



VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen toimeenpano

Arja Sääkslahti

Perhe ja kaverit

voivat tukea lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumista esimerkiksi:

- perheen **yhteisellä liikkumisella** (liikutaan pyöräillen, kävellen isovanhempien kanssa ja ulkoillaan ystävien kanssa)
- hyvinvointia ylläpitävillä **arkirutiineilla** (kuljetaan lyhyet matkat kävellen ja pyörällä, valitaan portaat hissien sijaan)
- **kannustamalla** liikkumaan lähiympäristössä yhdessä kavereiden kanssa (esim. pihapelit, scoottaus, skeittaus, keppihevostansastus)
- kannustamalla **omatoimiseen liikkumiseen ja ulkoiluun** (esim. kuljetaan kouluun ja harrastuksiin kävellen tai pyöräillen)

Perhe ja kaverit (jatkoa)

- **hyödyntämällä ulkoympäristön** liikuntamahdollisuuksia (esim. ulkokuntoilutelineet, frisbeegolfradat, luontopolut, uimarannat, jääkentät, hiihtoladut, pulkkamäet)
- **kannustamalla ohjattuun liikunnan** harrastamiseen
- **hakemalla tarvittaessa tukea** lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen (esim. liikuntavälinelainaamot, harrastusten kustannustuet ja liikkumisen mahdollistavat apuvälineet sekä hyödyntämällä erilaiset vertaistuen muodot)



8-VUOTIAAN LAPSEN ARKIPÄIVÄ liikkumissuositus täyttyy



Taukoja paikallaanoloon	Kevyttä liikumista	Reipasta ja rasittavaa liikumista
-------------------------	--------------------	-----------------------------------

Usein

45 min

80 min



Koulut ja oppilaitokset toimintaympäristönä

Opetustoimessa voidaan tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista esimerkiksi:

- kannustamalla **koulumatkojen kulkemiseen fyysisesti aktiivisilla tavoilla** (esimerkiksi lisätään pyörätelineitä, parannetaan valaistusta, selkiytetään liikennejärjestelyjä koulun ympäristössä)
- suunnittelemalla **liikkumaan houkuttelevia välitunti- ja hyppytuntipaikkoja** (esimerkiksi koulun piha-alueet, ulkokatokset ja sisätilat)
- huolehtimalla **asianmukaisista tiloista ja olosuhteista** (esimerkiksi pukeutumistilat, liikuntasalit ja ulkoliikuntapaikat)
- **osallistamalla oppilaita ja opiskelijoita** (mm. liikkumisen suunnitteluun, toimintaan, arviointiin ja vertaisliikkujiksi)
- käyttämällä opetuksessa säännöllisesti oppimista edistäviä **ja fyysisesti aktivoivia opetusmenetelmiä** (kuten tiimityöskentelytapoja, toiminnallisia opetusmenetelmiä) ja tauottamalla opetusta (taukojummat, välitunnit)

Koulut ja oppilaitokset toimintaympäristönä (jatkoa)

- järjestämällä **laadukasta liikunnanopetusta** ja innostamalla opettajia täydennyskoulutuksiin
- tarjoamalla ja toteuttamalla sisällöiltään **monipuolisia valinnaisia liikunnan opintoja**
- tukemalla tavoitteellisesti urheilevien lasten ja nuorten **opiskelun ja urheilun yhdistämistä** (yhteistyö paikallisten seurojen kanssa, lasten ja nuorten toimivan arjen tukeminen)
- tukemalla **moniammatillisella yhteistyöllä** kaikkien lasten ja nuorten liikkumista sekä hyvinvointia (esim. tukitoimet heikkojen Move!-mittaustulosten perusteella)
- tukemalla liikkumiseensa **erityistä tukea tarvitsevien** liikkumisen mahdollisuuksia
- järjestämällä monipuolista, **matalan kynnyksen aamupäivä-, iltapäivä-, kerho- ja harrastustoimintaa** yhteistyössä paikallisten seurojen, järjestöjen ja yhdistysten kanssa.

Koulut ja oppilaitokset toimintaympäristönä (jatkoa)

Fyysistä aktiivisuutta tukevalle kouluterveydenhuollolle on tyypillistä:

- terveystottumuksista ja **liikunnasta keskustellaan** kaikissa terveystarkastuksissa
- **Move!-mittaustuloksia hyödynnetään** 5. ja 8. luokkien laajoissa terveystarkastuksissa
- **kannustava terveys- ja liikuntaneuvonta** sekä terveydenhoitajan että lääkärin antamana (esim, he tuntevat paikallisia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia ja voivat sen perusteella suositella ja rohkaista osallistumaan)
- tiivis **yhteistyö vanhempien** kanssa (esim. kannustamalla yhdessä vanhempien kanssa lasta liikkumaan)
- tiivis **yhteistyö opettajien** kanssa (kuten suunnittelemalla Liikkuva koulu -toimintoja)
- **aktiivinen rooli yhteisöllisessä opiskeluhuollossa** sekä fyysisen aktiivisuuden tukemisessa koulupäivän aikana (esim. yhteistyö liikunnanopettajan, erityisopettajan ja ryhmäohjaajan kanssa)

16-VUOTIAAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus ei täyty



Kevyttä
liikkumista

51 min



Koulut ja oppilaitokset toimintaympäristönä (jatkoa)



Onnistuneita ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi opiskeluterveydenhuollossa:

- **fyysisen aktiivisuuden huomioiminen** sekä terveydenhoitajan että lääkärin **tarkastuksissa**
- **kannustava terveys- ja liikuntaneuvonta**, ohjaaminen terveellisiin ja fyysisesti aktiivisiin elämäntapoihin
- opiskelijan **elämänhallinnan ja voimavarojen vahvistaminen** (esim. kannustamalla säännölliseen liikkumiseen ja etsimään mieleistä vapaa-ajan liikuntaa).
- **ryhmätoiminta** liikkumisen lisäämiseksi ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi
- osallistuminen oppilaitoksen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta edistävän **toimintakulttuurin tukemiseen**
- osallistuminen oppilaitoksen **moniammatilliseen opiskeluhuoltotyöhön** (esim. Liikkuva opiskelu -toimintoihin)
- **yhteistyö** kuntien liikuntatoimen ja kolmannen sektorin liikuntajärjestöjen kanssa **erilaisten tukitoimien järjestämiseksi**
- **opiskelualakohtainen tiedottaminen** liikkumisen yhteydestä hyvinvointiin, opiskelukykyyn ja työkykyyn

Liikunta- ja urheiluseurat sekä kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät



Kevyttä
liikkumista

103 min

Reipasta ja
rasittavaa liikkumista

40 min



Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen aloittamista ja harrastuksessa pysymistä edistävät:

- fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti **turvallinen** harrastustoiminta
- taitavat, koulutetut ja eettisesti toimivat ohjaajat sekä valmentajat, jotka pystyvät **luomaan myönteisen, innostavan ja kannustavan ilmapiirin**
- **helposti** saavutettavissa olevat ja esteettömät harrastuspaikat
- monipuoliset, toimintakyvyn eri osa-alueita kehittävät, **iloa, onnistumisia ja yhteisöllisyyttä** lisäävät harjoitusten sisällöt
- lasten ja nuorten **osallistaminen ja kuunteleminen**, koettua pätevyyttä vahvistava toiminta sekä uusien taitojen ja asioiden oppiminen

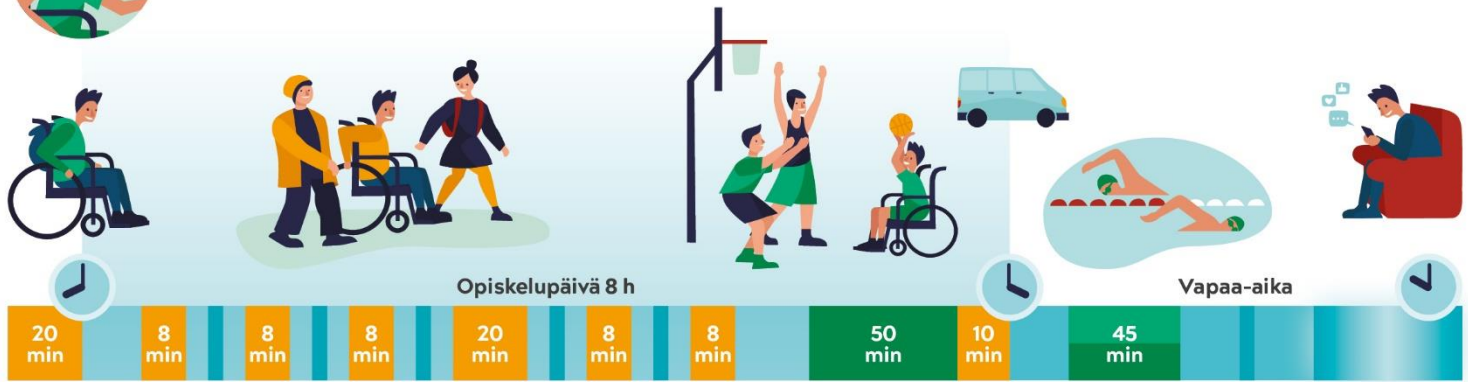
Liikunta- ja urheiluseurat sekä kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät (jatkoa)

- harrastajille **mielekkäiden ja monipuolisten harrastusvaihtoehtojen** tarjoaminen, siten että toiminta vastaa harrastajien tavoitteita ja odotuksia (kuten mahdollisuus harrastamisen aloittamiseen eri ikäisenä, erilaisten ja eri tasoisten harrastusryhmien tarjonta)
- **kohtuulliset harrastusmaksut**
- **tasa-arvo ja yhdenvertaisuus**, siten että sukupuoli, toimintarajoite, vamma tai muu henkilöön liittyvä tekijä ei estä osallistumista
- aktiivinen **yhteistyö kunnan ja koulujen** kanssa harrastamisen mahdollistamiseksi
- seurojen ja muiden harrastusten järjestäjien **yhteistyö kansallisten ja paikallisten katto-organisaatioiden kanssa laadukkaan toiminnan kehittämiseksi**, toimijoiden kouluttamiseksi ja osaamisen kehittämiseksi



16-VUOTIAAN TOIMINTARAJOITTEISEN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



Kunnat

voivat edistää lasten ja nuorten liikkumista esimerkiksi seuraavilla tekijöillä:

- liikunnan lisääminen huomioidaan **kunnan strategiassa** kaikki hallinnonalat läpileikkaavana tavoitteena ja tehdään poikkihallinnollista yhteistyötä liikunnan lisäämiseksi
- kunnan kouluissa ja oppilaitoksissa edistetään liikuntaa **fyysistä aktiivisuutta tukevilla opetuskäytännöillä**
- **päätösten ja toimenpiteiden vaikutukset** lasten ja nuorten liikuntaan ennakoarvioidaan järjestelmällisesti
- lapsille ja nuorille tarjotaan **liikuntaneuvonnan** palveluja
- 5.- ja 8.-luokkalaisten **Move!-mittausjärjestelmää hyödynnetään** fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä ja liikunnan edistämisessä.
- **huolehditaan, että erityistä tukea liikuntaan tarvitsevilla on mahdollisuus** riittäviin ja sopiviin kuljetus-, avustaja- ja apuvälinepalveluihin
- ylläpidetään ja rakennetaan **esteettömiä liikunnan olosuhteita** suunnitelmallisesti

Kunnat (jatkoa)

- harrastuspaikkojen **käyttömaksut ovat kohtuullisia** tai lapsille ja nuorille maksuttomia
- **kaavoituspäätöksissä huomioidaan liikuntaa** ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ympäristö
- asuinalueiden läheisyydessä, **kävelyetäisyydellä on liikkumisen mahdollistavia paikkoja**
- kodin, koulun ja harrastuspaikkojen väliset **kulkuväylät ovat turvallisia**, jolloin lapsilla sekä nuorilla on mahdollisuus kulkea omin lihasvoimin
- **seurataan ja arvioidaan** lasten ja nuorten liikunnan määrää ja muutosta
- **osallistetaan lapsia ja nuoria** liikuntaan liittyvään päätöksentekoon ja toimenpiteiden suunnitteluun
- välttämättömät koulukuljetukset on suunniteltu siten, **ettei lapsi ja nuori joudu istumaan autossa kohtuuttoman pitkiä aikoja**
- kunnan **liikunta- ja nuorisopalvelut tekevät yhteistyötä** harrastustoimintaa tarjoavien tahojen kanssa
- vähävaraisille ja lastensuojelun asiakkaille on mahdollistettu **taloudellisen tuen hakeminen lasten harrastamiseen**

Valtionhallinto

- ymmärretään lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen **ennaltaehkäisevänä kansanterveystyönä** ja kansantalouteen vaikuttavana asiana
- ymmärretään lasten ja nuorten **kasvun, kehityksen ja oppimisen edellyttävän riittävää fyysistä aktiivisuutta**
- **ymmärretään eri hallinnonalojen vaikutukset lasten ja nuorten liikkumiseen** (mm. liikkuminen osana kasvatusta ja opetusta, kävelyn ja pyöräilyn edistäminen, luonnon virkistyskäyttö, liikkumisen edistäminen osana sosiaali- ja terveystaloutta); tehdään **poikkihallinnollista ja poikkisektorista yhteistyötä** lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi ja liikkumisen esteiden purkamiseksi
- edistetään lasten ja nuorten liikunnan **tietopohjan kehittämistä ja hyödynnetään tietoa päätöksenteossa**
- **tuetaan kansallista liikkumisen edistämistyötä** normi-, resurssi- ja informaatio-ohjauksen keinoin
- tehdään **liikkumisvaikutusten arviointi** kaikessa päätöksenteossa

KUINKA MONEN VAIKUTTAJAN ROOLISTA SINÄ LÖYDÄT ITSESI?

