

Hyvinvointia liikkeestä – vaikuttava hyvinvointityö kuuluu kaikille -seminaari

Anniina Malava

Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

29.9.2026



Mitä vaikuttava lasten ja nuorten
liikkumisen edistäminen oikeastaan
tarkoittaa?



Kohti lapsen hyvinvointia – askel kerrallaan, yhdessä.



Pienillä teoilla on suuri merkitys. ♥

*Enemmän mahdollisuuksia.
Iloisempi arki.* ♥

Hyvinvointia liikkeestä – se kuuluu meille kaikille

Jokaisella on oma tehtävänsä, yhdessä rakennamme mahdollisuuksia.



Miksi ihminen liikkuu?

Ihminen liikkuu, koska liike on eloonjäämisen, fyysisen terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin perusta.



Liike rakentaa kehittyvää lasta

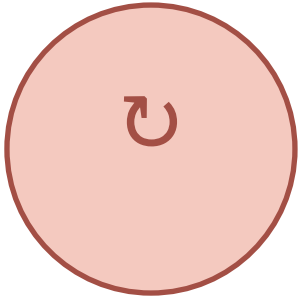
Liikkuminen toimii samanaikaisesti kehon, aivojen, taitojen ja sosiaalisen kehityksen harjoitusalueena.



Liikunta ei ole vain terveyskäyttämistä. Se on kasvuympäristö.

Liikunnan vaikutukset syntyvät eri aikajänteillä

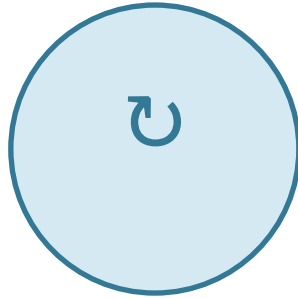
Kaikkea hyötyä ei tarvitse odottaa vuosia, mutta kaikki hyöty ei myöskään näy heti.



TÄNÄÄN

Vireys ja mieli

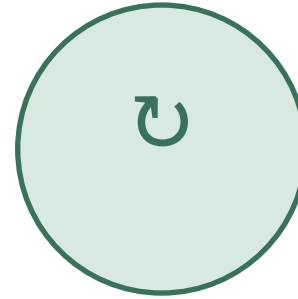
Keskittymiskyky ja toiminnanohjaus paranee, stressin tunne keventyy ja uni paranee.



VIIKOISSA JA KUUKAUSISSA

Kunto ja taidot

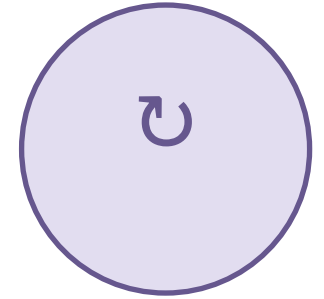
Kestävyys, lihasvoima, koordinaatio ja liikehallinta kehittyvät.



KASVUN AIKANA

Luusto ja hermosto

Luumassa vahvistuu, hermoverkot kehittyvät ja liikemallit rakentuvat.



ELÄMÄNKAARELLA

Toimintakyky ja tavat

Myönteiset kokemukset ja liikkumisvarmuus voivat kantaa aikuisuuteen.

Pienikin lisäys on hyödyllinen. Jatkuvuus ja myönteinen kokemus ratkaisevat enemmän kuin täydellinen suoritus.

Hyöty ei synny pelkästä liikkeestä – myös kokemus ratkaisee

Sama liikuntatilanne voi vahvistaa hyvinvointia tai työntää lasta kauemmas liikkumisesta.

KUN YMPÄRISTÖ ON TURVALLINEN



Liike vastaa lapsen taitoja, toiveita ja kehitysvaihetta.



Lapsi saa onnistumisia ja kannustavaa palautetta.



Ryhmä tarjoaa yhteenkuuluvuutta ja turvallisia aikuisia.



Monipuolisuus, ilo ja oma valinta tukevat jatkuvuutta.

KUN SUORITTAMINEN MENEE LIIAN PITKÄLLE



Liian varhainen, yksipuolinen tai kova harjoittelu voi kuormittaa.



Vertailu ja jatkuva epäonnistuminen voivat heikentää minäkuva.



Kilpailu ei sovi kaikille eikä harrastus saa vallata muuta elämää.



Hyödyt eivät oikeuta ohittamaan lapsen omaa ääntä.

Lisääkö tämä tapa liikkua lapsen pystyvyyttä, osallisuutta ja halua liikkua myös huomenna?

Liikkumissuositus voi toteutua monella tavalla

Kolme esimerkkiviikkoa 7–17-vuotiaalle: vähintään 60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikumista päivässä voi kertyä useista hetkistä.

1 Harrastus painottuu

Ohjattu harrastus

Liikkuminen kertyy pääosin harjoituksista. Arki jää helposti paikallaan olevaksi.

Ma Jalkapallo 75 min

Ti Uinti 60 min

Ke Jalkapallo 75 min

To Tanssi 60 min

Pe Jalkapallo 75 min

La Peli 90 min

Su Perheliikunta 60 min

Suositus täyttyy, mutta viikko vaatii paljon aikatauluja, kuljetuksia ja resursseja.

2 Liike osana arkea

Siirtymät + koulu + leikki

Liikkuminen kertyy pienistä hetkistä päivän aikana. Harrastuksia tarvitaan vain vähän.

Ma Koulumatkat 40 + välitunti 25

Ti Koulumatkat 40 + pihapeli 30

Ke Liikuntatunti 45 + kävely 20

To Koulumatkat 40 + leikki 25

Pe Koulumatkat 40 + kaverit 30

La Metsäretki 90 min

Su Pyöräily perheen kanssa 70 min

Suositus rakentuu saavutettavista arjen valinnoista, yhdessäolosta ja omaehtoisesta liikkeestä.

3 Tasapainoinen kokonaisuus

Arki + harrastus + palautuminen

Liike, tauot ja palautuminen muodostavat kestävän kokonaisuuden.

Ma Koulumatkat 30 + treeni 45

Ti Välitunnit 30 + ulkoilu 35

Ke Koulumatkat 30 + tanssi 45

To Liikuntatunti 45 + kävely 20

Pe Koulumatkat 30 + pihapeli 35

La Harrastus 60 + ulkoilu 30

Su Rauhallinen retki 75 min

Päivään kuuluu myös istumisen tauottamista ja riittävä uni. Kokonaisuus joustaa lapsen tilanteen mukaan.

YDINVIESTI Harrastus on yksi tapa liikkua. Vaikuttavin ratkaisu syntyy, kun liike mahtuu lapsen tavalliseen päivään ja paikallaanoloa tauotetaan.

HYVINVOINTIA LIIKKEESTÄ

Miten kannustaa vähän liikkuvaa lasta
liikunnan pariin?





Ymmärrä

- Kysy, kuuntele, selvitä mikä on merkityksellistä juuri tälle lapselle





Kysy

- Kysy luontevasti ja arvostavasti liikuntatottumuksista ja lapsen arjesta



Liikkuminen ja toimintakyky osana lapsen arkea

- Liikkuminen ei ratkaise lapsen kaikkia ongelmia
- Emme saa tehdä siitä uutta vaatimusta lapselle, joka jo valmiiksi yrittää selviytyä monesta.



Osallisuuden kokemus & tunnetaidot

- Liikunta voi olla yksi reitti osallisuuteen, iloon, yhdessäoloon ja kokemukseen omasta pystyvyydestä
- Liikuntaharrastus tarjoaa parhaimmillaan turvallisen ympäristön, jossa onnistua ja epäonnistua
- Tavoitteellinen urheilu parhaimmillaan opettaa sinnikkyyttä, pitkäjänteisyyttä ja kykyä toimia omalla epämukavuus alueella suuremman tavoitteen eteen



Toimi esimerkkinä

Esimerkki on sitä,
että aikuinen näyttää
liikkumisen kuuluvan
tavalliseen elämäänsä

Liikunnasta ei saa
tulla yhtä vaatimusta
lisää jo muutenkin
kuormittuneessa
arjessa

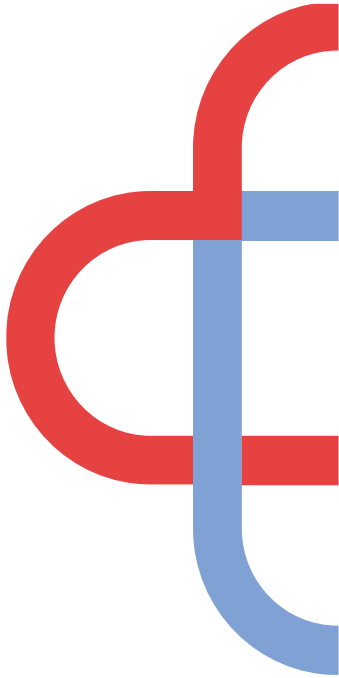


Mahdollista!

Aikuinen luo lapselle edellytykset liikkua.

- Tehtävänä tunnistaa ne tekijät, jotka vievät lapsilta mahdollisuuden liikkua riittävästi

Lapsi tarvitsee aikuisen, joka auttaa löytämään hänelle mahdollisen tavan liikkua sekä turvallisen ympäristön liikkumiseen



Liikkumisen ilo ja lapsen oma ääni!



Voinko? Terveys, toimintakyky, taidot ja neurokirjon piirteet



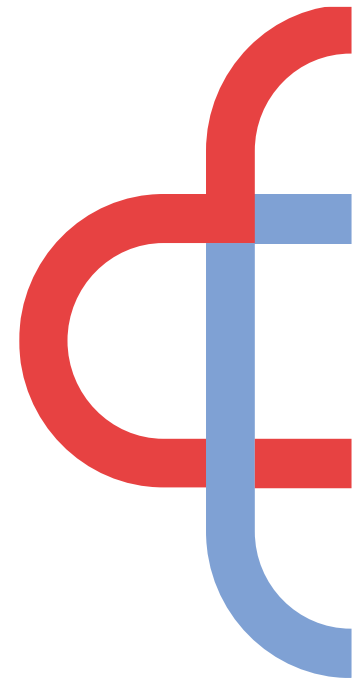
Uskallanko? Turvallisuus, vertailu, kiusaaminen ja pystyvyyden kokemus



Pääsenkö? Raha, kulkeminen, välineet ja lähiympäristö



Haluanko? Ilo, kiinnostus, kaverit ja lapsen oma tapa liikkua



Onko ongelma lapsen liikkumattomuus vai ympäristö, jossa liikkuminen on vaikeaa?

turvalliset
koulumatkat

koulupäivän
rakenteet

maksuttomat ja
avoimet tilat

harrastusten
hinta ja
kuljetukset

esteettömyys ja
soveltava
liikkuminen

alueelliset erot

lapsille ja
nuorille
turvalliset julkiset
tilat



Älä aloita kysymällä: ”Miksi et liiku?”

Kutsu lapsi mukaan ratkaisun suunnitteluun. Utelias kysymys avaa mahdollisuuksia paremmin kuin oletus tai valmis neuvo.

SULKEVA KYSYMYKSI

”Miksi et liiku?”

Voi tuntua arvioivalta ja ohjata puolustamaan nykyistä tilannetta.



Vaihda uteliaisuuteen

1

Milloin liikkuminen tuntuu hyvältä?

Löydä myönteiset hetket.

2

Kenen kanssa haluaisit tehdä jotakin?

Tunnista turvallinen seura.

3

Mikä tekee osallistumisesta vaikeaa?

Tee esteet näkyviksi.

4

Mitä haluaisit kokeilla ilman arviointia tai kilpailua?

Anna tilaa omalle tavalle.

5

Mikä olisi niin pieni muutos, että se voisi onnistua ensi viikolla?

Sopikaa realistinen seuraava askel.

Osallisuus ei ole vain kuulemista: lapsen vastaus muuttaa yhteistä suunnitelmaa.

Mittauksesta
merkitykseen

Tunnista → ymmärrä →
kysy → toimi yhdessä →
seuraa



Tuloksen ei pidä muuttua lapseen kiinnitettäväksi leimaksi. Sen pitäisi avata ovia keskusteluun.

Jos tulos jää järjestelmään, olemme mitanneet. Jos se johtaa lapsen kannalta kunnioittavaan keskusteluun, todelliseen tukeen ja yhdessä sovittuun toimintaan, olemme käyttäneet tietoa hyvinvoinnin edistämiseen.



Yhteinen tavoite, selkeät roolit

Kaikkien ei tarvitse tehdä kaikkea, mutta jokaisen pitää tietää oma tehtävänsä ja seuraava askel.

1

Lapsi ja perhe

Kertoo, mikä tuntuu mahdolliselta ja merkitykselliseltä.

2

Koulu ja varhaiskasvatus

Mahdollistaa liikettä päivän rakenteissa.

3

Opiskeluhoito ja terveydenhuolto

Tunnistaa esteitä, ottaa asian puheeksi ja yhdistää tukeen.

4

Kunta

Rakentaa saavutettavia ympäristöjä ja palveluja.

5

Seurat ja järjestöt

Tarjoavat matalan kynnyksen yhteisöjä.

6

Johto

Varmistaa rakenteet, resurssit, tavoitteet ja seurannan.

YHTEINEN VASTUU

Lapsi ei jää toimijoiden väliin.

Jokainen tunnistaa oman paikkansa ketjussa ja tietää, mihin lapsen voi seuraavaksi ohjata.

Oma tehtävä ja seuraava askel

Yhteistyö muuttuu vaikuttavaksi, kun havainto johtaa sovittuun toimintaan.



KYSY ITSELTÄSI

Mikä on minun tehtäväni tässä tilanteessa, ja kenelle vastuu siirtyy seuraavaksi?

Pääviesti: vastuu ei pääty ohjaukseen. Ketjun seuraava toimija ja seuranta sovitaan näkyviksi.

Kenen tehtävä on
saada vähän
liikkuva lapsi
liikkumaan?

Se on meidän kaikkien
tehtävä!





Huomaa

Huomaa lapsi kokonaisuutena,
älä vain tulosta tai puutetta.



Kysy

Kysy kiinnostuksesta,
kokemuksista ja esteistä.
Älä oletta.



Yhdistä

Yhdistä lapsi ja perhe
mahdollisuuteen, toiseen
ammattilaiseen tai sellaiseen
ympäristöön, jossa seuraava
askel voi toteutua.

*Pienillä teoilla
suuri merkitys* ♥

LAPSIEN
HYVINVOINTI
SYNTYY
YHDESSÄ



Lapsi keskellä

Yhdessä enemmän mahdollisuuksia

