

Terveysliikunnan tutkimusuutiset

2006

Lasten liikunta



TERVEYSLIIKUNNAN TUTKIMUSUUTISET 2006

LASTEN LIIKUNTA

Terveysliikunnan tutkimusuutisiin kootaan uusia julkaisuja terveysliikunnan eri osa-alueilta ja uutisten tarkoituksena on välittää uutta tutkimustietoa terveydenhuollon käyttöön.

Tämänkertainen numero on koottu yhteistyössä UKK-instituutin ja Jyväskylän yliopiston tutkijoiden kanssa ja siinä esitellään lasten liikuntaan liittyviä tutkimuksia.

UKK-instituutin toimittamaa Terveysliikunnan tutkimusuutisia postitetaan veloituksetta terveyskeskuksiin. Voit myös tilata tutkimusuutiset itsellesi. Lisäksi uutiset ovat luettavissa kotisivuillamme – myös aikaisemmat teemanumerot löytyvät sieltä.

Halutessasi kopioita esitellyistä alkuperäisjulkaisuista, voit käännyä lähimmän kirjaston puoleen.

Otamme mielellämme palautetta palvelustamme!

UKK-instituutin kirjasto
PL 30, 33501 Tampere
puh. (03) 2829 111
faksi (03) 2829 200
informaattikko: Birgitta Järvinen
sähköposti: ukkirjasto@uta.fi
www.ukkinstituutti.fi

SISÄLLYS

3 Johdanto

Liikkuminen on kivaa – ja kaiken lisäksi vielä terveellistä!

4 Lasten liikunta ja terveys

4 Lasten liikunta ja paino

5 Lasten ja nuorten kasvava vyötärön ympäryys – tiesitkö sen olevan terveysriski?

7 Terveellinen syöminen, liikkuminen ja lihavuuden ehkäiseminen vanhempien ja lasten silmin

8 Luuliikunta lapsuudessa

10 Lasten liikunnan harrastus ja sen edistäminen

10 Lasten liikkumisen edistäminen oppituntien ulkopuolella

12 Fyysinen aktiivisuus 5–6 ja 10–12-vuotiaiden lasten keskuudessa

13 Onko kömpelyys yhteydessä lapsen sukupuoleen, hänen pallo- taitoihinsa ja liikuntaan osallistumiseen?

13 Liikettä koulupihoille! Keravan lähiliikuntaprojekti

15 Oppilaiden sosiaalisiin kokemuksiin vaikuttavat tekijät alkeis- opetuksen ja perusopetuksen liikuntatunneilla

16 Koulumatkat autolla saattaen vai omin jaloin?

18 Lisätietoa

18 Suomenkielisiä kirjoja, valikoima

19 Terveysaineistoja lasten liikunnasta

Johdanto

LIKKUMINEN ON KIVAA – JA KAIKEN LISÄKSI VIELÄ TERVEELLISTÄ!

Sari Stigman, LitM, liikuntatieteiden jatko-opiskelija Jyväskylän yliopisto

Lapsi ei ajattele, että liikkuminen on terveydelle hyväksi vaan innostuu liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin tai harrastamaan jotakin liikuntalajia pääasiassa siksi, että se on kivaa. Ja kivaahan sen kuuluukin olla ja antaa onnistumisen tunteita! Lasten liikkumiseen ts. fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat hyvin monet tekijät: biologinen perimä, vanhemmat, kaverit ja muut läheiset ihmiset, fyysinen ympäristö, kulttuuri, jne. Tiedetään, että pienellä lapsella on syntymästään saakka luontainen tarve liikkumiseen ja liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehitymiselle ja oppimiselle välttämätöntä. Mutta valitettavasti tiedetään myös, että iän myötä fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee. Fyysisesti passiivisten lasten ja nuorten määrän arvioidaan lisääntyneen. Liikkuminen ei olekaan kivaa.

Lasten ja nuorten terveys, liikkumisen määrä ja fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen onkin puhututtanut hyvin paljon viime vuosina lasten parissa työskenteleviä päivähoiton, opetus- ja terveysalan ammattilaisia, vanhempia, päättäjiä ja tutkijoita. Tämänkertainen Terveysliikunnan tutkimusuutiset käsittelee tätä tärkeää aihealuetta, lasten ja nuorten liikuntaa ja terveyttä.

Terveysliikuntaa ja liikuntasuosituksia

Vaikka liikunnan positiivisiin vaikutuksiin niin psyykkiselle kuin fyysisellekin terveydelle on uskottu jo kauan, niin tieteellinen näyttö liikunnan terveysvaikutuksista vahvistui vaikkavasti vasta 1990-luvulla. Syntyi

käsite terveyttä edistävä liikunta eli terveysliikunta. Arviot liikunnan terveydellisestä merkityksestä perustuvat kuitenkin pääosin aikuisväestölle tehtyihin tutkimuksiin ja tutkimusten pohjalta on laadittu erilaisia lähinnä aikuisille tarkoitettuja terveystavoitteisia liikuntasuosituksia.

Viime vuosina myös lasten ja nuorten osalta on saatu yhä enemmän tutkimustuloksia fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välisistä yhteyksistä. Kun liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärän arvellaan vähentyneen tai ainakin muuttuneen vähemmän kuormittavaksi ja samaan aikaan ylipainoisten ja lihavien lasten ja nuorten sekä lihavuuteen liittyvien terveysongelmien määrä on lisääntynyt, on eri maissa päädytty laatimaan liikuntasuosituksia myös lapsille ja nuorille. Ehkä tunnetuimmat suositukset ovat amerikkalaisen liikuntakasvatusliiton NASPE:n (National Association for Sport & Physical Education) julkaisemat suositukset alle kouluikäisille (0–5 v.) ja erikseen kouluikäisille (5–12 v.).

Suomessa ei ole vielä laadittu erityisiä kansallisia kouluikäisten lasten ja nuorten terveysliikuntasuosituksia, mutta viime vuonna julkaistiin alle kouluikäisille (0–6 v.) suunnatut varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset. Liikuntasuositus on sisällytetty myös lasten ja nuorten osalta Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uusiin ravitsemussuosituksiin. Työn alla ovat lisäksi UKK-instituutin ja Suomen Osteoporoosiliiton erityiset luuliikuntasuositukset, kohderyhmänä aikuisten lisäksi myös lapset ja nuoret. Yleisesti eri suosituksissa lapsille ja nuorille päivittäiseksi liikunnan määräksi suositellaan vähintään tunti ja alle kouluikäisille sitäkin enemmän, vähintään kaksi tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikkumista, sekä omaehtoisuutta että ohjattua.

Vaikka lapselle liikkumisen motiivina ei olekaan terveysvaikutukset, on hyvä, että me aikuiset ymmärrämme

ja sisäistämme sen. Aikuisia tarvitaan kannustamaan, opettamaan taitoja ja tietoja, olemaan esimerkkinä ja järjestämään tilanteita, joissa liikkuminen on mahdollista, monipuolista ja kivaa. Liikuntasuositukset ovat tärkeitä ohjenuoria, mutta miten liian vähän liikkuvat lapset saadaan motivoitumaan liikkumisesta — se onkin sitten jo ihan eri tarina.

Lähteet:

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2001
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli>

NASPE, National Association for Sport Physical Education. Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years, 2002

NASPE National Association for Sport Physical Education. Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines for Children 5 - 12, 2nd Edition, 2004

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaia 17, 2005

Valtion ravitsemusneuvottelukunta Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Hki: Edita, 2005

Lasten liikunta ja terveys

LASTEN LIIKUNTA JA PAINO

Sari Stigman, LitM, liikuntatieteiden jatko-opiskelija Jyväskylän yliopisto, väitöskirja-tutkija UKK-instituutti

Lasten yleistyvä lihavuus

Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu ylipainoisten ja lihavien lasten määrän hälyttävä kasvu, WHO:n mukaan voidaan puhua jo epidemian kaltaisesta tilanteesta. 12–18-vuotiaiden ylipainoisten suomalaisnuorten määrä on lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 2003 lähes kolminkertaiseksi ja tällä hetkellä yläkoulu- ja lukioikäisistä tytöistä ylipainoisia on keskimäärin 15 % ja pojista 20 %. Alle kouluikäisistä ja alakoululaisista ylipainoisten osuuden arvioidaan olevan eri ikäluokissa 8–25 % välillä, painoindeksin kansainvälisten raja-arvojen perusteella.

Lapsuus- ja nuoruusiän ylipainoisuus on huolestuttavaa, sillä se on usein pysyvää ja ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä. Arvioiden mukaan puolet lihavista lapsista ja valtaosa lihavista nuorista on lihavia myös aikuisena. Ylipainon on osoitettu jo lapsillakin olevan yhteydessä useisiin sairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tyypin 2 diabetekseen. Lihavuus on myös psykologinen ja sosiaalinen ongelma ja sillä on yhteys lasten alentuneeseen elämänlaatuun.

Lasten ja nuorten energiansaannin ei ole viimeisten vuosien aikana todettu erityisesti lisääntyneen, mutta fyysisen aktiivisuuden, sekä kestävyystyyppisen että intensiivisen liikunnan, vähentymisestä on viitteitä. Lihavuuden kehittymiseen lapsuusiässä vaikuttaa moni tekijä, mutta yhä useampi tutkija pitää lapsuusiän lihavuuden syynä nimenomaan energiankulutuksen vähentymistä, mikä on seurausta fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja passiivisen ajankäytön lisääntymisestä. Aikuisilla liikunnan puutteen

ja heikon terveystason on todettu olevan ylipainoakin suurempi sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Lasten ja nuorten osalta tutkimuksia on tehty vähemmän, mutta näyttöä on siitä, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä luuston terveyteen jo lapsuusiässä.

Ylipainoiset ja terveystensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset ovat siis kaikkein riskialttein ryhmä. Arviot siitä että ylipainoisten ja liian vähän liikkuvien lasten määrä edelleen lisääntyy, ovat hyvin huolestuttavia. Liikunta-aktiivisuutta kartoittaneiden tutkimusten mukaan osa lapsista liikkuu päivittäin riittävästi mutta osalla fyysisen aktiivisuuden määrä on terveyden ja ylipainon ehkäisyn kannalta aivan liian vähäistä. Alakouluikäisillä suomalaislapsillakin on todettu olevan huomattavia eroja liikunnan määrässä ja 10 % tästä ikäryhmästä ei liiku juuri lainkaan.

Liikuntataitojen oppiminen

Lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat hyvin monet tekijät. Lapsuusaika on motoristen perustaitojen oppimisen tärkeä vaihe. Jos lapsi ei saa tarpeeksi monipuolisia liikekokemuksia, saattaa motoristen perustaitojen oppimisessa automatisoitua perusvaiheelle tyypillinen liikemalli ja liikeyhdistelmien tekeminen ja liikuntataidoissa kehittyminen on silloin vaikeampaa. Motoristen perustaitojen oppiminen on siis ydinosaamista, joka antaa pohjan myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle ja liikunnan harrastamiselle. Motoristen taitojen kehittymisellä ja hallinnalla voi siten osaltaan olla vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Joissakin liikunta-aktiivisuutta kartoittaneissa tutkimuksissa lapset ovat maininneet liikuntaan osallistumisen suurimmaksi esteeksi juuri heikot motoriset taidot. Samoin normaalipainoisilla lapsilla on ollut

sekä koetun että todellisen motoristen perustaitojen hallinnan ja fyysisen aktiivisuuden välillä positiivinen yhteys. Tutkimuksessa, jossa vertailtiin normaali- ja ylipainoisten lasten todellista motoristen perustaitojen hallintaa ja koettua fyysistä pätevyyttä, kumpikin näistä oli ylipainoisilla lapsilla heikompi kuin normaalipainoisilla lapsilla.

Päiväkotien ja koulujen liikunnan määrällä ja laadulla on erittäin tärkeä merkitys lasten motoristen perustaitojen harjaantumisen kannalta. Lapsilla tulisi päivittäin olla tarpeeksi mahdollisuuksia monipuoliseen motoristen perustaitojen harjoitteluun ja aktiivisuuteen positiivisessa ja kannustavassa oppimisympäristössä.

Lasten lihavuuden yhteyksistä motorisiin taitoihin, fyysiseen kuntoon ja fyysiseen aktiivisuuteen tiedetään kuitenkin vielä melko vähän.

Tutkimus lihavuuden, motoristen perustaitojen, fyysisen kunnan ja aktiivisuuden yhteydestä 8-vuotiailla lapsilla

Syksyllä 2005 käynnistyi UKK-instituutissa tutkimus, jonka tarkoituksena on laajalla poikittaisotoksella selvittää lasten lihavuuden, motoristen perustaitojen, fyysisen kunnan ja aktiivisuuden välisiä yhteyksiä. Tutkittaviksi on valittu satunnaisotoksella 750 vuonna 2005 kahdeksan vuotta täytännäytettyä tamperelaislasta. Varsinaisiin mittauksiin UKK-instituuttiin on otettu kutsuihin myönteisesti vastanneet lapset ja heidän äitinsä. Testikokonaisuus koostuu valikoiduista testeistä, jotka mittaavat motorisen perustaidon ja terveystason eri osa-alueita. Lapsilta ja äideiltä mitataan lisäksi pituus, paino, vyötärön ympärys ja kehon koostumus (rasvattoman kudoksen määrä, rasvakudoksen määrä ja luuston mineraalimäärä) kaksiennergisen röntgensäteilyn absorptioon perustuvalla menetelmällä (DXA). Tietoja

lasten fyysisestä aktiivisuudesta kerätään myös aktiivisuuspäiväkirjalla, jonka tarkoituksena on selvittää intensiteetiltään erityyppisen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä. Lapset ja vanhemmat, sekä äiti että isä, täyttävät myös kysymyslomakkeet, joissa selvitetään liikunta-aktiivisuutta ja muita terveystottumuksia. Aineiston keruu jatkuu kesäkuuhun 2006 saakka.

Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla voidaan täydentää tietoja lasten ylipainon yhteydestä motorisiin perustaitoihin ja motoristen perustaitojen yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon. Lisäksi saadaan tietoa fyysisen aktiivisuuden yhteydestä painoindeksiin ja vyötärön ympärykseen. Tutkimuksen avulla pyritään kehittämään keinoja ylipainoisten ja/tai liian vähän liikkuvien lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Tutkimus on LitM Sari Stigmanin väitöskirjatyö.

LASTEN JA NUORTEN KASVAVA VYÖTÄRÖN YMPÄRYKSEN – TIESITKÖ SEN OLEVAN TERVEYSRISKI?

Sari Stigman, LitM, liikuntatieteiden jatko-opiskelija Jyväskylän yliopisto, väitöskirjätutkija UKK-instituutti

Lasten ja nuorten lihavuus on hälyttävästi lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana eri puolilla maailmaa ja kaikissa ikäryhmissä. Lasten ja nuorten lihavuuden esiintyvyyden yleisyyttä sekä yhteyttä terveyteen on viime vuosina tutkittu yhä enemmän, ja lihavuuden yleistymisen rinnalla tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riski näyttää lisääntyneen myös lapsilla ja nuorilla. Tiedot lihavuuden lisääntymisestä ovat perustuneet painoindeksin muutokseen, lasten ja nuorten vyötärön ympärysmittojen muutoksesta on ollut vähemmän tietoa.

Mittanauha vai vaaka?

Lasten lihavuuden arviointi on yleisimmin perustunut Suomessa pituuden ja painon mittaamiseen sekä pituuteen suhteutetun painon (pituuspainon) määrittämiseen tai kansainvälisissä tutkimuksissa painoindeksin raja-arvoihin. Lihavuuden arvioinnissa ne eivät kuitenkaan ole kaikkein parhaita mittareita, sillä ne eivät kerro miten rasva on kehossa jakautunut.

Viimeaikaiset tutkimukset antavat vahvaa näyttöä siitä, että samalla tavoin kuin aikuisilla myös lapsilla ja nuorilla keskivartalon lihavuus on yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskiin sekä tyypin 2 diabetesriskiin, ts. myös lapsilla ja nuorilla vatsan seudun rasvan määrä (sekä vatsan sisäelinten ympärille sijoittunut että keskivartalon ihonalainen rasvakudos) on terveyden kannalta kaikkein huolestuttavinta. Vuonna 2005 julkaistussa argentiinalaisessa tutkimuksessa vyötärön ympärysmittan todettiin 6–13-vuotiailla lapsilla olevan merkitsevästi yhteydessä metaboliseen oireyhtymään (kohonnut verensokeri, kohonnut verenpaine, poikkeavat veren rasva-arvot ja veren

lisääntynyt hyytymistäipumus). Tutkimuksessa käytettiin brittiläisiä lasten ja nuorten vyötärön ympärysmittojen raja-arvoja.

Vaikka BMI ja pituuspaino eivät mittaa suoraan kehon rasvakudoksen määrää, niitä pidetään Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen asettaman työryhmän laatiman tuoreen lasten lihavuuden Käypä hoito -suosituksen mukaan kyllin luotettavina lihavuuden arvioimiseen kliinisessä työssä. Uusimpien ulkomaisten tutkimusten mukaan tämä voi kuitenkin olla ongelma pyrittäessä tunnistamaan sairastumisen kannalta riskiryhmään kuuluvia lapsia ja nuoria.

Kahdessa englantilaisessa tutkimuksessa vertailtiin eri aineistoista saatujen tulosten avulla lasten ja nuorten vyötärön ympäryksen ja painoindeksin muutosta. Vuosien 1987–1997 aikana 2–5-vuotiaiden brittiläisten vyötärön ympäryksen todettiin lisääntyneen painoindeksiä selvästi enemmän jokaisessa ikäryhmässä ja tytöillä hieman enemmän kuin pojilla. Samansuuntainen havainto saatiin 11–16-vuotiaiden nuorten osalta myös toisessa tutkimuksessa, jossa vyötärön ympärykseen oli 10–20 vuoden aikana suurentunut jyrkästi enemmän kuin painoindeksi, erityisesti tytöillä.

Tutkijoiden päätelmän mukaan painoindeksi onkin huono mittari kertomaan rasvan jakaantumisesta kehossa ja lihaviin lasten ja nuorten määrä on kenties systemaattisesti arvioitu alakanttiin. Painoindeksin mukaan useat lapset voidaan määrittellä normaalipainoisiksi verrattuna vyötärön ympärysmittaan, ts. vyötärön ympärykseltään sairastumisriskissä oleva lapsi tai nuori voi BMI-arvoihin perustuen jäädä löytymättä.

Liikunnan puute yhteydessä keskivartalolihavuuteen?

Tutkijat spekulivat, että lasten ja nuorten paradoksaalinen vyötärön ympäryksen kasvu ajanjaksona, jolloin energiansaannin määrän ei raportoida lisääntyneen, johtuisi energian kulutuksen vähentymisestä fyysisen aktiivisuuden vähentymisen seurauksena. Jos näin on, niin liian vähäinen

fyysinen aktiivisuus olisi yhteydessä erityisesti keskivartaloon kerääntyvään rasvaan.

Vyötärön ympäryys kuvaa sekä vatsan sisäelinten ympärille sijoittuneen että keskivartalon ihonalaisen rasvakudoksen määrää, toisin kuin painoindeksi, joka on rasvakudoksen ja rasvattoman kudoksen yhteissumma. Kun vyötärön ympäryys on suurentunut painoindeksiä nopeammin, oletetaan rasvan määrän lisääntyneen ja rasvattoman kudoksen ts. lihasmassan vähentyneen.

Aikuisilla fyysisen aktiivisuuden yhteys keskivartalon lihavuuteen on havaittu jo aiemmin, mutta lapsilla ja nuorilla asiaa on tutkittu vielä hyvin vähän. Vuonna 2005 julkaistussa kansallisesti edustavassa ranskalaistutkimuksessa selvitettiin poikittaisotoksella 2714 12-vuotiaan nuoren fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lihavuuteen. Lihavuutta kuvattiin käyttäen sekä vyötärön ympärysmittaa että kansainvälisen painoindeksin raja-arvoja ja ranskalaisia pituus-painokäyriä. Runsa liikunnan ('structured physical activity') määrä oli itsenäisesti ja merkittävästi yhteydessä pienempään vyötärön ympärysmittaan molemmilla sukupuolilla, sen sijaan yhteys painoindeksiin oli heikompi.

Vyötärön ympärysmitta näyttää olevan hyvin tarkka ja parempi mittari kuin pituuden ja painon mittaamiseen perustuvat menetelmät arvioitaessa lasten ja nuorten ylipainoisuutta ja lihavuutta sekä yhteyttä sydän- ja verisuonitautien riskiin ja tyyppin 2 diabetesriskiin. Tutkijat suosittelevatkin, että vyötärön ympäryksen mittaaminen tulisi sisällyttää lasten ja nuorten terveystutkimuksiin helppona työkaluna sairastumisriskissä olevien lasten ja nuorten tunnistamiseksi. Vyötärön ympäryksen mittaamista suositellaan jopa vartenotettavaksi vaihtoehdoksi perinteisen pituus-painon tai painoindeksin määrittämiselle. Muutamat maat, kuten Iso-Britannia, Italia, Espanja, USA ja Kanada, ovatkin luoneet omia kansallisia lasten ja nuorten vyötärön ympärysmittojen raja-arvoja. Yhteisiä kansainvälisiä tai suomalaisia lasten ja nuorten

vyötärön ympärysmittojen raja-arvoja ei kuitenkaan ole vielä määritetty.

Entä suomalaisten lasten ja nuorten vyötärön ympärysmittat?

Pituuspainoon perustuen lasten ja nuorten ylipainoisuus on meilläkin lisääntynyt, mutta onko myös vyötärön ympärysmitta kasvanut? Jos näin on, niin on aihetta huoleen – myös riski sairastua on suurentunut. Vyötärön ympäryys tulisi mitata säännöllisesti lasten ja nuorten terveystarkastuksissa, neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa. Vaikka suomalaisia vyötärön ympäryksen raja-arvoja ei olekaan laadittu, niin yksinkertainen terveystietä voisi tutkijoiden mukaan olla niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin: 'Pidä vyötärön ympäryksesi pienempänä kuin puolet pituudestasi'. Erityisesti fyysisen aktiivisuuden merkitystä tulisi entistä painokkaammin korostaa.

Lähteet

McCarthy HD, Ashwell M. A study of central fatness using waist-to-height ratios in UK children and adolescents over two decades supports the simple message - 'keep your waist circumference to less than half your height'. *International Journal of Obesity*. Advance online publication, Jan 2006.

McCarthy HD, Crawley HF & Jarrett KV. Development of waist circumference percentiles in British children aged 5.0–16.0 years. *European Journal of Clinical Nutrition* 2001;55:902–907.

McCarthy HD, Jarrett KV, Emmett PM, Rogers I. Trends in waist circumferences in young British children: a comparative study. *International Journal of Obesity* 2005;29:157–162.

McCarthy HD, Ellis SM, Cole TJ. Central overweight and obesity in British youth aged 11–16 years: cross sectional surveys of waist circumference. *British Medical Journal* 2003;326:624–627.

Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public health crisis, common sense cure. *Lancet* 2002;10;360:473–482.

Fernandez JR, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *Journal of Pediatrics* 2004;145:439–44.

Hirschler V, Aranda C, de Luján Calcagno M, Maccalini G, Jadzinsky M. Can Waist Circumference Identify Children With the Metabolic Syndrome? *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 2005; 159:740–744.

Katzmarzyk PT, Srinivasan SR, Chen W, Malina RM, Bouchard C, Berenson GS. Body mass index, waist circumference, and clustering of cardiovascular disease risk factors in a biracial sample of children and adolescents. *Pediatrics*. 2004;114:198–205.

Klein-Plat C, Oujaa M, Wagner A, Haan MC, Arveiler D, Schlienger JL, Simon C. Physical activity is inversely related to waist circumference in 12-y-old French adolescents. *International Journal of Obesity* 2005;29:9–14.

Moreno LA, Fleta J, Mur L, Rodriguez G, Sarria A. Waist circumference values in Spanish children - gender related differences. *European Journal of Clinical Nutrition* 1999;53:429–433.

Zannoli R, Morgese G. Waist percentiles: a simple test for atherogenic disease? *Acta Paediatrica* 1996;85:1368–1369.

Lasten lihavuuden käypä hoito -suositus: <http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suousitus=hoi50034>

TERVEELLINEN SYÖMINEN, LIIKKUMINEN JA LIHAVUUDEN EHKÄISEMINEN VANHEMPIEN JA LASTEN SILMIN

Ritva Nupponen, YTT, dosentti, vanhempi tutkija, UKK-instituutti

Lasten liikapainoisuus ja lihavuus on lisääntynyt nopeasti Australiasa kuten muuallakin. Toimenpiteiden pohjaksi tässä tutkimuksessa selvitettiin:

1. millaisia olivat koululaisten ja heidän vanhempiensa näkemykset lasten lihavuuden ehkäisemisen sosiaalisista ja ympäristöesteistä
2. mitä ehkäisyohjelmien kohteita ja muotoja vanhemmat pitivät sopivina.

Ryhmäkeskustelut

Oppilaskeskusteluja varten kahden kaupunki- ja yhden maaseutukoulun toisen (7–8-vuotiaat) ja viidennen (10–11-vuotiaat) luokan oppilaat jaettiin 3–6 oppilaan ryhmiin (yhteensä 119 eli 94 % luokkien oppilaista). Ryhmien (kesto 30 min) tehtävänä oli järjestää ensin ruoka-, sitten toimintakuvia terveellisimmästä epäterveellisimpään. Seuraavaksi niissä keskusteltiin kuvasta, jossa pyylevä nuori tyttö pelasi koripalloa, ja lopuksi tutkija esitti lisäkysymyksiä terveellisyydestä.

Vanhempien ryhmäkeskusteluihin osallistui 15 äitiä ja kaksi isää, pääasiassa vanhempainyhdistyksiin tai kodin ja koulun yhteisiin toimintoihin osallistuneita. Vähiten koulutettuja vanhempia ei saatu mukaan. Tutkija esitti ryhmille virikekysymyksiä lasten ylipainoisuuden ja lihavuuden merkityksestä sekä koulun ja kodin roolista ja vastuusta terveellisen ympäristön, asenteiden ja toimintojen luomisessa.

Ryhmäkeskusteluista tehtiin sisälönanalyysit. Keskustelun repliikit ja tutkijan huomiot luokiteltiin aihepiirin perusteella. Kustakin teemasta kuvattiin sekä vallitsevat että ristiriitaiset kannanotot.

Tiedot ja uskomukset

Lapsilla oli yleisesti tietoja eri ruokien terveellisyydestä. He kykenivät lajittelemaan ruokia terveellisyyden perusteella ja olivat selvillä siitä, että ravintoaineet vaikuttavat ruoan terveellisyyteen. Monet vetosivat tuoteselosteeseen ("Vähärasvainen laihduttaa") tai terveysseuraamuksiin ("Verisuonet tukkeutuvat"). Nuoremmille alkuperää ja vaikutuksia koskevat asiat olivat hankalia ("Chipsit ovat terveellisiä, ne tehdään perunasta ja peruna on vihannes ja vihannekset ovat terveellisiä."). Hämmennystä tuotti yleisesti se, että sama ruoka voi olla jossakin suhteessa terveellinen ja toisessa epäterveellinen.

Useimmat lapset pitivät fyysisen aktiivisuuden eri muotoja terveellisinä ja niiden etuina kuntoa tai laihtumista. Enemmän liikettä merkitsi suurempaa terveyshyötyä. Istumista edellyttäviä toimintoja toiset pitivät epäterveellisinä. Toiset katsoivat esimerkiksi tietokonepelit terveellisiksi siinä tapauksessa, että niistä voi oppia. Monet lapset eivät halunneet pitää lukemista ja läksyjen tekemistä epäterveellisinä, vaikka niissä istutaan.

Vanhemmat uskoivat lasten tietävän, mitkä ruuat ovat terveellisiä, mutta epäilivät, etteivät lapset oikein ymmärrä, mitä epäterveellisten ruokien nauttimisesta seuraa, tai eivät ymmärrä sitä ainakaan yhtä hyvin kuin esimerkiksi tupakoinnin haittoja. Houkuttelevan mainonnan ja ruokien terveyshaittoja koskevien sanomien ristiriita hämmensi heidän mielestään lapsia.

Vanhemmat itse halusivat enemmän tietoa lasten terveellisestä ruokailusta. Lapsille kaupataan monenlaisia välipaloja ja pikkuherkkuja, joiden terveellisyyttä vanhempienkin on hankala arvioida. Vanhemmat kaipaivat keinoja, joilla lapsia voisi rohkaista syömään terveellisiä ruokia ja liikkumaan enemmän.

Tiedon ja toiminnan ristiriita

Useimmat lapset kertoivat syövänsä säännöllisesti epäterveellisiä ruokia ja kuluttavansa paljon omavalintaista

aikaa paikoillaan pysymistä vaativiin toimintoihin. Monet pitivät epäterveellisiksi luokittamistaan välipaloista, mutta kuvasivat kotiaterioita enemmän terveellisiksi. Liikkumista edellyttävistä toiminnoista piti yhtä iso osa lapsista kuin paikallaan pysymistä vaativista toiminnoista.

Vanhempien mielestä oman perheen ruokailut ja liikunta eivät olleet niin terveellisellä tasolla kuin he olisivat halunneet. Suurimpina esteinä he pitivät yleistä elämänmenoa sekä mainonnasta ja toveripaineista johtuvia lapsen vaatimuksia.

Elämäntyylin tasapaino

Lapset arvelivat, että epäterveellisiäkin ruokia voi syödä herkutellakseen tai juhliakseen. "Jos jotakin saa syödä ilman lupaa, se on varmasti terveellistä." Tasapainottelu liikunnan ja epäterveellisen ruoan välillä hämmensi.

Vanhemmat eivät halunneet rajoittaa liikaa lastensa ruokavalintoja. Enemmistön mielestä lasten tuli saada herkutella päivittäin ja loppujenkin mielestä kerran viikossa.

Lähiympäristöt

Lapset kertoivat käyttävänsä rakennettuja ja luonnontilaisia lähiympäristöjä fyysisesti aktiivisiin toimintoihin. He tunnistivat suunniteltuja sekä satunnaisia kouluympäristön ominaisuuksia, jotka houkuttelivat liikkumaan. Myös vanhemmat kertoivat lasten käyttävän puistoja ja liikkumapaikkoja usein ja toivoivat niitä lisää, koska vapaat takapiha-alueet aina vain supistuvat.

Terveellisen elämäntyylin esteitä olivat lasten mielestä muun muassa vaarallinen liikenne, muu turvattu muus, saasteet, leikkipaikkojen varustuksen puutteet ja naapurit, jotka valittavat leikeistä, varattomissa perheissä myös kustannukset (esim. ei rahaa pyörän korjaamiseen). Mainoksia ja houkuttelevia pakkauksia lapset pitivät syynä siihen, että sortuivat epäterveellisiin ruokiin ja välipaloihin. He mainitsivat esteeksi myös koulun kanttiinin epäterveelliset tarjoukset.

Vanhemmatkin tunnistivat lasten ympäristöstä piirteitä, jotka vähentävät liikumista tai terveellistä ruokailua. Mainittiin turvallisuusvaatimukset, bussikuljetusta vaativat pitkät koulumatkat, kotona televisiot, tietokoneet ja pelit sekä ennen kaikkea vanhempien ajan puute. Vanhemmatkin mainitsivat pikaruoan suuren tarjonnan ja koulun kanttiinin valikoimat, mutta he korostivat myös toveripaineita.

Terveellistä – epäterveellistä?

Sanomien ristiriitaisuus hämmensi lapsia. Lihasta saa rautaa, mutta lihassa on myös lihottavaa rasvaa. Tietokoneella istuminen johtaa liikunnan puutteeseen, mutta tietokoneita käytetään koulussakin. Lapset näyttivät uskovan, että terveellistä on kaikki, mitä koulussa sallitaan. Ristiriitatilanteessa käytäntö voittaa: Epäterveelliseksi opetettuja ruokia ja pikkupaloja on tarjolla kanttiinissa, "sen takia ne eivät ole oikeasti pahaksi".

Myyttisiä uskomuksia ilmeni sekä lasten että vanhempien keskusteluissa. Lapset uskoivat muun muassa: että tuote on terveellinen, jos pakkauksessa mainitaan sana "dieetti", että epäterveellisesti syövät köyhät, että hedelmän syöminen ennen roskaruokaa tasapainottaa haitan ja että liikkeen määrä on terveyden mitta. Pianon soittaminenkin on aika terveellistä, koska siinä sormet liikkuvat.

Joillekin vanhemmille sopi hyvin, että koululounas oli epäterveellinen, koska muu syöminen tasapainotti heidän mielestään vaikutukset. Monien vanhempien mielestä herkut mahtuivat terveelliseen ruokavalioon: "Eihän nyt yksi makea keksipaketti päivässä haittaa."

Koulun ja perheen roolit terveellisen elämäntyylin rohkaisemisessa ja lihavuuden ehkäisemisessä olivat vanhempien mielestä erilliset, mutta toisiaan täydentävät. He odottivat koulun antavan lapsille hyvää esimerkkiä sekä opetuksen että yleisten käytäntöjen ja ympäristön avulla. Silti koulun osuutta pidettiin toissijaisena kodin vastuuseen verrattuna.

Lasten lihavuuden ehkäisyyn parhaana ajankohtana vanhemmat pitivät yksimielisesti varhaislapsuutta. He mainitsivat, että jo ennen kouluikää lapset kohtaavat mainonnan ja toveripaineet. He uskoivat, että kodilla on tärkeä osuus lihavuuden ehkäisemisessä ja vanhempien ja opettajien esimerkillä suuri merkitys elämäntyylin muotoutumisessa. He halusivat saada uusia keinoja kotiin ja kouluun lihavuuden ehkäisemiseksi.

Koulun ja kodin yhteistyö

Vanhempien käsitykset lihavuuden ehkäisemisen ajoituksesta ja sisällöstä käyvät yksiin tutkimustiedon kanssa. Ongelmana vain on, että (Australiassa) kouluikä edeltävät lasten ja perheiden palvelut ovat kirjavia ja hajallaan. Yhtenäisen toiminnan edellytykset paranevat, kun koko ikäluokka tulee kouluun.

Lasten käsitykset muistuttavat koulun omien käytäntöjen ja koulussa tarjoutuvan mallin tärkeydestä. Lasten ja vanhempien käsitykset koulun kanttiinin ateriosta eivät estäisi tarjoamasta terveellisiä aterioita (huom. meikäläistä kouluruokailua ei ole).

Johdonmukaisten sanomien tarjoaminen on mutkikas, mutta tärkeä tehtävä. Tiedon soveltaminen koko ikäluokkaan on kuitenkin hankalaa ennen koulun alkamista, sillä Australiassa ei ole mitään yhtenäistä alle kouluikäiset tavoittavaa palvelua esimerkiksi Suomen neuvolajärjestelmän tapaan. Koulun ja vanhempien yhteydenpitoa tarvitaan ja tutkimuksissa se on myös lisännyt ehkäisytöiden tuloksellisuutta.

Tilanne Suomessa

Osa lasten näkemyksistä pätee ilmeisesti Suomessakin. Koulun käytäntöjen pulmia on meilläkin: makeis- ja juoma-automaatit synnyttävät ristiriitaa kouluruokailun ja opetuksen sanomien välille, samoin välituntien viettäminen sisällä tai suorastaan niiden poistaminen (yläasteella) on lapsen kehitystarpeiden ja työergonomian vastaista. Huomion arvoinen on vanhempien käsitys, että lapsen on

saatava epäterveellisiä herkkuja tiheästi, samoin heidän jonkinlainen voimattomuutensa 10-vuotiaan toverien ja mainonnan vaikutuksia vastaan. Vastaavia asioita ei liene selvitetty Suomessa.

Lähde

Hesketh K, Waters E, Green J, Salmon L, Williams J. Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. *Health Promotion International* 2005;20(1):19-26.

LUULIIKUNTA LAPSUUDESSA

Riku Nikander, TtM, tutkija,
UKK-instituutti

Liikunnan mahdollisuudet luun lujittamiseksi ovat parhaat kasvuiässä. Tällöin luun mineraalimäärän lisääntyminen ja rakenteen vahvistuminen on huomattavasti nopeampaa kuin aikuisiässä. Luustoa vahvistava liikunta tulisikin aloittaa mielellään aivan lapsena, jo ennen murrosikää. Hauskana yksityiskohtana voidaan mainita, että eräessä tutkimuksessa liikunnan vaikutusta luustoon on tutkittu jo 6–18 kuukauden ikäisillä pikkulapsilla. Tosin näillä pikkulapsilla ravinnosta saatava kalsium osoittautui motorisia harjoitteita tärkeämmäksi tekijäksi luuston kehitykselle.

Päiväkoti-iässä liikunnan hyödyntäminen lasten luun normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi on tärkeää. Vaikka liikunnassa lasten turvallisuus on aina ensisijaista, liiallinen arastelu saattaa johtaa myös vauhdikkaan liikunnan vähäisyyteen ja siten lasten liikunnallisten taitojen sekä myös luuston ja lihaksiston puutteelliseen kehittymiseen. Puutteelliset liikunnalliset perustaidot ovat esimerkiksi yhteydessä ylipainoon. Ylipaino voi siis haitata lapsen vauhdikasta perusliikkumista ja siten myös lapsen jalkojen luun mineraalimäärän ja vahvan rakenteen kehittymistä.

Suuri ylipaino saattaa myös lisätä lasten luun murtuman vaaraa, sillä suurempi paino voi aiheuttaa kaatuessa suuremman rasituksen maahan iskeytyville luulle. Kaatumisvaarasta huolimatta lapsia tulisi muiden terveellisten elämäntapojen lomassa rohkaista heille luonteenomaiseen juoksenteluun, kiipeilyyn ja erityisesti hyppimiseen vauhdikkaiden leikkien yhteydessä. Hyvät motoriset perustaidot voivat jopa vähentää lasten tapaturmia.

Kouluikäisille säännöllistä liikuntaa

Alakouluikäisissä omaehtoinen liikunta on selvästi hyödyllistä lasten luustolle. Hengästyttävät ja hikoiluttavat pelit, leikit, tanssit tai muu vauhdikas toiminta on todettu erityisen tehokkaaksi. Yleensä liikunnallisesti aktiivisten lasten luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne on vahvempi vähän liikkuviin ikätovereihinsa verrattuna. Lasten tulisi harrastaa luuta vahvistavaa liikuntaa säännöllisesti, vähintään kolme kertaa viikossa. Koulupäivän yhteydessä pidetyt liikuntaohjelmat ovat olleet kestoaltaan yleensä vähintään puoli vuotta ja luun mineraalimäärässä sekä rakenteessa on havaittu edullisia muutoksia niin tytöillä kuin pojillakin. Eräessä tutkimuksessa lasten jalkojen luuston mineraalimäärä lisääntyi merkittävästi koulupäivän yhteydessä tehtyjen 30 hypyn avulla, jotka tehtiin 10 hypyn sarjoissa kolme kertaa päivän aikana, aina ennen välitunnin alkua.

Kouluikäisissä lasten ja nuorten luuta vahvistavaa liikuntaa tulisi tukea koulutetun aikuisen ohjaamien liikuntatuokioiden avulla. Parhaita liikkeitä tyttöjen ja poikien jalkojen ja selkärangan luuston mineraalimäärän lisäämiseksi ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät urheilulajit. Kouluikäisten lasten lihaskunnan vahvistaminen olisi hyvä aloittaa jo ennen murrosiän alkua kehon omaa painoa hyödyntäen tai korkeintaan parin kilon lisävastusten avulla. Myös vastuskumia voi hyödyntää lihasvoiman lisäämisessä.

Koululiikunnan lisäksi kouluikäisten lasten huoltajien tulisi pyrkiä löytämään lapsille vähintään yksi sopiva harrastus luun vahvistumiseksi. Erilaiset telinevoimistelun alkeisiin perustuvat tempukoulut, hyppyjä sisältävät jumpparyhmät ja yleisurheilun alkeita opettavat yleisurheilukoulut ovat erityisen hyödyllisiä tukemaan lapsen luuston kehitystä. Myös 30 minuuttia kerrallaan kestävä vauhdikkaat sisäpelit, kuten koripallo, jalkapallo, lentopallo, naruhyppely tai kansantanssi, riittävät lisäämään jal-

kojen ja selkärangan luun mineraalimäärää selvästi.

Koulun iltapäivätoimintaan voisi sisältyä päivittäin vauhdikasta ulkoilua tai sisäliikuntaa, joka sisältää edellä mainitun kaltaisia nopeita kiihdytyksiä, jarrutuksia ja hyppyjä sekä loikkaa. Sopivaa kuormitusta luustolle aiheuttavia leikkejä ja pelejä ovat mm. polttopallo, littaleikki, sähly ja maameri-laiva-leikki.

Lähdeluettelo saatavilla Terveysliikunnan tutkimus uutisten toimituksesta: ukkirjasto@uta.fi tai lehden verkkoversiosta www.ukkinstituutti.fi > Tietokeskus > Julkaisut

Lasten liikunnan harrastus ja sen edistäminen

LASTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN OPPITUNTIEN ULKOPUOLELLA

Tutkimuskatsaus

Ritva Nupponen, YTT, dosentti, vanhempi tutkija, UKK-instituutti

Artikkeli on systemoitu katsaus 4–10-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisen interventioihin sekä tutkimuksiin, joissa on selvitetty lasten ja vanhempien näkemyksiä liikumista estävistä ja sitä helpottavista tekijöistä. Se on tehty käytännön päätöksentekoa varten Englannin terveysministeriön tuella Lontoon yliopiston kasvatustieteiden arviointiyksikössä. Katsaukseen on koottu tietoa lasten liikumisen edistämisestä oppituntien ja nuorimpien osalta esikoulun, päiväkodin, kerhon tms. opetustuokioiden ulkopuolella.

Aikaisemmin (v. 2000–2004) julkaistuissa katsauksissa on todettu lasten ja nuorten tietojen sekä heidän fyysisen aktiivisuutensa lisääntyneen moniaineksisisä (multi-component) interventioissa, joissa liikumista on käsitelty ajankäytön, ravitsemuksen tai yleisemmin elintapojen kehittämisen yhteydessä. Vapaa tai oma-aloitteinen (unstructured) fyysinen aktiivisuus johtaa katsausten mukaan todennäköisemmin pysyvästi alempaan painoon kuin liikunta, joka on paikkaan ja ajankohtaan sidottua (structured; esim. koulun liikuntatunnit, urheiluharjoitukset, liikuntakerhot). Yhdessäkään aikaisemmassa katsauksessa ei ole käsitelty lasten ja vanhempien näkemyksiä.

Kokeilututkimuksia lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

Systemoidussa tutkimuskatsauksessa kootaan ja arvioidaan aikaisempien

tutkimusten tuottama tieto ja vastaan selkeästi muotoiltuun kysymykseen. Tutkimusten tunnistamiseen ja analysoimiseen sekä tiedon yhdistämiseen päätelmiä varten käytetään järjestelmällisiä, ennalta määriteltyjä menetelmiä.

Tähän katsaukseen koottiin vain tutkimuksia, joissa oli käsitelty lasten liikumista oppituntien tai nuorimpien osalta opetustuokioiden ulkopuolella. Lasten tuli olla iältään 4–10-vuotiaita.

Kootuista tutkimuksista valittiin yksityiskohtaiseen tarkasteluun interventiotutkimuksia, jotka olivat kokeita tai kokeiluja. Niissä kaikissa oli pyritty lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta oppituntien ulkopuolella ja kaikissa intervention vaikuttavuus oli evaluoitu. Kaikissa oli vaille toimenpiteitä jätetty vertailuryhmä, ja niissä oli mitattu ajankäyttöä, liikumistapoja tms. eikä pelkkiä liikunnan fysiologisia osoittimia.

Valituissa haastattelututkimuksissa oli käsitelty 4–10-vuotiaiden lasten ja vanhempien näkemyksiä lasten liikumisen esteistä ja sitä helpottavista tekijöistä oppituntien ulkopuolella ja pyydetty heiltä perusteluja ja ehdotuksia.

Tutkimukset haettiin julkaisutietokannoista ja muista tutkimuslähteistä. Yksityiskohtaiseen tarkasteluun valittujen tutkimusten metodinen laatu arvioitiin vielä erikseen. Laadultaan parhaiden tutkimusten tiedoista muodostettiin matriisi. Sen avulla tutkittiin, vastasivatko interventiostrategiat lasten ja vanhempien näkemyksiä liikumista estävistä ja helpottavista tekijöistä ja mihin esteisiin interventiotutkimuksissa ei ollut puututtu.

Katsauksen alaan kuuluvia tutkimuksia tunnistettiin yhteensä 90 pääasiassa 1990-luvulta. Niistä 26 tuli yksityiskohtaisemmin tarkasteltaviksi. Viisi tutkimusta käsitteli lasten tai vanhempien näkemyksiä, ja 21 inter-

ventiotutkimuksesta viisi oli metodisesti täysin päteviä.

Kaikkien viiden intervention päätarkoitus oli sydän- ja verisuonitautien tai lihavuuden ehkäiseminen. Niistä neljä oli toteutettu koulussa. Kolmessa pyrittiin suoraan lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja kahdessa yritettiin vähentää paikoillaan vietettyä aikaa, kuten tv:n katsomista. Yhdessä interventiossa lapsia opastettiin tähän 15–25 minuutin opetustuokiossa, jota seurasi oman tv- ja videoajankäytön tarkkailu neljän viikon ajan. Toisessa asiaan käytettiin 18 kouluoppituntia, seuraavaksi yritettiin välttää tv:tä ja videopelejä kymmenen päivää ja sen jälkeen varattiin päivästä vain tietty aika tv:n katsomiseen ja vastaaviin puuhiin. Kolme muuta interventiota kestivät koko lukuvuoden. Niissä sijoitettiin tavallisiin oppitunteihin terveellisen ruokailun ja liikunnan opetusta. Opetusta tuettiin kampanjoilla, opettajien valmennuksella, kotitehtävillä ja muun muassa maksuallennus-etuilla vanhemmille.

Kaikkien viiden intervention todettiin parantaneen ainakin yhtä motivaatiotekijää tai liikumisen osoitinta. Tuloksellisiksi keinoiksi osoittautuivat opetus, välineistön tarjoaminen tv:n ja videoiden katsomisen ja videopelien määrän seuraamiseen ja vähentämiseen sekä moniaineksiset (multi-component) interventiot, joita toteutetaan koulussa, kodissa ja paikallisyhteisössä.

Liikkumisen esteitä ja liikumista helpottavia tekijöitä

Haastattelututkimuksissa ilmeni 20 erilaista, mutta toisiinsa liittyvää estettä, jotka lasten mielestä haittasivat tai estivät heitä liikkumasta.

Esteet ja haitat ryhmiteltiin kolmeksi pääteemaksi:

1. mieltymykset ja etusijalle asettaminen (esim. jokin muu puuha hauskempaa kuin liikunta, ei aikaa, pääsee bussilla tai vanhemmat kuljettavat)
2. perhe-elämä ja vanhempien tuen vähäisyys (vanhemmat eivät välitä liikunnasta ja urheilusta tai eivät itse osallistu, rahan puute)
3. liikkumistilaisuuksia rajoittavat tekijät erikseen urheilun ja vapaamuotoisen liikunnan osalta (mm. hankala matka, ei sopivaa kerhoa tms., ei turvallista lähialuetta liikkumiseen ja omiin puuhiin, vilkas liikenne, kiusaksi joutumisen pelko).

Lapset tunnistivat myös monia helpottavia tekijöitä:

1. liikkumisen mieleiset piirteet (urheilun- ja liikuntatilaisuuksien valitseminen, liikkuminen kaverien kanssa hovin vuoksi ja ajankuluksi, tiiviisti urheilevilla joukkueeseen kuuluminen, kilpailun viehätys ja saavutukset)
2. perhe-elämä ja vanhempien tuki (rohkeisuus ja kannustus, käytännön tuki, yhdessä tekeminen)
3. liikkumaan pääsyn vaivattomuus (esim. perheessä auto, bussiyhteys, tilava piha-alue, rakentamatonta aluetta lähellä).

Kaikki lasten ja vanhempien tekemät ehdotukset korostivat tarvetta lasten lähi- tai paikallisympäristön muutokseen (kerhoja ulottuville, puistot ja leikkialueet kuntoon, paremmat pyöräilytiet, kouluun liikuntamahdollisuuksia opetuksen ulkopuolella, tilaisuus koulutilojen käyttämiseen koulutuntien ulkopuolella).

Tietoja yhdistettäessä ilmeni, ettei interventioissa ollut puututtu lasten lähiympäristöihin. Tutkijoiden mielestä tämä on selvin ja huomattava tutkimuksen aukko.

Tuloksellisissa interventioissa oli käytetty hyväksi joitakin lapsille mieleisiä liikkumisen piirteitä. Esimerkiksi tv- ja peliaikaa vähentämällä lapselle jäi aikaa fyysiseen aktiivisuuteen. Hyviä ideoita ovat muun muassa yksilöllisen liikkumispaketin tekeminen sekä liikkumistilaisuuksien järjestäminen koulun välitunneille ja tauoille,

vaikka niistä ei olekaan arvioitua tutkimusnäyttöä.

Kaikissa viidessä laadukkaassa interventiossa oli kiinnitetty huomiota perhe-elämään ja vanhempien tukeen (vanhemmat mukana, vanhemmille oma opastus). Interventiot toimien vaikutusta vanhempiin itseensä ei ollut selvitetty.

Liikkumistilaisuuksiin pääsyä ei ollut helpotettu yhdessäkään interventiossa. Lupaavia ideoita ovat esimerkiksi maksuton bussikuljetus kerhoihin, maksuttomista liikkumipaikoista ja tilaisuuksista tiedottaminen, koulutilojen käyttö oppituntien jälkeen, koulupihojen kunnostaminen. Olisi syytä korjata myös liikkumismahdollisuuksia rajoittavia tekijöitä kuten lapset ja vanhemmat olivat ehdottaneet.

Päätelmät

1. Vain harvat hyvin toteutetut ja huolellisesti arvioidut interventiot koskivat muuta kuin oppitunneilla tai opetustuokioissa tapahtuvaa liikkumista. Viisi parasta oli tehty USA:ssa. Lasten käsityksiä taas on selvitetty Euroopassa ja Australiassa, katsauksen viisi parasta oli tehty Britanniassa ja Skotlannissa.
2. Lapsilla ja vanhemmilla oli selkeä käsitys siitä, mikä haittaa ja mikä helpottaa lasten fyysistä aktiivisuutta. Tätä tietoa oli kuitenkin hyödynnetty interventioissa vain vähän. Liikkumismahdollisuuksien rajoitukset ja lähiympäristö olivat jääneet huomiotta. Samoin on selvittämättä, millaisia käsityksiä on syrjäytymisvaarassa olevien perheiden lapsilla ja aikuisilla ja mitkä interventioimet sopivat heille parhaiten.
3. Lasten fyysistä aktiivisuutta lisäsivät samat keinot, jotka on jo aikaisemmin todettu tehokkaiksi (opetus, moniaineiset vaikuttamistoimet, paikallaan pysymistä vaativien puuhien tunnistaminen, niiden rajoittaminen ja korvaaminen aktiivisilla askareilla, vanhempien mukanaolo ja innostus, fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulussa ja tuominen kotiympäristöön). Silti ei ole selvää, mitkä keinot ovat tehokkaita missäkin ympäristössä, millaisilla lapsilla tai per-

heillä, ja mitkä keinot ovat välttämättömiä, jotta liikkuminen lisääntyisi.

Arviointia

Artikkelin uutuutta eli tietojen yhdistämismatriisia lukija pääsee tarkastelemaan suoraan tekstistä. Kirjallisuusluettelossa näkyvät aikaisemmat katsaukset ja seulonta- ja arviointikriteerien kuvaukset sekä 90 alkuperäis-tutkimuksen luettelon Internet-osoite.

Käsitellyt tutkimukset koskivat ikärajoista huolimatta pääasiassa alakouluikäisiä. Useimmat laadukkaat interventiot on tehty 10–13-vuotiaiden koululuokissa. Selvityksiä ja kokeiluja tarvittaisiin myös leikki-ikäisistä. Monissa maissa he ovat tutkimuspimennossa yhtenäisen päivähoito- ja neuvolajärjestelmän puuttuessa.

Suurin osa katsauksen tutkimuksista oli tehty terveysliikunnan edistämiseksi tai kansansairauksien ehkäisemiseksi. Näkökulma on ollut lääketieteellinen ja tutkija- tai asiantuntijakeskinen. Vaikka parhaissa interventioissa on ollut hyvää yhteistoimintaa koulun ja vanhempienkin kanssa, lasten maailmaan paneutuminen ja leikin sekä omatoimisen puuhailun mahdollistaminen on jäänyt erittäin vähäiseksi. Samoin työskentelyyn vanhempien ja opettajien, ohjaajien tai päivähoitajien kanssa tarvittaisiin muitakin lähtökohtia ja teoreettisia välineitä kuin tähän asti on käytetty.

Suomessa ei kaikkea tarvinne keksiä uudelleen. Kotien lähialueista, pihoista, leikkipaikoista, koulujen välitunneista ja koulun liikuntatilojen avaamisesta muillekin kuin seuroille voidaan pitää huolta ja hankkia vaikuttavuustietoa pystyttämättä suuria projekteja.

Lähde

Brunton G, Thomas J, Harden A, Rees R, Kavanagh J, Oliver S, Shepherd J, Oakley A. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health education journal* 2005;64:323-338.

FYYSINEN AKTIIVISUUS 5–6 JA 10–12-VUOTIAIDEN LASTEN KESKUUDESSA

Anu Orjala, LiikYo, Jyväskylän yliopisto

Useissa maissa lasten liikuntasuositukset koostuvat vähintään 60 minuutin päivittäisestä liikuntakeritymästä sekä keskiraskaasta ja raskaasta liikunnasta useana päivänä viikon aikana. Lisäksi luustoa ja lihaksistoa kuormittavaa sekä liikkuvuutta lisäävää liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Näiden suositusten taustalla ovat Telfordin ym. (2005) mukaan aikuisväestön terveyttä edistäviin liikuntasuosituksiin pohjautuvat perusteet eikä lasten liikunnan terveysvaikutteita lyhyellä ja pitkällä aikavälillä ole riittävästi tutkittu. Tärkeää olisi selvittää millaisella liikunta-annoksella on lapsen terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunta-annoksella tarkoitetaan tässä yhteydessä liikunnan luonnetta, useutta, kestoa ja intensiteettiä.

Telfordin ym. (2005) tutkimuksessa selvitettiin lasten fyysisen aktiivisuuden luonnetta, useutta, kestoa ja intensiteettiä sekä eroja sukupuolen, iän ja sosioekonomisen taustan mukaan. Tutkimus toteutettiin Melbourneissa, Australiassa. Mukana lopullisessa aineistossa oli 237 5–6-vuotiasta lasta sekä 887 10–12-vuotiasta lasta vanhempineen. Perheet oli koottu asuinalueeseen pohjautuvan sosioekonomisen statuksen mukaan itäisen ja läntisen Melbournen kouluista. Sosioekonomisen status määräytyi vanhempien koulutuksen perusteella.

Lasten vanhemmat raportoivat lasten fyysisen aktiivisuuden/liikunnan luonnetta ja useutta kouluviikon ja viikonlopun aikana sekä kouluajalla että vapaa-aikana. Raportoinnin luotettavuutta heikentää vanhempien epä tietoisuus lastensa kouluajan fyysisestä liikunta-aktiivisuudesta. Lapset käyttivät objektiivisena mittausvälineenä akselometriä 8 päivän ajan. Akselometri on pieni vyötärölle kiinnitettävä laite, joka mittaa vertikaalisuunnassa tapahtuvaa liikettä sekä sen intensi-

teettiä. Näin ollen esimerkiksi pyörällä ajo aiheutti aliraportointia fyysisen aktiivisuuden määrässä. Toiseksi akselometriä ei voitu käyttää vedessä tapahtuvan liikunnan aikana.

Lasten fyysisen aktiivisuuden luonne

Tyttöjen ja poikien välinen liikunta-aktiivisuus vaihteli tutkimuksen tulosten mukaan niin liikunnan luonteen (organisoitu ja omaehtoinen liikunta) kuin liikuntakertojenkin mukaan. Pojat osallistuivat tyttöjä enemmän joukkue- ja pallopelilajien seuratoimintaan ja tytöt taas harrastivat enemmän omaehtoista liikuntaa kuin pojat. Pojat olivat tyttöjä aktiivisempia päivittäisessä aktiivisuudessa. Pojat liikkuvat myös kovemmalla intensiteetillä kuin tytöt.

Iän mukaan tarkasteltuna 5–6-vuotiaiden päivittäinen fyysinen aktiivisuus oli 10–12-vuotiaita suurempaa. Nuoremmat tytöt ja pojat liikkuvat päivittäin keskiraskaalla tai raskaalla intensiteetillä vähintään kaksi tuntia. Vanhemmista pojista taas vähemmän kuin kolme neljäsosaa ja tytöistä alle puolet kerryttivät keskiraskaasta tai raskaasta liikuntaa kaksi tuntia päivän aikana. Lähestulkoon kaikki lapset (96–99 %) liikkuvat kuitenkin suositusten mukaisen määrän päivittäin, eli vähintään yhden tunnin. Vanhempien sosioekonomisella statuksella ei havaittu olevan yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen.

Eroavuudet australialaisten lasten fyysisessä aktiivisuudessa verrattaessa Yhdysvalloissa saatuihin tutkimustuloksiin ovat huomattavia. Nuorimmat lapset liikkuvat päivän aikana keskimäärin tunnin ja vanhemmat lapset 20 minuuttia enemmän kuin yhdysvaltalaiset lapset. Erot voivat johtua kerätyn otoksen epäedustavuudesta, kulttuurillisista seikoista, koulun piirissä tapahtuvan liikunnan eroavuuksista tai Australian ulkoliiikunnalle suotuisasta ilmastosta.

Liikuntasuositukset

Suurin osa tutkimuksen lapsista ylitti lasten päivittäisen liikuntasuosituk-

sen rajan, joka on vähintään 60 minuuttia keskiraskaasta ja raskaasta liikuntaa. Tämä aika tulee suositusten mukaan kerääntyä eripituisista liikuntajaksoista. Lisätutkimusta tarvitaan kuitenkin edelleen, millainen ”annos” liikuntaa on tarpeen, jotta lapsille merkittäviä terveysvaikutuksia ilmenee.

Tyttöjen ja poikien liikuntamielty mysten erot olisi otettava huomioon entistä paremmin koululiikunnassa ja kunnallisessa liikuntatarjonnassa. Tyttöjen suosima liikunta on usein omatoimista ja ei-kilpailullista, esimerkiksi pyöräily, lenkkeily, uinti ja tanssi, joiden harrastaminen jatkuu aikuisikään asti. Tällaisen ei-kilpailullisen, sosiaalisesti vetovoimaisen ja nautittavan liikunnan tarjontaa tulisi lisätä ja kohdentaa erityisesti aikuisikää lähestyville tytöille, jotka ovat jättäytyneet organisoidun liikuntatoiminnan ulkopuolelle.

Lähde

Telford A, Salmon J, Timperio A, Crawford D. Examining Physical Activity Among 5- to 6- and 10- to 12- Year-Old Children: The Children's Leisure Activities Study. *Pediatric Exercise Science* 2005;17, 266-280.

ONKO KÖMPELYYS YHTEY- DESSÄ LAPSEN SUKUPUO- LEEN, HÄNEN PALLOTAI- TOIHINSA JA LIIKUNTAAN OSALLISTUMISEEN?

Pauli Rintala, Ph.D., dosentti,
Jyväskylän yliopisto

Kaikki lapset eivät ole yhtä taitavia liikkujia tai edes yhtä kiinnostuneita liikkumaan. Joillakin lapsilla esiintyy lisäksi lieviä motorisia ongelmia, joista voidaan käyttää myös nimityksiä kömpelyys tai kehityksellinen koordinaatiohäiriö (engl. DCD = Developmental Coordination Disorder) ja jotka vaikeuttavat heidän liikkumistaan. Lieviä motorisia häiriöitä luonnehtivat lapsen ikään ja älylliseen tasoon nähden selvä jälkeenjääneisyys koordinaatiota vaativissa liikesuorituksissa. Ne voivat ilmetä motorisen kehityksen hitautena (esim. kävelmään oppimisena), kömpelyytenä (esim. esineiden pudottelemisena), vaikeuksina liikuntasuorituksissa tai vaikkapa kirjoittamisessa. Kyseiset vaikeudet haittaavat lapsen jokapäiväistä elämää ja saattavat vaikuttaa hänen minäkuvansa kehitykseen.

Sellaisten lasten, joilla oli todettu kehityksellinen koordinaatiohäiriö (DCD-lapsi), pallotaitoja verrattiin lapsiin, jotka olivat kehittyneet tyyppillisesti omaan ikäänsä nähden ja jotka olivat samaa sukupuolta. Kumpaan-kin ryhmään kuului 90 lasta. Testinä oli pallon kiinniotto ja siitä laskettiin syntyneet kiinniottovirheet. DCD-lapset tekivät selvästi enemmän kiinniottovirheitä (laatu) ja saivat vähemmän pisteitä kiinniototestissä (määrä). Voitaneen olettaa, että DCD-lapsilla oli erilainen strategia kiinniottamisessa ja sen tutkiminen tarkemmin esimerkiksi teknologisesti kehittyneillä välineillä olisi tarpeen. Lisäksi tämä tieto on tärkeä siksi, että opettajat ja terapeutit eivät voi välttämättä käyttää samoja opetusmenetelmiä DCD-lasten kanssa kuin normaalisti.

Toisessa tutkimuksessa selvitettiin sukupuolen vaikutusta DCD-lasten liikuntaan osallistumiseen sekä organisoidussa että vapaassa liikuntati-

lanteessa. 590 9–14-vuotiasta lasta täytti osallistumiskyselylomakkeen ja suoritti motorisen kyvykkyyden testin. Heistä 44:llä todettiin olevan DCD. Sukupuolesta riippumatta DCD-lapsilla oli heikompi käsitys itsestään ja kyvyistään liikkujina kuin muilla lapsilla ja he osallistuivat vähäisemmin sekä organisoituun että vapaaseen liikuntatoimintaan. Vaikka sukupuolen välillä ei löytynyt eroa, niin DCD-työillä olivat alhaisimmat minäkäsityspisteet. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa, paitsi että sukupuolen välillä olisi oletettavasti olevan eroja.

Huolestuttava johtopäätös on, että DCD-lasten vähäisempi kiinnostus liikuntaa kohtaan ja heikompi käsitys itsestään liikkujina ovat tekijöitä, jotka voivat olla myöhemmin heidän elämässään syrjäyttämässä heitä liikunnasta ja liikunnan positiivisten vaikutusten piiristä.

Lähteet

Cairney J, Hay J, Faight B, Mandigo J, Flouris A. Developmental Coordination Disorder, Self-Efficacy Toward Physical Activity, and Play: Does Gender Matter? *Adapted Physical Activity Quarterly* 2005;22:67-82.

Rintala P, Ahonen T, Cantell M. Motorinen kehitys ja erilaiset häiriöt. Teoksessa Mälkiä E, Rintala P. Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellukset erityisryhmillä. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 154. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura 2002: 142-145.

Van Waelvelde H, De Weerd W, De Cock P, Smits-Engelsman B.C.M, Peersman W. Ball Catching Performance in Children with Developmental Coordination Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly* 2004;21:348-363.

LIIKETTÄ KOULUPIHOILLE! KERAVAN LÄHILIIKUNTA- PROJEKTI

Mikael Fogelholm, dosentti, ETT, johtaja,
UKK-instituutti

Lapset lihovat

Suomalaisten lasten ja nuorten liikapaino ja lihavuus ovat yleistyneen huimaa vauhtia viimeisen 25 vuoden aikana. 1970-luvun puolesta välistä esimerkiksi liikapainoisten nuorten (12–18-vuotiaat) osuus on kolminkertaistunut noin 7:stä vähän yli 20 %:iin. Havaittu kehitys on huolestuttava, sillä lasten lihavuus ennustaa aikuisiän lihavuutta ja eräät aikuisten pitkäaikaissairaudet (esim. tyyppin 2 diabetes ja rintasyöpä) ovat yleisempiä niillä, jotka ovat olleen lihavia jo nuorina.

Lasten ja nuorten ruokatottumukset ovat muuttuneet, ja esimerkiksi virvoitusjuomien ja makeisten käyttö on koko ajan yleistymässä. Myös hampurilaisten, pitsojen ja muun pikaruoan syönti on lisääntynyt. Toisaalta monet myönteiset tottumukset – kuten vihannesten ja hedelmien sekä rasvatoman maidon yleistyvää käyttöä – ainakin osin tasapainottavat lasten ja nuorten ruokavaliota. Niinpä holtiton syöminen ei yksin ole syytä lasten ja nuorten lihomiseen.

Lihomisessa on kyse siitä, että energiaa saadaan ruoasta ja juomista enemmän kuin mitä fyysinen aktiivisuus kuluttaa. Jos lasten ruokatottumukset ovat muuttuneet, niin on myös käynyt liikuntatottumuksille – ruokailun tavoin myös liikuntatottumuksissa on myönteisiä ja kielteisiä muutoksia.

Omaehtoinen liikkuminen vähenee

Järjestetty liikunta on yleistynyt. Tämä on etenkin lasten ja nuorten vilkkaan urheiluseuratoiminnan ansiota. Lapsille on tarjolla erilaisia urheilumahdollisuuksia jo esikouluikästä lähtien. Tällainen toiminta on myös aktivoinut tyttöjä, jotka tosin edelleenkin liikkuvat hieman kevyemmin ja vähemmän kuin pojat. Monissa lajeissa lasten

liikunnan eettisiin pelisääntöihin on myös panostettu: hyviä esimerkkejä löytyy vaikkapa jalkapallosta, pesäpallosta ja suunnistuksesta.

Mutta lasten liikuntapäivät ovat muutakin kuin urheiluseuratoimintaa. Noin puolet lapsista ei ole mukana urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa. Leikit pihalla, kaduilla, leikkikentillä ja metsissä, matkat kouluun ja kavereiden luo sekä liikkuminen välitunnilla tarjoavat mahdollisuuden jopa usean tunnin päivittäiseen aktiivisuuteen. Mutta vain mahdollisuuden: tutkimusten mukaan nimenomaan omaehtoinen liikkuminen on vuosien saatossa vähentynyt.

Mitä siis tapahtuu? Vinkki, kirkonrotta ja ”keinupehvis” katoavat lasten leikkivalikoimista, ainakin osin tietokonepelien tieltä. Televisiosta tulee koko ajan enemmän katseltavaa, ja tämän takia lapsilla on yksinkertaisesti vähemmän aikaa leikkiä ulkona. Kouluihin ja harrastuksiin kävellään ja pyöräillään yhä, mutta näiden liikuntamuotojen rinnalla vanhempien tarjoama autokyyti on yleistymässä.

Kaupunkiin muuttaa koko ajan enemmän ihmisiä ja siksi vapaata tonttimaata etsitään myös raivaamalla tilaa lähimetsistä. Kaupunki saa lisää tuloja tonttimaata myymällä ja uusien asukkaiden verotottojen kautta, mutta lapset ovat usein häviäjiä: seikkailumetsien katoaminen köyhdyttää lasten liikkumisympäristöä.

Kouluissa liikuntatuntien määrä vähenee ja näin menetetään tämäkin liikkumismahdollisuus. Alakouluikäiset ovat tuntien välissä vielä melko aktiivisia, mutta tutkimusten mukaan vain noin joka kymmenes yläkouluikäinen viettää liikunnallisia välitunteja.

Lähiliikuntapaikat antavat mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen

Lähiliikuntapaikka on määritelmän mukaisesti asuinalueiden lähellä sijaitseva paikka, joka tarjoaa mahdollisuuksia etenkin lasten ja nuorten liikuntaan, mutta myös aikuisten ja iäkkäiden terveysliikuntaan. Hyvä lähiliikuntapaikka täyttää monia ehtoja:

- Se on monikäyttöinen eli siinä voi esimerkiksi kiivetä, hyppiä tasapainoilla ja pelata erilaisia pallopelejä.
- Se sulautuu hyvin ympäristöön.
- Sitä voidaan käyttää kaikkina vuodenaikoina.
- Rakennusteknisesti lähiliikuntapaikka on helpohko eikä sitä tarvitse juurikaan huoltaa.
- Se on vapaasti käytettävissä eli käyttäjille maksuton.
- Se voidaan toteuttaa luovasti, monella eri tavalla, eikä mitään suurimuotoista tarvita.
- Suunnittelussa yritetään ottaa huomioon käyttäjien toiveet.
- Lähiliikuntapaikka on saavutettavissa nopeasti ja turvallisesti kotiovelta, eikä vanhempien siksi tarvitse kuljettaa lapsia liikuntapaikalle ja sieltä kotiin.
- Puku- ja pesutiloja ei tarvita.
- Se on tarkoitettu etenkin lapsille ja nuorille, mutta soveltuu myös aikuisille.

Lähiliikuntapaikka tarjoaa siis lapsille virikkeitä ja mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen, yksin tai kavereiden kanssa tai jopa yhdessä vanhempien tai isovanhempien kanssa. Tarkoitus ei ole vähentää urheiluseuratoiminnan aktiivisuutta, vaan tuoda ohjatun liikunnan rinnalle jotain muuta. Lähiliikuntapaikat antavat liikkumismahdollisuuksia niille, joita ohjattu liikunta ei kiinnosta tai joilla ei ole taloudellisia mahdollisuuksia osallistua urheiluseuratoimintaan. Lisäksi aktiiviliikkujillekin lähiliikuntapaikat tarjoavat täydentävän aktiivisuuden muodon ja mahdollisuuden liikkua ja leikkiä myös muiden kuin urheilukavereiden kanssa.

Suomessa on viimeisen viiden vuoden aikana käynnistynyt ainakin reippaasti yli sadan lähiliikuntapaikan rakentaminen eri puolilla maata. Monet lähiliikuntapaikat rakennetaan koulujen pihoille. Tähän on monta syytä: Koulupihat sijaitsevat lähellä lasten ja nuorten asuinalueita eli ne täyttävät maantieteellisesti hyvin lähiliikuntapaikan vaatimukset. Koulun pihalla on myös usein tehty pohjustustyöt valmiiksi, jolloin rakentaminen tulee halvemmaksi kuin vastaava projekti umpimetsässä tai pellolla.

Etenkin alakouluikäiset lapset viettävät koulupäivän aikana puolesta tunnista tuntiin koulun pihalla. Tämä on selvästi enemmän kuin se aika, mikä varsinaisella liikuntatunnilla kuluu. Itse asiassa välitunneilla vietetään ensimmäisen kuuden kouluvuoden aikana noin 2000 tuntia eli enemmän aikaa kuin minkään muun yksittäisen kouluaineen tunneilla!

Nuori Suomi ry. teetti vuonna 2003 Koulupihojen liikuntaolosuhteet -kyselyn, jonka yhteydessä arvioitiin lähes kahden tuhannen koulupihan soveltuvuutta liikuntaleikkeihin. Noin kolmannes pihoista oli sellaisia, että ne pitäisi välittömästi kunnostaa. Eniten ongelmia on suurten kaupunkien keskustojen vanhoissa kouluissa, joiden pihamaa on yleensä pelkkä asfalttialue. Pienissä kaupungeissa tai taajamissa koulut saattavat olla esimerkiksi metsän vieressä, jolloin edes huonosti suunniteltu koulupiha ei välttämättä ole este mukaville välitunneille.

Koulun pihan rakentaminen ei tietenkään ole ainoa asia, jolla lasten liikkumiseen voidaan vaikuttaa. Ensiksi lapset on tietysti saatava ulos — sisällä ei liikuntaleikeistä tule mitään. Toiseksi liikuntavälineiden puute voi rajoittaa liikkumista. Jos koripalloja on yksi, ei kuudesta korista ole paljon iloa! Lopuksi liikkumisen tulisi olla osa koulun toimintakulttuuria. Välitunneilla kaivataan tiukkojen valvojen sijasta opettajia, jotka innostavat ja kannustavat lapsia liikkumaan eri tavoin.

UKK-instituutti mukana Keravan lähiliikuntapaikkaprojektissa

Keravasta tuli ”lähiliikuntapaikkakaupunki” vuonna 2002, jolloin käynnistettiin Lapilan alakoulun viereen skeittiradan ja monitoimipallokentän sisältävä suuren lähiliikuntapaikan rakentaminen. Saman vuonna kaupunki päätti asettaa hienon tavoitteen ja nousta lähiliikuntapaikkarakentamisen mallikaupungiksi.

Ajatuksena Keravalla on rakentaa koko kaupungin kattava lähiliikuntapaikkojen verkosto. Hyvin usein kunnissa on panostettu yhden erittäin

hienon lähiliikuntapaikan rakentamiseen, mutta Keravalla haluttiin alusta saakka suunnitella lähiliikuntapaikat kattamaan koko kaupungin. Maansiirtotyöt voivat kaksinkertaistaa lähiliikuntapaikan kustannukset ja siksi Lapilan suurta liikuntapaikkaa lukuun ottamatta suunnitelmassa on koulupihojen hyödyntäminen. Tällöin maansiirtotyötä ei yleensä tarvita ja toisaalta lähiliikuntapaikoilla on käyttäjiä myös ja jopa etenkin koulupäivien aikana.

Lähiliikuntapaikat rakennetaan eri puolille Keravaa, yleensä alakoulujen pihoille. Suunnittelu tapahtuu Keravan kaupungin, koululaisten, heidän vanhempien ja opettajien yhteistyönä Internetin välityksellä. Suunniteltavan koulun pihasta otetaan kuvia eri puolilta ja keskustelua käydään järjestelmällisesti näistä osista. Tällä tavoin pohditaan yhdessä, minkälaiseksi koulun pihaa tulisi kehittää liikunnallisesta ja toiminnallisesta näkökulmasta. Oppimisympäristön tuottamaa tietoa hyödynnetään tämän jälkeen Keravan kaupunkisuunnittelussa, joka vastaa lähiliikuntapaikan luonnosten piirtämisestä. Vuosittain pystytään rakentamaan 2–3 paikkaa, joten koko hankkeen rakentamisaikataulu kattaa vuodet 2003–2006. Projekti lähes tyykin nyt loppusuoraa.

Keravan lähiliikuntapaikkaprojektiin päätettiin alusta saakka liittää tutkimus. Tässä aktiivisina toimijoina ovat UKK-instituutti Tampereelta, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos sekä Nuori Suomi ry. Noin 500 keravalaisen 3. ja 6.-luokkalaisten liikuntaaktiivisuutta etenkin kotikaupungissa selvitettiin vuonna 2003 ja sama tutkimus tehdään uudestaan syksyllä 2006. Yhden koulun (Killan alakoulu) pihan käyttöä ennen ja jälkeen lähiliikuntapaikan rakentamisen tutkittiin erikseen. Lisäksi haastatteleamalla on tarkoitus selvittää itse projektin kulkua ja sen merkitystä kunnallisessa liikuntapolitiikassa. Tutkimus Keravan lähiliikuntapaikkaprojektista valmistuu vuonna 2007.

Keravan projektin tutkimuksen johtajana on UKK-instituutin johtaja Mikael Fogelholm. Muita tutkijoita ovat professori Kimmo Suomi Jyväskylän

yliopiston liikuntatieteiden laitoksesta, kehityspäällikkö Jan Norra Nuoresta Suomesta ja erikoistutkija Olavi Paronen UKK-instituutista. Opetusministeriö rahoittaa tutkimusta. Itse lähiliikuntapaikkojen rahoitus tulee Keravan kaupungilta, opetusministeriön liikuntapaikkarakentamisen määrärahoista sekä yritysponsorilta (Suomen McDonald's).

OPPILAIEN SOSIAALISIIN KOKEMUKSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT ALKEISOPETUKSEN JA PERUSOPETUKSEN LIIKUNTATUNNEILLA

Anu Orjala, LiikYo, Jyväskylän yliopisto

Erot lasten kasvussa ja kehityksessä sekä motorisissa taidoissa että valmiuksissa vaihtelevat suuresti liikuntaryhmissä, joihin on integroituna erityistarpeita omaavia lapsia. Positiivisten sosiaalisten taitojen oppimista ja myönteisiä sosiaalisia kokemuksia ei voida pitää liikuntakasvatuksessa itsestään selvytenä. Sosiaaliset taidot ja erilaisuuden hyväksyminen edellyttävät järjestelmällistä opettamista sekä vuorovaikutustilanteiden helpottamista oppilaiden keskuudessa.

Suomen ym. tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tekijöitä, joilla on positiivisia ja/tai negatiivisia vaikutuksia oppilaiden sosiaalsiin kokemuksiin liikuntatunneilla. Aihealuetta tarkasteltiin opettajan, aktiviteettien sosiaalisen luonteen, kulttuurin ja oppilaan sosiaalisten taitojen näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin Englannissa. Tutkittavana joukkona oli 12 alkeisopetuksen oppilasta, 3 tyttöä ja 3 poikaa lastentarhan esikoulusta, sekä 3 tyttöä ja 3 poikaa neljänneltä luokalta. Lapset luokiteltiin motoristen ja sosiaalisten taitojen sekä erityistarpeiden perusteella seuraaviin ryhmiin:

1. "tuottavat" lapset: suosittuja, hyvät motoriset ja sosiaaliset taidot sekä fyysinen kunto
2. "häiriköivät" lapset: edellistä ryhmää taitamattomampia niin fyysisesti kuin sosiaalisesti, eivät täyttäneet so-

veliaisuusvaatimuksia erityisryhmien liikuntapalvelujen osalta

3. oppimisvaikeuksia/erityistarpeita omaavat lapset: tarvitsivat erityisliikunnan palveluja, motorinen kehitys viivästynyt ja sosiaaliset taidot heikkoja, HOPS.

Aineisto kerättiin tarkkailemalla sekä lastentarhan että 4.-luokkalaisten liikuntatunteja ja haastatteleamalla oppilaita ja heidän opettajiaan. Lasten sosiaalsiin kokemuksiin liikuntatunneilla vaikuttaviksi keskeisiksi tekijöiksi nousivat opettaja, aktiviteettien sosiaalinen luonne, kulttuuri ja oppilaiden sosiaaliset taidot.

Aktiviteettien sosiaalinen luonne

Opettajat vahvistivat positiivisia sosiaalisia tilanteita antamalla palautetta prososiaalisesta toiminnasta, esim. yhteistyön onnistumisesta, sekä keskustelemalla oppilaiden sosiaalisesta käyttäytymisestä koko ryhmän kanssa. Tämä toiminta tuki opettajien pyrkimystä luoda yhteistyötä edistävää, myönteinen oppimisilmapiiri, jossa vältetään kilpailuasetelman syntyminen. Toisaalta negatiiviset sosiaaliset tilanteet jäivät opettajilta usein huomaamatta. Usein nämä tilanteet kohdistuivat vilkkaisiin ja erityistarpeita omaaviin lapsiin, muun muassa jättämällä heidät leikin ulkopuolelle.

Kulttuurit

Kulttuurilla kuvataan ryhmiä, jotka muodostuivat pienryhmyöskentelyn yhteydessä, kun oppilaat saivat itse valita, kenen kanssa työskentelevät. Observoinnin perusteella tutkijat jakoivat muodostuneet kulttuurit kolmeen ryhmään: suositut, mukavalla vyöhykkeellä olevat ja ylijääneet. Suositut pystyivät vapaasti valitsemaan, kenen kanssa työskentelevät, ja heidän seuraansa haluttiin. Suositut oppilaat kuuluivat tuottavaan oppilasryhmään. Mukavalla vyöhykkeellä olevat oppilaat valitsivat pareikseen samantaustaisia oppilaita yhteisen koulutaipaleen tai kansallisuuden mukaan. Usein nämä oppilaat olivat normaaliluokkaan integroituja tai mo-

torisesti vähemmän taitavia. Ylijääneet oppilaat olivat sekä lastentarhan että 4. luokan ryhmissä erityistarpeita omaavia ja häiriköiviä lapsia. Nämä oppilaat eivät koskaan hakeutuneet suosittujen pariin.

Opettajat vahvistivat toiminnallaan luokan alakulttuurien syntyä, sillä oppilaat saivat valita itse parinsa ja koskaan erityistarpeita omaavia ja suosittuja oppilaita ei rohkaistu työskentelemään yhdessä. Ulkopuoliseksi joutuminen vahvisti integroitujen oppilaiden negatiivisia sosiaalisia kokemuksia liikuntatunneilla.

Oppilaan sosiaaliset taidot

Oppilaan sosiaalisilla taidoilla oli tutkimuksen mukaan selkeä positiivinen tai negatiivinen vaikutus kyseisen lapsen sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovai- kutukseen muiden oppilaiden kanssa. Huolehtivaa ja auttavaa käyttäytymistä ilmeni niin tuottavilla/suosituilla kuin erityistarpeita omaavillakin oppilailta. Suositut oppilaat käyttäytyivät ilkeämielisesti integroituja oppilaita kohtaan, mikä heikensi näiden oppilaiden sosiaalisia suhteita.

Erlaisuus ja sopimaton tai kypsymättömän sosiaalinen käytös, mm. halailu, koskettelu ja pussailu, vaikuttivat negatiivisesti erityistarpeisten lasten sosiaaliseen toimintaan ja vuorovai- kutukseen muiden oppilaiden kanssa. Opettajat eivät puuttuneet kypsymättömän sosiaalisen käyttäytymisen seuraamuksiin, vaikka toiminnalla oli selvä negatiivinen vaikutus oppilaan sosiaaliseen asemaan ryhmässä.

Oppilaan kuuluminen tiettyyn kulttuuriin (suosittu, mukavalla vyöhykkeellä oleva, hyljeksitty) on merkittävä tekijä, joka vaikuttaa oppilaan sosiaalisiin kokemuksiin. Erilaisten kulttuurien tai oppilasryhmien syntyminen ei rohkaise erilaisuuden hyväksymiseen. Oppilaiden valta päättää ja valita työparinsa edesauttaa tällaista kulttuurien syntymistä ja säilymistä. Opettajan tulisi käyttää monipuolisia opetusmenetelmiä ja vaihtelevia tekniikoita parin tai ryhmän muodostuksessa. Erityinen sosiaalisissa taidoissa ohjeistaminen voi auttaa normaaliopetukseen integroituja

oppilaita sopeutumaan ryhmään, sillä kypsymättömän sosiaalinen käytös aiheutti tutkittavissa oppilasryhmissä negatiivisia sosiaalisia kokemuksia ja syrjintää.

Opettajan ammattitaito ja välittävä suhtautuminen sekä lapsen kehitystä ja sosiaalista vastuuta tukeva opetussuunnitelma eivät välttämättä riitä takaamaan kaikille oppilaille myönteisiä sosiaalisia kokemuksia ja täysivaltaista ryhmän jäsenyyttä. Oppilaiden, opettajien, ympäristön ja tehtävään liittyvien muuttujien suhde on jatkuvasti muuttuva. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat opettamis- ja oppimisprosessiin ja siksi kunkin osa-alueen tutkiminen ja tunteminen on positiivisten sosiaalisten kokemusten kannalta välttämätöntä.

Lähde

Suomi J, Collier D, Brown L. Factors affecting the social experiences of students in elementary physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education* 2003;22 (2), 186–203.

KOULUMATKAT AUTOLLA SAATTAEN VAI OMIN JALOIN?

Olavi Paronen, YTM, erikoistutkija, UKK-instituutti, Tampere

Uusimman valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen (2006) mukaan suomalaiset liikkuvat entistä vähemmän jalan ja pyöräillen. Henkilöauto korvaa osan sekä kevytliikenteen että joukkoliikenteen matkoista. Esimerkiksi kaikista koulu- ja opiskelumatkoista 40 % tehdään henkilöautolla. Koululaisten vuorokaudessa kulkemasta keskimäärin 26 kilometrin matkasta 19 kilometriä (73 %) taittuu henkilöauton matkustajana, 1,4 kilometriä polkupyörällä, yksi kilometri jalan ja loput julkisilla kulkuvälineillä. Henkilöautolla kuljetun matkan osuus kouluikäisten tekemien matkojen kokonaismäärästä on kasvanut 1990-luvun loppuvuosista. Tämä on muun muassa merkinnyt, että autolla kouluun saattaminen on yleistynyt varsin kaupunkeilla. Suuntaus

on ollut samanlainen myös muissa EU-maissa. Autolla saattamista ovat lisänneet auton omistuksen yleistymisen, koulumatkojen pituuksien kasvu ja vanhempien huoli liikenneturvallisuu- desta ja reitin turvattomuudesta.

Myös julkinen valta on kiinnittänyt asiaan huomiota. Liikenne- ja viestintäministeriön kevyen liikenteen edistämishjelman arviointiraportissa (2004) todetaan, että jalankulun ja pyöräilyn lisäämiselle olisi tarvetta erityisesti koulumatkoilla. Kävel- len ja pyörällä tehtävien koulumatkojen turvallisuutta pitäisi systemaattisesti lisätä, jotta koulureittien koettu turvattomuus ei johtaisi autolla kouluun saattamisen yleistymiseen. Sama asia on noussut esiin myös kansainvälisesti, kun arkiliikunnasta on etsitty keinoja ehkäistä lasten lihomista ja vaikuttaa jalankululle myönteisiin asenteisiin ja liikkumiskäyttäytymiseen myös lapsuuden jälkeen (Tudor-Locke ym. 2001).

Kangasalan koulumatkatutkimus

Kangasalan kunnassa toteutetussa koulumatkatutkimuksessa selvitettiin mahdollisuuksia lisätä lasten kävel- len tai pyöräillen tekemien matkojen määrää ja vähentää saattoliikennettä sekä kartoitettiin esteitä kouluun kä- velemiselle tai pyöräilemiselle (Kalan- oja 2004). Tietoja kerättiin ala-asteen oppilaiden vanhemmilta ja yläasteen oppilailta itseltään. Kyselyihin osal- listui yhteensä noin 1 300 oppilasta, 91 % lomakkeen saaneista.

Tulosten mukaan kouluun autolla saattaminen oli yleisintä ala-asteen ensimmäisellä luokalla, kun lapsen ei vielä uskota yksin selviytyvän han- kalassa liikenneympäristössä. Noin 20 % ensimmäisen luokan oppilaita saatettiin autolla kouluun koko lu- kuvuoden ajan. Ylemmillä ala-asteen luokilla autolla saattaminen oli vähäi- sempää, mutta kasvoi uudelleen ylä- asteella koulumatkojen pidentyessä.

Henkilöautolla kouluun kuljettami- sen pääasiallisia syitä olivat kulkemi- sen nopeus, vaivattomuus ja huonot sääolot sekä yläasteella lisäksi kou- lupäivän alkamisen ja päättymisen

sopiminen perheen aikuisten autolla liikkumisen aikatauluihin. Sen sijaan puutteita kulkureitin liikenneturvallisudessa ei yleensä pidetty tärkeänä syynä autolla kouluun kuljettamiseen.

Henkilöautolla kouluun saattaminen oli yleistä talouksissa, joissa oli enemmän kuin yksi auto. Esimerkiksi yhden auton kotitalouksissa 10 % ala-asteikäisten koulumatkoista tehtiin talvisin henkilöautolla, useamman auton omistavilla perheillä vastaava osuus oli 18 %.

Ala-asteen oppilaiden vanhempien ja yläasteen oppilaiden mielestä kävelyyn soveltuvan koulumatkan pituus olisi noin 2 kilometriä ja pyöräilyyn soveltuvan matkan pituus 3–4 kilometriä oppilaan iästä riippuen. Suurin osa ala-asteen matkoista olisi tulosten mukaan tehtävissä kävellen tai pyöräillen, sillä yli 80 % ala-asteikäisten koulumatkoista oli alle 3 kilometriä. Yläasteellakin noin puolet matkoista oli alle 4 kilometriä. Henkilöautolla saattaminen oli ala-asteella yleisintä 2–3 kilometrin matkoilla, jotka olisi useimmiten mahdollista kulkea kävellen tai pyörällä. Yläasteella kyyditseminen oli yleisintä 4–5 kilometrin matkoilla.

Toimenpidesuosituksia

Kangasalan koulumatkatutkimuksesta tehtiin kohdekouluille toimintamalli kävelyn ja pyöräilyn suosion lisäämiseksi koulumatkoilla ja liikenneturvallisuuksien lisäämiseksi. Toimenpidevalikoima koostui muun muassa kävellen ja pyöräillen kouluun saattamisen yleistämisestä, koulureittien ja koulujen pihajärjestelyjen liikenneturvallisuuksien parantamisesta, tiedottamisesta, kampanjoinnista sekä riskikartoituksista ja seurantajärjestelmistä. Lisäksi liikenteen turvallisuutta sekä terveys- ja ympäristövaikutuksia koskevia aiheita ehdotettiin sisällytettäväksi opetukseen.

Kävellen tai pyöräillen kouluun ryhmässä saattaminen (engl. "walking bus") on yksi myös kansainvälisesti hyväksi todettu vaihtoehto autolla saattamiselle erityisesti ala-asteen alimmilla luokilla. Saattaminen voidaan tehdä asuinaluekohtaisena yh-

teistyönä, jolloin ennalta sovitun aikataulun ja reitin mukaisesti yksi tai muutama alueen vanhemmista ohjaa lapset kouluun kävellen tai pyöräillen. Ohjatun saattamisen etuna on, että lapsen ei tarvitse osata yksin kulkea reittiä, vaan mukana on aikuinen varmistamassa reitin turvallisuutta. Muiden koululaisten tapaaminen tekee koulumatkasta lapselle myös sosiaalisesti tärkeän tapahtuman.

Toimintamalli koostuu nykytilanteen kartoituksesta, tavoitteiden asettamisesta muun muassa kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuuksille ja liikkumisen turvallisuudelle, toimenpiteiden valinnasta ja suunnittelusta, toimenpiteiden toteuttamisesta ja seurannasta. Toimintamalli voi olla kuntakohtainen, mutta tavoitteet ja toimenpiteet vaihtelevat eri koulujen välillä. Lähökohtana on, että koulumatkojen suunnittelu toteutetaan eri tahojen yhteistyönä. Keskeisiä yhteistyötahoja ovat rehtori, opettajat, oppilaat ja heidän vanhempansa, kouluterveydenhuolto, kunnan liikennesuunnittelusta ja koulusuunnittelusta vastaavat tahot, Tiehallinto, poliisi ja joukkoliikenteen liikennöitsijät. Ihanteena on, että toimintamalli voitaisiin liittää kunnan liikenne- ja (terveys)liikuntapoliittisiin tavoitteisiin.

Lähteet

- Henkilöliikennetutkimus 2004–2005. Hki: Liikenne- ja viestintäministeriö, 2006
- Jaloin-ohjelman arviointi sekä toimenpidesuosituksia jalankulun ja pyöräilyn edistämiseksi Suomessa. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisu 40/2004. Hki: Liikenne- ja viestintäministeriö, 2004.
- Kalenoja H. Omin jaloin kouluun. Kangasalan koulumatkatutkimus. Tampereen teknillinen yliopisto. Liikenne- ja kuljetustekniikan laitos. Tutkimusraportti 52. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto, 2004.
- Tudor-Locke C, Ainsworth BE, Popkin BM. Active commuting to school. An overlooked source of children's physical activity? *Sports Medicine* 2001;31(5):309-313

Lisätietoa

SUOMENKIELISIÄ KIRJOJA, VALIKOIMA

Fyysisen harjoittelun perusteet / Pentti Hiltunen. 4. p., Hki : SLU, 2002

Laine M. Hienoja hetkiä arkipäivään: selvitys 9-luokkalaisten nuorten harrastamista koskevista ajatuksista. Hki: Nuorten akatemia, Nuori Suomi, 2004

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuosituksen / [Taina Rantanen, Elina Karvinen, Päivi Moisio, toimituskunta]. Hki : Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2004

Huotari, P. Kaikki kunnossa? - Suomalaisen koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 2004

Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa: WHO-koululaistutkimus 20 vuotta / Lasse Kannas (toim.). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, terveyden edistämisen tutkimuskeskus, 2004. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 2

Koulupihan mahdollisuudet -opas. Helsinki : Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2003

Koulupihojen liikuntaolosuhteet : valtakunnallinen tutkimus 2003 / [Jan Norra, Reijo Ruokonen ja Jukka Karvinen, tekijät]. Hki : Nuori Suomi, [2004?]

Kuka minua liikuttaa? : Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen / Susanna Takalo. Jyväskylä : LIKES, 2004

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma: toiminnan arviointi vuosilta 1995-2003 / Pekka Oja, Pekka Rissanen ja Anu Mustonen. Jyväskylä: LIKES, 2005

Mikkelsson, L. Kunto koulu- ja aikuisiässä: Kouluikäisen mitatun kunnan yhteydet aikuisiän mitattuun ja koettuun kuntoon, 25 vuoden pitkittäistutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 155. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 2003

Kuntoilijan käsikirja : opas tulokselliseen kuntoliikuntaan / Riku Aalto Jyväskylä : Docendo, 2005

Kuntoon kotona : opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä / Riku Aalto Jyväskylä : Docendo, 2005

Kuntotestauksen käsikirja / Kari L. Keskinen, Keijo Häkkinen, Mauri Kallinen, päätoim. Hki: Liikuntatieteellinen seura, 2004

Alapappila A, Hiilloskorpi H (toim.). Kävelyklubivetäjän opas. Tampere: Suomen Latu, UKK-instituutti ja Suomen Sydänliitto, 2006

Soini, H. (Pilotti). Lasten ja nuorten liikunta- ja terveyskäyttäytymisen barometri -cd. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 151, 2006

Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu : opas suunnittelun ammattilaisille, liikuntapaikkojen rakentajille, viherrakentajille ja kaikille lasten kanssa toimiville / [toim. Jukka Karvinen, Jan Norra] Helsinki : Rakennustieto : Opetusministeriö, 2002

Lasten urheilun perusteet : Jukka Karvinen, Juhani Lehto. 12. uud. p., Hki : Suomen Liikunta ja Urheilu, 2003

Lihavuus - painavaa asiaa painosta. Konsensuskokous 24.-26.10.2005. Hki: Duodecim, 2005

Liikkujan ravitsemus : teoriasta käytäntöön / Patrik Borg, Mikael Fogelholm, Hannele Hiilloskorpi. Hki : Edita, 2004

Nupponen, H. Liikkuuko Lapsuuden? -perustelua, määrää ja laatua. Teoksessa A. Niikko ja R. Korhonen (toim.) Lapsuuden puutarhassa. Aili Heleniuksen juhkakirja. Joensuu: Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, 63-74, 2005

Autio, Tuire. Liiku ja leiki : motorisia perusharjoitteita lapsille. 4. p. VK-kustannus, 2005.

Liiku ja opi : liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin / Pauli Rintala...[et al.], toim. Jyväskylä : PS-kustannus, 2005

Liiku mieli hyväksi : malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämiseksi / Satu Turhala ja Sinikka Kettunen, toim. Hki : Suomen mielenterveysseura, 2006

Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeet 2005-2006 / Matti Hakamäki ja Kaarlo Laine. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö = LIKES, 2005

Huisman, Tuulamarja Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. : yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululaisten asennoituminen. Hki : Opetushallitus, 2004

Liikuntaintervention vaikutus 3-7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin / Arja Sääkslahti. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto, 2005

Liikutaan turvallisesti : työkykyä liikunnasta - liikkumis- ja liikuntatapaturmien ehkäisy työpaikoilla / Jari Parkkari, Päivi Rauramo. Hki : Työturvallisuuskeskus, 2006

Ylönen, Maarit E. Luova ja terapeutin liike lasten kehityksen tukena. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto, 2004

MS ja liikunta : iloa, elämänlaatua, toimintakykyä / Anders Romberg. Hki : Edita, 2005

Nuorten urheilun perusteet : Jukka Karvinen, Kari Niemi-Nikkola 4. uud. p., Hki : Suomen Liikunta ja Urheilu, 2003

Sauvakävely: Nordic walking / Marko Kantaneva. Jyväskylä: Gummerus, 2005

Aromaa A, Huttunen J, Koskinen S, Teperi J, toim. Suomalaisen terveys. Hki: Duodecim, 2005

Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan / Pilvikki Heikinaro-Johansson, Terhi Huovinen, Lea Kytökorpi, toim. Hki : WSOY, 2003

Ohjaamisen taito : liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua / Tuire Autio, Satu Koski. Hki: Edita, 2005

Opettaminen ja taidon oppimisen perusteet. 5. uud. p., Hki : Suomen Liikunta ja Urheilu, 2004

Arvonen, Sirpa (toim.). Porukalla : perheiliikuntaohjaajan käsikirja. Hki: Suomen Latu ry, Edita, 2004

Psyykkisen valmennuksen perusteet / Päivi Frantsi, Ani Närhi. 4. p. Hki : Nuori Suomi, 2002

Ravinto, liikunta ja terveys : WHO:n maailmanlaajuinen strategia. WHO, 2005

Sinä onnistut : pysyvän painonpudotuksen salaisuudet / Katri Manninen, Eija Holmala & Patrik Borg. Jyväskylä : Gummerus, 2004

Soveltavan liikunnan apuvälineet / Ossi Kuutammo, Heidi Hölsömäki, toim. Hki : Edita, 2005

Suomalaiset ravitsemussuosituksen : ravinto ja liikunta tasapainoon / Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Hki : Edita, 2005

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005. Ilmestyy touko-syyskuussa 2006. Hki: Suomen Liikunta ja Urheilu, SLU

Terveysliikunnan asema kunnissa : selvitys terveyttä edistävän liikunnan esiintymisestä eri viranomaisten toiminnossa ja asiakirjoissa sekä sen aiheuttamista toimenpiteistä kunnissa. Jyväskylä : LIKES-tutkimuskeskus, 2004

Terveysliikunta / Mikael Fogleholm, Ilkka Vuori, toim. ; Mikael Fogelholm...[et al.], kirj. Hki : Duodecim, 2005

Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntatahalun ja liikuntataitojen edistäjänä : liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2010. Hki : [Opetusministeriö], 2005

Työpaikkaliikuntabarometri 2005. Hki : Kunto ry, 2006

Vahvista ja venytä: opas parempaan lihaskuntoon / Riku Aalto. Jyväskylä: Docendo Sport, 2005

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset Hki : Sosiaali- ja terveysministeriö, 2005

Varhaisvuosien liikunta / Pirkko Karvonen, Helena Siren-Tiusanen, Riitta Vuorinen Lahti : VK-kustannus, 2003

Vesijuoksijan käsikirja / Eeva-Liisa Anttila. Hki: Edita, 2005

Yhdistyksen turvallisuusopas : turvallisia liikuntapalveluita ja yleisötapahtumia / Sirpa Arvonen. Hki : Suomen Liikunta ja Urheilu, 2004

Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä : vapaa-ajan muutokset 1981-2002 / Mirja Liikkanen, Riitta Hanifi ja Ulla Hannula, toim. Hki : Tilastokeskus, 2005

TERVEYSAINEISTOJA LASTEN LIIKUNNASTA

Lisätietoa saatavilla olevasta terveysaineistosta:

• UKK-instituutin TerveysInfo -tietokannasta: www.ukkinstituutti.fi > Tietokeskus > kirjasto

• Terveyden edistämisen keskuksen arvioidut aineistot: www.health.fi

CD-LEVYT

Nopsanilkat

Nuori Suomi, 2004

Hinta: 22 €

Tilaukset: SVoLi-palvelu Oy/Jumppamaksiini

Levy sisältää iloista musiikkia perusliikkeiden harjoittelun tueksi sekä musiikillisten peruskäsitteiden oppimiseen liikunnan avulla. Kappaleiden tempot on mitattu lasten liikuntaan sopiviksi.

Vauhtivarpaat

Nuori Suomi, 2000

Hinta: 22 €

Tilaukset: SVoLi-palvelu Oy/Jumppamaksiini

Mukana vinkkivihko, joka sisältää kappalekohtaisia vinkkejä. Levy sisältää iloista musiikkia perusliikkeiden harjoittelun tueksi sekä musiikillisten peruskäsitteiden oppimiseen liikunnan avulla. Kappaleiden tempot on mitattu lasten liikuntaan sopiviksi.

JULISTEET

Ilo liikkumaan!

Suomen Reumaliitto ry, 1994

Hinta: maksuton

Tilaukset: Suomen Reumaliitto ry

Juliste innostaa lapsia ja nuoria omaehtoiseen liikkumiseen. Teksteissä kiinnitetään huomiota turvallisuuteen, hyvään ergonomiaan, jalkineisiin, ulkoiluun ja venyttelyyn. Kantava teema on ilo.

Pihaleikkijulisteet

Nuori Suomi, Koulut liikkeelle -hanke, Turun kaupunki, 2005

Hinta: maksuton

Tilaukset: Turun kaupunki, Terveyden edistämisen yksikkö

Kymmenen erilaista pihaleikkijulistetta. Jokaisessa julisteessa on kerrottuna perinteinen pihaleikki ja sen leikkiohje. Julisteet ovat tulostettavissa internetistä.

KASETIT

Hasari, Riitta

Merirosvojumppa

TUL-Kuntopalvelut, 1988

Hinta: 5 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Merirosvojumppa on iloinen liikuntaohjelma, jossa uppoudutaan mielikuvitusmat-

kalla merirosvojen maailmaan. Ohjelma sisältää koordinaatiokykyä, tilakäsitystä ja parityöskentelyä kehittäviä osia sekä hapenottokykyä ja lihasvoimaa parantavia osia.

Koivula, Kirsti

Piirissä pyörimässä

Programmes Kirsti Koivula & co, 1993

Hinta: 14 €

Tilaukset: Programmes Kirsti Koivula & co Kasetilla esitetään 11 perinteistä piirileikkiä, joihin on mukana leikkiohjeet.

KIRJAT

Pelmuillen

SVoLi, 1989

Hinta: 5 €

Tilaukset: SVoLi-palvelu Oy/Jumppamaksiini

Liikuntaleikit ovat erinomainen väline lasten kasvun ohjaamisessa. Niiden avulla lapsi oppii toimimaan ryhmässä sekä noudattamaan ohjeita ja sääntöjä. Sisältää 105 liikuntaleikkiä.

Belknap, Martha

Lohikäärmeiden kesyttäminen

TUL-Kuntopalvelut, 1994

Hinta: 14 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Kirja koostuu 34 lapsille suunnatusta rentousharjoituksesta. Se antaa luovia vaihtoehtoja lasten jokapäiväiseen kasvatukseen ja ehkäisee keskittymisongelmia

KIRJASET

Simon, Eva

60 leikkiä ekaluokkaisille ja muille aloitteleville lapsiryhmille

Lasten Keskus, 2000

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

60 leikkiä, joiden avulla tutustutaan ja havaitaan, liikutaan ja kosketellaan, rentoudutaan ja keskitytään.

Bartl, Almuth

Aloitetaan taas: leikkejä loman jälkeen

Lasten Keskus, 2000

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Kirjanen sisältää leikkejä ja vinkkejä erityisesti ensimmäisille loman jälkeisille koulupäiville.

Bartl, Almuth

Lyömättömät leikit: leikkejä vihaa ja aggressioita vastaan

Lasten Keskus, 2000

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Pelejä ja leikkejä, joilla torjutaan vihaa ja aggressiota.

Fuchs, Birgit

Löysin rantein: jännittäviä ja jännitystä poistavia leikkejä

Lasten Keskus, 2001

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Kuvaus: Leikkejä, joilla luodaan rentoa, leppoosaa ilmapiiriä ja vaihtelua opetus-tuokioihin.

Fuchs, Birgit

Meidän luokka, paras luokka: leikkejä yhteishengen luomiseen

Lasten Keskus, 2001

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Nämä leikit sopivat ilman erityisempiä valmisteluja virkistämään ilmapiiriä työskentelyn lomassa ja lujittamaan yhteishenkeä. Valintaa helpottavat kuvasymbolit kertovat leikin keston, osanottajamäärän, tarvittavan tilan ym. tiedot.

Itkonen, Hannu; Itkonen, Jukka (toim.)

Seuralaisen seuralainen: Junnu-Lete 1

TUL-Kuntopalvelut, 1991

Hinta: 3 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Lasten aineistot on suunniteltu eri-ikäisille lapsille. Tavoitteena on saada lapset pohtimaan niin urheiluun kuin laajemminkin elämään liittyviä kysymyksiä.

Westergård, Jali; Itkonen, Jukka (toim.)

Mestarien seurassa Junnu-Lete 2

TUL-Kuntopalvelut, 1992

Hinta: 3 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

liitteenä tarroja + noppapeli
Viisi TUL:n huippu-urheilijaa kertoo uransa alkuvaiheista, harjoittelustaan nuorena ja nyt, omista harrastuksistaan ja haaveistaan sekä antavat ohjeita harjoitteluun.

Fuchs, Birgit

Tammikuusta pikkujouluun: leikkejä vuodenaikoihin

Lasten Keskus, 2001

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Jokaiseen kuukauteen kuuluu viisi uutta, vuodenaikaan liittyvää leikkiä.

Dannecker, Elke

Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille

Lasten Keskus, 2004

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Kirjasen leikit ja aktiviteetit auttavat lapsia saamaan lisää itseluottamusta ja synnyttävät ryhmässä luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden ilmapiirin.

Vauva- ja perheumarin päiväkirja

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto: 2001

Hinta: 3 €

Tilaukset: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Vauvauimarin työkirja, jonka avulla voi seurata lapsen taitojen kehittymistä.

Bartl, Almuth

Vipinää viikkoon: leikkejä maanantaimennusta vastaan

Lasten Keskus, 2003

Hinta: 10 €

Tilaukset: Lasten Keskus Oy

Maanantai on usein hankala päivä koulusakin. Kirja esittelee leikkejä ja aktiviteetteja, joiden avulla viikko käynnistyy hauskesti ja myönteisesti.

Yhdessä ja erikseen: tarinoita lasten urheilusta

Suomen Invalidien Urheiluliitto: 2005

Hinta: 7 €

Tilaukset: Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU

Opas on koottu tarinoista, joissa kuvataan erilaisia tapoja toteuttaa lasten liikuntaa kaikille. Ohjaaja voi soveltaa, eriyttää, toteuttaa vammaisurheilun harjoitteita tai kaikille avoimia leikkejä, pelejä ja harjoitustapoja. Laadukas lasten liikunta ei sulje ketään pois.

LEHTISET

Luunkova Osteosaurus: Osteo S. opastaa alle 13-vuotiaita

Suomen Osteoporoosiliitto, 2002

Hinta: 0,20 €

Tilaukset: Suomen Osteoporoosiliitto

Lehtisessä on tietoa luustosta sekä ravinnon ja liikunnan vaikutuksista kasvuikäisen luustoon. Siinä on käsitelty myös luuston vihollisia: tupakkaa, huumeita, alkoholia ja laihduttamista.

Luupistekortit

Suomen Osteoporoosiliitto, 2002

Hinta: 0,40 €

Tilaukset: Suomen Osteoporoosiliitto

Luupistekortti sisältää kysymyksiä jokapäiväisistä ravinto- ja liikuntatottumuksista. Ideana on kerätä luupisteitä, joiden tavoittelu aktivoi lapsia ja nuoria omatoimisesti kiinnittämään huomiota terveellisiin ruokailu- ja liikuntatottumuksiin. Esitteessä on pisteytysohjeet ja tila pisteiden merkitsemiselle muistiin. Kortit on laadittu erikseen yläaste- ja ala-asteikäisille.

Uintiaapinen

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, 1997

Hinta: 0,50 €

Tilaukset: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

uusittu painos
Työkirja uimakoulun lapsille.

Uintikirja

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, 1997

Hinta: 0,50 €

Tilaukset: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

uusittu painos
Henkilökohtainen suorituskortti.

OPETUSPAKETIT

Itkonen, Hannu; Pietilä, Mauri

Kullerbyttan: lek, spel- och idrottskartotek för den tidiga barndomen

TUL-Kuntopalvelut, 1998

Hinta: 48 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Opetuspaketti johdattaa havaitsemaan, kuinka lapsi jo varhaisimmissa vaiheissaan on innokas liikkuja. Monipuoliset liikunnalliset tehtävät tukevat oivallisesti lapsen kaikkia kehityspuolia.

Repo, Mauri; Lepola, Jari

Nuorten hiihtokoulu

TUL-Kuntopalvelut, 1993

Hinta: 42 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Opetuspaketti on suunniteltu 7–15-vuotiaiden valmentajille ja koulujen liikunnanopettajille. Paketti sisältää tekniikka-analyysejä perinteisestä ja vapaasta hiihtotyylisestä sekä mäkihyppystä. Taito- ja kuntoharjoittelun toimintamallit sekä välineiden huolto-ohjeet ja neuvot suorituspaikkojen kunnostamiseen ovat hiihtokoulun keskeistä aineistoa. Asiatiedon lisäksi kortisto evästää hauskaan, mielenkiintoiseen ja kehittävään hiihtotoimintaan.

Itkonen, Hannu; Pietilä, Mauri

Pallero – pienten ja aikuisten liikuntakortisto (0–3 vuotta)

TUL-Kuntopalvelut, 1997

Hinta: 48 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Johdattaa havaitsemaan, kuinka lapsi jo varhaisimmissa vaiheissaan on innokas liikkuja. Monipuoliset liikunnalliset tehtävät tukevat oivallisesti lapsen kaikkia kehityspuolia. Sisältö: lapsi ja raskaus, pienen lapsen kehitys, liikunta osana kasvua ja kehitystä, piltti-ian liikunnan toteuttaminen, liikuntamuodot, lapsen omatoiminen liikunta, liikuntakortiston käyttö, suositukset aineistosta.

Itkonen, Hannu; Pietilä, Mauri

TITTUT - Motionera tillsammans från livets början

TUL-Kuntopalvelut, 2000

Hinta: 48 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Johdattaa havaitsemaan, kuinka lapsi jo varhaisimmissa vaiheissaan on innokas liikkuja. Monipuoliset liikunnalliset tehtävät tukevat oivallisesti lapsen kaikkia kehityspuolia. Sisältö: lapsi ja raskaus, pienen lapsen kehitys, liikunta osana kasvua ja kehitystä, piltti-ian liikunnan toteuttaminen, liikuntamuodot, lapsen omatoiminen liikunta, liikuntakortiston käyttö, suositukset aineistosta.

Vammaisurheilu tutuksi: korttisarja

Suomen Invalidien Urheiluliitto, 2005

Hinta: 43 €

Tilaukset: Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU

Monipuolinen ja laaja korttisarja on tuhti

tietopaketti vammaisurheilun pallopeleis-
tä viitepeleineen. Korttisarja koostuu 18
lajikortista ja 18 viitepelikortista.

Itkonen, Hannu; Pietilä, Mauri

Varhaislapsuuden liikuntakortisto (3–7 vuotta)

TUL-Kuntopalvelut, 1992

Hinta: 48 €

Tilaukset: TUL-Kuntopalvelut

Kortisto antaa aineista aamuvoimisteluun,
taukoliikuntaan sekä erilaisten tuokioiden
suunnitteluun ja toteutukseen. Leikit, pelit
ja lajit virittävät niin perinteeseen kuin
uuden kokeiluun. Kortiston turvin pienet
liikkujat voivat kokea kaikkinaiset liikkeen
riemut.

PELIT

Nuutila, Marjo

Kehokortit

Kehitysvammaliitto, 1994

Hinta: 29 €

Tilaukset: Kehitysvammaliitto ry

Oppimateriaalikeskus

Pakkaukseen kuuluu 64 värillistä valoku-
vakorttia ja opasvihkonen, jossa kerrotaan
korttien erilaisista soveltamisvaihtoeh-
doista. Kehokortit ovat apuväline oman
kehon ja sen asentojen tutkimiseen sekä
tunnistamiseen pyrittäessä parempaan
kehon hallintaan. Korttien määrää ja vali-
koimaa voi vaihdella toimintatarkoituksen,
lasten määrän, taitojen ja keskittymisky-
vyn mukaan.

VIDEOT

Junior Games

Suomen Invalidien Urheiluliitto, 2004

Hinta: 20 €

Tilaukset: Suomen Invalidien Urheiluliitto
SIU

myös DVD:nä

Junior Games -kisoissa on luokat eri
vammaisryhmille toimintakyvyn mukaan.
Videossa esitellään eri kilpailulajit.

Wilkman, Lasse (toim.)

Kansantanssi

YLE/ Opetusohjelmat, 2003

Hinta: 32 €

Tilaukset: YLE Tallennemyynti

Kansantanssit ovat kaikenikäisten harras-
tus, jota voi harrastaa Suomessa melkein
missä tahansa. Ohjelmassa kerrotaan
suomalaisten kansantanssin historiasta
ja opetellaan tanssien perusaskeleet.
Kansantanssin harrastajat kertovat, mikä
tansseissa kiehtoo ja näyttävät itse mallia.
Kansantanssin harrastaminen on myös
hyödyllistä liikuntaa.

Pois alta: Futuuritoiminnan esittelyvideo

Suomen Invalidien Urheiluliitto : 2001

Hinta: 20 €

Tilaukset: Suomen Invalidien Urheiluliitto
SIU

Video esittelee liikuntavammaisten lasten

ja nuorten monipuolista liikunnan harras-
tustoimintaa. Liikunnan apuvälineet,
esteetön ympäristö, osaavat avustajat ja
luovat ratkaisut liikunnan toteutuksessa
tuovat liikunnan elämykset ja onnistumi-
sen kokemukset myös liikuntavammaisten
lasten ulottuville.

Tenavajumppa

Suomen Latu ry, 1999

Hinta: 16,70 €

Tilaukset: Suomen Latu ry

Video sisältää 4 erilaista jumppaa: keppi-
jumppaa, perhejumppaa, matkajumppaa
ja mielikuvajumppaa.

TILAUSOSOITTEET

Kehitysvammaliitto ry

Oppimateriaalikeskus

Viljatie 4 C

00700 Helsinki

Puh: (09) 3480 9350, faksi: (09) 3513 975

S-posti: opike@famr.fi

www.kehitysvammaliitto.fi

Lasten Keskus Oy

Särkiniementie 7 A

00210 Helsinki

Puh: (09) 6877 450, faksi: (09) 6877 4545

S-posti: tilaukset@lastenkeskus.fi

www.lastenkeskus.fi

Programmes Kirsti Koivula & co

Matkuntie 398

31110 Matku

Puh: (03) 435 1573

S-posti: info@programmes.net

www.programmes.net

Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU

Kumpulantie 1 A

00520 Helsinki

Puh: (09) 613 191, faksi: (09) 146 2404

S-posti: pirita.halme@siu.fi

www.siu.fi

Suomen Latu ry

Fabianinkatu 7

00130 Helsinki

Puh: (09) 170 101, faksi: (09) 663 376

S-posti: info@suomenlatu.fi

www.suomenlatu.fi

Suomen Osteoporoosiliitto

Mäkelänkatu 78-82

00610 Helsinki

Puh: (09) 2293 210, faksi: (09) 8684 4690

S-posti: osteo@osteoporoosiliitto.fi

www.osteoporoosiliitto.fi

Suomen Reumaliitto ry

Iso Roobertinkatu 20-22 A

00120 Helsinki

Puh: (09) 476 155, faksi: (09) 642 286

S-posti: tilaukset@reumaliitto.fi

www.reumaliitto.fi/

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastus- liitto

Kirvesmiehenkatu 4 A 6

00880 Helsinki

Puh: (09) 3436 560, faksi: (09) 3237 553

www.suh.fi

SVoLi-palvelu Oy/Jumppamakasiini

Hämeentie 105 A

00550 Helsinki

Puh: (09) 5490 3390, faksi: (09) 5490 3399

www.jumppamakasiini.fi

TUL-Kuntopalvelut

PL 315

00531 Helsinki

Puh: (09) 251 320, faksi: (09) 2513 2100

S-posti: veli-tapio.kangasluoma@tul.fi

www.tul.fi

Turun kaupunki

Terveystieteiden edistämisen yksikkö

Käsityöläiskatu 2 A

20100 Turku

Puh: (02) 269 1241, faksi: (02) 269 1239

S-posti: liisa.ayras@turku.fi

www.koulutliikkeelle.fi

YLE Tallennemyynti

PL 80

00024 Yleisradio

Puh: (09) 1480 5718, faksi: (09) 1480 5728

S-posti: tallennemyynti@yle.fi

www.yle.fi/tallennemyynti/

XVI VALTAKUNNALLISET TERVEYSLIIKUNTAPÄIVÄT LIIKKUUKO LAPSI LUONNOSTAAN?

25.—26.9.2006, UKK-instituutti, Tampere

Maanantai 25.9.

9.15 Ilmoittautuminen ja tulokahvit

LIIKKUVA LAPSUUS – TERVE TULEVAISUUS

Pj. kansanedustaja Tuija Brax

- 9.45 *Avaus
kansanedustaja Tuija Brax*
- 10.00 *Millaista lapsen on varttua nyky-Suomessa?
lastenpsykiatri Terhi Aalto-Setälä, HUS Lasten
ja nuorten sairaala*
- 10.50 *Saavatko lapset riittävästi liikuntaa?
erikoistutkija Olavi Paronen, UKK-instituutti
johtaja Mikael Fogelholm, UKK-instituutti*
- 11.40 *Kohtaamisia koululiikunnassa — tunne- ja vuoro-
vaikutustaidot oppilaiden ja opettajan käytössä
liikuntatieteiden tohtori Marjo Kuusela, Hyvinkää*
- 12.30 *Lounas
Pj. professori Pauli Rintala, Jyväskylän yliopisto*
- 13.30 *Tuleeko liikkuvasta nuoresta liikkuva ja terve aikuinen?
tutkija, liikuntafysiologi Tuija Tammelin, Työterveys-
laitos Oulu*
- 14.20 *Lasten liikunta ja sydänterveys
liikuntatieteiden tohtori Arja Sääkslahti, Jyväskylän
yliopisto*
- 15.10 *Kouluikäisten uni ja elintavat
terveystiedon yliassistentti Jorma Tynjälä, Jyväsky-
län yliopisto*
- 16.00 *Terveyshiihdon tutkimusraportit*
- 16.45–19.30 *Virkistysliikuntaa seminaarin iltaan ja yhteisen
iltapala*

Tiistai 26.9.

TILAA JA TILAISUUKSIA LIIKUNNALLE

Pj. kehitysohjaaja Jukka Karvinen, Nuori Suomi ry

- 9.00 *Nuorten liikuntasuhde
dosentti Pasi Koski, Turun yliopisto*
- 9.50 *Liikunta kohtaa kulttuurin — breikkaus elämän-
tapana
tutkija Jussi Konttinen, Työterveyslaitos Helsinki*
- 10.40 *Lasten ja nuorten terveyden edistäminen urheilu-
seurassa
terveyskasvatuksen assistentti Sami Kokko, Jyväsky-
län yliopisto*
- 11.30 *Lounas*
- 12.30 *Koulun toimintakulttuuri oppilaiden hyvinvoinnin
edistäjänä
rehtori Sami Kalaja, Jyväskylä*
- 13.20 *Hahmotusongelmat vaikeuttavat taitojen oppimista
— opettaja voi auttaa
lehtori Kaisu Laasonen, Etelä-Karjalan ammattikor-
keakoulu*
- 14.00 *Keskustelu ja siirtyminen demonstraatioihin*
- 14.20–15.20 *Hanke-esittelyt ja demonstraatiot (rinnak-
kaistoteutus):*
- Liikunnalla hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluihin
*projektinjohtaja Anu Oittinen, Turun koulut liikkeel-
le -hanke*
 - Keravan lähiliikuntavaunu
*liikuntasiihteri Jarmo Vakkila, Keravan kaupungin
liikuntapalvelu*
 - Porilainen liikuntatakuu: kaupunki lupaa lapsille
hyvät edellytykset liikuntaan
*liikunnanohjauksen esimies Hannele Wallin, Porin
kaupunki*
 - Opin ja onnistun – psykomotoriikka lapsen kehi-
tyksen edistäjänä
*lehtori Maija Koljonen, Helsingin ammattikorkea-
koulu Stadia*

Ilmoittautumiset 4.9.2006 mennessä.

Hinta 16.6. saakka 280 €, sen jälkeen 300 €.

Ohjelman suunnittelu: Mikael Fogelholm, Jukka Karvinen (Nuori Suomi ry), Päivi Moisio, Riku Nikander, Olavi Paronen, irsi Repo, Pauli Rintala (Jyväskylän yliopisto) ja Sari Stigman.

KOULUTUSTILAISUUDET SYKSYLLÄ 2006

- **Selkä kuntoon tiedolla, taidolla ja tahdolla – alaselän neutraaliasennon hallinnasta apu** 31.8. Hinta 140 €
- **Kestävyyssiikunnan annostelu: Testi tehtynä – terveystiikuntaa vai maratonohjeita?** 12.–13.9. Hinta 280 €
- **Liike lääkkeenä – harjoittelulla apua hartiavaivoihin** 19.9. Hinta 140 €
- **XVI Valtakunnalliset Terveystiikuntapäivät – Liikkuuko lapsi luonnostaan?** 25.–26.9. Hinta 280 € 16.6. mennessä, sen jälkeen 300 €
- **Terveysten edistämisen ja neuvolatöyön suosituksista käytäntöön – ajankohtaisten neuvolaprojektien esittelyä** 29.9. Hinta 50 €
Tutkimus- ja kehittämisseminaarin järjestävät UKK-instituutti, Terveystenedistämysyksikkö ja Neuvolatöyön kehittämisen- ja tutkimuskeskus, Laurea-amk.
- **Ammatillinen opettaja terveystiikuntaan innostajana – opetustoimen henkilöstökoulutus (4 op)**
Lähiopetuspäivät 3.–4.10.06, 28.11.06 ja 21.1.07
Järjestäjät: UKK-instituutti ja Terveysten edistämisen keskus
- **Liikkumisesta tottumus – käytä tiikuntapiirakkaa** 4.10. Hinta 140 €
- **Tanssin elementit ja niiden hyödyntäminen tiikunnan edistämisessä** 10.10. Hinta 140 €
- **Millaista tiikuntaa ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyyn?** 11.10. Hinta 140 €
- **Ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen kotiloissa** 24.10. Hinta 140 €
- **55+ Trainer -koulutuskokonaisuus (4 op)** Lähikoulutuspäivät 27.10.06, 11.12.06, 19.1.07, 16.3.07 ja 11.5.07 Hinta 700 €
- **Yhteistyöstä tukea – kehitä tiikunnan palveluketju** 1.11. Hinta 140 €
- **Liikkumisajatus vireille – herätä kiinnostusta** 8.11. Hinta 140 €
- **Laihdutuksen ohjaus** 14.–15.11. (1. lähijakso) 9.–10.1.07. (2. lähijakso) Hinta 540 €. Ensimmäisen lähijakson voi suorittaa erillisenä kokonaisuutena, jolloin sen hinta on 300 €
- **Kuntotestaus polkupyöräergometrillä** 23.–24.11. Hinta 360 €
Järjestäjä: Tampereen Urheilulääkäriasema
- **Terveystiikuntotestauksen ajankohtaispäivä** 28.11. Hinta 140 €
- **Tasapainon harjoittamisen perusteet ja keinot** 29.11. Hinta 140 €

Tarkemmat tiedot koulutuksista kotisivuillamme www.ukkinstituutti.fi

Ilmoittaudu koulutukseen: www.ukkinstituutti.fi > koulutus > ilmoittaudu
s-posti: ukkoulutus@uta.fi, puh. (03) 2829 600, 2829 111*
UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, PL 30, 33501 Tampere

**Terveysliikunnan
tutkimusuutiset 2006**

Julkaisija
UKK-instituutti

ISSN 1456-9671

Toimittajat
Birgitta Järvinen
Eija Savolainen

Ulkoasu
Tuula Äyräväinen

Kannen valokuvat
Kimmo Torkkeli

Toimituksen osoite
UKK-instituutti
Terveysliikunnan tutkimusuutiset
PL 30, 33501 Tampere

Puhelin
(03) 282 9111

S-posti
ukkirjasto@uta.fi

Painopaikka
PK-paino, Tampere 2006

