

# ARKILIIKUNTABINGO

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kehottavat alle kouluikäisiä liikkumaan reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Kouluikäisille suositellaan vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. Lisäksi tulisi välttää yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja ja ruutu-aika viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan 2 tuntia päivässä. (THL)

Arkiliikunta kannustaa lasta keräämään vähintään suosituksen mukaisen ajan liikuntaa ja tauottaa istumisjaksoja. Binging tarkoitus on innostaa liikkumaan, tuoda ajatuksia ja keskustelua arkiliikunnasta, sekä herättää aikuiset mahdollis-  
tamaan liikunta arjen keskellä.

Tutustukaa vanhemman kanssa bingokuponkiin.  
Kun saat yhden suoran täyteen, palauta kuponki vanhemman allekirjoituksella opettajallesi.

**TERVETULOA BINGOILEMAAN!**



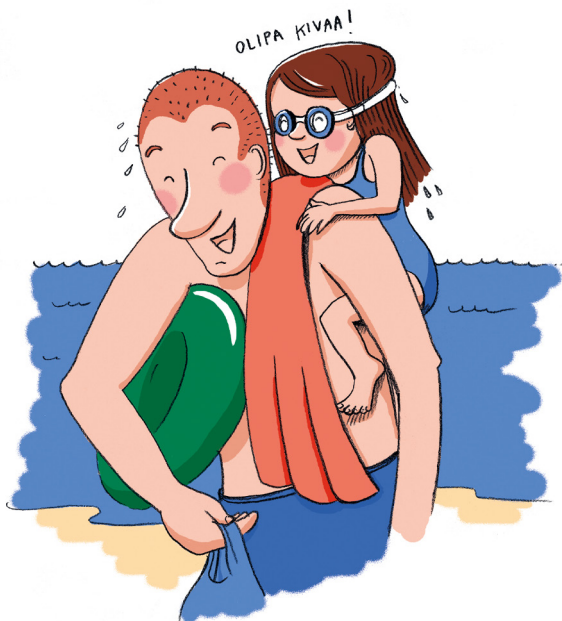
SUORA VOI MUODOSTUA NELJÄSTÄ VIEREKKÄISESTÄ VAAKATASOSSA, PYSTYSSÄ TAI VINOTTAIN OLEVASTA RUUDUSTA.



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>JUOKSE<br/>30 PORRASTA</b>                      | <b>LIIKU<br/>KAVERIN<br/>KANSSA</b>                         | <b>KÄY KAUPASSA<br/>KÄVELLEN</b>                         | <b>PIDÄ<br/>NETTI/PELIVAPAA<br/>PÄIVÄ</b> |
| <b>VIE ROSKAT</b>                                  | <b>JUTTELE<br/>ARKILIIKUNNASTA<br/>VANHEMMAN<br/>KANSSA</b> | <b>KÄVELE<br/>KOULUUN</b>                                | <b>LIIKU NIIN<br/>ETTÄ HENGÄSTYT</b>      |
| <b>PYSY<br/>KYYKKY-<br/>ASENNOSSA<br/>MINUUTTI</b> | <b>LIIKU<br/>VÄLKÄLLÄ</b>                                   | <b>VIE MUMMI,<br/>KUMMI TAI<br/>KAVERI<br/>KÄVELYLLE</b> | <b>IMUROI YKSI<br/>HUONE</b>              |
| <b>KOKEILE<br/>UUTTA TAPAA<br/>LIIKKUA</b>         | <b>ILOITSE<br/>LIIKUNNASTA</b>                              | <b>SIIVOA<br/>VAUHDILLA</b>                              | <b>TEE<br/>LUMITYÖT</b>                   |

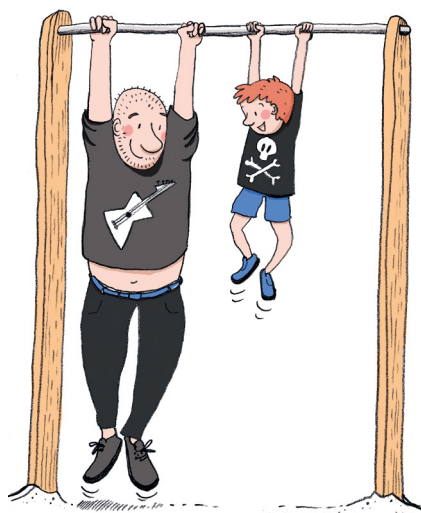
”Piti liikkumisesta tai ei, liikkumisella on täysin kiistaton hyöty terveydelle. Vanhempien pienet arjen valinnat, esimerkki ja asenne hyötyliikuntaa kohtaan välittyvät perheen pienimmille. Huomaamatta nämä ”pienet valinnat” kartuttavat liikkumistamme päivittäin. Viikko- ja vuositasolla erot ovat huomattavat vanhemman kohdalla, puhumattakaan lapsesta! Lapsi tekee näitä pieniä valintoja vielä vuosia ja vuosia, jolloin viikko- ja vuositasolla hyötyliikunnan merkitys kumuloituu. Liikkuminen omin jaloin tai pyörällä on ympäristönkin kannalta parempi vaihtoehto.”

**DONNA NIEMISTÖ**  
TOHTORIKOULUTETTAVA LIIKUNTATIEEELLINEN TIEDEKUNTA



”Tärkeintä on lapsen liikkumisen tukeminen, vanhemman oma liikunta-aktiivisuus tai urheilullisuus ei ole ratkaisevassa roolissa.”

**ARTO LAUKKANEN**  
TUTKIJATOHTORI LIIKUNTATIEEELLINEN TIEDEKUNTA



### ÄLÄ TEE LAPSELLE KAIKKEA VALMIIKSI

”Meillä aikuisilla on usein tapana tehdä lapselle valmiiksi asioita, myös sellaisia, joita lapsi olisi itse kyvykäs ja halukas tekemään. Kuuntele lasta ja anna hänen tehdä asioita alusta asti itse ja omalla tavallaan. Kun tuemme lapsen osallisuutta, lapsi on aktiivisempi ja tuntee itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Lisäksi yhdessä tekemällä opimme toisiltamme, lapsi aikuiselta ja aikuinen lapselta.”

**ANNE SOINI**  
YLIOPISTON OPETTAJA, VARHAISKASVATUSTIEDE, LIIKUNTATIEDE

