

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

# Lapset liikkeelle

2022

*Keski-Suomessa*



KESKI-SUOMEN  
LIIKUNTA

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

# Lapset liikkeelle



Keski-Suomessa

1 / 2022

## Tässä lehdessä

<i>Ilo auttaa Keski-Suomea</i> .....	3
<i>Lasten ja nuorten liikuntapommi tikittää yhä – korona syventänyt ongelmaa entisestään</i> .....	4
<i>Jyväskylän Kristillisellä opistolla Liikkuva opiskelu ohjelma näkyy monessa</i> .....	5
<i>Missä vaiheessa ja miten lapsen kuuluisi valita oma lajinsa – vai kuuluuko lainkaan?</i> .....	9
<i>Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä!</i> .....	11
<i>“Mieluummin kuolen kuin hiihdän!”</i> .....	13
<i>Tuleeko liikunta puheeksi neuvolakäyntien yhteydessä?</i> .....	15
<i>Valtti-ohjelmaan haku on käynnissä 30.4. saakka</i> .....	17
<i>Harjun Voima tarjoaa laadukasta taito- ja voimaharjoittelua eri lajeille ja seuroille</i> .....	18
<i>Muuttuva urheiluseura – Karhusen teesit valmentavaan johtamiseen ja onnistumisen reseptiin</i> ....	20
<i>Lasten ja nuorten urheilun laatulupaukset</i> .....	22
<i>Tavoitteena liikuttavan hyvinvoiva korkeakoulu!</i> .....	23

**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



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](mailto: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

**Tietosuoja:** 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/>



## Ilo auttaa Keski-Suomea!

Tammikuussa järjestetyssä urheilujohtajaseminaarissa Suomen Urheiluliiton puheenjohtaja Sam Itani käytti puheenvuoron, joka teki allekirjoittaneeseen vaikutuksen. ”Ylivoimaisesti suurin ongelma yhteiskunnassamme on polarisaatio. Polarisaatiota vähentää, kun eri taustoista olevat ihmiset kohtaavat toisiaan, ihmiset alkavat arvostamaan toisiaan ja oppivat luottamaan toisiinsa. Näin myös luottamus yhteiskunnan instituutioihin lisääntyy. Huippu-urheilu yhdistää uskomattoman määrän erilaisia ihmisiä. Ruohonjuuritasolla paikallistason seuratoiminta kokoaa ja yhdistää monenlaisen taustan omaavia ihmisiä. Liikunnalla ja erityisesti urheiluseuratoiminnalla on suuri mahdollisuus ehkäistä polarisaatiota.” totesi Sam Itani.

Ongelmat aiheutuvat usein siitä, kun jokainen kuulija tulkitsee kuulemaansa omien kokemustensa perusteella. Kuultu yhdistetään omaan maailmankuvaan ja tietämykseen. Kuitenkaan kaikkien taustatiedot ja kokemukset eivät ole samanlaisia. Urheiluseurat ja yleensäkin yhdistykset ovat paikkoja, joissa eri ikäiset ja erilaisen taustan omaavat ihmiset kohtaavat toisiaan ja oppivat toisiltaan. Urheiluseuroissa opitaan ymmärtämään, että kaikki eivät ajattele asioista samalla tavalla kuin itse ajattelet. Kohtaamisten myötä kyky hyväksyä ja sovitella erilaisia mielipiteitä kasvaa. Näin urheiluseurat ja yhdistykset rakentavat parempaa huomista!

Osuuskauppa Keskimaalla on yhteiskuntavastuuohjelma, jonka tavoitteena tehdä Keski-Suomesta parempi paikka elää ja asua. Yhteiskuntavastuuohjelmalla halutaan korjata asioita, jotka koskettavat monia ja eivät tapahtuisi ilman yhteistyötä. Vuoden 2022 Ilo auttaa -kampanja kohdistuu keski-suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten henkisen ja fyysisen jaksamisen tukemiseen. Syksyn 2021 aikana Keskimaan toimeksiannosta tiimiakatemiaan

opiskelijat keskustelivat yli 300 keski-suomalaisen nuoren kanssa 23 eri paikkakunnalla.

Nuorilta kysyttiin mikä tuottaisi iloa arjessa sinulle tai asuinpaikkakunnallasi? Nuorille ei annettu vastausvaihtoehtoja, vaan he saivat itse sanoittaa ajatuksensa. **Ohjatut, uudet liikuntaharrastukset** oli yleisin ajatus, joka nuorten vastauksissa esiintyi. Vastauksissa kannettiin huolta liikuntaharrastusten määrän vähenemisestä sekä valmentaja- ja ohjaajaresurssien riittävydestä.

Osana Ilo auttaa Keski-Suomea kampanjaa Keskimaan mahdollistamana Keski-Suomen Liikunta toteuttaa kevään 2022 aikana alueellisen kierroksen. Kierroksella halutaan tavoittaa eri kunnissa mahdollisimman paljon henkilöitä, jotka ovat tekemisissä lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kanssa. Syksyllä kierrosta jatketaan alueellisilla valmentaja- ja ohjaajakoulutuksilla.

*Jouni Vatanen,*  
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
Keski-Suomen Liikunta



## *Lasten ja nuorten liikuntapommi tikittää yhä – korona syventänyt ongelmaa entisestään*

Vuoden 2015 vaalien alla puhuttiin paljon lasten ja nuorten ”liikuntapommista.” Keskustelun herätti aiemmin vaalikeväällä Urheilusanomissa (19.3.2015) julkaistu juttu, jossa ensi kertaa tuotiin suurelle yleisölle näkyville lasten ja nuorten liikkumattomuuden pidempiaikaiset kustannukset.

Laajan artikkelin ydinviesti oli se, että muutoinkin maailman nopeimmin vanhenevan Suomen asema nykyisenkaltaisena hyvinvointiyhteiskuntana on vaarassa romahtaa, jos emme löydä keinoja lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Samalla artikkelissa pohdittiin keinoja erityisesti siihen, miten me poliittiset päättäjät voisimme omilla toimillamme olla tätä ongelmaa purkamassa.

Liikuntapommi-keskustelusta seurasi meidän päättäjien keskuudessa vakuuttelut siitä, että asialle on tehtävä jotain. Sen seurauksena niin edellisen vaalikauden hallinnut Sipilän hallitus kuin nykyinenkin hallituskoalitio on myös tehnyt koko joukon erilaisia toimenpiteitä lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi. Näkyvimpiä näistä ovat olleet hankkeet, joissa tavoitteena on ollut lisätä tunti liikuntaa jokaiseen koulupäivään sekä ns. harrastamisen Suomen malli, jonka turvin on tarkoitus taata jokaiselle lapselle yksi mielekäs harrastus.

Nyt, seitsemän vuotta kohun jälkeen, oma käsi on nostettava pystyyn epäonnistumisen merkiksi. Lasten ja nuorten liikuntapommi tikittää yhä ja monin paikoin äänekkäämmin kuin vielä seitsemän vuotta sitten. Viime vuoden lopulla julkaistun MOVE-tutkimuksen mukaan peräti noin 40 prosentilla viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on niin heikolla tolalla, että se vaikeuttaa arjessa jaksamista.

Silti isossa kuvassa huolestuttavin tieto liittyy lasten ja nuorten entistä jyrkempään jakaantumiseen

liikkumisen suhteen. Paljon liikkuvia lapsia ja nuoria löytyy yhä mutta samaan aikaan täysin liikkumattomien lasten ja nuorten määrä jatkaa kasvuaan. Tehdyt panostukset lasten ja nuorten liikuntaan eivät ole siis kohdentuneet niitä eniten tarvitseville.

Kaiken lisäksi jo kohta kaksi vuotta meitä kaikkia piinannut koronapandemia ja siihen liittyneet, erityisesti lapsiin ja nuoriin kohdistetut rajoitukset ovat pahentaneet tilannetta entisestään. Vaikka koronana ja sen hoitoon käytettyjen kokonaisvaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin selviää vasta useamman vuoden päästä, jo nyt nähtävät muutokset ovat hätkähdyttäviä.

Edellä esitetty rehellisyys ei kuitenkaan saa tarkoittaa sitä, että yhteiskunnan pitäisi nostaa kädet pystyyn lasten liikuntapommin edessä. Itseasiassa juuri päinvastoin. On yritettävä uudestaan ja kovempaa.

Ensimmäinen askel parempaan on tunnistaa omat virheensä. Erityisesti sen, että me emme riittävästi ymmärrä sitä maailmaa, jossa nykyiset lapset ja nuoret kasvavat ja vielä vähemmän sitä, miten me voisimme aidosti tukea niitä nuoria, jotka ajautuvat tai ovat pysyvästi poissa liikunnan parista. Siksi juuri liikkumattomien nuoria on kuultava entistä paremmin kaikessa lasten ja nuorten liikuntaa koskevissa päätöksissä. Uusia keinoja on keksittävä. Toivottavasti esimerkiksi maakunnalliset liikuntajärjestöt voisivat olla tässä tiennäyttäjinä.

*Sinuhe Wallinheimo*  
Kansanedustaja



## Jyväskylän Kristillisellä opistolla Liikkuva opiskelu ohjelma näkyy monessa

JKO eli Jyväskylän kristillinen opisto on monialainen oppilaitos, jossa opiskelee tällä hetkellä lähes 500 opiskelijaa. Meillä voi opiskella vapaan sivistystyön vuoden kestävässä koulutuksessa esimerkiksi graafista ilmaisua, musiikkia tai teatteria. Ammatillisen koulutuksessa voi valmistua kasvatusta ja ohjausalan ammatteihin erilaisiin toimintaympäristöihin.

Opistolla voi opiskella myös suntioksi, hautausoimistotyöntekijäksi, tai suorittaa puhtaus- ja kiinteistöalan tutkintoja. Aikuisten perusopetus ja maahanmuuttajakoulutus ovat mukana koulutustarjonnassamme. Nivelvaiheen koulutukset, kuten opistovuosi oppivelvollisille (Taidevuosi) sekä elokuussa alkava tutkintoon valmentava koulutus (TUVA) ovat suunnattu jatko-opiskelupaikkaa etsiville nuorille ja aikuisille. Työelämälle suunnatut ajankohtaiskoulutukset täydentävät opintotarjontaa.

### **Hankkeen aloitus syksyllä 2019**

Liikkuva opiskelu – hanke alkoi opistollamme syksyllä 2019, ja olimme todella iloisia päästyämme siihen mukaan. Meiltä valmistuu vuosittain paljon ohjausalan ammattilaisia: lastenohjaajia, koulunkäynninohjaajia, perhepäivähoitajia sekä nuoris- ja yhteisöohjaajia. Pidämme erittäin tärkeänä, että he saavat jo opiskeluaikana hyvät eväät lasten ja nuorten liikuttamiseen sekä hyvinvoinnin tukemiseen. Puhumattakaan siitä, että he jaksavat itse opiskella paremmin huomioidessaan liikunnallisen elämäntavan opintojen aikana.

Tärkeänä tavoitteena meillä oli alusta alkaen yhteisöllisyyden ja opiskelijoiden osallisuuden lisääminen, sekä toimintakulttuurin kehittäminen fyysisestä aktiivisuudesta lisääväksi. Vaikka koulutuksissamme on aikaisemminkin painottunut toiminnallinen ja aktiivinen oppiminen, oli tärkeää saada rahoitusta mahdollistamaan uusia suunnitelmia opiskelijoiden toiveita vastaavaksi.

Pandemiatilanne on tuonut haasteita ja uudenlaista miettimistä asioiden toteuttamiseen, mutta olemme omasta mielestämme onnistuneet siinä tilanteeseen nähden aika mukavasti. Opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen on iso huolenaihe, ja siihen liittyen pääsimme viime vuonna mukaan myös Opetushallituksen rahoittamaan Osallistu ja voi hyvin – hankkeeseen. Tämä hanke onkin ollut hyvä toimijapari Liikkuva opiskelun kanssa.

### **Välinehankinnat ja liikkuva luokka**

Hankkeen alussa lähdimme konkreettisista asioista liikkeelle, ja kartoitimme opiskelijoiden toiveita liikkumista edistävistä välineistä ja laitteista. Hankimme mm. jumppapalloja, mattoja, pienkuntoiluvälineitä, polkupyöriä, leuanvetotankoja sekä seisomapöytiä ja kuntopyöriä. Lisähankintoja on tehty 3 vuoden aikana opiskelijoiden ääntä kuunnellen. Viimeisimpiä ostoksia ovat olleet lumikengät ja riippumatot sekä kuntopallot ja pientrampoliini.

Olemme tehneet joitakin muutoksia luokkatiloihin, ja yksi luokka erityisesti muutettiin ns. liikkuvaan luokaksi. Luokasta löytyy puolapuut, leuanvetotanko, kuntopyöriä, iso peili ja pienkuntoiluvälineitä. Tämä onkin osoittautunut yhdeksi suosituimmista tiloistamme.

*Pidämme erittäin tärkeänä, että ohjausalan ammattiin valmistuvat saavat jo opiskeluaikana hyvät eväät lasten ja nuorten liikuttamiseen sekä hyvinvoinnin tukemiseen.*

### Tutortoiminta

Hankkeen alkuvaiheessa lähdimme Keski-Suomen liikunnan Liikuntatutor-koulutukseen mukaan Jouni Vatasen johdolla. Jouni onkin käynyt nyt kolmen vuoden aikana kouluttamassa meillä monta ryhmää Liikuntatutor-toimintaan. Pääosin koulutukset ovat olleet opistolla, mutta viime keväänä toteutettiin koronasta johtuen yksi koulutus etänä, mutta sekin toimi hienosti. Olemme tätä kautta saaneet aktiivisia opiskelijoita mukaan toimintaan ja liikuttamaan muita opistolla. Toki tämä aika on ollut vähän haasteellinen, kun välillä on oltu etäopetuksessa. Liikuntatutorit ovat käyneet pitämässä liikuttavia taukoja muissa luokissa, järjestäneet tapahtumia ja keksineet erilaisia haasteita.

Osallistu ja voi hyvin – hankkeen myötä lähdimme kehittämään laajemmin opiston tutortoimintaa, ja tällä hetkellä meillä on noin 15 aktiivista Hyvinvointitutoria, joihin myös edellä mainitut liikuntatutorit nyt kuuluvat. Yhdessä he suunnittelevat ja toteuttavat opistolla yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa opiskelijakunnan ja henkilökunnan kanssa. Tutortoiminnasta opiskelija voi myös saada opintoja ammatilliseen tutkintoonsa.

### Erilaiset tapahtumat

Hankkeen aikana olemme mahdollisuuksien mukaan järjestäneet yhteisöllisiä liikkumista edistäviä tapahtumia. Rantaraitti-liikuntatapahtuma on ollut koko hankekauden ajan mukana, ja sen tarkoituksena on motivoida ryhmät liikkeelle keräämään yhteisiä liikuntakilometrejä joko kävellen, hiihtäen tai juosten. Kilometrit on aina kerätty yhteen, ja katsottu sen jälkeen, mihin saakka Suomen kartalla ollaan päästy. Tapahtumissa on palkittu aktiivisia ja muita kannustavia opiskelijoita. Mukaan on haastettu myös yhteistyökumppaneita, ystäviä ja perheenjäseniä sekä sukulaisia, myös maailmalta. Tämä on tapahtuma, joka jäänee pysyvänä toimintana meille jatkossakin.

Olemme myös osallistuneet Suomen ladun Ulkona kuin lumiukko -kampanjaan, ja meillä on ollut mm. yhteisöllisiä Iloa talvesta- ja Ystävänpäivä – tapahtumia. Syksyllä opintojen alkaessa on järjestetty myös erilaisia ryhmäytymispäiviä sekä tutustumista opiston perinteisiin ja juuriin (Juuripäivä). Tutorit ovat olleet aktiivisia ja järjestäneet myös pienimuotoisia tempauksia ja haasteita opiston arkeen.



Yksi luokka erityisesti muutettiin ns. liikkuvaksi luokaksi.

### Lajikokeilut

Olemme koko hankekauden aikana pyrkinet koronasta huolimatta järjestämään opiskelijoille mahdollisuuksia erilaisiin lajikokeiluihin noin kerran tai kaksi kuukaudessa. Ne ovat olleet hienoja hetkiä opiskelijoiden kanssa. Moni opiskelija on saanut sieltä itsetuntoa vahvistavia kokemuksia sekä löytänyt uusia harrastuksia ja kavereita. Ohjaajamme Mari on ollut monessa lajikokeilussa mukana kannustamassa opiskelijoita, ja monesti hänen läsnäolonsa on myös vaikuttanut siihen, että opiskelija on ylipäättään uskaltanut mukaan kokeiluun.

Lajikokeiluissa yhteistyötä olemme tehneet mm. Liikuntakeskus Hutungin, hiihtokeskus Laajiksen, Kuntokeskus Lewellin, Jooga- ja tankotanssikoulun Ready Set Polen sekä Ratsastuskoulun Laku Stallin kanssa. Heiltä opiskelijat ovat saaneet asiantuntevaa lajiohjausta. Opiskelijoilla on ollut mahdollisuus kokeilla esimerkiksi seinäkiipeilyä, kuntosalia, pilatesta, ilmajoogaa, tankotanssia, ratsastusta sekä golfia. Osa lajikokeiluista on ollut myös opiston omien opiskelijoiden tai henkilökunnan ohjaamia. Näistä yksi mielenkiintoinen kokemus oli Kpop-tanssi, jota ohjasi taitava lastenohjaajaopiskelija Viivi. Tarjolla on ollut myös luistelua, hiihtoa ja avantouintia sekä erilaista joogaa. Myös kuntonyrkkeilyä on päästy kokeilemaan opiston oman opettajan Tiinan johdolla, ja metsämieli-rauhottumista on kokeiltu jo useamman vuoden ajan Ullan opastuksella. Tänä keväänä olemme lisänneet tarjontaan retkeilyä, ja melontaakin on luvassa keväällä. Olemme myös jakaneet opiskelijoille ilmaisia laskettelulippuja Laajikseen.



Opiskelijat on tutustuvat lähialueen liikuntapaikkoihin.

### Lewellin hyvinvointivalmennus ja verkkokuntosali

Ensimmäisenä koronakeväänä saimme hienon mahdollisuuden kokeilla hyvinvointivalmennusta verkossa kuntokeskus Lewellin ja Kaisa Wallinheimon johdolla. Opiskelijat saivat valmennuksessa hyvää tukea ja ohjausta hyvinvoinnin eri osa-alueille: ravitsemukseen, lepoon, liikuntaan sekä itsetuntoon liittyen. Valmennus oli erittäin hyvä kokonaisuus, ja se toteutettiin vielä toisenkin kerran. Näiden jälkeen jatkoimme samalla teemalla ihan paikan päällä Lewellillä, ja opiskelijat saivat opastusta kuntosaliharjoitteluun sekä hyvinvointiin Kaisan johdolla. Tässä vaiheessa olikin tärkeää päästä lähikontaktiin, kun etäopetus alkoi jo uuvuttamaan opiskelijoita.

Olemme Lewellin kanssa sopineet myös Verkkokuntosalille sopimuksen, eli opiskelijoilla on mahdollisuus treenata itsenäisesti asiantuntevassa ohjauksessa paikasta riippumatta. Kuntosali on todella monipuolinen ja hyvin toimiva kotona tehtävään treenaamiseen, ja on sopinut tähän etäopiskeluaikaan oikein hyvin monelle opiskelijalle.

### Tulevaisuuden näkymiä

Olemme todella tyytyväisiä Liikkuva opiskelu – hankkeen myötä tulleisiin muutoksiin opistollamme, ja olemme saaneet kehitettyä toimintakulttuuriamme fyysistä aktiivisuutta lisääväksi. Opistolle rakentuu ensi syksyyn mennessä uusi opetusrakennus Hannala, jonka suunnittelussa hanketiimimme on saanut olla mukana. Olemme hankkineet uutta liikkumista edistävää välineistöä jo valmiiksi odottamaan, kunnes rakennus valmistuu.

Uskomme, että meiltä valmistuvat opiskelijat, ja erityisesti ohjausalan ammatteihin valmistuvat pystyvät edistämään liikunnallista elämäntapaa tulevassa ammatissaan lasten ja nuorten parissa. Liikkuen läpi elämän eli valtakunnallisten liikunnallisten edistämishjelmien mukaisesti!

*Sari Paananen*

Opettaja (kasvatus- ja ohjausala)

KM, EO, Liikunnan AT



# Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen

**Aika ja paikka:** Torstaina 28.4.2022 klo 9.30 – 14.30

Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat, Onkapannu 2 40700 Jyväskylä

## Ohjelma:

**klo 9.30 Kahvi ja sämpylä**

**klo 10.00 Tervetuloa ja Keski-Suomen Liikunnan ajankohtaiset asiat**

- Mira Autio ja Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta

**klo 10.15 Alle kouluikäisen lapsen keuhonhallinnan sekä liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu.**

- LitT Sami Kalaja, Jyväskylän Yliopisto

**11.00 Yli 30 vuoden aikana kertyneitä kokemuksia ja näkemyksiä lasten liikuttajana**

**varhaiskasvatusyksikössä sekä urheilevien lasten vanhempana**

- lastentarhaopettaja Matti Honka

**11.45 Ryhmätö**

- Mitä aamupäivän luennoilta viemme omaan varhaiskasvatuksen yksikköömme ja omaan kuntaamme.

**12.15 Ruokailu**

**13.00 Liikunta saa näkyä ja kuulua Korpilahden päiväkodissa**

- Korpilahden päiväkodin edustaja

**13.45 Omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen avain työssä jaksamiseen**

- aikuisliikunnan kehittäjä Jyrki Saarela, Keski-Suomen Liikunta

**14.30 Tilaisuuden päätös**

## Ilmoittautuminen

Keskiviikkoon 20.4. klo 14.00 mennessä

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaisvuosien-liikunta/varhaisvuosien-liikunnan-verkostota/>

**Sami Kalaja** on yksi Suomen suosituimmista lasten keuhonhallinnan ja liikuntataitojen oppimisen luennoitsijoista. Vuoden 2022 alussa ilmestyi Sami ja Teppo Kalajan yhdessä kirjoittama kirja Kehonhallinta – liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu, joka on kattavin ko. aihetta käsittelevä julkaisu Suomessa.

**Matti Honka** katselee lasten liikkumista 30 vuoden varhaiskasvattajan kokemuksella, kahden ammatikseen urheilevan sekä kahden liikuntaa harrastavaan lapsen isänä sekä kokeneena juniorivalmentajana.

Kokemusta ja  
näkemystä alle  
kouluikäisten  
liikunnasta





## Missä vaiheessa ja miten lapsen kuuluisi valita oma lajinsa – vai kuuluuko lainkaan?

Se aika, kun asuinalueen eri-ikäiset lapset yhdessä pelasivat kesällä kesälajeja ja talvella talvilajeja yhdessä alueensa pihalla ja kentillä, tuntuu päättyneen. Lapset ohjautuvat yhä nuorempina ohjattuun toimintaan. En tiedä tarvitseeko asiasta sen kummemmin huolestua, mutta toki jokaisen huoltajan kannattaa pysähtyä hetkeksi tuumimaan omalle lapselleen sopivaa urheilupolkua – yhdessä lapsensa kanssa. Minusta tärkeintä on, että lapset löytävät sellaisen liikunnankipinän, joka kantaa heitä aikuisina huolehtimaan työkyvystään ja rikastamaan elämäänsä liikunnallisen elämäntavan kautta. Tämä sama tavoite sopii sekä kilpailullisesti että harrastuksenomaisesti liikuntaan suhtautuviin.

Eri urheiluseurojen lapsille järjestämä toiminta on laadukasta, joten ei ole ihme, että moni lapsi osallistuu usean eri seuran harjoituksiin. Monilajisuuden on todettu tukevan motorista kehitystä. Useammalla huippu-urheilijalla on takanaan kahden tai kolmen lajin menestyksekkäs harrastaminen: lajivalintoja on tehty vasta teini-iässä ”sen oikean” hyväksi. Tästä löydät lisää luettavaa esim. Taitotohtori Sami Kalajan kirjoituksista (mm. <http://www.valmennustaito.info/taito/ihana-kamala-monilajisuus/>). Eri lajit kannustavat lapsia oma-toimisiin, erikoistuneisiin taitoharjoituksiin, mitkä auttavat henkilökohtaisten lajitaitojen kehittämisessä. Reitti urheilumenestykseen voi tietenkin kulkea myös varhaisen erikoistumisen kautta.

Toisaalta pihapelien kuihtuminen harmittaa. Niiden tuella lähialueiden lapset, loivat yhteisiä pelisääntöjä leikkeihinsä ja peleihinsä samalla tutustuen toisiinsa ja opetellen toisistaan huolehtimista. Toki nuo pelisäännöt usein rakennettiin vahvimpien välisissä taistoissa muiden mukautuessa niihin. Itse vaalin ihanaa muistoa siitä, kun pääsin pienimpänä mukaan Viitaniemen Pallonlyöjien joukkueeseen Kasinonmäen parkkipaikalla pelattavassa ottelussa Viitaniemen Mailajusseja vastaan. Olin niin ylpeä, kun sain takimmaisessa nurkassa pitkään seisseenä juosta

kolmospuolen läpilyöntiä ruohikolta. Kuuluin porukkaan eikä ”isoja poika” enää tarvinnut jännittää pihalla, sillä olimmehan pelanneet yhteisen ottelun. Muistan myös hetket, jolloin Viitaniemen koulun kentälle luistelemaan mennessä pystyi esittämään kysymyksen ”pääseekö peliin” ja tila jommastakummasta joukkueesta järjestyi.

Mutta miten kukin voisi löytää oman liikunnallisen elämäntapansa? Me aikuiset siirrämme lapsillemme suhtautumistamme urheiluun harrastuksena ja/tai kilpailuna. Vanhempien ja lasten yhteiset liikkumisen hetket ovat arvokkaita! Miten voisi vanhempänä tietää, mihin ratkaisuun omaa lastaan olisi hyvä ohjata? Kyllä, ohjaamme heitä, vaikka uskomme välillä tarjoavamme heille heidän omia valintojaan. Meilläkin asia aikanaan mietitytti kovasti. Toinen pojistani odotti kortteliliigan viikoittaisia harjoituksia innostuneena ja usein pelaili pihalla lähtöä odotellen. Hän vaihtoi treeneihin lähdön lähestyessä hiekkahousut ja nappikset ilo kasvoillaan. Kun kentälle saavuttuamme valmentaja vihelsi pilliin ja aloitti harjoitukset, varovainen poikani ei uskaltanutkaan mennä mukaan. Muutama treeni siinä kentän laidalla katseltiin hommia, sillä olimme päättäneet, että jos kotona olisi aistittu ”en halua lähteä”- tunnelma, olisi treeneihin meno jätetty pois.

Kun oli halu lähteä, olimme treeneissä treenien ajan (jonka poika kiinnostuneena käytti toisten tekemisten seuraamiseen). Sitten tuli onnekas sadekuuro ja lähes 20 pientä poikaa yritti suojautua kahden sateenvarjon alle. Tuo riitti sulattamaan aloittamiseen liittyvän jännityksen ja pelit rakkaan lajin kanssa edelleen jatkuvat.

Mistä lopulta nousee se päätös, että lapsi lähtee kokeilemaan jotain tiettyä urheilulajia? Harrastusten muuttuminen maksullisemmiksi ohjaa tekemään valintoja jo varhain – kaikkiin vain harvalla on varaa. Mutta hyväksynkö minä vanhempana kaikki esiin nostetut ehdotukset vai blokaanko osan pois jo ehdotusvaiheessa omilla ”hyvillä perusteillani”? Miten lopulta päädytään päätökseen pidempiaikaisen harrastuksen aloittamisesta? Entä millä ehdoilla aloitetun harrastuksen saa lopettaa? Missä tilanteessa harjoituksen voi jättää väliin? Onko lapsen lähdekö mukaan talenttiryhmään, jos hänelle sellaista tarjotaan? Minkä arvon annan lapsen vapaalle leikille tai pihapeleille yhdessä alueen muiden lasten kanssa?

Valitettavasti minulla ei ole teille vastauksia noihin esittämiini kysymyksiin antaa – ja ne tietenkin pätevät myös suhtautumisessa kaikkiin harrastuksiin. Kannustan kodeissa käytävään reiluun keskusteluun, jossa lasta kuullaan ja aikuisten omat suhtautumiset

tiedostetaan – ja ehkä annetaan myös mahdollisuuksia vaihtaa perustellusti aiemmin tehtyjä ratkaisuja. Oikeita vastauksia ei ole ja tehdyt ratkaisut rakentavat seuraavat kohdattavat kysymykset. Haluamme lapsillemme mahdollisimman hyvää elämää, mutta miten ja kuka tuon hyvän määrittelee. No siinäpä taas pohdittavaa.

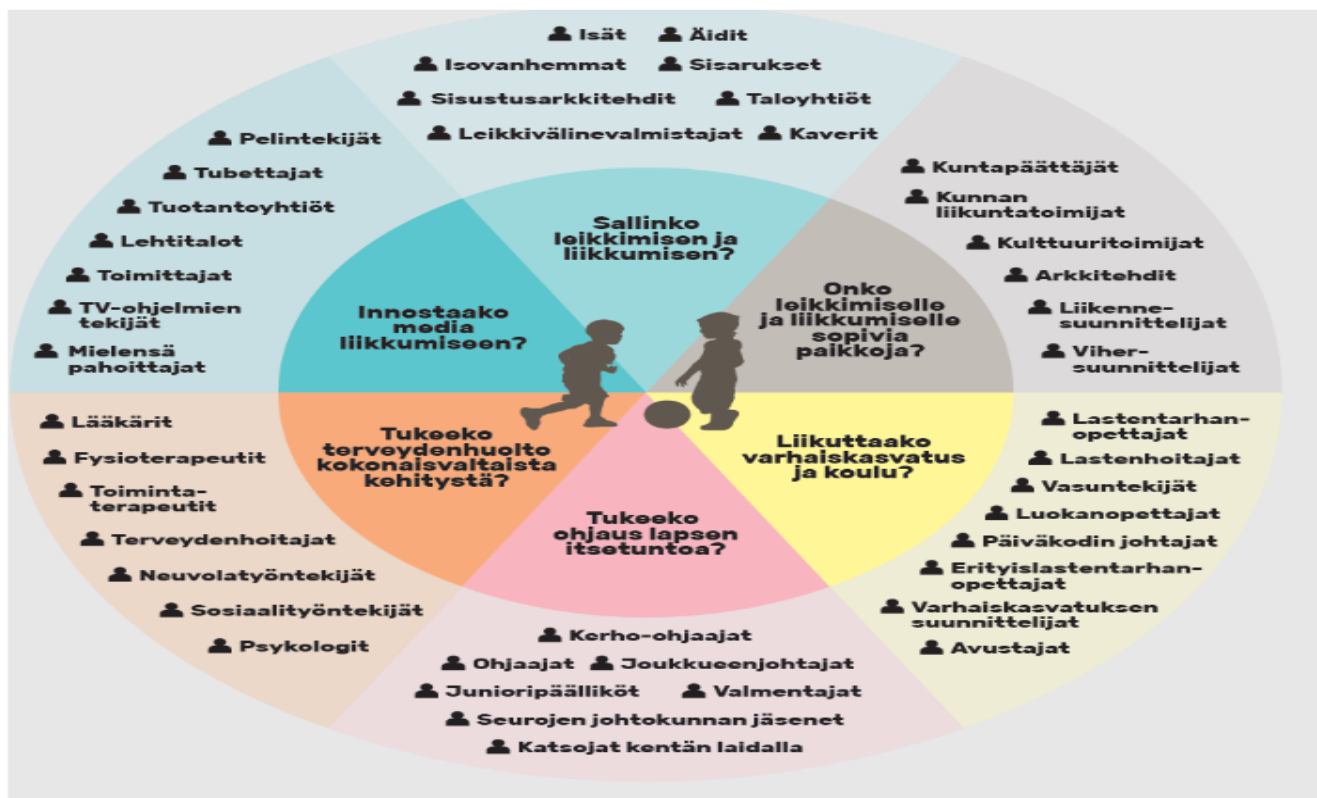
Juniorivalmentajien ja vanhempien keskistä keskustelua myös tarvitaan. Nyt ehkä enemmän kuin koskaan, jotta koronakurjimuksessa kadotetut harrastajat palaisivat liikunnallisiin harrastuksiin. Todellisuus kilpailullisessa juniorivalmennuksessa lienee se, että jos yhden ikäluokan junioreista kasvaa kaksi tai kolme aikuisena kilpailullisesti lajiin suuntautunutta, on juniorivalmentaja onnistunut asetetuissa kilpailullisissa tavoitteissa. Jos ne loput junioriharrastajat löytävät liikunnallisen elämäntavan ja pysyvät lajin toimijoina ja seuraajina, voidaan tuo juniorivalmentaja nostaa jo korkeammalle jalustalle.

Liikutaan lapsina ja aikuisina, sillä se tekee hyvää. Hyväksytään, että kilpailu ja harrastaminen voivat kulkea rinnakkain tai vuorotella liikunnallisessa elämäntavassa.

*Tiina Saarenketo*

Kypärämäen koulun rehtori





## Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä!

Vastuu lapsen liikuntakasvatuksesta on ensisijainen lapsen huoltajilla – vanhemmilla. Monet eri tahot voivat tukea lasten huoltajia tässä tärkeässä tehtävässä sekä yhteistyöllä luomaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen! Kaikki lapsen lähipiirissä olevat aikuiset voivat omalla esimerkillään ja toiminnallaan kannustaa lasta liikkumaan. Lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on eri toimijoille monia ehdotuksia käytännön toimenpiteistä, joilla voidaan lisätä lasten liikunnan määrää ja laatua.

### Lasten isovanhemmat ja sukulaiset

- \* Opeta lapselle liikuntaleikkejä, joita muistatte omasta lapsuudestanne. Miettikää ja muistella, mitä kaikkea itse teitte lapsena. Nykylapsetkin tarvitsevat jännitystä ja seikkailuja!
- \* Antakaa lahjaksi liikunnallisia käyttöesineitä luistimet, kypärä, maila tai uimalasit ...
- \* Tarjotkaa lapsen vanhemmille tarvittaessa apua harrastuksiin kulkemisessa, esimerkiksi tarjoutumalla kävelemään harjoituksiin yhdessä lapsen kanssa.

### Naapurit ja ystävät

- \* Ottakaa kaikki peleihin ja leikkeihin mukaan.
- \* Käykää yhdessä pyöräretkellä, uimahallissa, lähikentällä...
- \* Hyödyntäkää kimpapakyytejä.
- \* Järjestäkää yhteistä toimintaa, esimerkiksi asukasyhdistysten liikuntavuoroja.

- \* Luokaa yhdessä liikkumalla yhteisöllisyyttä omalle asuinalueellenne.
- \* Antakaa lasten liikkua ja touhuta. Mielekäs tekeminen auttaa lapsia kasvamaan yhteisön jäseniksi.



### **Varhaiskasvattajat ja opettajat**

- \* Tehkää lasten kanssa yhdessä marja- ja hiihtoretkeä.
- \* Opettakaapa lapsia liikkumaan luonnossa ja kunnioittamaan elinympäristöä.
- \* Kysykää lapsilta liikuntatoiveita
- \* Varmistakaa, että lapsilla on mahdollisuus kehittää leikkejä myös keskenään.
- \* Kiinnittäkää huomiota lapsen motoriseen kehitykseen ja ohjatkaa hänet tarvittaessa lisätutkimuksiin tai kannustakaa liikuntaharrastuksiin.
- \* Vauhdikasta leikkimistä ja liikkumista ei välttämättä tarvitse kieltää. Suurin riski loukkaantumisiin on lapsilla, jotka eivät liiku riittävästi motoristen taitojen kehittymiseksi.
- \* Osallistukaa säännöllisesti liikunnan täydennyskoulutuksiin.

### **Neuvolan henkilökunta ja muut terveydenhuollon ammattilaiset**

- \* Muistuttakaa perheitä ulkoilemisen ja liikkumisen tärkeydestä.
- \* Ohjatkaa lapsiperheitä kohti arkiliikuntaa sekä fyysisen aktiivisuuden, levon ja ravinnon tasapainoa.
- \* Kannustakaa vanhempia pelaamaan palloa, uimaan, laskemaan mäkeä, hiihtämään ja luistelemaan yhdessä lapsensa kanssa.
- \* Antakaa vanhemmille myönteistä palautetta, kun he pyrkivät lisäämään lapsensa fyysistä aktiivisuutta ja liikkumaan suositusten mukaisesti.
- \* Rohkaskaa koko perhettä liikkumaan yhdessä kaikkina vuodenaikoina.
- \* Luokaa toimiva yhteistyöverkosto erityistä tukea tarvitsevien lasten varhaiskasvatusyksikön sekä lapsen huoltajien kanssa.

### **Kuntien tekniset toimijat**

- \* Tiedostakaa, että piha-, alue- ja liikennesuunnittelulla on kauaskantoiset vaikutukset siihen, miten paljon ja minkälaisia liikkumisen paikkoja lapsilla on.
- \* Säilyttäkää asuinalueen piha-alue viihtyisänä ja monipuolisiin ulkoleikkeihin houkuttelevana.
- \* Ymmärtäkää, että lapselle pensaat ovat piilopaikkoja, katukiveykset trapetseja, vesilätäköt turvallisia valtameriä ja mattotelineet liaaneja.

### **Poliittiset päättäjät ja viranhaltijat**

- \* Huolehtikaa varhaiskasvatus-, perusopetus-, liikunta- ja terveydenhuoltolain toteutumisesta.
- \* Säästäkää rahaa sijoittamalla puisto- ja leikkialueisiin, päiväkotien pihoihin ja liikuntatiloihin sekä turvallisiin kevyen liikenteen väyliin. Liikkumisen lisäämiseen käytetyt eurot tuovat pitkällä aikavälillä huomattavia säästöjä.
- \* Puistot, retkeily- ja virkistysalueet, rannat, metsät, näköalapaikat ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet lisäävät ympäristön viihtyisyyttä kaikkina vuodenaikoina.
- \* Lasten ja heidän vanhempiansa liikuntaolosuhteisiin kannattaa panostaa. Hyvät liikuntapalvelut ovat yksi tärkeimmistä kunnan asukkaiden viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä.
- \* Huolehtikaa syrjimättömyyden periaatteen toteutumisesta: puistojen ja leikkikenttien fyysinen esteellisyys on poistettu, vammaisilla on pääsy urheilutiloihin jne. Tarkistakaa, että fyysisen esteettömyyden lisäksi myös näkemiseen, kuulemiseen ja kommunikaatioon liittyvät asiat on huomioitu. Liikuntatilat ovat esteettömiä silloin, kun ne ovat kaikille käyttäjille toimivia, turvallisia ja miellyttäviä.
- \* Pitäkää huoli, että kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä ja kouluissa on kunnollinen liikuntaan tarkoitettu sisätila, piha-alueet ovat riittävän suuria, jokaisessa päiväkodissa ja koulussa on liikuntaan tarvittava perusvälineistö, ja sen uusimiseen on varattu budjetissa rahaa joka vuosi.
- \* Varmistakaa, että apuvälineitä on saatavissa myös erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaan.





## “Mieluummin kuolen kuin hiihdän!”

10-vuotiaan koululaisen sanat eivät jätä arvailujen varaa siitä fiiliksestä, mikä ennen liikuntatuntia hänen mielessään vallitsee. Matkaan kuitenkin päästään, kun koululta lainatut välineet osoittautuvat yhteisen kamppailun jälkeen sopiviksi ja jopa mieleisiksi. Kolmen kilometrin lenkin aikana oppilas liikkuu luokkakaveriensa kanssa välillä itkien, nauraen, huutaen ja mököttäen. Tuntemukset vaihtelevat laskuissa koetuista pyllähdyksistä seuranneista naurun pyrskähdyksistä ylämäkien kuulemma vaaralliseen hengästymiseen ja jalkojen väsymiseen.

Olen työskennellyt lasten kanssa riittävän kauan voidakseni kokemuksen syvällä rintaäänellä todeta, että aivan kuten jääkiekkjoukkue on valmentajansa näköinen, koululuokka opettajansa näköinen, niin myös lapsi on aina läheisten aikuisten asenteiden peili. Asenteet tarttuvat ihan siinä missä käytöstavat tai liikkumistaidotkin - usein jopa huomaamattomammin!

Liikkumiseen liittyvät asenteet lapset nappaavat pitkälti kotien mallista. Lapsen itselleen tärkeinä pitämien aikuisten antama esimerkki painaa paljon, kun lapsi alkaa teini-iän kynnyksellä pohtia omia - myös liikuntaan liittyviä - valintojaan. Monella harrastus katkeaa juuri tässä vaiheessa ja myös aiemmin innostanut koululiikunta alkaa maistua puulta; sitä aletaan jopa “vihata”. Oma harkinta on toki toivottavaakin ja lapsen äänen pitää ilman muuta kuulua iästä riippumatta, mutta aikuisen kannustava esimerkki liikkumiseen on syytä säilyttää. Työ- tai koulupäivän jälkeen on kiistatta helpointa rojahtaa sohvalle, napata älytön älylaite käteen ja selata illan ratoksi Instaa, Tiktokia tai Twitteriä. Tabletin ulkoinen käyttö johtaa valitettavasti usein myös tablettien sisäiseen käyttöön. Liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijänä ei tarvitse enää kenellekään meistä uutena infona tuputtaa. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksukset ovat varmasti tavoittaneet kaikki suomalaiset, mutta syytä olisi siirtyä tiedostamisesta tekoihin.

Vallitseva pandemia-aika on rokottanut monia liikuntalajeja ja -paikkoja kovalla kädellä. Urheiluseuroissa harrastaneiden lasten ja nuorten määrä on laskenut merkittävästi lähes lajista riippumatta. Tämä on tietysti huolestuttavaa, mutta vielä korjattavissa olevaa. Pienten lasten kohdalla päätöksen harrastuksen aloittamisesta ja urheiluseuraan liittymisestä tekee aina aikuinen. Lasten omaa innostusta varmasti seurataan, mutta ei kukaan viisivuotias ilman aikuisen apua kulje harjoituksiin tai lähde omalle hiihtolenkille. Urheiluseurojen tarjonta on nykyisin todella monipuolista ja seurat myös kuuntelevat hienosti uusia ideoita nykyajan trendeihin näppärästi tarttuen. Jos omaa lasta innostavaa lajia tai liikuntapaikkaa ei lähialueilta löydy, löytää googlamisen alkeet hallitseva varmasti tahon, josta apua saa. Seuroista ja liitoista löytyy myös palkattua työvoimaa niin paljon, että apua tarjotaan varmasti vaikkei kysymys koskisi edes kyseisen seuran omaa lajia.

Vaakakuppi kallistuu kuitenkin valitettavasti myös toiseen suuntaan; iso osa kouluikäisistä lapsista, jotka ovat urheiluseuran toiminnassa mukana ovat tästä huolimatta (tai tavallaan tästä johtuen) rapakunnossa. Ylipaino ei ole ylivoimaa! Olen valitettavan monesti törmännyt ajatukseen, että lasten on varottava liikaa liikkumista. Olen ollut mukana keskustelussa, jossa alle 10-vuotiaan vanhempi kieltää lasta lähtemästä leikkimään pihalle, kun takana on “jo” seuran

harjoitukset: ”parempi vaan levätä huomista koulupäivää varten”. Vuosia jääkiekkoharjoituksia suunnitelleena ja vetäneenä voin kertoa, että kukaan lapsi ei saavuta edes liikuntasuosituksen minimiä pelkillä seuran järjestämällä harjoituksilla. Tunnin kestävässä, erinomaisesti organisoidussa, harjoituksessa lapsi liikkuu 30 minuutin molemmin puolin. Harjoituksen lisäksi lapsen uskaltaa hyvällä omallatunnolla päästää pihalle leikkimään ilman pelkoa ylläsuruksesta. Urheiluseuran tarjoama liikkumishetki tukee hyvin lasta liikunnallisen elämäntavan oppimisessa ja lajitaitojen kehittämisessä, mutta ei tee kenestäkään ammattilaista eikä edes tervettä kansalaista. Rääpiduon sanoin: Liike ON lääke! Omalla ajalla tapahtuvaa liikettä kaivataan. Jos lapsi sanoo jaksavansa, lapsi ihan varmasti jaksaa.

Tämän kirjoituksen ei ole tarkoitus toimia moraalisaarnana lukijoille. Tunnustan itsekkin liian usein vain rojahtavani sohvalle töistä kotiuduttuani. Siihen olen kuitenkin pyrkinyt, etten koskaan puhu

liikunnasta omille lapsilleni, oppilailleni tai valmennettavilleni väheksyvään sävyyn. Aina kun joku pyytää mahdollisuutta liikkumiseen, toivon kysyjän sen myös saavan. Kotona tämä tarkoittaa esimerkiksi viitseliäisyyttä lähteä ulkojälle tai uimahalliin lumisateesta huolimatta, koululla uuden pallon hankkimista välituntipeleissä hajonneen, kadonneen tai katolle lentäneen tilalle ja urheiluseurassa kannustusta ja mahdollisuutta vapaa-ajalla tapahtuvaan liikkumiseen. Pitkän matkan päästä harjoituksiin saapuvalle voi esimerkiksi joskus tarjota mahdollisuuden liikkua omalla kotikylällä joukkueharjoitusten sijaan.

Ai niin! Hiihdon lisäksi 4.luokkalaisilla kytee ”viha” toistakin kouluun liittyvää asiaa kohtaa: ruotsin kieltä. Ruotsin opetus alkaa tosin vasta kuudennella luokalla, joten tuskin tämäkään asenne omasta kokemuksesta on lähtenyt.

*Turo Teittinen*

luokanopettaja ja Jyp Junioreiden junioripäällikkö



### ***Keski-Suomen Urheilugaalassa palkitut lasten ja nuorten liikuttajat 2021!***

Vuoden nuorisourheiluseura: Jaguars Spirit Athletes

Vuoden nuorisourheilunvetäjä: Timo Korhonen, Jyväskylän Pallokerho

Vuoden lasten liikuttaja: Keuruun kaupungin varhaiskasvatuspalvelut

Maakunnallinen Harrastamisen Suomen malli palkinto:  
Multian kunta





## *Tuleeko liikunta puheeksi neuvolakäyntien yhteydessä?*

Kyselimme Keski-Suomen alueen neuvoloista, tuleeko liikunta puheeksi äitiys- ja lastenneuvoloiden käynneillä odottavien äitien ja perheiden kanssa. Lähetimme sähköpostitse muutamia kysymyksiä, joihin neuvolat saivat vastata vapaamuotoisesti omista käytännöistään kertoen. Seuraavaan juttuun koostimme vastaukset. Yleisesti ottaen liikunta tulee puheeksi kaikissa neuvoloissa jossain vaiheessa, siihen käytetty aika ja painotukset vaihtelevat.

### ***Odottavia äitejä kannustetaan liikkumaan***

Ympäri Keski-Suomea saatujen vastausten perusteella liikunnan merkitys otetaan neuvolassa puheeksi ainakin raskaana olevien ensikäynneillä ja myös liikuntasuosituksista puhutaan asiakkaiden kanssa. Odottavia äitejä kannustetaan jatkamaan liikuntaa läpi raskauden omien voimavarojen mukaan. Jos äiti on liikkunut reippaasti jo ennen raskautta, kannustetaan häntä jatkamaan samoja lajeja oman voinnin mukaan. Jos taas äiti on liikkunut vähän ennen raskautta, kannustetaan häntä arkiaktiivisuuteen ja kevyeen liikuntaan, kuten kävelyyn.

Raskausdiabeetikoiden kanssa käydään läpi liikunta-asiaa tarkemmin, koska se on osa heidän hoitoaan

ruokavalion rinnalla. Odottavan äidin vointi on huomioitava kokonaisuudessaan, joskus elämässä voi olla paljonkin haasteita ja silloin ei kannata ottaa lisää stressiä liikkumisesta. Mutta toisaalta liikunta tuo myös hyvää mieltä ja oloa, ja näiden perusteella liikunnan merkitystä pyritään tuomaan esille odottaville vanhemmille. Äidin palautumiseen ja liikkumiseen ei aina jää keskusteluissa tilaa, kun siirrytään jo lastenneuvolakäynteihin.

Lastenneuvolan käynneillä liikunnasta puhutaan usein. Pyrkimyksenä on ottaa asiaa esille jokaisessa leikki-ikäisen tarkastuksessa, tällöinkin erityisesti jutellaan lapsen liikuntaharrastuksista, mutta vanhempien ja perheen yhteinen liikkuminen jää vähemmälle huomiolle.

Pääpaino lastenneuvolakäynneillä on vauvan kasvun ja kehityksen seuraamisessa. Neuvolakäynneillä on aina paljon asiaa, ja yhteen asiaan ei voi kovin paljoa keskittyä, joten valitettavan usein tätäkin aiheutta tulee käsiteltyä melko vähän ja pintapuolisesti, ja muiden asioiden lomassa, kerrottiin vastauksissa.

Muuramessa vanhemmille suunnatuissa kyselylomakkeissa kysytään liikunta-asiaa ja kuinka paljon perhe ulkoilee. Taaperoikäisille on opinnäytetyön seurauksena kehitetty nettisivu, jossa on asiaa taaperoikäisen lapsen kanssa ulkoilusta: <https://www.muurame.fi/luontoaskel>. Tätä voidaan markkinoida perheille esim. sellaisissa tilanteissa, joissa perhe kaipaa vinkkejä taaperoikäisen kanssa ulkoiluun. Tai jos perheessä on ulkoiluun liittyvää haastetta, voidaan tehdä luontoliikuntalähete perheohjaukseen, jossa sitten voivat pureutua aiheeseen tarkemmin.

### **Moniammatillista yhteistyötä tulee kehittää**

Neuvolassa otetaan liikunta puheeksi yhtenä terveyden edistämisen osa-alueena. Liikunnan merkityksestä on hyvä puhua ja se toimii vähän kuin mini-interventiona asialle ja se toivottavasti herättää asiakkaita ajattelemaan asiaa. Neuvola voisi olla avainasemassa liikkumiseen liittyvässä ohjauksessa ja neuvonnassa ja etenkin laajoissa terveys-tarkastuksissa tätä voitaisiin painottaa enemmänkin.

Kehitysideana vastauksista tuli esiin se, että neuvolatyössä voitaisiin tehdä enemmän yhteistyötä fysio- ja toimintaterapian kanssa arvioitaessa lasten ikätasoisia taitoja ja kehitystä, esimerkiksi ryhmäneuvoloiden muodossa. Terveystoimittaja, fysioterapeutti ja toimintaterapeutti voisivat tavata varhaiskasvatuksen yhteydessä lapsia pienissä ryhmissä, jolloin saataisiin esiin taitoja ja ominaisuuksia lapselle tutummassa ympäristössä. Samalla voisi arvioida psykososiaalisia taitoja.

### **Kun liikunta otetaan puheeksi, vastaanotto vaihtelee**

Yhden vastauksen mukaan: ”Riippuu hyvin paljon henkilöstä, kuinka liikunnan puheeksi ottamiseen reagoidaan. Osa ei selvästi halua keskustella asiasta enempää. Osa kokee tilaisuutensa tulleen ja keskustelua liikunnasta herää enemmänkin ja tällöin asiakas on halukas kuulemaan asiasta lisää. Joskus liikuntaan kaivataan vinkkejä ja neuvoja”. Yleensä ottaen ihmiset osaavat jo varautua siihen, että liikunta otetaan neuvolassa puheeksi.

Kouluterveydenhoidon puolella perheen yhteisistä liikkumistottumuksista puhutaan entistä vähemmän. 5. luokkalaisten huoltajille suunnatussa kyselyssä ennen viidennen luokan laajaa terveystarkastusta ei puhuta vanhempien liikkumisesta mitään ja itse koululaisen liikkumisestakin on vain yksi kysymys (kuinka monta tuntia lapsi liikkuu päivittäin), toki vapaa-ajan vietosta on avoin kysymys.

### **Polarisaatio näkyy**

Liikkumattomuus ei erityisesti näy esimerkiksi lasten 5-vuotistarkastuksissa. Usealla sen ikäisellä on jo jokin liikunnallinen harrastus. Lapsi on usein päivähoitossa, jolloin päivän aikana tulee ulkoilua ja liikuntaa. Myöskään merkittävästi ylipainoisia 5-vuotiaita ei ole juurikaan.

Kouluterveydenhoidon puolella perheen yhteisistä liikkumistottumuksista puhutaan entistä vähemmän. 5. luokkalaisten huoltajille suunnatussa kyselyssä ennen viidennen luokan laajaa terveystarkastusta ei puhuta vanhempien liikkumisesta mitään ja itse koululaisen liikkumisestakin on vain yksi kysymys (kuinka monta tuntia lapsi liikkuu päivittäin), toki vapaa-ajan vietosta on avoin kysymys. Tässä olisi yksi kehittämisen paikka valtakunnallisesti!

Polarisaatiota on liikkuvissa ja liikkumattomissa perheissä, suuri haaste on saada sellaiset perheet aktiivisemmiksi, joille liikunta ei ole ominaista ajanvietettä. Tärkeää olisikin tuoda esiin pienet teot ja välttää ehkä joissain kohti puhumasta liikunnasta vaan liikkeestä, aktiivisuudesta, ulkoilusta tmv. Koko perhe hyötyy jos pieni lapsen askel kerrallaan lisätään ulkoilua, liikettä ja luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia 😊

Lapsiperheitä ajatellen liikkuminen, ulkoilu ja luonto voitaisiin valjastaa moniin toimintoihin mukaan ja hyödyntää alueen kolmannen sektorin osaamista ja resursseja. Liikuntaneuvonta läpi elämänkaaren kiinteänä osana sosiaali- ja terveystalvueluita olisi varmasti paikallaan ja liikuntaneuvojan työpaikkana voisi olla perhekeskus. Tämä voisi kattaa jo raskauden suunnitteluvaiheen, raskausajan, raskaudesta palautumisen (äitiysfysioterapiaa tarvittaisiin osaksi neuvolapalveluita!), vauvavuoden, taaperoiän, leikki- iän, kouluvaiheen jne. Ja tosiaan mukana voisivat olla seurakunta ja järjestöt, seurakunta, varhaiskasvatus, koulu, nuorisotoimi jne.

Kiitokset kysymyksiimme vastanneille  
neuvoloille eri puolilla maakuntaa!





## Valtti-ohjelmaan haku on käynnissä 30.4. saakka

Valtti-ohjelmassa henkilökohtainen ohjaaja eli Valtti toimii harrastuksen pariin saattajana 6–23-vuotiaalle erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle. Tavoitteena on löytää liikunnallinen harrastus. Haku Valtti-ohjelmaan on auki 1.3.–30.4. ja ohjelmaan liittyvät liikuntakokeilut toteutetaan pääasiassa syksyllä 2022.

Ensisijalla Valtti-haussa ovat lapset ja nuoret, joilla on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus, joka vaikeuttaa harrastuksen löytymistä ja harrastusryhmään osallistumista. Ohjelmaan valittu lapsi tai nuori saa oman henkilökohtaisen Valtin, joka toimii ohjattavana liikuntakaverina ja harrastuksen pariin saattajana. Valtti suunnittelee ohjattavalleen noin neljän liikuntakokeilukerran jakson, joka toteutetaan pääasiassa syksyllä.

Valtti-ohjelmassa pureudutaan erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin liittyvään ongelmaan, joka syntyy siitä, että perheet eivät tiedä, mikä laji tai liikuntamuoto soveltuu heidän lapselleen, mistä sopiva harrastuspaikka löytyy, miten sinne pääsee ja kelpaako lapsi mukaan. Toisaalta taas urheiluseuroilla ja muilla liikuntatoimintaa järjestävillä tahoilla saattaa olla pelkoja oman osaamisen riittämättömyyden ja ohjaajaresurssien osalta.

Valtit ovat pääasiassa kuntoutus- ja liikunta-alan opiskelijoita. Valtti-ohjelmassa on mukana lukuisia yhteistyöoppilaitoksia eri puolilta Suomea. Sekä Valtti-ohjelmaan mukaan haluavat perheet että Valteiksi haluavat opiskelijat hakevat mukaan ohjelmaan maaliskuun huhtikuun. Osassa Valtti-ohjelman yhteistyöoppilaitoksista Valttina toimiminen kuuluu pakollisiin opintoihin. Näissä tapauksissa opiskelija ilmoittautuu ohjelmaan mukaan kyseisen kurssin alkaessa.

Valtti-ohjelma etenee siten, että hakuajan päätyttyä hakemukset käydään läpi touko-kesäkuun aikana. Samalla muodostetaan Valtti-parit eli ohjelmaan valituille lapsille ja nuorille etsitään oma Valtti-ohjaaja. Tämän jälkeen Valtti-koordinaattorit järjestävät oman alueen Valtti kick off -tilaisuuden, jossa perheet ja Valtit tapaavat toisensa ensimmäistä kertaa. Tapaamiset ja harrastekokeilut sijoittuvat syksyyn ja loppuvuoteen. Valtti-ohjelman kokeilujakso päättyy viimeistään vuoden vaihteessa.

Lisätietoa ja oman Valtin hakulomake ladattavissa sivuilla: [www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti](http://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti)



## Harjun Voima tarjoaa laadukasta taito- ja voimaharjoittelua monille seuroille

Paini- ja painonnostoseura Harjun Woimalla on hyvää osaamista lasten ja nuorten kehonhallintataitojen sekä nopeus-, voima- ja liikkuvuusominaisuuksien kehittämässä. Tätä osaamista onkin hyödyntänyt kaikkiaan 17 eri urheiluseuraa. Yhteistyöseurat ovat edustaneet yhdeksää eri lajia. Lajeina ovat olleet amerikkalainen jalkapallo, jalkapallo, joukkuevoimistelu, jääkiekko, jääpallo, pesäpallo, pyöräily, rugby, salibandy.

Viime vuosien aikana useissa joukkuelajeissa on kehonhallinnan sekä fyysisten ominaisuuksien tason vaatimukset lisääntyneet ja koventuneet. HWJ tarjoamat fysiikkatreenit ovat olleet erinomainen keino monipuolistaa lajin oheisharjoittelua. Harjun Woimalla on noin 10 vuoden ajalta kokemusta fysiikkatreenien toteuttamisesta eri lajien ja ikäryhmien (8v -> aikuiset) joukkueille. Näiden vuosien aikaan paininoheisharjoitteista on opittu poimimaan juuri oikeanlaisia harjoitteita. Lisäksi joitakin harjoituksia on edelleen muokattu eri lajien harrastajille sopiviksi.

Seurojen toiveiden mukaan Harjun Voima on räätälöinyt harjoituksia. Harjoittelua on rakennettu yhdestä, kahdesta tai kolmesta erilaisesta kokonaisuudesta.

- Kamppailullisia ja painin oheisharjoitteita hyödyntäviä harjoituksia. Harjoituksissa harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, voimistelua, voimaharjoittelua oman kehon painolla, tasapainoillaan ja kamppaillaan.

- Voimaharjoittelun perusteet, jossa opetellaan yleisimmät levytankoharjoitteet.

- Painonnoston tekniikkaharjoittelu

Pääsääntöisesti yhteistyötä on tehty pidempiä harjoitusjaksoja 2:sta kuukaudesta 6 kuukauteen. Harjoitukset ovat olleet kerran viikossa ja ajankohta on vaihdellut lajeittain. Hyvin suorittuja ajankohtia on ollut touko-kesäkuu ja elo-lokakuu. Joidenkin seurojen ja joukkueiden osalta on harjoiteltu kerran viikossa koko talvikausi. Valmennuksellisesti vähintään 2 kuukauden pituisilla treenijaksoilla on opittu uusia taitoja ja ominaisuudet ovat vahvistuneet. Uudet taidot vaativat riittävän määrän toistoja, joten pidemmät jaksot saavat aikaan toivotun tuloksen.

Harjoituksia ovat pitäneet Harjun Woiman paini- ja painonnostovalmentajat ja jonkin verran seuraa edustavat urheilijat.

- Kokemukset yhteistyöstä ovat olleet pelkästään hyviä. Joukkueiden valmennusta kuuntelemalla olemme räätälöineet heidän haluamilla painotuksilla harjoitusten sisältöjä. Harjoituksiin osallistuneet ovat olleet todella tyytyväisiä hieman erilaisista treeneistä, joka piristää varsinkin useiden lajitreenien viikkoa. Hienoa ollut huomata liikunnan ilo lapsien ja nuorten kasvoilla. Myös yhteistyöseurojen valmentajat ovat olleet todella tyytyväisiä harjoituksiin toteaa Mika Rantonen Harjun Woimasta.

Harjoittelu on toteutettu Harjun Woiman huipputiloissa. HWJ:n salilla – Woimanpesässä - on kaksi molskia (12m x 12m), jotka mahdollistavat noin 20 harjoittelijan määrän kerrallaan. Kamppailut ovat turvallista tehdä pehmeällä molskilla. Lisäksi Woimanpesällä on voimailupuoli, jossa on nostolavoja, kyykkytelineitä, kahvakuulia, levy- ja

voimatankoja yms. fysiikkatreeneissä hyödynnettäviä välineitä. Parin viime vuoden aikana on muutamille joukkueille vedetty levypaino- ja voimaharjoittelun tekniikkaharjoituksia, joissa pääpaino on ollut oikeissa suoritustekniikoissa ja keskivartalon voimassa.

Eri lajien valmentajille mietittäväksi, onko Sinun seurassasi ja lajissasi järkevää ja mahdollista tehdä yhteistyötä HWJ:n kanssa? Haluatko tarjota lapsille ja nuorille monipuolista liikuntaa oheistreeneihin, jossa kehonhallinta, ketteryyden, voimistelu, tasapaino, lihaskunto ja kamppailullisuus ovat pääosassa? Suomen Olympiakomitean julkaisemassa Kasvata urheilijaksi- vanhemmat nuoren tukena mainitaan: "Motoriset perusliikuntaidot muodostavat perustan lajitaidoille"

#### Lisätietoa:

Harjun Woiman kotisivut Valmennuspalvelut osio (<https://www.harjunwoima.fi/valmennuspalvelut/>),  
Toni Puurunen, email:  
[tonipuurunen@hotmail.com](mailto:tonipuurunen@hotmail.com) 044 556 6660





## *Muuttuva urheiluseura – Karhusen teesit valmentavaan johtamiseen ja onnistumisen reseptiin*

Sanotaan, että säännöllisesti olisi tärkeää käydä vähintään ajatusten tasolla kauempana, jotta näkee paremmin lähelle. Tällä ajattelumallilla tarkoitetaan usein itseään koskettavien asioiden laittamista laajempaan perspektiiviin. Koettava tunne on parhaimmillaan rauhoittava, mutta samanaikaisesti fokuoiva. Se aktivoi refleктоimaan omaa toimintaa. Puolestaan vastoinkäymisten läpikäyminen ja haasteiden rehellinen kohtaaminen, voidaan todeta antavan myös parhaimmillaan ja oikein hyödynnettynä voimakkaan kipinän kehittymiselle.

Urheiluseuratoiminta on muun yhteiskunnan tavoin sopeutunut erikoiniin aikoihin edellisvuosien aikana. Ilmassa on voinut olla eri rooleista katsottuna paljon epävarmuutta, huolta ja ehkä pelkoakin. Yhtäaikaisesti haastavat ajat ovat tuntuneet lisäävän ihmisten keskinäistä ymmärrystä ja merkityksellisyyden tunteen vahvistumista yhteisen asian toteuttamisessa. Seuratoiminnassa ne tärkeät (toisinaan itsestäänselvyytenäkin pidetyt) asiat ovat tuntuneet vieläkin tärkeämmiltä.

Urheiluseura, sen ihmiset ja toiminta ovat itsessään äärettömän arvokas asia. Pohjoismainen kansalaistoimintaan pohjautuva urheiluseuratoiminta aiheuttaa muualla Euroopassa kateutta. Tulevaisuudessa on entistäkin tärkeämpää tunnistaa urheiluseura sen laaja-alaisemmassa kontekstissa. Seuran ihmisistä valtaosa on tukijoukkoja harrastajien ja valmentajien ulkopuolella.

Arjessa on muistettava, kuinka tärkeän asian äärellä olemme. Meidän tulee olla ylpeä siitä, mitä on saatu aikaiseksi. Suomalaisista urheiluseuroista tulee pitää myös erityisen hyvää huolta, sillä voitaneen todeta, että urheiluseura arkipäiväistä ja rytmittää merkittäväällä tavalla suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa.

On ollut usein tapana kysyä, että onko seuravalmiina yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin. Tulevaisuudessa hämmöttävänä muutoksena voidaan nostaa esille esimerkiksi Sote-uudistus, joka siirtää sosiaali- ja terveyspalvelut kunnilta hyvinvointialueille. Hyvinvoinnin edistäminen jää kuitenkin kuntien vastuulle. Hyvinvoinnin edistämisen toteuttaminen voi synnyttää kunnissa toimiville seuroille uusia mahdollisuuksia. Seuratoiminnan vaikuttavuuskuvaus ja merkityksellisyyden perustelu vaatii päättäjien suuntaan silti edelleen aktiivisempaa ja monipuolisempaa asioiden esittämistä faktoihin perustuen, jotta uusia resursseja voidaan ajatella ohjattavaksi seurojen toimintaan. Omakohtaiseen kokemukseen ja seurastamme kerättyyn palautteeseen pohjautuen uskallan todeta, että seuratoiminta tarjoaa tänä päivänä mm. koululaitokseen verrattuna hyvin ainutlaatuisen yhteisökokemuksen. Toiminnassa korostuvat erittäin käytännönläheisesti yhteisöllinen oppiminen ja vuorovaikutustaidot. Urheiluseuratoiminta tukee vahvasti myös tavoitteelliseen toimintaan pohjautuvien toimintatapojen ja -mallien oppimista. Työelämävaatimusten ja yleisen elämässä pärjäämisen kannalta on kiistattoman tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat itseensä investoivia

elämäntapoja. Seuratoiminnan ollessa yhteiskunnalle niin merkittävä osa mitä tahansa vaikuttamista, herää ajatus alkuperäisen kysymyksen pohdinnasta toisin päin. Mahtaako yhteiskunta olla valmis seuratoiminnassa tapahtuviin muutoksiin?

Seurajohtajana ja kolmen alle kouluikäisen lapsen isänä on ollut ihailtavaa huomata seuroissa tapahtuvan valmentajuuden voimakas kehittyminen 2010-luvulta alkaen. Valmennusosaamisen kokonaisvaltaisuus ja aktiivinen keskustelu sen ympärillä on tunnistettavissa laaja-alaisesti niin lasten kuin, aikuisten harrastusympäristöissä. Hyvän valmentajuuden teema ja valmennuksen kulttuurillinen muutos vaikuttanut positiivisesti myös nykypäivän seurajohtamisen käsityksiin ja toimintatapoihin. Otollisesta kehityssuunnasta huolimatta on tärkeä muistaa, että työtä riittää joka osa-alueella myös jatkossa. Tulevaisuudessa keskeistä on edelleen harrastajien ja seuratoimijoiden omaa sisäistä motivaatiota ja itseohjautuvuutta tukevien toimintatapojen aktiivinen etsiminen ja tukeminen.

Uskon vahvasti, että Korona-ajan jälkeinen yhteisöllisyyden kaipuu yhteiskunnassamme on tänä

päivänä ehkä voimakkaampi, kuin kymmeneen vuosiin. Vallitseva epävakaa maailmantilanne tuntuisi entisestään tiivistävän ja kasaavan ihmisiä niin ajatuksellisesti, kuin fyysisesti yhteen. Näin ihmisten tulee toimiakin, kun huolta ilmenee ja tukea tarvitaan. Tullaan yhteen ja tehdään yhdessä.

Tilannekuva ymmärtäen ja mahdollisuuksia etsien, seuroissa lähitulevaisuudessa tehtävillä tietoisilla yhteisöllisyyden voimistamiseen valituilla toimilla voisi olla mahdollista löytää jokin täysin uusi, tunnistamaton ja vielä aiemmin saavuttamaton taso. Ihmisten välinen luottamus, tiiveys ja yhdessä rakennettu unelma tuovat parhaimmillaan todella merkittävää lisäpanosta toiminnan kehittämiseen.

Ajan kuvaan kenties sopiva resepti kehittymisen mahdollistamiseksi voi olla monelle jo entuudestaan tuttu, joskin usein se unohtuu. Onnistumisen resepti = 50% häpeämätöntä toimintaa ja tekemistä, 35% halua ja innostusta sekä 15% taitoa ja osaamista.

Mitä tämä voisi tarkoittaa teidän seurassanne?

*Lauri Karhunen*

Toiminnanjohtaja, Jyp Juniorit

### ***Teesit valmentavaan johtamiseen***

#### **1. Positiivinen ihmiskäsitys**

\* jos ihmiselle annetaan mahdollisuus, on hän ajatteleva, valintoja tekevä ja itsenäinen

#### **2. Ihmisläheinen valmentaminen ja johtaminen**

- \* yhteistyö alkaa siitä, kun kiinnostutaan ihmisestä
- \* tulee selvittää ihmisten motiivit olla mukana toiminnassa
- \* aistitaan jatkuvasti ihmisten / ryhmien tunnetiloja ja reagoidaan niihin

#### **3. Kuulluksi tulemisen merkitys**

- \* lähtökohta vuorovaikutukselle ja yhteistyölle
- \* huomioiduksi/kuulluksi tulemisen kokemus on olennaisinta
- \* saatu palaute on edellytys toiminnan kehittämiseksi; ansaittu kritiikki

#### **4. Osallistavat ja vastuuttavat toimintatavat**

- \* ongelmapuheesta tavoite- ja ratkaisupuheeseen (dialogi ja yhdessä ajattelu)
- \* suunnitelmien konkretisointi ja avoin yhdessä kehittäminen
- \* toimijuuteen ja aktiivisuuteen vastuuttaminen

#### **5. Innostava ja positiivinen ilmapiiri**

- \* ilo ja hauskuus tukee parhaiten yhdessä tekemistä ja oppimista
- \* ”hymystä tietää, että sydän on kotona”
- \* ”sen minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa”



## Lasten ja nuorten urheilun laatulupaukset

Olympiakomitean johtamana laajassa yhteistyössä lajiliittojen kanssa on työstetty kymmenen laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun. Laatulupausten avulla halutaan edistää lasten ja nuortenhyvien ja myönteisten liikunta- ja urheilukokemusten syntyä.

Laatulupaauksissa syvennytään niin fyysisten, psyykkisten kuin sosiaalisten taitojen huomioimiseen. Kaiken liikunnallisen ja urheilullisen toiminnan lähtökohtana tulee olla siihen osallistuvien lasten ja nuorten tarpeet.

Laatulupausten pohja-aineistona on hyödynnetty kansainvälistä iCoachKids-ohjelmaa.

- 1. Olen lapsilähtöinen**
- 2. Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa**
- 3. Otan kaikki mukaan**
- 4. Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin**
- 5. Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään**
- 6. Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen**
- 7. Huomioin ja osallistan vanhemmat**
- 8. Suunnittelen kehittyvää toimintaa**
- 9. Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä**
- 10. Käytän kilpailua kehityksen apuna**

Jokaiseen laatulupaukseen perustuvat videopodcastit ovat katsottavissa Suomen Olympiakomitean Youtube-kanavalta. Löydät ne esimerkiksi hakemalla sanoilla ”10 laatulupausta” ja kirjoittamalla haluamasi laatulupausta sen perään.



## *Tavoitteena liikuttavan hyvinvoiva korkeakoulu!*

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanke on keskisuomalaisten korkeakoulujen pyrkimys kehittää, kokeilla ja juurruttaa valtakunnallisesti levitettävä toimintamalli korkeakouluopiskelijoiden opiskelupäivän aikaisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tässä neljän korkeakoulun yhteishankkeessa luodaan Liikkuva korkeakoulu -toiminnan mukaisesti malli, jonka toimenpiteillä vahvistetaan opiskelijoiden ja henkilöstön osaamista, kehitetään oppimis- ja opiskelijaympäristöjä sekä toimintakulttuuria tukemaan opiskelua ja opiskeluarkea lisäämällä liikunnallisuutta, vahvistamalla hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden kokemusta sekä aktiivista elämäntapaa.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu on Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Humanistisen ammattikorkeakoulun ja Ilmasotakoulun kesäkuussa 2021 käynnistynyt yhteishanke. Hanke on osa Liikkuva opiskelu -ohjelmaa ja sitä osarahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö valtakunnallisesta Liikunnallisen elämäntavan elinikäisen vahvistamisen kehittämisavustuksesta.

Tarve korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi on tunnistettu useissa eri yhteyksissä. Tuoreimpana vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Sen tulosten mukaan terveysliikuntasuosituksiin peilaten liian vähän liikkuvien osuus on hieman reilu puolet (54 %) opiskelijoista. Korkeakouluopiskelijoiden päivä on nykyisellään myös fyysisesti erittäin passiivinen ja lisääntynyt etäopetus on lisännyt jo entisestään runsasta istumisen määrää. Jo aiemman selvityksen (Kunttu ym. 2017) mukaan korkeakouluopiskelijalla vierähtää istuen keskimäärin 11 tuntia päivässä ja lähes 20 % istuu yli 12 tuntia. Vaikka tutkimusnäyttö osoittaa, että jo muutaman minuutin kevyellä liikuskelulla on useita terveyshyötyjä, parantaen mm. vireystilaa ja oppimista, on opiskelupäivän aikainen liikkuminen ja istumisen tauottaminen vielä pääasiassa pitkälti opiskelijan omalla vastuulla.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu hankkeen tavoitteena onkin erilaisin keinoin edistää korkeakouluissa aktiivisuuden ja liikkumisen sallivaa ja siihen kannustavaa toimintakulttuuria sekä lisätä henkilöstön osaamista ja tukea heitä toimintakulttuurin muutoksessa. Korkeakoulu yhteisö voi edistää opiskelijoiden terveellisiä elintapoja monin eri tavoin, ja vaikuttaa siten opinnoissajaksamiseen, opiskelukykyyn ja hyvinvointiin. Korkeakouluissa vallalla olevan kulttuurin muuttamiseen tarvitaan kuitenkin paljon työtä. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja uuden, aktiivisemmän toimintakulttuurin luominen kuuluu koko korkeakoulu yhteisölle. Tästä esimerkkinä tilapalvelut, sillä myös se, millaisia arkiympäristömme esim. opetus-, pukeutumis- ja peseytymistilat tai vaikka oppilaitoksen piha-alue ovat, voi joko lisätä tai rajoittaa mahdollisuuksiamme sekä vaikuttaa päivittäisiin valintoihimme. Opiskelussa omaksutut entistä aktiivisemmat toimintatavat siirtyvät helposti myös osaksi vapaa-aikaa ja kokonaisvaltaisesti aktiivisempaa elämäntapaa.

***Tutkimusnäyttö osoittaa, että jo muutaman minuutin kevyellä liikuskelulla on useita terveyshyötyjä, parantaen mm. vireystilaa ja oppimista!***

### **Liikkuvan oppijan polku**

Vaikka korona-aika rajoituksineen on leimannut hankkeen käynnistymistä, on silti monenlaisia toimenpiteitä ehditty toteuttaa liikkuvan oppija polun jatkumon aikaan saamiseksi varhaiskasvatuksesta korkeakouluasteelle saakka. Hanke käynnistettiin nykytilan arvioinnilla. Nykytilan arviointi on työkalu Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana oleville oppilaitoksille. Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa arvioinnin tulokset toimivat suunnittelun ja priorisoinnin apuna. Arviointi toistetaan vuosittain muutosten todentamiseksi.

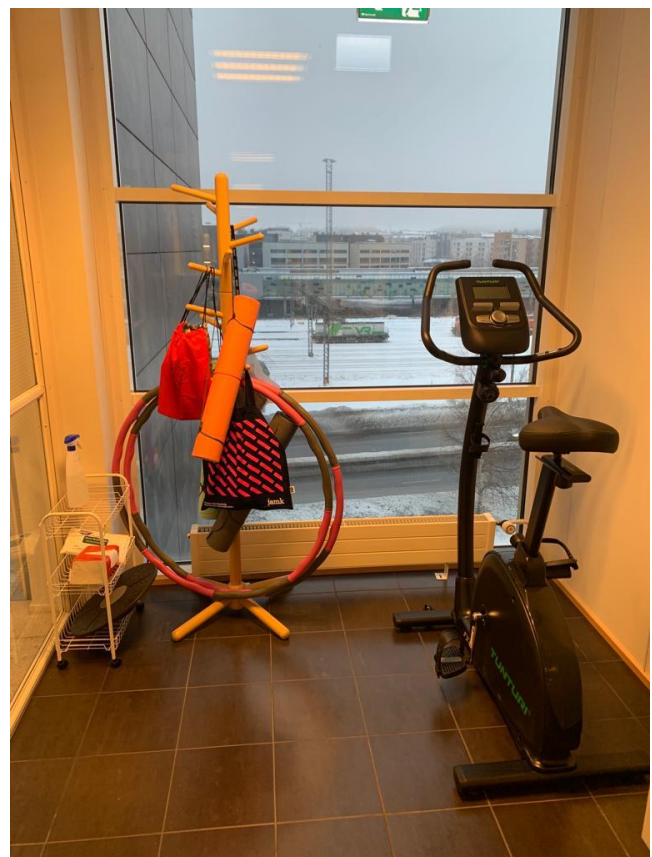
Vallalla olevan toimintakulttuurin muuttamiseen tarvitaan paljon työtä, joka ei välttämättä näy välittömästi kohderyhmälle. Olemassa olevien käytänteiden ja prosessien selvittelyä, neuvotteluja, verkostoitumista, koulutuskokonaisuuksien ja konkreettisten työkalujen suunnittelua henkilöstölle. Kaikesta näkymättömästä taustatyöstä huolimatta myös konkreettista ja näkyvää on ehditty toteuttamaan. Suurin yksittäinen tapahtuma oli marraskuussa järjestetty Aktiivinen korkeakoulu Kick off-viikko, jossa osallistujille tarjottiin päivittäin erilaisia mahdollisuuksia tutustua ohjatusti eri liikuntalajeihin ja maksuttomiin liikuntapaikkoihin. Tarjolla oli mm. porrastreenejä, kulttuurikävelyä, suunnistusta, kahvakuulaa, ulkokuntosaliharjoittelua ja frisbeegolfin tekniikan hiontaa. Myös kestävyyskuntoa oli mahdollisuus testata ja saada ammattilaisen palaute ja treenivinkit Sataman kuntotestauspisteellä. Viikon päätteeksi hankkeen nettisivuille koottiin vielä vinkkilista erilaisista lähiliikuntamahdollisuuksista ja ohjevideoita aktiivisen viikonlopun viettoon. Myös viikon mittaan pidetyistä hyvinvointiteemaisista webinaareista tuli tallenteet nettisivuille. Viikon aikana toteutettiin myös taukoliikunta- ja palautumistuokioita, joita opettajat olivat voineet tilata opiskelijaryhmilleen etukäteen.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen toimenpiteissä on kiinnitetty huomiota erityisesti vähän liikkuviin. Yhteistyössä Jyväskylän korkeakoululiikunnan kanssa on ideoitu maksuton, matalan kynnyksen liikuntaryhmä vähän tai ei lainkaan liikkuville. Ryhmä osoittautui suosituksi ja kaksi toteutusta käynnistyi helmikuun alussa. Liikunnallisten sisältöjen ja lajikokeiluiden lisäksi pienryhmässä käsitellään myös liikuntaan liittyviä uskomuksia ja tavoitteena on löytää aikaisempaa aktiivisempi arki.

Kevät on käynnistynyt hankkeen kannalta muutenkin vauhdikkaissa merkeissä. Liikuntaryhmien lisäksi kick off -viikolla hyvää palautetta kerännyt webinaarisarja on käynnistynyt ja jatkuu kuukausittain kevät-lukukauden loppuun. Opiskelijajärjestöjen kanssa on yhteistoteutettu luistelu- ja mäenlasku-tapahtumia.

Koulutuskokonaisuutta opetushenkilöstölle suunnitellaan ja työtetään ideoita opetuksen tuottamiseen ja fyysisen aktiivisuuden sisällyttämiseen luennoilla, verkossa ja mobiili-laitteiden avulla. Taukoliikuntaa on tarjolla myös keväällä. Kehittämisen alla on erilaista välinelainaamo- ja liikuntavälineiden kierrätys-toimintaa, pyöränhuolto-päivää, fiksua opiskelumatkaliikkumista, liikunta-neuvontaa ja kävelykampanjaa.

***Marraskuussa järjestettiin Aktiivinen korkeakoulu Kick off-viikko, jossa osallistujille tarjottiin päivittäin erilaisia mahdollisuuksia tutustua ohjatusti eri liikuntalajeihin ja maksuttomiin liikuntapaikkoihin.***



Hankkeen aloitteesta JAMKille hankittiin taukoliikuntavälineitä ja liikuteltavia toimistokuntopyöriä.

(kuva: Essi Heimovaara-Kotonen)



### ***Yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa liikunnan keinoin***

Liikunnan keinoin voidaan lisätä myös yhteisöllisyyttä. Se lisää hyvinvointia ja opintoihin kiinnittymistä. Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuuden tunne linkittyvät hyvään mielenterveyteen ja edistävät opiskelussa jaksamista ja sitä kautta myös niiden sujumista. Hankkeessa rakennetaan yhteistyötä ja toimintamalleja mm. opiskelija- ja ainejärjestöjen kanssa, jotta liikunnasta tulisi kiinteä osa opiskelutarkeaa ja esimerkiksi tutorkoulutuksia. Tavoitteena onkin vakiinnuttaa lähiliikuntapaikkoihin tutustuminen osaksi uusien opiskelijoiden orientaatioviikkojen iltaohjelmaa ja tarjota tutoreille vaihtoehtoisia, liikunnallisia tapoja ryhmäytymiseen ja opiskelupaikkakuntaan tutustumiseen. Tähän Jyväskylä tarjoaa hyvät mahdollisuudet esimerkiksi Kehä-reitteineen, pulkkamäki- ja laavupaikkoineen puhumattakaan laajasta lähiliikuntapaikkojen, -kenttien ja ulkokuntosalien verkostosta.

***Tavoitteena on tarjota tutoreille vaihtoehtoisia, liikunnallisia tapoja ryhmäytymiseen ja opiskelupaikkakuntaan tutustumiseen.***

### ***Malliksi muille***

Hankkeen toimenpiteiden keinoin haluamme koko laajalla konsortiolla panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin, kehittämällä mukana olevien korkeakoulujen toimintakulttuuria aktiivisemmaksi sekä hyvinvointia ja opiskelukykyä edistäväksi. Hankkeen toiminta-aikana toiminnot pyritään vakiinnuttamaan osaksi organisaatioiden rakenteita ja päivittäistä normaalia. Em. tuetaan samalla pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelman (2019) tavoitteita liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämisestä ja arkiliikkumisen edellytysten paranemisesta. Tämä Keski-Suomen neljän korkeakoulun yhteishanke haluaa omalla esimerkillään ja hankkeessa kehitettävän ja kokeiltavan mallin avulla toimia edelläkävijänä Liikkuva korkeakoulu -ohjelman toteuttajana ja valtakunnallisena edelläkävijäesimerkinä muille korkeakouluyhteisöille. Hanke tukee osaltaan Jyväskylän profiloitumista liikuntapääkaupungiksi.

*Essi Heimovaara-Kotonen*

projektipäällikkö,

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointi

[etunimi.sukunimi@jamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jamk.fi)

Lisätietoja:

[www.jamk.fi/aktiivinenjahyvinvoivakorkeakoulu](http://www.jamk.fi/aktiivinenjahyvinvoivakorkeakoulu)



Humakin opiskelijat lähdössä kick off -viikon yhteisölliselle kulttuurikävelylle (kuva: Maarit Honkonen-Seppälä)

HAKU VALTTI-OHJELMAAN AUKI 1.3.–30.4.2022: PARALYMPIA.FI

# LÖYDÄ LIIKUNTAHARRASTUS VALTTIN AVULLA

Valtti-ohjelmassa henkilökohtainen ohjaaja eli Valtti toimii harrastuksen pariin saattajana erityistä tukea tarvitsevalle 6–23-vuotiaalle.

Valtit ovat pääasiassa kuntoutus- ja liikunta-alan opiskelijoita.

Ohjelma alkaa tutustumisella, jonka jälkeen Valtti etsii ohjattavalleen 4 harrastuskokeilua. Valtti on kokeiluissa mukana tukena ja kaverina.

Perheet vastaavat itse nuoren liikunta-kokeilujen kuluista. Muuten ohjelma on maksuton.

Lue lisää:  
[www.paralympia.fi](http://www.paralympia.fi)



PARA-  
VALTTI