Liikkuen läpi elämän

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

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS

Liikkuva koulu

Liikkuva opiskelu

LIIKKUVA AIKUINEN

IKI-LIIKKUJA

LIIKKUVA PERHE

Mitä kohti toimimme?

Vahvistamme perheliikunnan toimintakulttuuria ja perheiden liikunnallista elämäntapaa Suomessa

Perheen ja sen lähipiirin **fyysisesti aktiivinen yhdessäolo** lisääntyy

Mitä tavoitellaan?

1. Toimijakenttä tarjoaa, lisää tai kehittää **perheelle suunnattua omatoimista** tai **ohjattua liikuntaa**
2. Perheliikunnan **arvostus** kasvaa
3. **Liikkuva perhe laajenee** valtakunnalliseksi kattamaan koko maan

Ohjelma

14:00 Webinaarin avaussanat. Liikunnallisen elämäntavan edistämisen työryhmä.

14:10 Perheen liikuntatottumuksista pohja lapsen liikunnalliselle elämäntavalle. Arja Sääkslahti, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

14:25 OSIO I. Perheiden liikunnallisen elämäntavan edistäminen eri toimintaympäristöissä

- **Miten vanhemmat tukevat lastensa liikkumista.** Arto Laukkanen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.
- **Helsinki mahdollistamassa liikkeelle lähtöä, liikettä ja liikuntaa.** Minna Paajanen, Helsingin kaupunki.
- **Liikuntaneuvontaa perheille.** Katariina Tuunanen, Liikkuva aikuinen -ohjelma, Likes by Jamk.
- **Lapsiperheiden taloudellisesti tuetut hyvinvointikurssit.** Henni Hietala, Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry.

15:05 OSIO II. Perheiden muuttunut rooli yhdistystoiminnassa

- **Perheiden osallistaminen seuraharrastamisessa.** Arto Laukkanen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.
- **Vanhemmilla on tärkeä rooli jalkapalloperheessä**. Silja Ranta, Palloliitto.
- **Jokaiselle perheelle sopiva tapa ulkoilla.** Virpi Jussila, Suomen Latu.
- **Perheliikuntabarometrista tietoa perheiden liikkumisesta.** Johanna Pekkanen, Liikkuva perhe -ohjelma, Suomen Latu.

15:40 Osallistujien näkemyksiä merkittävimmistä toimista perheiden liikkeen lisäämiseksi.

15:50 Päätössanat. Liikunnallisen elämäntavan edistämisen työryhmä.

FAMILJEN I RÖRELSE
LIIKKUVA PERHE
FAMILIES ON THE MOVE

Perheen liikuntatottumuksista pohja lapsen liikunnalliselle elämäntavalle

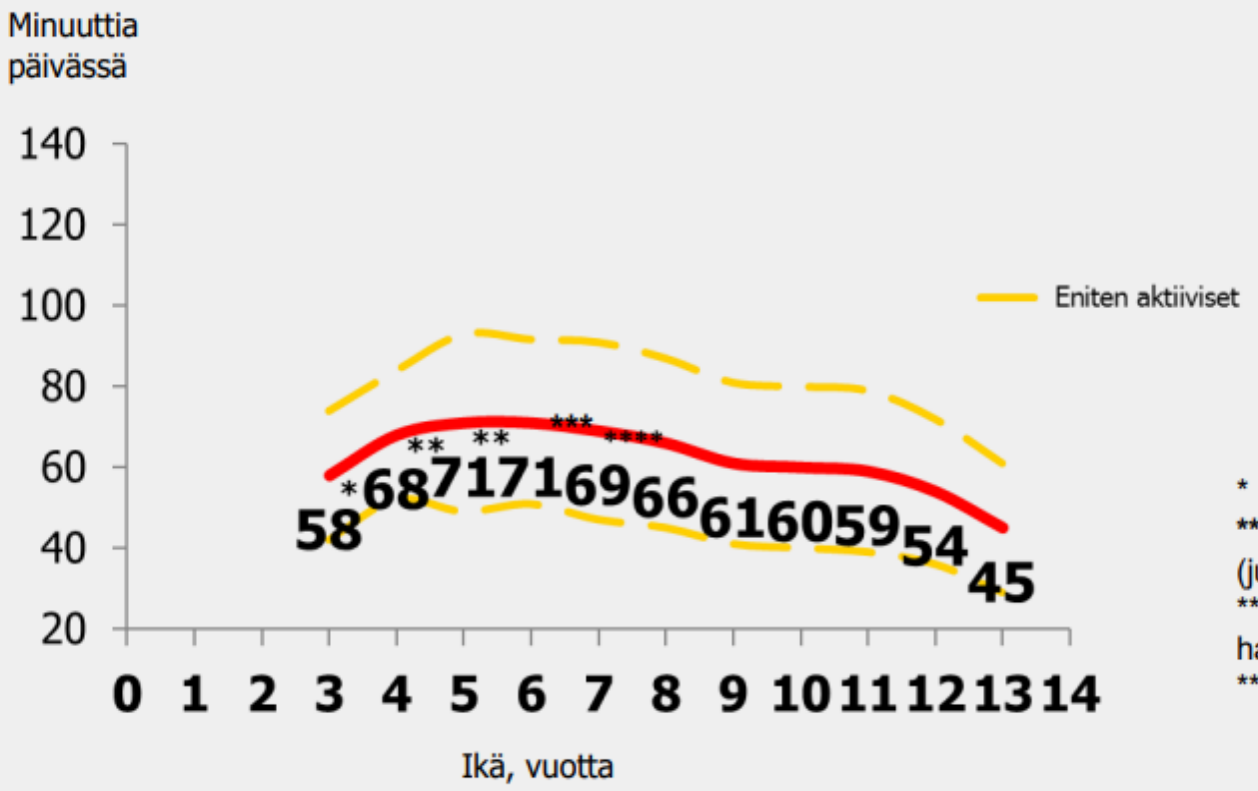
Arja Sääkslahti, apulaisprofessori

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylä yliopisto

Perhe lisää liikettä Suomeen webinaari 30.8.2023

Elämäntapa urautuu jo varhain

Suomalaislasten reippaan liikunnan määrä (MVPA) kiihtyvyysmittarilla mitattuna (Actigraph)

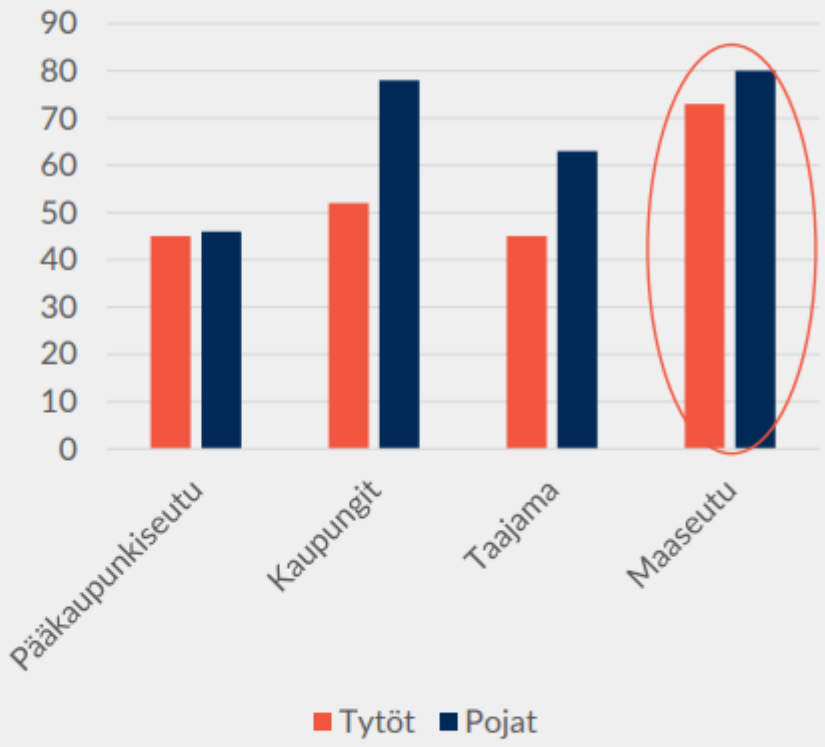


* Soini ym. 2012
** Mehtälä ym. (julkaisematon)
*** Määttä ym. (DAGIS-hanke, julkaisematon)
**** Tammelin ym. 2013

Vapaa-ajalla liikkuminen on merkityksellistä

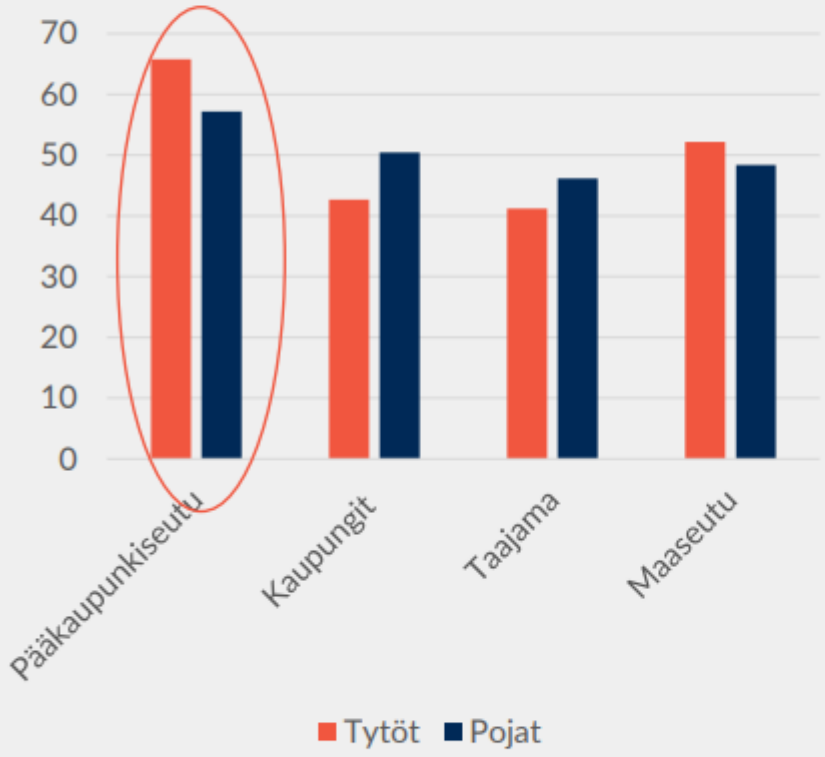
ULKONA VIETETTY AIKA

Min/pvä



OHJATUN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Min/viikko



Perheiden yhteinen ulkoileminen heijastaa arvoja

- Päiväkotipäivän jälkeen 73% lapsista ulkoilee vähintään ½ tuntia
- Viikonloppuna 37% lapsista ulkoilee vähintään 2 tuntia

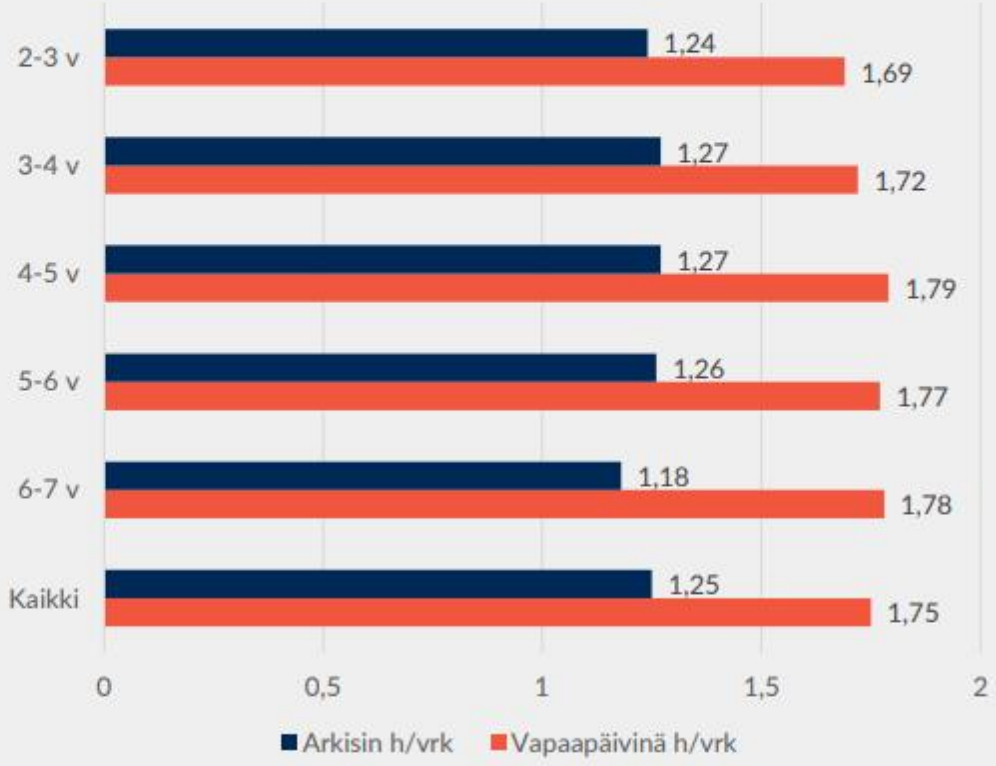
Heijastaa perheiden elämäntyyliä:

⇒Perheissä, joissa ulkoillaan paljon arkipäivinä, ulkoillaan ja liikutaan paljon myös viikonloppuina

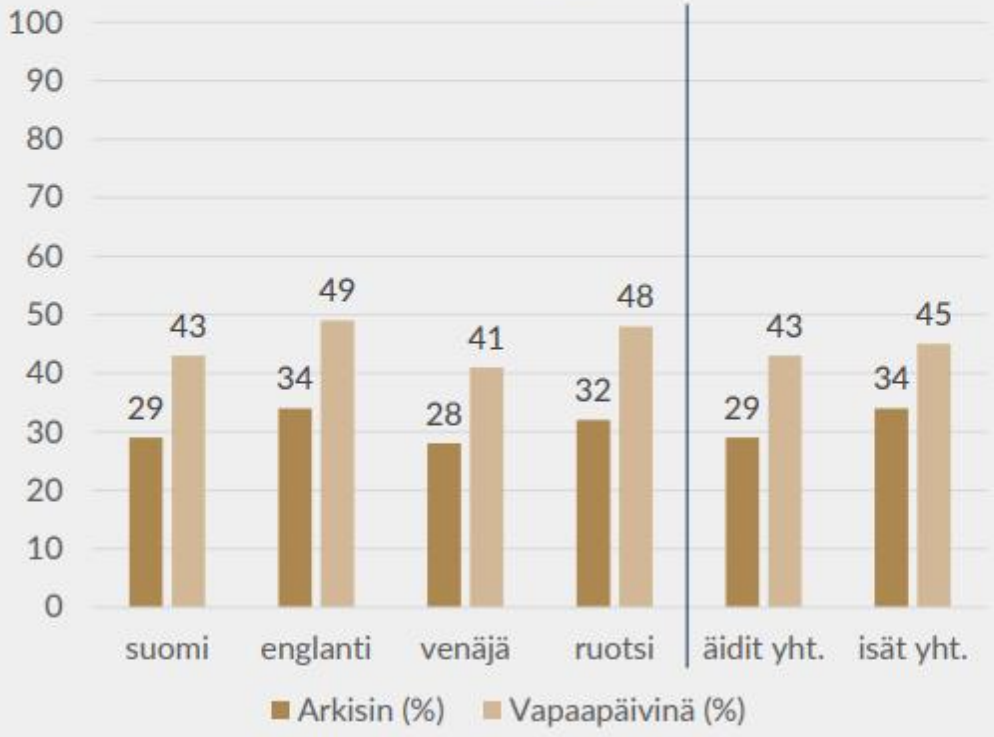
(Taitavat tenavat -tutkimushanke; Tuloskortti 2018)

Liikunnallinen ulkoleikki varhaiskasvatuksen ulkopuolella

"Arvioi lapsesi toimintaa viime viikon aikana. Miten hän käytti tyypillisenä päivänään aikaa seuraaviin asioihin: Liikunnalliset ulkoleikit"



"Arvioi, kuinka suuren osan ajasta osallistut lapsesi liikunnalliseen leikkiin sisällä ja ulkona (esim. leikitte yhdessä hippaa tai pelaatte pallopeliä)."



Lähde: Syntyjäänkö Diginatiivi -tutkimus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Perheiden ajankäytöstä

- Digitaalisen median käyttö merkittävä osa pikkulapsiperheiden arkea
- Viihde lasten isoin käyttötarkoitus: aikaa keskim. 1,12 tuntia päivässä arkisin ja 1,66 vkl
- Viihdekäytöllä negatiivinen yhteys liikunnallisiin leikkeihin, asioiden opettelulla positiivinen yhteys
- Lasten ja vanhempien yhteinen digilaitteiden käyttö- ja liikunta-aika:
- Niillä perheillä, joilla oli paljon yhteistä liikunnallista aikaa, oli myös paljon yhteistä digiaikaa.

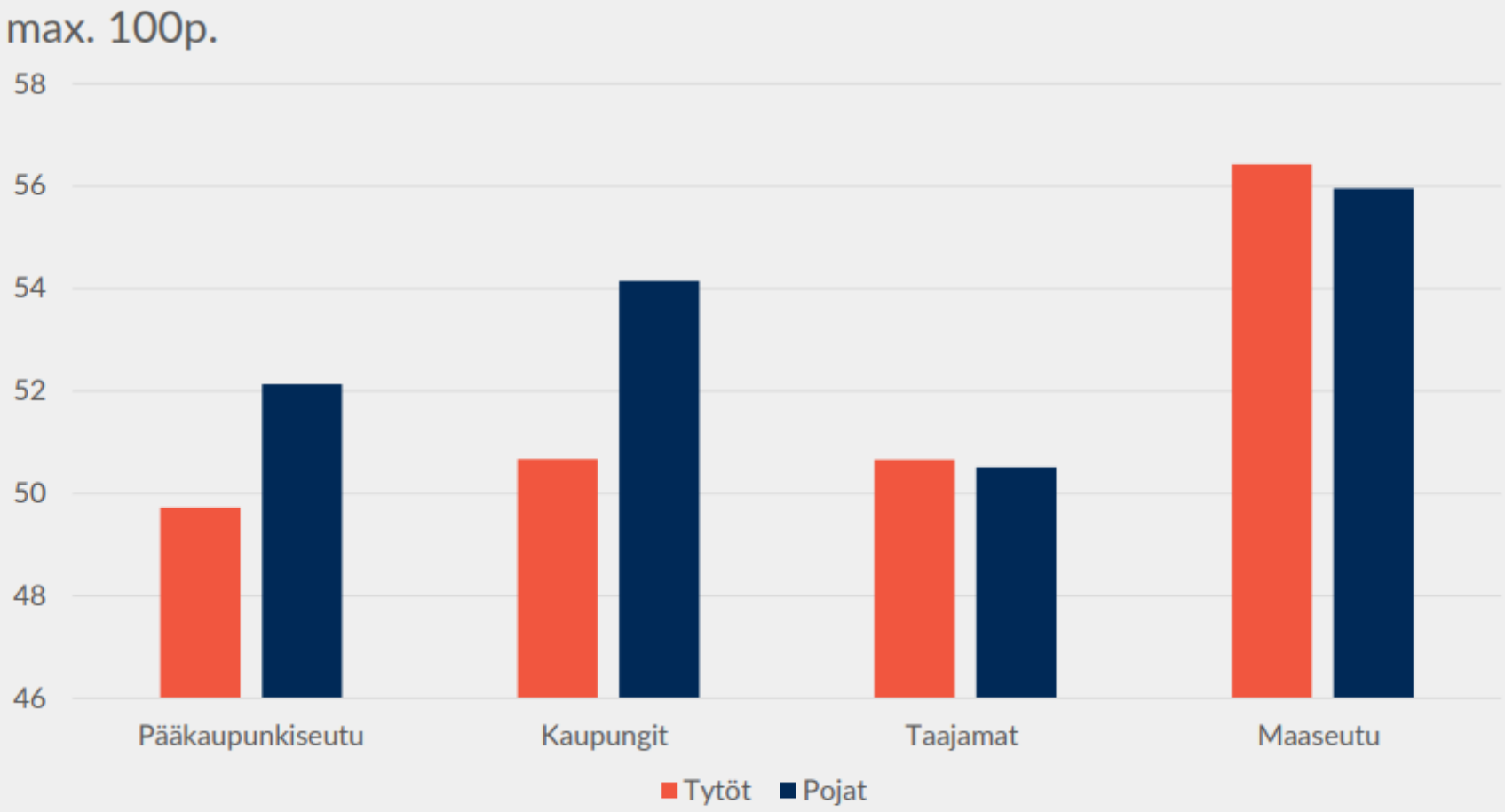
Syntyjäänkö Diginatiivi -tutkimushanke

Perhe liikkumisen mahdollistajana

– motorinen kehitys

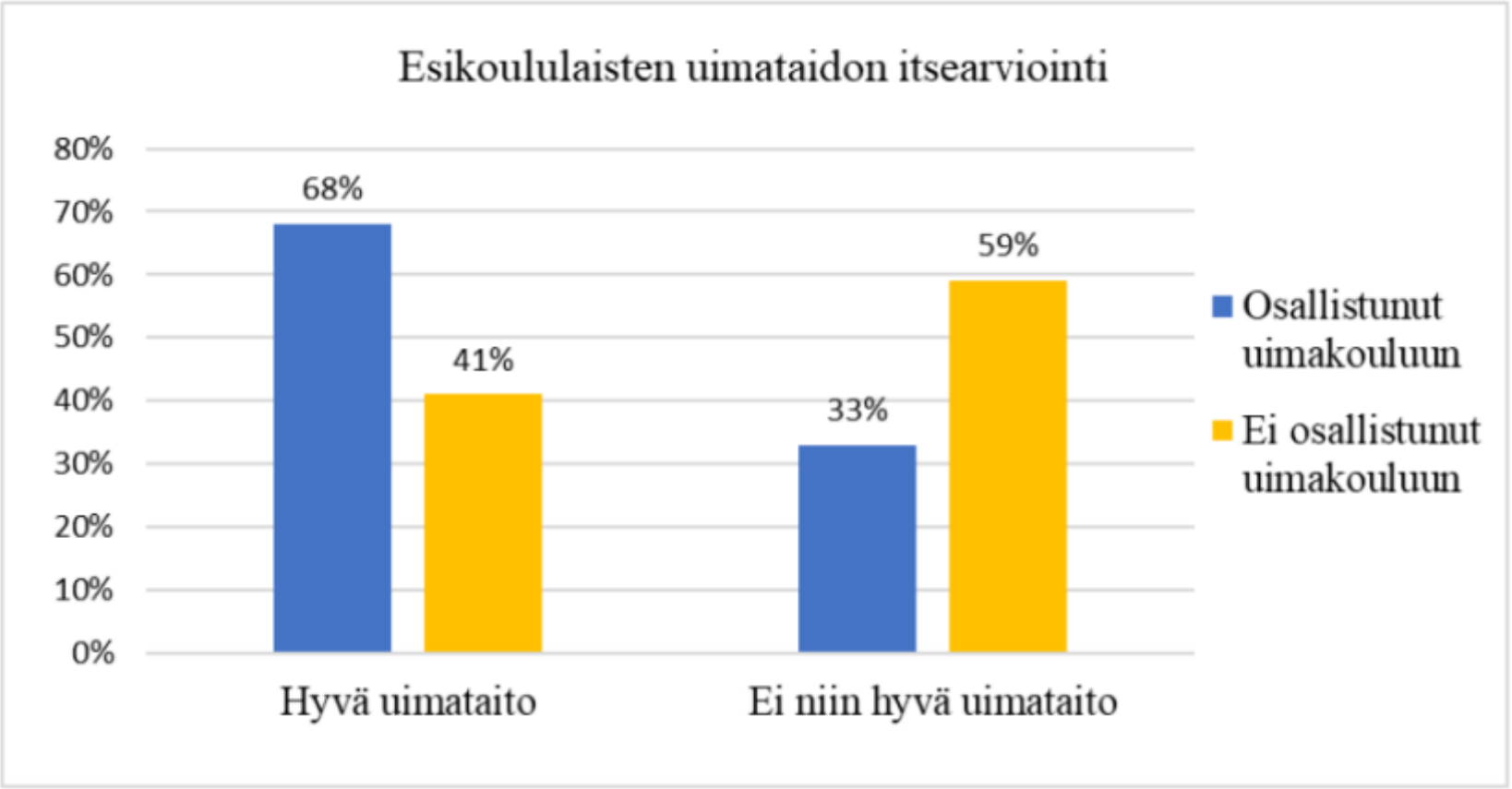
- Mahdollisuus harjoitella
- Pätevyyden kokemusten tukeminen - minäpystyvyys

Tyttöjen ja poikien motoristen taitojen erot asuinpaikan mukaan (Taitavat tenavat –tutkimus)



Lähde: Niemistö ym. 2019b

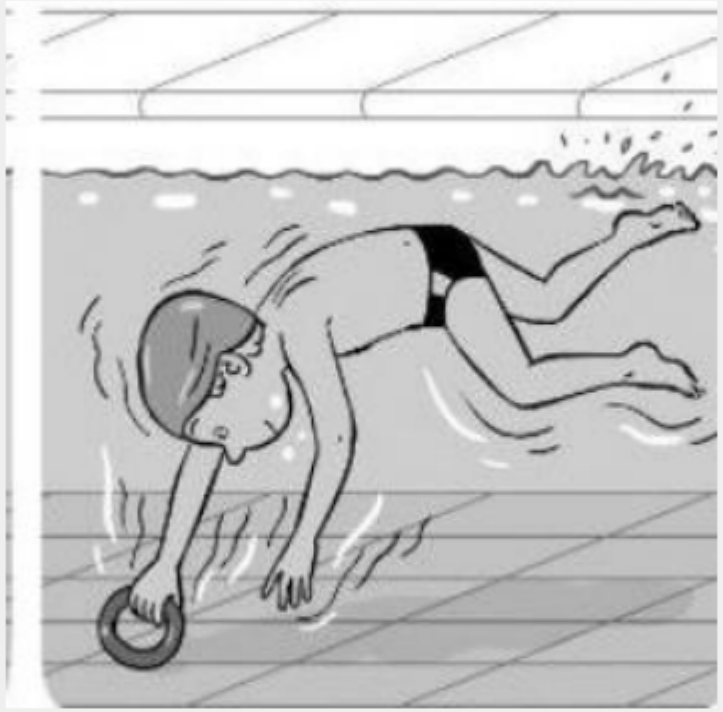
Käsitys itsestä liikkujana – kokemuksella on merkitystä



KUVIO 48. Uimakouluun osallistumisen vaikutus esikoululaisten itsearvioimaan uimataitoon (n = 214).

Lähde: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto: Uimataitotutkimus 2022

Liikkumisen ja harrastamisen mahdollistaminen



Kuva: Corinne Tarcellin

- Yhdessä liikkumista (perheliikunta)
- Edellytysten luomista, kuten
  - olosuhteet (vaatteet, välineet)
  - ympäristö (mahdollisuus/vapaus liikkua)
  - Kaverit/ muut lapset
- Kannustamista
- Liikuntapaikoille kulkemista/kuljettamista

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Perheliikunta - ylisukupolvinen mahdollisuus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

KIITOS

TEILLE KAIKILLE

FAMILJEN I RÖRELSE
LIIKKUVA PERHE
FAMILIES ON THE MOVE

OSIO I

Perheiden liikunnallisen elämäntavan edistäminen eri toimintaympäristöissä

Vanhempien liikunnallinen tuki

Arto Laukkanen
Yliopistonlehtori, dosentti
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

SISÄLTÖ

Vanhempien liikunnallinen tuki

Vanhempien liikuntakasvatuksen tukeminen

Liikkuva vanhempi = Liikkuva lapsi?

HIEMAN TOTTA (r~0.1-0.3)

Esimerkki lapsiperheellisen ja aktiivisen vanhemman viikosta: työmatkapyöräilyä, hikiliikuntaa 1-3 krt/viikossa, iltaisin puuhailua kotona sisällä.

Missä kohtaa mallivaikutuksen pitäisi tarttua?

Yao&Rhodes 2015 (meta-analyysi, 112 tutkimusta)

Istuva vanhempi = Istuva lapsi?

HIEMAN TOTTA (r~0.1-0.3)

Televisiota katsotaan yhdessä, kauppaan ajetaan autolla yhdessä, aikuinen lukee kirjaa lapsen kanssa, viikonloppuisin matkustellaan autolla jne.

Liikkumattomuus kietoutuu perheen yhteisen ajan ympärille

(Esim. Jago ym. 2017)

Vanhemman liikunnallinen tuki = Liikkuva lapsi?

Tuki = Liikkuminen yhdessä lapsen kanssa, tuen osoittaminen liikkumiselle ja kannustava ilmapiiri

KOHTUULLISEN PALJON TOTTA (r~0.3-0.4)

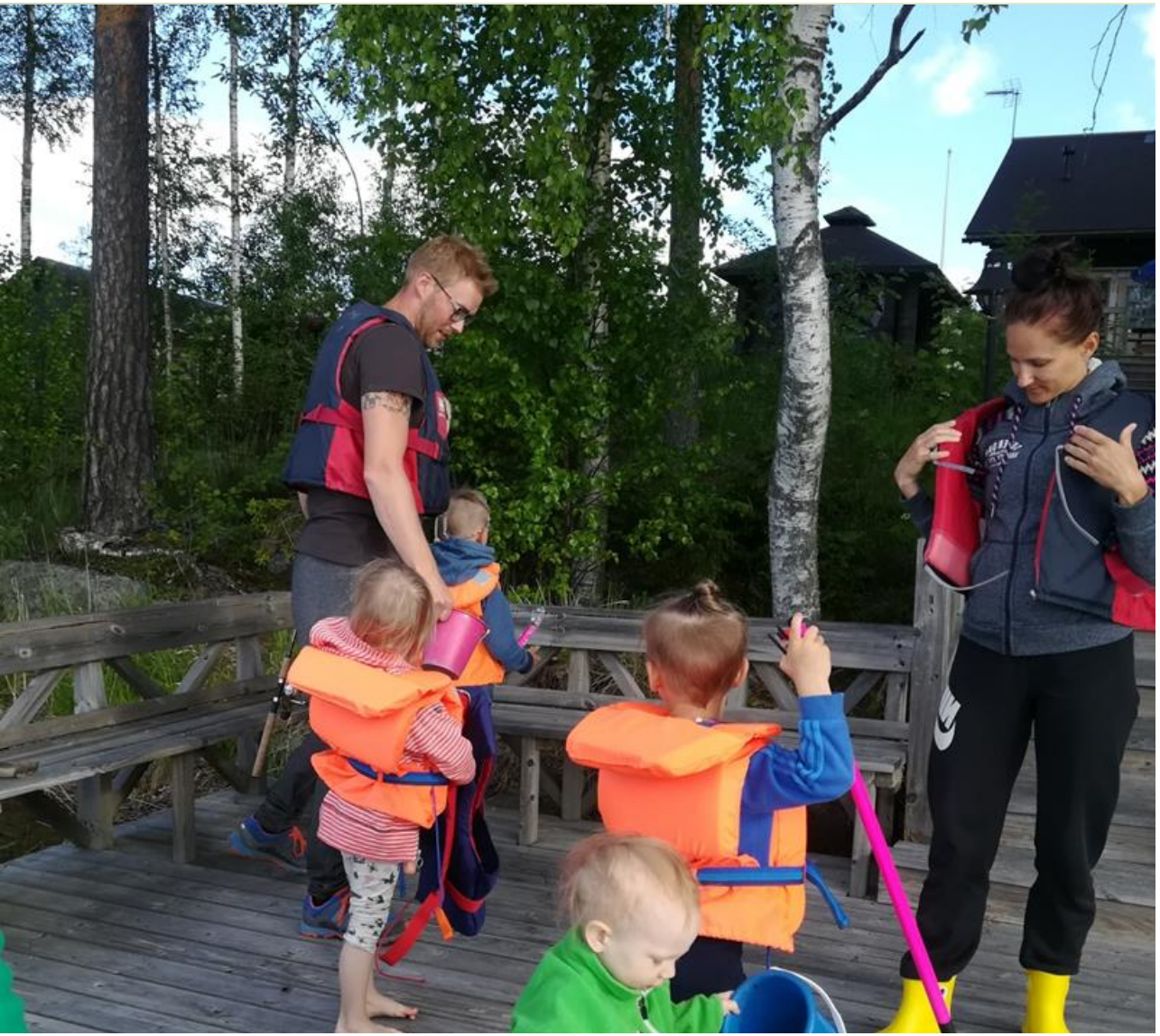
Yhteisen ajan viettäminen liikkuen, liikunnalle annettu arvostus, liikkumaan kannustus, liikkumista suosiviin ympäristöihin kuljettaminen

Liikunta osana perheen yhteistä aikaa

Yao&Rhodes 2015 (meta-analyysi, 112 tutkimusta)

Liikuntaa tukeva vanhemmuus

Mallia muokattu Davison ym. 2013 pohjalta (Integrated Model of Physical Activity Parenting).



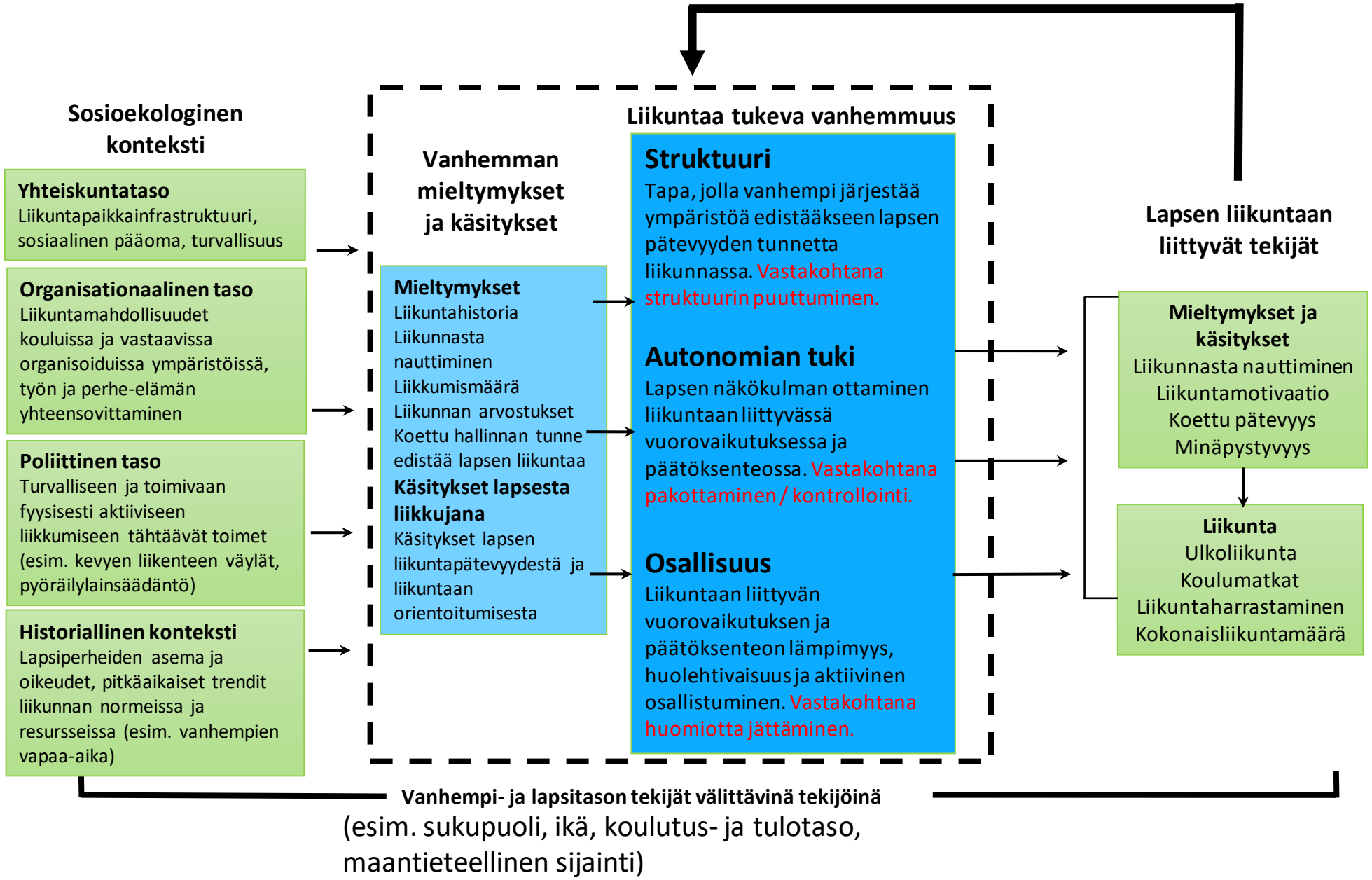
Vanhemman tavat vaikuttaa lapsen liikuntaan

STRUKTUURIA, kuten yhdessä liikkumista ja suoraa tukea sekä kannustamista

AUTONOMIAN TUKEA, kuten mielipiteen ja liikkumisvapauden huomiointia

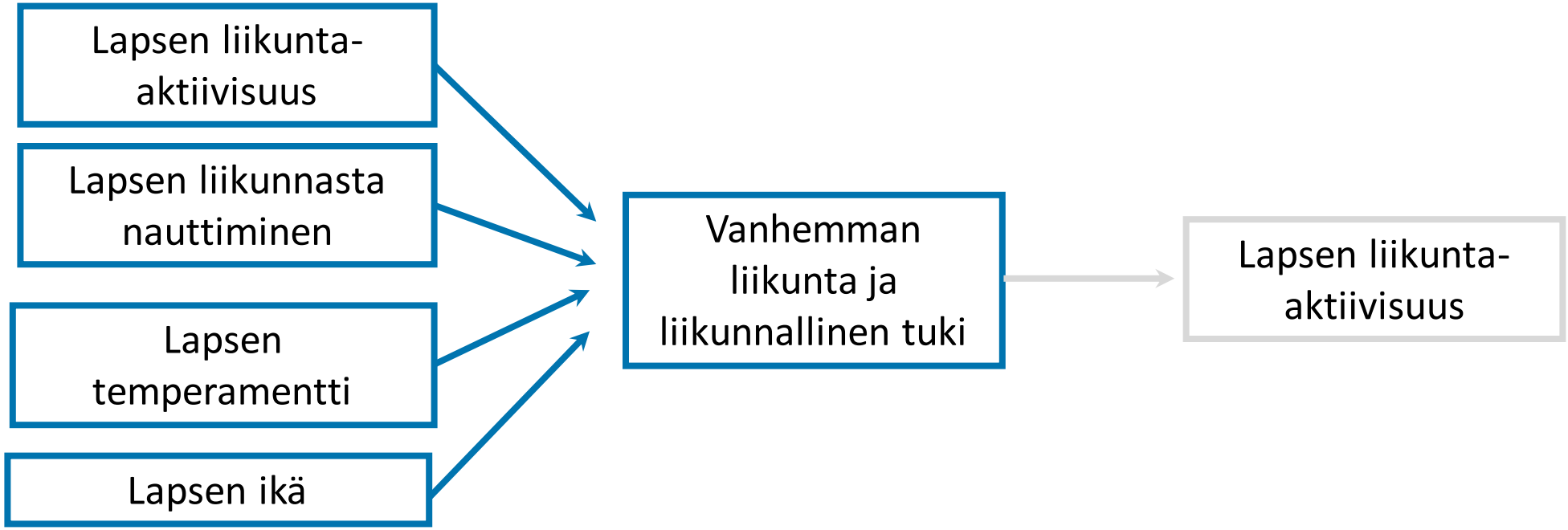
OSALLISUUTTA, kuten tuntemusten ja tunteiden huomioimista

Lapsi vaikuttaa vanhempaan



Mallia muokattu Davison ym. 2013 pohjalta (Integrated Model of Physical Activity Parenting).

Lapsen tavat vaikuttaa vanhempaan



Neal Creative ©

mm. Sleddens ym. 2018; Laukkanen ym. 2018; Davison ym. 2006

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

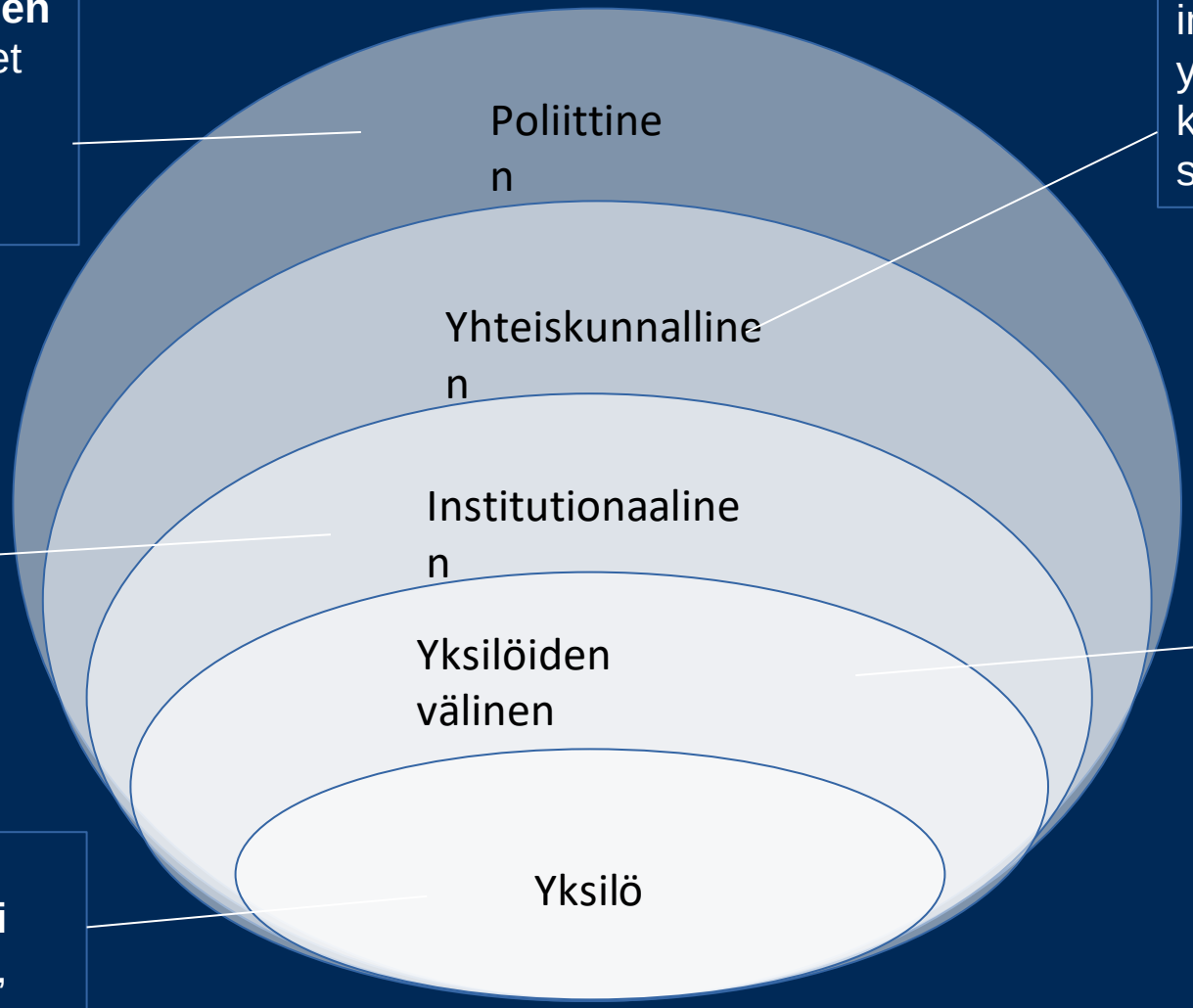
Vanhempien tukemisesta eri toimintaympäristöissä

Sosioekologinen malli

Julkinen/poliittinen linjaus: kansalliset ja paikalliset säädökset ja lait, suositukset

Yhteisö: suhteet instituutioiden välillä, yleiset ja yhteiset käytänteet ja sopimukset.

Instituutiot, sosiaaliset instituutiot: perhe, päiväkoti, koulu, naapurusto, harrastejoukkue, urheiluseura



Yksilöiden väliset suhteet: perheenjäsenten väliset, ystävät, opettajat, valmentajat

Yksilö (vanhempi /lapsi): ikä, sukupuoli, liikuntatausta

Mukaeltu McLeroy ym. 1988

Kokonaisuus enemmän kuin sen osien summa

- Useaan tekijään (joko yhdellä tai useammalla tasolla) vaikuttaminen tutkitusti tehokkaampaa käyttäytymismuutosten kannalta

Kokonaisuus enemmän kuin sen osien summa

- Vaikuttamalla ylempiin tasoihin madalletaan esteitä alimmilla tasoilla.
  - Yhteiskunta- ja politiikkatason interventiot haastavia ja vaativat resursseja, mutta vaikutukset pysyvämpiä kuin yksilöön kohdistetuissa interventioissa. Kustannustehokkaita.
  - Motivaatio jatkaa interventiota voi lopahtaa ohjelman loputtua, elleivät muutokset ulotu yleisesti toimintakulttuuriin eri sosioekologisilla tasoilla.

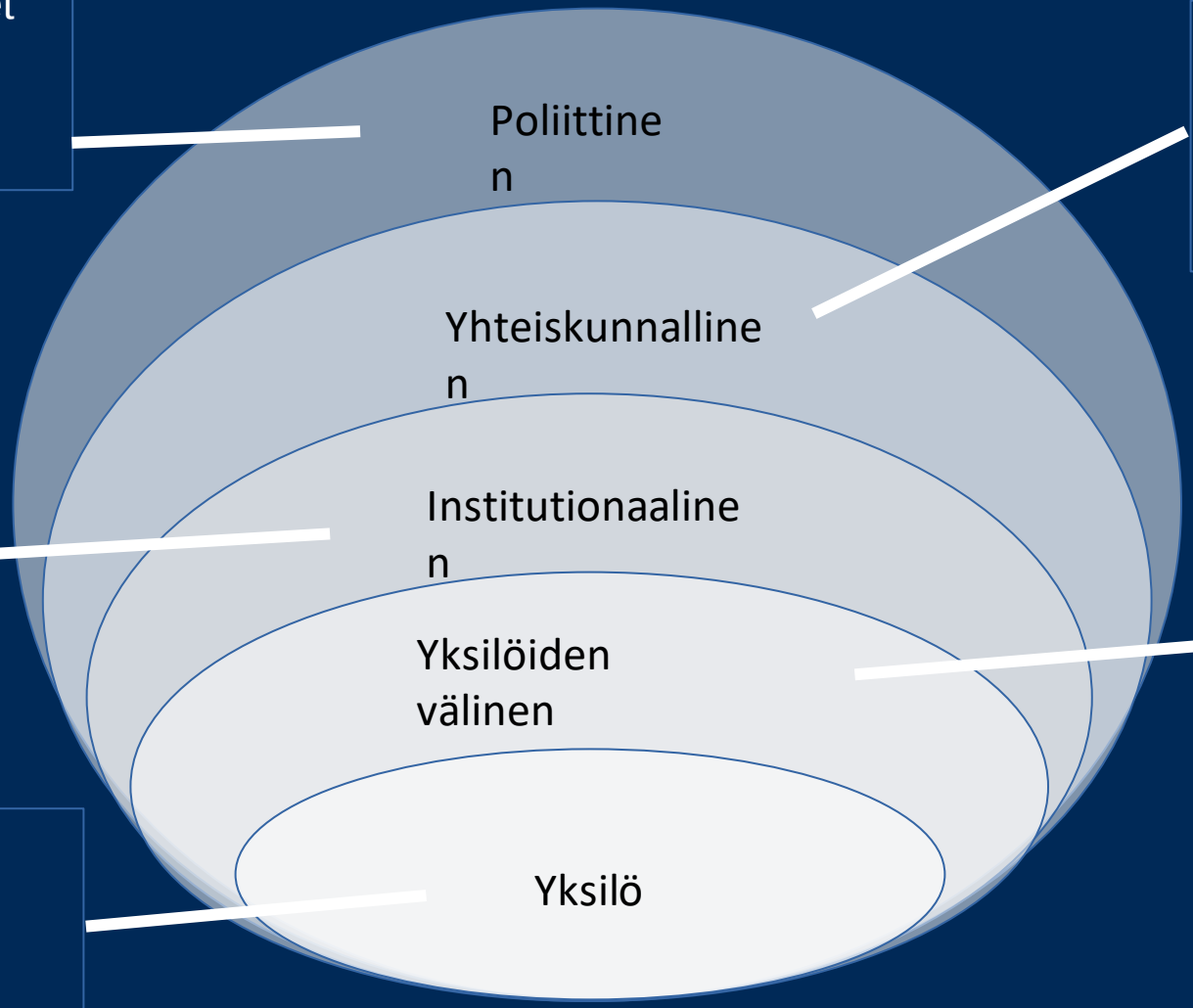
Kokonaisuus enemmän kuin sen osien summa

- Yksilötasolla tapahtuvat muutokset heijastuvat ylemmille tasoille.
    - Lapselle / nuorelle tärkeää, että viesti tulee samanlaisena lähimmistä ympyröistä: luottamus ja turvallisuuden tunne kasvaa, jolloin uskalletaan rakentaa omaehtoista suhdetta liikuntaan ja urheiluun

Perheiden tukemisesta eri tasoilla: mihin ollaan menossa?

Huomioivatko liikuntasuositukset perheet? Huomioidaanko sosioekonominen tasa-arvo harrastamisen kustannuksissa?

Koetaanko lasten liikkumisen perustaitojen oppimisen edistäminen vanhemmille kuuluvaksi? Vrt. lukeminen, laskeminen.



Tukevatko päivittäiset elinympäristöt ja niiden toimintatavat fyysistä aktiivisuutta? Voidaanko tarjota liikuntaneuvontaa tai muuta tukea perheille?

Onko vanhemmilla riittävät tiedot ja taidot lasten liikunnan tukemiseksi? Kokevatko vanhemmat pystyvänsä tukemaan lapsen liikuntaa tai taitojen oppimista?

Kehittyykö lapselle varhaislapsuudessa riittävät motoriset perustaidot tai liikunnallisia tottumuksia?

Mukaeltu McLeroy ym. 1988

Lähteet

- Davison et al. 2006 Pathways linking perceived athletic competence and…RQES 77(1), 23-31.
- Davison et al. 2013. Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations, and solutions. Childhood Obesity, 9(Suppl 1), S103-9. https://doi.org/10.1089/chi.2013.0037
- Laukkanen A, Niemistö D, Finni T, Cantell M, Korhonen E, Sääkslahti A. 2018 Correlates of physical activity parenting. The Skilled Kids study. Scand J Med Sci Sport 28(12):2691–701.
- McLeroy, K., Bibeau, D.L. Steckler, A. & Glanz, K.D. 1988. An Ecology Perspective on Health Promotion Programs. Health Edu Quarterly 15(4), 351-377.
- Sleddens EFC, Gubbels JS, Kremers SPJ, van der Plas E, Thijs C. Bidirectional associations between activity-related parenting practices, and child physical activity, sedentary screen-based behavior and body mass index: a longitudinal analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14(1):89.
- Yao CA, Rhodes RE. Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2015;12(1).

Vanhempien liikunnallinen tuki

Arto Laukkanen
Yliopistonlehtori, dosentti
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Helsinki mahdollistamassa liikkeelle lähtöä, liikettä ja liikuntaa.

Helsingin liikuntapalvelut lyhyesti

Historiaa jo 104 vuotta, noin 480 työntekijää

10 miljoonaa laskettua käyntikertaa vuosittain

Matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia ja liikuntaneuvontaa kaiken ikäisille

Helsingissä noin 2 500 liikuntapaikkaa, joista noin 800 ylläpitää liikuntapalvelut

5 000 hehtaaria ulkoilualueita, 200 km latuja ja 150 ulkokuntosalia

Noin 350 liikunta- ja urheiluseuraa avustusten piirissä

Koordinoi arki- ja hyötyliikkumisen edistämistä

Arkiliikkuminen uutena tavoitteena

Liikkumisen edistäminen –yksikkö aloittaa 1.1.2023.

1 Liikkumisohjelma 2018-2021

- Strategiaan kirjattu tavoite, toteutus kaikilla toimialoilla
- 60 toimenpidettä (yhteensä noin 80 mittaria) eri ikävaiheisiin. Näistä yli 90 % toteutui.
- Systeeminen, ajattelu- ja toimintatapoja muuttava ote: Kaikki liikkuminen on arvokasta ja muutakin kuin liikuntaa, eikä vain liikuntapalveluiden asia.
- Ohjelman lähtökohtana integroituminen perustekemiseen

2 Projektista pysyväksi toiminnaksi:

- Liikkumisohjelman 2 työntekijän työsuhteet vakinaistetaan
- Arki- ja hyötyliikkumisen koordinaatio liikuntapalveluiden ydintehtäväksi (KUVAn toimintasääntö 2021)

3 Liikkuminen HYTE-työn painopisteenä 2022-2025

- **7 tavoitetta, 10 toimenpidettä.** Työtä kohdennetaan vähiten liikkuviin kaupunkilaisiin
- Liikkumista lisätään varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivissä
- Kaikkien tietoisuutta liikkumismahdollisuuksista parannetaan
- Ikäihmisten toimintakykyä vahvistetaan liikkumissopimuksen avulla ja lisäämällä ohjattua liikuntaa
- Kaupungin työntekijöitä kannustetaan säännölliseen liikkumiseen

2018 2021 2022 2025

Pyrimme vähentämään esteitä

Ympäristö on turvaton.

On liian pimeää.

Liikuntaan ei ole varaa.

Terveys estää liikkumasta.

Ei ole ketään kenen kanssa lähteä.

Päiväkotipiha on ankea.

Pelkään kaatumista liukkaalla ja lumisella kadulla.

Ei ole aikaa liikuntaan.

Ei jaksa tai kykene.

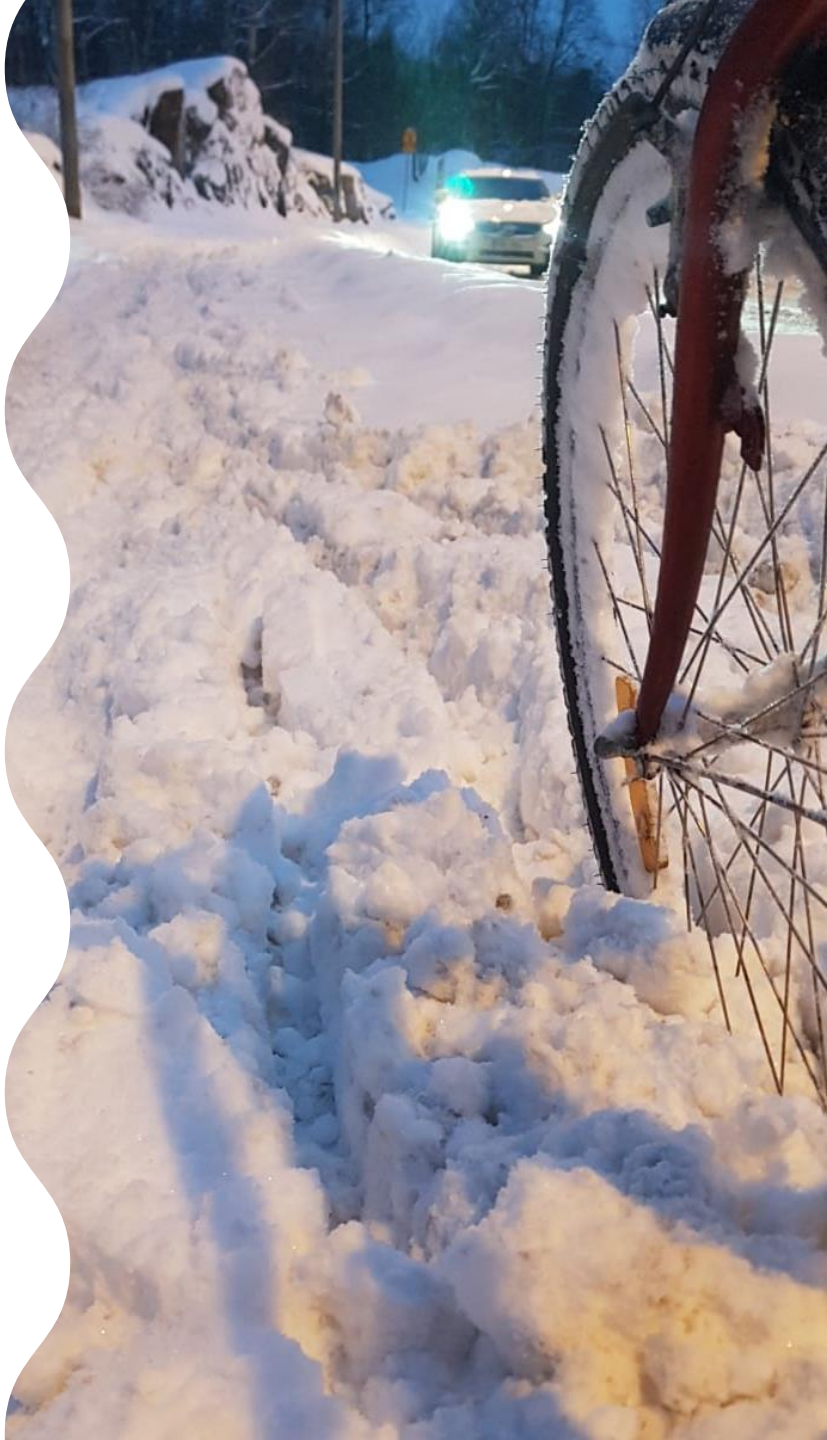
En tiedä, missä voin liikkua. En löydä tietoa.

Pyörää ei saa lukittua, se varastetaan

En pidä liikunnasta,
en ole liikunnallinen.

Helsinki

Kodin läheltä ei löydy itselle sopivaa paikkaa tai palvelua.



Älä katso elämää liikunnan läpi,
vaan liikuntaa elämän läpi.

Teijo Pyykkönen

Helsinki

Pienten lasten ja perheiden liikkuminen

Helsinki

helsinkiliikkuu.fi

Mitä teimme vuosina 2018-2021?

Henkilöstön osaamisen kehittäminen

Hyppää liikkuvaan varhaiskasvatukseen

Hyvinvoinnista oppimisen iloa

Yhteistyö-koulutukset
(JYU, ESLU, Suomen Latu ja Perhejooga)

Osaamisen ja tiedon jakaminen

Liikkuva verkosto (LIVE)

Liikkuva uutiskirje kuukausittain

Ideat ja vinkit:
Opehuone.fi
Helsinkiliikkuu.fi

Aktiivinen oppimisympäristö

Aktiiviset lattiateippaukset

Kiertävät liikuntareput ja aistireput

Liikkuen pihalla-päivä

Liikkuva joulukalenteri

Pyörällä päästään-hankinnat

Työvälineitä ja materiaalia

Aktiiviset lattiateippaukset-opas

Liikuntareppujen materiaalipaketti

Liikkeelle! -kortit

Pyörällä päästään – materiaali

Touhuvinkit

Perheiden yhteinen aktiivinen arki

HelsinkiSeikkailu

Retkikeräily

Anna arjen liikuttaa -kampanja

Perhehulinat-konsepti laajentunut ympäri kaupunkia

Yhteistyö neuvoloiden ja liikuntapalveluiden kanssa

Tutkimustieto

Nykytilan arviointi (LIKES)

Toimi ja Opi sekä PIILO-tutkimukset hyödyntäminen

Helsinki

Mitä tavoittelemme nyt?

- Liikkumista edistetään osana jokaista varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivää
- Koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittausten (Move!) vaikuttavuutta parannetaan kolmen toimialan yhteistyössä
- Liikkumisen puheeksiottoa vahvistetaan kaupunkilaisia hyvin tavoittavissa sosiaali- ja terveyspalveluissa (esim. neuvola, lastensuojelu ja perhesosiaalityö, opiskeluterveydenhuolto, terveysasemat ja sisätautien poliklinikka, työikäisten sosiaalihuollon palvelut)
- Eri ikäisten vähän liikkuvien kaupunkilaisten liikkumismahdollisuuksia parannetaan
- Kaupunkilaisten tietoisuutta liikkumismahdollisuuksista lisätään Liikkumista edistäviä olosuhteita kehitetään (koulu- ja päiväkotipihat, pyöräpysäköinti)
- Ikäihmisten ohjattua liikuntaa lisätään (liikuntapalvelut, työväenopisto, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy)

hyte.hel.fi

Mitä tavoitteena nyt?

TAVOITE:

Alle kouluikäiset lapset omaksuvat liikunnalliset taidot ja tottumukset ja liikkuvat suositusten mukaisesti.

Mittarit:
- Suositusten mukaan liikkuvien alle kouluikäisten lasten %-osuus
- Motoristen perustaitojen kansallinen seuranta

Toimenpide 1:

Liikkumista edistetään osana jokaista varhaiskasvatuspäivää.

Mittari:
- Liikkuva varhaiskasvatus - nykytilan arvioinnin tulokset, 2022-2025

Toimenpide 2

Liikkumisen puheeksiottoa ja liikkumismahdollisuuksista viestimistä lapsiperheille parannetaan.

Mittarit:

Liikkuminen on lisätty (Ei/On aloitettu/Valmis)
- lapsen vasu-keskustelu
- lapsen esiopetuksen suunnitelma
- 18 kk ikäisen lapsen laaja terveystarkastus
- Neuvola päiväkodissa -ryhmäkeskustelu
- äitiysneuvolan terveystarkastusohjelma
- lapsen sosiaalihuoltolain mukainen palvelutarpeen arviointi
- erityistä tukea tarvitsevan lapsen asiakassuunnitelma
- lastensuojelun asiakassuunnitelma

Palvelutarjotin on laadittu

Ei/On aloitettu/Valmis

Helsinki
Helsingfors

Kiitos!

Helsinki Liikkuu

Minna Paajanen
Liikkumisen edistäminen –yksikön päällikkö
minna.paajanen@hel.fi

Helsinki

Perheliikuntaneuvonta

Perhe lisää liikettä -webinaari 30.8.2023

Katariina Tuunanen
Ohjelmakoordinaattori, Liikkuva aikuinen -ohjelma

LIIKKUVA AIKUINEN

Perhe

Perheliikuntaneuvonnalla liikkuminen osaksi arkea

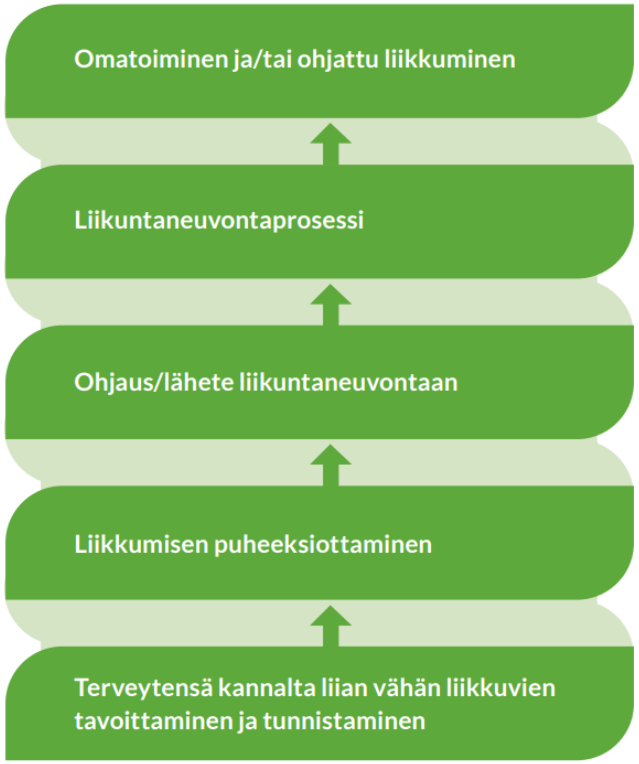
- Tukea liikunnallisemman elämäntavan saavuttamiseksi
- Perheen omista lähtökohdista ja tarpeista huomioiden elämäntavat kokonaisuutena
- Elintavat periytyvät – Huoltajien esimerkki liikuntatottumuksista siirtyy lapsille ja voi kantaa läpi koko elämän
- Palvelu tukee koko perheen yhteistä elintapamuutosta
- Hallitusohjelman kirjaus:
  Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä. Lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.

Mitä perheliikuntaneuvonta on?

- Liikuntaneuvontaa työikäisille tarjoaa jo 61 % kunnista
- Perheille suunnattuna uusi palvelu, vahva nouseva tarve
- Kuntien ja hyvinvointialueiden yhdessä toteuttama maksuton palvelu
- Parhaat ja vaikuttavimmat käytännöt vielä etsinnässä
  - Perhekohtainen
  - Ryhmäneuvonta
  - Tavataan perhe, huoltajat voivat jatkaa työikäisille suunnatun liikuntaneuvonnan parissa

LIIKKUVA AIKUINEN

Perheliikuntaneuvonnan palveluketju



Perheliikunnan palvelut alueella, omat ryhmät asiakkaille, etukortit liikkumisen kannustimena neuvonnan asiakkaille

Liikuntapalvelut ja hyvinvointialue

Lähete, sähköinen ajanvaraus, kannustus omatoimiseen ajanvaraukseen

THL – puheeksiottaminen & mini-interventio, materiaalit tukena

Perhekeskukset (erit. neuvolat), sivistyspalvelut (esim. vasu-keskustelut, Move!-mittaukset), seurakunnan perhekerhot

LIIKKUVA AIKUINEN

1. Liikuntaneuvonta on vaikuttavaa

2. Tukea käyttäytymisen muutokseen – ei pelkkiä liikuntakokeiluja

LIIKKUVA AIKUINEN

Työ jatkuu, tehdään yhdessä ilon kautta!

- Foorumityöskentely
  - Asiantuntijafoorumi: Käsitteen määrittely ja vaikuttavien keinojen tunnistaminen
  - Kehittämistapaamiset: Hyvien käytäntöjen jakaminen
- Kuntien ja hankkeiden kokemukset jakoon
  - Opinnäytetyö selvittää nykyisiä käytäntöjä
- Liikuntaneuvonta.fi -FB-ryhmä
- Liikuntaneuvonta.fi -verkkosivusto: ajankohtaisartikkelit
- Tukea Liikkuvat-ohjelmilta: yhteydenotot matalalla kynnyksellä + uutiskirjeet

LIIKKUVA AIKUINEN

Kiitos

LIIKKUVA AIKUINEN

katariina.tuunanen@jamk.fi

LIIKKUVA PERHE

johanna.pekkanen@suomenlatu.fi

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS

nina.korhonen@oph.fi

Likes by jamk

kaisa.koivuniemi@jamk.fi

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry

Lapsiperheiden hyvinvointikurssit

Henni Hietala
koordinaattori (ft, LitM)
Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry
henni.hietala@pht.fi | pht.fi

Konsepti

Taloudellisesti tuettuja (STEA) 4 vrk:n kursseja leikki- ja kouluikäisten (6-16v.) lasten perheille, jotka kaipaavat tukea ja ohjausta hyvinvoinnin, elintapojen ja jaksamisen haasteisiin.

Tarkoituksena tukea perheiden kykyä noudattaa terveyttä edistäviä arkitapoja. Tavoitteena aikaansaada muutoksia tavoissa;
liikunnan lisääminen, terveellinen syöminen, parempi arjenhallinta…

Järjestetään koulujen loma-aikoina hankintamenettelyn kautta valikoituneissa kurssikohteissa.

Perhe täyttää sähköisen hakemuksen pht.fi

Kurssipaikat myönnetään terveydellisin, taloudellisin ja sosiaalisin perustein (STEAn avustusehdot), motivaatiota ja ensikertalaisuutta painottaen.

Sisältö

Kehitetty yhteistyössä Sydänliiton Neuvokas perhe –asiantuntijoiden kanssa.

Ohjaus vahvuus- ja voimavarakeskeistä, perheen omaa toimijuutta aktivoivaa.

- Neuvokas perhe –ohjaushetkiä + tehtäväkirja
- ohjattuna lajikokeiluja ja elämyksiä
- vapaaehtoinen terveysmittaus aikuisille
- aikaa levolle ja perheen omatoimiselle tekemiselle
- majoitus ja viisi päivittäistä ateriaa

<u>Omavastuumaksu:</u>

- aikuiset 100 € / henkilö (työtön/lomautettu 50 €)
- 6-16–vuotiaat 60 € / henkilö
- alle 6–vuotiaat maksutta

Vaikutuksista

- ennakkokysely
- 2 seurantakyselyä (1 kk ja 6 kk)

60 % lisännyt liikkumista

55 % lisännyt kasvisten ja hedelmien käyttöä

48 % kokee hallitsevansa ruutuaikaa paremmin

70 % viettänyt enemmän aikaa yhdessä

55 % nukkunut / levännyt enemmän

21 % hakenut tarvitsemaansa lisätukea

97 % valmis suosittelemaan kurssia muille lapsiperheille, jotka kaipaavat tukea perhearkeen, hyvinvointiin ja/tai elintapoihin

(2022-2023 osallistuneet, 1 kk seurantakyselyyn vastanneet, n = 336)

"Saatiin hyvää vertaistukea ja uusia ideoita sujuvampaan arkeen."

" Viikon aikana huomattiin, että kun syö säännöllisesti ja liikkuu, niin vireystaso pysyy hyvänä."

"Olemme viettäneet enemmän aikaa ja liikkuneet yhdessä. Kurssista oli selkeästi hyötyä."

"Koululaisemme saatiin innostumaan erilaisista lajikokeiluista. Äiti sai takaisin masennuksen myötä kadonnutta liikuntainnostusta ja alkoi käydä liikunta-neuvojan luona omassa kunnassa."

"Kasvisten lisääminen ruokavalioon tuli myös kotielämään mukaan, koska siihen tottui ruokailujen yhteydessä kurssilla."

"Huomattiin, että yhdessä tekeminen vähentää itsestään ruutuaikaa, niin ettei sitä tarvitse vähentämällä vähentää."

"Lapsi, joka ei aiemmin halunnut harrastaa mitään, löysi itselleen sopivan lajin, jota alkoi kurssin jälkeen harrastaa. Vieraiden lasten kanssa touhuaminen laski kynnystä lähteä mukaan harrastusryhmään ja ohjaajien kannustus antoi kipinän lajiin."

"Oli ihana kokeilla uusia lajeja ja sitä kautta sai rohkeutta alkaa harrastamaan oman kaupungin urheilupaikassa."

"Saatiin uusi harrastus perheelle – geokätköily."

Mukaan mahtuu!

→ Ohjaa asiakasperhettä hakemaan pht.fi

→ Vinkkaa tuttavaperheelle

→ Tilaa esitteitä, ehdota yhteistyötä: henni.hietala@pht.fi

OSIO II

Perheiden muuttunut rooli yhdistystoiminnassa

OSA II Vanhempien muuttunut rooli seuratoiminnassa

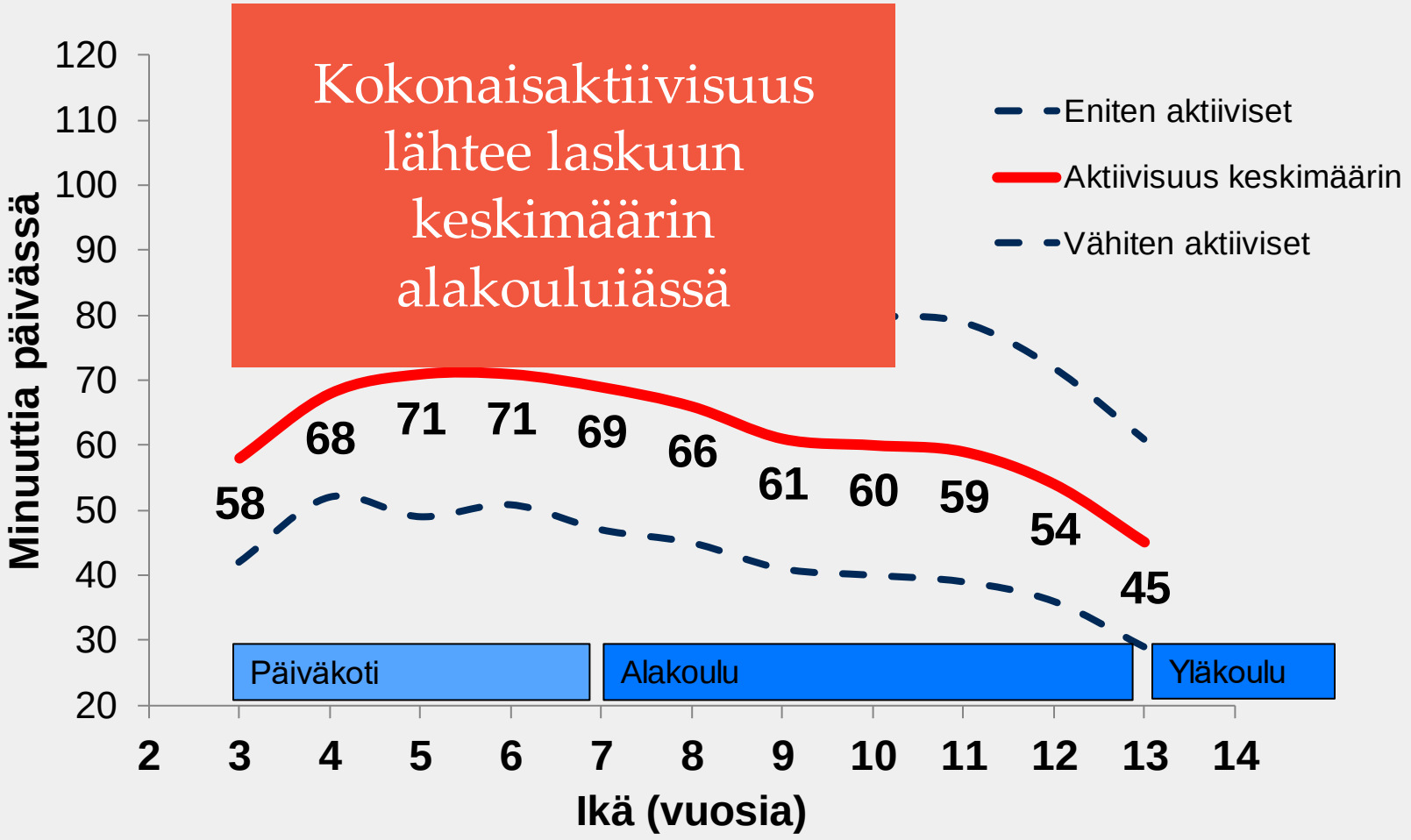
Perheiden osallistaminen seuraharrastamisessa

Arto Laukkanen
Yliopistonlehtori, dosentti
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Sisältö

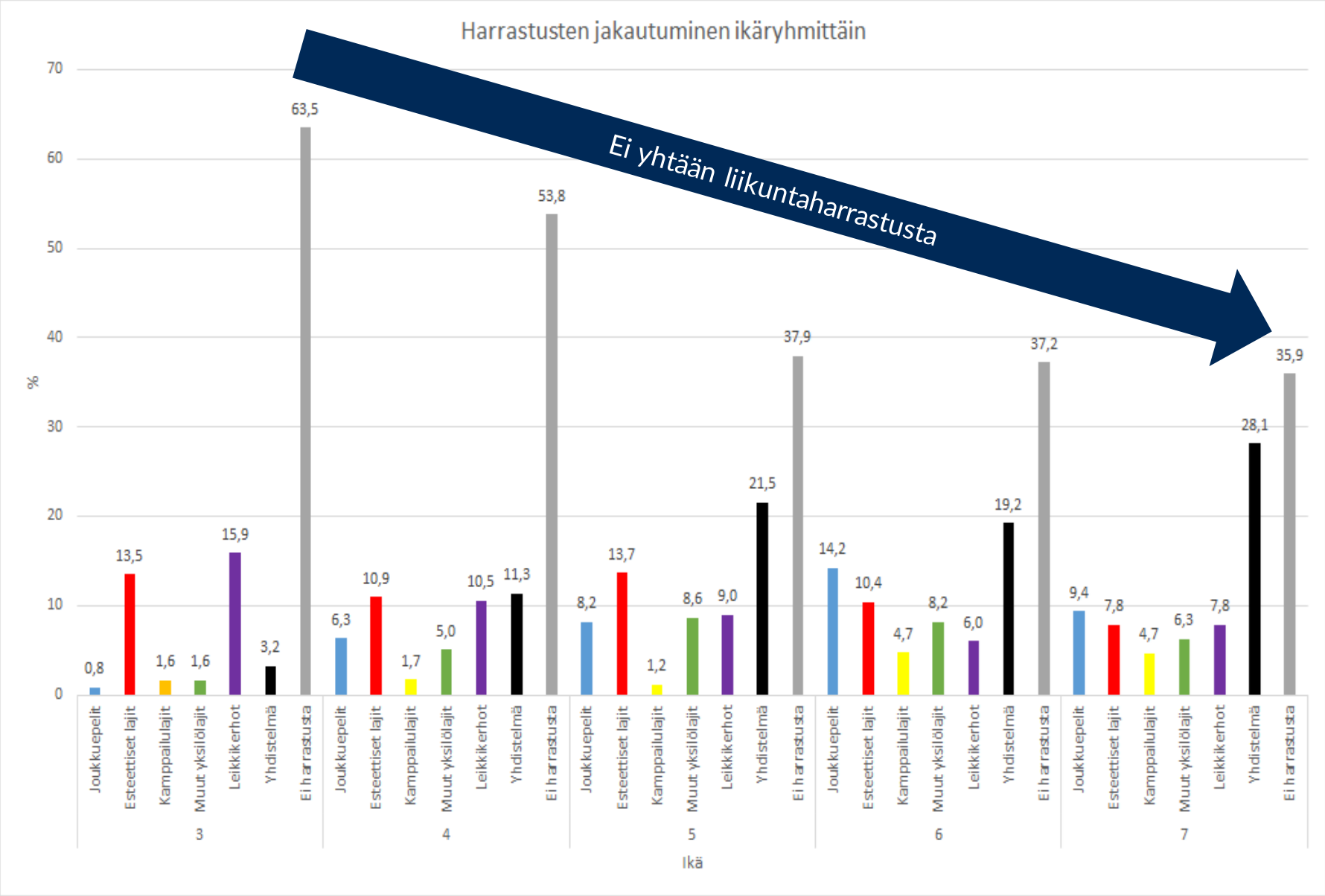
1. Miksi vanhempien osallistaminen seuraharrastamisessa on tärkeää? Kokonaiskuva lasten liikunta-aktiivisuudesta ja harrastamisesta.
2. Syötteitä vanhempien osallistamisesta seuraharrastamisessa

Suomalaislasten reippaan liikunnan määrä objektiivisesti mitattuna



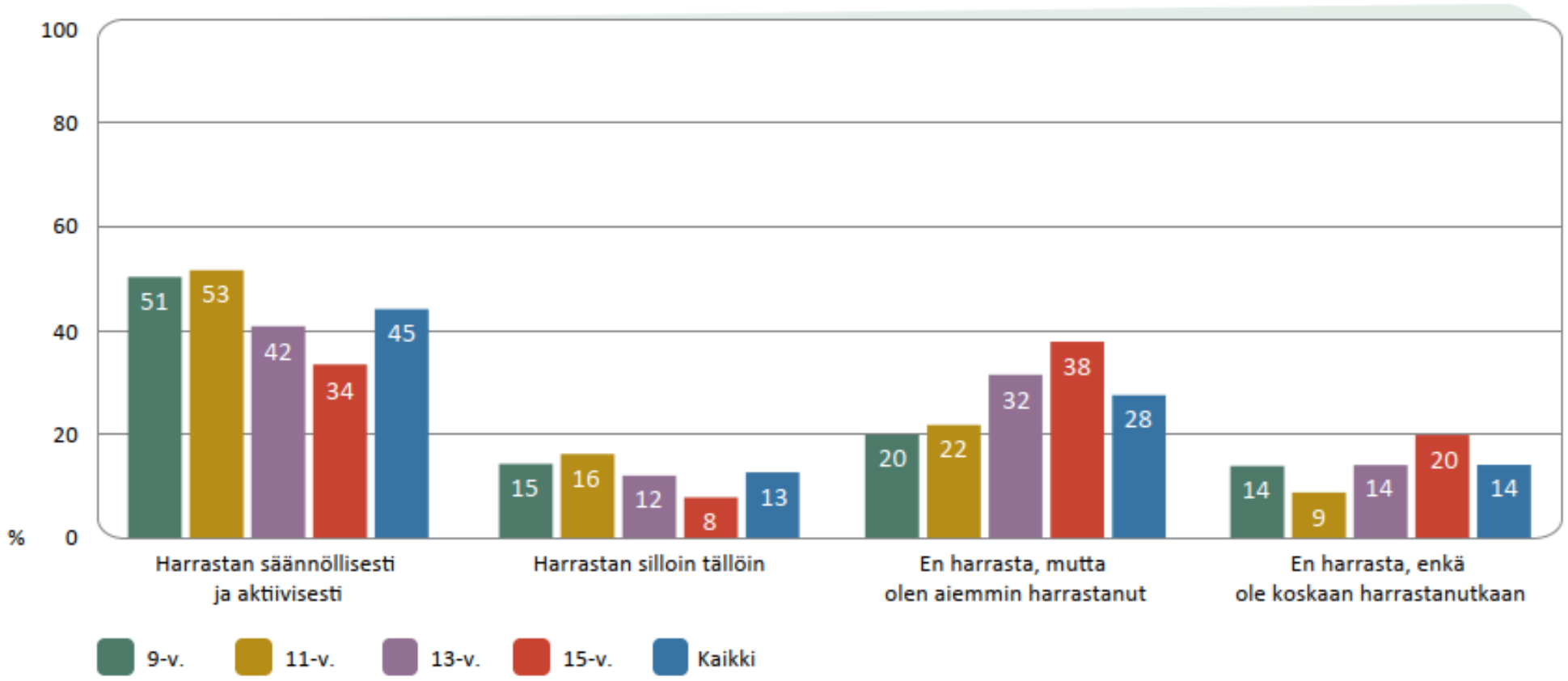
Muokattu lähteestä Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013

Harrastamisen yleisyys kasvaa vauhdilla varhaisvuosina…



Arino & Heikkilä 2020

...ja harrastamisen huippu saavutetaan keskimäärin 11-vuotiaana

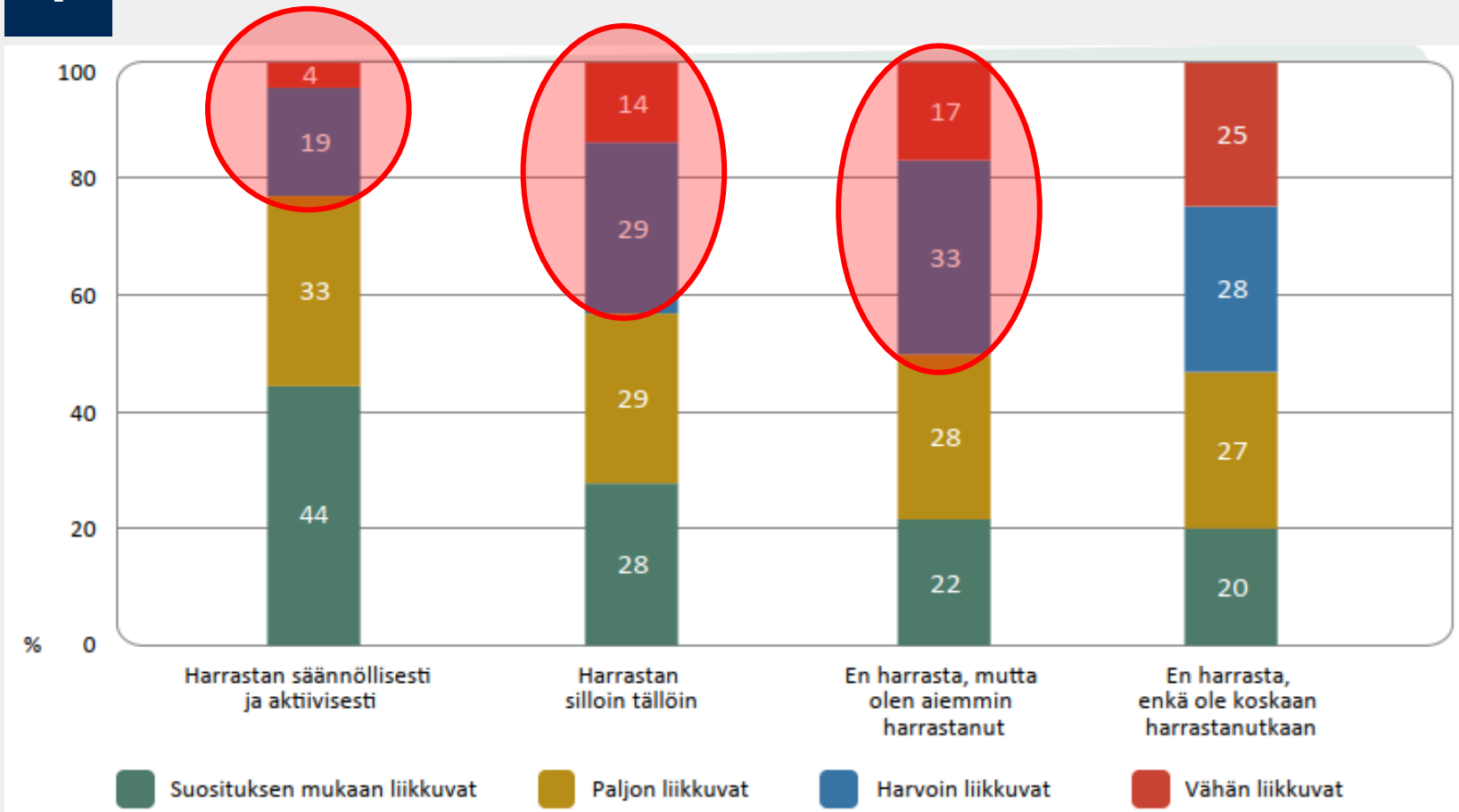


Kuvio 48.

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen iän mukaan (n = 7957) (%).

Blomqvist ym. 2023

Harrastajissakin runsaasti vähän liikkuvia



Kuvio 49.
Lasten ja nuorten viikoittaisen liikkumissuosituksen toteutuminen urheiluseurassa harrastamisen mukaan (n = 7892) (%).

Blomqvist ym. 2023

Harrastaminen ei takaa fyysistä kokonaisaktiivisuutta

- Riittävä fyysinen kokonaisaktiivisuus jää monella aktiivisesti harrastavallakin puutteelliseksi
  - Merkittävä rajoite nuorten kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta (Hallal ym. 2012)
  - Merkittävä rajoite myös urheilu-uralle tähtäävien nuorten kohdalla (Loyd ym. 2015)

- ❑ **Vanhempien osallistaminen seuraharrastamisen kautta yksi mahdollisuus lapsen / nuoren kokonaisaktiivisuuden ja kehityksen edistämisessä**
- ❑ **Lisäksi vanhempien osallistamisella urheiluun paljon myönteisiä yhteyksiä lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin (esim. Harwood ym. 2019)**

Vanhempien osallistaminen seuraharrastamisessa

Vanhempien osallistamisen tulisi

1) kasvattaa mahdollisuuksia lapsen / nuoren saavuttaa urheilullinen potentiaalinsa,
2) olla myönteinen psykososiaalinen kokemus
3) ja tuottaa myönteisiä kehityksellisiä tuloksia.

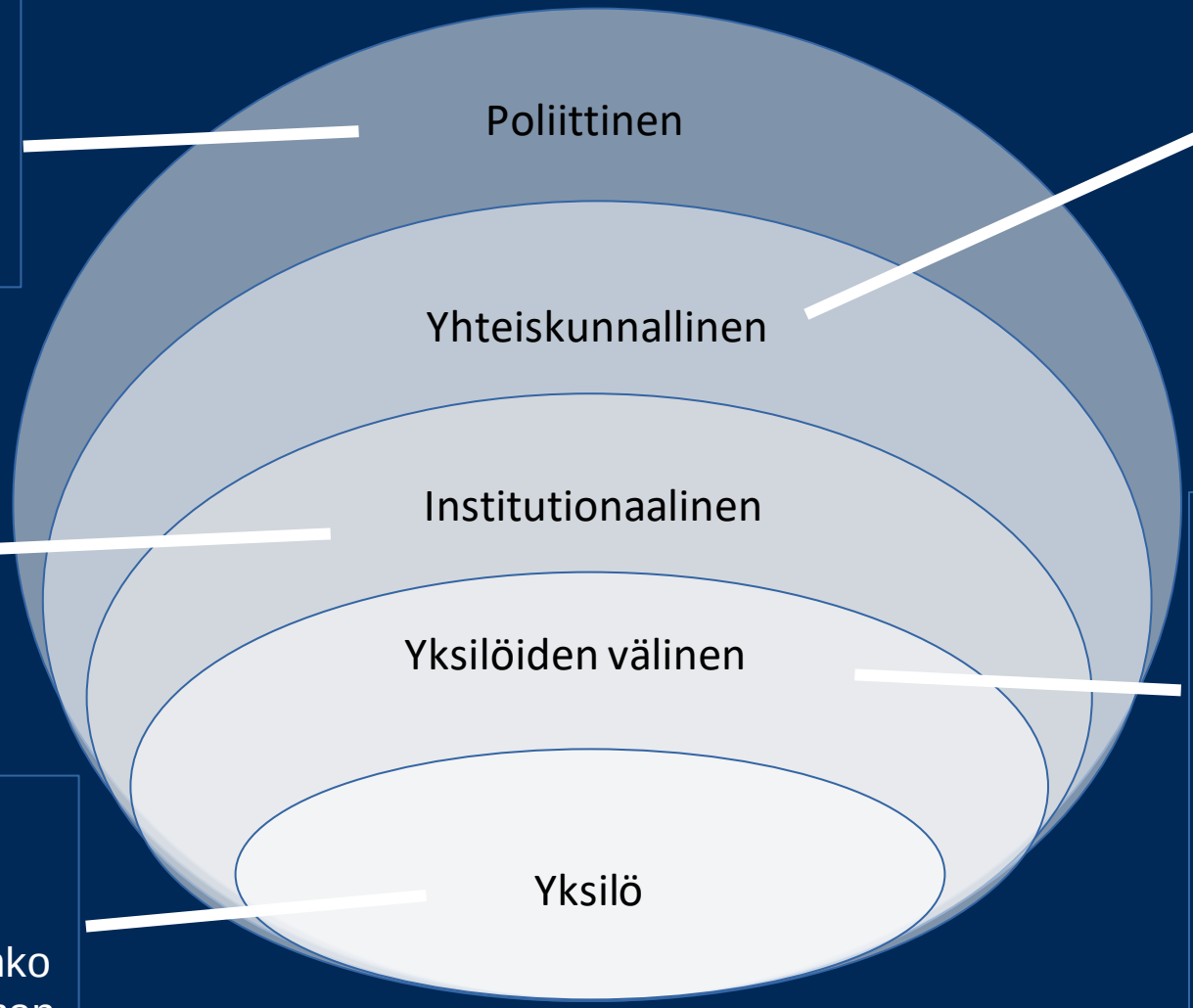
Harwood ym. 2019

Vanhempien osallistamisesta eri tasoilla

Kuuluuko lasten ja nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen urheilun rahoitusperusteisiin tai toiminnan arviointikriteereihin?

Tiedostetaan ja huomioidaanko vanhempien rooli valmentajakoulutuksissa? Minkälainen rooli vanhemmilla käsitetään olevan seuratoimijoiden keskuudessa? Vanhempi voi olla enemmän kuin vapaaehtoinen.

Kokeeko vanhempi seuran toimintaan osallistumisen merkitykselliseksi / omiin lähtökohtiinsa sopivaksi? Saadaanko lapsi / nuori käsittämään vanhemman tärkeä rooli?



Arvotetaanko lasten ja nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen yleiseksi päämääräksi, toimintanormiksi ja tehokkuuden mittariksi?

Onko vanhemmilla riittävät tiedot ja taidot urheilijanuoren tukemiseksi (ravitsemuksellinen ja liikunnallinen tuki, motivaatioilmasto jne.)? Pystyvätkö vanhempi ja valmentaja yhteistyöhön urheilijanuoren fyysisen ja psyykkisen kasvun tukemiseksi?

Muokattu lähteistä McLeroy ym. 1988; Harwood ym. 2019

Esimerkki seuran vanhempainillan sisällöstä

Käsitellään case-tapausten kautta sitä, millaisesta vanhemman tuesta lapsi / nuori hyötyy

- Ennen harjoitusta tai kilpailua
- Harjoituksen tai kilpailun aikana
- Harjoituksen tai kilpailun jälkeen

Taustakehikkona esim. optimaalisen motivaatioilmaston luominen sekä itsemääräämisen tarpeiden huomiointi

Lähteet

- Arino, J. & Heikkilä, H. 2020. Temperamentin ja ohjatun liikunnan harrastamisen yhteys päiväkotilapsilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 59 sivua, 3 liitettä
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83-92.
- Hallal, P.C.; Andersen, L.B.; Bull, F.C.; Guthold, R.; Haskell, W.; Ekelund, U. Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. Lancet 2012, 380, 247–257.
- Harwood, C.G., Knight, C.J., Thrower, S.N. & Berrow, S.R. Advancing the study of parental involvement to optimise the psychosocial development and experiences of young athletes. Psychology of Sport & Exercise 42 (2019) 66–73
- Lloyd, R.S.; Oliver, J.L.; Faigenbaum, A.D.; Howard, R.; De Ste Croix, M.B.A.; Williams, G.A.; Best, T.M.; Alvar, B.A.; Micheli, L.J.; Thomas, P.; et al. Long-Term Athletic Development, Part 2: Barriers to Success and Potential Solutions. J. Strength Cond. Res. 2015, 29, 1451–1464.
- McLeroy, K., Bibeau, D.L. Steckler, A. & Glanz, K.D. 1988. An Ecology Perspective on Health Promotion Programs. Health Edu Quarterly 15(4), 351-377.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkoti-iässä. *Liikunta & Tiede* 50(2-3), 27-31.

OSA II Vanhempien muuttunut rooli seuratoiminnassa

Perheiden osallistaminen seuraharrastamisessa

Arto Laukkanen
Yliopistonlehtori, dosentti
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Vanhemmilla tärkeä rooli jalkapalloperheessä

Lisää liikettä Suomeen – Mera rörelse till Finland -webinaari 30.8.2023

SUOMEN PALLOLIITTO

Lyhyt esittely

Silja Ranta

Seurakehittäjä, Palloliitto

Tiimissä laajempi vastuu Perhefutiksesta, tyttöjen pelaamasta jalkapallosta, vapaaehtoisten koulutuksista sekä viestinnästä ja markkinoista

Koulutustaustaa:

Tradenomi, SPL1 ja SPL2, UEFA Certificate of Football Management, D-taso valmentaja

Urheilutaustaa:

Jalkapallossa kasvattajaseura Puistolan Urheilijat, PK-35, FC Kinkut

Valmentajana 2001-2007 PK-35:ssä

Muuta:

UEFA Super Cup 2022 Volunteer Manager

SMJK:n jäsen, talviuimari, retkipyöräilijä

silja.ranta@palloliitto.fi, p. 040 7059157
Twitter @Sisilja, Linkedin, IG

SUOMEN PALLOLIITTO

Sisältö

Vanhempien merkitys

Palloliitto vanhempien tukena

Miten edistämme toimintaa jatkossa?

SUOMEN PALLOLIITTO

SUOMEN PALLOLIITTO

SUOMALAINEN JALKAPALLO NUMEROINA

150 894
REKISTERÖITYÄ PELAAJAA

38 341
TYTTÖ- JA NAISPELAAJAA

112 553
POIKA- JA MIESPELAAJAA

2 164
EROTUOMARIA

15 815
VALMENTAJAA

896
JÄSENSEURAA

65 030
VIRALLISTA OTTELUA

~350 000
HARRASTEPELAAJAA

~99 000
VAPAAEHTOISTA

298/309
REKISTERÖITYNEITÄ PELAAJIA ON 298 SUOMEN KUNNASSA

778
PÄÄTOIMISTEN MÄÄRÄ PALLOLIITON JÄSENSEUROISSA, JOISTA VALMENTAJIA ON 304 JA URHEILUTOIMINNANJOHTAJIA/ VALMENNUS- JA JUNIORIPÄÄLLIKÖITÄ 224

1,96 MILJARDIA EUROA
JALKAPALLON SROI*

*SUOMALAISEN JALKAPALLON HARRASTAMISEN ARVO TERVEYS-, SOSIAALI- JA TALOUSHYÖTYINÄ YHTEISKUNNALLEMME VUOSITTAISELLA TASOLLA

Kuuntele,
Kustanna,
Kannusta

Koti
Koulu
Seura

Vapaaehtoistyön motivointitekijät*

* Monivalintakysymys

SUOMEN PALLOLIITTO

Jalkapalloperhe

Vanhempien tukena

VINKIT PELAAJIEN VANHEMMILLE

Tietoa ja vinkkejä jalkapalloharrastajan vanhemmille lasten innostavien jalkapalloelämysten mahdollistamiseksi.

Tukijoukkojen tukena

- Futisvanhemman startti
- Loukkaantumisen sattuessa
- Lapsesi harrastuksen tukeminen
- Urheilijan elämäntavat
- Vanhempana jalkapallojoukkueessa
- Vinkkejä vanhemmilta vanhemmille
- Varusteet
- Ideoita jalkapallosynttäreiden järjestämiseen

SUOMEN PALLOLIITTO

Mistä nuoren urheilijan hyvä arki koostuu?

Uneen, ravintoon ja liikuntaan on tärkeää panostaa jo lapsuusvaiheessa. Suomen Palloliiton lapsuusvaiheen valmennusosaamisen päällikkö Santeri Suvala kertoo, kuinka pienillä arjen valinnoilla on iso merkitys urheilijan hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

KATSO VIDEO

Kortteli- ja pelipassimaksut kaudella 2023

Suomen Palloliiton seuraparlamentin kokous päätti kokouksessaan kesäkuussa kortteli- ja pelipassien hinnoista kaudelle 2023. Hintoihin tehtiin maltillinen korotus ensimmäistä kertaa yli kymmeneen vuoteen.

LUE LISÄÄ

Voita uusi FIFA23-peli!

Lokakuun arvonnassa testataan reaktiokykyäsi! Koita saada pallo syötettyä Teemu Pukille ja Linda Sällströmille. Jos ehdit kerätä tarpeeksi pisteitä olet mukana arvonnassa, jossa voi voittaa PlayStation Storesta uuden FIFA23 Ultimate Edition -pelin (PS4/PS5)!

OSALLISTU TÄSTÄ

Vihelletään epäasiallinen käytös pois kentiltä ja sen laidoilta

Palloliitto tutki nuorten jalkapallolijoiden kokemuksia epäasiallisesta käyttäytymisestä. Nuorille harrastajille suunnattu kyselytutkimus on osa Palloliiton ja Elisan yhteistä hanketta, jonka tavoitteena on vähentää epäasiallinen ja syrjivä käytös pois kentiltä ja sen laidoilta. Tutkimuksen mukaan jopa 62 % nuorista jalkapallolijoista

SUOMEN PALLOLIITTO

”Arvopohjaisuus vahvistuu entisestään ja vastuullisuuden merkitys korostuu yrityksillä.”

25.5.2023

Mikko Varis
Palloliiton Myynti- ja markkinointijohtaja

SUOMEN PALLOLIITTO

Perhefutista Volkswagenin tukemana

Perhe-
futis

PERHEFUTIS ON LAPSEN JA VANHEMMAN YHTEINEN HARRASTUS, JOSSA NAUTITAAN LIIKUNNASTA MONIPUOLISESTI JA TURVALLISESTI. TOIMINTA PERUSTUU YHTEISEEN OPPIMISEEN JA OIVALTAMISEEN KIIREETTÖMÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ.

SUOMEN PALLOLIITTO

Futisstartti

Vaihda tähän seuran oma logo

LÄHITAPIOLA

FUTISSTARTTI ON OSA SUOMEN PALLOLIITON JA LÄHITAPIOLAN YHTEISTYÖTÄ.

FUTISKIERTUE
SUOMEN PALLOLIITON
PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANI

SUOMEN PALLOLIITON
PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANI
KANNUSTAMINEN
ALKAA K:LLA
K-ryhmän Futiskiertue tuo liikunnan
iloa lapsille ja nuorille
ITSETUNTOA
YHTEISÖLLISYYTTÄ
RIEMUA
ONNISTUMISIA

Vanhempien rooli on korvaamaton lasten liikkumisessa sekä suomalaisessa jalkapallossa.

Lasten kautta vanhempia saadaan mukaan seurayhteisöön eli osaksi jalkapalloperhettä.

Haluamme tehdä vaikuttavaa yhteistyötä, rakentaa vastuullisia kumppanuuksia ja lisätä resursseja.

SUOMEN PALLOLIITTO

Miten edistämme toimintaa jatkossa?

- Meidän tulee jatkossa tehdä asioita erilailla, jotta kaikki perheet tuntisivat itsensä tervetulleiksi.
- Meidän tulee tutkia käytäntöjä, jotka tuovat haluttuja tuloksia – vahvistaa ja skaalata niitä.
- Meidän tulee miettiä, miten eri tahot voivat parhaiten yhdessä edistää perheiden liikkumista ja yhteisiä tavoitteita.

SUOMEN PALLOLIITTO

JOKAINEN LÖYTÄÄ OMAN TAPANSA ULKOILLA

Virpi Jussila
perheiden ulkoilun asiantuntija
Suomen Latu

Perhe lisää liikettä -webinaari
30.8.2023

https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta.html

Miksi perheiden ulkoilun tukeminen on tärkeää ja miten siitä puhua?

Ulkoileva elämäntapa
-arkiliikkumista ulkona
-omatoimista ulkoilua ja retkeilyä
-luontoliikuntalajien harrastamista

Liikunnallinen elämäntapa
-saavutettavaa ja tasa-arvoista
-voi liikkua monella tavalla ja tasolla
-tukee kaikenikäisiä liikkujia

Kestävä elämäntapa
-luontosuhde- ja yhteys
-vastuullisuus

Vuorovaikutus ja yhteisöllisyys- perheen sisällä, perheiden kesken ja lähiympäristön kanssa, ylisukupolvisuus

Altistuminen luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksille: virkistyminen, rauhoittuminen, keskittymiskyvyn palautuminen, terve keho ja aistit

Mitä ulkoilu perheen kanssa voi olla?

- **Omatoimista ulkoilua ympäri vuoden**

SL: ideat ja kannustus, paikat, välinevuokraus

pyöräily, retkeily, marjastus, koiran ulkoilutus, pihapelit- ja leikit, pulkkamäki, luistelu, hiihto, metsäparkour, keppihevostelu

- **Ohjattua ulkoilua tapahtumissa tai perheryhmissä**

Voi tukea myös omatoimista ulkoilua jatkossa.

SL. Muumien ulkoilukoulut, Seikkailevat perheet -heimot, Koko perheen hämärähommat

- **Vanhemman ulkoilulaji, johon lapsi otetaan mukaan/uusi yhteinen ulkoilulaji**

SL: perheryhmät ja perheille soveltaminen

geokätköily, frisbeegolf, melonta, maastopyöräily, polkujuoksu

- **Lasten toiminta ja kasvattajien kouluttaminen (luontotoiminta)**: lapset innostaa aikuisia, tietoisuus lisääntyy
- **Arkiliikkuminen-** Liikkuva perhe -ohjelma

Kuva: Atte Jäsberg / Suomen Latu

Perheet huomioituna Suomen Ladun yhdistystoiminnassa- yhteinen ymmärrys

- Perheet osana kaikkea toimintaa läpileikkaavasti:
lasten toiminta, lajitoiminta, tapahtumat, kampanjat, perheiden ulkoilu

- Perheet näkyvät ja kuuluvat markkinoinnissa ja viestinnässä

- Perheiden osallistuminen jäsenyhdistysten toimintaan osataan ja mahdollistetaan sekä heidän tarpeitaan kuullaan. Ymmärretään hyödyt.

- Tarjotaan ohjaajakoulutusta, tietoa sekä tukimateriaalia

- Kuullaan kokemuksia sekä tarpeita

Kuva: Sampsa Sulonen Suomen Latu

Mitä tarvitaan perheiden ulkoilun tueksi?

SUOMEN LATU

-Ulkoilun arvottamista ja puheeksi ottamista eri sektoreilla, myös kotona

-Aikuisten omaa mallia ja lasten mukaan ottamista -tukea

-Tietoa ulkoilun merkityksestä hyvinvoinnille ja osana liikkumisen tavoitteita- neuvonta

-Olosuhdevaikuttamista perheiden näkökulmasta: lähiluontoa, merkattuja reittejä, esteettömiä reittejä, pyöräteitä, ulkoilupaikkoja…

-Ulkoilutoimintaa, johon osallistua perheenä- yhdistykset, urheiluseurat, seurakunta jne.

-Tietoa, missä ja millä tavoilla voi ulkoilla- viestintä ja sen saavutettavuus

-Erilaisia tapoja ja esimerkkejä liikkua ulkona perheenä ympäri vuoden ja joka säässä- mallit ja tarinat

Mitä sisällä tehtävää voi siirtää ulos (edes välillä)? Esim. perhejumppa välillä/kokonaan ulkona

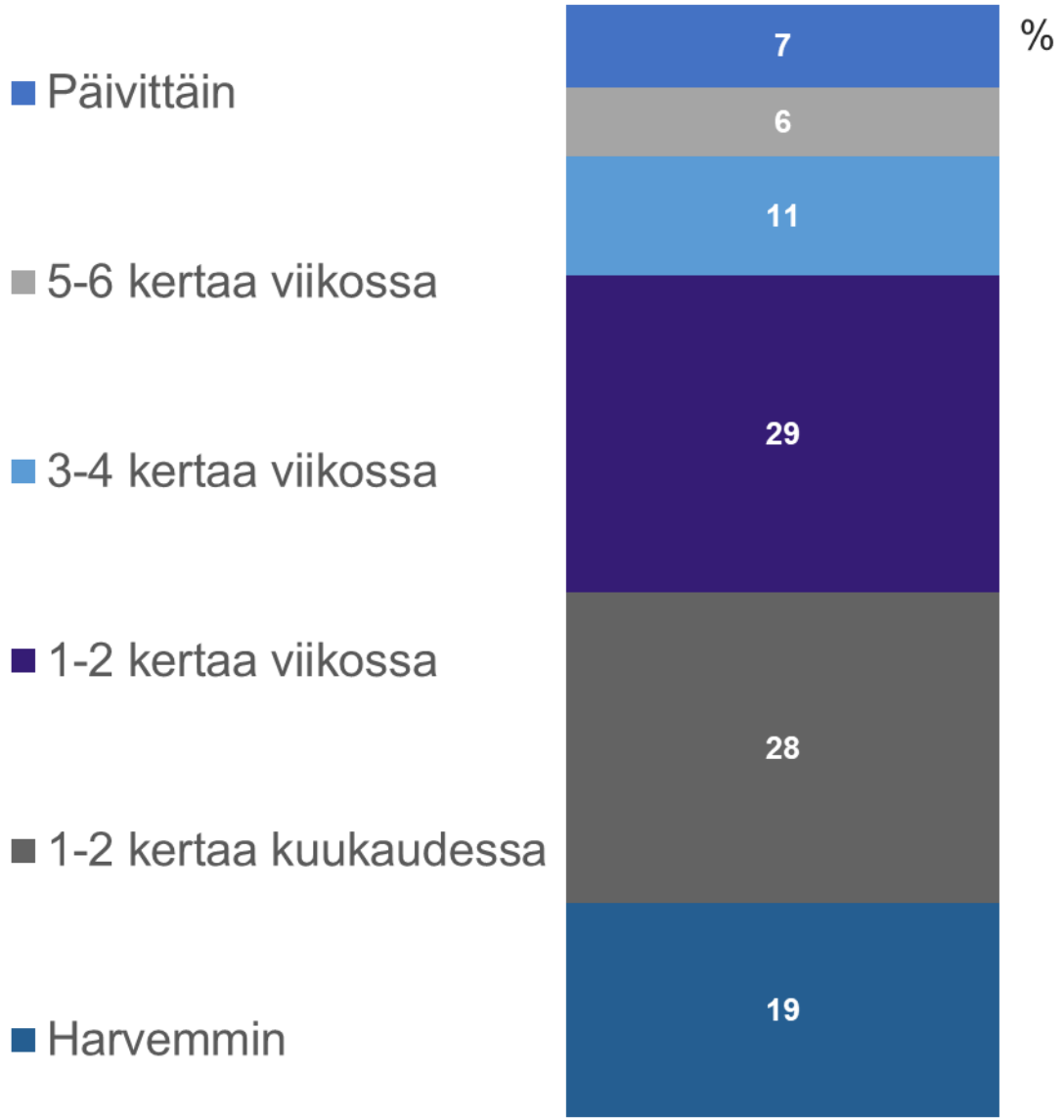
Missä yhteydessä perheiden yhteistä ulkoilua voi tukea? Esim. vanhempainilta ulkona

Perheliikuntabarometrista tietoa perheiden liikkumisesta

Johanna Pekkanen,

perheliikunnan erityisasiantuntija,
Liikkuva perhe -ohjelma, Suomen Latu.

Omatoiminen perheliikunta



- Suurin osa perheistä liikkuu omatoimisesti yhdessä.
- **Runsas puolet perheistä harrasti perheliikuntaa vähintään kerran viikossa.**
- **Tyypillisimmin liikutaan 1-2 tuntia kerrallaan (52% vastaajista).**
- **8%** lapsiperheistä kertoo, että perheessä ei lainkaan harrasteta omatoimista liikuntaa perheen kesken.
- Omatoimisen perheliikunnan määrä vähenee merkittävästi perheissä, joissa lapsi/lapset ovat yli 15 -vuotiaita.

Omatoiminen perheliikunta

- Liikuntakerrat vaihtelevat huomattavasti lajikohtaisesti.
- **Useimmin liikunta tapahtuu arkiliikunnan puitteissa (kävely ja pyöräily), koti- ja pihatyöt sekä pihaleikit ja pelit.**
- Perheissä, joissa lapset ovat hieman vanhempia, suosiossa ovat samat liikunnan muodot, mutta niitä harrastetaan hieman vähemmän.

Ohjattu perheliikunta

- **Joka neljännessä (24 %) perheessä harrastetaan perheliikuntaa ohjatusti.**
- **77 %** ohjattua liikuntaa harrastavasta perheestä liikkuu harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa.
- Yleisimmin yhdellä liikuntakerralla liikutaan 1-2 tuntia.
- Suosituimpia lajeja ovat jalkapallo, uinti, salibandy ja ryhmäliikunta.
- Yleisimmin ohjattua liikuntaa järjestää seura tai yhdistys (59%).

Perheliikunnasta koetut hyödyt ja haasteet

Perheliikunnasta koetut hyödyt:

- Mahdollisuus viettää aikaa yhdessä
- Hyvää mieli
- Sekä lapsen että oman liikunnan määrän lisääntyminen ja liikunnallisen elämäntavan vahvistuminen

Haasteita perheen yhteiselle liikkumiselle:

- Vanhempien työ.
- Omien voimavarojen rajallisuus ja saamattomuus
- Lisäksi myös lasten omat harrastukset, vanhempien vapaa-aikaa syövät kotityöt sekä vanhempien omat harrastukset
- Perheet, joissa perheliikuntaa ei tällä hetkellä harrasteta, kokivat haasteeksi ajanpuuteen. Myöskään liikunta ei kiinnostanut tai sopivaa yhteistä tekemistä oli vaikea keksiä

(Suomen Latu ja Taloustutkimus 2021)

Perheen yhteisen liikkumisen vinkkejä ja ideoita

LIIKKUVA PERHE

Liikkuvan perheen tukitoimet:

- Viestinnällinen yhteistyö
- Verkostot
- Hyvien käytäntöjen jakaminen
- Tietoa, työkaluja ja toimintamalleja
- Koulutukset, toiminnan sparraukset ja työpajat
- Muut tukitoimet

➢ **Liittyminen ohjelmaan avautuu syyskuussa 2023**

MLL neuvokas perhe SKILLI LATAAMO mieli LASTEN LIIKE SUOMEN PALLOLIITTO SALIBANDY

www.liikkuvaperhe.fi

instagram.com/liikkuvaperhe

facebook.com/liikkuvaperheohjelma

kampanjaa vietetään 25.9 - 8.10.23

- **Arkiseikkailu** on Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmien yhteinen varhaiskasvatusyksiköille ja **perheille** suunnattu kampanja, jossa **tutustutaan yhdessä lähiympäristöön**. Perheet saavat bingoruudukon, jossa on erilaisia tehtäviä luonnon tarkkailuun ja yhdessä liikkumiseen.
- 2023 kampanjaan on ilmoittautunut jo 1500 varhaiskasvatusyksikköä, neuvolaa tai perhekeskusta. Vuonna 2022 kampanja tavoitti **84 000 perhettä 209 kunnasta**.
- Ilmoittautuminen ja maksuttomat materiaalit: Liikkuvavarhaiskasvatus.fi/arkiseikkailu

Liikkuva perhe -työpajat

Liikkuva perhe -työpajan tavoitteet:

- Kuntatoimijat (julkinen, yksityinen ja/tai kolmas sektori) hahmottavat perheliikunnan tilanteen kunnassa ja tunnistavat sen mahdollisuudet sekä ohjata perheliikunnan eri toimijoiden aktiiviseen yhteistyöhön.
- Perheiden liikuntamahdollisuuksiin kiinnitetään jatkossa enemmän huomiota,

Esimerkiksi:

- Omaehtoisen liikunnan edistäminen.
- Perheiden ohjatun liikunnan mahdollisuuksien lisääminen.
- Olosuhteiden kehittäminen (arkiliikunta, lähiliikuntapaikat, ulkoilu).
- Perheliikunnasta viestiminen

20.04.2023

FAMILJEN I RÖRELSE
LIIKKUVA PERHE
FAMILIES ON THE MOVE

Kiitos!

Johanna Pekkanen

johanna.pekkanen@suomenlatu.fi
p. 044 059 8678

FAMILJEN I RÖRELSE
LIIKKUVA PERHE
FAMILIES ON THE MOVE

Osallistujien näkemyksiä merkittävimmistä toimista perheiden liikkeen lisäämiseksi

Mikä voisi olla mielestäsi **merkittävin teko perheiden liikkumisen lisäämiseksi Suomessa**?

Vastausaikaa on 22.9.2023 saakka. Täydennä vastauksesi Flingan seinälle seuraavin ohjein:

Valitse oikeasta yläkulmasta **väri** sen mukaan mihin kolmesta kategoriasta ehdotuksesi kuuluu ja kirjoita vastauksesi message -kenttään

1. Teko poliittisella tai yhteiskunnallisella tasolla. (esim. yhteiskunnan ohjauskeinot, suositukset, asiakirjat, lait.)
2. Teko Institutionaalisella tasolla. (esim. päivittäiset elinympäristöt ja niiden toimintatavat, palvelut, olosuhteet)
3. Teko yksilön tai yksilöiden välisellä tasolla. (esim. vanhempien riittävät tiedot ja taidot , ajattelumallit ja asenteet)

https://flinga.fi/s/FKZGFLK