



Arki 2.0

Eli miten lasten, nuorten ja perheiden
arki sekä liikunnan harrastaminen
kalibroidaan uudelleen

31.3.2023



ONGELMA

Liikkumattomuus

uhkaa lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, oppimista ja toimintakykyä. Lasten eriarvoisuus syvenee ja kasautuu. Vanhemmat ja perheet ovat uupuneita. Elämäntapamme keskiössä ovat istuminen ja älylaitteet.



TILANNE

40 prosenttia 5- ja 8-luokkalaisista on niin heikossa kunnossa, että se voi haitata jaksamista arjessa. (MOVE 2022)

Vain noin **kolmasosa** lapsista ja nuorista saavuttaa liikkumissuosituksen. (LIITU 2023)



TILANNE

Liikkumattomuus ja paikallaanolo maksavat yhteiskunnallemme vähintään 4,7 miljardia euroa vuodessa.

Valtion liikuntabudjetti on noin 0,15 miljardia euroa vuodessa.



RATKAISU

**Rebootataan
lasten, nuorten ja lapsiperheiden arki,
jotta lasten liikkuminen ja hyvinvointi saadaan
käännettyä nousuun vuoteen 2027 mennessä.**



ARKI 2.0

Lasten ja perheiden arki tarvitsee **systemisen muutoksen**, jossa jokainen osanen mietitään uudelleen. Vanhemmat, lapset, nuoret, koulut, järjestöt, kunnat, hyvinvointialueet, yritykset, seurat ja eri ministeriöt kutsutaan mukaan talkoisiin miettimään ratkaisuja.



Tulos

1. Arkiliikunta on luonteva ja saumaton osa jokaisen lapsen ja nuoren päivää
2. Jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus mieluisaan liikuntaharrastukseen



Liikkuvamman arjen osa-alueet

Koulu- ja päiväkotimatkat taitetaan lähtökohtaisesti lihasvoimin.

Koulu- ja päiväkotipäiviin lisätään reilusti liikettä, niin opetukseen kuin taukoihin.

Liikunnan harrastaminen koulupäivän yhteydessä mahdollistetaan kuntien, koulujen ja seurojen yhteistyöllä.

Säännöllinen harrastaminen seurassa on mahdollista jokaiselle lapselle ja nuorelle.

Vapaa-aika mahdollistaa omaehtoista liikkumista, tavoitteellista harrastamista, yhdessä oloa perheen tai kavereiden kanssa, palautumista – kunkin tarpeen mukaan.

Liikkuvamman arjen osa-alueet 1/3



Arjen matkat

Päiväkoti- ja koulumatkat, tai osa siitä, taitetaan lähtökohtaisesti lihasvoimin. Koulumatkojen tulee olla sopivan mittaisia, turvallisia ja esteettämiä, pyöräilyyn ja kävelyyn tulee kannustaa sekä autoilun houkuttelevuutta tulee vähentää. Kuljetusoppilaiden liikkeeseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Varhaiskasvatus ja koulu

Koulu- ja päiväkotipäivä liikunnallistetaan. Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuvaa koulu-toimintamallit vakiinnutetaan. Paikallaanoloa vähennetään sekä liikettä ja ulkoilua hyödynnetään kaikessa oppimisessa. Välitunnit ollaan ulkona tai muuten liikutaan. Peruskoulun tuntikehykseen lisätään liikuntaa yksi tunti viikossa. Säännölliset ulkoiluretket ja liikuntapäivät ovat osa koulujen ja varhaiskasvatuksen arkea.

Oppilaita aktivoidaan niin oppitunneilla kuin välitunneilla. Koulujen ja päiväkotien pihat suunnitellaan ja rakennetaan liikuntaan kannustaviksi, ja lähiluontoa sekä lähiliikuntapaikkoja hyödynnetään opetuksessa laajasti. Yhä useampi urheilusta innostunut nuori pääsee mukaan liikunta- ja urheiluyläkoulutoimintaan. Lasten motoristen taitojen kehittymistä seurataan ja edistetään suunnitelmallisesti. Kouluihin palkataan liikunnasta myönteisesti ajattelevia aikuisia, jotka innostavat lapsia liikkumaan ja tukevat koko kouluyhteisön liikunnallista toimintakulttuuria. Yhä useampi kasvattaja opiskelee liikunnasta sivuaineen.

Liikkuvamman arjen osa-alueet 2/3



Harrastaminen koulupäivän yhteydessä

Tarjotaan jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mielekkääseen ja maksuttomaan liikuntaharrastukseen jokaisen koulupäivän yhteydessä. Torjutaan lasten ja nuorten yksinäisyyttä, liikkumattomuutta ja pahoinvointia toteuttamalla systeeminen muutos, jossa jokaiselle peruskoululaiselle tarjotaan mahdollisuus harrastaa liikuntaa koulupäivän yhteydessä. Tarjotaan jokaiselle lapselle ja nuorelle houkuttelevaa, liikuttavaa toimintaa – oman kiinnostuksen mukaan, sekä tavoitteellisesti että matalalla kynnyksellä.

Tehdään rakenteet, jotka tukevat liikunnan harrastamista koulupäivän yhteydessä. Edistetään seurojen, koulujen ja kuntien yhteistyötä harrastusmahdollisuuksien lisäämiseksi aamu- ja iltapäivien aikana. Seurayhteistyöllä mahdollistetaan mm. liikuntaharrastukseen innostavia lajikokeiluja liikuntatunneille. Lukujärjestykset ja tilavarauuskalenterit koordinoimalla kuntatasolla saadaan liikunnan harrastamisen paikkoja koulupäiviin. Koulut koordinoivat keskenään lukujärjestykset, jotta harrastaminen koulupäivän yhteydessä on mahdollista. Rakennetaan kunnallinen tarjotinmalli, jolla saadaan seurat tarjoamaan liikuntaharrastusten mahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä. Seurojen järjestämiä iltapäiväkerhoja tuetaan avustuksin. Lisäksi liikunta- ja urheiluyhäkoulutoiminnan saavutettavuutta parannetaan.

Huomioidaan vähiten liikkuvien lasten ja nuorten erityistarpeet. Kiinnitetään erityistä huomiota niihin lapsiin, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Vähennetään liikuntaharrastusten drop-outtia nuorille suunnatuilla harrastuseteleillä. Kiinnitetään erityistä huomiota turvalliseen toimintaympäristöön, yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon sekä toteutetaan etsivää liikuntatyötä.



Liikkuvamman arjen osa-alueet 3/3

Säännöllinen harrastaminen

Jokaisella lapsella ja nuorella on yhdenvertaiset mahdollisuudet tavoitteelliseen liikunnan harrastamiseen. Vahvistetaan vastuullisen seuratoiminnan edellytyksiä pitkäjänteisesti. Rakennetaan polkuja harrastamisen Suomen mallista seuratoimintaan ja autetaan uusia lapsia sekä nuoria löytämään harrastus urheiluseurassa. Otetaan käyttöön harrastussetelit.

Vapaa-aika

Lapsilla ja nuorilla on enemmän aikaa liikkua, palautua ja viettää aikaa läheistensä kanssa. Lapsilla ja nuorilla on aikaa perheen läsnäololle, vapaalle oleskelulle, ulkoilulle, omaehtoiselle liikkumiselle, leikille, kavereille ja läksyille – omien tarpeidensa mukaan – ja myös tavoitteelliselle harrastamiselle!



Arki 2.0 ja lasten liike, liikunta sekä urheilu



Lasten liikunnan ja urheilun 4 porrasta

1

Jokaisella lapsella ja nuorella on peruskunto, motoriset taidot ja motivaatio, jotka mahdollistavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn arjessa sekä liikunnan harrastamisen

- ✓ Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Välkäri-toiminta, Liikkuva opiskelu, Liikkuva perhe, Neuvokas perhe, sote-sektori, kunnat, nuorisotyö, kulttuuriala, liikennesuunnittelu ja kaavoitus, seurat, järjestöt, yritykset, tutkimus, perheet

2

Jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kaverisuhteita ylläpitävään sekä kehittävään liikuntaharrastukseen koulupäivän yhteydessä

- ✓ Seurat, koulut, kunnat, urheiluakatemit, järjestöt, yritykset, kulttuuriala, Harrastamisen Suomen mallin kehittäminen

3

Jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus tavoitteelliseen liikunta- ja urheiluharrastukseen

- ✓ Seurat, urheiluakatemit ja oppilaitokset, polut harrastamisen Suomen mallista, perheet, seuratoiminnan tuki, harrastussetelit, yhteistyö sosiaalitoimen ja yritysten kanssa, muut kiinnittymistä edistävät toiminta- ja avustusmuodot

4

Jokaisella nuorella urheilijalla on mahdollisuudet tavoitella huippua

- ✓ Urheiluakatemioiden yhteistyö oppilaitosten kanssa, seurat ja liitot, tuki seuroille ja valmentajille, perheet, taloudellinen tuki, yhteistyö koulujen ja sosiaalitoimen kanssa, muut kiinnittymistä edistävät toiminta- ja avustusmuodot



**Miten Suomen seuraava hallitus vauhdittaa
systemistä muutosta?**



Kirjattava hallitusohjelmaan:

1. Liikkeen ja liikunnan edistäminen ovat hallituksen kärkitavoite. Arkiliikunta on luonteva ja saumaton osa jokaisen lapsen ja nuoren päivää.
2. Torjutaan lasten ja nuorten yksinäisyyttä, liikkumattomuutta ja pahoinvointia toteuttamalla systeeminen muutos, jossa jokaiselle lapselle ja nuorelle tarjotaan mahdollisuus harrastaa liikuntaa jokaisen koulupäivän yhteydessä
3. Rakennetaan poikkihallinnollinen toimintakykyohjelma, jonka osana vakiinnutetaan ja vahvistetaan Liikkuvat-kokonaisuutta sekä rakennetaan liikkeeseen sysäävä arki, toimintakykyä edistävä kasvuympäristö ja yhdenvertaiset liikunnan harrastusmahdollisuudet lapsille ja nuorille.
4. Lasten, nuorten ja perheiden arjen systeemisen muutoksen tueksi varmistetaan riittävät resurssit ja johtajuus. Ilmiöpohjaisen budjetoinnin kautta kokonaisuuteen varataan rahoitusta eri sektoreilta. Vuonna 2023 selvitetään olemassa olevien rahoitusinstrumenttien päivittäminen tukemaan systeemistä muutosta.