

Lapsi- ja
perhepalveluiden
muutosohjelma

HALLITUKSEN
KÄRKIHANKE



Keski-Suomen lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma KSLAPE

Liikunta ja harrastukset kasvun, kehittymisen ja oppimisen tukena

KesLin ja LIKESin KSLAPE-osahanke



www.ks2021.fi

**Keski-Suomi
2021**

**Liikunta ja harrastukset kasvun, kehittymisen ja oppimisen tukena – KesLin
ja LIKESin KSLAPE-osahanke**

Kaisa Koivuniemi, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta (KesLi) ry

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 352

ISBN 978-951-790-468-1

ISSN 2342-4788

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Jyväskylä 2018

Kannen kuva: Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma

Kuvat: Terotemedia / Tero Takalo-Eskola

LIIKUNTA JA HARRASTUKSET KASVUN, KEHITTYMISEN JA OPPIMISEN TUkena

KesLin ja LIKESin KSLAPE-osahanke

Kaisa Koivuniemi ja Jouni Vatanen

**LIKES-tutkimuskeskus
2018**



SISÄLTÖ

LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ LAPSILLE, NUORILLE JA PERHEILLE	2
KESLI JA LIKES LAPSIPERHEIDEN ASIALLA.....	3
Osahankkeen kuvaus.....	3
VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN JALKAUTTAMINEN	5
Suositukset käsittelyssä maakunnallisella työpajakiertueella	7
Varhaisvuosien liikunta teemana vanhempainilloissa	9
Pohdintaa.....	9
JOKAISELLE LAPSELLE JA NUORELLE MAHDOLLISUUS HARRASTUKSEEN.....	11
Harrastaminen.....	11
Työryhmä harrastamisen asialla	13
Yhteistyö pilottikuntien kanssa	15
Työkalu harrastustoiminnan nykytilan kuvaamiseen	18
Harrastamisen nykytila Karstulassa, Keuruulla ja Laukaassa	19
Pohdintaa.....	22
MUU OSATOTEUTTAJIEN TOIMINTA KSLAPE-OHJELMASSA	24
MUUTOSTYÖ JATKUU	25
LÄHTEET	26
LIITTEET	27

TIIVISTELMÄ

Fyysinen aktiivisuus ja osallistumisen mahdollisuudet esimerkiksi harrastuksiin ovat keskeisiä kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueita koko elämänkaaren ajan. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman (LAPE) tavoitteena on ollut kehittää matalan kynnyksen palveluita ja siirtää painopistettä ennaltaehkäisevään ja voimavaroja vahvistavaan toimintaan. Osana Keski-Suomen LAPE-muutostyötä osatoteuttajat Keski-Suomen Liikunta (KesLi) ry ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES antoivat panoksensa perheiden matalan kynnyksen palvelujen kehittämiskokonaisuuteen ja siinä erityisesti varhaiskasvatukseen ja harrastustoimintaan. KesLin ja LIKESin yhteisessä osahankkeessa jalkautettiin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016) käytäntöön maakunnan varhaiskasvatusyksiköissä ja tehtiin yhteistä harrastustoiminnan kartoitus- ja kehittämistyötä kolmen pilottikunnan kanssa.

Keski-Suomen kunnissa toteutettiin yhteensä 61 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön -työpajaa, joihin osallistui 1 479 varhaiskasvatuksen ammattilaista. Pääsääntöisesti työpajoihin osallistui aina koko yksikön henkilöstö. Työpajat järjestettiin arki-iltoina 2,5–3 tunnin mittaisina tilaisuuksina. Työpajoissa käytiin läpi uudistuneet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä tarkasteltiin henkilöstön kesken oman yksikön nykytilannetta: mitä hyvää ja toimivaa jo on ja miten fyysistä aktiivisuutta voisi kenties vielä edistää yksikön arjessa. Työpajat järjestettiin pääasiassa kaikissa kunnallisissa päiväkodeissa, mutta lisäksi osallistujina oli perhepäivähoitajia, ryhmäperhepäivähoidon henkilöstöä sekä yksittäisiä yksityisen puolen toimijoita. Työpajojen vetäjinä toimi useampia KesLin oto-kouluttajia, joilla oli sekä varhaiskasvatuksen että liikunta-alan koulutusta ja kokemusta. Työpajojen osallistujat kokivat suositukset konkreettisena ja käytännönläheisenä työvälineenä ja pitivät hyvänä sitä, että työpajoissa oli varattu aikaa yksikkökohtaiselle suunnittelulle.

Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -osiossa kartoitettiin harrastustoiminnan nykytilaa sekä mietittiin konkreettisia toimenpiteitä harrastustoimintaan osallistumisen esteiden poistamiseksi. Osio toteutettiin KesLin, LIKESin ja pilottikunnista Karstulasta, Keuruulta ja Laukaasta muodostettujen työryhmien yhteistyönä. Työryhmät koostuivat kuntien vapaa-aika-, sivistys- ja nuorisotoimen sekä harrastetoimijoiden edustajista. Osahankkeessa toteutettiin harrastustoiminnan kysely, johon pilottikuntien lapset ja nuoret vastasivat pääsääntöisesti verkkolomakkeella koulupäivän aikana. Vanhempien ja huoltajien kyselyn linkki välitettiin koulujen kautta. Kyselyyn vastasi 1 552 lasta ja nuorta sekä 594 vanhempaa. Kartoitustyön tuloksena syntyi konkreettinen, yhteistyötä tukeva työkalu harrastustoiminnan kuvaamiseksi ja kehittämistyön välineeksi. Työkalu sisältää kyselyn ja visuaalisen tietokannan harrastustoiminnan nykytilasta.

Hankkeen aikana osatoteuttajat osallistuivat aktiivisesti eri verkostoihin ja seurasivat LAPE-muutostyöhön liittyvää ajankohtaista keskustelua.

LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ LAPSILLE, NUORILLE JA PERHEILLE

Maailman terveysjärjestö WHO (2009) arvioi jo vuosia sitten, että liikkumattomuus on neljänneksi suurin itsenäinen kuoleman riskitekijä. Liikkumattomuutta suurempina riskitekijöinä pidettiin vain kohonnuttua verenpainetta, tupakointia ja suurennettua veren glukoosipitoisuutta. Liikuntasuositusten näkökulmasta moni liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, ja lisäksi terveyttä uhkaa runsas paikallaanolo, erityisesti istuminen (Helajärvi ym. 2015).

Myöskään lapset ja nuoret eivät ole turvassa vähäisen liikkumisen epidemialta. Lasten vanhemmat, opettajat sekä muut lasten ja nuorten kanssa toimivat aikuiset ovat keskeisessä roolissa siinä, että liikkuminen arjessa mahdollistuu ja lapset ja nuoret saavat aikuisuuteen saakka kantavan mallin liikkuvasta elämäntavasta. Liikunta on keskeinen osa kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja sen tulisi myös olla luonteva osa lasten, nuorten ja perheiden palveluissa.

Yksilötasolla liikunta edistää ja ylläpitää kokonaisvaltaista terveyttä ja toimintakykyä, tukee oppimista ja kehitystä, vahvistaa sosiaalisia suhteita, tuottaa iloa ja mielihyvää, parantaa unen laatua ja lisää yleistä jaksamista. (Kantomaa ym. 2018; Itkonen ym. 2018.) Yhteisötasolla liikunta voi parhaimmillaan vahvistaa erilaisten yhteisöjen toimivuutta, toimintakykyä ja tuottavuutta (Valtioneuvosto 2018). Tässä voidaan ajatella vaikkapa terveempää ja jaksavampaa työyhteisöä tai koululuokkaa. Esimerkiksi koulupäivän aikaisen liikunnan on todettu lisäävän työrauhaa, keskittymiskykyä ja viihtyvyyttä (Aira & Kämppi 2017).

Yhteiskunnan tasolla liikuntaa voidaan perustella kansantaloudellisesta näkökulmasta, sillä ennaltaehkäisy on korjaavaa työtä edullisempaa ja toimintakyvystään huolehtivilla kansalaisilla on edellytyksiä jaksaa opinnoissaan ja työssään paremmin. Liikunta on lisäksi merkittävä keino torjua syrjäytyneisyyttä. (Vasankari & Kolu 2018.) Omin lihasvoimin tapahtuvalla liikkumisella on merkityksensä myös kestävä kehityksen kannalta.

Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (UNICEF 1989) on useita sopimuskohtia, jotka muistuttavat aikuisia lasten oikeuksista. Monet sopimuskohdat tuovat esille lasten fyysisen aktiivisuuden, liikkumisen, liikunnan ja leikkimisen tärkeyden. Nämä sopimuskohdat ovat velvoittavia.

KESLI JA LIKES LAPSIPERHEIDEN ASIALLA

KesLillä ja LIKESillä on yhteinen missio keskisuomalaisten lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi: Lasten liike arjessa lisääntyy ja harrastusmahdollisuudet ovat tasavertaisemmin jokaisen lapsen ja nuoren ulottuvilla. Näiden asioiden parissa KesLi ja LIKES toimivat työparina osatoteuttajien rooleissaan Keski-Suomen lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (KSLAPE), jossa olivat mukana myös kaikki alueen kunnat sekä iso joukko muita toimijoita. KSLAPE on osa valtakunnallista Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaa (2017–2018), joka ulottuu kaikkiin Suomen maakuntiin. Ohjelmakauden päätyttyä muutostyö maakunnissa jatkuu ja on osa sote- ja maakuntaudistusta.

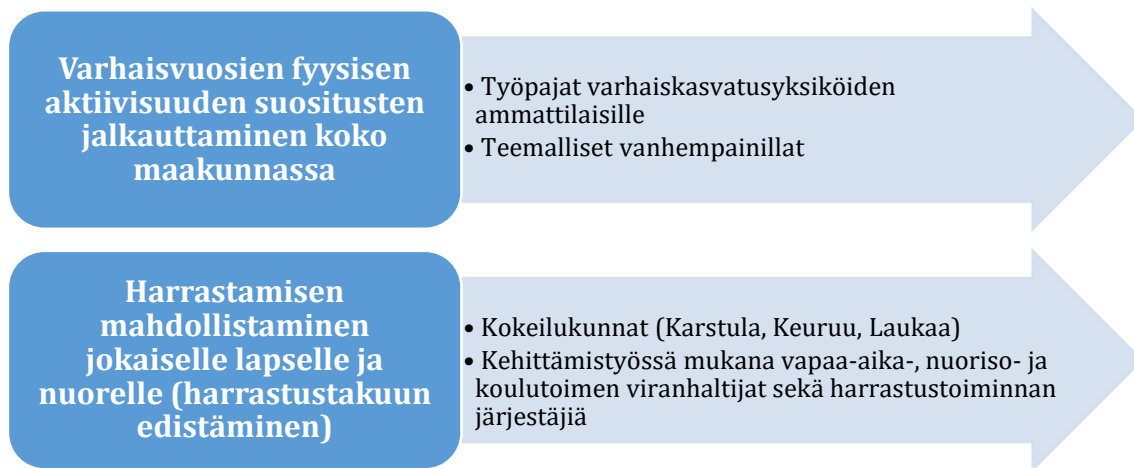
Keski-Suomen Liikunta ry:n toiminta-ajatuksena on keskisuomalaisten hyvinvoinnin tukeminen liikunnan ja urheilun avulla. KesLi toteuttaa koulutus- ja kehittämispalveluja urheiluseuroille sekä muille liikuntaa järjestäville tahoille. Lisäksi KesLi tuottaa liikuntatapahtumia.

LIKESin toiminnan tarkoituksena on liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen. LIKES-tutkimuskeskus toteuttaa monitieteistä tutkimusta ja koordinoi valtakunnallisia liikunnan edistämishankkeita. Ilo kasvaa liikuen, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu ja Kunnossa kaiken ikää. Tavoitteena on, että suomalaiset liikkuisivat riittävästi.

Osahankkeen kuvaus

KesLin ja LIKESin yhteinen osatoteuttajarooli KSLAPE-hankkeessa liittyi perheiden matalan kynnyksen palvelujen kehittämiskokonaisuuteen ja siinä erityisesti varhaiskasvatukseen ja harrastustoimintaan. Tavoitteena oli jalkauttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytäntöön koko maakunnassa sekä tarkastella, miten lasten ja nuorten harrastusten kysyntä ja tarjonta saataisiin kohtaamaan yhdenvertaisemmin (kuvio 1).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia jalkautettiin maakunnan varhaiskasvatustyöskentelyyn koulutuksellisten työpajojen avulla. Työpajoissa varhaiskasvatuksen ammattilaiset pääsivät tarkastelemaan yksikössään olemassa olevia toimintatapoja sekä ideoimaan uusia keinoja edistää fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen arjessa. Harrastustakuun edistämiseksi kartoitettiin yhdessä kolmen kokeilukunnan, Karstulan, Keuruun ja Laukaan kanssa harrastustoiminnan nykytilaa sekä mietittiin konkreettisia toimenpiteitä harrastustoimintaan osallistumisen esteiden poistamiseksi.



KUVIO 1 Osahankkeen kaksi kärkeä.

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN JALKAUTTAMINEN

Oppimisen edellytykset, keskittymiskyky, motoriikka, mieliala, sosiaalinen ja psyykinen kehitys, ylipainon ja kakkostyypin diabeteksen ennaltaehkäisy. Luettelossa on osa niistä asioista, joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti jo pienen lapsen elämän alkutaipaleelta lähtien. Moni lapsi viettää ison osan valveillaoloajastaan varhaiskasvatuksen piirissä, jolloin myös fyysisen aktiivisuuden palaset rakentuvat pitkälti osana varhaiskasvatuksen arkea. Tämän vuoksi KesLi ja LIKES näkivät tarpeelliseksi viedä tuoreita varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytäntöön yhdessä keskisuomalaisten varhaiskasvatustyksiköiden kanssa. Mahdollisuus tähän tarjoutui osana KSLAPE-ohjelmaa.

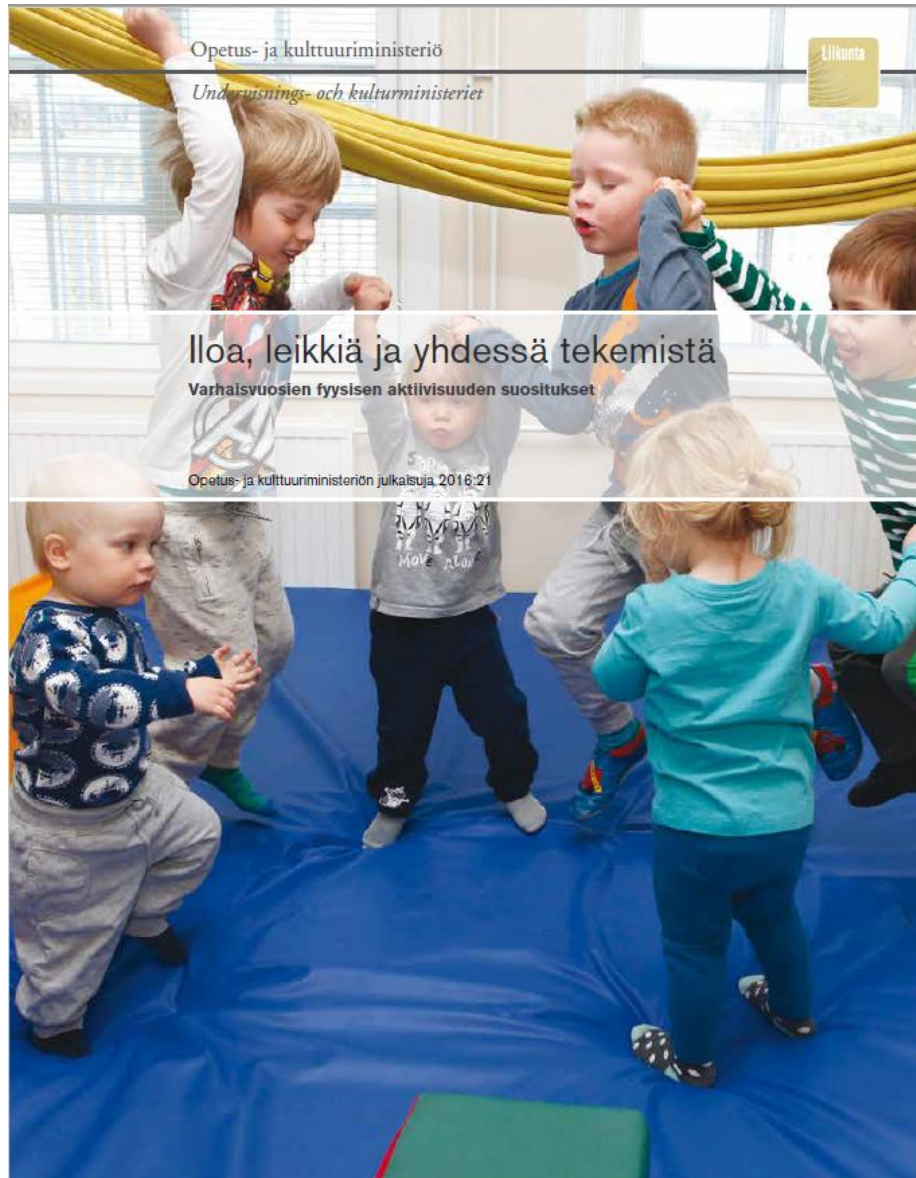


Lapselle on luontaista leikkiä ja liikkua asentoa sekä kuormitustasoa vaihdellen. Hippaleikit, kiipeily tai hiihto tarjoavat vauhdikkaampaa liikettä ja kevyempi liikunta toteutuu esimerkiksi siirtyminä kävellen, palloa heittäen, keinuen tai tasapainoillen. Väliin mahtuu reipasta ulkoilua metsäretkellä, polkupyöräillen tai luistellen. Tärkeä osa lapsen elämää ovat myös rauhallisemmat touhuilut, kuten leluilla leikkiminen, ympäristön tutkiminen sekä tutut arjen askareet pukeutumis- ja ruokailutilanteissa – mieluiten pitkiä istumisjaksoja välttäen.

Alle kouluikäisen lapsen elämään kuuluva fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan erilaisista arjen touhuista, joita tulisi kertyä vähintään kolmen tunnin verran joka päivä. Lisäksi lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu yksilöllisen tarpeen mukaan riittävästi lepoa ja unta, terveellinen ruokavalio sekä mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Edellä kuvailtu kokonaisuus pohjautuu opetus- ja kulttuuriministeriön syksyllä 2016 julkaisemiin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (kuva 1).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, johon kuuluu myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen

liittyvä kohta. YK:n yleissopimuksen määrittelemien lapsen oikeuksien lisäksi myös varhaiskasvatustalaki, perusopetuslaki sekä liikuntalaki korostavat leikin ja liikunnan merkitystä. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Tavoitetilä on, että lapsen tarve ja oikeus liikkua joka päivä toteutuu kaikilla lapsilla.



KUVA 1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Suosituksat käsittelyssä maakunnallisella työpajakiertueella

Keski-Suomen kunnissa toteutettiin kevään 2017 ja syksyn 2018 välisenä aikana 61 työpajaa, joihin osallistui yhteensä 1 479 varhaiskasvatuksen ammattilaista (taulukko 1). Pääsääntöisesti työpajoihin osallistui aina koko yksikön henkilöstö. Pienimpien yksiköiden osalta työpajat toteutettiin esimerkiksi kahden yksikön yhteisenä tilaisuutena. Työpajat järjestettiin arki-iltoina 2,5–3 tunnin mittaisina tilaisuuksina. Työpajan alussa käytiin läpi uudistuneet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä tarkasteltiin, mitä niissä on muuttunut aiempiin suosituksiin nähden. Alustuksen jälkeen osallistujat pääsivät ryhmissä pohtimaan oman yksikön nykytilannetta: mitä hyvää ja toimivaa jo on ja miten fyysistä aktiivisuutta voisi kenties vielä edistää oman yksikön arjessa. Työpajoissa hyödynnettiin tehtävämönistetta, jonka avulla kukin osallistuja pystyi arvioimaan omaa sekä yksikön roolia ja toimintatapoja suosituksiin peilaten (liite 1).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten jalkauttamisen työpajat käynnistettiin keväällä 2017 Jyväskylän varhaiskasvatussyksiköistä. Työpajat toteutettiin kaikissa kaupungin kunnallisissa yksiköissä kevään ja syksyn aikana. KesLin edustaja sopi työpajoista yksikkökohtaisesti, ja työpajojen vetäjänä toimi pääsääntöisesti varhaiskasvatus- ja liikunta-alan koulutuksen saanut KesLin oto-kouluttaja.

Joulukuussa 2017 aloitettiin työpajoista sopiminen muualle maakuntaan. KesLin ja LIKESin edustajat kävivät kesään 2018 mennessä tapaamassa kaikkien Keski-Suomen kuntien varhaiskasvatuksesta vastaavat henkilöt, jotka kaikki näkivät työpajan sopivan yksiköidensä koulutuskalenteriin. Maakunnallinen työpajakerros käynnistyi talvella 2018 ja päättyi syksyllä 2018. Työpajat järjestettiin pääasiassa kaikissa kunnallisissa päiväkodeissa, mutta lisäksi osallistujina oli perhepäivähoitajia, ryhmäperhepäivähoidon henkilöstöä sekä yksittäisiä yksityisen puolen toimijoita. Työpajojen vetäjinä toimi useampia KesLin oto-kouluttajia, joilla oli joko varhaiskasvatuksen ja liikunta-alan koulutus tai liikunta-alan koulutus ja työkoke-musta varhaiskasvatuksesta.

TAULUKKO 1 Keski-Suomessa toteutetut työpajat ja osallistujamäärät.

KUNTA	TYÖPAJAT (lkm)	OSALLISTUJAT (lkm)
Hankasalmi	1	30
Joutsa + Luhanka	1	25
Jyväskylä	26	780
Jämsä	toteutetaan myöhemmin	toteutetaan myöhemmin
Kannonkoski	1	20
Karstula	1	20
Keuruu	ei mukana tässä (oma koulutus)	ei mukana tässä (oma koulutus)
Kinnula	1	10
Kivijärvi	1	15 (henkilökunta + lasten vanhempia)
Konnevesi	1	20
Kyyjärvi	1	14
Laukaa	3	75
Luhanka	yhdessä Joutsan kanssa	yhdessä Joutsan kanssa
Multia	1	15
Muurame	3	50
Petäjävesi	2	40
Pihtipudas	1	25
Saarijärvi	4	80
Toivakka	1	20
Uurainen	2	40
Viitasaari	2	40
Äänekoski	8	160
YHTEENSÄ	61	1 479

Kokemukset työpajoista ovat positiivisia ja palautteissa toistui keskeisimpinä **kolme asiaa**:

Ohjelmaan oli varattu uuden oppimisen lisäksi aikaa työyksikkökohtaiseen suunnitteluun. Näin asiat pystytään viemään saman tien toteutukseen.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on hyvin tehty asiakirja, joka sisältää konkreettisia ja käytännönläheisiä toimenpide-ehdotuksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle.

Aina kun johonkin tiettyyn teemaan paneudutaan tarkemmin, se auttaa kiinnittämään huomiota asiaan ja lisää innostusta kyseessä olevaa teemaa kohtaan.

Marraskuussa on vielä tarkoitus käydä palautekeskustelua Keski-Suomen kuntien varhaiskasvatuksesta vastaavien henkilöiden kanssa toisen tilaisuuden yhteydessä.

Varhaisvuosien liikunta teemana vanhempainilloissa

Osahankkeessa toteutettiin myös kokeiluluontoisesti Varhaisvuosien liikunta -vanhempainiltoja. Tällä teemalla järjestettiin kolme vanhempainiltaa Jyväskylässä, kolme Laukaassa ja yksi Äänekoskella. Illan aikana käytiin läpi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toimenpide-ehdotukset vanhemmille sekä keskusteltiin laajemminkin perheliikunnasta. Vastaavanlaisia vanhempainiltoja on mahdollista järjestää jatkossakin yhteistyössä KesLin kanssa.

Pohdintaa

Panostaminen pienten lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen kantaa hedelmää tulevaisuudessa. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten osuus näyttää iän myötä kasvavan. Vähäinen liikkuminen on osittain yhteydessä siihen, että ylipainoa esiintyy jo pienillä lapsilla ja fyysisessä toimintakyvyssä on haasteita yhä useammalla. Varhaiskasvatus tarjoaa lapsille perhetaustasta riippumatta tasavertaiset mahdollisuudet oppia myönteistä suhtautumista sekä saada toiminnallista mallia fyysisen aktiivisuuden pienistä teoista osana arkea. Lapselle on tällöin luontevaa omaksua aikuisuuteen saakka kantava liikunnallinen elämäntapa.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat vapaasti kaikkien varhaiskasvatuksen ammattilaisten ja yksiköiden käytettävissä ja hyödynnettävissä. Työpajakiertueen tavoitteena oli auttaa henkilöstöä tunnistamaan yksiköissä tehtävää hyvää työtä lasten fyysisesti aktiivisemman päiväkotipäivän eteen sekä virittää kehittämisideoita jatkoon.

Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi KesLi tarjoaa koulutus- ja kehittämispalveluita lasten vanhemmille, urheiluseuroissa toimiville sekä varhaiskasvatuksen henkilöstölle Keski-Suomessa. LIKESin hallinnoima, valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen tarjoaa varhaiskasvattajille välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (VASU2017) ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta. Yksiköillä ja kunnilla on mahdollisuus rekisteröityä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan ja saada käyttöönsä oma verkkoalusta kehittämistyön tueksi. Lisäksi ohjelmalla on erilaista tukimateriaalia kaikkien käyttöön.

JOKAISELLE LAPSELLE JA NUORELLE MAHDOLLISUUS HARRASTUKSEEN

Kasvua ja kehitystä tukevat fyysisten perustarpeiden lisäksi muun muassa vuorovaikutukselliset ihmissuhteet, virikkeet sekä jokin yhteisö, johon kuulua. Harrastustoiminta mahdollistaa kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen ikätovereiden sekä aikuisten kanssa. Harrastuksiin osallistumalla voi vaalia kaverisuhteita, löytää omia vahvuuksia, kehittää itseä ja tavoitella omia unelmia. Harrastukset tarjoavat lapsille ja nuorille erilaisia vaihtoehtoja käyttää vapaa-aikaa mahdollisimman mielekkäällä tavalla. Ne voivat myös ehkäistä syrjäytymistä ja olla keino auttaa syrjäytyneitä nuoria. (OKM 2017.) Sekä harrastamattomuus että liiallinen harrastaminen voivat aiheuttaa hyvinvointivajetta lapsille ja nuorille.



Harrastaminen

Kouluterveyskyselyn 2017 (THL 2018) mukaan perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaista 83,5 prosenttia viettää aikaa harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaista 89,3 prosenttia harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa. Tässä harrastustoiminnan kyselyssä ilmeni, että Karstulan, Keuruun ja Laukaan lapsista ja nuorista 71 prosenttia osallistuu johonkin ohjattuun harrastukseen.

Harrastamisella tarkoitetaan säännöllisesti harjoitettua vapaa-ajan toimintaa, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja tuottaa mielihyvää. Harrastamisen motiivina on nautinto ja kiinnostus aiheeseen, ei rahallinen palkkio. Harrastaminen voi johtaa jonkin hyödyllisen tiedon, taidon tai kokemuksen hankkimiseen ja kartuttamiseen.

Päämääränä on kuitenkin itsensä toteuttaminen. (OKM 2017.) Harrastamisesta puhuttaessa esiintyvät usein seuraavat sanat:



KUVIO 2 Harrastamiseen usein liitettäviä termejä.

Harrastustoiminnan kirjo on laaja ja järjestäjien joukko monipuolinen. Harrastamiseksi saatetaan kokea vain organisoitu toiminta, joka on aikaan ja paikkaan sidottua ja ohjattua. Tällöin saatetaan huomaamatta arvottaa organisoitu harrastaminen jollakin tavalla paremmaksi harrastamisen tavaksi kuin omaehtoinen harrastaminen. Tässä hankkeessa harrastamisella tarkoitettiin kaikkea ohjattua tai omaehtoista vapaa-ajan tekemistä, joka tapahtuu ryhmässä tai itsekseen. Vaikka osahankkeen toteuttajien tausta ja perustoiminta on liikunnan edistämisessä, käsiteltiin harrastamista tässä yhteydessä kaikenlaisten harrastusten ja vapaa-ajan tekemisen näkökulmasta.

On erittäin suuri riski, että lapsi, joka ei harrasta mitään
kehittyy aivan normaaliksi aikuiseksi. (lastenpsykiatri Jari Sinkkonen)

Työryhmä harrastamisen asialla

Jokaiselle lapselle ja nuorelle voidaan taata mieleinen harrastus lisäämällä toimijoiden yhteistyötä erityisesti koulupäivän yhteydessä järjestettävässä harrastustoiminnassa, ottamalla käyttöön saavutettavuutta parantavia malleja ja menetelmiä sekä luomalla harrastustoimintaan uusia innovatiivisia tapoja tavoittaa ja osallistaa lapset ja nuoret. (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus harrastaa -työryhmä)

Opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen asetti 8.11.2016 työryhmän Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus harrastaa. Työryhmän tehtävänä oli valmistella ehdotus, jolla jokaiselle lapselle ja nuorelle taataan mahdollisuus ainakin yhteen mieleiseen harrastukseen. Työryhmän toimikausi oli 8.11.2016–28.2.2017. Työryhmän tuli työssään ottaa huomioon meneillään oleva työ lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman (LAPE) toteuttamiseksi sekä työryhmän toimeksiantoon liittyvät aikaisemmat selvitykset ja kehittämishankkeet. Työryhmä tuotti Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -raportin (kuva 2) sekä kymmenenkohtaisen kehittämis ehdotuslistauksen (kuvio 6), joita on käytetty tämän osahankkeen taustamateriaaleina ja kehittämistyön välineinä.



KUVA 2 Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen.

Yhteistyö pilottikuntien kanssa

Harrastamiskokonaisuudessa mukana olevat pilottikunnat Karstula, Keuruu ja Laukaa edustavat kukin erilaista kuntatyyppiä asukasmääränsä ja maantieteellisen kokonsa puolesta. Näistä lähtökohdista myös niiden harrastustoiminnan kirjo ja harrastustoiminnan järjestäjien joukon laajuus vaihtelevat. Tässä alaluvussa käydään läpi harrastamiskokonaisuuden prosessia, joka on myös kuvattu kuviossa 3.

Yhteinen tekeminen pilottikuntien kanssa käynnistettiin yhteydenotoilla ja vierailuilla pilottikuntiin keväällä 2017. Kunnissa tavattiin vapaa-aikatoimen vastaavaa henkilöä. Kaikille pilottikunnille yhteinen tilaisuus järjestettiin Jyväskylässä KesLin tiloissa kesäkuussa 2017. Tuolloin paikalla oli vapaa-aikatoimen edustajien lisäksi sivistys-, koulu- ja nuorisotoimen viranhaltijoita. Myös harrastustoiminnan järjestäjä sekä KSLAPE-ohjelman koordinaattori ja maakunnan muutosagentti osallistuivat tapaamiseen. Tilaisuuden alussa tehtiin katsaus lapsi- ja perhepalveluiden muutokseen uutosagentin johdattelemana sekä esiteltiin KesLin ja LIKESin osahankkeen sisältöä ja tavoitteita. Tämän jälkeen keskusteltiin yhdessä osallistujien kanssa harrastamiskokonaisuuden toteuttamistavoista.

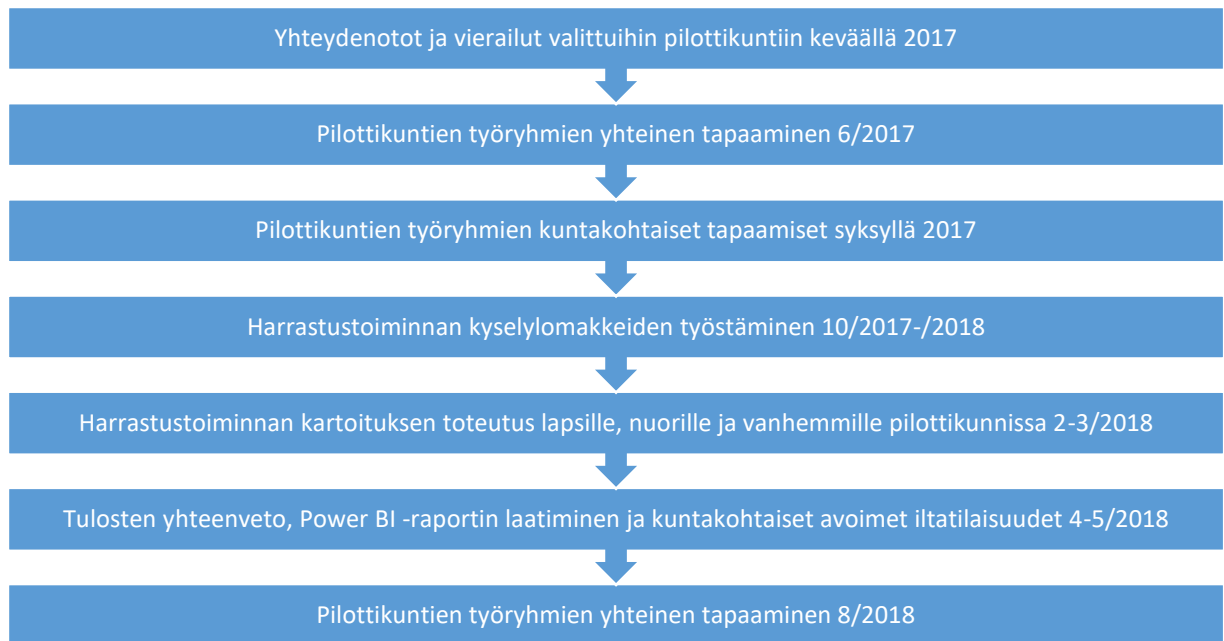
Yhteistyö pilottikuntien kanssa jatkui kuntakohtaisissa tapaamisissa syksyllä 2017. Näissä tapaamisissa oli paikalla monipuolisesti kunnan viranhaltijoita ja harrastustoiminnan järjestäjiä. Keskusteluissa hahmotettiin kuvaa kunnan harrastustoiminnan kirjosta (liikunta ja urheilu, musiikki, käsityöt ja askartelu, kokkikerhot tms., ilmaisu- ja näytelmäkerhot, kuvataiteet, luonto ja retkeily ym.) sekä harrastustoiminnan järjestäjäjoukosta (liikunta- ja urheiluseurat, nuorisoseurat, 4H-yhdistys, seurakunnat, vanhempainyhdistykset, musiikki- ja kulttuurijärjestöt, MLL, kansalaisopistot, partio ym.). Keskustelun ja kehittämistyön välineenä käytettiin Jokaiselle lapselle harrastus – näin se tehdään -kehittämisehdotuslistausta (kuva 3). Lisäksi käynnistettiin harrastustoiminnan kartoituksen ja siihen liittyvien kyselylomakkeiden suunnittelu.

Harrastustoiminnan kyselylomakkeet työstettiin LIKESin ja KesLin vetovastuulla yhteistyössä pilottikuntien työryhmien kanssa. Harrastustoiminnan kartoituksen toteutusta sekä yhteenvetoa tuloksista kuvataan luvuissa 4.4 ja 4.5.

Keväällä 2018 järjestettiin kuntakohtaiset, kaikille avoimet Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -iltatilaisuudet. Osallistujina oli vapaa-aika-, sivistys- ja nuorisotoimen edustajia, harrastustoiminnan järjestäjiä sekä lasten ja nuorten vanhempia. Ohjelma (ks. liite 2) sisälsi KSLAPE-ohjelman hankepäällikön Raija Harju-Kivisen alustuksen LAPE-ohjelmasta, KesLin Jouni Vatasen esityksen harrastamisesta ja sen merkityksestä sekä LIKESin Kaisa Koivuniemen yhteenvedon kunnan harrastustoiminnan kartoituksen tuloksista. Laukaan tilaisuudessa harrastamisen merkityksestä puhui lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttila. Kunkin tilaisuuden loppuun oli varattu hyvin aikaa työryhmätyöskentelyyn ja yhteiseen keskusteluun. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 45 henkilöä. Jokaisessa tilaisuus-

dessa oli mukana paikallismedian (Viispiikkinen/Karstulan tilaisuus, Suur-Keuruu/Keuruun tilaisuus, Laukaa-Konnevesi/Laukaan tilaisuus) edustaja, joka teki harrastamiseen liittyvän lehtijutun.

Pilottikuntien työryhmille järjestettiin vielä yksi yhteinen tapaaminen elokuussa 2018 Jyväskylässä, KesLin tiloissa. Tapaamisessa tehtiin katsaus keväällä 2017 käynnistettyyn harrastamistoiminnan kehittämiskokonaisuuteen sekä kerrattiin kartoituksen toteutusta ja tuloksia. Kyselystä nousseiden havaintojen pohjalta käytiin keskustelua paikkakuntaakohtaisesta harrastustoiminnan kehittämisestä.



KUVIO 3 Harrastamiskokonaisuuden prosessi.

JOKAISELLE LAPSELLE HARRASTUS

– NÄIN SE TEHDÄÄN –

1. MIELEKÄS HARRASTUS JOKAISEN LAPSEN SAATAVILLE

Huomioidaan nykyistä paremmin lasten ja nuorten harrastustoiveet. Säännöllinen valtakunnallinen koululaiskysely vakiinnutetaan koululaisten kuulemisen välineeksi.

2. KUNTIEN TILAT KÄYTTÖÖN

Kunnat kartoittavat harrastustoiminnalle sopivat tilat ja tarjoavat tilat mahdollisuuksien mukaan veloituksetta lasten ja nuorten sekä aikuinen-lapsi harrastustoiminnan käyttöön. Vapaaehtoistoiminnan esteitä puretaan yhdessä.

3. AVATAAN KOULUJEN TILAT LASTEN JA NUORTEN HARRASTUSTOIMINNAN KÄYTTÖÖN

Tuodaan harrastustoimintaa koulujen iltapäiviin lasten ja nuorten saataville yhteistyössä kunnan opetus-, sivistys-, kulttuuri-, nuorisoi-, vapaa-ajantoimen, kolmannen sektorin ja seurakuntien kanssa. Harrastustoiminta kouluissa myös edistää maahanmuuttajalasten ja -nuorten kotoutumista.

4. KOOTTAAN KOULUISSA TAPAHTUVAA HARRASTAMISTA EDISTÄVÄT VALTIONAVUSTUKSET YHDEKSI KOKONAISUUDEKSI, jolloin kunnat voivat suunnitella laajempaa lasten ja nuorten harrastamisen kokonaisuuksia. Tämä tuo monipuolisempaa harrastusmahdollisuuksia lasten saataville.

5. KIUASAAMISELLE ASETETAAN NOLLATOLERANSSI

Harrastustoimijat osallistuvat yhdessä syrjinnän, kiusaamisen ja ulkopuolisuuden ehkäisyyn. Ulkopuolisuuden ehkäisemiseksi lisätään koulutusta toimijoille.

6. VÄHÄVARAISUUS EI SAA OLLA ESTE HARRASTAA

Valtionavustuksissa huomioidaan vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten mahdollisuus osallistua tasavertaisesti harrastustoimintaan. Otetaan yhtenäinen käytäntö harrastekulujen korvaamiseksi pienituloisten perheiden toimeentulotuen maksatuksessa.

7. LISÄTÄÄN "HÖNTSÄ" HARRASTAMISTA lasten ja nuorten kaikessa harrastustoiminnassa, jossa ei ole tavoitteellisia ja kilpailullisia elementtejä. Lapset ja nuoret saavat harrastaa omien kykyjensä ja tarpeidensa mukaan ja olla osaltaan suunnittelemassa harrastamisen toteutusta.

8. KIINNITETÄÄN KOULUKULJETUSOPPILAIEN HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIIN HUOMIOTA

Kuntia kannustetaan selvittämään, miten koulukuljetukset ja harrastukset voidaan sovittaa nykyistä paremmin yhteen.

9. HARRASTUSVIIKOSTA INTOA HARRASTAMISEEN

Aloitetaan kouluissa vuotuinen harrastusviikko, jolloin lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastuksia.

10. LEVITETÄÄN PARHAAT KÄYTÄNNÖT KAIKKIEN KUNTIEN KÄYTTÖÖN, esim. nuorisopassi, joilla 7.-9. luokkalaisten voivat osallistua ilmaiseksi erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin ja harrastuksiin. Nuorisotyöntekijät voivat jalkautua kouluihin, ja nuoret pääsevät kokeilemaan harrastuksia. Kirjastot lainaavat harrastusvälineitä.

KUVA 3 Jokaiselle lapselle harrastus – näin se tehdään -kehittämisehdotuslista.

Työkalu harrastustoiminnan nykytilan kuvaamiseen

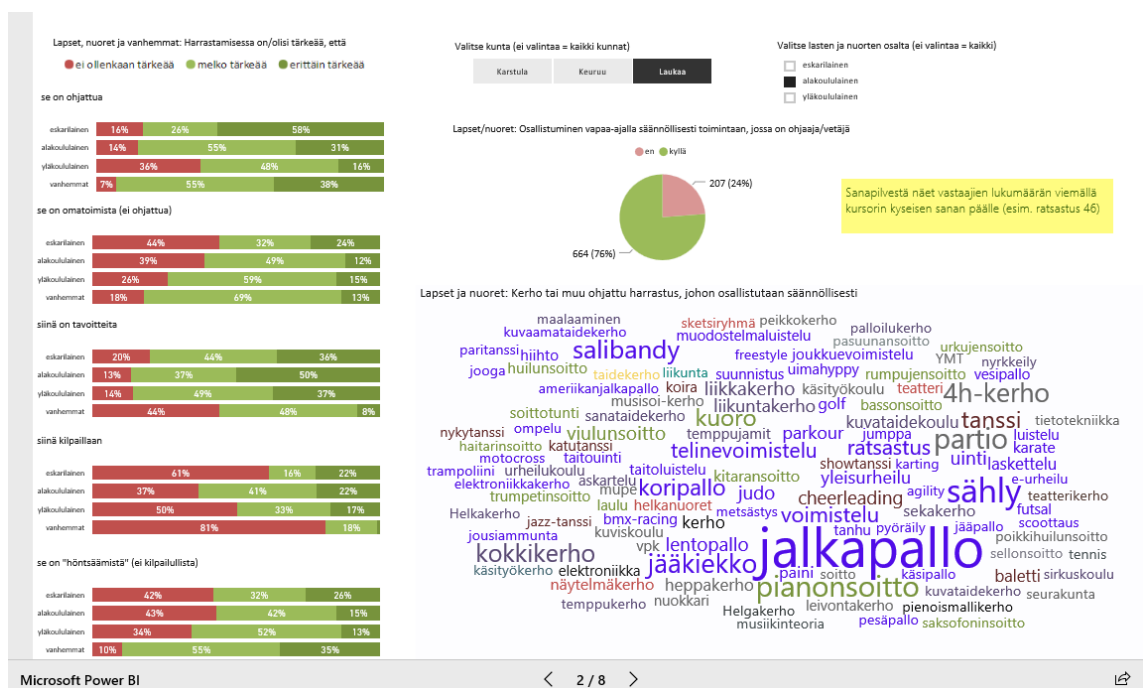
Harrastustoiminnan kartoitus toteutettiin kolmessa keskisuomalaisessa pilottikunnassa Karstulassa, Keuruulla ja Laukaassa. Kyselyn suunnittelu aloitettiin syksyllä 2017 yhdessä KesLin, LIKESin ja pilottikunnista muodostettujen työryhmien yhteistyönä. Pilottikuntien työryhmistä saatiin hyviä kommentteja ja lomakkeita myös testattiin pienimuotoisesti yhden työryhmän jäsenen toimesta lapsilla ja nuorilla. Kyselyn avulla selvitettiin lasten ja nuorten harrastustoiminnan tilaa ja kehittämis-kohtia helmi-maaliskuussa 2018. Kyselyllä haluttiin saada tietoa ennen kaikkea siitä, kuinka moni lapsi ja nuori on tahtomattaan ilman harrastusmahdollisuuksia ja mitkä ovat suurimmat harrastamisen esteet lasten, nuorten ja vanhempien mielestä.

Lapsille ja nuorille sekä vanhemmille laadittiin omat kyselylomakkeensa. Kysely toteutettiin pääasiassa sähköisesti verkkolomakkeella, jonka linkki toimitettiin kaikkiin esiopetuksen yksiköihin, ala- ja yläkouluihin sekä toisen asteen osalta luki-oihin. Kyseisissä kunnissa ei ole ammatillista toisen asteen opetusta. Lisäksi tarjottiin mahdollisuus tilata paperilomake, jonka osa esiopetuksen ja nuorimpien alakoululaisten opettajista tilasi. Pääsääntöisesti oppilaat täyttivät kyselyn koulupäivän aikana jollakin oppitunnilla. Vanhemmille kyselylinkki välitettiin koulujen kautta. Kyselyyn vastasi 1 552 lasta ja nuorta sekä 594 vanhempaa Karstulasta, Keuruulta ja Laukaasta.

Kartoitustyön tuloksena syntyi konkreettinen, yhteistyötä tukeva työkalu harrastustoiminnan kuvaamiseksi ja kehittämistyön välineeksi. Työkalu sisältää kyselyn ja visuaalisen tietokannan harrastustoiminnan nykytilasta. Lukija pystyy tietokantaa lukiessaan esimerkiksi tarkastelemaan kuntakohtaisia eroja tai katsomaan tuloksia vastaajaryhmittäin omaan tarpeensa mukaisesti. Tietokanta koostuu seuraavista sisältökokonaisuuksista: Harrastamisen nykytila, Mieluista vapaa-ajalla, Vanhempien ajatuksia harrastamisesta, Harrastamisen esteet, Tiedonsaanti harrastuksista, Harrastustoiminnan ohjaaminen (asukasosallisuuden näkökulma, yläkouluikäisten ja vanhempien kiinnostus toimia itse harrasteohjaajana) sekä Harrastus- ja kerhotoiveet. Kuviossa 4 on esimerkkinäkymä tietokannasta, ja koko sisältö on saatavilla osoitteessa <https://bit.ly/2F9NJle>. Yhteenvedo tuloksista on kappaleessa 4.5.

Kartoitus ja kuvaus kunkin kunnan lasten ja nuorten harrastamisesta on toiminut hyvänä pohjana kuntakohtaiselle sekä pilottikuntien yhteiselle keskustelulle. Kartoituksen tulokset tuovat lasten, nuorten ja vanhempien äänen kuuluviin ja toimivat harrastustoiminnan kehittämistyön tukena. Toki kaikkea kartoituksessa nousutta ei voi lähteä suoraan toteuttamaan tai ratkaisemaan, mutta pienin askelin voidaan ainakin lisätä eri toimijoiden välistä keskustelua ja yhteistyötä sekä pohtia, kuinka esimerkiksi matalan kynnyksen harrastustoimintaa voitaisiin kehittää.

Kuten aina, kyselyillä on haastavaa saada vastaukset kattavasti koko kohde-ryhmältä. Lisäksi eri ikäisille olisi jatkossa hyvä olla osittain eri kysymykset, sillä etenkin pienimmille vastaajille osa kysymyksistä osoittautui turhan vaikeiksi ymmärtää. Vastaavanlainen kartoitus on mahdollista toteuttaa minkä tahansa kunnan,

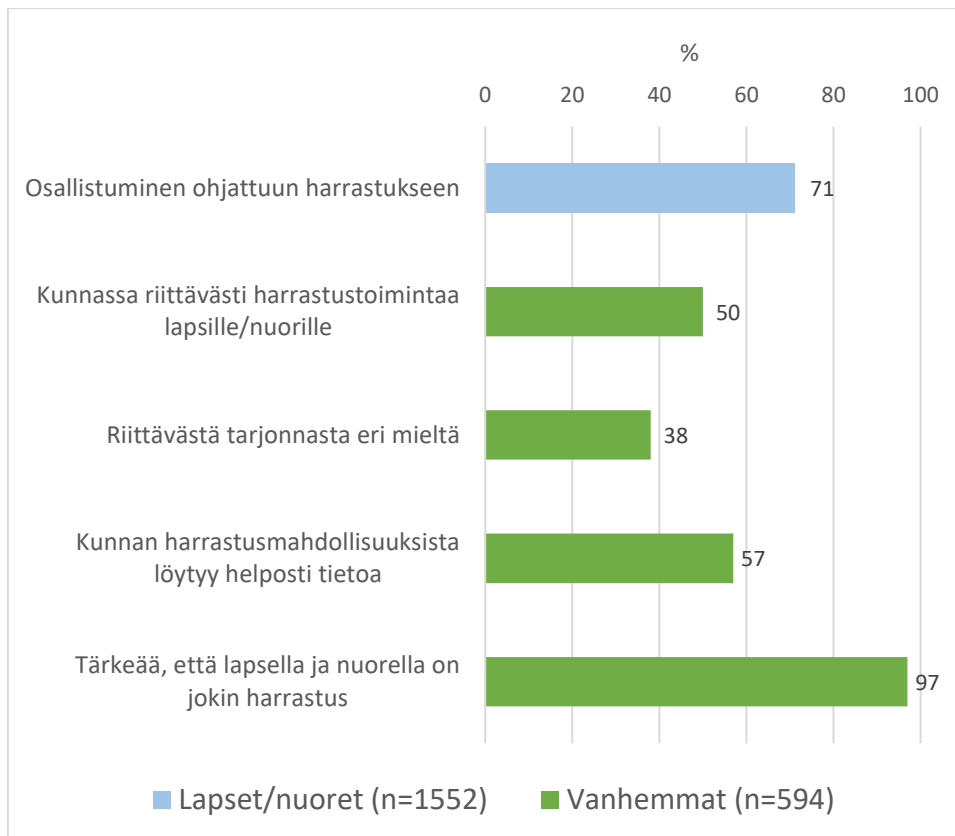


KUVIO 4 Esimerkkinäkymä harrastustoiminnan kartoituksen raportista.

Harrastamistoiminnan kokonaisuus on esillä 101 keski-suomalaisista lapsitekoa -si-
vustolla otsikolla [Jokaiselle mahdollisuus harrastukseen – lapsen oma ääni kuulu-
viin.](#)

Harrastamisen nykytila Karstulassa, Keuruulla ja Laukaassa

Harrastustoiminnan kartoitus toi esille ennen kaikkea lasten ja nuorten omat ajatukset sekä heidän vanhempiansa näkemykset. Kyselyyn vastasi 1 552 lasta ja nuorta sekä 594 vanhempaa Karstulasta, Keuruulta ja Laukaasta. Harrastuskyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 71 prosenttia ilmoitti osallistuvansa johonkin ohjattuun harrastukseen. Puolet vastanneista vanhemmista koki, että omassa kunnassa on riittävästi harrastustarjontaa lapsille ja nuorille. Vanhemmista 38 prosenttia oli riittävästä tarjonnasta jokseenkin tai täysin eri mieltä. Yli puolet (57 %) vanhemmista koki, että oman kunnan harrastusmahdollisuuksista löytyy helposti tietoa. Lähes kaikki vanhemmat vastasivat pitävänsä tärkeänä sitä, että lapsella ja nuorella on jokin harrastus (kuvio 5).



KUVIO 5 Kysely vanhemmille oman kunnan harrastusmahdollisuuksista.

Harrastustoimintaan osallistumisen suurimmiksi esteiksi lapset ja nuoret kokivat sen, etteivät ole löytäneet mieleistä harrastusta, harrastukset eivät kiinnosta tai ne ovat liian kalliita tai liian kaukana. Vanhempien vastauksissa tärkeimmiksi esteiksi nousivat harrastuksen kalleus ja liian pitkä matka harrastukseen sekä se, ettei lapselle tai nuorelle ole löytynyt mieleistä harrastusta.

Harrastustoimintaan osallistumisen esteet

Lapset ja nuoret

- Ei ole löytynyt mieleistä harrastusta
- Harrastukset eivät kiinnosta
- Harrastukset ovat liian kalliita tai liian kaukana

Vanhemmat

- Harrastuksen kalleus
- Liian pitkä matka harrastukseen
- Lapselle/nuorelle ei ole löytynyt mieleistä harrastusta

Yläkouluikäiset suosivat esi- ja alakouluikäisiä enemmän omatoimista harrastamista, kun taas esi- ja alakoululaiset toivoivat enemmän ohjattua harrastusta. Ei ohjatun tekemisen osalta selvästi mieluisinta on digipelaaminen ja ylipäättään erilaisten ruutujen äärellä vietetty aika. Myös liikunta, ulkoilu, kavereiden kanssa oleminen, musiikki ja piirtäminen listattiin mieluisiin vapaa-ajan viettotapoihin. Harrastus- ja kerhotoiveista kysyttäessä suosituimpina erottuivat monipuolisesti erilaiset liikuntaan liittyvät aktiviteetit. Myös kokkikerho erottui toiveiden joukosta. Kuvioissa 6 ja 7 on yhteenveto Karstulan, Keuruun ja Laukaan lasten ja nuorten harrastus- ja kerhotoiveista kevättalvella 2018.

Lapset/nuoret: Mitä harrastusmahdollisuuksia toivot kuntaasi?



Lapset/nuoret: Millaisia kerhoja toivot koulullesi?



21

Pohdintaa

Hankkeen aikana eri keskusteluissa pohdittiin harrastamiseen liittyviä ilmiöitä, harrastamisen tilannetta omassa kunnassa ja keinoja kehittää harrastusmahdollisuuksia. Esimerkiksi kauempana kuntien keskustoista asuvien koulukyytioppilaiden mahdollisuudet harrastamiseen saattavat olla haastavammat kuin keskustoissa asuvien. Ratkaisuksi mietittiin koulupäivän yhteyteen järjestettäviä harrastuksia sekä mahdollisuuksien mukaan koulukyytien aikataulujen uudelleen järjestelyä. Lisäksi ideoitiin asuinalueilla toteutuvan niin sanotun kortteliliiga-ajatuksen herättelyä uudelleen henkiin. Tämä toki vaatisi alueen asukkailta ja esimerkiksi vanhemmilta vapaaehtoistyötä.

Konkreettinen kehittämistoimenpide on syyslukukauden alussa järjestettävä harrasteviikko, jolloin lapset ja nuoret pääsevät esimerkiksi koulun ympäristössä kokeilemaan eri toimijoiden tarjontaa maksutta ja matalalla kynnyksellä. Tämän toivotaan lisäävän tietoa ja kiinnostusta erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Myös viestintää ja laajempaa tiedottamista harrastuksista suunniteltiin pilottikunnissa vahvistettavan.

Puheena oli myös höntsäharrastaminen, johon liittyen keskusteltiin siitä, miten pystyttäisiin tarjoamaan enemmän harrastamisen mahdollisuuksia esimerkiksi musiikin tai liikunnan parista ilman suoritusasoja ja kilpailullisia tavoitteita.

Yksi hyvin mielenkiintoinen ajatus oli niin sanotusti yhteisvastuun hengessä saada alueen yrityksiä mukaan tukemaan työntekijöidensä osallistumista harrastustoiminnan ohjaamiseen. Harrastustoiminnan kartoituksen tuloksista selvisi, että lähes neljäsosa (23 %) vanhemmista olisi valmiita toimimaan jonkin harrastustoiminnan vetäjänä tai ohjaajana. Voisiko työntekijä käyttää työajastaan esimerkiksi tunnin viikossa lasten ja nuorten harrastustoiminnan ohjaamiseen? Tämä ajatus veisi eteenpäin LAPE-ohjelman tavoitetta vahvistaa ja tunnistaa asukasosallisuuden mahdollisuuksia perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Pilottikunnat toivoivat, että harrastustoiminnan nykytilan kartoitus voitaisiin toistaa esimerkiksi kahden vuoden välein, jolloin tilannetta olisi mahdollista seurata säännöllisesti. Vastaavanlainen kartoitus ja kuvaus on mahdollista toteuttaa missä tahansa kunnassa, koulupiirin alueella tai koko maakunnassa. Samaa sapluunaa käyttäen saataisiin kattavasti vertailtavissa ja seurattavissa olevaa tietoa. Harrastustoiminnan nykytilan kuvaus sopisi luontevasti muun muassa osaksi kuntien hyvinvointikertomuksia.

Harrastamiseen liittyvää keskustelua ja yhteistyötä tulee pitää yllä, jotta tasa-vertaisia ja ajanmukaisia harrastamisen tapoja ja muotoja olisi mahdollista kehittää. Kun eri harrastustoiminnan järjestäjät ja kuntien eri sektoreiden edustajat tuntevat toistensa toimintaperiaatteet ja roolit mahdollisimman hyvin sekä pystyvät parhaimmassa tapauksessa hyödyntämään yhtenäistä, ajantasaista ja toistettavissa olevaa tietopohjaa, ovat edellytykset tulokselliselle yhteistyölle hyvät.

Nostoja harrastamismahdollisuuksien kehittämiseen liittyvistä keskusteluista

- Harrastusmahdollisuuksista tiedottamisen laajentaminen ja vahvistaminen kunnissa
- Syyslukukauden alussa järjestettävä harrasteviikko tarjoaa kokeilumahdollisuuksia maksuttomasti ja matalalla kynnyksellä
- Miten lisätä harrastamisen mahdollisuuksia esim. musiikin ja liikunnan parissa ilman suoritustasoja ja kilpailullisia tavoitteita?
- Koulupäivän yhteyteen järjestettävät harrastukset sekä mahdollisuus järjestellä koulukyytien aikatauluja?
- Kortteliliiga-ajatuksen herättelyä uudelleen henkiin asuinalueilla
- Alueen yritysten ns. yhteisvastuu: työntekijän mahdollisuus käyttää tunti työajastaan viikossa lasten ja nuorten harrastustoiminnan ohjaamiseen?

MUU OSATOTEUTTAJIEN TOIMINTA KSLAPE-OHJELMASSA

Osahankkeen aikana sekä KesLin että LIKESin edustajat ovat olleet mukana KSLAPE-ohjelman ohjausryhmässä sekä maakunnallisessa perhekeskusverkostossa. Molemmat tahot ovat mielellään mukana ryhmissä jatkossakin, jos ryhmät jatkavat olemassaoloaan hankekauden päättymisen jälkeen. Lisäksi osatoteuttajat ovat osallistuneet Jyväskylän kantakaupungin perhekeskusverkoston tapaamisiin, järjestöjen aamukahvitilaisuuksiin sekä muihin yksittäisiin LAPE-ohjelmaan liittyviin sote- ja maakuntauudistusta koskeviin tilaisuuksiin. LIKESin edustaja on ollut mukana useimmilla Valtakunnallisilla LAPE-päivillä Helsingissä ja Tampereella.

Osallistumisten lisäksi osatoteuttajat ovat seuranneet aktiivisesti lapsiperheitä koskevaa keskustelua sekä LAPE-ohjelmaan liittyviä ajankohtaisia asioita muun muassa erilaisten uutiskirjeiden ja raporttien avulla. Hankkeen aikana osatoteuttajat ovat päässeet tutustumaan lapsiperheiden palveluiden kentän laajuuteen sekä saaneet mahdollisuuden oppia sosiaali-, terveys- ja opetussektorilla tehtävästä, lapsiperheitä koskettavasta työstä. KSLAPE-ohjelmassa ja LAPE-muutostyössä mukana oleminen ja toimiminen on ollut arvokas kokemus. Se on tarjonnut tilaisuuden hedelmälliseen yhteistyöhön uusien verkostojen ja kumppanuuksien kanssa.

MUUTOSTYÖ JATKUU

KesLi ja LIKES haluavat jatkossakin olla mukana edistämässä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia Keski-Suomen LAPE-työn kautta syntyneissä yhteistyöverkostoissa. Nyt tehty kehittämistyö ja toteutetut kokonaisuudet kytkeytyvät luontevasti kummankin organisaation perustyöhön ja strategioihin. LAPE-muutostyön tavoitteet ja teemat soveltuvat KesLin ja LIKESin agendoille jatkossakin, ja kumpikin taho on avoin monipuoliselle yhteistyölle eri toimijoiden kanssa.

Liikunnan edistämisen ja lapsiperheitä eri sektoreilla kohtaavien toimijoiden yhteistyössä olisi potentiaalia viedä käytäntöön ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia vahvistavaa matalan kynnyksen tukea ja toimintaa. Kyse on pienistä teoista, joita jokainen perheitä kohtaava ammattilainen ja kolmannen sektorin toimija voisi arjessaan toteuttaa. Liikunnan, kulttuurin ja muun hyvinvointia vahvistavan toiminnan kautta vähennetään parhaimmillaan korjaavien palveluiden tarvetta. Yhteistyö on kahdensuuntaista eli myös liikunnan ja muiden matalan kynnyksen palveluiden kentällä toimivat voisivat toiminnassaan huomioida esimerkiksi erilaisia sosiaalisen puolen menetelmiä lasten, nuorten ja perheiden kohtaamiseen.

Osaamisen jakamiseen ja varhaisen tuen menetelmien levittämiseen liittyen on vireillä hankeideoita, joita toivottavasti päästään hankekauden päätyttyä viemään eteenpäin hankkeen aikana syntyneiden kumppanuusverkostojen kanssa. On tärkeitä oppia yhteistä kieltä ja jakaa tietotaitoa eri toimijoiden käyttämistä toimintamalleista ja menetelmistä. Yhteistyön kautta lapsiperheiden eteen tehtävä hyvinvoinnin edistämistyö voi olla monin verroin vaikuttavampaa.

LÄHTEET

- Aira A. & Kämppi K. (toim.) 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.
- Helajärvi H., Lindholm H., Vasankari T. & Heinonen O. J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Duodecim 131, 1713–1718. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf> (viitattu 19.11.2018).
- Itkonen H., Lehtonen K. & Aarresola O. (toim.) 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/613/tutkimuskatsaus liikuntapoliittiseen selontekoon 2018-4-digi.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/613/tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018-4-digi.pdf) (viitattu 19.11.2018).
- Kantomaa M., Syväoja H., Sneck S., Jaakkola T., Pyhältö K. & Tammelin T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta. Raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus. https://www.oph.fi/download/189127_FaktaaExpress_1A_2018.pdf (viitattu 19.11.2018).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -työryhmän raportti.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2017. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia> (viitattu 19.11.2018).
- UNICEF 1989. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf (viitattu 19.11.2018).
- Valtioneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. <https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf> (viitattu 19.11.2018).
- Vasankari T. & Kolu P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0> (viitattu 19.11.2018).
- WHO 2009. Global health risks – mortality and burden of disease attributable to selected major risks. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf (viitattu 19.11.2018).

LIITTEET

LIITE 1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön -työpajojen tehtävämoniste osallistujille.

ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Miten seuraavat väittämät toteutuvat

1 = Toteutuu hyvin

2 = Toteutuu jossain määrin

3 = Ei toteudu lainkaan

I VAUHTI VIRKISTÄÄ – VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ

	1	2	3
Päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista			
Vältän toimintoja, joissa lapsilta odotetaan pitkiä paikallaolajaksoja			
Ohjaan lapselle liikunnallisia sääntöleikkejä			
Huomioin erityisesti vähän liikkuvat lapset			

II KOHTI LIIKKUVAMPAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

	1	2	3
Otan vanhempien kanssa puheeksi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrän ja suositukset			
Keskustelen lapsen päivittäisen ulkoilun, liikunnan, levon ja ravinnon määrästä			
Päiväkodissanne on liikunta-aiheisia vanhempain iltoja ja teemapäiviä–viikkoja			
Vanhemmat toimivat roolimallina myös liikuntaan liittyvissä asioissa			
Rohkaisen en rajoita			

III KUUNTELE - ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

	1	2	3
Huomioin ja kuuntelen kaikkia lapsia tasavertaisesti			
Jätän tilaa lapsien omille ajatuksille			
Sisustan ja muokkaan ympäristöä yhdessä lasten kanssa			
Huomioin, että lapset liikkuvat aktiivisemmin, kun ympäristö ei ole täysin valmis			
Kiitän lasta hänen mielipiteistään ja halusta vaikuttaa			

IV TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

	1	2	3
Rohkaisen kokeilemaan, innostan ihmettelemään ja tuen tarvittaessa			
Opetan uusia ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja, leikkejä ja pelejä			
Iloitsen yhdessä lasten kanssa onnistumisista			
Luon lapsille tilanteita, joissa he voivat innostaa toisiaan ja oppia toisiltaan			
Otan asia puheeksi lasten vanhempien kanssa, jos havaitset lapsella motorisen oppimisen vaikeuksia			

V YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTA – ULKONA UNELMAT TODEKSI

	1	2	3
Annan lasten uteliaisuuden ja innostuksen pysyä elossa			
Seuraamme yhdessä vuodenaikojen vaihtumista liikkumisen avulla ja näemme ympäristön kauneuden lapsen silmin			
Tarjoan lapsen kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia			
Otan selvää paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista ja kerron niistä myös vanhemmille			
Hyödynnän luontoa ja myös rakennettua ympäristöä oppimisen paikkana			
Autan erityistä tukea tarvitsevaa lasta ja mahdollistan myös hänen osallistumisen			
Annan lapsille mahdollisuuden leikkiä myös vauhdikkaampia leikkejä			
Kestän epäjärjestystä, ääntä, liikettä sisätiloissa			
Poistan kieltoja, jotka estävät lasten luontaisen liikkumisen			
Tarjoan vaihtoehtoisen toiminnan kielletyn tilalle			

VI VÄLINEET JA LELUT – INNOSTA KOKEILEMAAN

	1	2	3
Olemme sopineet omaan yksikköön välinevastaavan, joka huolehtii välineiden hankkimisesta, uusimisesta ja huollosta			
Varaamme vuosibudjettiin määräraha uusien välineiden hankintaa			
Kierrätämme isompia ja kalliimpia välineitä yksiköiden välillä			
Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla			

VII OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

	1	2	3
Järjestän säännöllisesti, ympäri vuoden monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita			
Organisoin toiminnan niin, että lapsi pääsee liikkumaan mahdollisimman paljon ja että oman vuoron odottelua tulee mahdollisimman vähän			
Hyödynnän lasten vertaisoppimista yhdistämällä esim. esiopetusta ja ohjattu liikunta			
Opetan sääntöleikkejä ja autan leikkejä alkuun			
Olen itse mukana ja houkuttelen työkaverit mukaan peliin ja leikkiin			

VIII LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

	1	2	3
Tiedostan valtakunnallisen, paikallisen ja lapsikohtaisen varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelman velvoittavuuden			
Otan Vasu-keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannustan vanhempia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäisen suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta			
Keskustelen lapsen motorisesta kehityksestä ja annan lapsen liikkumisesta palautetta vanhemmille			
Hyödynnän erilaisia motoriikan havainnointilomakkeita arvioinnin tueksi, jos epäilen, että lapsella on motorisen oppimisen ongelmia			

LIITE 2 Jokaisella lapsella mahdollisuus harrastukseen -tilauksien ohjelmat Karstulassa, Keuruulla ja Laukaassa.



Keski-Suomen Liikunta ry

Liikunnan iloa ja hyvää oloa

Etusivu Kesli **Lapset ja nuoret** Aikuiset Seuratoiminta Urheilugaala Kuutamohiihto KESLI-leiri Finlandia Marathon

- Liikkuva koulu ohjelma
- Lasten ja nuorten valmentajien ja ohjaajien koulutus
- Varhaisvuosien liikunta
- Leirit toiminta
- Nuoren urheilijan fyys. ominaisuuksien harjoittaminen koulutus
- Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Karstulassa**
- Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Keuruulla
- Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Laukaassa
- Lasten Liike
- Soveltava liikunta 8. ja 15.5.2018

Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Karstulassa



Jokaiselle lapselle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen Karstulassa
Harrastukset ovat keskeinen osa lasten ja nuorten elämää. Tänä päivänä kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen vähentyessä harrastusten merkitys korostuu entisestään. Harrastuksissa yhdistyvät kaverisuhteiden vaaliminen, itsensä kehittäminen, omien vahvuuksien löytäminen, vuorovaikutus aikuisen kanssa sekä lapsen ja nuoren valinta käyttää vapaa-aikaansa mahdollisimman mielekkäästi.

Karstulan kunta, Keski-Suomen Liikunta ja LIKES järjestävät tiedotus- ja keskustelutilaisuuden

Jokaiselle lapselle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen Karstulassa

Aika ja paikka
Torstaina 26.4. klo 17.30 (kahvi klo 17.00) – 20.00 Laaksolan koulun auditoriossa.

Kutsutut
- Laajasti kaikki harrastustoiminnan järjestäjät
- Opettajat ja koulutoimen henkilöstö
- Nuoris-, kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen toimijat
- Lasten vanhemmat sekä kaikki asiasta kiinnostuneet

Illan ohjelma
17.00 Kahvitarjoilu
17.30 Tervetuloa
- Vapaa-aikaohjaaja Heli Alapiha
17.40 Keski-Suomen lasten ja perheiden parhaaksi -hanke
- Hankepäällikkö Raija Harju-Kivinen
18.00 Harrastuksen merkitys yksilön kasvuun ja kehitykselle
- Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta
18.30 Harrastamisen nykytila Karstulassa - harrastustoiminnankartoituksen tulosten esittely
- Terveysten edistämisen asiantuntija Kaisa Koivuiniemi, LIKES

19.00 Johtopäätökset ja kehittämiskohteiden valinta
- Osallistujat

Ilmoittautuminen
Ilmoittauduthan tilaisuuden tarjontaa varten 19.4. mennessä

Tiedustelut
- Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997
- Kaisa Koivuiniemi, LIKES kaisa.koivuiniemi@likes.fi puh. 050 443 3552.

Ilmoittautuminen jokaiselle lapselle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen Karstulassa tapaamiseen

Nimi

Sähköpostiosoite

Taustayhteisö

Mahdollinen erityisruokavalio

© 2018 Keski-Suomen Liikunta

Tehty Sporttisailla


Keski-Suomen Liikunta ry
Liikunnan iloa ja hyvää oloa
[Etusivu](#) [KesLi](#) [Lapset ja nuoret](#) [Aikuiset](#) [Seuratoiminta](#) [Urheillugaala](#) [Kuutamohiihto](#) [KESLI-leiri](#) [Finlandia Marathon](#)

- » Liikkuva koulu ohjelma
- » Lasten ja nuorten valmentajien ja ohjaajien koulutus
- » Varhaisvuosien liikunta
- » Leiritoiminta
- » Nuoren urheilijan fyys. ominaisuuksien harjoittaminen koulutus
- » Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Karstulassa
- » **Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Keuruulla**
- » Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Laukaassa
- » Lasten Liike
- » Soveltava liikunta 8. ja 15.5.2018

Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastukseen Keuruulla

Jokaiselle lapselle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen euruulla
Harrastukset ovat keskeinen osa lasten ja nuorten elämää. Tänä päivänä kasvatusten tapahtuvan vuorovaikutuksen vähentyessä harrastusten merkitys korostuu entisestään. Harrastuksissa yhdistyvät kaverisuhteiden vaaliminen, itsensä kehittäminen, omien vahvuuksien löytäminen, vuorovaikutus aikuisen kanssa sekä lapsen ja nuoren valinta käyttää vapaa-aikaansa mahdollisimman mielekkäästi.

Karstulan kunta, Keski-Suomen Liikunta ja LIKES järjestävät tiedotus- ja keskustelutilaisuuden

Jokaiselle lapselle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen Keuruulla

Aika ja paikka

Torstaina 3.5. klo 17.30 (kahvi klo 17.00) – 20.00.

Kutsutut

- Laajasti kaikki harrastustoiminnan järjestäjät
- Opettajat ja koulutoimen henkilöstö
- Nuoris- ja kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen toimijat
- Lasten vanhemmat sekä kaikki asiasta kiinnostuneet

Illan ohjelma

- 17.00 Kahvitarjoilu
- 17.30 Tervetuloa
- Vapaa-aikapääällikkö Heli Peltola
- 17.40 Keski-Suomen lasten ja perheiden parhaaksi -hanke
- Hankepääällikkö Raija Harju-Kivinen
- 18.00 Harrastuksen merkitys yksilön kasvulle ja kehitykselle
- Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta
- 18.30 Harrastamisen nykytila Keuruulla - harrastustoiminnankartoituksen tulosten esittely
- Terveystiedon edistämisen asiantuntija Kaisa Koivuniemi, LIKES
- 19.00 Johtopäätökset ja kehittämiskohteiden valinta
- Osallistujat

Ilmoittautuminen

Ilmoittauduthan tilaisuuden tarjontaa varten 26.4. mennessä

Tiedustelut

- Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997
- Kaisa Koivuniemi, LIKES kaisa.koivuniemi@likes.fi puh. 050 443 3552.

Ilmoittautuminen jokaiselle lapselle mieleiseen harrastukseen Keuruulla tapaamiseen

Nimi

Sähköpostiosoite

Taustayhteisö

Mahdollinen erityisruokavalio

Lähetä

