

# Taustamuistio: Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa

Lasten fyysisen aktiivisuuden tutkimustulokset kertovat, että vain 10 – 20 % alle kouluikäisistä, noin puolet alakoululaisista ja 17 % yläkoululaisista liikkuu riittävästi. Yleinen mielikuva siitä, että pienet lapset liikkuvat riittävästi, ei pidä paikkaansa.

**Lasten ja nuorten kasvattamisella liikunnalliseen elämäntapaan on merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiin ja kustannusten ennaltaehkäisyyn.** Päivittäinen liikunta on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle ja tärkeää siinä missä riittävä uni ja terveellinen ravinto. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisedellytyksiä, parantaa fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin.

**Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa arkiyhteisöillä on suuri merkitys perheen ohella.** Liikunnalliseen elämäntapaan kasvetaan ja kasvatetaan varhaiskasvatuksesta lähtien. Poikkihallinnollinen yhteistyö ja koordinaatio on avainasemassa. Siirtymät eri kouluasteiden välillä sisältävät usein lapsen ja nuoren toimintaympäristössä isoja muutoksia, jotka tulee ottaa huomioon myös liikunnallisen elämäntavan tukemisessa.

Tärkeän lähtökohdan lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämiseksi muodostavat varhaiskasvatusta ja opetusta määrittävät lait, fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä varhaiskasvatussuunnitelman ja opetussuunnitelman perusteet.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016) mukaan alle 8-vuotiaiden lasten lapsen tulee liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, joka muodostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille (OPM/NS 2008) suosittelee, että kaikkien 7 – 18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1 – 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Määrällinen suositus on terveystieteiden minimisuositus. Yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutu-aikaa tulee välttää.

**Kokonaisaktiivisuuden lisääminen kaikissa ikäryhmissä** on nostettu tavoitteeksi Marinin hallitusohjelmassa 2019 (liikuntapoliittisen selonteon (2018) mukaisesti). Ensimmäisessä vaiheessa kokonaisaktiivisuuden lisäämisen painopiste keskittyy koulupäivään ja varhaiskasvatukseen sekä niihin kiinnittyvään toimintaan. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää aiempaa tiiviimpää yhteistyötä liikuntatoimijoiden ja kunnan eri hallintokuntien välillä. Tavoitetta kohti päästään edistämällä paikallisia ratkaisuja ja niiden koordinoitua, jotta

liikunnallista elämäntapaa tukeva toiminta varhaiskasvatuksessa ja oppilaitoksissa olisi yhdenvertaista, tasalaatuista, saavutettavaa ja monipuolista.

Jatkossa toimenpiteitä tulee kasvavassa määrin kohdistaa ja resurssoida myös 2. asteen ja korkea-asteen oppilaitoksiin (lukiot, 2. asteen ammatilliset oppilaitokset ja korkeakoulut). Nuorisolain mukaan nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat, mikä tarkoittaa yli 1 700 000 lasta ja nuorta eli kolmannesta koko maan väestöstä. Toimilla on suuri kustannuksia ennaltaehkäisevä vaikutus. Yhden nuoren syrjäytyminen maksaa yhteiskunnalle miljoona euroa.

Tutkimustietoa päiväkotikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta:

- Alle kouluikäisistä lapsista vain 10 – 20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän fyysisen aktiivisuuden määrän.
- 3 – 6-vuotiaiden liikkuminen päiväkotipäivän aikana vähenee, mutta he ovat fyysisesti aktiivisempia vapaa-ajalla. Sukupuolten ja erityisesti yksilöiden väliset erot kasvavat huolestuttavasti lasten kasvaessa.
- Suurin osa päiväkotipäivästä Suomessa on fyysisesti passiivista toimintaa. Useimmiten liikkumisen esteinä tuodaan esiin aikuisten negatiivinen asenne ja mukavuudenhalu, vanhat rutiinit ja toimintamallit (kiellot) sekä puutteellinen osaaminen ja liikkumista rajoittavat olosuhteet. Lapset istuvat tai seisovat yli puolet ajasta ja liikkuvat reippaasti vain 12 minuuttia aamupäivällä ja 10 prosenttia koko päiväkotipäivän aikana.

Tutkimustietoa kouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta:

- Koulupäivän aikaisessa liikkumisessa on suuri ero kouluasteiden välillä. Noin puolet alakoululaisista ja 17 % yläkoululaisista liikkui reippaasti suositusten tunnin minimimäärän, 1½ tunnin suositus toteutui vain 9 %:lla alakoululaisista ja 1 %:lla yläkoululaisista. Välitunnit ovat alakouluissa huomattavasti aktiivisempia kuin yläkouluissa. Koulupäivät olivat fyysisesti aktiivisempia kuin viikonloput. (Tammelin ym. 2013)

**Kuntakohtaista, koululais-, opiskelija- ja terveystieteisiin perustuvaa tietoa on saatavissa mm. Liikuntaindikaattorit -sivuilta.**

**Toimenpide-ehdotukset kunnille:**

1. **Luodaan harrastamisen mallin kuntakohtainen toteutustapa.** Harrastustoimintaa kehitetään osana lasten ja nuorten kokonaishyvinvoinnin palveluita. Toiminnan koordinointiin niin järjestöjen kuin koulujen välillä on nimetty kunnan työntekijä. Pitkällä aikavälillä harrastamisen mallin toteutus muuttaa koulut ja oppilaitokset lähipalvelukeskuksiksi.
2. **Toteutetaan hyvinvointia ja liikunnallista elämäntapaa edistäviä kansallisia ohjelmia** (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu sisältäen Liikkuva amis ja Liikkuva korkeakoulu -toimintakokonaisuudet) ja niille on varattu

omarahoitusosuus. Toteutuksessa hyödynnetään viime vuosien kokemukset ja hyvät käytännöt liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Varmistetaan alue-/kuntakohtainen poikkihallinnollinen koordinaatio, lasten ja nuorten osallisuus sekä alueen omaleimaisuus. Hyviä toimintatapoja ovat esimerkiksi:

- Koulu- ja opiskelumatkojen aktiivisten kulkutapojen turvallinen edistäminen. Kieltojen sijaan tulee edistää välineenkäsittelytaitoja ja kehittää ympäristön turvallisuutta.
  - Yhteistyö järjestöjen kanssa
  - Vertaistoiminta (esim. liikuntatutorit) oppilaitoksissa
  - Henkilökunnan koulutus
3. Huomioidaan lapset ja nuoret, koululaiset ja opiskelijat yhtenä erityisryhmänä kuntien liikuntapalvelujen hinnoittelussa (esim. uimahalli- ja tilamaksut) ja liikuntatilojen vuorojaossa.
  4. Kunnan liikuntapaikkarakentamisessa huomioidaan järjestelmällisesti varhaiskasvatus-, koulu-, opetus- ja korkeakoulurakennuksiin liittyvät tarpeet ja mahdollisuudet. Päiväkoti- ja koulupihat sekä kampusalueet nähdään läheltä liikkeelle -olosuhteina myös lähiseudun perheille ja muille asukkaille.
  5. Huomioidaan lähiluonnon merkitys kokonaisyhyvinvoinnin ja liikunnan mahdollistajana. Varmistetaan lähiluonnon saatavuus (max 300 metriä) ja viheralueiden säilyminen lähellä päiväkotia, kouluja ja kampusalueita. Kehitetään kunnassa työskentelevien kasvattajien ja opettajien osaamista luonnossa oppimiseen ja liikkumiseen liittyvällä ammatillisella täydennyskoulutuksella.

## **Esimerkkejä ja hyviä käytäntöjä**

Lappeenrannassa kaupungin ja opiskelija-asuntosäätiön yhteistyönä on rakennettu uuden ajan lähiliikuntapaikka palvelemaan opiskelijoita ja lähiseudun perheitä ja muita asukkaita: <https://www.epressi.com/tiedotteet/kaupungit-ja-kunnat/lappeenrannan-uusin-lahiliikuntapaikka-avautui-skinnarilan-tervahaudanpuistoon.html>.

## **Tutkimuksia ja tausta-aineistoja**

Lasten ja nuorten liikuntaindikaattorit / OKM ja Valtion Liikuntaneuvosto (perustuvat olemassa oleviin terveyden- ja hyvinvoinnin- ja koululaiskyselyihin)

Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankeraportti <https://liikkuvakoulu.fi/k%C3%A4rkihankeraportti>

Oikeus liikkua / TIINA HAKANEN SAMI MYLLYNIEMI MIKKO SALASUO (TOIM.) / Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus 2018 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>

Infograafi edelliseen: Takuulla liikuntaa — toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunta <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/06/vapaa-aikatutkimus-lisa%CC%88osa-digi.pdf>

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 21, 2016

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille  
Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki 2008.96 s.(Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry)

Jämsen, A.; Villberg, J.; Mehtälä, A.; Soini, A.; Sääkslahti, A.; & Poskiparta, M. (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Journal of Early Childhood Education Research, 2013 (2(1)), 63-82. Verkkoaineisto:  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/48922>

Harrastamistyöryhmän esitys "Suomen malli"

Koulujen yhteydessä olevat liikuntasalit – ideoita 2020-luvun toteutusmalleihin  
<https://docplayer.fi/165252227-Ideoita-2020-luvun-toteutusmalleihin-1.html>

Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe - menetelmä tukee perheitä ja ammattilaisia liikkumiseen, syömiseen, ruutuaikaan ja uneen liittyen tavoitteena lasten ylipainon ehkäisemisen sekä hoito.