

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö  
2013

Sini Ketola, Emmi Oksanen

# VAUHDIKASTA YHDESSÄOLOA

– Somerolaisten lapsiperheiden hyvinvoinnin  
tukeminen perheliikunnan keinoin



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

Marraskuu 2013 | 50+9

Heli Virjonen

Sini Ketola, Emmi Oksanen

# VAUHDIKASTA YHDESSÄOLOA - SOMEROLAISTEN LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN PERHELIKUNNAN KEINOIN

Kehityshankkeemme tavoitteena oli toiminnan kautta motivoida somerolaisia alle kouluikäisten lasten perheitä harrastamaan terveysliikuntaa yhdessä ja siten parantaa perheen sisäistä hyvinvointia. Tavoitteenamme oli myös lisätä tietoutta perheliikunnan positiivisista vaikutuksista sekä informoida kaupungin eri lähiliikuntamahdollisuuksista. Kehittämistyömme tavoitteita kohti etenimme kehittämistehtävien kautta. Kehittämistehtävinämme tuotimme perheliikuntaoppaan ja perheliikuntaan aktivoivan perheliikuntailtapäivän.

Kehittämishankkeemme koostui perheliikuntaoppaan suunnittelusta, kokoamisesta ja levittämisestä sekä perheliikuntailtapäivän suunnittelusta, markkinoinnista ja toteutuksesta. Hankkeemme päättyi marraskuussa 2013 loppuraportin kirjoittamiseen.

Kirjallisessa loppuraportissa tarkastelemme liikunnan positiivisia vaikutuksia lapsen ja aikuisen hyvinvointiin sekä perheliikuntaa lapsiperheiden hyvinvoinnin tukijana.

Kehityshankkeemme toimeksiantajana toimi Someron liikuntapalveluista vastaava Someron Liikunta ry, jolle tarjosimme kehitysideaamme helmikuussa 2013. Hankkeen edetessä yhteistyökumppaneinamme toimi myös Someron lastenneuvola sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistys.

## ASIASANAT:

Toiminnallinen opinnäytetyö, hyvinvointi, perheliikunta, lapsiperhe, lapset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Child Care, Youth and Family work

November 2013 | 50+9

Heli Virjonen

Sini Ketola, Emmi Oksanen

# FAMILY MEMBERS IN SOMERO EXERCISING TOGETHER - SUPPORTING WELL BEING AND HEALTH WITH FUN FAMILY ACTIVITIES

The main goal for our project was to motivate families with small children living in Somero, to get them to take an interest in sports and improve the well being of the family. We also aimed to raise awareness about the positive factors in sports and exercise and to get the word out about different ways to do sports in Somero. We reached our goal by different development projects such as a guide for sports you can do successfully together as a family and organizing an afternoon of sports and activities for the families.

Our development project consisted of planning, composing and distributing the exercising guide as well as planning, marketing and incorporating the family exercising afternoon. The project was finalized in November 2013 by releasing the final report.

In the written final report, we observe the positive impacts of exercise on the child and the adult as well as family sports activities supporting personal health. Our client and mandator was Someron Liikunta ry, to who we offered our development project in February 2013.

As the project proceeded, the Somero parental clinic and the local office of The Mannerheim League for Child Welfare joined as our affiliates and partners.

## KEYWORDS:

Project, well being, family sports, family with children, children

# SISÄLTÖ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>                                       | <b>6</b>  |
| <b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>                 | <b>8</b>  |
| 2.1 Kehittämishankkeen tarve                            | 8         |
| 2.2 Kehittämishankkeen toimijat ja toimintaympäristö    | 10        |
| 2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät | 11        |
| <b>3 LIIKKUVA LAPSI</b>                                 | <b>13</b> |
| 3.1 Suositukset   | 13        |
| 3.2 Lasten liikkuminen                                  | 13        |
| 3.3 Liikunta kehittää lasta                             | 15        |
| 3.4 Lapsen liikkumisympäristö                           | 16        |
| <b>4 VANHEMPI LIIKKUJANA</b>                            | <b>19</b> |
| 4.1 Aikuisen liikuntasuositus                           | 19        |
| 4.2 Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia          | 19        |
| 4.3 Aikuinen lapsen kannustajana ja roolimallina        | 21        |
| <b>5 LIIKKUMAAN PERHEENÄ</b>                            | <b>23</b> |
| 5.1 Perheen yhteinen aika                               | 23        |
| 5.2 Liikkumisesta elämäntapa                            | 25        |
| 5.3 Perheliikunta liikuttajana                          | 25        |
| <b>6 KEHITTÄMISHANKE PROSESSINA</b>                     | <b>28</b> |
| 6.1 Toiminnallisuus kehittämishankkeen perustana        | 28        |
| 6.2 Hankkeen eteneminen                                 | 29        |
| 6.3 Hankkeen ideointi ja suunnittelu                    | 30        |
| 6.4 Hankkeen toteutus                                   | 34        |
| 6.5 Hankkeen levitys ja arviointi                       | 39        |
| 6.6 Menetelmistä tukea                                  | 41        |
| <b>7 POHDINTA</b>                                       | <b>45</b> |
| <b>LÄHTEET</b>  | <b>48</b> |

## **LIITTEET**

Liite 1. Vauhdikasta yhdessäoloa, joka somerolaisen perheliikuntaopas  
Liite 2. Perheliikuntailtapäivän mainos

## **KUVAT**

|   |    |
|---|----|
| Kuva 1. Esterata kierrätysmateriaaleista. | 36 |
| Kuva 2. Pihasuunnituskartta.              | 37 |
| Kuva 3. Iloiset perheliikkujat.           | 38 |

## **KUVIOT**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Kuvio 1. Hankeaikataulu. | 29 |
|--------------------------|----|

# 1 JOHDANTO

Liikkumista on monenmoista: ison isoa ja pienen pientä.  
Siinä kaikessa tohinassa voi iholle muodostua suolaista liikunnan lientä.  
Se on kuitenkin hyvä juttu,  
sillä pesussa puhdistuu urheilunutta.  
Ja kavereiden kanssa kun leikkiä lyö,  
niin valtavalla ruokahalulla sitä kaikki vihanneksetkin syö!

Tommi Evilä, pituushyppääjä

Liikunta tuo iloa, hyvinvointia ja nautintoa kaikenikäisille. Lapsen kasvun ja hyvinvoinnin perustana on päivittäinen liikkuminen. Myös aikuisuudessa liikunta voi tuottaa hyvää oloa ja laatua elämään monin tavoin. Kiireisen arjen keskellä liikunnan tärkeys saattaa kuitenkin unohtua.

Kehittämistyön prosessi alkoi tammikuussa 2013 ideoimalla kehittämistyön kohdetta. Toimeksiantajana toimi Someron Liikunta ry, jonka toiminnanjohtajan kanssa työskentelimme yhteistyössä pitkin hanketta. Kehittämishankkeemme tavoitteena oli motivoida lapsiperheitä liikkumaan, lisätä tietoutta Someron kaupungin lähiliikuntamahdollisuuksista sekä perheliikunnan keinoin tukea etenkin alle kouluikäisten lasten perheiden hyvinvointia.

Tavoitteisiin päästäksemme kokosimme perheliikuntaoppaan, joka sisältää informaatiota liikunnan merkityksestä aikuisen ja lapsen elämässä. Perheliikuntaoppaaseen keräsimme myös käytännön vinkkejä perheen yhteisistä liikunnallisista hetkistä. Oppaassa esitellään lisäksi Someron kaupungin lähiliikuntapaikat, jonne oppaan avulla perheiden on helppo löytää liikkumaan ja leikkimään.

Jotta kehittämishankkeen vaikutukset olisivat mahdollisimman suuret, halusimme perheliikuntaoppaan lisäksi järjestää myös perheliikuntaan motivoivan perheliikuntailtapäivän. Tapahtumassa perheet saivat ideoita helppoon liikunnalliseen yhdessäoloon ja pääsivät kokeilemaan, miltä yhdessä liikkuminen tuntuu.

Kehittämishanke päättyi osaltamme marraskuussa 2013 kirjallisen loppuraportin palautukseen. Kehittämistoiminta jatkuu marraskuun jälkeen toimeksiantajan ja yhteistyökumppanina toimineen Someron lastenneuvolan toimesta perheliikuntaoppaan jakamisena lapsiperheille. Kehittämishanke eteni suurelta osin toimeksiantajan kanssa käytyjen yhteistyöpalaverien avulla, mutta käytimme hankkeemme etenemisen tukena myös sähköpostiviestintää, palautelomakkeita ja valokuvia. Konsultoimme jo hankkeen alussa myös Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n pienten lasten liikunnan kehittäjää, jolta saimme alustavan idean ja tavoitteet kehityshankkeellemme.

Kehittämishankkeemme loppuraportissa esittelemme kehittämistoimintaan johdaneet lähtökohdat, kuten tarpeen kehittämiselle, yhteistyötoimijat sekä toimintaympäristön. Raportissa tarkastelemme myös tarkemmin liikuntaa, niin lapsen kuin aikuisen hyvinvoinnin edistäjänä, sekä perheliikuntaa perheen yhteisenä liikunnan edistäjänä. Loppuraportissa olemme kuvanneet myös koko kehittämishankkeen prosessin, havainnollistaen sen kuvien ja taulukoiden avulla. Liitteenä löytyvät Vauhdikasta yhdessäoloa –perheliikuntaopas, sekä mainos järjestämästämme perheliikuntailtapäivästä.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämishankkeen tarve

Työorientoituneessa ja kiireisessä yhteiskunnassamme perheiden yhteinen aika on kortilla. Työmäärän ja siitä aiheutuvien paineiden lisäksi harrastustoiminta sekä muu vapaa-ajan toiminta usein karsii perheiden yhteistä aikaa. Myös päiväkodin tai koulun aikataulut saattavat olla ristiriidassa vanhempien työaikojen ja aikataulujen kanssa. Erilaisia arjen aikatauluja voikin olla runsaasti ja niiden sovittaminen yhteen, on usein haasteellista. (Tilastokeskus 2010, 13.)

Hyvinvointia tarkastellaan tämän kehittämistehtävän kautta etenkin terveydellisen hyvinvoinnin sekä perheen arjen hyvinvoinnin näkökulmasta. Ihmisen koettuun hyvinvointiin liittyy elämän tasapaino. Aikaa ja voimia tulisi riittää elämän eri osa-alueille. Perhe ja työ ovat tärkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä ihmisen elämässä. Kumpikin kuitenkin vaativat paljon aikaa sekä fyysisiä ja henkisiä voimavaroja. Vanhemmat voivatkin tuntea syyllisyyttä, kun työ vie aikaa ja voimia perhe-elämältä. (Lammi-Taskula ym. 2009, 3, 39.)

Lasten lihavuus on viime vuosikymmenien aikana yleistynyt. Lasten lihavuuden ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää, koska varhainen lihomiseen puuttuminen on helpompaa, kuin lihavuuden hoito. (Käypä hoito 2013.) Lihavuus on viime aikoina meilläkin lisääntynyt johtuen ilmeisesti monista syistä. Osatekijä on se, että lapset harrastavat liikuntaa aiempaa vähemmän. Lapsuudessa alkaneella lihavuudella on taipumus jatkua aikuisikään. Lihavuuteen liittyy myös merkittäviä terveysriskejä jo lapsuudessa. Näitä ovat itsetunto-ongelmat ja kiusatuksi joutuminen, veren rasvahäiriöt, alentunut sokerin sieto ja luuston rasitussairaudet. (Terveyskirjasto 2013.)

Lihavuuden ehkäisyssä suuri merkitys on ruokailutottumuksilla. Toinen tärkeä ehkäisevä tekijä on liikunnan määrän lisääminen. Syrjäyttääkö lasten ja nuorten ruudun ääressä viettämä aika terveelliset liikuntaharrastukset? (Tilastokeskus 2010, 13.) Suositusten mukaan leikki-ikäinen lapsi tarvitseekin kaksi tuntia rei-

pasta liikuntaa päivässä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3). Nykyisillä liikuntamäärillä lasten normaali kehitys ja kasvu ovat vaarantuneet. Aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut sisällä paikallaan istuva pelaaja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7.) Liikunnalla ei kuitenkaan tarkoiteta vain ohjattua liikuntaa, vaan pienen lapsen tulisi saada päivittäinen ”liikunta-annos” leikkien ja liikkuen pitkin päivää. Lapsen ylipainon ehkäiseminen onkin lapsen hyvinvoinnista huolehtimista, josta päiväkotihenkilökunnan lisäksi, vastuun tulisi olla perheellä.

Lapsena aloitetulla liikunnalla on selkeä yhteys liikunnalliseen elämäntapaan ja sen sisäistämiseen sekä elinikäiseen terveyteen. Vähän lapsena liikkuva ei valitettavasti liiku aikuisenakaan. Tänä päivänä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia on yhä enemmän. Myös täysin liikunnasta ulkopuolelle jäävien määrä on kasvanut hälyttävästi. Aikuisten velvollisuutena onkin sallia lapsen liike ja luoda liikkumisen mahdollisuuksia. Liikunnalliseen elämäntapaan tutustuttamisessa vanhempien merkitys on merkittävä. Lapsi tarvitsee vanhempansa mallia ja hyväksyntää, jotta terveellinen ja liikunnallinen elämä voi muuttua elämäntavaksi. (Nuori Suomi 2013.)

Suomalaisissa arvotutkimuksissa perhe ja lapset nousevat jatkuvasti tärkeälle sijalle, jonka vuoksi mekin tartumme aiheeseen (Törrönen 2012, 21). Tarkoituksenamme on tuoda vanhemmille tiedoksi yhteisen terveystiikunnan hyötyjä, niin lapsen, aikuisen, kuin koko perheen hyvinvoinninkin kannalta. Haluamme myös antaa vanhemmille vinkkejä yhteisen ajan löytämiseen, arjen kiireiden keskellä, perheliikunnan keinoin. Perheen liikkuesssa yhdessä, saavat lapset ja vanhemmat terveystiikunta-annoksensa lisäksi arvokasta toistensa jakamatonta huomiota (Arvonen 2007). Perheliikunta auttaa myös lasta kasvamaan terveyttä edistävään, liikunnalliseen elämään mallioppimisen kautta.

Sosionomit sosiaalialan ammattilaisina työskentelevät asiakkaiden arjen ja elämän ongelmien ja epäkohtien kanssa. Sosionomit tietävät siis, mitä yhteiskunnassa tapahtuu. Sosiaalialan ammattilaisten tehtävänä on vaikeuksienkin keskellä voimavarojen lisääminen ja uusien ja voimaannuttavien ratkaisumallien kehittäminen. (Talentia 2012, 25.) Tulevina sosiaalialan ammattilaisina, läh-

dimme ottamaan edellä mainittujen ongelmien pohjalta pientä askelta kohti alle kouluikäisten lasten perheiden hyvinvoinnin parantamiseen.

## 2.2 Kehittämishankkeen toimijat ja toimintaympäristö

Opinnäytetyömme kotikunnaksi valitsimme Someron kaupungin. Kaupunki valikoitui käytännön syiden vuoksi kaupungin ollessa vain 10 000 asukkaan kaupunki, sekä palveluiden helpon saatavuuden ja hyödyntämisen vuoksi. Suunnitteluprojektin edetessä, olemme tavanneet Someron kaupungin liikuntatoimen johdosta vastaavan, sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu Ry:n pienten lasten liikunnan kehittäjän, joilta saimmekin ideaa sekä tarpeen kehitystehtävälle.

Lähdimme kehittämään toimintaa lapsiperheiden tarpeiden näkökulmasta – perheiden hyvinvoinnin lisäämisestä perheliikunnan keinoin. Someron kaupungin liikuntaseurat tarjoavat jonkin verran perheliikuntaa, määrän ollessa kuitenkin suhteellisen pientä. Yhteistyöpalaverien jälkeen, päätimme keskittyä arkiliikuntaan perheliikuntamuotona. Halusimme samalla myös tuoda leikki-ikäisten lasten liikunnan tärkeydestä tietoa myös kotihoidon piirissä olevien lapsien perheille, sekä vinkkejä ja käytännön työkaluja yhteisen monipuolisen arkiliikunnan lisäämiseen niin, että myös lapsen fyysinen sekä emotionaalinen ja psyykkinen kehitys pääsee tapahtumaan.

### **Someron Liikunta ry**

Kehittämishankkeen idean tarkentuessa, tarjosimme Someron Liikunta ry:lle kehittämisideaamme. Someron Liikunta ry vastaa liikuntapalveluiden tuottamisesta Somerolla. Yhdistys tuottaa palveluja yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen ja Someron kaupungin kanssa. Someron Liikunta ry on perustettu vuonna 1995. Yhdistyksen päätehtävänä ovat liikuntapalveluiden tuottaminen ja kehittäminen sekä kaupungin omistamien liikuntapaikkojen hoitaminen ja liikuntatoimen johtaminen. Palveluja tuotetaan kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Someron Liikunnan vastuulla ovat mm. uimahallin, monitoimihallin ja urheilukenttien toi-

minnasta vastaaminen sekä latuverkoston, kunto- ja ulkoilureittien ja uimarantojen hoito. Yhdistys tuottaa somerolaisille terveysliikuntapalveluja, kuten kuntoliikuntatapahtumia ja ohjattuja ryhmäliikuntapalveluja. (Someron Liikunta 2013.)

## **Lastenneuvola**

Otimme yhteyttä myös Someron lastenneuvolaan, jotta saisimme tavoitettua kohderyhmämme, alle kouluikäisten lasten perheet. Neuvolan kautta on mahdollista tavoittaa suuri osa somerolaisperheistä. Neuvolassa työskennellään paikkakunnan lapsiperheiden kanssa ja pyritään havaitsemaan erityisen tuen tarpeet mahdollisimman varhain. Neuvola pyrkii myös järjestämään tarkoituksenmukaisen tuen ja avun niitä tarvitseville perheille. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Neuvolan kautta pyrimme saamaan tiedon kehittämishankkeestamme mahdollisimman monelle perheelle, ei vain jo liikuntaa harrastaville. Neuvolan kautta oli myös mahdollista suositella opasta ja tapahtumaa niitä eniten tarvitseville perheille.

## **MLL**

Mannerheimin lastensuojeluliiton päätehtävä on edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Yhdistyksellä on yli 93 000 jäsentä ja 565 paikallisyhdistystä ympäri Suomea. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013.) Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisjärjestö toimii Somerolla suhteellisen aktiivisesti. Pyrimme järjestön avuin saamaan tietoa tuotoksistamme suuremmalle yleisölle.

### **2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät**

Hankkeemme tavoitteena on toiminnan kautta motivoida somerolaisia vanhempia harrastamaan terveysliikuntaa yhdessä lapsiensa kanssa ja siten parantaa perheen hyvinvointia. Tavoitteenamme on myös lisätä tietoutta perheliikunnan

positiivisista vaikutuksista sekä informoida kaupungin eri liikuntamahdollisuuksista.

Kehittämistehtäviksi muodostuivat:

- Someron Liikunta ry:n kanssa yhteistyönä tuotettava perheliikuntaopas
- Lapsiperheitä liikkumaan motivoiva ja aktivoiva perheliikuntatapahtuma

Yhteistyöpalaverien jälkeen saimme rajattua kaupungin tarpeen perheliikunnan osalta - päädyimme luomaan perheliikuntaoppaan Someron Liikunnalle. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa alle kouluikäisen ja vanhemman yhteisen omaehtoisen liikkumisen hyödyistä. Tarkoituksena on myös, että oppaan avulla perheet löytävät motivaation liikkua ja leikkiä perheen kanssa ajasta, paikasta ja välineistä huolimatta. Oppaassa jaetaan myös tietoa somerolaisille perheille paikkakunnan lähiliikuntapaikoista. Sisällettyä oppaaseen on myös liikuntavinkkejä, joita perheet voivat toteuttaa arjessa ilman suurta taloudellista panostusta välineisiin. Opasta jaetaan Someron Liikunta ry:n toimesta ainakin sähköisenä. Perheliikuntaopas toimii myös perhe- ja lastenneuvolassa henkilökunnan työvälineenä, kun perheet tarvitsevat neuvontaa ja tukea perheen yhteiseen liikkumiseen ja vapaa-ajan viettoon liittyvissä asioissa. Oppaan tukena toimii perheitä liikkumaan aktivoiva perheliikuntatapahtuma.

## 3 LIIKKUVA LAPSI

### 3.1 Suositukset

Vuonna 2008 Nuori Suomi julkaisi lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suositusten mukaan lasten ja nuorten pitäisi harrastaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivittäin. Liikunnan tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa, monipuolista sekä sen pitäisi sisältää useita lyhyitä reippaita liikuntajaksoja päivän aikana. Lapsen pitäisi hengästyä näiden lyhytkestoisten jaksoiden aikana. Uuimmassa suosituksissa on puututtu myös lisääntyneeseen median käyttöön. Lapsen päivittäin viettämä aika viihdemedian äärellä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia. Lisäksi lasten ja nuorten olisi vältettävä yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja. (Heinonen ym. 2008, 17–26.)

Ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti ja siihen on johtanut liikunnan määrän väheneminen yhdessä lisääntyneen ravinnosta saadun energiamäärän kanssa. Ylipainoisia lapsia on jo 10–20 %. Suositusten mukaan hyvinvoiva lapsi tarvitsee sopivaa levon ja rasituksen suhdetta, säännöllistä ja monipuolisesti terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

### 3.2 Lasten liikkuminen

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietinnön (2001) mukaan enemmistö suomalaislapsista liikkuu terveytensä ja hyvinvointinsa näkökulmasta liian vähän. Lasten ja nuorten terveysliikunnan suurin haaste on saada vähän liikkuvat lisäämään liikuntaa. Vaikka lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, seuratoiminta on lisääntynyt ja ylipäätään lasten urheilun harrastaminen on lisääntynyt. Tästä voidaan päätellä, että nykylasten liikkumattomuus ei ole yhdistettävissä liikunnan ja urheilun organisoidun harrastamisen vähenemiseen vaan

muun liikunta-aktiivisuuden, eli omaehtoisen ja päivittäisen arkiliikunnan vähentymiseen. (Norra ym. 2004, 10.)

Lasten ajankäyttö ja tapa viettää vapaa-aikaa ovat muuttuneet (Arvonen 2004, 11). Lasten päivittäinen ulkona pelaaminen ja leikkiminen ovat korvautuneet esimerkiksi yhden lajin harrastuksella, jolloin päivittäistä fyysistä aktiivisuutta tulee vähemmän (Suomen Liikunta ja Urheilu 2010, 6). Perinteiset liikunnalliset pihaleikit, kuten kirkonrotta, kymmenen tikkua laudalla ja tervapata, ovat vähentyneet ja nykyään niihin käytetty aika käytetään johonkin muuhun. Ulkoleikit ovat muuttuneet ja vähentyneet kaupungistumisen, liikenteen lisääntymisen ja yleisen turvattomuuden takia. (Kalliala 2003, 201–202, 207.) Luonnolliset leikkipaikat ovat korvautuneet rakennetuilla leikkipaikoilla, joihin lapsen on vaikeaa hakeutua ilman aikuista (Zimmer 2001, 17). Nykyään lapset käyttävät myös yhä enemmän aikaa television katselemiseen ja videopelien pelaamiseen (Kalliala 2003, 202).

Yhteiskunnan teknillistyminen ja sen aiheuttaman leikki- ja liikuntamahdollisuuksien hupeneminen, sekä välittömien havaintomotoristen kokemusten vähentyminen, vaikuttavat osaltaan lasten ryhti- ja liikuntavammojen lisääntymiseen. (Zimmer 2001, 13.) Nykyään lapsilla on entistä vähemmän mahdollisuuksia omaksua ympäristöään itsenäisesti aistien ja kehon avulla.

Itsenäisen tutkimisen ja kokeilun sijaan lapsi tutustuu maailmaan epäsuorasti muiden kautta. Lapsi viettää runsaasti aikaa sähköisten viestimien ympärillä, vaikka ei itse sitä haluaisikaan. Tietokoneen ja videolaitteen parissa vietetty aika rajoittaa lapsen aistitoimintaa ja liikkumista. Havaintomotoristen kokemusten niukkuus ja vähäiset mahdollisuudet tutustua ympäristöön omatoimisesti rajoittavat lapsen kehitystä. Toiminta ja liikuntamahdollisuuksien rajoittuneisuus, ja se, ettei lapsi pysty käsittelemään saamaansa suurta virikemäärää, aiheuttaa vaikeuksia aistihavaintojen työstämisessä. Tämä puolestaan johtaa poikkeaviin käytöshäiriöihin. Vähäisestä liikunnasta johtuvia ongelmia ovat erilaiset käyttäytymisen-, aistihavaintojen ja kommunikaation häiriöt sekä pelot, aggressiivisuus, keskittymishäiriöt ja ylivilkkaus. (Zimmer 2001, 18, 43–45.)

Vähäinen liikkuminen ja sen tuoma ylipainon lisääntyminen johtavat muun muassa heikkoihin motorisiin taitoihin, mutta myös heikot motoriset taidot voivat vaikuttaa liikkumattomuuteen. Heikoilla havaintomotorisilla ja motorisilla taidoilla voi olla myös yhteyttä heikkoon kouluvalmiuteen ja oppimisvaikeuksiin. (Huisman & Nissinen 2005; Fisher ym. 2005.) Jos lapsi ei ole liikkunut tarpeeksi lapsuudessa, saattaa hänellä olla puutteita aistijärjestelmässä ja sitä kautta motorisissa taidoissa ja edelleen vaikeuksia koulutyöskentelyssä (Ayres 2008, 91, 94–97). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on huomattu vaikuttavan myös aikuisiällä liikunta-aktiivisuuteen ja sitä kautta aikuisiän terveyteen sekä kansanterveyteemme (Laakso ym. 2007, 42–63).

### 3.3 Liikunta kehittää lasta

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua, joten hänelle tulee mahdollistaa liikunnan harjoittaminen. Liikunta on myös edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Esimerkiksi motoriset taidot kehittyvät ainoastaan harjoittelemalla niitä useasti erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä. Lasten tapa harjoitella keskittyy pääasiassa leikkimiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen. Näin ollen lasta hoitavien aikuisten tulisi järjestää lapselle mahdollisuus monipuoliseen päivittäiseen liikuntaan. (Sääkslahti 2005, 15–18, 93–95, 100.)

Lapsuus on liikkumisen kannalta elämän aktiivisinta aikaa, sillä lapsi leikkii ja liikkuu luonnostaan. Liikunnan avulla lapsi oppii omaan tahtiinsa esimerkiksi: tuntemaan kehonsa osat ja niiden toiminnot, kehittämään sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista, ymmärtämään erilaisia käsitteitä sekä ilmaisemaan ja hallitsemaan tunteensa. (Rehunen 1997, 272–273.) Liikunta ja leikkiminen tukevat hyvin lapsen sosiaalista kehitystä, koska ne tarjoavat mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Liikkuessaan lapsi pystyy helposti luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja tutustumaan uusiin ihmisiin. (Laakso 2008, 64.)

Lapsi pystyy liikkuessaan oman painonsa avulla kuormittamaan kehonsa eri osia ja vahvistamaan sidekudoksiaan, jänteitään ja luukudostaan. Myös lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys mahdollistuu, kun lapsi pääsee liikku-

maan useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. (Sääkslahti 2005, 93–95.)

Liikunnalla ja liikkumisella edistetään monia osa-alueita lapsen elämässä. Voidaan sanoa, että liikkuminen on lapselle keino kokea todellisuutta ja maailmaa. Lapselle siis kehon kieli on ensimmäinen ja tärkein oppimisen kanava. Toiset lapset ovat liikunnallisempia kuin toiset. Kuitenkin kaikki lapset nauttivat liikkumisesta yhdessä aikuisen tai ystävien kanssa. Alle kolmivuotiaan liikunnan tulisi rasittaa kehon eri osia monipuolisesti, kuitenkin lapsen lihaksia pitkäkestoisesti rasittamalla tai vain yhtä osa-aluetta painottavalla toiminnalla, koska lapsen lihasmassa on pieni. Lapselle parasta liikuntaa ovatkin monet arkipäivän tilanteet, kuten pomppiminen, peuhaaminen, kiipeily, juokseminen, keinuminen, heittäminen ja kiinniottaminen. (Vilen ym. 2006, 509–510.)

Liikunnallisinten taitojen oppimisen kannalta on paras aika ensimmäiset kymmenen vuotta, jolloin hermosto pääosin kehittyy. Tämän vuoksi on edullista panostaa tasapaino- ja taitoharjoitteluun ennen kymmenettä ikävuotta. Liikkeistä muodostuu vähitellen myös liikemuisti, joka kehittyy sitä paremmaksi mitä monipuolisempaa liikuntaa lapsuudessa on. (Rehunen 1997, 272–273.)

Leikkiminen on lasten liikuntaa ja liikunnan tulisinkin tuoda iloa ja riemua lapsen elämään. Tärkeintä lapsen liikunnassa ei ole menestyminen ja pärjääminen, vaan välittömät elämykset. Liikunnan harrastaminen lisääkin parhaimmillaan lasten sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuden kokeilla ja ylittää omia rajoja sekä opettaa toimimista ryhmän jäsenenä. Liikkuminen lisää koko lapsen hyvinvointia ja auttaa lasta kehittymään ikätasonsa mukaisesti. Liikunnallisten perustaitojen myötä kehittyvät myös lapsen havaintoajattelu- ja muistitoiminnot sekä itseilmaisutaito. (Vilen ym. 2006, 509–510.)

### 3.4 Lapsen liikkumisympäristö

Lasten liikkumistarvetta ei saisi rajoittaa tiettyyn aikaan tai paikkaan, vaan liikkumisen pitäisi olla mahdollista ja esteetöntä kaikissa paikoissa ja tiloissa, joissa lapset aikaansa viettävät. (Opetusministeriö 2008, 45.) Asuinympäristö, ko-

din materiaalit, tavarat ja sisustus voivat parhaimmillaan antaa lapselle liikunnallisia virikkeitä ja innostaa lasta liikkumaan. Oman kodin lisäksi lapset tarvitsevat leikki- ja liikuntapaikkoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden tutkimiseen, kokeilemiseen ja puuhastelemiseen, ja jotka ovat arkkitehtuurisesti suunniteltu juuri heidän tarpeitaan varten. Lasten päivittäisen liikkumisen vähyyteen voi osittain vaikuttaa oman asuinalueen läheisyyteen rakennettujen, liikunta-aktiivisuutta lisäävien liikuntapaikkojen vähyys (Zimmer 2001, 87, 161.)

Lapsi kiinnostuu liikunnasta helpommin, jos liikkumisen mahdollisuudet sijaitsevat lähellä kotia. Arkiympäristö, joka on tehty liikkumisen kannalta sopivaksi, edistää liikunnan muodostumista kiinteäksi osaksi elämäntapaa. Erityisesti lasten päivittäisen liikunta-annoksen täyttymiseksi, on tärkeää, että omatoimiseen liikuntaan innostavat liikuntapaikat, lähiliikuntapaikat, löytyvät käden ulottuvilta, läheltä omaa kotia. (Nuori Suomi 2007, 3.) Lapsen kasvaessa liikkuminen ja liikunnalliset mallit siirtyvät luontevasti kodin pihapiiristä läheisille vapaa-alueille ja kentille. Kodin läheisyydessä sijaitsevilla pienillä hiekkakentillä lapsilla on hyvä ja turvallinen mahdollisuus harrastaa eri ikävaiheisiin liittyviä aktiviteetteja ympäri vuoden. Läheisillä leikkialueilla on tärkeä rooli kaverisuhteiden luomisessa ja ylläpidossa. Pienet lapset tarkkailevat isompien pelejä ja liikunnallisia leikkejä, jolloin muodostuu yhteisiä liikunnallisia toimintoja ikään ja kehitysvaiheeseen katsomatta. Läheiset leikkialueet voivat yhdistää useampien talojen asukkaita ja toimia jopa ohjatun liikunnan pitopaikkana lapsille. (Harjuoja & Harjuoja 2000, 30.)

Ulkona lapsella on mukavat puitteet energian purkamiseen ja motoristen taitojen harjoittamiseen. Raitis ilma virkistää mieltä ja piristää. Lapsen tulisikin olla ulkona vähintään pari tuntia päivässä. Liikunta ulkona tehostaa hengityselimistön toimintaa ja vilkastuttaa verenkiertoa. Ulkona liikuttaessa lapsi saa myös auringonvaloa, josta kehittyy elimistössä D-vitamiinia. Ulkoilu tarjoaa rajattomat mahdollisuudet kaikenikäisten lasten kognitiiviselle kehitykselle. Luonnosta löytyy myös vuodenajasta riippuen lukemattomia tilaisuuksia kiinnostua asioista ja ilmiöistä. Ulkoilutilanteet ovat usein lasten mielestä päivän parhaita hetkiä, sillä

ulkona saa paremmin toteutettua liikunnan tarvettaan. (Aaltonen ym. 1997, 203–205.)

Erilaiset liikuntapolut, lähimetsä, pelikentät ja puistoalueet virittävät parhaiten eri-ikäisiä touhuamaan yhdessä. Jo asunalueiden suunnittelussa tulisikin ottaa erilaisten perheiden liikkumismahdollisuudet huomioon, sillä lapset liikkuvat eniten juuri kotipihalla ja lähikaduilla. Arkiliikuntaa voidaan lisätä tekemällä esimerkiksi ruokakauppaan kävelystä helppoa ja houkuttelevaa. (Arvonen 2004, 44.)

## 4 VANHEMPI LIIKKUJANA

### 4.1 Aikuisen liikuntasuositus

Suosituksen mukaan aikuisen tulee harjoittaa kestävyyskuntoaan liikkumalla reippaasti, esimerkiksi reipasta kävelyä vastaavalla teholla, yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti, esimerkiksi juoksua tai hölkkää vastaavalla teholla, yhteensä tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan lihaskuntoa kohentavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Minimisuositus tulee kaksinkertaistaa, jos halutaan merkittävästi parantaa kuntoa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja estää lihomista.

Suosituksen mukaan pitäisi liikkua mahdollisimman monena päivänä, ainakin kolmesti viikossa. Lyhytkestoiset liikuntahetket ja reipasta liikuntaa matalatehokkaampi liikkuminen ei riitä terveystoiminnaksi. Tällaista päivittäistä liikkumista on esimerkiksi kävely kotona, työssä ja muissa arjen askareissa.

Terveystoiminnaksi voidaan laskea liikunta, joka teholtaan vastaa reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia. Terveystoiminnan kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin täysi liikkumattomuus. (Husu ym. 2010, 17.)

### 4.2 Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia

Vahvaa tutkimusnäyttöä liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on ollut jo pitkään. Liikunnan on todettu olevan tärkeässä roolissa yksilön kokonaisvaltaisessa fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.)

Aikuisuudessa liikunta voi tuottaa hyvää oloa ja laatua elämään monin tavoin. Liikunnan tulokset näkyvät nopeasti parempana kuntona ja vireytenä. Vuosien saatossa liikunnan positiiviset vaikutukset näkyvät etenkin pitkäaikaissairauksien kehittymisessä ja etenemisessä. Fyysiselle terveydelle liikunnalla on eniten

merkitystä elämän ja ikävuosien aiheuttamien kulumis- ja rappeutumismuutosten hidastamisessa, torjumisessa ja korjaamisessakin. (Vuori 2004, 62.)

Riittämätön liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä heikko fyysinen kunto ovat merkittävästi vaikuttaneet siihen, että ylipaino, lihavuus, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus ovat lisääntyneet. Eniten työkyvyttömyyttä ja sairauspoissaoloja aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Huolta aiheuttaa myös lisääntyneet mielenterveyden ongelmat. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli voidaan maailmanlaajuisesti rinnastaa yhdeksi kansanterveyden ongelmaksi lihavuuden, tupakoinnin ja alkoholinkäytön ohella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11.)

Liikunta tukee fyysistä terveyttä ja hidastaa iän aiheuttamia rakenteellisia muutoksia. Liikunnan vaikutukset ovat sitä suuremmat, mitä useammat elintoiminnot liikunnassa kuormittuvat, mitä voimakkaampi kuormitus on ja mitä pidempään liikunta jatkuu. Elimistössä tapahtuvat mukautumisilmiöt ovat kuntoa kehittäviä ja ne lisäävät myös päivittäistä toimintakykyä. Liikkeiden säätelystä vastaavat aivotoinnot kehittyvät taitoja vaativan liikunnan avulla. Liikunta myös ehkäisee sairauksien puhkeamista, sillä usein pitkäaikaissairauksien taustalta löytyy rakenteellista heikkoutta ja huononemista tai aineenvaihdunnan häiriöitä. Näin ollen liikunta hidastaa vanhenemiseen liittyvää lihasvoiman vähenemistä, yhteistoiminnan säätelyn huononemista sekä luumassan katoa. Myös aineenvaihdunta ja hermoston säätely tasapainottuvat liikunnan avulla ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta kehittyy. Kohtalaisen kuormittava ja säännöllinen liikunta ehkäisee siis toimintakyvyn alenemista, luunmurtumia, aikuisiän diabetesta, verenpaine- ja sepelvaltimotautia, aivohalvausta, paksusuolen syöpää, rintasyöpää sekä lihavuutta. (Vuori 2004, 54–55, 62–63.)

Liikunnalla on vaikutuksia myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta lisää virkeyttä, tyytyväisyyttä, rentoutta sekä helpottaa depressiota ja vähentää vihantunteita. Liikunnan positiivisia vaikutuksia mielialaan selitetään esimerkiksi sillä, että yksilö voi liikunnan kautta lisätä hallinnan tunnetta ja itsearvostustaan. (Svennevig 2005, 102–104.)

Liikunnalla on havaittu olevan huomattavaa merkitystä mielenterveydelle ja elämänlaadulle. Liikunnalla ja erityisesti hyvällä kestävyyskunnolla on löydetty olevan positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, vireystilaan ja keskittymiskykyyn, luovuuteen, oppimiseen ja motivaatioon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11.)

Liikunnan avulla voi saada välitöntä helpotusta stressiin, ahdistukseen tai unettomuuteen. Ahdistuneisuuden on todettu lievittyneen liikunnan aikana ja vaikutus voi kestää vielä pari tuntia suorituksen jälkeen. Pidempikestoisiin vaikutuksiin päästään, kun liikuntaa harrastetaan säännöllisesti ja yhtäjaksoisesti vähintään 20 minuuttia. Vaikutukset eivät varastoidu, joten liikunnan tulisi tapahtua toistuvasti. Säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan estää masennoitumisen ilmaantuminen sekä hoitaa jo ilmaantuneita oireita. (Partonen 2005, 509–510.)

Liikunnan terveyttä edistävä vaikutus näkyy heti liikuntasuorituksen jälkeen ilmenevien lyhytaikaisten sekä toistuvan liikunnan seurauksena kehittyvien pysyvempien rakenteiden ja toimintojen muutosten välityksellä. Liikunta voi tuottaa hetkessä ilon, onnistumisen ja yhdessä tekemisen kokemuksia. Liikunnan tuottamat elämykset voivat pitemmän päälle parantaa elämänlaatua, lisätä elämishalua ja edistää terveyttä. (Vuori 2004, 53.)

#### 4.3 Aikuinen lapsen kannustajana ja roolimallina

Aikuiset voivat olla lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavia tai rajoittavia tekijöitä. Kun vanhempi ei ole kiinnostunut liikunnasta tai suhtautuu siihen negatiivisesti, vaikuttaa se rajoittavasti lapsen osallistumista fyysisiin aktiviteetteihin. Päinvastaisesti, kun vanhemmat ovat kannustavia ja inspiroivia, toimivat nämä tekijät lapsen liikunta-aktiivisuuden mahdollistajina. (Brunton 2005, 328–329.) Vanhempien asennoitumisella liikuntaan on siis suuri merkitys lapselle. Vanhempien käsitykset liikunnan hyödyistä, kuten paremmasta itseluottamuksesta ja terveemmästä elämästä, ovat yhteydessä lapsen ohjattuun ja omaehtoiseen

liikunnan harrastamiseen. Lapsen liikunnan harrastamista tukevat myös vanhempien uskomukset liikunnan tärkeydestä. (Heitzler ym. 2006, 256–257)

Vanhemmat voivat tukea lapsensa liikunta-aktiivisuutta erilaisin sosiaalisen tuen menetelmin oman asenteensa ja esimerkkinsä ohessa. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan keinoja, joiden avulla vanhemmat voivat tietoisesti vaikuttaa lapsensa liikunta-aktiivisuuteen. Sosiaalisen tuen keinoja voivat olla esimerkiksi lapsen kuljettaminen harjoituksiin, sekä lapsen tukeminen kannustamalla. (Beets ym. 2010, 624.)

Selkeän positiivisen yhteyden vanhempien tuen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä ovat havainneet myös Gustafson ja Rhodes ( 2006, 88-89 ). Kannustaminen, osallistuminen lapsen liikuntaan sekä lapsen harrastusten mahdollistaminen esimerkiksi kuljettamalla tai välineitä ostamalla ovat heidän mukaansa kolme tärkeintä tukikeinoa, joita vanhempi voi lapselleen tarjota.

Aikuisen roolimalli on kaikessa tärkeää, miksi lapsi tekisi jotain, mitä hänen ihannoima isä, äiti, mummi tai ukkikaan ei tee? Mallioppimisen isän Albert Banduran (s. 1925) mukaan ihminen oppii tarkkailemalla ja jäljittelemällä muiden toimintaa. Mallioppiminen on keskeistä lapsen kehityksessä. Lapsi ottaa aina mallia vanhemmilta, sisaruksiltaan ja myöhemmin kavereilta (Opinto.net 2013). Onkin erityisen tärkeää huolehtia, että perheen arkeen kuuluu liikunta. Mallioppiminen hyvien elämäntapojen kohdalla on tärkeää. Jos äiti itse kävelee töihin, haluaa varmasti lapsikin kävellä päiväkotiin. Tehkää liikunnasta tärkeä osa elämääne. ”Jos lapset näkevät sinun hikoilevan, he todennäköisimmin tekevät samoin”. (Murphy 2010, 109.)

## 5 LIKKUMAAN PERHEENÄ

### 5.1 Perheen yhteinen aika

Lapsilla on kova aikuisen kaipuu, niin pienillä, kuin suurillakin (Sihvola & Kukkaa 2003, 10–11). Lapsen turvallisen ja rauhallisen kasvun merkittävin asia on perheen läheisyys (Mäkijärvi 2008, 14). Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen mukaan kaksi viidestä vanhemmasta kokee ainakin jossain määrin laiminlyövänsä kotiasioita työnsä vuoksi. (Lammi-Taskula ym. 2009, 43.) Lapsiperheiden vanhemmat kokevatkin työn vaatimusten kuormittavan ainakin jossain määrin perhe-elämää, vaikka työ ei viekään kaikkia voimia.

Suomalaisen kulttuurin ollessa työorientoitunut, viettävät vanhemmat pitkiä päiviä työpaikoillaan. Toki työpäivät ovat aina olleet pitkiä, joskus jopa pidempiä kuin nykyisin, mutta suurin muutos on tapahtunut työpaikan muutoksella. Nykyisin työskennellään paljon pois kotoa, ennen vanhempien työskennellessä kotona, lähellä lapsia. (Pulkkinen 2002, 149.) Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen mukaan noin kolmannes pikkulasten vanhemmista kokee viettävänsä työnsä takia usein tai jatkuvasti vähemmän aikaa kuin haluaisi lastensa kanssa. (Lammi-Taskula ym. 2009, 43–44.)

Jokaisen lapsiperheen sisältä tai ulkopuolelta voi löytyä perheen hyvinvointia lisääviä ja tukevia tai uhkaavia tekijöitä. Yhteiskunnallisten rajoitteiden ja työelämän muutoksien vuoksi perhe-elämään on noussut lisää vaatimuksia. Vanhempien työelämä ja haasteet toimeentulon saamisesta heijastuvat myös lasten elämään. Toimeentuloon liittyvät ongelmat voivat kuormittaa vanhemmuutta. Myös työ voi tuoda arkeen ongelmia, ajan puutetta, väsymystä tai stressiä. Työnteosta voi tulla myös syyllisyyden tunnetta siitä, että ei ole tarpeeksi aikaa eikä voimia lapsille. (Lammi-Taskula ym. 2009, 3-4.) Työelämän ja perheen yhteen sovittaminen vaativat paljon ja tuovat haasteita arkeen. Erilaisia arjen aikatauluja onkin runsaasti ja niiden yhteen sovittaminen on usein haasteellista. (Tilastokeskus 2010, 13.) Lapsiperheiden vanhempien on kuitenkin tavoiteltava

tätä työn ja perheen tasapainoa siten, että työ ei vie kaikkia voimia, kotiasiat eivät haittaa työntekoa ja työasioista pääsee irti perheen parissa. (Lammi-Taskula ym. 2009, 46).

Vanhemmilla on paljon myös muuta elämää. Pitkän työpäivän jälkeen tulisi tehdä kotitöitä, urheilla, tehdä kotiin jääneet ylityöt, sekä paljon muuta. Aikapula leimaa, vanhemmat tuntevat syyllisyyttä. Pienten lasten vanhemmat pohtivat miten löytää aikaa itselleen, lapsilleen, parisuhteelleen sekä harrastuksilleen. Perhe- ja parisuhteille asetetaan nykyisin paljon vaatimuksia. Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 18–19) tarkentaakin, että tärkeää on pyrkiä olemaan riittävän hyvä puoliso sekä vanhempi - ei täydellinen. Kun vanhempi voi hyvin, koko perhe voi hyvin.

Aikuisen tulisi myös keskittyä lapsen kanssa olemiseen, on parempi olla täysillä ja keskittyneesti lapsen mukana vartin, kuin puuhailla omiaan ja puolella huomiolla puuhailla puolisen tuntia (Murphy 2010, 7). Lapset tarvitsevat rauhallista aikaa, yhteistä joutenoloa sekä aikaa, jolloin vanhemmat jakavat koko huomionsa vain heille (Arvonen 2004, 11).

Tosin myös arvomaailma on muuttunut. Arvostetaanko perheen yhteistä aikaa enää samoin kuin ennen? Lähteekö perheen arvostus jo paljon vaativasta yhteiskunnasta? Omat henkilökohtaiset arvot voivat myös vaihdella päivästä riippuen, myös lapsiin liittyvät arvot. Sydämessään lapsensa ja perheensä varmasti arvottaa korkeimmalle paikalle, mutta arjessa se ei välttämättä näy. (Sihvola & Kukkamaa 2003, 13.)

Perheiden arjen aikataulutus voikin tuottaa paljon harmaita hiuksia. Yhdessä liikkuminen voi mahdollistaa isonkin perheen arkitoimintojen sujumisen. Jos jokainen liikkuisi omalla ajallaan, ei päivässä riittäisi tunnit ja viikossa päivät, toteaa Arvonen. (2007, 21.)

## 5.2 Liikkumisesta elämäntapa

Muuttuneet työolosuhteet ja -ympäristöt ovat johtaneet kansan luontaisen liikumisen vähenemiseen, sekä kunnon ja terveyden rapistumiseen. Ihmiskeho on tehty liikkumaan ja liikkumattomuus johtaakin muun muassa tuki- ja liikuntaelinongelmien lisääntymiseen. Lasten liikunnan harrastamisen erot ovat myös suurentuneet. Toisaalta on niitä, jotka harrastavat riittävästi, mutta myös täysin liikkumattomien määrät ovat kasvaneet. (Arvonen 2004, 12–13.)

Liikunta on yksi keskeisimmistä terveyden edistäjistä (Arvonen 2007, 9). Jo varhaislapsuudessa opitut elintavat ovat melko pysyviä. Siksi myös liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen jo varhaislapsuuden aikana on hyvin tärkeää. Koko perheen yhdessä liikkuminen tukee myös lapsen liikuntatottumusten kehittymistä. (Nuori Suomi 2013.) Vanhemmuus on omien arvojen toteuttamista ja niiden välittämistä omalle jälkikasvulleen (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 9).

Lapsen kanssa voi liikkua yhdessä jo vauvasta asti. Vauvaiässä vauvauinti, vaunulenkkeily ja vauvajummat ovat hyviä liikuntamuotoja yhdessä liikkumiseen vauvaperheelle. Vaunulenkkeilylle voi ottaa mukaan isommankin lapsen pyörällä, rullaluistimilla, potkulaudalla tai vaikka nukerattaita työntäen. Leikki-ikäisen lapsen kanssa voikin jo harrastaa yhdessä vaikka mitä. (Nuori Suomi 2013.) Aina ei tarvitse lähteä lenkille tai ohjattuun liikuntaan, omaehtoinen puuhastelu perheen kesken on tehokasta hyötyliikuntaa. (Nuori Suomi 2013). Lapsen tärkeimpiä liikunta- ja leikkiympäristöjä ovatkin koti ja oma piha.

## 5.3 Perheliikunta liikuttajana

Perheliikunta on nimensä mukaisesti perheen yhteistä liikuntaa, aktiivista yhdessäoloa. Perheliikunnasta puhuttaessa, ymmärretään perhe koettuna perheenä, oli se sitten ydinperhe, sateenkaariperhe tai vaikka sijaisperhe. Perheeseen voi myös kuulua isovanhemmat, serkut, tädit ja sedät. Perhe voi liikkua jokaisena vuodenaikana eri asioiden parissa: perinneleikkien, retkeilyn tai pihatöiden parissa. Perhe voi myös liikkua eri kokoonpanoissa: koko perheen voimin

tai osissa. Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jossa huomioidaan erikikäisten ja erikuntoisten tarpeet ja valmiudet. (Arvonen 2004, 28–29.)

Perheliikuntakäsite on otettu käyttöön vuosituhannen vaihteessa. Perheliikunnan ajankohtaisuus ja tarve nousi aikuisten ja lasten liikunnan ja keskinäisen yhdessäolon määrän vähäisyydestä. (Suomen latu 2013.)

Perheliikunta voidaan jakaa perheen omaehtoiseen liikkumiseen sekä ohjattuun perheliikuntatoimintaan (Arvonen 2004, 32–33). Ohjatussa perheliikunnassa voi olla kyse perheliikuntatunnista, jossa terveysliikuntaa tarjoaa esimerkiksi jump-paseura. Omaehtoinen perheliikunta pitää sisällään mm. retkiä metsään, koko perheen haravointitalkoita, työ- ja koulumatkakävelyä tai hippaa omalla pihalla. Perheliikuntaa voidaan harrastaa arjessa, riippumatta välineistä, paikasta tai ajasta. Arjessa toteutettava liikunta on siten edullista ja helposti saavutettavaa. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, sekä kodin ja pihan mahdollisuudet rajoittavat tai antavat mahdollisuuksia perheliikuntaan. (Arvonen 2004, 43.) Jos sisällä ei mahdu pelaamaan sählyä, voi kuitenkin olla mahdollista pallotella ilmapal- lolla. Tarvitaan siis vain aikuisen leppoisaa ja leikkisää asennetta, sekä aikaa yhdessäololle.

Perheliikunnalla on aina tavoitteita. Vanhempien viedessä lapset metsäretkelle, tuskin tulee mietittyä retken motorisia tavoitteita. Tavoitteena voi kuitenkin olla hauskanpito ja yhdessäolo. Omaehtoisessa perheliikunnassa tavoitteen asettaa vanhempi. Ohjatussa perheliikunnassa tavoitteen voi asettaa jumpan tai kerhon vetäjä tai toiminnan järjestävä organisaatio.

Perheliikunta lähtee kuitenkin aina itse vanhemmista. Jokainen vanhempi haluaa varmasti lapselleen parasta. Se, mitä vanhemmat pitävät hyvänä, riippuu vanhemman omista kokemuksista, tiedoista, arvoista ja asenteista. Monella ei ole myöskään tarkkaa tai oikeaa tietämystä liikunnan terveydellisistä vaikutuk- sista, eivätkä välttämättä osaa kannustaa perhettään liikkumaan. (Arvonen 2004, 32–33.) Perheliikuntatuokioiden parhaimmillaan olla lapsille sekä van- hemmille ikimuistoisia elämyksiä ja rakentavat samalla terveyttä edistävän lii-

kuntaharrastuksen pohjaa myös tuleville vuosille (Suomen Voimisteluliitto 2013).

Perheliikunta koetaan Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden pro gradu- tutkielmassa (Soininen 2011) mukavaksi yhdessäolon hetkeksi, josta perheenjäsenet nauttivat. Perheliikunnan tärkeyttä perusteellaan useimmin tilaisuudella viettää aikaa perheen parissa. Lähes jokainen tutkimukseen osallistunut perhe uskoi perheliikunnalla olevan hyötyä perheelleen. Vanhemmat kokivat myös, että perheliikunnan keinoin he kykenivät ylläpitämään ja edistämään omaa sekä koko perheen terveyttä. Tutkimuksen mukaan perheet pitivät perheliikuntahetkiä myös vuorovaikutuksellisesti tärkeänä. Tutkimukseen vastanneista perheistä osa vastasivat, että perheliikunta ja yhdessäolo parantavat perheen sisäisiä suhteita ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Soininen 2011, 53–54.)

## 6 KEHITTÄMISHANKE PROSESSINA

### 6.1 Toiminnallisuus kehittämishankkeen perustana

Kehittämishanke eli toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakouluissa tuotetulle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö on nimensä mukaisesti toiminnallinen, jonka tuotoksena voi syntyä muun muassa kansio, opas tai nettisivut. Arjessamme on siis jokin kehittämisen kohde, johon haemme ratkaisua. Kehittämishankkeen tarpeita säätelevät ajankohtauus, työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys. Kehittämistoiminnalla tähdätään muutokseen, jotain parempaa tai tehokkaampaa, mitä aiemmat toimintatavat tai -rakenteet ovat antaneet. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa kohteina ovat työelämän käytännöt, jotka tarvitsevat niiden muuttamista, kehittämistä ja uusien käytäntöjen luomista. (Toikko & Rantanen 2009, 16; Vilkkä & Airaksinen 2003, 13.) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toimintaa kuten opastamista, ohjeistamista tai jonkin toiminnallisen tapahtuman järjestämistä. Kehittämistyön lähtökohtana voivat olla esimerkiksi tämän hetkisen tilanteen tai toiminnan ongelmat tai toive jostakin uudesta. Kehittämishanke voi tuoda jotain uutta yksittäisen työntekijän tai työyhteisön työhön. Kehittäminen tapahtuu nykypäivänä yhä useammin verkostoissa, yksittäisten organisaatioiden sijasta. (Toikko & Rantanen 2009, 9–17.)

Kehittämistyö opinnäytetyönä tulee myös raportoida. Keskeinen osa kehittämistyön eteenpäin viemistä on raportin kirjoittaminen. Loppuraportoinnissa tulee kuvata tarkasti kehittämistehtävä, tietoperusta sekä kehittämisprosessi. Raportissa tulee siis tulla esille koko prosessi, mitä kehittämishankkeen edetessä tehdään. Myös aikaansaannosten raportointi on tärkeää. (Ojasalo ym., 2009, 46–47.)

Tavoitteenamme on toiminnallisuuden kautta tuoda alle kouluikäisten lasten vanhemmille tiedoksi yhteisen liikkumisen hyötyjä lapsen, aikuisen, kuin koko perheen hyvinvoinnin kannalta.

## 6.2 Hankkeen eteneminen

Alla oleva kuvio (Kuvio 1.) esittelee kehittämishankkeemme prosessin aikajana-  
na. Kuvio tuo esille sen, millä aikataululla teimme mitäkin, ketkä olivat yhteistyö-  
toimijoitamme ja millä menetelmillä etenimme kohti tavoitettamme.

| 2013  | TAVOITE                                   | YHTEISTYÖTOIMIJAT  | TOIMINTA & MENETELMÄ                                    |
|---|---|--|---|
| <b>Ideointivaihe</b>                        |   |  |   |
| tammikuu                                    | Kehittämishankkeen ideointia              | Opettajat ja vertaisryhmä  | Ideaseminaari I, kirjallisuuteen tutustumista           |
| helmikuu                                    | Aiheen rajausta                           | Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu   | Palaveri, palaverimuistio, kirjallisuuteen tutustumista |
| helmikuu                                    | Aiheen rajausta/Somero                    | Liikunta ry:n toiminnanjohtaja / Neuvola                                     | Yhteistyöpalaveri, palaverimuistio                      |
| maaliskuu                                   | Opinnäytetyösuunnitelman hyväksyttäminen  | Opettajat ja vertaisarvioijat  | Opinnäytetyöseminaari II, opinnäytetyösuunnitelma       |
| <b>Suunnitteluvaihe</b>                     |   |  |   |
| huhtikuu                                    | Kehittämishankkeen tuotosten suunnittelua | Someron Liikunta ry  | Yhteistyöpalaveri, palaverimuistio                      |
| huhtikuu                                    | Aihealueeseen tutustumista                |  | Seminaari III/ tietoperusta                             |
| toukokuu                                    | Kehittämishankkeen tuotosten suunnittelua | Liikunta ry  | Yhteistyöpalaveri, palaverimuistio                      |
| <b>Toteutusvaihe</b>                        |   |  |   |
| heinäkuu                                    | Oppaan työstö/ piirroksia                 | Lapset   | Piirroksia  |
| heinäkuu                                    | Mainosten työstö ja jakaminen             | Liikunta ry  | Sähköpostit ja mainosten jako                           |
| elokuu                                      | Tapahtuman suunnittelu                    | MLL paikallisjärjestö/ Someron Liikunta/ Someron kaupungin liikunnanopettaja | Puhelut, sähköpostit, palaverit                         |
| elokuu                                      | Oppaan työstöä                            | Someron Liikunta ry/ Opinnäytetyön ohjaaja                                   | Sähköpostit   |
| elokuu                                      | Perheliikuntailtapäivän järjestäminen     | MLL Somero/ Someron Liikunta/ Someron kaupungin liikunnanopettaja            |   |
| <b>Oppaan levitys ja hankkeen arviointi</b> |   |  |   |
| elokuu                                      | Palaute tapahtumasta                      | Tapahtumaan osallistuneet lapsiperheet                                       | Palautelomake   |
| elokuu                                      | Tapahtuman dokumentointi                  | Tapahtumaan osallistuneet lapsiperheet                                       | Valokuvaus  |
| syyskuu                                     | Oppaiden jako ja palautteiden keruu       | Neuvola/Liikunta ry  | Sähköpostit   |
| syys- loka-kuu                              | Loppuraportin työstö                      | Vertaisarvioijat, opettajat  | Seminaari IV, kirjoittaminen, opinnäytetyöraportti      |
| marraskuu                                   | Opinnäytetyön palauttaminen ja arviointi  | Vertaisarvioijat, opettajat  | Seminaari V, opinnäytetyöraportti                       |

Kuvio 1. Hankeaikataulu.

Prosessin kulku kuvataan ylhäältä alaspäin, hankkeen jakauduttua ideointi-, suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen sekä tuotoksen levitys ja arviointivaiheeseen. Kehittämishankkeemme kulku onkin jaoteltu mukailien Toikko ja Rantasen viiden tehtävän näkökulmaa: perustelu, organisointi, toteuttaminen, arviointi ja levittäminen (2009, 56–63) .

Kehittämistoimintaa pohtiessa ja toteuttaessa, tulee olla perusteita, miksi jokin vaatii kehittämistä. Tavoite tulisi perustella hyvin konkreettisesti. Itse kehittäminen vaatii organisointia sekä kehittämistyön toteuttamista, kuka tekee mitäkin ja milloin. Toimintaa sen kehittämiseksi tulee myös arvioida. Arvioinnin tehtävänä on tuottaa informaatiota, jolla prosessia kyetään ohjaamaan. Kehittämistyön levittäminen on myös yksi merkittävä osa kehittämishankeprosessia. (Toikko & Rantanen 2009, 56–63.)

### 6.3 Hankkeen ideointi ja suunnittelu

Kehittämishankkeemme lähti liikkeelle tammikuussa 2013 ideaseminaarin avuin. Ideaseminaariin meillä ei ollut vielä ideoita paperilla, kummallakin oli kuitenkin ajatuksissaan idea toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta perheiden tai alle kouluikäisten lasten parissa. Lastentarhanopettajan pätevyydestä haaveilu rajasi myös kohderyhmäämme edellä mainittuihin. Lähdimme työstämään ideoitamme vapaalla ideoinnilla tukenamme vertaisryhmämme ja ohjaava opettaja. Tammikuun annoimme ajatustemme kypsyä samalla, kun tutustuimme aihealueisiimme sopivaan kirjallisuuteen.

#### **Kehittämistarve**

Kirjallisuuteen ja ajankohtaisiin aiheisiin tutustuttuamme huomasimme, että mediassa oli useaan otteeseen mainittu ongelmista, jotka liittyivät lasten ja nuorten ylipainon lisääntymiseen ja sen ehkäisemiseen. Lapsen ylipainon ehkäiseminen on lapsen hyvinvoinnista huolehtimista, josta vastuun tulisi olla perheellä. Vanhempien merkitys liikunnalliseen elämäntapaan tutustuttamisessa on merkittä-

vä. Lapsi tarvitsee vanhempansa mallia ja hyväksyntää, jotta terveellinen ja liikunnallinen elämä voi muuttua elämäntavaksi. (Nuori Suomi 2013.) Näistä ajatuksista lähdimme rakentamaan kehityshankeemme ideaa eteenpäin. Edellä mainittujen ajatusten pohjalta vastasimme myös Toikon ja Rantasen esille tuomaan kysymykseen kehittämistoiminnan lähtökohdista: miksi jotain pitää kehittää juuri nyt? (2009, 57.)

### **Tutkimuksellisuus kehittämishankkeessa**

Vaikka lähdimme ajatustasolla jo työstämään kehittämishanketta, liittyy kehittämiseen vahvasti myös tutkimuksellisuus, kuten Ojasalo ym. (2009, 21) toteavat. Lähdimmekin rakentamaan kehittämistoimintaamme tutkimuksellisuus mielessä pitäen. Lähdimme siirtämään teoriapainotteista tietoa käytäntöön, hyödyntäen jo tuotettua tietoa aiheesta. Ennen kehittämistyön tarkkaa suunnittelua, tulee perusteellisesti tutustua aiheeseen, välttääkseen turha työ (Ojasalo ym. 2009, 28). Tutustuimmekin laajalti liikunnan hyötyihin alle kouluikäisten ja perheiden hyvinvointi mielessä pitäen, vaikka tarkka kehittämisen tarve olikin vielä haussa. Tutustuimme hyvin myös varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. ”Huolellinen tiedonhankinta säästää aikaa myöhemmästä työstä ja takaa yleensä paremman lopputuloksen” (Ojasalo ym. 2009, 29).

### **Yhteistyön kehittyminen**

Helmikuussa tapasimme Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n alle kouluikäisten lasten liikunnan kehittämistoiminnasta vastaavan työntekijän. Tapaamisen saimme järjestymään ohjaavan opettajan vinkistä. Tapaamisessa oli paikalla myös leiritoiminnasta vastaava toimihenkilö. Lähdimme tapaamiseen sillä ajatuksella, että otamme kaiken tarjottavan vastaan. Tapaamisessa lähinnä toimme omia ajatuksiamme esille ja saimme ideoita kehittämistoimintaan Liiku ry:n puolelta. Tärkein tapaamisen anti oli kuitenkin varmasti ajankohtaisista hankkeiden esille tuonti ja niistä keskustelu. Näin välttyimme tekemästä tarpeetonta tai jo tehtyä työtä.

Liiku ry:n tapaamisen jälkeen lähdimme kehittämään ideaa perheiden hyvinvoinnin tukemisesta perheliikunnan kautta. Päätimme tarjota kehittämishanketamme Someron kaupungin terveystoimintapalveluista vastaavalle Someron Liikunta ry:lle, sillä somerolaisille perheille ei ollut tarjolla perheliikuntapalveluita juurikaan. Someron Liikunta ry valikoitui mahdolliseksi toimeksiantajaksemme myös yhdistyksen monipuolisten ja ”leimaamattomien” palveluiden vuoksi. Vielä tarkasti määrittelemättömän kehittämishankkeen toteuttaminen tulisi myös helpoiten järjestettäväksi yhdistyksen avuin.

Sovimme tapaamisen Someron Liikunta ry:n toiminnanjohtajan kanssa toimeksiantosopimuksen kirjoittamista ja hankkeen suunnittelua silmällä pitäen. Palaverissa ideoimme vapaasti perheliikuntaan aktivoivista toiminnoista aina perheliikuntakerhoista ja päiväkodin perheliikuntapäivistä alkaen. Palaverin jälkeen päädyimme tuottamaan perheiden yhteisen terveystoimintapalvelun harrastamista tukevan perheliikuntaoppaan. Perheliikuntaoppaaseen päädyimme sisällyttämään Someron lähiliikuntapaikat, liikuntavinkkejä ja hieman teoriaa helposti luettavassa muodossa. Näin kehittämishankkeemme tavoite ja kehittämistehtävät olivat muotoutuneet lähes muottiinsa.

Hankeraportissamme ja sen tuotoksessa tarkoitamme sanalla lähiliikuntapaikka, liikuntapaikkoja, jotka edistävät lasten, nuorten ja aikuisten liikkumista. Lähiliikuntapaikalla terminä viitataan myös liikuntapaikkoihin, jotka sijaitsevat asuinalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä. Tämän määrittelyn lisäksi, lähiliikuntapaikka määritellään myös kehittämishankkeemme tiimoilta paikkana, jonka käyttö on vapaata, maksutonta ja monikäyttöistä. (Nuori Suomi 2007, 3.) Hankkeen kautta olemme kuitenkin tuoneet tietoisiksi myös maksullisia liikuntapaikkoja. Lähiliikuntapaikkojen esittelyn tarve tuli toimeksiantajaltamme. Pääpainon toiminnanjohtaja pyysi laittamaan puistojen esittelyyn. Lähiliikuntapaikat osana hankettamme ja tavoitettamme osoittautuikin tärkeäksi, lasten tärkeimpien ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksien painottuessa lähiliikuntapaikkoihin.

## **Kohderyhmän tavoittelua**

Hankeidean muotoutuessa mietimme sitä, miten perheitä saisi oppaan lisäksi tehokkaammin aktivoitua liikkumaan ja hyödyntämään opasta. Keskustelimme viikoittaisten perheliikuntatuntien järjestämisestä paikkakunnan lähiliikuntapaikoilla, joissa olisi esitelty oppaan sisältöä ja annettu vinkkejä helppoon ja halpaan yhteiseen liikuntaan. Aikataulullisten rajoitteiden myötä, päädyimme kuitenkin suunnittelemaan yksittäistä perheliikuntapäivää, jonka tavoitteena oli aktivoida perheitä liikkumaan ja leikkimään yhdessä. Tapahtuman ideana oli näyttää, kuinka helposti ja edullisilla välineillä lapsen monipuolista liikkumista pystyy tukemaan. Tapahtuman tarkoituksena oli myös levittää opasta.

Palavereissa pohdimme myös sitä, kuinka tavoitamme kohderyhmämme parhaiten. Liikunta ry:n ollessa liikuntaa harrastavien yhdistys, näimme tarpeelliseksi löytää myös kanava, jonka kautta tavoitamme liikuntaan motivoimisesta eniten hyötyvät, eli vähemmän liikkuvat perheet. Päätimme ottaa yhteyttä lastenneuvolaan, sillä lähes kaikki lapsiperheet ovat ilmaisen lastenneuvolajärjestelmän asiakkaina ennen kouluterveydenhuollon pariin siirtymistä. Neuvoloilla onkin täten merkittävä rooli lapsiperheiden liikunnalliseen elämäntapaan kannustamisessa. Someron neuvolan kautta perheliikuntaopasta kykenee käyttämään tarpeen mukaan myös neuvolan perhetyö. Perhetyön ja neuvolan kautta tavoitetaan hankkeestamme eniten hyötyvät. Lastenneuvolan työntekijöiden kanssa sovimme, että he voivat markkinoida sekä opastamme, että tapahtumaamme perheille, jotka ovat eniten perheliikuntaan aktivoinnin tarpeessa. Valmis opas oli myös tarkoitus lähettää sähköisenä neuvolan työvälineeksi.

## **Tarkemmat suunnitelmat**

Suunnitelmien muotoutuessa, lähdimme kirjoittamaan opinnäytetyösuunnitelmaa ja hiomaan aikatauluja ja tarkempia suunnitelmia. Opinnäytetyöseminaarissa hyväksyimme kehittämishankkeemme kehitystehtävineen ja -tavoitteineen opinnäytetyökelpoiseksi. Opinnäytetyösuunnitelmassamme toimme esille sen

hetkisen tavoitteemme. Tavoite hioutui hieman tarkemmaksi suunnitelman jälkeen.

Huhtikuussa ja toukokuussa tapasimme Liikunta ry:n toiminnanjohtajan uudelleen. Tapaamisten tavoitteena oli tuoda omat suunnitelmamme ilmi ja päättää jatkotoimista. Palavereissa oppaan ideaa hiottiin tarkemmin ja tapahtuman sisältöä ja aikataulua tarkennettiin. Saimme toiminnanjohtajalta omat ajatuksensa aiheisiin. Perheliikuntatapahtuman aikataulutettiin monien mahdollisten päivien jälkeen elokuun lopulle. Päädyimme elokuuhun, jotta perheet olisivat jo kesälomiensa jälkeen palanneet kotiin ja arkeen. Näin uskoimme tavoittamamme mahdollisimman suuren osan perheistä. Päädyimme valitsemaan lauantain päiväksi, sillä näimme, että tuolloin lapsiperheillä olisi mahdollista päästä paikalle koko perheen voimin. Tarkemmat suunnitelmat ja ajat sovimme, että päätämme lähempänä ajankohtaa.

Samaan aikaan jatkoimme tietoperustan vahvistamista. Opasta ja loppuraportointia varten tarvitsimme myös laajaa tietopohjaa. Tutustuimme myös kehittämishankkeemme kaltaisiin kehittämistöihin sekä aihealueeseen liittyviin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin.

#### 6.4 Hankkeen toteutus

Heinäkuun alussa aloimme työskennellä oppaan parissa. Sisältö oli jo keväällä aika tarkasti määritelty, nyt edessä oli vain sisällön rajaaminen riittävän simpleiksi ja selkeäksi. Myös oppaan ulkoasun muokkaamiseen meni yllättävän paljon aikaa. Oppaan sisältökin muuttui matkalla toimivammaksi, myös Toikko ja Rantanen muistuttavat kehittämishankkeen kanssa työskentelevää: toteutusvaiheen aikana projekti elää aina, joten suunnitelmaa joudutaan ehkä muuttamaan (2009, 65). Opasta työstäessä otimme muutamaan kertaan yhteyttä toimeksiantajaamme kysyäksimme hänen mielipidettään etenkin oppaan lähiliikuntapaikkaosioon liittyen.

## **Perheliikuntaopas**

Perheliikuntaopas sai nimekseen: Vauhdikasta yhdessäoloa – joka somerolaisen perheliikuntaopas (Liite 1.) Oppaan nimi on muotoutunut Someron Liikunnan jo nimeämien joka somerolaisten jumppien mukaan. Näin saimme oppaasta somerolaisille helposti lähestyttävämmän. Oppaaseen sisällytimme johdannon, miksi ja kenelle opas on tehty. Toisessa osiossa määrittelemme perheliikunnan terminä, sekä käsittelemme hieman perheliikunnan hyötyjä. Kolmannessa osiossa perustelemme liikunnan tärkeyttä lapsen hyvinvoinnin kannalta. Osiossa on yksinkertaistettu ympyräkaaviolla lapsen monipuolisen arkiliikunnan tarpeet ja tuotu ilmi alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositus. Neljännessä osiossa tuomme opasta lukevalle vanhemmalle tiedoksi myös vanhemman hyvinvoinnin tärkeyden. Sivulla tuodaan esille aikuisten liikuntasuositukset. Korostimme myös aikuisen hyvinvointiosiossa näkökulmaa: kun vanhempi voi hyvin, lapsi voi hyvin. Viimeisillä sivuilla on tuotu vanhemmille konkreettisia perheliikuntavinkkejä, joita on helppo toteuttaa ilman taloudellisia sijoituksia, sekä kaupungin lähiliikuntapaikat osoitteineen. Jokaiselle osiolle on myös lähdemerkintä ja lisäinformaationätkäisille ilmoitettu nettisivu, josta löytää lisätietoa aiheesta.

Alun perin olimme suunnitelleet ottavamme oppaaseen kuvia perheliikuntavinkeistä ja lähiliikuntapaikoista. Päätimme kuitenkin esteettisten asioiden ja oppaan rajallisen sivumäärän vuoksi valokuvien sijasta hankkia lasten piirroksia perheliikuntahetkistä oppamme kansikuvaksi. Oppaan kuvituksessa annoimme lapselle vapaat kädet kuvata perheliikuntaa lapsen näkökulmasta. Piirrosta olisi ollut ihana käyttää enemmän, mutta oppaan sisältö oli taiton takia saatava kahdeksalle sivulle, joten piirros sai paikan vain oppaan kannesta.

## **Perheliikuntailtapäivä**

Arjen jo alettua, elokuun lopussa, järjestimme somerolaisille alle kouluikäisten lasten perheille suunnatun perheliikuntailtapäivän Kirkonmäen koulun piha-alueella. Keskustassa sijaitsevan koulun piha-alue valikoitui tapahtumapaikaksi

sen keskeisen sijainnin vuoksi. Tapahtuman pääideana oli motivoida perheitä yhteiseen liikuntaan, esittelemällä helppoja ja yksinkertaisia, mutta samalla lapsen motorisia taitoja kehittäviä monipuolisia liikuntavinkkejä. Tapahtumassa jaoimme myös Vauhdikasta yhdessäoloa –opasta. Perheliikuntatapahtumaan osallistui noin 50 lasta perheineen. Lapset olivat suurimmaksi osin alle kouluikäisiä.

Tapahtuman järjestämisessä saimme konsultointiapua liikunta-alan ammattilaisilta. Someron Liikunnan liikunnanohjaaja antoi meille ideoita ja välineitä käyttöömmek. Myös yläasteen ja lukion liikunnan lehtori antoi ammattitaitoaan toimintapisteitä suunnitellessa. Kehittämistoiminnassa tärkeää on priorisointi, kaikkea ei ole mahdollista tehdä ja toteuttaa (Toikko & Rantanen 2009, 59). Tämä tuli myös meille toimintaa miettiessämme ajankohtaiseksi. Meillä ei ollut aikaa eikä taloudellisia resursseja haalia paikan päälle mitään kallista ja suurta, jonka avulla olisimme voineet houkuttaa väkeä osallistumaan. Liikuntavälineitä keräsimmepääosin omista varastoistamme, tarkoituksenamme kun oli tarjota ideoita edullisista ja kaikkien saatavilla olevista liikuntaan innostavista välineistä. Aikuiset eivät aina rajoittuneelta mielikuvitukseltaan näe erilaisten esineiden mahdollisuuksia liikkumiseen innostajana. Me päätimmekin luoda mm. kierrätysmateriaaleille uuden elämän liikuntavälineinä.



Kuva 1. Esterata kierrätysmateriaaleista.

## Perheliikuntailtapäivän toimintapisteet

Tapahtuma koostui itsenäisesti suoritettavista toimintapisteistä, sekä pihasuunnistusradasta. Itsenäiset toimintapisteet päätimme toteuttaa vanhempien osallisuus mielessä pitäen. Jos jokainen toimintapiste olisi ollut ohjattu, olisi helposti moni vanhempi unohtanut oman osallistumisensa. Lapset innostuivatkin vanhempiensa kanssa muokkaamaan toimintapisteitä omien ajatusten ja leikin mukaisesti. Näimme, että tällöin tapahtuman anti oli juuri sitä, mitä tavoittelimme.

Toimintapisteissä oli huomioitu mahdollisimman monipuolisesti erilaiset lapsen tarvitsemat motoriset taidot. Pihasuunnistusradassa oli lorumuotoon kirjoitetun ja kuvin avitetun kartan avulla kannustettu vanhempia ja lapsia liikkumaan eri tavoin, kiipeämään, hyppimään ja loikkimaan mm seuraavanlaisella lorulla: ”Hyypi, pompi ja loiki, penkin alle kurki”. Toimintapisteissä oli lorujen ja arvoitusten lisäksi motivoitu lapsia Vauhtipassin avulla, johon kerättiin jokaiselta löydetyltä rastilta tarra. Passin sai pitää ja viedä kotiinsa iltapäivän jälkeen.



Kuva 2. Pihasuunnistuskartta.

Muissa toimintapisteissä harjoiteltiin mm. erikokoisten pallojen potkimista, tarkkuusheittoja, ritsalla ampumista, vesi-ilmapallon heittelyä sekä koripallokisailua. Esteradalla oli esteiden alittelu ja ylittelyä, joko aikuisen ohjastaessa ”hevosta”, tai ilman ohjaksia, oman valinnan mukaan. Perheillä oli myös mahdollisuus pelaillla perinteisiä pihapelejä, kuten mölkkyä tai Angry Birds –petanqueta. Lapset ja vanhemmat saivat myös piirtää omat ruutunsa pihaliiduilla ja hyppiä vapaasti tai mennä nurmelle patjojen päälle suorittamaan temppupisteiden temppuja. Suurimman suosion sai ehdottomasti esteratojen ”hevosajelut”, vesi-ilmapallojen heittely ja pihasuunnistus.

Mannerheimin lastensuojeluliiton otimme tapahtuman järjestämiseen mukaan. Järjestö järjesti arpajaiset, joiden avulla he keräsivät varoja toiminnalleen. Paikallisjärjestön toiminnan kautta jaoimme myös tietoa tapahtumasta.



Kuva 3. Iloiset perheliikkujat.

### **Tapahtuman ja oppaan markkinointi**

Tapahtumaa suunnitellessa ja mainosta toteuttaessa, saimme yhteenkuuluvuutta lisäämällä oppaassa olevan piirroksen myös tapahtuman mainokseen. Mai-

nokseen saimmekin piirroksen kautta leikkimielisyyttä ja väriä. (Liite 2.). Tapahtuman mainosta jaoimme ympäri Someron keskustaa, paikkoihin, joissa päätelimme monien lapsiperheiden vierailevan. Loimme myös Facebook-sivustolle tapahtuman ja jaoimme sitä erinäisissä kohderyhmälle sopivissa yhteisöissä.

Oppaan markkinointi ja jakaminen jätettiin Someron Liikunta ry:n ja neuvolan harteille, heillä jo olemassa olevien yhteyksien vuoksi. Tapahtumassa jaoimme myös opasta, vaikka se ei suhteessa somerolaisten lapsiperheiden määrään ollutkaan suuri määrä.

Mainosta suunnitellessamme, päätimme käyttää sanoja lapsi ja perhe, viittaamatta alle kouluikäisiin. Monessa perheessä on varmasti sekä alle kouluikäisiä, että vanhempia lapsia, ja pelkäsimmekin, että tapahtuman markkinoinnin suuntautuessa alle kouluikäisiin lapsiin, jäisi osa perheistä kotiin. Vaikka toimintapisteissä olikin mietitty etenkin alle kouluikäisten lasten liikkumisen tukemista, oli jokainen toimintapiste rakennettu siten, että tasoa pystyy oman osaamisen mukaisesti joko nostamaan tai laskemaan. Täten varmistimme jokaisen osallistujan, lapsen ja vanhemman, oman tason mukaisen osallistumisen.

## 6.5 Hankkeen levitys ja arviointi

Kehittämistoiminnan viimeinen vaihe on hankkeen toiminnan ja lopputuloksen kannalta tärkeä. Lähdimmekin arvioimaan ja analysoimaan, onko toiminta saavuttanut sen, mitä lähdettiin kehittämään. Loppuarvioinnissa tulee kerätä tietoa ja analysoida sitä miettien, miten on onnistuttu ja mitä olisi voitu matkan varrella muuttaa. (Toikko & Rantanen 2009, 61; Ojasalo ym. 2009, 47.) Palasimmekin alkuperäisiin kehittämishankkeen tavoitteisiin. Hankkeemme tavoitteenahan oli toiminnan kautta motivoida somerolaisia vanhempia harrastamaan terveysliikuntaa yhdessä lapsiensä kanssa ja siten parantaa perheen hyvinvointia. Tavoitteenamme oli myös lisätä tietoutta perheliikunnan positiivisista vaikutuksista sekä informoida kaupungin eri liikuntamahdollisuuksista. Tavoitteita kohti lähdimme kehittämistehtävienne, eli perheliikuntaoppaan ja –tapahtuman kautta.

Koko kehittämishankeprosessin ajan olemme käyneet keskusteluja Someron Liikunta ry:n toiminnanjohtajan kanssa, joka on toimeksiantajamme. Häneltä saamamme palautteen avulla olemme muokanneet niin perheliikuntatapahtumaa, kuin perheliikuntaoppaan sisältöä ja ulkoasua tarpeita vastaaviksi.

Keräsimme perheliikuntailtapäivässä tapahtumaan osallistuneilta perheiltä palautetta lomakkeiden avulla. Pyysimme palautetta niin perheliikuntatapahtumasta, kuin jakamastamme perheliikuntaoppaasta. Saimme kymmenen palautelomaketta täytettyinä takaisin. Jokaisessa lomakkeessa perheliikuntailtapäivää kuvailtiin mukavaksi tapahtumaksi. Saimme kiitosta vaivannööstämme, tapahtuman monipuolisuudesta ja iloisesta asenteestamme. Niin kirjallisessa kuin suullisessakin palautteessa tuli esille, että vanhemmat olivat iloisia kun lapsiperheille järjestetään mahdollisuuksia liikunnalliseen yhdessäoloon. Tapahtumaa kuvattiin tasoltaan sopivaksi juuri alle kouluikäisten lasten perheille. Kahdessa palautteessa toivottiin, että tapahtumaa olisi mainostettu enemmän, jotta paikalle olisi saapunut useampia perheitä.

Perheliikuntaopasta kommentoitiin vain kolmessa palautelomakkeessa. Uskomme, että perheet eivät tapahtuman tiimellyksessä ehtineet riittävästi perehtymään perheliikuntaoppaaseen kommentoidakseen sitä. Perheet jotka opasta olivat kommentoineet, antoivat pelkästään positiivista palautetta. Erityisesti pidettiin perheliikuntavinkeistä, sillä he kokivat saavansa niistä ideoita myös kotona itsenäisesti toteutettavaan liikkumiseen.

Pyysimme palautetta perheliikuntaoppaasta sähköpostitse myös Someron lastenneuvolan työntekijöiltä, jotka osallistuivat perheliikuntaoppaan levitykseen. Perheliikuntaopas oli lastenneuvolassa koettu mukavaksi välineeksi, joka innostaa ja antaa ideoita liikkumiseen. Lastenneuvolassa perheliikunta aiheena koettiin ajankohtaiseksi ja kehittämämme opas tarpeelliseksi.

Arvioimme lähinnä kehittämistyömme aikaansaannoksia, kysyen palautetta toimeksiantajalta, neuvolasta sekä perheliikuntailtapäivään osallistuneilta perheiltä. Reflektoimme myös itse aikaansaannoksemme, oppaan ja tapahtuman, helppokäyttöisyyttä, toistettavuutta ja merkittävyyttä, pitkin matkaa. Arviointia

tapahtui siis prosessin jokaisen vaiheen aikana, jonka johdosta muun muassa tapahtuman sisältö muokkautui moneen otteeseen alkuperäisestä suunnitelmasta. Ojasalon ym. mukaan (2009, 47), arvioida voidaan edellä mainittujen lisäksi myös kehittämistyön suunnittelua ja yksilön, ryhmän ja organisaation toimivuuttakin. Yhteistyön ja hankkeen toimivuutta arvioimme myös pitkin prosessia. Reflektoimme omaa toimintaamme ja hankkeen toimivuutta. Palautetta yhteistyön sujumisesta olisimme lisäksi voineet kysyä toimeksiantajaltamme.

Arvioinnin lisäksi hankkeen loppuvaiheeseen kuului myös hankkeemme levitys. Levitys ja tuotoksen tuotteistaminen on tärkeää sen käytön jatkuvuuden kannalta. Levitys on myös Toikon ja Rantasen (2009, 62) mielestä yhtä merkittävä ja aikaa vievä vaihe prosessia, kuin hanke kokonaisuudessaan. Me jätimme kuitenkin perheliikuntaoppaan levittämisen muiden verkostojen tehtäväksi ajan- ja resurssien niukkuuden vuoksi. Tuotoksen levittämisestä olimme sopineet jo hankkeen alkumetreillä neuvolan ja Someron Liikunnan kanssa. He saavat käyttää Vauhdikasta yhdessäoloa -opasta haluamallaan tavalla työvälineenä.

Malli on myös mahdollisesti kopioitavissa ja uudelleen hyödynnettävissä vain pienillä muutoksilla. Vaikka opas onkin tuotettu somerolaisten lapsiperheiden tarpeeseen, on aihe valtakunnallisesti lapsiperheitä koskettava ja siten hyödynnettävissä myös esimerkiksi toisten kuntien tai alueiden perheiden hyvinvoinnin tukemisessa.

## 6.6 Menetelmistä tukea

Kehittämistyön tavoitteen määrittelyn jälkeen, tulee miettiä, mitä menetelmiä kehittämisen tukena olisi tarpeellista käyttää (Ojasalo ym. 2009, 93). Prosessin edetessä, mekin aloimme suunnitella käytettäviä menetelmiä. Kehittämishankeprosessin alusta loppuun asti, käytimme monia menetelmiä apunamme tiedonkeräämisessä, sekä dokumentoinnissa. Opinnäytetyömme ollessa toiminnallinen, ei tiedonkerääminen ole yhtä merkittävässä ja hallitsevassa roolissa prosessia, kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Kehittämistyössä on kuitenkin suositeltavaa käyttää monenlaisia menetelmiä, jopa sellaisia, joita tutkimukselli-

sessä opinnäytetyössä ei käytettäisi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57; Ojasalo ym. 2009, 93.) Kehittämishankeemme toteutumisen apuna käytimme mm. yhteistyöpalavereja muistoinen, päiväkirjanomaisia muistioita, sähköpostiviestitelyä, Facebook – tiedottamista, valokuvia, piirroksia, sekä palautelomakkeita toiminnan kehittämiseksi. Menetelmien avulla saimme kehittämishankkeemme työstetyksi aikataulussa.

### **Yhteistyöpalaverit**

Yhteistyöpalavereissa käytimme tiedon saamiseen ja jakamiseen avointa keskustelua, jossa oli viitteitä sekä brainstorming -menetelmästä, sekä dialogisesta keskustelusta. Yhteistyöpalavereissa osallistujia oli kolmesta henkilöstä viiteen, joten avoin keskustelu edellä mainittujen menetelmien ajatusten mukaisesti oli lopputuloksen kannalta käytännöllinen. Palaverit olivat myös pienen osallistujamäärän vuoksi luonnollista järjestää vapaamuotoisesti ja vain kyseisiä menetelmiä hyväksikäyttäen.

Idea- tai aivoriihi, eli brainstorming -työskentely on menetelmä, joka voidaan ottaa avuksi, kun käsitellään käytännön ongelmia. Palaverin alkuun ja lähtökohdaksi tarvitaan kysymys tai ongelma, meidän tapauksessa kehittämistyön tarve, yhteiskunnallinen ja paikallinen haaste, johon on olemassa monenlaisia vastauksia tai ratkaisuja. Ensimmäisenä tehtävänä on määritellä ongelma johon tartutaan, ellei se ole vielä kaikille selvä. Pohditaan, mitä on tarkoitus saada aikaan. Jokainen osallistuja saa seuraavaksi heittää ilmaan ideoitaan. On sallittua keksiä mahdollisimman paljon erilaisia, myös hullulta tuntuvia ideoita. Niiden ei tarvitse olla edes toteuttamiskelpoisia. Brainstorming osallistaa jokaista, sekä innostaa luovaan ja ennakkoluulottomaan ajatteluun. (Verkostojohtamisen opas 2013.)

Myös dialogisuus oli tapaamisissamme tärkeässä roolissa. Tärkeää dialogisuudessa, on muistaa kuunnella toista, samalla tuoden rehellisesti omaa mielipidettänsä ilmi. Kuunteleminen ja oman aidon mielipiteen kertominen vaativat molemmat harjoitusta. (Verkostojohtamisen opas 2013.)

## **Dokumentointi**

Yhteistyöpalaverit, kuten myös omien ajatustemme ja keskinäisen keskustelumme kirjallinen dokumentointi oli merkittävässä roolissa. Kehittämishankkeemme opinnäytetyönä oli suuri ja pitkäaikainen prosessi, jonka vaiheita olisi ollut mahdoton muistella pitkin prosessia, saati loppuraportin kirjoitusvaiheessa, ilman muistiin kirjoittamista. Vilkan ja Airaksisen (2003, 19–20) mukaan on myös tärkeää löytää itselleen sopiva tapa kirjoittaa opinnäytetyöpäiväkirjaa. Päiväkirjan tulisi sisältää pohdintaa, teoriaa ja vapaata ideointia.

Prosessin jokaisessa vaiheessa käytimme päiväkirjamaista dokumentointia. Suosimme sähköisten muistioiden kirjoittamista, joissa pääosassa oli vapaa ideointi. Muistioita teimme itsenäisesti ja jaoimme niitä kahdenkeskisten puhe- luiden ja tapaamisten, sekä sähköpostien välityksellä. Yhteistyöpalavereissa käytimme perinteisten muistioiden kirjoittamista. Muistioiden avulla saimme kai- ken arvokkaan toimeksiantajalta saamamme tiedon hyväksikäytettäväksi.

Dokumentoimme toimintaamme, etenkin perheliikuntailtapäivän tapahtumia, valokuvauksen avuin. Valokuvilla saimme dokumentoitua tehokkaimmin perhe- liikuntailtapäivän tunnelman ja toiminnan. Valokuviin pyysimme erikseen van- hemmilta luvan.

## **Muu yhteydenpito**

Pidimme yhteyttä sekä toimeksiantajaamme Someron Liikunta ry:n toiminnanjohta- jaan, neuvolan terveydenhoitajaan, opettajiin sekä MLL:n henkilöstöön sähköpostit- se koko prosessin ajan. Sähköpostien kautta yhteydenpito kyseisiin ihmisiin oli helppoa ja jokaisen tiukkoihin aikatauluihin sopivin yhteydenpito tapa. Sähköposti- viestien avulla oli myös kätevä siirtää sovittuja asioita muistioihin.

## Palautteiden keruu

Palautteiden keruu kehittämishankkeen onnistumisen vuoksi on tärkeää. Oman arvioinnin lisäksi myös kohderyhmältä on hyvä kerätä palautetta, siitä miten tavoitteet on saavutettu. Palautetta voi pyytää esimerkiksi jonkun tapahtuman onnistumisesta, oppaan käytettävyydestä, työn visuaalisesta ilmeestä sekä luettavuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.)

Pitkin prosessia kerättyjen palautteiden avulla saimme kehitettyä toimintaamme. Palautetta toimeksiantajalta keräsimme etenkin oppaan sisältöön liittyen sähköpostitse. Tapaamisillamme keräsimme palautetta myös keskusteluiden avulla. Perheliikuntatapahtumassa keräsimme palautetta myös tapahtumaan osallistuneilta lapsiperheiltä.

## 7 POHDINTA

Kehityshankkeemme johtavana ajatuksena oli päästä vaikuttamaan alle kouluikäisten lapsiperheiden hyvinvointiin. Perheen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, mutta halusimme päästä osoittamaan liikunnan osuutta asiaan. Perheliikunnasta muotoutui luontainen tapa vastata hankkeemme tavoitteeseen. Jotta onnistuisimme kehittämään kohderyhmämme hyvinvointia liikunnan keinoin, päätimme lisätä tietoutta perheliikunnan positiivisista vaikutuksista sekä motiivoida perheitä liikkumaan.

Kehittämämme perheliikuntaoppaan avulla kykenimme antamaan perheille selkeää informaatiota perheliikunnasta ja esimerkiksi sen terveysvaikutuksista. Oppaan avulla lisättiin perheiden tietoutta Someron erilaisista liikkumisympäristöistä tai vaihtoehtoisesti palautettiin perheiden mieleen paikkakunnan monipuoliset lähiliikuntamahdollisuudet. Oppaan perheliikuntavinkit puolestaan virittelivät liikkumaan ja touhuamaan yhdessä perheenä.

Jotta kehityshankkeemme vaikutukset olisivat mahdollisimman suuret, koimme tärkeäksi järjestää myös perheliikuntailtapäivän, jossa perheiden motivointi liikuntaan mahdollistui mielestämme tehokkaammin, kuin pelkän oppaan avulla. Liikuntatapahtumassa halusimme myös osoittaa perheille, ettei yhdessä liikkumiseen, pelailuun ja puuhasteluun tarvita kalliita välineitä. Tarkoituksena oli kokemuksen kautta tuoda esille, että kaikilla perheillä on mahdollisuus liikunnalliseen yhdessäoloon ajasta, paikasta tai omista resursseista riippuen.

Perheliikunnan kautta voidaan vaikuttaa perheiden hyvinvointiin ja sitä kautta ennaltaehkäistä myös mahdollisia ongelmia. Näkemyksemme mukaan kehityshankkeemme ideaa voi soveltaa valtakunnallisesti, koska lapsiperheiden hyvinvointi ja ongelmien ennaltaehkäisy on tärkeä tavoite maanlaajuisesti.

Onnistuimme mielestämme hyvin aikatauluttamaan kehityshankkeemme etenemisen ja suurelta osin pysyimme suunnitellussa aikataulussa. Keskinäinen yhteistyömme sujui myös saumattomasti ja pystyimme päättämään asioista yh-

teisyymmärryksessä. Suoritimme kummatkin opintojen viimeistä harjoittelujaksoa täysin erillään kehityshankkeestamme, joka osaltaan kuormitti hankkeen parissa työskentelyä sekä toi lisähaastetta aikataulutukseen. Koimme tärkeäksi jo heti alussa määritellä tarkasti tavoitteemme ja sen miten ja millä keinoin siihen päästään. Uskomme, että tavoitteemme selkeys helpotti työskentelyä hankkeen parissa, emmekä sortuneet tarkastelemaan hankkeemme kannalta epäolennaisia asioita.

Kehityshankkeemme markkinointiin ja mainontaan olisimme voineet paneutua syvemmin, jotta olisimme tavoittaneet mahdollisimman suuren joukon. Paikallislehti olisi voinut tehdä kehityshankkeestamme lehtijutun, jota kautta olisimme saaneet myös lisää näkyvyyttä hankkeellemme. Toisaalta olisimme voineet myös päiväkotien kautta tavoittaa vanhemmat ja tuoda informaatiota perheliikunnasta esille esimerkiksi luennon muodossa.

Perheiden motivointi liikuntaan ja liikkumiseen onnistui mielestämme perheliikuntailtapäivän avulla hyvin. Jotta vaikutukset perheiden liikuntainnokkuuteen muuttuisivat pitkäkestoisesti positiivisempaan suuntaan tai pysyisivät yllä, olisi pitänyt järjestää useampi motivointitapahtuma. Järjestämämme perheliikuntailtapäivä viritteli kuitenkin vanhemmat touhuamaan lasten kanssa liikunnallisia menetelmiä apuna käyttäen ja herätti kiinnostuksen perheliikuntaa kohtaan.

Perheliikuntaoppaasta muotoutui tavoitteittemme mukainen tiivis, mutta informatiivinen tietopaketti. Jotta perheliikuntaopas vastaisi täysin perheiden tarpeisiin, olisi meidän opasta työstäessämme pitänyt osallistaa perheet, selvittää myös itse kohderyhmältä heidän toiveita ja ajatuksia. Tiedostimme asian hanke työskentelyn aikana, mutta aikataulullisista syistä tiedonkeruu kohderyhmältä jäi väliin.

Hankkeen jatkokehittämismahdollisuudet ovat mielestämme toteutettavissa monellakin tapaa. Kyselytutkimuksella voisi selvittää somerolaisilta vanhemmilta, mitä perheet kaipaavat liikkumisensa tueksi. Paikkakunnalle voisi järjestää perheliikuntakerhon, jossa olisi ohjattua liikuntaa perheille viikoittain. Myös jonkinlaisen perheliikuntaohjaajan oppaan voisi kehittää työntekijän työvälineeksi.

Hankkeen parissa työskenneltyämme kasvoi tietoperustamme perheliikuntaan liittyvissä asioissa. Teoreettisen tiedon lisäksi suunnittelu- ja yhteistyötaitomme kehittyivät sekä itsevarmuutemme omista taidoistamme lisääntyi. Kehityshankkeemme edetessä opimme suhtautumaan kriittisesti erilaisiin lähdemateriaaleihin ja poimimaan tarjonnasta mahdollisimman luotettavat lähteet työhömmme. Kehityimme tieteellisen raportin kirjoittamisessa ja sisäistimme käytännön kautta kehityshankkeen loogisen etenemisen. Ymmärsimme kehityshankkeen loppumetreillä, kuinka tärkeää hanketyöskentelyssäkin on omat vuorovaikutustaidot sekä kyky toimia yhteistyössä eri tahojen kanssa. Vauhdikasta yhdessäoloa -kehityshanke tarjosi haasteellisen, mutta mielekkään väylän kehittää omaa ammatillista osaamista.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M.; Ojanen, T.; Siven, T.; Vihonen, R.; Vilen, M. 1997. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Helsinki: WSOY.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten viidakossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Beets, M. W.; Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. 2010. Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*. Vol. 37. No 5, 621–644.
- Brunton, G.; Thomas, J.; Harden, A.; Rees, R.; Cavanagh, J.; Oliver, S.; Shepherd, J. & Oakley, A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. *Health Education Journal*. Vol. 64, No 4, 323–338.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y. & Grant, S. 2005. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. Vol. 37, No 4, 684-688.
- Gustafson, S. L. & Rhodes, R. E. 2006. Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine*. Vol. 36, No 1, 79–97.
- Harjuoja, J. & Harjuoja, M. 2000. 2-4-vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä. Saatavissa [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9476/harjuoja\\_harjuoja.pdf?sequence](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9476/harjuoja_harjuoja.pdf?sequence).
- Heinonen, O.; Kantomaa, M.; Karvinen, J.; Laakso, L.; Lähdesmäki, L.; Pekkarinen, H.; Stigman, S.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Vasankari, T & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 16–31.
- Heitzler, C.D.; Martin, S.L.; Duke, J. & Huhman, M. 2006. Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9–13 years. *Preventive Medicine*. Vol. 42, No 4, 254–260.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.
- Husu, P.; Paronen, O.; Suni, J & Vasankari, T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 15. Viitattu 3.11.2013 [www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi).
- Joutsenniemi, K. & Mustonen, V. 2013. Ruuhkataidot. Iloa vanhemmuuteen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kalliala, M. 2003. Korvaamaton leikki. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2. painos. Helsinki: WSOY.
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Hämeenlinna: Karisto.
- Käypä Hoito 2013. Lihavuus (lapset). Viitattu 30.10.2013 [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) > Suositukset > Lihavuus (lapset).

Laakso, L.; Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto liikuntatieteiden laitos. Helsinki: WSOY, 42–63.

Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reptalo Lauttasaari Oy, 64-66.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. Työ, perhe ja hyvinvointi. 2009. Teoksessa: Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, 38-55.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013. MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Viitattu 30.10.2013 [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > Tietoa MLL:sta.

Murphy, A. 2010. Lastenleikkiä. The Secret of Play. Suomentanut Ilvas, M. Helsinki: Schildts. London: Dorling Kindersley Book.

Mäkijärvi, L. 2008. Aikuisen vastuu. Helsinki: Kirjatalo.

Nuori Suomi. 2013. Lapsen liikunta. Viitattu 12.9 [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi) > Vanhempainnetti > Tietokulma > Lapsen liikunta.

Nuori Suomi. 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Saatavissa [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet\\_PDF/LhiliikuntapRaportti\\_2007.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/LhiliikuntapRaportti_2007.pdf).

Nuori Suomi 2013. Miksi osa lapsista ja nuorista ei liiku? Viitattu 28.2.2013 [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi) > Erityinen tuki > Yleisinfo > Taustaa liikkumattomuudesta.

Norra, J.; Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi Ry:n julkaisusarja 2004:1.

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: WSOY.

Opetusministeriö. 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriön julkaisuja 2008: 45. Saatavissa [www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi).

Opinto.net 2013. Automaattisen oppimisen muotoja. Viitattu 19.9.2013 [www.opinto.net.fi](http://www.opinto.net.fi) > Psykologia > Automaattisen oppimisen muotoja > Mallioppiminen.

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Helsinki: Gummerus.

Sihvola, S & Kukkamaa, T. 2003. Helsinki: Gummerus.

Soininen S., 2011. "Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on." Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä. Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä

Someron Liikunta 2013. Viitattu 6.9.2013 [www.someroliikunta.fi](http://www.someroliikunta.fi).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 4.9.2013 [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > Julkaisut > Julkaisu.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10 Viitattu 6.11.2013  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf)

Suomen Latu 2013. Taustaa. Viitattu 17.10.2013 [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi) > Suomen Latu > Lapset & nuoret > Perheliikunta > Taustaa.

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010: Helsinki. Saatavissa [www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Liikuntatutkimus\\_lapsetnuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Liikuntatutkimus_lapsetnuoret_2009_2010.pdf).

Suomen Voimisteluliitto 2013. Yhdessä jumppaamaan –perheliikunta. Viitattu 19.9.2013 [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi) > Voimistelutoiminta > Lapset > Perheliikunta.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Helsinki: WSOY.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Talentia. 2012. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Talentia: Helsinki. Saatavilla myös [www.talentia.fi/files/1649\\_Etiikkaopas2005.pdf](http://www.talentia.fi/files/1649_Etiikkaopas2005.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Viitattu 3.11.2013 [www.thl.fi](http://www.thl.fi) Etusivu > Peruspalvelut > Neuvola > Lastenneuvola.

Terveyskirjasto 2013. Lihavuus (lapset). Viitattu 28.02.2013 [www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=hoi50034](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=hoi50034).

Tilastokeskus 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Viitattu 6.9.2013 [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) > Tutkimustoiminta > Perhetutkimus > Perheiden ajankäyttö.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheiden arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Verkostojohtamisen opas 2013. Viitattu 19.9.2013 [www.verkostojohtaminen.fi](http://www.verkostojohtaminen.fi) > Verkostojohtamisen oppaan nettiversio > Dialogi.

Verkostojohtamisen opas 2013. Viitattu 19.9.2013 [www.verkostojohtaminen.fi](http://www.verkostojohtaminen.fi) > Verkostojohtamisen oppaan nettiversio > Ideariihet ja aivoriihet.

Vilen, M.; Vihunen, R.; Vartiainen, J.; Siven, T.; Neuvonen, S.; Kurvinen, A. 2006. Lapsuus-erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S.(toim.). Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

# Vauhdikasta yhdessäoloa

Joka somerolaisen perheliikuntaopas



# Vauhdikasta yhdessäoloa!

Joka somerolaisen perheliikuntaoppaan tarkoituksena on antaa tietoa alle kouluikäisen ja vanhemman yhteisen omaehtoisen liikkumisen hyödyistä. Toivomme, että oppaan avulla löydät motivaation liikkua ja leikkiä lapsesi kanssa ajasta, paikasta ja välineistä huolimatta.



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Opas tuotettu osana opinnäytetyötä

# Mitä on perheliikunta?

Perheliikunta on aikuisen ja lapsen mukavaa yhdessäoloa leikkien, pelien, ulkoilun ja muun liikunnan parissa.

Yhteisillä liikuntakokemuksilla voi kehittää lasten motoristen taitojen kehittymistä, parantaa lapsen minäkuva, mielikuvitusta ja luottamusta aikuiseen.

Perheliikunnalla voidaan tarkoittaa ohjattua tai omaehtoista liikkumista.

Vanhemmat toimivat tärkeinä roolimalleina lapselle ja voivat omalla esimerkillään kannustaa lasta liikunnallisen elämän pariin.

**Liikkuminen ja peuhaaminen yhdessä auttavat lapsen ja aikuisen suhteen kehittymistä ja fyysinen kontakti vaikuttaa lapsen kehontuntemuksen kehittymiseen.**

**Perheliikunta edistää koko perheen terveyttä ja hyvinvointia.**

lue lisää aiheesta:

[www.perheliikunta.fi](http://www.perheliikunta.fi)

# Liikkuva lapsi

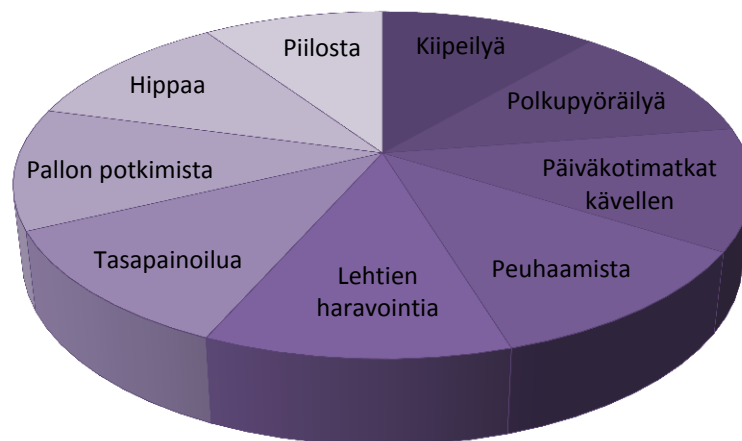
**Kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä!**  
 – alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus

Lapsen liikuntataidot tukevat lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehitystä.

**Perheliikunta edistää koko perheen terveyttä ja hyvinvointia**

Lapsen tärkeimpiä liikuntapaikkoja ovat koti ja oma piha.

Alle kouluikäiselle riittää päivittäin monipuolinen liikkuminen leikkiessä ja perheen arkiaskareissa.



**Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta!**

# Hyvinvoiva vanhempi

Aikuinen voi parantaa kestävyyskuntoaan liikkumalla useampana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2h 30min reippaasti tai 1h 15 min rasittavasti.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan kohentamaan ainakin kaksi kertaa viikossa. Kuntosaliharjoittelu, erilaiset pallopelit, luistelu tai esim. tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja lihaskuntoa.

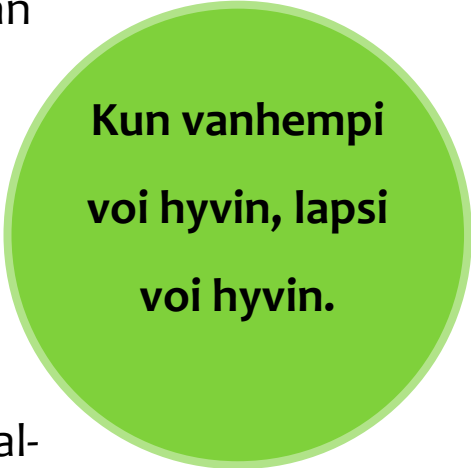
**10 000–12 500 askelta**  
– *suositeltu päivittäinen askelmäärä*

Liikunnan lisääminen auttaa useiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

**Liikunnan on todettu vähentävän masennusoireita ja vaikuttavan positiivisesti mm. unen laatuun!**

lue lisää aiheesta:

[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)



**Kun vanhempi  
voi hyvin, lapsi  
voi hyvin.**

# Koko perhe liikkuu!

- ♥ Kävelkää tai pyöräilkää viikoittain kauppaan, kirjastoon tai päiväkotiin.
- ♥ Lähtekää lähimetsään tai puistoon retkelle ja kerätkää yhdessä käpyjä, kiviä tai vaikka lehtiä.
- ♥ Leikkikää ”maahan ei saa koskea” leikkiä ja hyppikää kiveltä toiselle!
- ♥ Leikkikää kottikärryjä. Aikuinen ottaa lasta nilkoista kiinni ja lapsen kädet ovat maassa. Liikkukaa ympäri pihaa.
- ♥ Aikuinen voi tehdä kehollaan erilaisia tunneleita, joita lapsi voi alittaa.
- ♥ Leikkikää hippaa!
- ♥ Heitelkää palloja ämpäriin tai koriin.
- ♥ Hyppikää hyppynarulla!
- ♥ Tanssikaa yhdessä.
- ♥ Olkaa tyynysotaa!
- ♥ Keinutelkaa lasta lakanan sisällä.
- ♥ Lähtekää hiihtämään, uimaan tai potkimaan palloa koko perheen voimin!

lisää vinkkejä ja leikkejä:

[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

[www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit](http://www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit)

# Someron lähiliikuntapaikat

## Puistot

- **Koulujen ja päiväkotien piha-alueet**
- **Akustinpuisto**  
Lastutie, Somero
- **Leikki puistot ympäri Someroa**  
Rajatien leikki puisto, Rajatie  
Lamminniemen leikki puisto, Ahmatie 11  
Putkitien leikki puisto, Putkitie 15  
Kirkonmäen leikki puisto, Kirkkotie  
Vippelän leikki puisto, Hirveläntie 3  
Akustin leikki puisto, Suotie 12  
Maurin leikki puisto, Maurintie  
Sepänpuisto, Sepäntie  
Evertin leikki puisto, Evertintie 6  
Pääskytien leikki puisto, Pääskytie 6  
Okkerin leikki puisto, Pappilantie 34  
Airanpuisto, Airantie 6  
Känkäsän puisto, Emiliantie 12  
Somerpuisto, Kiiruuntie 8  
Larpanpuisto, Tehdaskuja  
Rankkulan leikki puisto, Jacob Ritzintie  
Monosen puisto, Unto Monosentie

## Kuntopolut ja ulkoilualueet/ hiihtoladut

- **Rankkulan kuntorata**  
Hyppäkiventie, Somero
- **Ämyrin kuntorata**  
Salkolantie, Somerniemi
- **Pitkäjärven kuntorata**  
Turuntie, Pitkäjärven koulu

- **Esakallio – Hovimäki – ulkoilualue**
- **Havuharju - Hovimäki – jäälatsu**

## Urheilu- ja palloilukentät

- **ÄSSÄ – monitoimikenttä**  
Joensuun koulu, Heikintie, Somero
- **Someron urheilukenttä**  
Koulutie, Somero
- **Somerniemen urheilukenttä**  
Helsingintie 1837, Somerniemi

## Pulkkamäet

- **Havuharjun pulkkamäki**  
Havuharjuntie/Helsingintie, Somero

## Ulkojäät

- **Koulujen kentät**
- **Jäähallin ulkojää**

## Jäähalli

- **TPE Spirit – areena**  
Joensuuntie 51

## Uimahalli

- **Loiske**  
Kiiruuntie 6, Somero

## Uimarannat

[www.someronliikunta.fi](http://www.someronliikunta.fi)



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Teksti ja kuvat  
Sosionomiopiskelijat Sini Ketola ja Emmi Oksanen  
**2013**

Lauantaina 31.8.2013 klo 14–16

# Perheliikuntailtapäivä

Kirkonmäenkoulun piha-alueella

Mukavaa yhdessäoloa koko perheelle!

**Liikuntarasteja  
Pihasuunnistusta**

**Paikalla  
MLL:n Someron  
paikallisyhdistys**

Tapahtuma on maksuton!

Tule leikkimään ja liikkumaan lastesi kanssa!

Yhteistyössä:

