

Tervetuloa Anna arjen liikuttaa -infoon

Helsinki



INFODIOJEN KÄYTTÖ

TAVOITE: Diasarjan ja sitä tukevan materiaalin tavoite on auttaa huoltajia

- **oivaltamaan**, että liikunnan ja harrastusten lisäksi tarvitaan päivittäin liikkumista
- **arvostamaan** arjessa tapahtuvaa liikkumista
- **mahdollistamaan** lapsen liikkumisen arjessa omalla esimerkillä ja kannustuksella

- Diasarjassa käsitellään peruskoululaisten liikkumista.
- Diasarja on koottu tutkijoiden, kaupungin työntekijöiden ja Helsingin liikkumisohjelman toimesta.
- Diasarja on suunniteltu käytettäväksi peruskoulujen vanhempainilloissa ja muissa mahdollisissa koulun tilaisuuksissa.
- Dioja voi vapaasti muokata tilaisuuden ja oman tarpeen mukaisesti
- Vanhempainilloissa koulun edustaja esittelee diat.
- Infon on tarkoitus olla luonteeltaan keskusteleva.
- Diojen tavoitteet, toimintaohjeet ja apukysymykset löytyvät diojen muistiinpano-osioista.
- Aikaa diasarjan läpikäymiseen kuluu keskusteluista riippuen noin 30 minuuttia.
- Otamme mielellämme vastaan mahdollisia lisäkysymyksiä ja toiveita: minna.paajanen@hel.fi; elisa.kaaja@hel.fi.

Anna arjen liikuttaa -infon rakenne

1. Yhteenveto liikkumisesta
2. Mistä riittävä liikkuminen koostuu?
3. Paljonko lapsemme liikkuvat?
4. Tyypilliset myytit liikkumisesta
5. Mitä hyötyjä liikkumisesta saa?
6. Miten voi kannustaa liikkumiseen?
7. Keskustelua liikkumisesta



1. Yhteenveto liikkumisesta



Arjen aktiivisuus on vähentynyt, myös lapsilla. Aiemmillä sukupolvilla liikkuminen oli ”pakollinen” osa elämää. Nyt näin ei ole ja seuraukset alkavat näkyä. Koululaiset istuvat päivästänsä jopa 10 tuntia.



Koululaisen tulee liikkua vähintään tunti reippaasti joka päivä. Näin ollen liikkumista ei voi jättää ainoastaan ohjattujen treenien varaan. Liikkumista kertyy yllättävän paljon pitkin päivää, jos arkirutiinit ovat aktiivisia.



Liikkuminen vähenee iän myötä. 9.-luokkalaisista enää joka kymmenes täyttää liikkumisen suositukset.



Aikuinen on esimerkki ja tärkein lapsen liikkeen mahdollistaja. Kannusta, vahvista onnistumisia, kokeile yhdessä ja näytä liikkumisessa esimerkkiä pienin askelin.

Liikkuminen ei ole jotain ylimääräistä, extra-työtä, vaan ajattelutapa ja rutiini osana arkea.



2. Mistä riittävä liikkuminen koostuu?

= Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä

- Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.
- Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Mitä reippaampaa ja säännöllisempää liikkuminen on, sitä enemmän hyviä vaikutuksia syntyy. Liikkumisen voi aloittaa vähitellen, vaikka vartin päivässä

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikemissuositus



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-kestoista paikallaanoloa.



LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-harrastuksia arjen liikkumisella.



PARANNA KESTÄVYYTTÄ
Nosta reilusti sykettä ja hengästy. 3 krt viikossa



VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys. 3 krt viikossa



PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.



Mistä päivittäinen liike voi koostua?

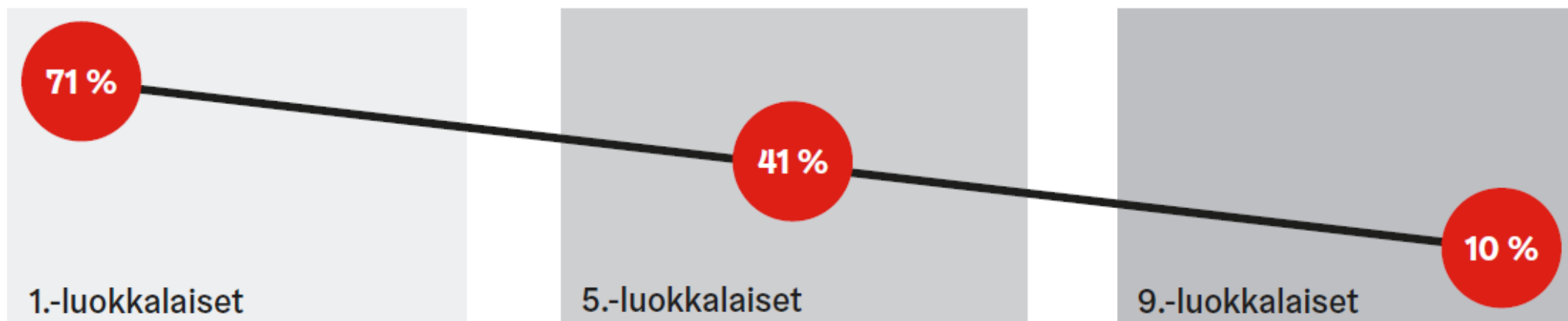


3. Paljonko lapsemme liikkuvat...

Istuen tai makuulla vietetyn ajan päivittäinen määrä kasvaa noin 3 tunnilla peruskoulun aikana.



Suosittelun tunnin päivittäiseen reippaaseen liikkumiseen yltää vain joka kymmenes yläkoululainen.



... ja mitä liikkumisen puutteesta seuraa

Alle 16-vuotiaat nuoret eivät enää pääse kyykkyy - edes urheiluharrastus ei pelasta: "Arki on tehty niin helpoksi"

Kyykkyasennossa pysymisestä on tullut yleinen ongelma 2000-luvulla syntyneille lapsille ja nuorille.

Rasitusvammat 14.11.2019 klo 05.55 | päivitetty 14.11.2019 klo 09.32

2. Liikkumattomuus

Liikkumattomuus oli tutkimuksessa selkeästi yhteydessä siihen, kuinka yleisiä kivut ovat. Vanhemmat ovat usein huolissaan ruutuajasta, mutta myös muu paikallaanolo vaikuttaa.

– Liikkumattomuus ei tarkoita aina pelkkää tietokoneella istumista, vaan siihen lasketaan myös esimerkiksi koulutehtävien tekeminen, piirtäminen ja käsityöt.

Valittaako lapsi usein kipuja? Taustalta löytyy yleensä jokin näistä 4 tekijästä

Lapsen kiputilojen syyt kannattaa aina selvittää. Tutkimuksen mukaan monet tekijät kipujen taustalla ovat sellaisia, joihin perheissä voidaan vaikuttaa.

Kipu 13.12.2017 klo 06.10 | päivitetty 13.12.2017 klo 07.48

4. Tyypilliset myytit liikkumisesta

” En ole liikunnallinen eikä minulla ole aikaa liikuntaan.

Kaikkien ei tarvitse harrastaa liikuntaa. Päivittäinen liike on kuitenkin kehollemme välttämätöntä, joten kannattaa pohtia ratkaisua arkirutiinien kautta.

Kyse on pienistä arjen valinnoista – esimerkiksi pyörä on kaupungissa nopein tapa liikkua alle 5 kilometrin matkoja. Portaiden käyttäminen on puolestaan holkän veroista liikuntaa.

” Lapseni käy 2 kertaa viikossa treeneissä. Hän liikkuu varmasti riittävästi.

Kaksi ohjattua liikuntatuntia viikossa kattaa suosituksista vain murto-osan. Reippaasti tulisi liikkua 7 tuntia viikossa.

Ohjattu liikunta on tärkeää ja mahdollistaa lapselle uusien taitojen oppimisen sekä mielekkään tekemisen. **Siitä huolimatta arjessa kertyvä, päivittäinen liike on välttämätöntä.**

5. Miten sinun lapsesi hyötyy liikkumisesta?

Virkeys lisääntyy

Parempi keskittymiskyky

Muistaminen ja oppimisen edellytykset paranevat

Lihaskunto ja tuki- ja liikunta-elimet kehittyvät

Elimistö pysyy terveenä

Niska-hartia- ja selkävut vähenevät

Mieliala paranee

Vuorovaikutustaidot kehittyvät

Se on hauskaa

Yhdessä olo perheen kanssa

Uusien taitojen oppiminen

Joku muu, mikä?

6. Miten voin kannustaa liikkumiseen?

- vahvistamalla lapsen onnistumisia
- kokeilemalla uusia liikkumismuotoja yhdessä
- olemalla itse esimerkki
- tutustumalla Helsingin monipuolisiin liikkumismahdollisuuksiin niin arjessa kuin vapaa-ajallakin. Kaupungin tarjonta on koottu yhteen osoitteeseen, www.helsinkiliikkuu.fi
- Pitämällä hauskaa liikkumisen parissa!

Jo vartin koulu-
matkasta kertyy
kaksi ja puoli
tuntia
liikkumista
viikossa.

7. YDINASIOISTA KESKUSTELU

Mikä meidän perhettä arjessa liikuttaa? Mitä teemme jo?

Mitä voisimme tehdä, jotta päivämme olisivat aktiivisempia?

KIITOS!



Lisätietoa antavat ja kysymyksiin mielellään vastaavat:



Minna Paajanen (minna.paajanen@hel.fi)
Projektipäällikkö
Helsingin liikkumisohjelma



Elisa Kaaja (elisa.kaaja@hel.fi)
projektikoordinaattori
Helsingin liikkumisohjelma