

Liikkuvat-kokonaisuus

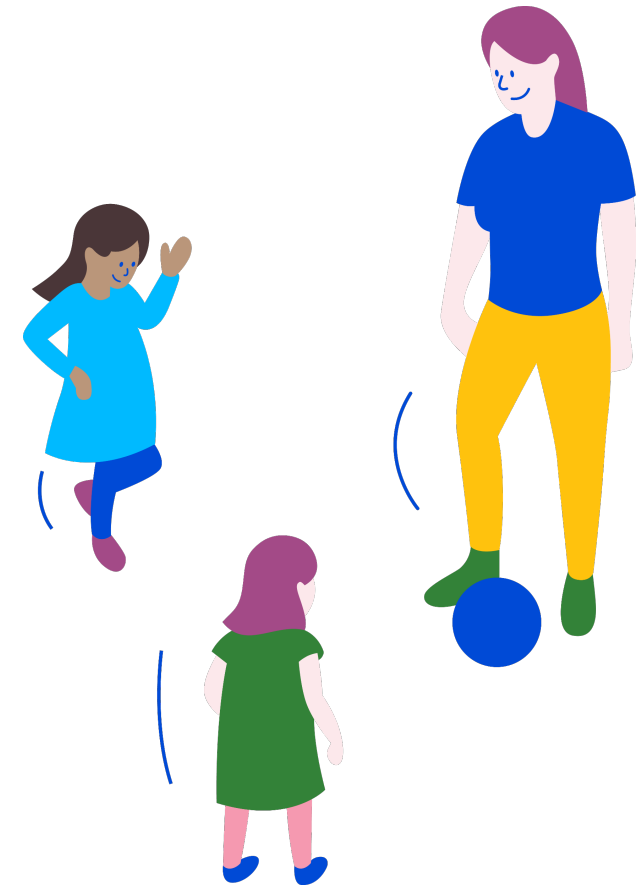
Yleisesitys 2023



Liikkuva varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma

- Ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
- Varhaiskasvatuksen tulisi mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.
- Tiesitkö, että...
 - 65 % varhaiskasvatusyksiköistä on mukana
 - ohjelma liikuttaa päivittäin yli 200 000 lasta varhaiskasvatuksessa.
 - 62 % lapsista liikkuu suositusten mukaisesti.
 - lähes kaikki lapset kertovat pitävänsä liikunnasta.
 - valtaosa (94 %) lapsista kertoo myös olevansa hyviä liikunnassa.



[liikkuvavarhaiskasvatus.fi](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

Liikkuva koulu

Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

- Liikkuvassa koulussa on tärkeää:
 - Oppilaiden osallisuus
 - Oppiminen
 - Lisää liikettä – vähemmän istumista
- Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan.
- Tiesitkö, että...
 - yli 90 % peruskouluista on ollut mukana.
 - fyysisessä aktiivisuudessa on havaittavissa myönteistä kehitystä 2000-luvulla.
 - toiminta koetaan hyödyllisenä etenkin oppilaiden liikkumisen ja osallisuuden kannalta.
 - Harrastamisen Suomen malli on hieno mahdollisuus kehittää toimintaa edelleen ja tehdä jatkuvuutta kuntien ja koulujen Liikkuva koulu -toiminnalle.

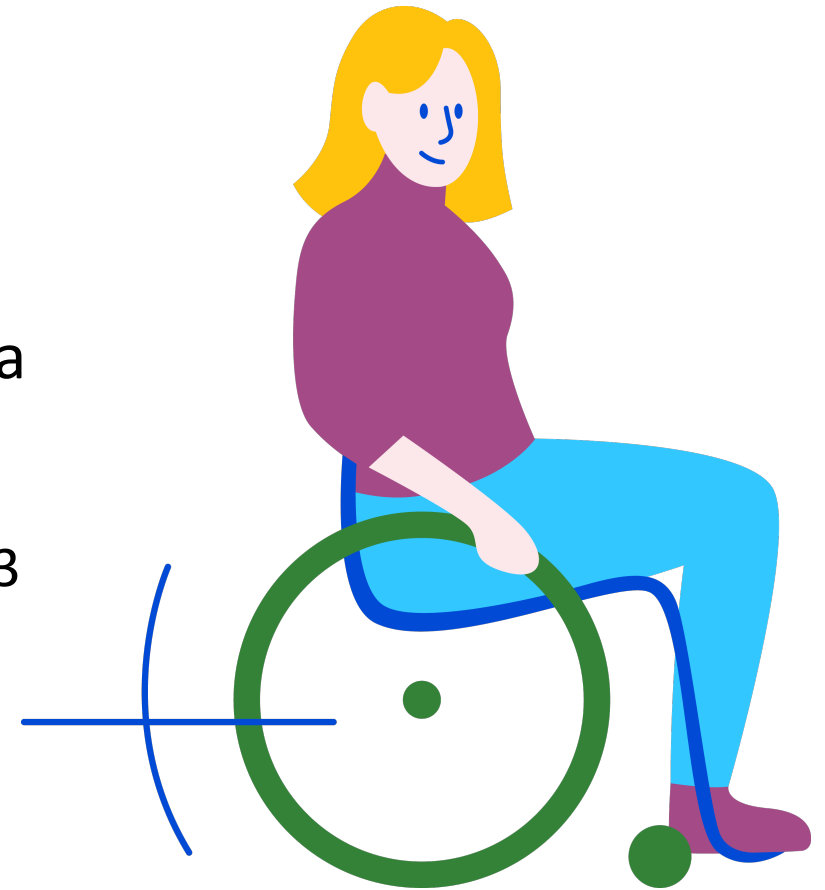


liikkuvakoulu.fi

Liikkuva opiskelu

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

- Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa.
- Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn.
- Tiesitkö, että...
 - 66 % lukioista, 60 % ammatillisista oppilaitoksista & 53 % korkeakouluista mukana
 - ohjelma kattaa lähes puolimiljoonaa opiskelijaa.
 - enemmistö opiskelijoista haluaisi liikkua nykyistä enemmän myös opiskelupäivien aikana.
 - noin 90 % henkilöstöstä on sitä mieltä, että liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää oppimista ja lisää viihtyvyyttä.



liikkuvaopiskelu.fi

Liikkuva aikuinen

Aktiivisuus on uusi normaali

- Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteena on tehdä liikkuvasta elämäntavasta ja aktiivisuudesta uusi normaali.
- Ohjelmalla on kaksi päätehtävää:
 - Lisää liikettä työelämään
 - Laadukas liikuntaneuvonta yksilön tukena
- Tiesitkö, että...
 - 80 % työkäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.
 - Vuonna 2021 yli puolet (168) Manner-Suomen kunnista tarjosi työkäisille kohdennettua liikuntaneuvontaa.
 - 76 % työnantajista tukee henkilöstön liikkumista rahallisesti (liikuntaseteli tms.), mutta 30 % työntekijöistä jättää tuen käyttämättä.



liikkuva aikuinen.fi

Ikiliikkuja

- Lisää voimaa vuosiin

- Ikiliikkuja-ohjelma tarjoaa tukea ikäihmisten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen
 - Osaamisen vahvistamista
 - Tiedon jakamista
 - Yhteistä viestintää
- Kohderyhmänä yli 65-vuotiaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän



ikainstituutti.fi/ikiliikkuja



Tiesitkö, että joka viides yli 70-vuotias liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Liikkuva perhe

Lisää perheen ja sen lähipiiriin fyysisesti aktiivista yhdessäoloa

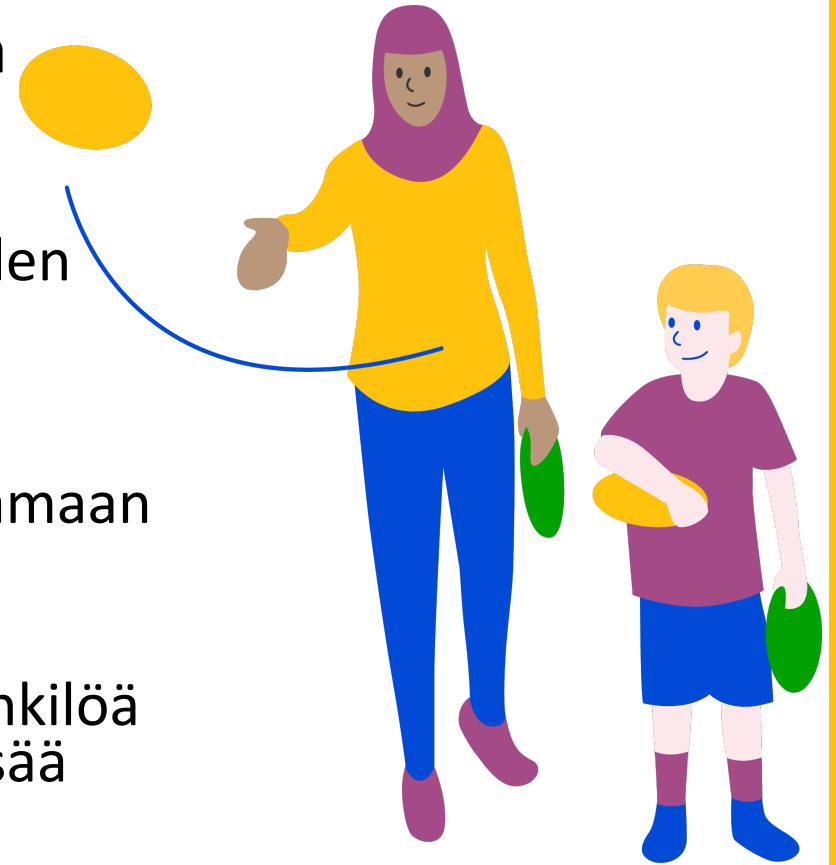
Vahvistamme perheliikunnan toimintakulttuuria ja perheiden liikunnallista elämäntapaa Suomessa

Päämääriä ovat:

- Toimijakenttä tarjoaa, lisää tai kehittää perheiden omatoimisen liikkumisen ja ohjatun liikunnan mahdollisuuksia
- Perheliikunnan arvostus kasvaa
- Liikkuva perhe laajenee valtakunnalliseksi kattamaan koko maan



Tiesitkö, että suomessa elää 2,1 miljoonaa henkilöä lapsiperheissä, 38 % väestöstä. Perheliikunta lisää yhteistä aikaa, yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen ja harrastamiseen sekä vahvistaa perhekohtaista yhteisöllisyyttä eri ikä- ja väestöryhmissä.



liikkuvaperhe.fi

Ohjelmatyön toimintamalli

- Vaikuttamisviestintä
- Verkostotyö
- Hyvien käytäntöjen jakaminen
 - tietoa, työkaluja ja toimintamalleja
- Koulutukset
- Kohderyhmille suunnatut tukitoimet



Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.

