OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

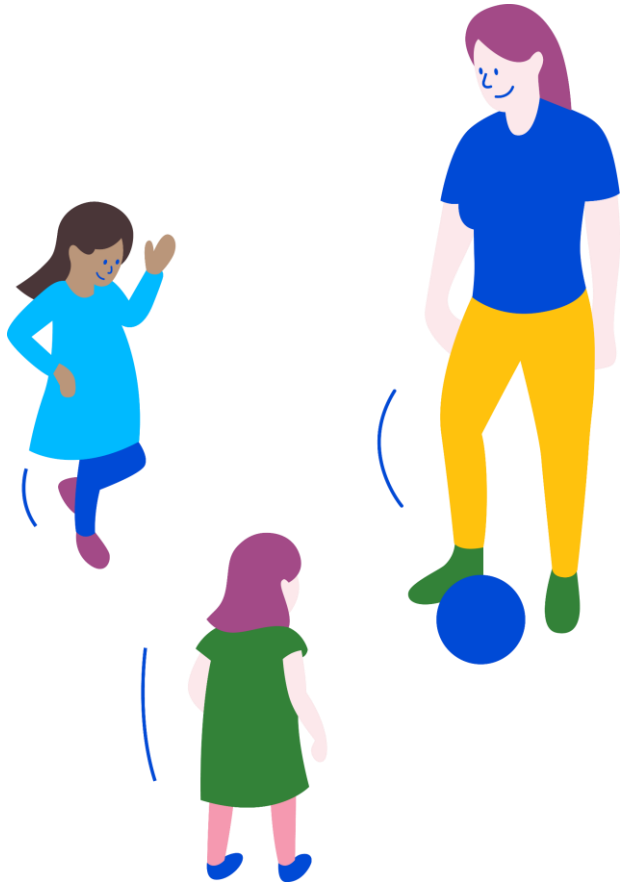
Liikkuvat-ohjelmat

Liikkujan polku -verkosto 1.9.2022 I Antti Blom

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.



Liikkuva koulu

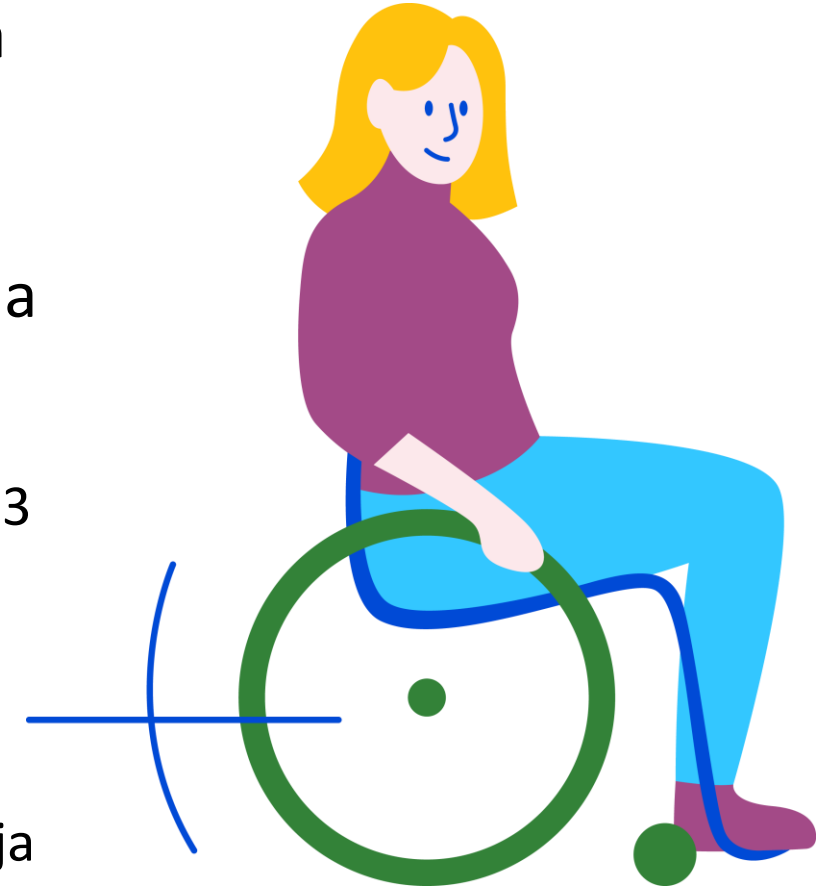
Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

- 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.

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.



01 FYYSINEN KOKONAISAKTIIVISUUS

- Reippaan liikkumisen määrä vähenee tasaisesti iän myötä.
- Pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä tyttöjä enemmän.

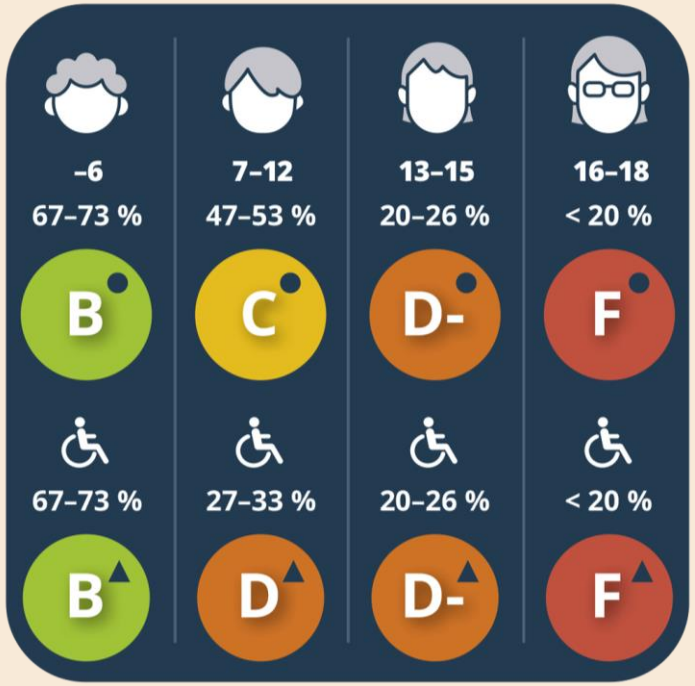
Lähde: Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat reippaasti vähintään tunnin päivässä.

Pyörätuolisymboli kuvaa kaikkia toimintarajoitteita.

● : perustuu liikemittauksiin ja itsearviointiin

▲ : perustuu itsearviointiin



Liikkuva aikuinen

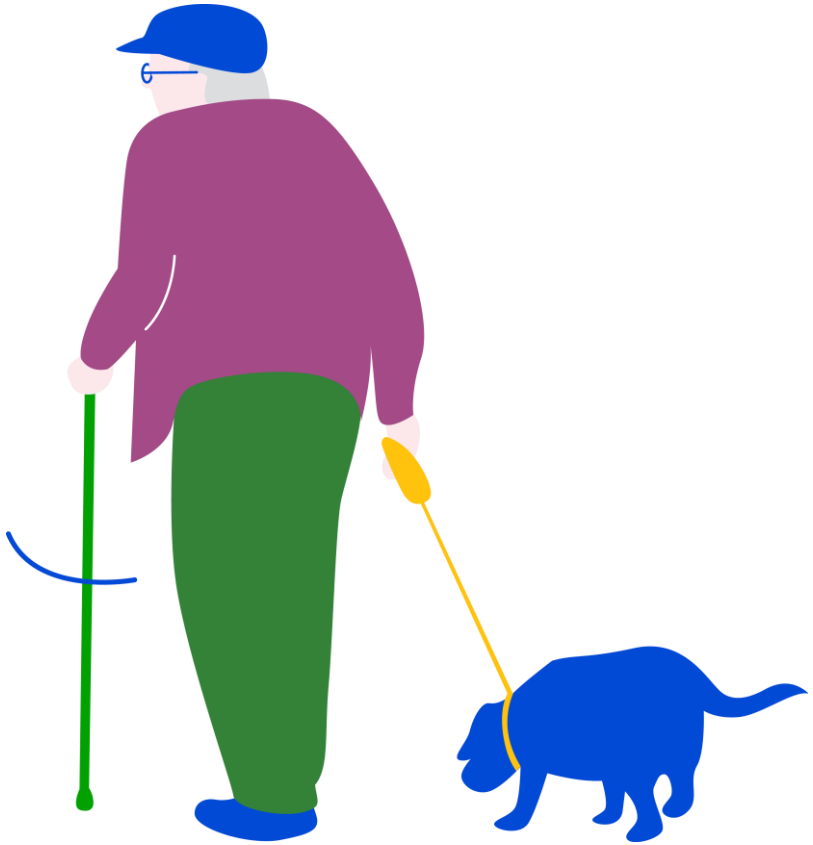
Aktiivisuus on uusi normaali

- 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 % työikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.
  - Vuonna 2021 yli puolet (168) Manner-Suomen kunnista tarjosi työikäisille kohdennettua liikuntaneuvontaa.
  - 76 % työnantajista tukee henkilöstön liikkumista rahallisesti (liikuntaseteli tms.), mutta 30 % työntekijöistä jättää tuen käyttämättä.

Ikiliikkuja

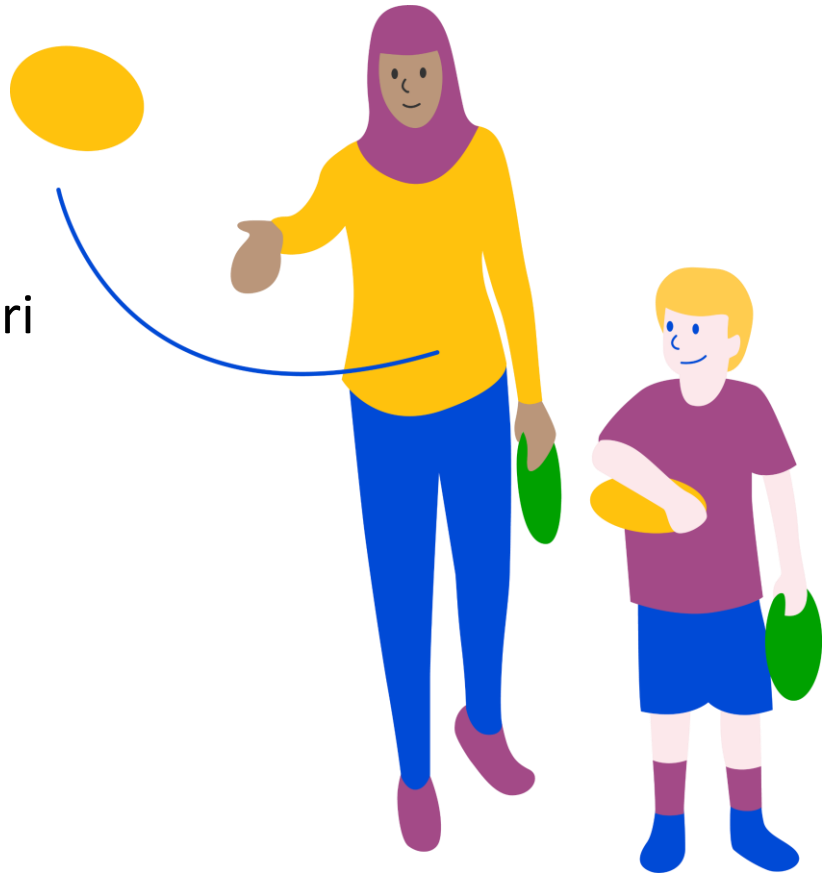
Lisää liikettä ja toimintakykyä 65+

- Ikiliikkuja-ohjelma tukee kuntia ja järjestöjä lisäämään ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia rakenteita, osaamista ja toimintaa kehittämällä.
- Kolme terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa iäkkäiden kohderyhmää:
  - juuri eläkkeelle jääneet 65+
  - kotona asuvat iäkkäät, joilla alkavia toimintakyvyn ohjelmia
  - hoivan piirissä asuvat
- Tiesitkö, että…
  - 21 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (70+).
  - 50 % kokee vaikeuksia 500 m kävelyssä (75+).
  - suurin osa iäkkäistä asuu kotona.
  - puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla



Liikkuva perhe

- Liikkuva perhe ohjelman tavoitteena on lisätä perheen ja sen lähipiiriin fyysisesti aktiivista yhdessäoloa ja hyvinvointia.
  - Toimijakenttä tunnistaa, tarjoaa, lisää tai kehittää perheiden yhteisen **omatoimisen liikkumisen** ja **ohjatun liikunnan** mahdollisuuksia sekä viestii perheiden yhteisestä liikkumisesta.
- Tiesitkö, että…
  - Perheiden yhteinen liikkuminen vahvistaa laajasti eri ikä- ja väestöryhmissä perhekohtaista yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen ja harrastamiseen sekä perheiden, aikuisen ja lapsen, hyvinvointia ja terveyttä.
  - Perheliikuntabarometrin 2021 mukaan 53 % lapsiperheistä liikkuu omatoimisesti yhdessä vähintään kerran viikossa, yleisimmin 1-2h. kerrallaan, 47% enintään kerran kuukaudessa.
  - 24 % lapsiperheistä liikkuu ohjatusti yhdessä vähintään kerran viikossa, yleisimmin 1-2h. kerrallaan.



Liikkuvat-ohjelmien haasteet

- Varhaiskasvatuksen kansalliseen ohjausjärjestelmään on kohdistunut viime vuosina suuria muutoksia, ja huolta aiheuttaa varhaiskasvatuksen henkilöstön riittävyys sekä jaksaminen.
- Perusopetus on kolmen vuoden pandemian aikana joutunut jatkuvasti muuttamaan opetusjärjestelyjä. Se on jättänyt jälkensä henkilöstön voimavaroihin ja poistanut kouluista Liikkuvan koulun rakenteita.
- Liikkuvassa opiskelussa haasteena on varmistaa moniammatillisuus ja toiminnan integroituminen osaksi yhteisöllistä opiskelijahuoltoa, kun siirrytään hyvinvointialueiden palvelutuotantoon.
- Liikkuvassa aikuisessa keskeisenä haasteena on pandemian vaikutukset työelämäkäytäntöihin.
- Pandemian seurauksena joukko ikäihmisiä (+vertaisia) putosi liikunta- ja ryhmätoiminnan parista. Lisäksi sote-uudistus ja siihen liittyvä yhdyspintatyö voi hidastaa toimintojen käynnistymistä.
- Liikkuvassa perheessä keskeisin haaste on kohderyhmän laajuus: Suomessa on noin 560 000 lapsiperhettä (n. 2,1 miljoonaa henkilöä, n. 38 % väestöstä) ja perheet pyritään tavoittamaan julkisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin kautta.

Ohjelmatyön toimintamalli

- Vaikuttamisviestintä
- Verkostotyö
- Hyvien käytäntöjen jakaminen
  - tietoa, työkaluja & toimintamalleja
- Koulutukset
- Kohderyhmille suunnatut tukitoimet
- Toimenpiteiden seuranta ja arviointi

Kiitos!

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS

Liikkuva koulu

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

LIIKKUVA AIKUINEN

IKI-LIIKKUJA

LIIKKUVA PERHE