

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa

3 / 2021

Tässä lehdessä

<i>Odotuksia ja toiveita vuodelle 2022</i>	3
<i>Tunti liikkumista päivässä – Yhteisön voimin</i>	5
<i>Huvin vuoksi urheilun kannalta</i>	8
<i>Hankasalmella Liikkuva koulu tunnit on onnistuttu vakiinnuttamaan osaksi koulun arkea</i>	10
<i>Merkityksiä ja esteitä pitää pohtia yhdessä lasten ja nuorten kanssa</i>	12
<i>Jyväskylän ITF Taekwon-Do jyväskyläläisen kamppailulajien kivijalka</i>	14
<i>Miten korona ja kehittämisavustusten päättyminen näkyy Liikuvissa kouluissa</i>	16
<i>Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan ja ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä</i>	20
<i>”Kunhan pääsee juoksemaan” – Lapset ja nuoret palasivat innolla Junior Games -kisoihin taukovuoden jälkeen</i>	22
<i>Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen pidettiin marraskuussa</i>	25

Tavoitteemme on kehittää verkkolehteä lukijoiden palautteen perusteella. Jos haluat antaa palautetta, esittää toiveita tai juttuvinkkejä, se käy kätevimmin osoitteessa
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa-ve/>

Samassa osoitteessa näet aikaisemmin julkaistut lehdet

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry**Toimitus:** Jouni Vatanen ja Mira Autio**Kuvat:** Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki**Ilmestyy:** 3-4 krt / v**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2,
40700 Jyväskylä, jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

Jakelu: Keski-Suomen kuntien varhaiskasvattaja ja koulutoimijat sekä urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat. Muut postituslistalle ilmoittautuneet

Tietosuojaja: Lehden ilmestymisestä ilmoitetaan Keski-Suomen Liikunnan Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva varhaiskasvatus sekä valmentaja- ja ohjaajien sähköpostirekistereissä oleviin osoitteisiin. Ilmoituksen saanut voi lähettää pyynnön osoitteen poistamisesta rekisteristä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>



Odotuksia ja toiveita vuodelle 2022!

Tätä kirjoitettaessa on enää muutama päivä vuoden vaihtumiseen. Vuoden vaihtuessa tavallisesti tehdään uuden vuoden lupauksia, joita sitten vaihtelevalla menestyksellä pystytään vuoden aikana pitämään. Allekirjoittanut on huomionnut neljä lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista koskevaa kehityssuuntaa, joiden toivoisi vuoden 2022 aikana vielä entisestään vahvistuvan ja laajenevan.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteuttaminen käytännössä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sisältävät yhdeksän eri osa-alueita. Suosituksissa on jokaisesta osa-alueesta kuvattu nykytilanne, osa-alueen merkitys sekä haluttu tavoitetilä. Mutta ennen kaikkea koottu toimenpide-ehdotukset lasten vanhemmille, yhdistyksille sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisille, jotta haluttu tavoitetilä saavutettaisiin. Lapset liikkeelle Keski-Suomessa verkkolehti on julkaissut juttusarjaa, kuinka maakuntamme varhaiskasvatuksen yksiköissä suosituksia toteutetaan käytännössä. Eri kunnista ja päiväkodeista olemme kiitettävällä tavalla saaneet vastauksia miten varhaiskasvatuksen yksiköt omalta osaltaan huolehtivat kolmen tunnin säännön toteutumisesta, kuinka liikuntakasvatuksessa lasten vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä, kuinka liikuntaan liittyvissä asioissa lapsia osallistetaan, mitkä välineet ja lelut liikuttavat lapsia parhaiten, kuinka ympäristöä ja luontoa hyödynnetään liikunnan lisäämisessä. Tässä numerossa on artikkeli varhaiskasvatuksen yksiköissä tehtävistä toimenpiteistä motoristen taitojen kehittämiseksi sekä kuinka ohjatulla liikunnalla mahdollistetaan onnistumisen elämyksiä lapsille.

Toiveena onkin, että monessa kunnassa ja varhaiskasvatuksen yksikössä jo nyt tehtävää hyvää työtä jatketaan ja laajennetaan määrätietoisesti uusiin kuntiin ja yksiköihin myös alkavana vuonna.

Move!-mittausten tulosten hyödyntäminen

Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn Move!-mittauksia on toteutettu viidennen luokan oppilailla vuodesta 2016 alkaen ja kahdeksannen luokan oppilailla vuodesta 2018 alkaen. Alkuun kouluilla huomio kiinnittyi mittausten käytännön toteuttamiseen sekä eri kouluissa ja paikkakunnilla tehtävien mittausten yhteismitallisuuden varmistamiseen. Kun mittauksia oli tehty useampi vuosi, tuloksissa analysoitiin kehityssuuntia, maantieteellisiä eroja jne. Nyt viimeisen vuoden aikana yhä enemmän näkyy, että eri kouluilla tuloksia arvioidaan tarkemmin ja hyödynnetään paremmin. Päättäväisesti etsitään vastausta kysymykseen: Kun mittaus osoittaa tuloksen olevan tämä, mitä tulee tehdä, jotta tulos on jatkossa parempi.

Toiveena on, että loppuvuodesta 2022 pystytään esittelemään paljon erilaisia toimenpiteitä, joita on tehty tavoiteltaessa parempia tuloksia.

Päättäväisesti etsitään vastausta kysymykseen: Kun mittaus osoittaa tuloksen olevan tämä, mitä tulee tehdä, jotta tulos on jatkossa parempi.

Harrastamisen Suomen mallilla lisää lasten harraste-liikuntaan määrää, laatua ja arvostusta

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Viime keväänä myönnettiin kunnille 17 miljoonaa euroa Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen. Lukuvuodelle 2021-22 Keski-Suomessa Harrastamisen Suomen mallin avustusta sai 14 kuntaa yhteensä 899 000 euroa. Vielä yhden vuoden kokemuksen jälkeen on aikaista arvioida mitä ko. summalla on mahdollistettu – varsinkin, kun korona rajoitukset ovat monessakin kunnassa vaikeuttanut toiminnan toteuttamista.

Toivottavaa on, että vuoden 2022 aikana syntyy lapsille ja nuorille uusia laadukkaita harrastuksen mahdollisuuksia. Mutta ennen kaikkea kuntiin syntyy pysyviä toimintatapoja, kuinka harrastustoimintaa kehitetään. Esim. selkeä yhteistyörakenne / -organisaatio, jossa on mukana kunnan koulu-, liikunta- ja nuorisotoimi sekä harrastustoiminnan järjestäjiä. Yhteinen näkemys harrastustoiminnan nykytilanteesta, jota lisääntyvien resurssien turvin kehitetään. Selkeät pelinsäännöt millaista harrastustoimintaa kunta itse järjestää ja kuinka yhdistysten järjestämää toimintaa tuetaan. Osaamisen kehittäminen kuinka yläasteikäisille suunnattu matalan kynnyksen harrastustoiminta voidaan tarvittaessa ”brändätä” kiinnostavaksi ja kuinka monipuolisesti käytetään nykyaikaisia tiedotus- ja markkinointikanavia.



Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu toimintojen vakiinnuttaminen

Vuonna 2010 käynnistyi kokeiluvaiheella perusopetuksen koulujen Liikkuva koulu ohjelma ja vuonna 2017 aloitettiin 2. asteen oppilaitosten Liikkuva opiskelu ohjelma. Viimeisten kahden vuoden aikana ohjelmien toteuttamista on osittain vaikeuttanut koronaviruksen leviämisen rajoitustoimenpiteet. Liikkuva koulu toiminnalle oman haasteensa on aiheuttanut myös erillisten kehittämisavustusten päättyminen. Tämänhetkisen tiedon mukaan lukuvuodella 2021-22 myönnetty Liikkuva opiskelu kehittämisavustus on viimeinen.

Vuonna 2022 on tärkeää, että vuosien varrella kehitettyjä ja hyväksi todettuja toimenpiteitä pystytään vakiinnuttamaan osaksi koulun arkea. Tässä lehdessä on artikkeli, kuinka Hankasalmella Kuuhanaveden koululla on Liikkuva koulu tunnit pystytty säilyttämään kunnan omarahoituksella ja innovatiivisuudella jo vuodesta 2012 alkaen. Muistan, kuinka alkuun monet epäilivät, että Liikkuva koulu tuntien toteuttaminen on mahdollista ainoastaan erillisrahoituksella. Häpeäkseni on tunnustettava, että en itsekään ollut ollenkaan vakuuttunut, että ko. toimintaa pystyy jatkamaan rahoituksen päättyttyä. Hyviä esimerkkejä toiminnan vakiinnuttamisesta on vuonna 2020 valtakunnallisilla Liikkuvat palkinnoilla palkitut Keski-Palokan koulu ja Muuramen lukio. Molemmissa koulupäivän liikunnallistamiseen tähtäävät toimenpiteet ovat osa koulun arkea, eikä niitä koeta erillisprojekteiksi. Käsitäkseni mukaan, kun OAJ teki selvityksen mitä opettajat ja koulun muu henkilökunta odottavat eniten korona-ajan jälkeiseltä koulun pidolta, niin moni toi esille halun keskittyä laadukkaaseen päivittäiseen opetustyöhön ilman erillisiä kuormittavia kehittämishankkeita. Parhaimmillaan istumisen vähentäminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppilaiden ja opiskelijoiden arkeen tulee kokea yhtenä laadukkaana opetuksen tapana eikä niinkään erillistoimenpiteenä.

Jouni Vatanan,

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Keski-Suomen Liikunta



Tunti liikkumista päivässä – Yhteisön voimin

Lasten ja nuorten liikunnan parissa työskentelevät aikuiset saivat mielenkiintoista näkökulmaa taustatueksi työlleen, kun Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet liikkumissuositukset 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille keväällä 2021. Samalla päivitettiin vuonna 2008 julkaistu Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Suositusten sisältö on päivitetty vastaamaan uutta ja lisääntyneitä tutkimusnäyttöä, jota on kertynyt muun muassa lasten ja nuorten liikkumisen terveysvaikutuksista. Suositukseen on hyödynnetty myös WHO:n 2020 syksyllä julkaistuja kansainvälisiä liikkumisen suosituksia.

Liikkumissuosituksen tutkimus ja päivitys on terveelluttä. Kyseisestä Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusta on tiivistettävissä, että vaikka vähintään 60 minuuttia jokaisena päivänä liikkuvien lasten ja nuorten määrä on kasvanut kahdeksan vuoden aikana muutamilla prosenteilla, huolenaiheita riittää edelleen. Liikunnan määrä vähenee lapsilla iän myötä, hyväkuntoisten ja huonokuntoisten ero kasvaa yhä, nuorten kestävyyskunto heikkenee, varusmiesten kuntotestitulokset laskevat kuin lehmän häntä ja viidesosa osa lapsista ei pääse selkään suorassa kyykkyyntä tai täysistuntaan.

Näihin huoliin on herätty tosissaan jo vähintään vuosikymmenen ajan erilaisilla, kouluihin kohdistuvilla toimenpiteillä. Muun muassa Liikkuva koulu -hanke on ansiokkaasti panostanut koulujen toiminnallisuuteen ja lasten liikkuttamiseen koulupäivän aikana. Valtakunnallinen oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä MOVE! otettiin käyttöön ja sen tuloksista on saatu arvokasta tietoa jo viiden vuoden ajalta. Yksi hallituksen kärkihankkeista muutama vuosi sitten oli ”Tunti liikuntaa jokaiseen koulupäivään”. Tämäkin on

ajatuksena mahtava hanke, mutta tuon kärkihankkeen ilmaisussa on yksi ikävä puoli: sillä syytettiin mediassa lopullinenkin vastuu lasten liikkuttamisesta kouluille. Uutisoiti oli tuolloin näkyvää ja sillä saatiin odotukset korkealle siitä, että koulu ottaa vastuun lasten liikkumisesta. Itse en kuitenkaan valitettavasti osaa nimetä tämän kärkihankkeen tuomia apuja opettajan arkeen. Päinvastoin Liikkuva Koulu -valtionavustukset lopetettiin samoihin aikoihin peruskoulun puolelta ja siirrettiin toiselle asteelle Liikkuva Opiskelu -toiminnan merkeissä. Päätäjien suunnalta viestitettiin ikään kuin, että peruskoululaisiin liittyvät toimenpiteet on nyt käsitelty ja vakiinnutettu, ottakaa opettajat koppi tästä jatkossa.

Uusi liikkumissuositus sen sijaan lähestyy asiaa ruohonjuuritaso kannalta täysin toisesta näkökulmasta. ”Tunti liikkumista päivässä”. Siinä on vissi ero tavoitteeseen: ”tunti liikuntaa jokaiseen koulupäivään”. Uudet liikkumissuositukset ottavat huomioon lasten ja nuorten liikkuttamisen kannalta hyvin tärkeän asian - vastuu on yhteisöllä. Ei pelkää koululla, vaan kaikilla lasten ja nuorten kanssa toimivilla aikuisilla. Vaikka kyse on kouluikäisistä lapsista, vastuuta heidän liikkumisensa

määrästä ei voi sysätä yksittäisen toimijan, kuten koulun tai liikunnanopettajan harteille. Koulu voi tehdä ja varmasti tekeekin osansa, tämä näkyy jo opettajien uupumistilastoissa asti. Painetta ja vastuuta on syytä jakaa muillekin. Uudet liikkumissuosituksot ottavat asiaan näkökulman, jossa suositusten keskeisiä toimeenpanotahoja ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto. Tunti päivässä alkaa kuulostaa tämän listan jälkeen opettajan selkänahassa melkoisen paljon kevyemmältä taakalta.

Minua ilahduttaa uusissa suosituksissa erityisen paljon se, miten asiat on ilmaistu. ”Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään jokaisena päivänä”, ”pysy virkeänä” ja ”palaudu päivästä”. Joku saattaisi tulkita nämä suositukset niin, että asioita ei voi sanoa enää suoraan ja nykysukupolvia tulee varovaisesti suositella silloin tällöin liikkumaan, ettei kenellekään tule paha mieli. Nuorten kunto heikkenee ja suositukset muuttuivat 2008 suositusten ”vähintään 1-2 tuntia päivässä” vuoden 2021 sloganin ”reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä”. Miksi heikentyneeseen kuntoon reagoidaan laskemalla suosituksia? Tieteellistä perustetta tälle en itsekään tiedä, mutta sen tiedän, että uudet suositukset ovat paljon helpommat perustella oppilaille. Kun suosituksissa vielä todetaan, että suositusten mukainen määrä voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana, on oppilaankin helpompi uskoa niihin pystyvänsä. Vielä kun muistetaan, että kaikki ei ole urheilijoita ja osa nuorista vasta harkitsee liikkumisen aloittamista, on matalampi kynnyksen paikallaan. Nuortemme yllä roikkuu tänä aikana muutenkin niin suuri suorittamisen varjo, että armeliaisuutta on löydettävä – myös liikkumissuosituksista. Ja oli se tavoite sitten tunti tai kaksi, niin pääpointti varmasti on se – Mikä saa nuoren haluamaan tuota tuntia vielä koulun jälkeenkin? Tämä on yksi koululiikunnan tavoitteista, mutta koulu ei yksin voi ottaa vastuuta lapsen liikunnan määrästä, tai motivaatiosta liikkumiseen. Tunti pakotettua liikuntaa koulupäivässä ei takaa tuntia omatoimista liikuntaa päivässä kesälomalla, tai tulevaisuudessa. Halu liikkumiseen pitää syntyä sisältä päin ja sitä ei ulkopuolisella pakolla saada aikaan. Niin kuin 2021 liikkumissuosituksissakin mainitaan, liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Tähän ilon tartuttamiseen pitää kaikkien osallistua.



Kuva UKK-Instituutti

Yhteisön vastuu lasten liikkumisesta – pienen kylän esimerkki

Kysyin abien liikuntakurssilla opiskelijoilta, mitkä asiat koululiikunnassa heitä ovat koulutaipaleensa aikana motivoineet liikkumaan. Sain hienoja vastauksia: Ilmapiiri on tärkeää, pitää olla sallittua tehdä virheitä, sisältöjen monipuolisuus, ryhmädynamiikka, liikuntatilat, vaikuttamisen mahdollisuus sopivassa määrin, ei pakkoa, ei liian tosissaan, ei liikaa kilpailullisuutta... Lisäksi nuoret nostivat muistoistaan esiin yläkoulun aikaiset kaikki polttaa kaikkia - liikuntavälkät. ”Siellä oli aina melkein kaikki paikalla ja ihan huikea meno!” Kysyttäessä, miksi tuolla polttopallovälkällä oli niin kivaa, abit vastasivat kuin yhdestä suusta: ”kylän tiivis yhteisö”. Kaikki tuntee kaikki ja on helppo mennä yhdessä liikkumaan, vaikka ei oltaisikaan samalla luokalla.

Lähdin itekin pohtimaan tuota tiiviin yhteisön merkitystä. Olen nykyisessä työssäni kuudetta lukuvuotta, joten osaan tehdä katsauksen koulumme liikuntakulttuuriin ajalta, jolloin Liikkuva koulu-toimintaa on kehitetty. Tuona aikana olemme siirtyneet sisäilmaongelmaisesta koulusta uusiin tiloihin ja saimme uudet liikuntavälineet. Otimme käyttöön liikuntavälitunnit jokaiseen päivään. Perustimme Liikkuva Koulu-tiimin. Hankimme välineitä välituntiliikuntaan ja perustimme lainaamon. Teimme liikuntavälkkälukkarin oppilaiden toiveiden perusteella. Puoli tuntia päivässä oppilaiden toivelajaja liikuntavälitunneilla. Olemme osallistuneet



sekä Liikkuva koulu – että Liikkuva Opiskelu - hankkeisiin ja päivittäneet sekä osaamistamme, että ympäristöämme oppilaita liikuttavammaksi. Leuanvetotangot, pingispöydät, pöytäfutis, jumppapallot tuoleina, ilmainen kuntosali lukiolaisille, seisomapöytiä ja joogamattoja. Yhteisölliset tapahtumamme ovat usein hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä. Voisi sanoa, että meidän koulussamme on hyvin liikuntayönteinen ilmapiiri. Marraskuu

huipentuu säbävälkkäturnaukseen, jonka voittajat pääsevät koulun aikuisia vastaan superfinaaliin. Musiikki pauhaa ja kaikki on kannustamassa, eskareita myöten.

Tämä kaikki vaatii niin paljon, että se ei voi olla vain liikunnanopettajan harteilla, vaan oppilaiden hyvinvointi tulee olla kaikkien yhteisön aikuisten tavoite. Meillä rehtori vetää joogaa, erityisopettaja mindfulnessia, nuorisotyöntekijä palloiluvälkkiä ja kunnan liikunnanohjaaja toimii lukiolaisten Personal trainerina. Liikkuva koulu -tiimissä on opettajia kylän kaikista kouluista, yhtenäiskoulusta lukiolaisiin. MOVEI-tulokset käydään läpi oppilashuollon työryhmässä ja niihin reagoidaan tarvittaessa, moniammatillisesti. Aika paljon kaikkea tapahtuu lasten liikuttamisen ympärillä, varmasti muissakin Suomen kouluissa. Silti, olen aivan varma, että meillä ja muilla kaikki lapset eivät liiku tuntia päivässä. Kaikkia emme voi tällä toiminnalla tavoittaa. Siinä vaiheessa on helpottavaa uusien liikkumissuosittelujen nimissä todeta, että vastuu on myös perheillä ja kavereilla. Menkää siis lastenne kanssa pulkkamäkeen ja tartuttakaa heihin leikin ja liikunnan kipinä. Me työksemme lapsia liikuttavat jatkamme siitä. Emme ehkä joka päivä liiku tuntia, mutta te taas voitte jatkaa iltapäivällä siitä vaikkapa perheen yhteisellä mäenlaskulla. Kaikille perheille tämä ei ole helppoa, silloin tarvitaan kuntien ja päättäjien apua sekä tukea. Otetaan tästä koppi, yhdessä.

Petri Karjalainen,

Kirjoittaja on Konneveden yhtenäiskoulun ja lukion liikunnan ja terveystiedon opettaja sekä apulaisrehtori. Hän toimii kymmenettä lukuvuottaan liikunnan ja terveystiedon opettajana ja on opettanut urallaan Uudellamaalla ja Keski-Suomessa, yhtenäiskoulussa ja lukiossa.





Huvin vuoksi ja urheilun kannalta

Ihminen on luotu liikkumaan, vauvasta vaariin. Liikunnan merkityksestä lapsen kasvun ja kehityksen turvaajana on laaja yhteisymmärrys. Kirjoitan seuraavassa satunnaisia ajatuksia, mielipiteitä ja näkemyksiä, jotka liittyvät lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen.

On ymmärrettävää, että luonnollinen liikunta on muuttanut muotoaan yhteiskunnan teknologisen kehittymisen rinnalla. Nykyisin lapsen luonnollinen liikunta on paljolti aikuisen järjestämää ja ohjaamaa, kun taas ennen pihapelit ja -leikit sekä paikasta toiseen siirtyminen takasivat suuren päivittäisen liikkumismäärän jokaiselle lapselle kuin huomaamatta. Kun nykyajan luonnollinen liikunta on paljolti urheiluseurojen ja koulujen organisoimaa tiettyssä paikassa tiettyyn aikaan, on selvää, että nykarkeen liikunta kuuluu monilla vain satunnaisesti. Urheiluseurojen tekemä työ lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kannalta on erittäin tärkeää ja merkityksellistä.

On tärkeää, että lapsuudessa annetaan mahdollisuuksia oppia ja käyttää liikuntataitoja. Mitä nuorempi lapsi, sitä todennäköisemmin hän nauttii uusien taitojen oppimisesta ja haluaa toistaa oppimiaan liikkumismuotoja mahdollisimman paljon mahdollisuuksien mukaan. Kun alle kouluikäisen lapsen vie liikuntasaliin alkaa hän juosta, koska se on kivaa. Liikunnan riemu on jollain lailla myötäsyttyistä.

On harmillista, että teknologian kehittymisen seurauksena arjesta selviää liikkumatta ollenkaan. Vanhempien merkitys varhaislapsuudesta lähtien korostuu lapsen liikkumisen kannalta. Vanhemmat voivat sosiaalistaa lapsen liikunnalliseen elämäntapaan omalla esimerkillään. Lapsi kokee, että liikunta on osa elämää. Vaikka vanhemmat eivät itse liikkuisikaan, antaa liikunnan arvostaminen hyvät lähtökohdat sille, että lapsi saa mahdollisuuksia liikuntaan osana elämää. Varsinkin nykyaikana liikunnan arvostaminen on tärkeää!

On hienoa huomata, että kunnat ja kaupungit panostavat liikuntapaikkojen kehittämiseen. Jyväskylässä liikuntapaikkarakentaminen ja -suunnittelu tuntuu olevan tosi monipuolista. On otettu huomioon, että eripuolilla kaupunkia olisi lähiliikuntapaikkoja, reitistöjä ja baanoja, taitopuistoja, luisteluratoja, frisbeegolf-väyliä, skeittipaikkoja, parkour-alueita. Esimerkiksi Jyväskylässä on paljon eri lajien harrastamiseen sopivia ja myös erityisesti lapsia ja nuoria kiinnostavia sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. (Ksml 2.12.2021)

On luonnollista, että paljon liikkuvista tulee kova-kuntoisempia ja taitavampia, verrattuna satunnaisiin liikkujiin. Tällöin myönteinen kierre liikunnan lisäämiseksi entisestään on valmis. Samalla lailla vähäinen liikunta voi johtaa liikkumattomuuteen. Liikunta ei ole kivaa kun ei jaksa, tuntuu tosi epämiellyttävältä tai ei osaa. Lasten ja nuorten liikkuminen, fyysinen kunto ja liikuntataidot ovat hyvin polarisoituneita nykyään.

On mahtavaa, että moni lapsi ja nuori harrastaa liikuntaa. Suositut lajit saattavat vaihdella, mutta edelleen liikunnan harrastaminen koetaan mielekkääksi ja kivaksi. Rankat urheilumuodot ja taitoa vaativat urheilulajit kiinnostavat eri tyyppisiä harrastajia. Lapsen monipuolinen liikkuminen on kaikkein kehittäväntä. Monipuolisuus mahdollistaa myös oman mieleisen liikuntamuodon löytymisen.

On huolestuttavaa, että moni ei liiku yhtään. On huolestuttavaa, että lenkkipoluilla ja hiihtoreiteillä vastaan tulee harvoin lapsia tai nuoria. Tilanteesta ei tarvitse huolestua niin paljon, jos nuori käy esimerkiksi kuntosalilla tai tanssitunnilla säännöllisesti, harrastaa jalkapalloa tai pyöräilee paikasta toiseen,

Kestävyyskunnan kehittyminen vaatii kestävyystyyppistä ja intensiivistä liikkumista. Kestävyyskunnan heikkeneminen lasten ja nuorten keskuudessa on huolestuttavaa. Myös vartalon hallinta, jänteisyys ja lihaskunto ovat monella liikkumattomalla lapsella heikkoja. Lihaskunto kasvamisen vaatii lihasten käyttämistä voimaa ja lihashallintaa kehittävässä liikunnassa sekä lihaskuntoharjoittelussa. Hyvä kunto ennustaa terveyttä aikuisuudessa.

On selvää, että lasten ja nuorten kilpaurheilu lisää liikunnan määrää, sillä se on tavoitteellista toimintaa. Kilpaurheilussa voi parhaimmillaan olla paljon lapsen ja nuoren kasvua ja kehittymistä tukevia elementtejä, silloin kun kilpaileminen tapahtuu lapsen ehdoilla, lapsen omista lähtökohdista. Toisaalta kilpailuun kannustamisen ja painostamisen raja voi olla lapsen vanhemman kannalta toisinaan häilyvä. Yleensä vanhemmat ohjaavat lapsen kilpaurheilun harrastajaksi, jännittävään tilanteeseen, jossa lapsi haluaa pärjätä isää ja äitiä miellyttääkseen. Vaikka kilpaileminen on jännittävää, siitä ei saa tulla mörköä, sillä hienointa on parhaansa yrittäminen ja osallistuminen, itsensä likoon laittaminen. Epäonnistuminen on täysin sallittua ja normaalia, se on pettymyksen tunteen käsittelyä ja sen voittamista. Onnistuminen on aina kivaa ja palkitsevaa. Jos lapsi oppii suhtautumaan kilpailemiseen oikein ja tunnekokemukset ovat enemmän myönteisiä kuin kielteisiä, on mahdollista, että kilpaurheiluun syntyy voimakas sisäinen motivaatio ja sitä kautta halu kehittää ja etsiä omia suorituskyvyn rajoja. Kilpaurheilun harrastamisesta voi olla ylpeä.

On tärkeää, että kilpaurheilun harjoittelu tapahtuu sopivalla tavalla. Harjoittelun pitää olla monipuolista, leikinomaista ja tapahtua lapsen ehdoilla. Lapset ei saa tulla vanhempien tavoitteiden toteuttajaa. Malti lajiharjoittelussa lapsena helpottaa kehittymistä nuorena ja aikuisena, kun on mahdollista nousujohteisesti lisätä harjoittelua. Joissain lajeissa lajitaitojen oppiminen hyvin nuorena on välttämätöntä mutta silti erikoistumista tiettyyn yhtein lajiin ei kannata tehdä liian nuorena. Kilpaurheilusta ei saa tulla liian vakavaa missään vaiheessa, vaikka siihen kuuluvat kovenevat tavoitteet, pitkäjänteisyys, sinnikkyys, määrätietoisuus, vaikeuksien ja epäonnistumisten käsittely. Onnistumisesta iloitseminen ja nauttiminen on sallittua!

Liikuntaharrastuksesta saa ainutlaatuisia elämyksiä, ystäviä, iloa ja kokemuksia sekä tarvittavat voimat, taidot ja kestävyden. Liikunnallinen lapsuus ja nuoruus antavat hyvän pääoman aikuisuudessa kasvatettavaksi. Hyötyliikunta, liikuntakerhossa käyminen, koulun liikuntatunnit, kilpaurheilu, treenaaminen, kaikki liikunta on parasta huihin vuoksi ja urheilun kannalta!

Minna Rinne,

Kirjoittaja on Karstulan yhtenäiskoulun ja lukion liikunnan ja terveystiedon opettaja. Lisäksi Minna on ollut 1980-luvulla erinomainen kansallisen tason 800 ja 1.500 metrin juoksija. Tällä hetkellä ehkä parhaiten Minna tunnetaan 800 ja 1.500 metrin moninkertaisen Suomen mestarin pokansa Joonas Rinteen valmentajana.





Hankasalmella Liikkuva koulu -tunnit on onnistuttu vakiinnuttamaan osaksi koulun arkea!

Hankasalmella Kuuhanaveden yhtenäiskoululla 3. - 6. luokkalaisten lukujärjestykseen on merkattu läpi lukuvuoden Liikkuva Koulu -tunnit tiistaille ja torstaille klo 12-13. Liikkuva koulu tunteja on toteutettu syksystä 2012 alkaen. Alussa hankkeena alkanut kokeilu on muuttunut ja juurtunut vakiintuneeksi toimintatavaksi.

Hankasalmella Liikkuva koulu ohjelmaa on alusta asti toteutettu teemalla Into ja Rauha. Ajatuksena on, että liikuttamalla lapsia enemmän saadaan oppitunneista rauhallisempia ja keskittyminen oppitunneilla paranee. Sitä kuvaa hankkeen nimi Into ja Rauha.

Käytännössä Liikkuva koulu -tunnit toteutetaan siten, että yksi luokanopettajista on Liikkuva Koulu -vastuuopettaja, joka hoitaa käytännön järjestelyt, organisoinnin, tiedottamisen jne. Jokaisella luokalla on oma vastuuhjaaja, joka hoitaa tunnin pitämisen. Vastuuopettaja toimii yhtenä vastuuhjaajana, ja muut ohjaajat ovat koulunkäynninavustajia/ -ohjaajia tai erikseen palkattuja kerho-ohjaajia. Luokat ovat pääsääntöisesti vuorotellen kaksi viikkoa sisäliikunnassa ja sen jälkeen kaksi viikkoa ulkoliikunnassa.

Vastuuopettaja laatii ulko- ja sisäliikuntaan alustavat sisältöaiheet. Jokainen vastuuhjaaja saa tilavaraukset huomioiden kuitenkin soveltaa, ja tehdä itse omat sisältösuunnitelmat tunneilleen. Liikkuva Koulu -tuntien ohjaajilla on oma whatsapp-ryhmä, joka helpottaa tiedottamista ja asioista sopimista.

Yhtenäiskoulu on osoittautunut erityisen hyväksi Liikkuva koulu tuntien järjestämisessä. Sekä syksyettä kevätlukukaudella yhdeksännen luokan liikunnanohjaus-valinnaiskurssin oppilaat tulevat noin jakson ajaksi ohjaamaan Liikkuva Koulu -tunteja. Heillä on tuplatunti liikuntaa, ja ensimmäisellä tunnilla yhdeksäsluokkalaiset suunnittelevat ohjauksiaan ja toisella tunnilla he tulevat ohjaamaan sitten alakoulun tunteja.

Yhtenäiskoulu on osoittautunut erityisen hyväksi Liikkuva koulu -tuntien järjestämisessä. Sekä syksyettä kevätlukukaudella yhdeksännen luokan liikunnanohjaus-valinnaiskurssin oppilaat tulevat noin jakson ajaksi ohjaamaan Liikkuva Koulu -tunteja. Heillä on tuplatunti liikuntaa, ja ensimmäisellä tunnilla yhdeksäsluokkalaiset suunnittelevat ohjauksiaan ja toisella tunnilla he tulevat ohjaamaan sitten alakoulun tunteja.

Yhtenäiskoulu on osoittautunut erityisen hyväksi Liikkuva koulu tuntien järjestämisessä.

Liikkuva koulu tunnit halutaan pitää erilaisina kuin liikunnan oppitunnit

Liikkuva koulu tunnit eivät ole leimallisesti opetuksellisia vaan enemmänkin liikunnan harrastamista. Erityisesti halutaan huomioida oppilaiden toiveita. Isoimpina sisältöalueina ovat pelit ja leikit. Toisinaan ulkoliikunnassa käytössä välitunti-liikunta, eli saa vapaasti liikkua välituntialueella. Kuuhankaveden koulun pihassa on uudet ja hyvät liikkumismahdollisuudet. Suosituimmat lajit ovat erilaiset polttopallo- ja pihapelit. Osalla luokista ollut käytössä oppilasohjaukset, jossa luokan oppilaat jaettu pareihin ja pareilla on kullakin yksi kerta lukukauden aikana, jolla saavat ohjata suunnittelemansa tunnin muille.

Liikkuva koulu tunnit on merkitty lukujärjestykseen, joten käytännössä kaikki oppilaat osallistuvat niihin. Liikkuva koulu tunnit eivät vaikuta koulukuljetuksiin, koska tunnit on sijoitettu koulupäivän sisälle.

Erityisesti halutaan huomioida oppilaiden toiveita.

Oppilailta, opettajilta ja vanhemmilta saatu palaute on pääosin positiivista

Liikkuva koulu tunneista on kertynyt hyviä kokemuksia, palaute pääosin positiivista. Oppilaat tykkäävät, varsinkin pienemmät lähtevät mielellään liikkumaan. Vaikuttaa varmasti osaltaan paljon, kun oppilaat saavat toivoa, mitä tehdään. Joitakin ryhmänhallinnallisia pulmia on ollut joidenkin sisältöjen kanssa, mutta ne on saatu korjattua useammalla ohjaajalla.

Hyötyä on varmasti siitä, jos Liikkuva Koulu-tunti saadaan otettua osaksi lukujärjestystä. Näin se ei vaadi erityisiä järjestelyjä toteutukseen. Lisäksi liikkeelle voi lähteä matalalla kynnyksellä; perusleikit ja harjoitteet vievät pitkälle ja lapset yleensä pitävät niistä. Näillä tunneilla ei ole niinkään väliä, miten liikutaan, kunhan vain liikutaan ja se on kivaa. :) Liikkumiseen houkutteleva pihapiiri ja hyvät välineet houkuttavat myös melkein itsestään liikkumaan. Toki vapaammassa toiminnassa on tärkeää huomioida turvallisuusseikat.

Vanhemmilta on tullut paljon kiitosta lasten liikuttamisesta ja liikkumaan pääsemisestä koulupäivän aikana.





Merkityksiä ja esteitä pitää pohtia yhdessä lasten ja nuorten kanssa

Istuva elämäntapa ja niukka arkiliikkuminen ovat vähentäneet fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää ja tuoneet mukanaan ongelmia yhä nuorempien lasten ja nuorten toimintakykyyn ja terveyteen. Positiivisiakin viestejä on saatu. Viimeisessä LIITU-tutkimuksessa oli liikuntasuosituksen täyttävien osuudessa selvä positiivinen nousu (6%), mutta valitettavasti vähän liikkuvien osuudessa ei ollut tapahtunut muutosta.

Liikunnanharrastaminen on kaiken kaikkiaan lasten ja nuorten keskuudessa hyvin suosittua, joskaan se ei kiinnosta tai ole mahdollista kaikille. Vuonna 2018 urheiluseuratoimintaan osallistuvia oli 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (korona-aikana osuus lienee jonkin verran pienempi). Koska liikunta-harrastus on myös kasvatusta, seuratoiminnan tärkeys korostuu entisestään. Urheiluseurassa ja muussa liikuntatoiminnassa opetetaan tietoja, taitoja ja asenteita jotka tukevat liikunnan lisäksi omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Liikunnan tiedetään edistävän oppimista ja kognitiivista toimintakykyä, keskittymistä ja tarkkaavaisuutta.

Liikunnan vaikutukset ja merkitykselliset edut eivät ole kuitenkaan kaikkien lasten ja nuorten tiedossa. Tutkimme professori Pasi Kosken kanssa 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan merkityksiä ja esteitä LIITU-aineistosta. Vertasimme tuloksia aikaisemmin tehtyyn vastaavaan tutkimukseen. Esteitä vertailtaessa poikkeuksellisen suuri ero oli väittämässä 'Liikunnan harrastaminen on liian kallista'. Myös liikunnan arvon kieltävät esteet, kuten 'pidän liikuntaa tarpeettomana' ja 'liikunnasta ei ole hyötyä minulle', ja liikunnan liiallinen kilpailullisuus koettiin liikunnan harrastamisen esteeksi aikaisempaa selvästi yleisemmin.

Myös liikunnan merkityksellisyden kokemisessa oli tapahtunut negatiivisia muutoksia. Lapsilta kysyttiin, miten tärkeänä he pitivät liikuntaan liittyviä asioita. Tehdyn merkitysanalyysin oleellisin huomio oli siinä, että suomalaislapset ja -nuoret olivat löytäneet liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin aiemmin vastaavan ikäiset lapset ja nuoret. Esimerkiksi liikunnan avulla saatavan virkistykseen ja rentoutumisen arvostukset olivat vähentyneet selvästi. Pudotukset olivat suuria myös terveyden ja kunnon, sosiaalisuuden ja yhdessäolon, ilon ja leikin osa-alueissa. Se tiedetään, että, mitä useampia ja vahvempia merkityksiä liikunnasta löytää sitä vahvempi on liikuntasuhde ja sitä todennäköisemmin on myös liikunnallisesti aktiivinen.

Vaihtelut merkityksissä ja esteissä kertovat kulttuurin ja ajanhengen muutoksista. Liikunnan edistämistyön näkökulmasta liikunnan merkitysten ja esteiden muutokset ovat signaaleja kiinnostuksen hiipumisesta. Niitä on hyvä seurata ja tarpeen mukaan niihin on syytä reagoida riittävän ajoissa. Lapsille ja nuorille tulee aina perustella miksi liikkuminen kannattaa ja miten se kehossa ja mielessä vaikuttaa. Lasten on myös tärkeää kokea itsensä osaavaksi ja kykeneväksi liikkujaksi, siihen tarvitaan tukea ja kannustusta. Mieleistä tekemistä ja lajia kannattaa hakea, jotta

pätevyyden tunne ja liikkumisen merkitys löytyisi. Tarjontaa ja liikkumisen paikkoja ja välineitä pitää olla riittävästi.

Hyviä liikunnan edistämishankkeita ovat esimerkiksi kouluissa jo vuosikymmen toteutettu Liikkuva koulu – hanke ja sen jatkeena niin kutsuttu Suomen malli eli harrastustakuu, jossa kaikille lapsille pyritään takaamaan mieleinen harrastus. Matalan kynnyksen liikuntakerhot koulussa ja seuroissa ovat osa mallia. Jyväskylässä jo vuosia toiminut Liikuntalaturi-toiminta sopii hyvin mallin osaksi. Lasten ja nuorten harrastaminen lisää hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskiä. Siksi kannatan harrastustakuuta, en vain liikuntaan vaan muihinkin harrastuksiin. Harrastuksia tulisi tarjota yhä enemmän koulupäivien yhteyteen. Urheiluseurat, kulttuuri- ja taidetoimijat ja muut nuorisotyön järjestöt pitää kutsua laajalla rintamalla mukaan harrastustakuun toteuttamiseen.

2020-luvun tärkein liikuntapoliittinen tavoite Suomessa on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa väestöryhmissä. Se tapahtuu pääosin arjessa. Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamahdollisuuksien on oltava osa päiväkotien, koulujen, oppilaitosten, työpaikkojen, palvelukotien ja muiden yhteisöjen arkipäivää.

Jyväskylä on ottanut kunnianhimoisen tavoitteen olla Suomen liikuntapääkaupunki. Parhaassa tapauksessa lähivuosina Hippokselle rakentuu merkittävä liikunnan, urheilun, terveyden ja hyvinvoinnin osaamiskeskittymä, jossa ovat mukana niin arkiliikunta, harrastaminen, huippu-urheilu kuin tutkimus- ja valmennus.

Mirja Hirvensalo,
Liikuntapedagogiikan professori emerita



Scandic
LAAJAVUORI

Keski-Suomen Urheilugaala 11.3.2022
Scandic Laajavuorella tuo yhteen
keskisuomalaista liikunta- ja urheiluväkeä
juhlistamaan menestyjiä, esimerkkejä ja
taustatahoja.



Jyväskylän ITF Taekwon-Do jyväskyläläisen kamppailun kivijalka.

Seuran tavoitteena on juurtua tunnistettavaksi osaksi Jyväskylän ja koko Keski-Suomen liikunta- ja urheilukenttää. Vision saavuttamiseksi seura rakentaa vahvaa perustaa panostamalla junioritoimintaan ja laskemalla kynnystä osallistua kamppailu-urheilun piiriin.

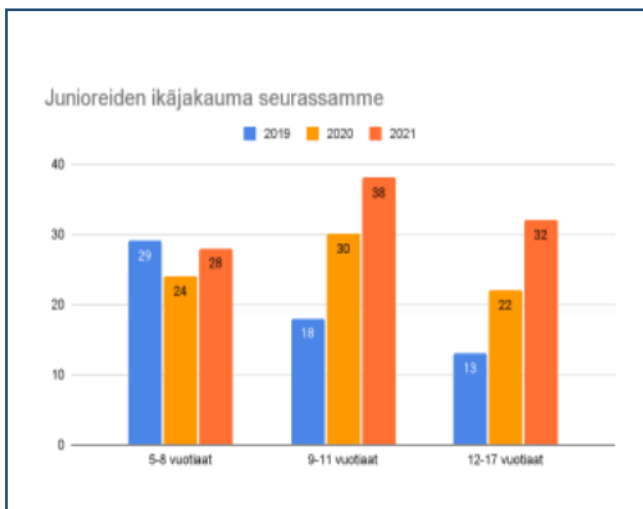
Jyväskylän ITF Taekwon-Do ry on perustettu 27.07.2006. Harrastajia meillä on 135 (joulukuu 2021), joista yli puolet on junioreita. Harrastajia seuralla on 5-vuotiaista ylöspäin. Seuramme toimintaa pyörittää niin vapaaehtoiset kuin työn-tekijät.

Kuten tiedämme niin COVID-19 on kurittanut koko Suomea ja muuta maailmaa jo pidemmän aikaa, eikä tilanne näytä yhtään helpottavan. Korona-aika on ollut urheiluseuroille vaikeaa aikaa koko Suomessa, "kuinka saadaan seura pyörimään" "kuinka saadaan pidettyä harrastajat mukana toiminnassa" "miten käy tulevaisuudessa, jotta saadaan uusia harrastajia mukaan", näitä lauseita olen kuullut monen seuratoimijan suusta, eikä tilannetta helpota yhtään,

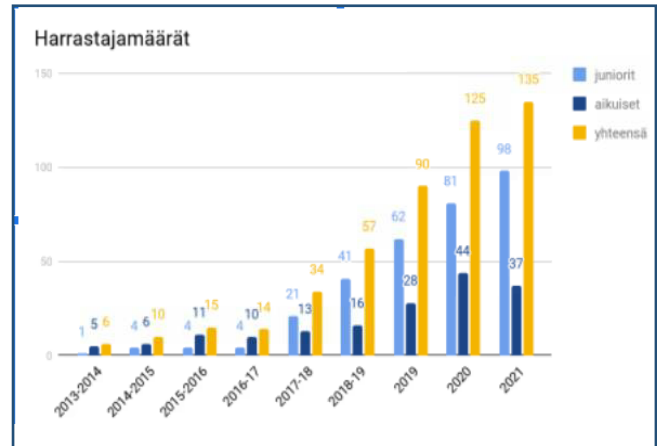
että rajoituksia tulee ja niitä poistetaan tasaisin väliajoin. Useat seuramat joutuvat lähes päivittäin miettimään, kuinka saada pidettyä nykyiset harrastajat mukana, saati se että pystyttäisiin ottamaan uusia harrastajia mukaan toimintaan. Panostamme junioreiden yksilöohjaukseen heidän omat tavoitteensa huomioiden. Osa junioreista haluaa tähdätä kilpailu-uralle, jopa maajoukkueeseen asti. Osalle junioreista on tärkeää harrastaa aktiivisesti ja edetä vyöarvolla eteenpäin kohti mustaa vyötä. Ohjaajatiimi tulee arvioimaan yksilöohjauksen tuen tarvetta ja jakamaan ohjaus- ja valmennustehtäviä. Kilpailutoimintaan osallistuvia tuetaan paikallisella harjoittelulla ja osallistumme kansallisiin sekä kansainvälisiin kilpailuihin. Haluamme kasvattaa junioriharrastajista ohjaajia. Ohjaajaksi harjoittelu voi alkaa jo keltaiselta vyöltä apuohjaajana.

Jyväskylän ITF Taekwon-Do ry:n hallituksella oli halu rakentaa sekä seuran, että Jyväskylän liikuntakulttuuria siten että kaikilla lapsilla sekä aikuisilla olisi mahdollisuus harrastaa liikuntaa myös poikkeusoloissa, sekä halu pitää jo valmiiksi olevat harrastajat mukana toiminnassa. Seuralla oli myös pelkona, että seuran harrastajamäärissä tapahtuu iso poistuma (Drop out) joten ratkaisu oli löydettävä. Pahimpana aikana, kun rajoituksia tiukennettiin (yli 18-vuotiaiden lähiharjoitukset kaupungin tiloissa keskeytettiin) päätimme seurassa siirtyä etäharjoituksiin. Etäharjoituksia ohjattiin 4 krt/vko yli 18-vuotiaille harrastajille tietokoneen välityksellä, alle 18-vuotiaiden harjoituksia saimme kaupungin harrastustiloissa ohjata, ja ohjausmäärä oli 7 krt/vko eri ikäryhmille. Etäharjoitukset olivat myös junioriharrastajille avoimia.

Lähes päivittäin olimme seuran hallituksen, ohjaaja- sekä tiedotustiimin kanssa keskusteluyhteydessä liittyen harrastustoiminasta tiedottamiseen ja tiedotteita kirjoitettiinkin lähes viikoittain harrastajille sekä harrastajien huoltajille seuran toimintaan sekä harjoituksiin liittyen. Tämä oli yksi syy siihen, että seurastamme ei harrastajia juurikaan lopettanut, vaan varsinkin junioriharrastajia saimme lisää. Alla olevista kaavioista näkyy seuran kasvua pidemmältä ajalta, sekä COVID-19 vaikutus seuramme toimintaan.



"Taekwon-Do kuuluu kaikille. Meille kaikki ovat tervetulleita."



Lähes päivittäin olimme seuran hallituksen, ohjaaja- sekä tiedotustiimin kanssa keskusteluyhteydessä liittyen harrastustoiminasta tiedottamiseen ja tiedotteita kirjoitettiinkin lähes viikoittain harrastajille sekä harrastajien huoltajille seuran toimintaan sekä harjoituksiin liittyen. Tämä oli yksi syy siihen, että seurastamme ei harrastajia juurikaan lopettanut, vaan varsinkin junioriharrastajia saimme lisää. Alla olevista kaavioista näkyy seuran kasvua pidemmältä ajalta, sekä COVID-19 vaikutus seuramme toimintaan.

Kuinka olemme pystyneet kasvattamaan jäsenmäärää koronan aikana – tässä konkreettisia esimerkkejä:

- * Meillä on ohjaajien vaihtuvuus pieni -> panostetaan ohjaajien yhteishenkeen ja kouluttamiseen
- * Panostetaan myös harrastusryhmien hyvään ilmapiiriin ja ohjaajat huolehtivat siitä, että harjoituksiin on mukava tulla ja harjoituksista lähtiessä on hyvä fiilis
- * Meillä muodostetaan harrasteryhmiä ikäryhmittäin ja pidetään ryhmät sopivan kokoisina
- * Puututaan välittömästi havaitsemiimme epäkohtiin
- * Panostetaan sisäiseen tiedottamiseen
- * Korona-aikana juniorit sai harrastaa lähinnä lähes koko ajan.
- * Kysytään harrastajilta ja huoltajilta palautetta ja muokataan myös toimintaamme saadun palautteen perusteella.
- * Seuran taloutta seurataan ja suunnitellaan hyvin.
- * Seuran ihmisiä palkitaan ja kiitetään.

Toni Kiviniemi

Puheenjohtaja, Jyväskylän ITF Taekwon-Do ry



Miten korona ja kehittämisavustusten päättyminen näkyy Liikkuvissa kouluissa!

Vuonna 2006 käynnistyi valmistelutyö, jonka tavoitteena oli lisätä ja tehostaa koululaisten päivittäistä liikkumista. Valmistelutyön tuloksena vuonna 2010 käynnistyi Liikkuva koulu ohjelma 20 kunnan pilottina. Erilaisten kehitysvaiheiden ja määrätietoisen työn tuloksena tänä päivänä Liikkuviksi kouluiksi on rekisteröitynyt lähes kaikki Suomen koulut. Koronaviruksen leviämisen rajoitustoimenpiteet sekä erillisen Liikkuva koulu kehittämisavustusten päättyminen on asettanut perusopetuksen koulut uuteen tilanteeseen.

Lapset liikkeelle Keski-Suomessa selvitti miten maakunnan kouluissa koronaviruksen leviämisen rajoitustoimenpiteet, ja kehittämisavustusten päättyminen näkyvät Liikkuva koulu ohjelman toteuttamisessa.

Liikkuva koulu on uudistanut koulujen toimintakulttuuria

Riippumatta kehittämisavustuksen olemassaolosta Liikkuva koulu ohjelma on lisännyt koulussa sekä oppilaiden että opettajien keskuudessa liikkumiseen kannustavaa ilmapiiriä. Mahdollisuuksia lisätä päivittäistä liikkumista tunnustetaan ja hyödynnetään paremmin.

Ohjelman ansiosta lasten päivittäisen liikkumisen edistämiseksi kouluilla on organisoitu paremmin. Esimerkkeinä Liikkuva koulu työryhmien toiminta ja liikkumiseen liittyviä asioita käsitellään enemmän ja paremmin opettajainkokouksissa. Erityisesti ollaan tyytyväisiä, kun ainakin osalla opettajista toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö on vakiintunut.

Liikkuva koulu ohjelma on lisännyt koulussa sekä oppilaiden että opettajien keskuudessa liikkumiseen kannustavaa ilmapiiriä.

Erillinen kehittämisavustus mahdollisti välinehankintoja ja koulutuksiin osallistumisen

Liikkuva koulu kehittämisavustuksella kouluille pystyttiin hankkimaan toiminnallista oppimista tukevaa välineistöä. Toki hankitut välineet ovat vieläkin koulujen käytössä, mutta uusien tarpeiden ilmaantuessa erillisen rahoituksen puuttuessa toiveiden toteuttaminen on vaikeutunut. Mikä näkyy erityisesti isommissa hankinnoissa.

Lisäksi tuen puuttuessa henkilökunnan koulutuksiin osallistuminen ei ole enää itsestään selvyyttä. Tosin korona on myös vaikeuttanut koulutuksien järjestämistä, koska kouluilla on myös ulkopuolisten kouluttajien vierailukieltoja ja ”teams ähky” näkyy henkilökunnankin työssä.

Kun koronarajoitukset ovat estäneet opetusryhmien sekoittumisen, silloin ohjattu välituntiliikuntaa on ollut vähäistä. Osalla kouluista koronarajoitusten helpottuessa on pystytty järjestämään välkkäri-toimintaa ja sitä on myös haluttu tehostaa järjestämällä välkkärikoulutuksia.

Korona rajoitukset ovat haitanneet koko kunnan alueella tapahtuvaa yhteistyötä, kun eri kouluilla toimivat opettajat eivät ole tavanneet säännöllisesti.

Koronan vaikutukset näkyvät selvästi.

Korona on rajoittanut monia toimenpiteitä ja passivoittanut oppilaita. Tilanteen tekee erityisen hankalaksi, kun koulussa on liikkumista rajoittavia tekijöitä, mutta sen lisäksi myös harrastustoiminta vähentynyt.

Koronan vaikutus ja ylipäätään kaikenlainen muu säätäminen kouluissa kasvaa kaiken aikaa. Kaikki mikä vaatii ylimääräistä energiaa, eikä ole aivan välttämätöntä, jää helposti toteuttamatta.

Koronan vaikutukset näkyvät selvästi.

Koronan väistyessä tai siihen jo paremmin totuttaessa on toivottavaa, että Liikkuva koulu pidetään voimallisesti esillä ja työ jatkuisi edelleen. Toki Liikkuva ohjelma kehittäminen vaatii jatkuvaa laajan joukon koulutusta sekä rahoitusta siihen, että kouluissa toimii henkilöitä, joilla aikaa edistää näitä toimintoja. Toivottavasti rahoituksesta tulisi jatkuvaa ja myös pienet kunnat huomioivaa. Aina on mukava tarjota oppilaille ja henkilökunnalle jotain extraa ns. normaalin koulunkäynnin lisäksi – se mahdollistui Liikkuvassa koulussa mukavasti.



LASTEN PÄIVITTÄISEN LIIKKUMISEN JA LIIKKUVA KOULU OHJELMAN EDISTÄMISEN VIRSTANPYLVÄITÄ

v. 2006 Koululaiset liikkeelle yhteistyöverkoston valmistelutyö valmistuu (verkostossa mukana Opetushallitus, Nuori Suomi ja tutkimusyhteisöt)

v. 2008 Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistaan

”Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.”

v. 2010 Liikkuva koulu ohjelmaa valmistelevalle raportti esitellään

- Linjauksena kouluviihtyvyyden parantaminen, terveyden ja kansantalouden edistäminen edellyttävät koulupäivän liikunnallistamista

v. 2010 Liikkuva koulu ohjelman pilottivaiheen käynnistyy

- Mukana 20 kuntaa
- Sisältöinä opetushenkilöstön täydennyskoulutukset, oppilaiden fyysisen suorituskyvyn seurantarjestelmän kehittäminen ja päätös ensimmäisistä kokeiluavustuksista.

v. 2011 Liikkuva koulu muuttuu pilotista ohjelmaksi

Perusteina

- * Tutkimusnäyttö liikunnan vaikutuksesta oppimiseen
- * Yhteinen ymmärrys liikunnan kokonaisvaltaisesta merkityksestä yksilön kasvuun ja kehitykselle
- * Tietoisuus koulun mahdollisuudesta tavoittaa kaikki lapset

v. 2014 Opetushallitus julkaisee uudet Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

- Linjaus: Oppivassa yhteisössä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle ja irrottaudutaan istuvasta elämäntavasta.

v. 2015 Liikkuva koulu laajennetaan valtakunnalliseksi

- Liikkuva koulu kirjattiin hallitusohjelmaan osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeen toimenpiteeksi ja myönnettiin 21 miljoonan kärkihankerahoitus vuosille 2016-18

v. 2016 Kouluissa otetaan virallisesti käyttöön fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä Move!

v. 2017 Valo ry:n toteuttama Ilo kasvaa liikkuen ohjelma siirretään osaksi Liikkuva koulu

v. 2021 Ensimmäinen Harrastamisen Suomen mallin avustushaku avautuu

”Jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen.”

v. 2021 Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille julkaistaan

”Kaikille 7-17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää”

v. 2021 Liikkuviksi kouluiksi on rekisteröitynyt valtaosa Suomen kouluista.

- Koulut voivat valita liikunnallistamisen tapansa itse. Tyypillisiä ovat olleet toiminnallinen oppiminen, välituntien muuttaminen aktiivisiksi ja ulkoilu myös yläkouluissa, kerhotoiminta sekä koulumatkojen aktiivisen kulkemisen edistäminen



Vauhtipankki

Alle kouluikäisten liikunnan videokirjasto

- 24* vauhdikasta liikuntaleikkiä esitettynä helposti ja nopeasti ymmärrettävällä tavalla
- Liikkuva kuva kertoo paljon - tärkeimmät ohjeet vielä tekstitetty
- Liikuntaleikit sopivat sekä sisällä että ulkona toteutettavaksi
- Videoiden lopussa sovellusvinkit ja kooste tarvittavista välineistä
- Hyvä mahdollisuus osallistaa lapsia

* Vauhtipankki laajenee tulevaisuudessa

Vauhtipankin liikuntaleikeillä lapsen päivään tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.



<https://www.youtube.com/channel/UCWISBDJ18W70vRuoCv9A9dQ>



Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan ja Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä!

Varhaisvuosisien fyysisen aktiivisuuden suositukset jakautuvat yhdeksään eri osa-alueeseen. Lapset liikkeelle Keski-Suomessa selvitti, kuinka maakunnan varhaiskasvatuksen yksiköissä toteutetaan suosituksista osa-alueita Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan ja Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä.

Neljä suurempaa kokonaisuutta motoristen taitojen edistämässä

Varhaiskasvatuksen yksiköiden vastausten perusteella voisi ryhmitellä, että on neljä suurempaa kokonaisuutta, joita pyritään hyödyntämään lapsen motorisia taitojen kehittämiseksi.

- * Yhteiset kokoontumiset
- * Odottelu- ja siirtymätilanteet
- * Ulkoilu
- * Ohjattu liikunta

Aamuhetkiin pyritään sisällyttämään liikuntaa, musiikkihetkissä tehdään laululeikkejä, askartelua ja kädentaitojen harjoittelua välillä tilanteen mukaan katkaistaan karkeamotorisemmalla liikunnalla. Vielä ei ole keksitty – tosin ei ole haluttukaan keksiä – kuinka nukkumistilanteet ja ruokailut liikunnallistetaan ☺.

*Annetaan kokeilla
ja tehdä, ollaan lähellä!*

Vaatteiden pukemis- ja riisumistilanteet toimivat motoristen taitojen oppimisen välineenä, odotteluhetkiin lisätään toiminnallisuutta ja liikettä, siirtymissä käytetään erilaisia etenemistapoja. Jotta lapsen päivässä täytyisi 1 tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, pihalla oloa ei nähdä pelkästään ulkoiluna. Pihalla toimitaan siten, että joko ohjastusti tai omatoimisesti ilman aikuisen panosta lapset tekevät ruutuhyppelyitä, potkivat palloa, juoksevat, ajavat polkutraktoreilla, kiipeilevät, laskevat mäkeä, vähän nujuavatkin keskenään jne. Metsäretkiä ja luonnossa liikkumista tehdään paljon, koska ne jo itsessään kehittävät motoristen taitoja.

Ohjatuissa liikuntatukioissa tehdään paljon erilaisia temppuratoja, joihin on sisällytetty paljon eri liikkumistaitoja, tasapainotaitoja ja välineen käsittelytaitoja. Ohjatuissa liikuntahetkissä opetellaan lapsen ikätasolle sopivia liikuntaleikkejä, tehdään paljon hippaleikkejä jne. Lisäksi ohjatuissa liikuntahetkissä käytetään paljon erilaisia palloja, jotta välineen käsittelytaidot kehittyvät.



Motoristen taitojen harjoittelu on tehty säännölliseksi ja sattumanvaraisuutta pyritty vähentämään sisällyttämällä liikunnan vuosikelloon harjoiteltavat asiat. Välinehankintoja suunniteltaessa huomioidaan kuinka eri välineet palvelevat erilaisten taitojen kehittymistä.

Keskisuomalaisissa varhaiskasvatuksen yksiköissä käytetään monipuolisesti eri keinoja, joilla lapset rohkaistaan ja kannustetaan harjoittamaan liikuntataitoja.

Positiivinen kannustaminen ja kehuminen on lapselle tärkeää: ”hienosti sujuu, oletpa taitava...” Mutta lapset kokevat liikuntataitoja opeteltaessa tärkeiksi myös sanattomat viestit ja elekielen – esim. hymy, peukunäyttö, yhdessä iloitseminen.

Liikuttaessa lapsesta tuntuu mukavalta, kun aikuinen heittäytyy itse mukaan ja tekee yhdessä lasten kanssa. Aikuisen mallin lisäksi lapsi oppii myös toisten lasten esimerkin avulla. Kun lapsi näkee toisen tekvän, niin hän hoksaa miten tehdään.

Eriyksen tärkeäksi koetaan, että opeteltavat asiat ovat lapsen lähikehityksen alueella. Niissä on sopivasti haastetta, mutta saadaan myös riittävästi onnistumisen kokemuksia. Aloitetaan helpommista tehtävistä ja tilanteen mukaan edetään vaikeampiin. Aikuisen tuella onnistutaan haastavammista tehtävistä. Kun lapset oppivat eri tavoin, niin käytetään monipuolisia keinoja: näytetään, kerrotaan, ohjataan kädestä pitäen jne. Tehdään paljon, paljon toistoja harjoiteltavissa asioissa.

Motorisista oppimisvaikeuksista keskustellaan vanhempien kanssa

Lapsella mahdollisesti esiintyessä motorisia oppimisvaikeuksia vanhemmat ottavat asian pääsääntöisesti hyvin vastaan. Varhaiskasvatuksen työntekijän ottaessa asian puheeksi vanhemmat havahtuvat asiaan: ”No niinpäs onkin”.

Joissakin tapauksissa vanhemmat saattavat vähätellä huolta tai olla sitä mieltä, että lapsi osaa jo hyvin. Vanhemmilta puuttuu saman ikäisistä lapsista vastaava vertailupohja, joka on päiväkodin henkilökunnalla. Arviointipohjan puuttuminen näkyy myös siihen suuntaan, että vanhemmat saattavat todeta, ettei lapsi jaksa kävellä, vaikka päiväkodin retkillä ja toiminnoissa voi tulla 2-3 kilometriäkin kävelyä / juoksua.

On parempi ottaa motoriset oppimisvaikeudet puheeksi arkisten toimintojen yhteydessä ja

MOTORISET PERUSTAITOT

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> • Koukistus • Ojennus • Kiertäminen • Kääntyminen • Heiluminen • Kieriminen • Ryömiminen • Pyöriminen • Laskeutuminen • Nouseminen • Pysähtyminen alastulossa ja vauhdissa • Lähteminen paikalta • Harhauttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Konttaaminen • Kiipeäminen • Kävely • Juoksu • Hyppy • Hyppely • Laukka 	<ul style="list-style-type: none"> • Vieritys • Pyöritys • Työntö • Veto • Heitto • Kiinniotto • Potku • Pomputus • Lyönti • Pukkaus • Kuljetus • Kuoletus

Lähde: Pirkko Numminen, Liikunnan opetusprosessin a,b,c

päivittäisissä keskusteluissa kuin tuoda isompi haaste esille yllättäen vasukesteluissa. On hyvin vastaanottavia vanhempia mutta joskus tämä voi olla vanhemmille herkkä asia. Ehkä mieleen nousevat omat kokemukset itsestä liikkujana ja niihin peilataan. Saatetaan ajatella, että liikunnallisuus on pysyvä ominaisuus, johon ei pysty vaikuttamaan.

Samanaikaisesti rohkaistaan liikkumaan ja huolehditaan turvallisuudesta.

Ohjenuorana toimivat yhdessä lasten ja aikuisten kanssa pohditut ”säännöt” ja rutiinit, jotka ovat laadittu erilaisten kasvattajien näkemykset huomioon ottaen. Jos jokin asia kielletään, se täytyy pystyä aina perustelemaan lapsille. Ylipäänsä aika vähän ”kiellettyjä” asioita – pidetään terve maalaisjärki mukana.

Ryhmänohjaukokemus karttuu, kun eri tilanteita - tietoisesti tai tiedostamatta - arvioidaan. Lapsiryhmän tuntemus ja tietoisuus lasten taitotasosta on osoittautunut liikuntaryhmiä ohjattaessa erityisen merkittäväksi. Toiminnan hetkellä aikuinen on lähellä, autetaan, tuetaan, varmistetaan, tehdään yhdessä, rohkaistaan, kannustetaan, keuhataan, iloitaan onnistumisesta.

Tarpeeksi aikuisia hajautettuna. Esim. retkillä yksi menee ensimmäisten lasten tahdissa edellä, yksi viimeisten kanssa perällä ja muut välillä tilanteen mukaan. Huolehditaan, että jokainen lapsi on myös ulkona aina aikuisen ”näkösilällä”. Sisällä sama juttu. Mieluummin ”liikaa” aikuisia vastaamassa lasten turvallisuudesta, kuin liian vähän. Näin ehdimme ohjeistamaan, kannustamaan ja avustamaan yksilöllisemmin.



”Kunhan pääsee juoksemaan” – Lapset ja nuoret palasivat innolla Junior Games -kisoihin taukovuoden jälkeen

Vammaisten ja tukea tarvitsevien lasten ja nuorten omissa Junior Games -syyskisoissa Jyväskylässä nähtiin innokkaita liikkujia ja ryhmähenkeä puhkuvia koulujen joukkueita, kun Jyväskylän hipposhalli täyttyi yli 200 juniorikisaajasta.

Suomen suurin vuosittainen lasten ja nuorten vammaisurheilukilpailu Junior Games järjestettiin jälleen koronapandemian aiheuttaman taukovuoden jälkeen, kun syyskisat palasivat 24. marraskuuta ohjelmaan Jyväskylän Hipposhallissa. Yli 200 lasta ja nuorta eri puolilta Suomea saapui koulujoukkueidensa kanssa innokkaana kisaamaan yleisurheilun kolmiottelussa ja sukkulaviestissä sekä tekemään lajisuorituksia harrastesarjassa.

Halli täyttyi päivän aikana vauhdilla lajipisteestä toiseen etenevistä joukoista, iloisista ilmeistä uusien lajien testipaikoilla sekä värikkäitä joukkuelippujaan heiluttelevista, ryhmähenkeä huokuvista kannustusjoukoista. Kuten moni opettaja kentällä liikkeessään huomautti: tätä oli odotettu.

Yksi paikalle kisapäivänä tulleista oli yhdeksäsluokkalainen **Simo-Oskari Hiljanen**, joka osallistui Junior Games -kisoihin jo seitsemättä kertaa. Peruskoulun toiselta luokalta asti sekä kevät- että

syyskisoissa käyneellä kuopiolaisen Valteri Mäntykankaan oppilaalla on jäänyt kilpailut kokonaan väliin vain kahdeksannella luokalla, kun niitä ei koronapandemian vuoksi järjestetty.

Simppa-lempinimellä tunnettu nuori mies harrastaa salibandyä Welhot-seuran erityisryhmässä, ja on pelannut myös jalkapalloa. Parhaana muistonaan Junior Games -vuosilta hän pitää 2019 kevätkisoissa voitettua uinnin pronssimitalia. Nyt Jyväskylän syyskisoissa L4-luokassa harrastesarjaan osallistunut Hiljanen odotti pääsevänsä vauhtiin juoksuradalla.

- Kunhan pääsee juoksemaan, kuuluivat odotukset viimeisille Junior Games -kisoille, joihin urheilijan alku osallistui tutun peruskouluryhmänsä kanssa. Urheilu ei ole silti lähiaikoina katoamassa innokkaan liikkujan elämästä, vaikei vielä olekaan tiedossa, missä opiskelut jatkuvat seuraavana vuonna, ja jatkuuko uuden opiskelupaikan myötä kenties myös vaikuttava Junior Games -sarja.



- Mikseipä kilpaurheilukin olisi mahdollisuus, kun pelitaito kehittyy koko ajan salibandyssa. Jos vaikka ammattilaistasolle joskus pääsisi, Hiljanen pohtii.

- Kunhan pääsee juoksemaan, kuuluivat odotukset viimeisille Junior Games -kisoille, joihin urheilijan alku osallistui tutun peruskouluryhmänsä kanssa. Urheilu ei ole silti lähiaikoina katoamassa innokkaan liikkujan elämästä, vaikei vielä olekaan tiedossa, missä opiskelut jatkuvat seuraavana vuonna, ja jatkuuko uuden opiskelupaikan myötä kenties myös vaikuttava Junior Games -sarja.

Mikseipä kilpaurheilukin olisi mahdollisuus, kun pelitaito kehittyy koko ajan salibandyssa. Jos vaikka ammattilaistasolle joskus pääsisi, Hiljanen pohtii.

Konkareita ja kannustusjoukkoja

Myös Loimaan keskuskoulua itseksensä kisoissa edustanut **Venla Hongisto** pääsee lähelle Simo-Oskari Hiljasen lukemia: hänelle kisakokemus Junior Games -kisoissa on jo kuudes. L2-luokan yleisurheilun kolmiottelun eli 30 metrin kelauksen, tarkkuuspallon ja pyörätuoli-slalomin suorittanut peruskoululainen ehti päivän aikana suorittaa myös aikaradan ja osallistua kisojen avaukseen lukemalla kisavalan kilpailujohtaja **Henry Mannin** avajaispuheen päätteeksi.

Vaikei Hongistolla vielä ole arjessaan liikuntaharrastuksia, ovat Junior Games -kisat saaneet harkitsemaan mahdollista osallistumista johonkin ryhmään tai seuratoimintaan. Syyskisat olivatkin jälleen mieluisa kokemus.

- Kaikki oli kivaa, kuittaa Hongisto päivän parhaat puolet ytimekkäästi.

Ammattikoulu Spesian eri toimipisteistä tulleen osallistujaryhmän matkassa olleelle **Kimmo Vattulaiselle** taas kokemus Junior Games -tapahtumasta oli ensimmäinen. Tällä kertaa vielä pääosin koulukavereidensa kannustajaksi lähtenyt poika kertoo harrastavansa liikuntaa jonkin verran vapaa-ajallaan, ja on pelannut Kajaanissa myös jalkapalloa. Hän uskaltautuikin testailemaan muutamaa lajia myös kisapäivän aikana.

- Ensi kerralla kyllä osallistun ehdottomasti ainakin harrastesarjaan, Kimmo lupasi ja jatkoi kaverinsa kannustamista turbokeihään heittopaikalla.

Yhteisön taikavoima

Toinen kisojen ensikertalainen oli 13-vuotias **Jalo Niinikoski**, jonka sähköpyörätuoli liikkui vielä päivän lopussa rivakasti tarkkuuspallon heittopisteen ja aikaradan välillä. Ensimmäistä kertaa Junior Games -kisoihin osallistunut helsinkiläisen Valteri Ruskiksen oppilas kertoo kisapäivän olleen kiva kokemus. Varsinkin aikaradalla pujottelu oli hauskaa, ja aikaankin sai olla tyytyväinen. Vaikei Niinikoski kertomansa mukaan suuremmin harrasta tai seuraa urheilua, on hän tykännyt käydä koulunsa kanssa uimassa ja pelannut myös sähköpyörätuolijalkapalloa HJK:n kanssa. Myöskään seuraaviin Junior Games -kisoihin lähtö koulun kanssa ei kuulosta hassummalta ajatukselta.

Moni Niinikosken koulukavereista Valteri Ruskiksessa on kokenut Junior Games -kisaaja, ja kiertopalkintona kisoissa kulkeva Paras kannustus -pokaali jaettiin nyt syyskisoissa heidän joukkueelleen. Yhteistä menestystä tuli lisäksi sukkulaviestissä, ja joukkueen yhteishenki olikin helposti aistittavissa kauemminkin.

- Omien opiskeluvuosieni aikana Ruskiksella tästä yhteisöstä on tullut minulle todella tärkeä. Jos olisin alusta lähtien opiskellut juuri tässä yhteisössä, väittäisin, että olisin vieläkin onnellisempi kuin nyt. Jokaisen cp-vammaisen tai kehitysvammaisen lapsen Suomessa tai koko tämän maailman päällä pitäisi saada opiskella kouluikänsä tällaisessa yhteisössä. Jos en olisi koskaan törmännyt tähän porukkaan, en pystyisi vielä tänä päivänäkään hyväksymään sitä, että olen erilainen. Meidän yhteisöllä on taikavoima, joka koostuu ystävydestä, välittämisestä ja muiden auttamisesta, mutta ennen kaikkea itsensä sekä muiden erilaisuuden hyväksymisestä, kehuu **Ajai Leskinen**.

Leskinen kertoo, ettei itse ole vapaa-ajallaan liikunnallinen, eikä ollut tänä vuonna aluksi innoissaan kisaamaan lähtemisestä, mutta kaveri Valteri Mäntykankaalta sai houkuteltua tulemaan paikalle. Kilpasarjaankin lähtenyt Leskinen sai lopulta mitaleita kaulaansa ja oli tyytyväinen kisa-kokemukseen.

- Suosittelen näitä kisoja kyllä kaikille, jotka vähänkin tykkäävät urheilusta. Tai ovat meidän yhteisösämme, Leskinen lopettaa, ja siirtyy ryhmänsä kanssa juhlimaan saavutettuja palkintoja.

Jasmin Koskinen
Paralympiakomitea

Ihannetilanteessa kunta tarjoaa asukkailleen mahdollisuuden lainata välineitä koulutoimen, liikunta-, nuoriso- ja kulttuuritoimen, seurojen, yhdistysten ja yksittäisten kuntalaisten käyttöön. Kunnan omat välineet lisäävät kuntalaisten yhdenvertaisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia. Hankintojen tekeminen yhteishankintana on hyvä ja taloudellinen vaihtoehto.

Malike / Kehitysvammaisten Tukiliitto ry on koonnut yhdessä Suomen Paralympiakomitean SOLIA toiminnan kanssa oppaan välinehankinnoista.

Osallistumista edistäviä apuvälineitä kouluihin ja kuntiin opas



Osallistumista
edistäviä apuvälineitä
kouluihin ja kuntiin

Oppaassa on kouluille ja kunnille tietoa

- * yhteiskäyttöön soveltuvista apuvälineistä
- * välineiden jälleenmyyjistä
- * hinta-arvioita helpottamaan hankintoja
- * hankittavaksi suositeltavista lisävarusteista

Kootut tiedot helpottavat yhdenvertaisuutta edistävien apu- ja toimintavälineiden alueellista hankintaa.

Oikeaa osallisuutta on päästä aidosti toisten mukaan – jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus siihen!
Tavoitteena on, että kenenkään ei tarvitse jäädä toiminnasta pois sen vuoksi, että ei ole apuvälineitä. Tavoite saavutetaan, kun välineistä tiedetään, ne ovat saatavilla ja riittävän lähellä.



<https://www.tukiliitto.fi/uploads/2021/03/c9a8a9a7-osallistumista-edistavia-apuvälineita-kouluihin-ja-kuntiin-opas.pdf>



Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen pidettiin marraskuussa

Keski-Suomen Liikunnalla Jyväskylässä kokoontui joukko varhaiskasvatuksen liikunnan yhteyshenkilöitä ympäri maakuntaa. Tämä oli viides kokoontuminen. Pyrimme tapaamaan 2 kertaa vuodessa, syksyisin ja keväisin. Verkostotapaamisissa osallistujat pääsevät jakamaan ajatuksia, oppimaan uutta ja kuulemaan toimivista malleista. Tapaamisia on pidetty lähitapaamisina sekä Teamsin välityksellä.

Alkuun Mira ja Jouni KesLiltä kertoivat ajankohtaisia asioita mm. Keuruun varhaiskasvatuksen kanssa yhteistyössä tehdystä ja syksyllä julkaistusta Vauhtipankki-videokirjastosta, josta on helposti haettavissa vauhdikkaita leikkejä liikuntatuokioihin. Linkki videoihin ja QR-koodi löytyvät jutun lopusta. Lisäksi kerrottiin KesLin varhaisvuosien liikunnan koulutuksien kehittämisryhmän työskentelyn käynnistymisestä sekä Lapset liikkeelle Keski-Suomessa verkkolehdestä ja kannustettiin kuntien varhaiskasvatuksen yksiköitä tekemään nykytilan arvioinnin.

Mira kertoi Liikunnan aluejärjestöjen yhteisestä Jekku-jänön seikkailuviikosta: Jekku-viikko oli juuri

Tuloillaan varhaiskasvatuksen yksiköihin lisäämään liikettä mm. hävinneen hännän etsimisen merkeissä. Liikunnan aluejärjestöt ovat tuottaneet materiaalin viikon toteutusta varten, mm. lorukortit, videoita, Jekku-jänön kirjeet koteihin ja lapsille sekä julisteita. Materiaalit ovat käyttökelpoisia milloin tahansa, sisällä ja ulkona liikuttaessa kampanjaviikon jälkeenkin.

Seuraavaksi tutkijatohtori Donna Niemistö Jyväskylän

Yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta kertoi Taitavat tenavat-tutkimuksestaan, jossa tutkittiin 3-7 vuotiaiden lasten motorisia taitoja ja niihin yhteyksissä olevia tekijöitä. Lapsen temperamentin vaikutus

liikkumiseen, koettu motorinen pätevyys, ympäristön vaikutus ja aikuisten asenteet nousivat keskustelun aiheiksi. Varhaiskasvatuksen yksiköiden toimintakulttuuri ja sen muutos liikunnallisempaan suuntaan nosti paljon ajatuksia: mitä ”pelätään” tapahtuvan jos lasten annetaan juosta, hyppiä tai kiipeillä vauhdikkaasti.

Seuraavaksi pohdimme ryhmissä ohjatun leikin ja vapaan leikin ja ulkoilun mahdollisuuksia. Vilkasta keskustelua syntyi hyviä kokemuksia jaettaessa, kuinka kannattaa toimia.

Muuramen kunnan varhaiskasvatukselta Riikka Honkanen kertoi hienosti Liikkuva Muurame-ohjelman toteutuksesta varhaiskasvatuksessa. Paljon on tehty jo usean vuoden ajan, toimintakulttuuri on muuttunut, ympäristöjä on muokattu ja koko henkilöstöä koulutettu. Liikunnallista toimintakulttuuria kehitetään yhdessä koko henkilöstön ja lasten kanssa.

Riikka kertoi hyviä esimerkkejä asennemuutoksesta joka on tapahtunut: mikä ennen oli tolppaan kiipeämisessä kiellettyä onkin nyt tavoiteltavaa ”mitä korkeammalle hyppäät ja kosketat tolpassa”!

Sami Talvensola Jyväskylän kaupungilta kertoi näkemyksiään alle kouluikäisten liikunnasta, mihin kannattaa kiinnittää huomiota. Samilla on näkemys monelta kantilta, hän toimii Liikkuva varhaiskasvatus -hankekoordinaattorina Jyväskylän kaupungilla, koulujen kerhotoiminnan koordinaattorina sekä urheiluseuran puheenjohtajana.

Paljon keskustelua ja uusia ideoita, kohtaamisia ja ajatusten vaihtoa. Kiitos osallistujille ja tapamisiin ensi kerralla!

Keskusteluja ja ajatustenvaihtoa pidettiin tärkeänä joten tapaamisia on tarkoitus jatkaa ensi vuoden puolella.

Mira Autio,
Keski-Suomen Liikunta ry

