

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Toni Danska
Alexi Kähönen
Otto Lindqvist

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sosionomi (AMK), Kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2022

LEPPOISASTI LIIKKUMAAN

LIIKUNTAVIHKO LUOTU LIIKKUMAAN -HANKKEELLE

TIIVISTELMÄ

Toni Danska, Aleksi Kähönen, Otto Lindqvist
Leppoisasti liikkumaan-liikuntavihko Luotu liikkumaan -hankkeelle
52 sivua ja 3 liitettä
Kevät 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa monipuolisia liikuntamuotoja tarjoava materiaalivihko kirkon nuorisotyöntekijöille sekä Luotu liikkumaan –hankeen liikuntainnostajille. Materiaalin sisältämän toiminnan tavoitteena on tarjota ammattilaisille ja liikuntainnostajille ideoita toiminnan suunnitteluun sekä poistaa liikunnasta kilpailullinen asetelma ja sen avulla vaikuttaa nuorten mielenkiintoon liikuntaa kohtaan.

Opinnäytetyö toteutettiin tuotteeseen pyrkivänä kehittämistyönä. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta. Liikuntavihko sisältää 21 erilaista liikuntamuotoa, jotka on jaettu ulkona ja sisällä tapahtuviin toimintoihin. Liikuntavihkon materiaalit on suunniteltu käytettävän nuorten toiminnassa.

Opinnäytetystä saadun palautteen perusteella materiaali oli selkeä ja helppo käyttöinen. Materiaalin nähtiin sopivan myös kaupunkien nuorisotyön ja liikkuvien oppilaitosten käyttöön. Saadun palautteen perusteella materiaalia voidaan pitää tarpeellisena ja monikäyttöisenä.

Asiasanat: Liikunta, Nuoret, Nuorisotyö, Motivaatio, Kirkon nuorisotyö

ABSTRACT

Toni Danska, Aleksi Kähönen and Otto Lindqvist
Inspired to exercise. An exercise leaflet
52 pages and 3 appendices
Spring 2022
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to produce a material leaflet of diverse forms of physical activities and exercise for the use of Luotu liikkumaan project exercise motivators as well as Christian youth workers. The objective of the material leaflet is to remove the competition standpoint of sports and move towards the fun in sports, rather than winning. The leaflet offers new ways for the exercise motivators to inspire young people to exercise more and find the pleasure in sports.

The thesis was carried out as development work to produce material for practical use. Literature review was the main data collection method. The exercise leaflet contains 21 different exercise methods, which have been categorized to indoor and outdoor activities. Leaflet is meant to be used in youthwork, but it is applicable also with other target groups.

Based on the feedback from the cooperation partner Luotu liikkumaan project the leaflet was easy to read and use. The leaflet was seen compatible to be utilized in Liikkuva oppilaitos project* and for the youth work of cities and municipalities. The resulted leaflet of the thesis work is seen necessary and versatile.

Keywords: Exercise, Youth, Youthwork, Motivation, Christian youthwork

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 LIIKUNTA OSANA SEURAKUNNAN NUORISOTYÖTÄ.....	5
2.1 Liikunta ja sen vaikutus nuorisotyössä	5
2.2 Nuoren määritelmä opinnäytetyössä	8
2.3 Hyvinvointi.....	9
2.4 Seurakunnan nuorisotyö.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
4.1 Luotu liikkumaan -hanke.....	13
4.2 Vihon suunnittelu ja toteuttaminen	14
5 VIHKON SISÄLTÖ	15
POHDINTA.....	16
LÄHTEET	20
LIITE 1. Luotu liikkumaan -toimintaideoita vihko.	22
LIITE 2. Posterit.....	46
LIITE 3. Vihon ja postereiden lähteet.	51

1 JOHDANTO

Liikunnan vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ovat merkittävät sekä monipuoliset. 7–18-vuotiaiden suositeltu liikuntamäärä on 1–2 tuntia päivässä. Mutta nykypäivänä yhä harvempi nuori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. (THL, 2021.) Nykypäivänä nuori viettää yhä enemmän aikaa internetissä ja sosiaalisessa mediassa, niin että liikkuminen jää helposti vähemmälle. Liikunta on elämäntapa, joka opetellaan nuorena, jotta se jatkuisi aikuisiässä läpi elämän.

Opinnäytetyössämme perehdymme liikuntaan työkaluna, jonka lisäksi koostamme yhteen ohjeita ja ideoita matalan kynnyksen liikuntaan yhteistyökumppanillemme. Koostamme liikuntapaketin vihon muotoon niin, että siinä toiminta pyörii liikkumisen ympärillä, mutta osallistujien toiminnan keskiössä olisi ryhmäytymisen sekä yhteistyössä toimiminen. Tällä tavoin voimme lisätä liikkumista sekä siitä tulevia hyötyjä myös niille nuorille, jotka eivät normaaliarjessa tai nuorisotoiminnassa tykkää osallistua ryhmäliikuntaan ollenkaan. Koostamallamme paketilla pyrimme luomaan valmiita pohjia, joihin tutustumalla voitaisiin matalan kynnyksen liikkumista käyttää apuna niin kirkon nuorisotyössä kuin laaja-alaisemminkin. Vihon tarkoituksena on toimia apuna nuorten aktivoimisessa, liikkumisessa ja nuorten sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii Lasten ja nuorten keskus ry:n Luotu liikkumaan – hanke.

2 LIIKUNTA OSANA SEURAKUNNAN NUORISOTYÖTÄ

2.1 Liikunta ja sen vaikutus nuorisotyössä

Yleisesti ottaen liikunta on lihasten liikettä, jota hermosto säätelee. Erilaisia liikuntatapoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, heittäminen, nostaminen, hyppäys ja uinti. Liikunnalla voidaan käsittää erilaisia liikuntatyyppejä, joita ovat esimerkiksi työ-, harraste- tai arki- ja hyötyliikunta. (Vuori, 2003, s. 12–14.) Ihmisillä aivot kehittyvät jatkuvasti ja kehittyäkseen aivot tarvitsevat ravintoa, unta sekä liikuntaa. Liikunta vaikuttaa monilla tavoin aivojen kehitykseen mutta esimerkiksi liikunta lisää aivojen verenkiertoa. Onkin tutkittu, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia nuorten koulumenestykseen. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa koulussa lisättiin liikuntatuntien määrää ja tämä näkyi positiivisesti lasten oppimistuloksissa, hyvänä käytöksenä ja lapset olivat entistä keskittyneempiä. Liikunnan lisäämisellä ei huomattu heikentäviä vaikutuksia. Tärkeä huomio oli, että itse luokkahuoneeseen tuodut pienet liikuntahetket näkyivät positiivisesti vilkkaiden ja heikompien oppilaiden oppimistuloksissa. (Syväoja & Jaakkola, 2017). Tästä voisi aikuiset opiskelijat ja työssäkäyvätkin ottaa mallia.

Nuori Suomi ry:n antama suositus on, että 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä (Tammelin, 2017, s. 56). Liikkumista voidaan myös jaotella esimerkiksi liikunnan rasittavuuden sekä liikuntakertojen tai keston mukaan. Kuntoliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka on kestävyys- tai aerobista kuntoa hoitavaa liikuntaa. Kuntoliikunta aiheuttaa hieman hengästymistä ja on kestoaltaan noin 20–30 minuuttia kerralla, mutta sitä tulisi harjoittaa 3–5 kertaa viikossa. Terveysliikuntaa tulisi harjoittaa joko neljä tai jopa seitsemän kertaa viikossa noin 30 minuutin ajan. Terveysliikunta voi siis tuntua jopa vaikealta toteuttaa, mutta siihen lasketaan mukaan harjoitettu liikkuminen joko pätkissä tai arjen askareissa, mikä tarkoittaa sitä, että määrä täyttynee helpommin kuin ensin voisi ajatella. (Vuori, 2003, s. 60–61.)

Usein käsitellessä liikunnan merkitystä tarkoitetaan objektiivisesti havaittavia liikunnan aikaansaamia muutoksia elimistössä, kuten kuntoa tai vähentyneitä sairauden riskitekijöitä. Tällöin voidaan puhua liikunnan instrumentaalisesta merkityksestä eli liikunta nähdään välineenä jonkin saavuttamiseen. Myös liikunnan sosiaalinen merkitys on ainakin osittain nähtävissä samalla tavoin. Liikunnan odotetaan muuttavan sosiaalista käyttäytymistä, esimerkiksi ottamaan huomioon toiset ihmiset, toimimaan yhteistyössä toisten kanssa ja kunnioittamaan ja noudattamaan yhteisesti sovittuja sääntöjä, eli liikunnan toivotaan sosiaalistavan yksilöä. (Telama & Polvi, 2013, s.628.)

Sosiaalinen käyttäytyminen voi muuttua liikunnassa. Liikuntaa ja urheilua pidetään hyvänä sosiaalisen kasvun ympäristönä, ja niissä onkin ominaispiirteitä, joiden avulla sosiaaliseen käyttäytymiseen on mahdollista vaikuttaa. (Telama & Polvi, 2013, s.628.)

Nuorten vapaa-ajan tekemisellä on todettu olevan hyötyä nuorten kykyyn oppia sosiaalisista taidoista, erilaisuuden ymmärtämiseen, kriittiseen ajatteluun sekä yhteiskunnallisen vaikuttamisen taitoihin. Valtioneuvoston toteuttamassa eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportissa todetaan harrastustoiminnan ennaltaehkäisevän nuorten pahoinvointia ja syrjäytymistä. (Hyväri, Lindholm & Nummela, 2019, s. 14). Liikunta on suurelle osalle ihmisiä merkittävä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottavaa toimintaa ja liikunnassa koettu yhteisyys sekä läheisyys myös lisää kiinnostusta liikuntaan ja vahvistaa liikuntamotivaatiota. (Telama & Polvi, 2013, s.628)

Sosialisaatiota voidaan kuvata neljällä ulottuvuudella. Normatiivinen sopeutuminen eli sosiaalinen identiteetti, tarkoittaa arvojen ja käyttäytymismallien omaksumista. Minä-identiteetti tarkoittaa kykyä asettaa sosiaaliset rooliodotukset ja vaatimukset sopusointuun yksilöllisten tarpeiden kanssa. Minän vahvuutta tarvitaan pitämään tasapainoa sosiaalisen identiteetin ja minä-identiteetin välillä. Solidarisuus on kyky yhdistää ja integroida minä-identiteetti ja minän vahvuus toisiin ihmisiin kohdistuviin velvoitteisiin. Sosiaalisuus on siis yhteydessä myös yksilön minä käsitykseen ja itsetuntoon. Henkilön, jolla on negatiivinen minä käsitys ja

heikko itsetunto on vaikea solmia luontevia sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. (Telama & Polvi, 2013, s.629)

Vaikka lapsuus ja nuoruus ovat tärkeimmät sosialisoinnin vaiheet, jatkuu sosiaalistuminen jossain muodossa myös aikuisena (Telama & Polvi, 2013, s.629). Liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on yksi tärkeä elämysten lähde. Läheisyyden, ystävyyden ja ryhmään kuulumisen tunteisiin liittyy minän kokemiseen liittyviä elämyksiä, jotka ovat tärkeitä minä kuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta. (Telama & Polvi, 2013, s.629).

Nuorisolaki (L 1285/2016) ohjaa nuorisotyötä ja lain tarkoitus on turvata ja olla tukena nuorten kasvussa kohti itsenäistä elämää. Eri kunnissa nuorisotyön laatu ja palveluiden määrä vaihtelee, koska laki ei määrää mitään tiettyjä standardeja, vaan kunnat käyttävät itse omaa harkintavaltaansa. Laissa määritellään ja turvataan nuorisotyön asema osana kuntien julkisia palveluja. (Mehtonen, 2011, s. 17.) Nuorisotyössä on jollain tavalla hieman vapaammat kädet toteuttaa töitä omalla tavallaan. Usein eri työntekijöillä on erilaisia lähestymistapoja aiheisiin tai he saattavat pitää saman aiheen opetuksessa pääpainon eri asioissa. Oman toiminnan muokkaaminen on myös erittäin yleistä nuorisotyössä, koska toiminnasta halutaan kehittää jatkuvasti enemmän nuorilähtöistä.

Liikunta on hyvä keino kehittää myös itseään ammattilaisena. Kun näkee lasten kehittymisen ja mahdollisen menestyksen niin sen näkeminen voi olla hyvin palkitsevaa ja tätä kautta toimia hyvänä motivaattorina kerta toisensa jälkeen. (Autio & Kaski, 2005, s.112). Ohjaamisessa ja valmentamisessa voi kehittyä ja kun ohjaaja peilaa omaa työskentelyään ja huomaa oman kehityksensä on motivoivampaa jatkaa työskentelyä ja kehittymistä. Ohjaaja ei ole koskaan valmis tai tiedä kaikesta kaikkea. Olisikin hyvä, jos ohjaajalla olisi halu kehittyä ja lisätä omaa tietämystään jatkuvasti. (Autio & Kaski, 2005, s.113).

Vaikka toiminnasta halutaan mahdollisimman nuorikeskeistä, jolloin nuoria osallistamalla halutaan toiminnan olevan heistä lähtöisin, ei esimerkiksi liikunnan lisääminen työskentelytapoihin ole millään lailla väärä tai epäkunnioittava tapa toimia. Usein liikuntaa jätetään helposti pois opetuksesta tässä kontekstissa, koska

ei haluta luoda kilpailutilanteita nuorten välille. Se on hyvin perusteltu sekä ymmärrettävä syy, mutta sen sijaan että liikunta jätettäisi kokonaan pois, voitaisi sitä ottaa mukaan toimintaan vähän kerrallaan niin, että toiminnassa ei olisi liikunta tai liikuntasuoritus keskiössä. Liikunta on erinomainen tapa esimerkiksi ryhmäytymisessä, koska ryhmän kesken toimiminen sekä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi tehty ponnistelu lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuovat ryhmää yhtenäisemmäksi. Pieni liikuntahetki esimerkiksi leikin tai muun toiminnan varjolla ennen rippikoulun oppituntia myös virkistää, joka tekee opetuksen seuraamisen sekä siihen keskittymisen helpommaksi.

Liikunta on ollut aiemminkin osana nuorisotyön kehittämisessä ja nuorten hyvinvoinnin edistämisessä sekä syrjäytymisen ehkäisyssä. Silloin Osallistava ja liikunnallinen teatteri -hankkeessa pyrittiin vahvistamaan nuorten itsetuntoa, itseilmaisua, ryhmäytymistä ja vertaistukea osallistamalla nuoria toimintaan uudella tavalla. (Hyväri, Lindholm & Nummela, 2019, s.15-16.)

Osallistava ja liikunnallinen teatteri –hankkeen yksi toiminnan tavoite oli kasvat-
taa moniammatillisen toiminnan yhteistyötä nuorten syrjäytymisen ehkäise-
miseksi. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli vahvistaa nuorten itsetuntoa, itseil-
maisua, ryhmäytymistä sekä vertaistukea. (Hyväri, Lindholm & Nummela, 2019,
s.15-16.) Myös esimerkiksi seurakunta voisi laajentaa yhteistyöverkkoaan toteut-
tamalla joitakin hankkeita tai retkiä esimerkiksi paikallisen partiotoiminnan kanssa
yhteistyössä, jossa pääpaino olisikin yhdessä tekemisessä ja toiminnan yhtey-
dessä karttuva liikkuminen tulisi ikään kuin ryhmätoiminnan siivellä.

2.2 Nuoren määritelmä opinnäytetyössä

Nuorisolain ensimmäisen luvun kolmannessa pykälässä määritellään nuori alle 29-vuotiaaksi (L 1285/2016). Työmme painotus on enemmän 15–29 vuotiaisiin nuoriin. Olemme rajanneet ikäluokan kyseiseen haarukkaan, koska silloin akti-
viiteetit voivat olla suunnilleen samanlaisia koko ikäryhmälle. Tämän ikäiset osaa-
vat ja ymmärtävät jo vähän paremmin myös aktiviteettien osittaisia riskejä ja
haasteita. Samalla saadaan kohderyhmä, jossa on helppoa mahdollistaa sosiaa-
linen kanssakäyminen. Aktiviteetteja voidaan myös rajata lisää iän mukaan,

mikäli ryhmissä huomataan siihen tarve joko osallistujien määrän takia tai hyvin laajan ikäjakauman mukaan.

Vuonna 2020 15–29-vuotiaita nuoria oli 959 632, joka oli Suomen kokonaisväkiluvusta (5,531 milj.) hieman alle viidennes. Äkkiseltään määrä voi tuntua melko suurelta, mutta tosiasiasa se on ollut pienenemässä jo hetken aikaa ja määrä oli pienimmillään viimeisimpään kolmeenkymmeneen vuoteen. (Valtion nuorisoneuvosto, i.a.) Vuonna 2021 peruskoulussa 8. ja 9. luokalla, sekä lukioissa ja ammattioppilaitoksissa opiskelevista alle 21-vuotiaista kyselyyn vastanneista nuorista hieman alle kolmannes koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. (THL, 2021.)

2.3 Hyvinvointi

Ihmisen hyvinvointi voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat esimerkiksi terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu. (THL, 2020.) Koettua hyvinvointia voidaan siis tarkastella esimerkiksi koettuna terveytenä, koettuna taloudellisena hyvinvointina ja kokemuksena hyvästä elämänlaadusta. Kokemuksia on yleistä tutkia erilaisilla kyselyillä, jolloin vastauksia päästään vertailemaan ja tuloksista voidaan koota tilastoja. Koettua terveyttä voidaan tällaisessa tutkimuksessa tiedustella kysymyksistä koetun terveyden tasosta, jota voi kuvata ilmaisuilla melko hyvä, hyvä tai esimerkiksi huono. Taloudellista hyvinvointia selvittäessä voidaan kysyä esimerkiksi taloudenhoidon hankaluudesta tai helppoudesta. Koettua elämänlaatua voidaan selvittää esimerkiksi kysymyksillä, jotka paneutuvat yksilön kokemaan elämänlaatuun tai siihen, mihin yksilö on sillä hetkellä tyytyväinen elämässään. (Vaarama ym., 2014, s. 121-124).

Hyvinvointia on yksilön sekä yhteisön hyvinvointi. Yhteisön hyvinvointi sisältää esimerkiksi ympäristön ja työllisyyden. Yksilöllinen hyvinvointi pitää taas sisällään muun muassa sosiaaliset suhteet sekä onnellisuuden kokemukset. (THL, 2020.)

Nuorten positiivista mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla nuorten osallisuutta monin keinoin: Kannustetaan vapaa-ajan harrastuksiin ja tuetaan opintoihin ja työelämään kiinnittymistä (THL, 2019).

Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, joihin vaikuttavat lepo, liikunta, ravinto ja henkinen energia. Uni on yksi elementti, joka vaikuttaa hyvinvointiin. Kiireinen elämä voi helposti aiheuttaa sen, että unta ei ole riittävästi. Unentarve on yksilöllistä, mutta tärkeä huomio on, että ihminen tarvitsee riittävästi unta pitkin viikkoa, eikä esimerkiksi pelkästään viikonloppuna pidempään nukkuminen riitä pitämään yllä riittävää unen määrää. Riittävällä levolla varmistetaan, että ihminen jaksaa hoitaa arjen askareitaan ja kehittää hyvinvointiaan esimerkiksi harrastamalla liikuntaa. (THL, 2019.) Liikunta on myös keino edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta liikunnassa on myös tärkeää kuunnella omaa kehoaan ja välttää pakonomaisuutta, jossa ihmisellä on tarve kontrolloida liikaa syömistään tai liikkua esimerkiksi flunssaisena. Liikunnassa tärkeää on myös riittävä ja hyvä palautuminen, sillä pitkäaikainen kuormitus vaikuttaa negatiivisesti krooppaan sekä mieleen. (THL, 2020.) Ravinto on ihmiselle tärkeää, sillä ravinto toimii kehon polttoaineena. Ravinnolla vaikutetaan vireystasoon, energiatasoihin, jaksamiseen, kehoon ja hyvinvointiin. Ruokailutapojen muuttaminen voi olla vaikeaa ja vaatia aikaa, mutta ruokailusuositukseen tutustumalla voidaan muokata ruokailutottumuksia ja varmistaa, että ravinto on riittävän monipuolista. Ruokailutapoja muuttaessa tulee kuitenkin muistaa, että liian tiukka ruokavalio tai jotkut dieetit voivat aiheuttaa stressiä tai itsesyytöksiä, jotka eivät ole myöskään hyviä asioita hyvinvoinnin kannalta. (THL, 2021.) Henkinen energia on käsitteenä laaja, mutta siihen kuuluvat esimerkiksi mielen hyvinvointi ja stressi, joita voidaan edistää elämäntapavalinnoilla ja tarvittaessa ammattilaisavulla, joita ovat yleislääkäri, työterveyslääkäri, psykoterapeutti, psykologi, tai työterveyspsykologi. Ihmisen ajattelutavoillakin on vaikutusta henkiseen energiaan ja positiivisella suhtautumisella asioihin vaikutetaan niin omaan kuin muiden suhtautumiseen asioihin sekä itseensä. (Mehiläinen, i.a.)

Vahvistamalla hyvinvointia ja terveyttä ihminen ennaltaehkäisee tulevaisuudessa tarvetta terveydenhuollon palvelujen käyttämiseen, sairauspoissaoloihin tai varhastettuun eläköitymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.)

2.4 Seurakunnan nuorisotyö

Nuorisolain kolmannen pykälän kahdeksannessa momentissa sanotaan, että Nuorisotyö ja –politiikka ja sen mahdollistaminen kuuluvat kunnan tehtäviin (L 1285/2016). Tässä tehtävässä kunnan tulee tarpeen mukaan olla yhteistyössä muiden nuorisopalveluiden tarjoajien kanssa kuten järjestöjen, viranomaisten, nuorten perheiden ja seurakuntien kanssa. Nuorisotyölaissa nuorisotyötä kuvataan sanoilla sitä työtä, jolla parannetaan nuorten elinoloja ja luodaan edellytyksiä nuorisotoiminnalle (L 235/1995). Nuorisotoimintaa kuvataan kansalaistoimintana, joka edistää nuoren kasvua ja kansalaisvalmiuksia. Lisäksi nuorisotyölain tavoitteissa sanotaan, että tarkoituksena on sukupolvien, sukupuolten ja Suomen alueiden välistä tasa-arvoa suvaitsevaisuutta ja kulttuurien moninaisuutta sekä luonnon käytön kestävän kehityksen turvaamista.

Seurakunnilla on vielä lisäksi omat lakinsa siitä mitä heidän kuuluu tuottaa ja suorittaa. Kirkkojärjestyksen kolmannen luvun toisessa momentissa sanotaan, että seurakunnan tulee huolehtia eri ikäisten seurakunnan jäsenten kristillisestä kasvatuksesta ja hengellisen elämän hoitamisesta (L 1055/1993). Seurakunnan tulee siis yhteistyössä kunnan kanssa mahdollistaa nuorisotyötä nuoriso ja nuorisotyölain mukaan ja samalla huolehtia omien lakiansa toteutuminen.

Nuorisolain kolme ensimmäistä tavoitetta koskevat kaikki kasvua yhteiskuntaan, kykyä toimia ja harrastaa yhteisöissä ja niissä tarvittavien tietojen ja taitojen oppimista. Kirkko on osa yhteiskuntaamme samoin kuin kunnat, joten kirkko ja kunnat tekevät yhteistyötä nuorisotyössä, jotta nämä edellytykset täyttyvät. Näin myös nuoria on kasvattamassa ja ohjaamassa mahdollisimman monipuolinen verkosto koulutettuja ammattilaisia.

Sosiaalinen vahvistaminen on yleisesti käytetty käsite ja nuorisolain (L1285/2016) ensimmäisen luvun toinen pykälä määrittää yleisvaltaisesti, mitä sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan ja tavoitellaan. Nuorisolaki määrittelee tavoitteeksi ”edistää nuorten osallisuutta, kykyä toimia yhteiskunnassa sekä tukea nuoren harrastamista ja terveitä elämäntapoja”. Lain näkökulmasta voidaan katsoa, että sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista tukemista, jonka pyrkimyksenä on yksilön elinolojen parantaminen, hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen sekä aktiivisen kansalaisuuden tavoittelemisen.

Liikunnan tuottamia psyykkisiä ja henkisiä vaikutuksia ei ole pystytty vielä todentamaan biologisesti, mutta niiden yhteyttä on pystytty tutkimaan esimerkiksi kyselyiden avulla. Liikunnan suhteen on kuitenkin muistettava, että vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Liikunnan avulla voidaan luoda ihmisille konteksti, joka parhaimmillaan luo uusia kaverisuhteita, tuottaa onnistumisen tunteita sekä tuo myönteistä sisältöä elämään. Lisäksi liikunnalla on todettu olevan yhteys esimerkiksi parempaan koulumenestykseen. (Vuori, 2003, s. 31-33.) Fyysinen hyvinvointi on myös keskeinen asia, johon voidaan vaikuttaa liikunnalla. Fyysinen toimintakyky käsittää ihmisen edellytyksiä suoriutua arjen tehtävistä ja fyysisen toimintakyvyn keskeisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi lihasvoima ja kestävyys, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoivan keskushermoston hallitseminen. Fyysinen toimintakyky voidaan siis nähdä kykynä liikkua ja hallita omaa liikkumistaan, mutta myös esimerkiksi näkö ja kuulo kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. (THL, 2022.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota erilaisia tapoja liikkua, niin että nuorille voidaan tarjota kokemuksia, jotka voivat vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa sekä elintapoihinsa myös tulevaisuudessa. Tavoitteena on lisätä liikkumista sekä viedä liikkuminen sellaiseen muotoon, jossa nuorten ei tarvitse pelätä epäonnistumista tai kilpailla toistensa kanssa. Tällä tavalla poistamalla kilpailullinen asetelma voidaan tuottaa liikkumisen yhteydessä koettuja onnistumisen tunteita myös sellaisille nuorille, jotka eivät välttämättä niitä muuten saavuta. Tavoitteena on luoda vihko, jossa esitellään erilaisia liikkumistapoja nuorisotyöhön ja poistaa nuorten välillä jo olemassa olevia tasoeroja. Lisäksi uusien tapojen esiin tuominen voi tuottaa uusia tapoja myös toteuttaa nuorten ryhmäytymistä.

Lähtökohtana opinnäytetyölle olemme havainnoineet seurakunnan nuorisotyössä käytettyä liikunnan määrää sekä liikunnan toteuttamistapoja.

Opinnäytetyömme on liikuntavihkon tuottaminen Luotu liikkumaan –hankkeelle, joka toimii samalla yhteistyökumppaninamme. Luomme oppaan, jonka avulla pyrimme tuottamaan erilaisia vaihtoehtoja liikunnalle, joka tukee nuorisotyön tavoitteita sekä voi mahdollisesti tuottaa nuorille uusia elämyksiä matalan kynnyksen liikkumisesta. Liikunta on oiva tapa saada nuoria toimimaan yhdessä, koska liikunnalla on myös paljon vaikutusta nuorten sosiaaliseen toimintaan sekä sen parantumiseen. Oppaan avulla tuodaan esiin liikkumisen hyötyjä, sekä painotetaan liikunnan olevan muutakin kuin jo kouluista tutut stereotyyppiset joukkue- tai kilpailulajit.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Luotu liikkumaan -hanke

Opinnäytetyössä yhteistyökumppanina toimii Luotu liikkuman –hanke, joka on Lasten ja nuorten keskuksen, Kirkkohallituksen, Liikkuvan koulun ja Ice heartsin toteuttama hanke, jonka tavoitteena on kannustaa, mahdollistaa ja lisätä säännöllistä liikuntaa erityisesti vähän liikkuville nuorille. Hankeen aikana pyritään kehittämään seurakuntien toimintatapoja ja keinoja saada seurakunnan nuoria liikkumaan. Hankkeessa on kokeilussa liikuntainnostaja koulutus, jossa koulutetaan nuoria vertaisohjaajiksi, joiden tehtävänä on innostaa, kannustaa ja organisoida liikunnallista toimintaa. Koulutus on kaksipäiväinen ja yhteensä kahdeksan tuntia. Koulutus tarkoitettu isosille, koulutuksen tavoitteena on, että osallistuja osaisi itse suunnitella ja toteuttaa liikuntahetkiä. (Lasten ja nuorten keskus, i.a.) Opinnäytetyömme tarkoitus on antaa vaihtoehtoisia materiaaleja sekä tukea liikuntainnostajille liikuntahetkien järjestämiseksi. Luotu liikkumaan hanke käyttää myös termiä höntsäliikunta. Tarkoituksena on rippikoulun aikana turvallisessa ympäristössä kokeilla monenlaisia lajeja ilman kilpailua. Rippikoulun jälkeen höntsäliikunta jatkuisi seurakunnassa toimintamuotona, joka vaatii käytännössä vain tilat

ja välineet, jotka ovat saatavissa esimerkiksi koulujen salivuoroilla. (Hanketyöntekijä Satu Ratherberg, henkilökohtainen tiedonanto 9.11.2021.)

4.2 Vihon suunnittelu ja toteuttaminen

Kävimme loppuvuodesta 2021 palaverin yhteistyökumppanin kanssa, jossa kävimme vihon suunnittelun läpi, joka piti sisällään edellisessä kappaleessa mainitut asiat ja toimintasuunnitelman vihon valmistumiselle. Vihon suunnittelussa ideoimme itsenäisesti erilaisia liikuntatapoja, joista koostimme ja refleктоimme ryhmänä vihon ensimmäisen version. Tämän valmistuttua lähetimme sen yhteistyökumppanille kommentoitavaksi. Tämän jälkeen otimme palautetta ja toimimme sen mukaan. Mikäli yhteistyökumppani ei ole tyytyväinen, niin teemme tarvittavat lisäykset ja korjaukset. Tavoite on, että vihko on valmis maaliskuussa. Meillä on jatkuva keskusteluyhteys niin yhteistyökumppanin kuin ryhmän kanssa, joten kanssakäynti on mahdollista milloin vain ja molemmat osapuolet voivat tehdä kysymyksiä tai antaa kommentteja toisilleen.

Luotu liikkumaan- hankkeelta saimme hyvin vapaat kädet vihon toteuttamiseen ja ainoat vaatimukset olivat kerätä materiaalia mahdollisimman laajasti ja hankkeen tavoitteiden mukaisesti, eli erityisesti vähän liikkuvia nuoria kannustavasti sekä mahdollistaen ja lisäten heidän säännöllistä liikuntaansa. Vihon on oltava käytettävissä rippikoulutyössä, isostoiminnassa sekä yleisesti nuorisotyössä. Vihon teemme sähköisenä tiedostona, joka on muotoiltu muokattavaksi sekä tulostettavaksi. Vihko on A5-kokoinen ja sivumäärä on 24 takakansi mukaan lukien. Vihon alussa on yleinen tietopaketti liikunnasta ja sen vaikutuksista. Tämän jälkeen tulee paljon erilaisia toteutustapoja. Liikuntavihko on suunnattu ensi kädessä Luotu liikkumaan -hankkeen liikuntainnostajille, mutta vihko tulee julkiseksi eli yleiseen jakoon. Vihossa on oltava laajasti erilaisia liikuntamuotoja, jotka tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja toteuttamistapoja liikuntahetkien ohjaajille.

Liikuntavihko koottiin pdf-tiedostoksi siten, että se on mahdollista tarpeen vaatiessa saada ulos myös tulostettua oikeana vihkona. Vihkoon kerättiin erilaisia liikuntatapoja, joita esimerkiksi liikuntainnostajat voivat käyttää toiminnassaan.

Vihkoon kerättiin ajatuksia omien kokemusten sekä kokeilujen kautta opittuna tai sitten muista kirjallisista lähteistä, mikäli toiminta nähdään tarkoitukseen sopivaksi.

5 VIHKON SISÄLTÖ

Opinnäytetyönämme loimme liikuntavihkosen luotu liikkumaan- hankkeelle. Vihkoa voi hyödyntää jokainen nuorten parissa työskentelevä eli siis esimerkiksi opettajat, nuorisotyöntekijät sekä kirkon nuorisotyönohjaajat. Vihko on tietopaketti, joka perustelee ja kertoo liikunnan hyödyistä ja tarjoaa monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja niin yksilöille, kuin ryhmille. Liikuntamuodoista olemme poistaneet kilpailullisen aspektin. Haluamme vihon avulla tarjota vaihtoehtoja ja pienentää kynnyksiä käyttää liikuntaa nuorisotyössä. Työntekijöille, joille liikunta ei ole vahvin osa-alue, vihko toimii työkaluna toteuttaa liikunnallisia toimintoja nuorten kanssa. Eikä työntekijän itse tarvitse keksiä mitään tyhjistä, kun vihko tarjoaa erilaisia keinoja.

Vihko koostuu erilaisia aktiviteeteista, joita vihossa on 21 ja ne ovat kaikki matalan kynnyksen liikuntamuotoja, joissa on vielä erikseen mainittu aktiviteettiin tarvittava tila ja välineet, sekä arvioitu aktiviteetin kesto. Vihon väriteemana on vaaleansininen ja vaaleansinisellä taustalla on käytetty kuvituksessa yksinkertaisia kuvia aina kyseisen aktiviteetin mukaisesti. Aktiviteetti sekä huomioon otavat asiat ovat valkoisella pohjalla, joka helpottaa tekstin lukemista moniväristä taustaa paremmin. Vihon rakenne on kansilehti, sisällysluettelo, aktiviteetit sekä vihon takasivu, jossa on meidän kommenttimme hankkeen sekä opinnäytetyömme yhteensopivuudesta. Lopullinen vihon ulkoasu toteutettiin yhteistyökumppanin hankkiman kolmannen osapuolen toimesta. Toiminta on monipuolista ja vihosta voi saada apua pelkästään lyhyen oppitunnin aktivointiin tai pidemmän aktivoivan reippailuretken suunnitteluun. Vihkosta löytyvät toimet, joita ovat esimerkiksi lakanalentopallo, aktiivinen siirtymä tai tutuista lajeista räätälöidyt

ryhmäpelimuodot ovat valittu sen takia, että niissä toiminnan keskiössä on ryhmässä toimiminen, eikä yksilökohtainen taitotaso. Aktiviteeteissa on pyritty myös siihen, että ne eivät ole kaikki jokapäiväisiä ja tuttuja liikuntamuotoja, jolloin mielekkäisyys tekemiseen voi kasvaa, koska osallistujilla ei välttämättä ole kerennyt muodostua ennakkoluuloja niitä kohtaan.

Vihko toteutettiin siten, että se on saatavilla pdf-muodossa, jotta jakaminen esimerkiksi seurakuntien tai muiden hankkeeseen osallistujien kesken on helppoa. Lisäksi pdf-muotoilu on sellainen, että vihon tulostaminen fyysiseksi vihoksi on mahdollista. Yhteistyökumppani toivoi myös, että eri aktiviteeteista tehtäisi erilliset posterit, jolloin yksittäisen toiminnan jakaminen tai käyttäminen olisi helpompaa. Erilliset posterit toteutetaan Canvas ohjelmalla, jotta toiminnat saadaan helposti esimerkiksi julkaistua erillisinä yksittäisinä sosiaalisen median julkaisuina. Canvoihin pyrittiin valitstemaan lajin teeman sopiva tausta. Vihko julkaistaan Luotu liikkumaan –hankkeen nettisivuilla ja posterit yksitellen sosiaalisessa mediassa. Vihko ja canvat löytyvät liitteistä.

POHDINTA

Teimme vihkon, jotta jokaisella alan ammattilaisella ja liikuntainnostajalla olisi samat lähtökohdat sekä valmiudet toteuttaa liikunnallista toimintaa, joka vahvistaa hyvinvointia. Esimerkiksi seurakuntaharjoittelussamme näimme, että valmiita toimintamalleja on hyvin rajoitetusti tai ei ollenkaan, riippuen työyhteisöstä. Haluaisimme, että jokaisella olisi pohja eli tässä tapauksessa tämä vihko, josta etsiä hyväksi todettuja toimintamalleja, joita on mahdollista lähteä muokkaamaan ja kokeilemaan itselle hyväksi tuntuvilla tavoilla. Toteutamme tämän vihko muodossa, joka jaetaan myös muokattavana sähköisenä dokumenttina, jotta jokainen työntekijä voi tehdä omia lisäyksiään, muistiinpanoja ja jakaa sitä eteenpäin. Tällöin kenenkään työntekijän ei tarvitse olla aivan yksin keksimässä toimintaa, jos vaikka liikunta tai sen hyödyntäminen ei olisikaan ominta omaa. Pyrimme

tekemään vihkosta mahdollisimman monipuolisen ja laadukkaan. Halusimme vihkoon mahdollisimman paljon mielekkäitä liikuntamuotoja, joista nuoret pitäisivät. Saimme hyvää ja positiivista palautetta yhteistyökumppanilta, ja tämä palaute oli tärkeää, koska se sai tunteen, että opinnäytetyöllämme on merkitystä.

Liikkumista työväliseen on vaikea määritellä eettisesti. Kuitenkin eettisyys on läsnä yleisesti toiminnassa, jonka avulla yhteisön jäsenenä nuoret oppivat ajattelemaan eettisesti ilman asian erillistä opettamista. Pyrimme ammattilaisen tavoin huomioimaan eettisyyden nuorisotyössä, jonka kautta eettisyys siirtyy nuorille roolimallin kautta liikkumisen yhteydessä tässä kontekstissa.

Liikuntavihkoon valitsimme liikuntamuotoja, joista on poistettu kilpailullinen elementti, joka laittaa kaikki osallistujat tasavertaisiksi. Tämän lisäksi toimintoja on helppo osallistujien muokata ja soveltaa, joka lisää mahdollisuutta osallisuutta. Valitsimme myös liikuntamuotoja, joita on helppo ja turvallista suorittaa. Eli jätimme vihkosta pois esimerkiksi extreme urheilulajit, joissa vahinkoja sattuu muita lajeja enemmän.

Vihon kokoamisen alkuvaiheessa kohtasimme eettisiä kysymyksiä, joihin jouduimme tekemään ratkaisuja. Suurin kysymys oli liikuntamuotojen valitseminen tasapuolisesti kaikille. Tavoitteenamme oli valita liikuntamuotoja, joita kuka tahansa voisi kokeilla ja harrastaa. Valitsimme liikuntamuotoja, joiden harrastaminen ja kokeileminen olisi maksutonta, jotta kuka tahansa voisi omasta taloudellisesta tilanteestaan riippumatta kokeilla. Valitsimme lajeja, joissa kaikki olisivat samalla viivalla ja ettei ketään suosittaisi tai annettaisi etuja. Halusimme viestiä vihkolla ja siihen valikoiduilla liikuntamuodoilla, sitä että kaikki ovat samanarvoisia, ja että liikunta on kaikkia varten ja kaikki ovat tervetullut kokeilemaan liikuntaa. Vihkosta olisi saanut epäeettisen, jos olisi lähtenyt valikoimaan liikuntamuotoja, jotka syrjisivät ihmisiä tai valitsemalla liikuntamuotoja, jotka antaisivat etuusia joillekin tai sitten valikoimalla urheilulajeja, joita eivät kaikki voisi harrastaa. Liikuntaa harrastaessa on aina mahdollisuus, että sattuu ja tapahtuu, mutta pyrimme liikuntamuotoja valikoimassamme valitsemaan lajeja, joissa on mahdollisimman pieni riski sattua minkäänlaisia vahinkoja.

Opinnäytetyömme luotettavuuden pyrimme varmistamaan noudattamalla kriittistä tarkastelua aiheeseen. Olemme koonneet aktiviteetit omien kokemusiemme perusteella vastaamaan kohderyhmää sekä liikuntavihon tarkoitusta, jonka jälkeen aineiston lähteet ovat kerätty urheilujärjestöjen internetsivuilta, josten liikuntamuotojen tiedot ovat luotettavia ja päivitettyjä.

Opinnäytetyössämme kaikki ryhmäläiset olivat sosionomi (AMK), kirkkonuorisotyöpiskelijoita. Tutkinnon kompetensseissa nostetaan esille eettinen osaaminen, vuorovaikutusosaaminen sekä innovaatio-osaaminen, jotka ovat olleet opinnäytetyössä esillä. Eettiseen osaamiseen kuuluu oman ihmiskäsityksen ymmärtäminen asiakastyössä, sekä yhden vertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen. Vuorovaikutusosaamisessa tärkeää on nuorten hyvinvoinnin ja kasvun tukeminen, sekä ennaltaehkäisevän avun antaminen. Innovaatio-osaamisessa tärkeää on uusien menetelmien suunnitteleminen ja kehittäminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.)

Suurin haaste opinnäytetyömme prosessin aikana oli COVID-19 –Pandemia ja sen vaikutukset. Ryhmämme keskinäisten ja yhteistyökumppanin kanssa tapahtuvien tapaamisten järjestely oli haastavaa pandemian takia. Etäyhteyksin avulla opinnäytetyön tekeminen pääosin tapahtui, mikä oli hyvin raskasta ja haastavaa. Varsinkin opinnäytetyön alkuvaiheessa suunnittelu ja aiheen rajaaminen oli hankalaa. Opinnäytetyön alku vaiheessa suurin haaste oli aiheen rajaaminen ja ryhmäläisten ajatusten yhtenäistäminen siitä, kuinka opinnäytetyö toteutetaan. Tämän lisäksi haasteena oli pitkään löytää yhteistyökumppani. Etäyhteyksillä toimiminen toisaalta helpotti aikatauluttamista kaiken muun elämän ja työkuvioiden keskellä. COVID-19 –Pandemia aiheutti henkilökohtaisia ongelmia ryhmäläisille, jotka toivat omat haasteensa pysyä aikataulussa ja työn edistämisessä. Haasteet kuitenkin kasvattivat meitä ihmisinä ja opettivat meille asioiden priorisointia, omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta ja sen tärkeydestä.

Alkuvuodesta 2022 loimme liikuntavihkon, joka pitää sisällään erilaisia toteuttamismalleja liikunnan hyödyntämisestä nuorisotyössä, jotka painottuvat sosiaalisuuteen, yleiseen hyvinvointiin ja liikunnan iloon. Vihkon tarkoitus on painottaa

liikuntaa työkaluna, liikunnan suorittaminen tai kilpailu eivät ole päätarkoituksena. Painotus pyritään aina pitämään hyvinvoinnin tukemisen näkökulmassa, niin sosiaalisen hyvinvoinnin, henkisen hyvinvoinnin kuin fyysisen hyvinvoinninkin. Tarkoituksena on myös tuoda uusia mahdollisia toteutustapoja ja ajatusmalleja jo nykyisiin toimintamalleihin samalla uusia luoden. Tarkoituksena on luoda ammatillisille sekä liikuntainnostajille vihko, josta voi saada uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen ja liikunnan hyödyntämiseen eri tavoilla. Vihkossa tuomme esiin monenlaisia erilaisia tapoja toteuttaa liikuntaa ilman kilpailuasetelmaa, tuoden esiin uusia tapoja liikkua, erilaisia miljöitä ja uudenlaisia ihmisiä. Tavoitteena tässä on tuoda esiin se, että liikunta ei ole vain kilpailua tai suorittamista, vaan liikunta on sosiaalisuutta sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa, josta on lupa nauttia ilman verenmakua suussa. Pitkin talvea ja alkukevättä myös päivittelimme luotu liikkumaan –hankkeen instagramia, sekä tiktokkia. Sosiaaliseen mediaan päivittelemme erilaisia liikunnallisia päivityksiä.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Edita.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Osaamisvaatimukset. Sosionomi (AMK)*. Saatavilla 19.4.2021 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>

Hyväri, S, Lindholm, M & Nummela, N, (toim.) (2019). *Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yhteistoimintaa kehittämällä*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

L 1055/1993. Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>

L 1285/2016. Nuorisolaki 21.12.2016/1285. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>

L 235/1995. Nuorisotyölaki 24.2.1995/235. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950235?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisotyolaki#Pidp447054304>

Lasten ja nuorten keskus. Toiminta. Luotu liikkumaan. Saatavilla <https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/luotu-liikkumaan/>

Leikki pankki. Saatavilla 12.4.2022 <https://www.leikki pankki.fi/haku>

Mamanet, (i.a.) <https://www.mamanetfin.com>

Mehiläinen. (i.a.). *Hyvinvointi*. Saatavilla 11.4.2022 <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>

Mehtonen, T. (2011). *Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*. HUMAK

Sosiaali- ja terveysministeriö, (i.a.) *Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa*. Saatavilla 8.4.2022 <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>

- Syväoja, H. & Jaakkola, T. (i.a.) liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulu-
menestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääksilähti A.
(toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 234-253). PS-KUSTANNUS
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. *Liikuntapedagogiikka*. PS-KUSTANNUS.
- Telama, R, Polvi, S. (toim.) (2013). Liikunnan sosiaalinen merkitys. Liikuntalääketiede. DUODECIM.
- THL. (2020). *Elintavat ja ravitseminen* saatavilla 10.9.2021. [Elintavat ja ravitseminen - THL](#)
- THL. (2019). *Nuoret*. Saatavilla 9.9.2021. [https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi- ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret)
- THL. (2020). *Hyvinvointi*. Saatavilla 3.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- THL. (2021). Kouluterveyskyselyn tulokset. Saatavilla 10.4.2022
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- THL. (2021). Nuorten arki – Kouluterveyskysely. Saatavilla 18.12.2021.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143513/Nuorten%20arki%20-Kouluterveyskysely%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- THL. (2022). *Mitä toimintakyky on?* Saatavilla 11.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P., & Muuri, A. (toim.) (2014.)
Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Valtion nuorisoneuvosto. (2021). Terveystilan kokeminen. Saatavilla
10.4.2022. <https://indikaattorit.tietoanuorista.fi/terveys/terveydentilan-kokeminen-2>
- Vuori, I. (2003). *Lisää liikuntaa!* Edita.

LIITE 1. Luotu liikkumaan -toimintaideoita vihko.



SISÄLLYS

Pehmopallo	3
Koppis	4
Lakanalentopallo	5
Pyllypallo	6
Norsupallo	7
Avantouinti	8
Youtuben ohjatut jumpat, joogat ja treenit	9
Aktiivinen siirtymä	10
Geokätköily	11
Plogging	12
Reippailu luonnossa	13
Polkupyöräily lähialueella	14
Frisbeegolf	15
Ulkokuntosalit ja liikuntapaikat	16
Pulkkamäki	17
Syntymäpäivät	18
Hymynheitto	19
Etätoiminta	20
Ryhmätoiminta	21
Talvitohinat	22
Luistelu	23

KÄYTETYT SYMBOLIT



Kesto



Tarvikkeet



Tila



JULKAISIJA Lasten ja nuorten keskus **TEKSTI** Helsingin Diakonia-ammatti-korkeakoulun sosionomiopiskelijat: Otto Lindqvist, Toni Danska ja Aleksis Kähkönen **VALOKUVAT** kansi Jani Laukkanen, sisällysluettelo ja takakansi Pexels.com **LOGO JA ULKOASU** kasma.fi **JULKAISUVUOSI** 2022

PEHMOPALLO

Periaatteessa täysin sama laji kuin jalkapallo, mutta jalkapallo korvataan kevyellä pehmopallolla, jolloin taitotasot katoavat pelistä kokonaan. Pelin nopeuttamiseksi voi peliin lisätä toisen tai kolmannenkin pallon.



10-30min



Pehmopallo tai useampi



Mikä tahansa urheiluun sopiva tila

KOPPIS

Lentopallokentällä pelattava peli, jossa lentopallon säännöistä poiketen pallon saa kopata, eli pitää käsissään. Näin ollen peliä helpotetaan ja siitä saadaan monille mukavampaa.



10-30min



Lentopallo



Lentopallo kenttä

LAKANALENTO- PALLO

Lentopallolla ja lakanoilla pelattava joukkuepeli, jossa muodostetaan 4-6 henkilön tiimejä molemmille puolille verkkoa. Pelin idea on hyvinkin sama kuin koppiksessa, mutta jokaisella ryhmällä on lakana. Vain lakana saa koskea palloon.



10-30min



Lentopallo, lakanoita



Lentopallokenttä

PYLLYPALLO

Pyllypalloa voi pelata melkein millä tahansa pallolla, kunhan pelatessa pyllä pysyy koko ajan maassa. Muuten peli ei vaadi kuin sovitut maalit ja joukkueet.



5-15min



Pallo



Sisäliikuntatila

NORSUPALLO

Muuten sama laji kuin jalkapallo tai futsal, mutta peliväline korvataan jumppapallolla. Tällöin pelitaidoilla ei ole enää merkitystä, koska palloa on liki mahdoton saada minne haluaa. Jos peliin haluaa enemmän pelaajia ja vauhtia, otetaan toinen pallo mukaan.



10-30min



Jumppapalloja



Ulkona tai jumppasalissa

AVANTOUINTI

Vaikka avantouinti ei suoranaisesti olekaan urheilua, on sillä tutkitusti terveyshyötyjä. Avantouintipaikkoja alkaa olla jo usealla järvellä, merenkulmalla ja lammella. Joihinkin voi ostaa jäsenyyden, jolla saa esimerkiksi myös saunan käyttöoikeuksia tai lämmitettyjä pukuhuoneita, mutta nämä mukavuustekijät eivät ole pakollisia lajille. Jos ei omista autoa, tulee myös matkasta avannolle liikuntaa.



5-15min



Uimapuku ja pyyhe



Avanto



YOUTUBEN OHJATUT JUMPAT, JOOGAT JA TREENIT

Youtubesta löytyy kaikenlaista liikuntaa, jota voi suorittaa kotona yksin. Niitä voi suorittaa myös oman aikataulun mukaan. Muita varusteitakaan ei tarvitse kuin laitteen, jolla katsoa videota.



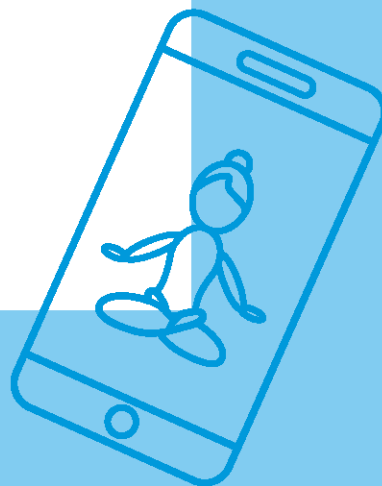
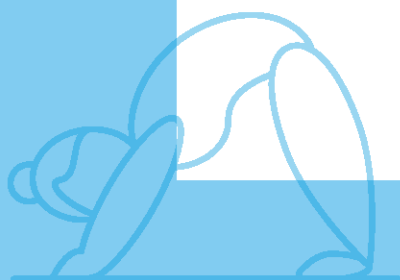
10-60min



Älylaite/televisio/tietokone



Mikä vaan



AKTIIVINEN SIIRTYMÄ

Siirtyminen voidaan toteuttaa kävellen yhdessä ryhmässä tai esimerkiksi niin, että nuoret muodostavat muutaman pienryhmän. Pienryhmät voivat siirtyä ennalta kerrottuun paikkaan yhdessä, jolloin jo pelkkä siirtymä aktivoi nuorta ja tuottaa pientä arkiliikuntaa. Siirtymisen yhteyteen voidaan ideoida myös tehtävärasteja. Rastit voivat antaa vaikka vinkkejä määränpään sijainnista tai niillä voidaan harjoitella ryhmäytymistä. Siirtymien aikana toteutettavaksi voidaan antaa myös tehtäviä. Ryhmille voi antaa esimerkiksi ohjeen kuljettaa jokin esine tiettyjen ehtojen rajoissa eväspaikalle.



Mukautettavissa



Toiminnasta riippuva






Ulkoilma

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily on hyvä ja helppo tapa harrastaa liikuntaa, sillä siinä ei vaadita suuria urheilullisia ominaisuuksia. Geokätköilyyn tarvitset vain ulkovaatteet ja puhelimesi. Rekisteröidyttäsi Geocatching.com -verkkosivustolle olet valmis aloittamaan. Puhelimeen on myös saatavilla erillinen geokätköily-sovellus. Geokätköilyssä voit joko etsiä kätköjä tai tehdä niitä itse. Geokätköt.fi opastaa jokaisen uuden harrastajan varmasti osaavaksi etsijäksi. Kyseessä on siis helppo ja ilmainen tapa saada ulkoiluun lisää elementtejä ja mielekkyyttä. Geokätköilyä voi tehdä omassa tahdissaan niin usein kuin itse haluaa. Siitä saa sosiaalista harrastamalla sitä yhdessä ystävien kanssa.



-  Mukautettavissa
-  Älypuhelin
-  Ulkoilualue

PLOGGING

Plogging, eli roskajuoksu on kaikessa yksinkertaisuudessaan roskien keräämistä muun ulkoilun lomassa. Roskia voi kerätä esimerkiksi kävelyllä tai juoksulenkillä.



5-60min



Roskapussi, hanskat



Ulkona

REIPPAILU LUONNOSSA

Reippailuretki luontoon on oikein hyvä tapa liikkua. Retken yhteyteen voi tehdä esimerkiksi rastiradan tai erilaisia hauskoja tehtäviä. Retkeen voidaan yhdistää vaikka nuotioruokailu, jossa nuoret pääsevät itse paistamaan omat makkaransa. Moni kunta tai kansallispuisto tarjoaa yhteiskäyttöön myös soutuveneitä ilman erillistä maksua. Mikään ei estä tekemästä yön yli -reissua



Mukauttavissa



Retken pituuden ja sisällön mukaan



Ulkona

POLKUPYÖRÄILY LÄHILUEELLA

Polkupyöräretki, jolla tutustutaan kunnan tai kaupungin kirkkoihin tai muihin nähtävyyksiin, on kiva tapa viettää kesäpäivää. Samalla voi tutustua ja uusiin ihmisiin. Polkupyöriä on melkein kaikilla ja joissain kunnissa ja kaupungeissa on myös lainapyöriä, kuten myös seurakunnilla. Näin voidaan järjestää porukalla kiertoaajelu, jossa tulevat kaikki lähialueen kirkot tai paikat tutuiksi. Monilla paikkakunnilla on vanhoja kirkkoja tai nähtävyyksiä, joita käytetään harvemmin. Osalla seurakunnista on myös kappeleita, rukoushuoneita yms, joista tavallisella seurakuntalaisella ei välttämättä ole mitään tietoa. Mukaan polkemaan voidaan pyytää seurakunnan työntekijä, joka tuntee paikat ja osaa esitellä niitä. Johonkin kohteeseen voidaan laittaa pientä tarjoilua ja vaikka hartaus.



Mukauttavissa, joitakin tunteja



Polkupyörät

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf on rentoa toimintaa, jota voi tehdä yksin tai ryhmässä. Lajin tarkoitus on heittää frisbeegolfkiekkoa maalikoriin mahdollisimman vähällä heittomäärällä. Heittämistä jatketaan aina siitä, mihin edellinen heitto on jäänyt. Frisbeegolf on helppo aloittaa, sillä tarvitset vain frisbeegolfkiekon.



Mukauttavissa



Frisbeegolfkiekko



Frisbeegolfrata

ULKOKUNTO- SALIT JA LIIKUNTAPAIKAT

Kaupungit ovat alkaneet panostaa ja tarjota yhä enemmän ja laadukkaampia ulkoliikuntapaikkoja. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla on yli 300 liikuntapaikkaa. Liikuntapaikoilla pystyy hyvin harjoittelemaan omalla kehonpainolla tai sitten monissa paikoissa on mahdollisuus painoilla säädettäviä laitteita. Liikuntapaikoissa voit treenata omien halujen ja mielenkiinnon kohteiden mukaan.



Mukautettavissa



Urheiluun sopivat vaatteet



Ulkoliikuntapaikat

PULKKAMÄKI

Pulkkamäkeen lähteminen saattaa kuulostaa lapselliselta joillekin, mutta se on silti hauskaa ja mahtavaa piiloliikuntaa. Pulkkamäkeen on myös helppo lisätä muitakin aktiviteetteja, esimerkiksi makkaranpaistoa.



10-120min



Pulka, stiga, liukuri tai vaikka jätesäkki



Mäki

SYNTYMÄPÄIVÄT

Osallistujien tulee järjestää itsensä jonoon syntymäpäivien perusteella niin, että ensimmäinen jonosta on ensimmäisenä syntynyt. Ideana on järjestäytyä jonoon niin, että osallistujat eivät saa puhua, vaan he selvittävät oman paikkansa jonossa elehtimällä. Jonoon järjestymiseen voi käyttää muitakin teemoja, esimerkiksi osallistujat aakkosjärjestykseen.



Osallistujamäärästä riippuva



-



Luokka, aula, huone, ulkotila

HYMYN HEITTO

Osallistujat nousevat seisomaan ja heidän tarkoituksenaan on seisoa ilmeettöminä. Valitaan ensimmäinen, joka pukee kasvoilleen hymyn ja poistaa sen vetämällä kämmenen naaman yli ylhäältä alaspäin. Sitten hän heittää hymyn seuraavalle, joka pukee sen kasvoilleen vetämällä kämmenen naaman yli alhaalta ylöspäin. Tätä jatketaan, kunnes joku ilmeettömistä alkaa hymyillä ja tippuu pelistä. Peliä voidaan jatkaa niin kauan, kunnes jäljellä on enää vain yksi tai kun oppitunnin tai kokouksen pitäjä niin päättää.



Mukautettavissa



-



Mahdollista lähes kaikkialla

ETÄTOIMINTA

Korona-aika on näyttänyt meille, että joskus toimintaa rajataan sellaiseksi, että fyysinen kokoontuminen ei ole mahdollista. Tällöin aktivointi voi olla hankalaa, mutta ripauksella mielikuvitusta voidaan saada toimintaa aikaan myös etäkokouksissa tai etätapaamisissa. Osallistujia voidaan esimerkiksi pyytää ottamaan kuva jostakin tietyistä esineistä tai asiasta, joka heidän on mahdollista löytää kotoa tai lähimaastosta. Vaihtoehtoisesti osallistujat voivat näyttää esineen/asian vaikka kamerayhteyden välityksellä. Tässä on hyvä tietää etukäteen esimerkiksi ympäristö, jossa osallistujat ovat. Esimerkiksi järven kuvaaminen ydin keskustassa voi olla silkkä mahdottomuus.



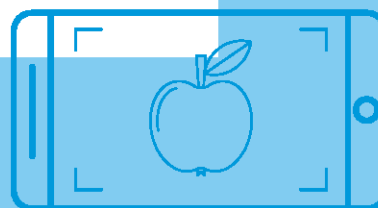
Mukautettavissa



-



Mahdollista lähes kaikkialla



RYHMÄTOIMINTA

Monissa lajeissa suoritetaan usein yksin. On kuitenkin olemassa monia lajeja, joissa yksin tekemisen sijaan voidaan suorittaa esimerkiksi väylät ja radat ryhmässä. Esimerkiksi frisbeegolfissa tai jalkapallogolfissa voidaan väylät suorittaa pienryhmissä siten, että ryhmän jäsenet liikuttavat pelivälinettä vuorotellen yhteisenä tavoitteenaan pelata väylä loppuun. Idea toimii siten, että esimerkiksi kolmen hengen ryhmässä päätetään aloittaja, jonka jälkeen ryhmästä seuraava on vuorossa. Edellä mainituissa lajeissa yleinen tavoitelukema yhtä väylää kohden on kolme, joten suurempi kuin kolmen henkilön ryhmä ei ole suositeltava.



Mukautettavissa



Valitun lajin vaatimat




Mahdollista lähes kaikkialla

TALVITOHINAT

Talvella voidaan järjestää leikkimielisiä lumenveistos- tai rakennuskilpailuja. Nuoret voidaan jakaa pienryhmiin, joille annetaan aihe rakentamiseen tai luomiseen. Kyseessä voi olla ihan perinteinen lumilinna tai kopio jostakin tunnetusta maamerkistä tai nähtävyydestä. Liikunnallisuutta voidaan lisätä osoittamalla esimerkiksi käytettävän lumen hakemiseen tietty paikka, joka tuo mukaan pakollisen siirtymän ja ryhmässä ideoinnin siihen, että miten saadaan vaikkapa suurempi määrä lunta tai muuta materiaalia liikutettua rakennuspaikalle yhdellä kerralla. Jos aktiviteettiin lisätään myös aikaraja, vaikuttaa se tekemisen vauhtiin heti tempoa nostattavasti.

.....

 10-30min



 Ulkoalue

LUISTELU

Luistelu on mukava liikuntamuoto. Ota mukaan vaikka lätkämaila tai kiekko, niin pääset harjoittelemaan silmä-käsi-koordinaatiota. Mukaan voi ottaa vaikka eväät. Mikä olisi mukavampaa kuin nauttia glögit ulkona? Retkiluistelussa pääsee luistelun lomassa nauttimaan kauniista luontomaisemista.



20-40 min



Luistimet

  @liikuntainnostajat

Luotu liikkumaan -hanke ja meidän idea liikunnallisesta opinnäytetyöstä olivat kuin luotuja toisilleen.

Halusimme tehdä yhdessä konkreettisia toimintaideoita, joita on helppo toteuttaa ja jotka innostavat nuoria kokeilemaan erilaisia liikkumisen muotoja ilman kilpailullisuutta.

HELSINGIN DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULUN
SOSIONOMIOPISELIJAT:
OTTO LINDQVIST, TONI DANSKA
JA ALEKSI KÄHÖNEN



LASTEN JA
NUORTEN
KESKUS

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

LIITE 2. Posterit.






NORSUPALLO

MUUTEN SAMA LAJI KUIN JALKAPALLO TAI FUTSAL MUTTA, PELIVÄLINE KORVATAAN JUMPPAPALLOLLA. TÄLLÖIN PELITAIIDOILLA EI OLE ENÄÄ MERKITYSTÄ KOSKA PALLOA ON LIKI MAHDOTON SAADA MINNE HALUAA. MIKÄLI PELIIN HALUAA PALJON PELAAJIA JA VAUHTIA NIIN TOINEN PALLO MUKAAN.

KESTO: 10-30MIN
TARVIKKEET: JUMPPAPALLOJA
TILA: ULKONA TAI JUMPPASALISSA



AVANTO- UINTI

Vaikka avantouinti ei suoranaisesti olekaan urheilua, niin avantouinnin terveyshyödyistä on olemassa monia tutkimuksia. Avantouintipaikkoja alkaa olemaan jo usealla järvellä, merenkulmalla ja lammella. Joihinkin voi ostaa jäsenyyden, jolla saa esimerkiksi myös saunankäyttö-oikeuksia tai lämmitettyjä pukuhuoneita, mutta nämä mukavuustekijät eivät ole pakollisia lajille. Mikäli ei omista autoa niin jollain tavallahan avannollekin on päästävä, joten sivussa tulee muutakin liikuntaa.

KESTO: 5-15MIN
TARVIKKEET: UIMAPUKU JA PYYHE
TILA: AVANTO



YOUTUBE OHJATUT JUMPAT/ JOOGAT/TREENIT

YOUTUBESTA LÖYTYY NYKYÄÄN KAIKENLAISTA LIIKUNTA, JOTA VOI SUORITTA KOTONA YKSIN. NÄITÄ VOI SUORITTA MYÖS OMAN AIKATAULUN MUKAAN, KOSKA NE LÖYTYYVÄT VIDEOTALLENTEENA. MUITA VARUSTEITAKAAN EI TARVITA KUIN LAITTEEN, JOLLA KATSOA VIDEOTA.

KESTO: 10-60MIN
TARVIKKEET:
ÄLYLAITE/TELEVISIO/TIETOKONE
TILA: MIKÄ VAAN



Aktiivinen siirtymä

SIIRTYMINEN VOIDAAN TOTEUTTA KÄVELLEN YHDESSÄ RYHMÄSSÄ TAI ESIMERKIKSI NIIN, ETTÄ NUORET MUODOSTAVAT MUUTAMAN PIENRYHMÄN. PIENRYHMÄT VOIVAT SIIRTYÄ ENNALTA KERROTTUUN PAIKKAAN YHDESSÄ, JOLLOIN JO PELKKÄ SIIRTYMÄ AKTIVOI NUORTA JA TUOTTA PIENTÄ ARKILIIKUNTA. SIIRTYMISEN YHTEYTEEN VOIDAAN MYÖS IDEOIDA JOITAKIN TEHTÄVÄRASTEJA, JOTKA VOIVAT ANTAA VAIKKAPA VINKKEJÄ MÄÄRÄNPÄÄN SIJAINNISTA TAI SITTEN OLLA VAIN ERILLISIÄ RASTEJA, JOISSA VOIDAAN HARJOITTA RYHMÄYTYMISTÄ. TEHTÄVIÄ VOIDAAN ANTAA MYÖS SIIRTYMIEN AIKANA TOTEUTETTAVASI JONKINLAISELLA TEHTÄVÄLLÄ, ESIMERKIKSI ANTAMALLA RYHMILLE OHJEET KULJETTA JOKIN ESINE TIETTYJEN EHTOJEN RAJOISSA EVÄSPAIKALLE.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: TOIMINNASTA RIIPPUVA

GEOKÄTKÖILY

GEOKÄTKÖILY ON HYVÄ, HELPPO JA UUSI TAPA HARRASTAA LIIKUNTA, SILLÄ GEOKÄTKÖILY EI VAADITA SUURIA URHEILULLISIA OMINAISUUKSIA. GEOKÄTKÖILYYN TARVITSET VAIN ULKOVAATTEET JA PUHELIMESI. GEOCATHING.COM VERKKOSIVUSTOLLA REKISTERÖITYMÄLLÄ OLET VALMIS ALOITTAMAAN, PUHELIMEEN ON MYÖS SAATAVILLA ERILLINEN SOVELLUS. GEOKÄTKÖILYSSÄ VOIT JOKO ETSIÄ KÄTKÖJÄ TAI TEHDÄ NIITÄ ITSE. GEOKÄTKÖT.FI OPASTAA JOKAISEN UUDEN HARRASTAJAN VARMASTI OSAAVAKSI ETSIJÄKSI. KYSEESSÄ ON SIIS HELPPO JA ILMAINEN TAPA SAADA ULKOILUUN LISÄÄ ELEMENTTEJÄ JA MIELEKKYYTTÄ. GEOKÄTKÖILYÄ VOI TEHDÄ OMASSA TAHDISSAAN NIIN USEIN KUIN ITSE HALUAA JA SIITÄ SAA SOSIAALISTA HARRASTAMALLA SITÄ YSTÄVÄN KANSSA.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: ALYPUHELIN
TILA: ULKOILUALUE

PLOGGING

ROSKAJUOKSUNA TUNNETTU UUDEHKO MUOTI-ILMIÖ, JONKA TARKOITUKSENA ON KAIKESSA YKSINKERTAISUUDESSAAN ROSKIEN KERÄÄMINEN MUUN ULKOILUN LOMASSA ESIMERKIKSI KÄVELY TAI JUOKSULENKIN KANSSA.

KESTO: 5-60MIN
TARVIKKEET:ROSKAPUSSI
TILA: ULKONA

REIPPAILU LUONNOSSA

REIPPAILURETKI LUONTOON ON OIKEIN HYVÄ TAPA LIIKKUA. RETKEN YHTEYTEEN VOI ESIMERKIKSI RASTIRADAN TAI ERILAISIA HAUSKOJA TEHTÄVIÄ. RETKEEN VOIDAAN YHDISTÄÄ, VAIKKA NUOTIORUOKAILU, JOSSA NUORET PÄÄSEVÄT ITSE PAISTAMAAN OMAT MAKKARANSA. MONI KUNTA TAI KANSALLISPUISTO TARJOAVAT YHTEISKÄYTTÖÖN MYÖS SOUTUVENEITÄ ILMAN ERILLISTÄ MAKSUA. MIKÄÄN EI ESTÄ TEKEMÄSTÄ YÖN YLI REISSUA, SILLÄ OSALLA SEURAKUNNISTA ON YHTEISTYÖTÄ PARTION KANSSA JA SIELTÄ VOISI SAADA LAINAAN TÄRKEIMPIÄ VARUSTEITA JA OSAAVAA HENKILÖKUNTA.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: RETKEN PITUUDEN JA SISÄLLÖN MUKAAN

POLKUPYÖRÄILY LÄHILUEELLA

POLKUPYÖRÄRETKI, JOSSA KÄYDÄÄN LÄPI JA ESITELLÄÄN KUNNAN TAI KAUPUNGIN KIRKOT TAI NÄHTÄVYYDET. POLKUPYÖRÄ ON MELKEIN KAIKILLA JA JOISSAIN KUNNISSA JA KAUPUNGEISSA ON MYÖS LAINAPYÖRÄ, KUTEN MYÖS SEURAKUNNILLA. NÄIN VOIDAAN JÄRJESTÄÄ PORUKALLA KIERTOAJELU, JOSSA TULEVAT KAIKKI LÄHIALUEEN KIRKOT TAI PAIKAT TUTUIKSI. MONISSA PAIKOISSA ON VANHOJA KIRKKOJA TAI NÄHTÄVYYKSIÄ, JOITA KÄYTETÄÄN HARVEMMIN. OSALLA SEURAKUNNISTA ON MYÖS KAPPELEITA, RUKOUSHUONEITA YMS, JOISTA TAVALLISELLA SEURAKUNTALAISELLA EI VÄLTÄMÄTTÄ OLE MITÄÄN TIETOA. MUKAAN POLKEMAAN VOIDAAN PYYTÄÄ SEURAKUNNAN TYÖNTEKIJÄ, JOKA TUNTEE PAIKAT JA OSAA ESITELLÄ NIITÄ. JOHONKIN PIENTÄ TARJOILUA JA VAIKKA HARTAUS. KIVA TAPA TUTUSTUA ALUEESEEN, UUSIIN IHMISIIN JA VIETTÄÄ VAIKKA AURINKOINEN KESÄPÄIVÄ.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA, JOITAKIN TUNTEJA
TARVIKKEET: POLKUPYÖRÄT

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf on rentoa toimintaa, jota voi tehdä yksin tai ryhmässä.

Lajin tarkoitus on heittää frisbeegolfkiekkoa maalikoriin mahdollisimman vähällä heittomäärällä. Heittämistä jatketaan aina siitä mihin edellinen heitto on jäänyt. Frisbeegolf on helppo aloittaa, sillä tarvitset vain frisbeegolfkiekon.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: FRISBEEGOLFKIEKKO
TILA: FRISBEEGOLFRAATA

ULKOKUNTOSALIT

JA



LIIKUNTAPAIKAT

KAUPUNGIT OVAT ALKANEET PANOSTAMAAN JA TARJOAMAAN YHÄ ENEMMÄN JA LAADUKKAAMPIA ULKOLIIKUNTAPAIKKOJA. ESIMERKIKSI PÄÄKAUPUNKISEUDULLA ON YLI 300 LIIKUNTAPAIKKAA. LIIKUNTAPAIKOILLA PYSTYY HYVIN HARJOITTELEMAAN OMALLA KEHONPAINOLLA TAI SITTEEN MONISSA PAIKOISSA ON MAHDOLLISUUS PAINOILLA SÄÄDETTÄVIÄ LAITTEITA. LIIKUNTAPAIKOISSA VOIT TREENATA OMIEN HALUJEN JA MIELENKIINNON KOHTEIDEN MUKAAN.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: URHEILUUN SOPIVAT VAATTEET
TILA: ULKOLIIKUNTAPAIKAT



PULKKAMÄKI

Pulkkamäkeen lähteminen saattaa kuulostaa lapselliselta joillekin, mutta se on silti hauskaa ja mahtavaa piiloliikuntaa. Pulkkamäkeen on myös helppo lisätä muitakin aktiviteetteja, esimerkiksi makkaranpaistoa.

KESTO: 10-120MIN
TARVIKKEET: PULKKA, STIGA, LIUKURI TAI VAIKKA JÄTESÄKKI
TILA: MÄKI

Syntymäpäivät

Osallistujien tulee järjestää itsensä jonoon syntymäpäivien perusteella niin, että ensimmäisen jonosta on ensimmäisenä syntynyt. Ideana toiminnassa on järjestäytyä jonoon niin, että osallistujat eivät saa puhua vaan he selvittävät oman paikkansa jonossa elehtimällä. Jonoon järjestymiseen voi käyttää muitakin teemoja esimerkiksi osallistujat aakkosjärjestykseen.

KESTO: OSALLISTUJAMÄÄRÄSTÄ RIIPPUVA
TARVIKKEET: -
TILA: LUOKKA, AULA, HUONE, ULKOTILA



Hymyn heitto



OSALLISTUJAT NOUSEVAT SEISOMAAN JA HEIDÄN TARKOITUKSENAAN ON SEISOA ILMEETTÖMINÄ. VALITAAN ENSIMMÄINEN, JOKA PUKEE KASVOILLEEN HYMYN JA POISTAA TÄMÄN VETÄMÄLLÄ KÄMMENEN NAAMAN YLI YLHÄÄLTÄ ALASPÄIN JA HEITTÄÄ HYMYN SEURAAVALLE, JOKA PUKEE SEN KASVOILLEEN VASTAVUOROISESTI VETÄMÄLLÄ KÄDEN NAAMAN EDESTÄ ALHAALTA YLÖSPÄIN. TÄTÄ JATKETAAN, KUNNES JOKU ILMEETTÖMISTÄ ALKAA HYMYILEMÄÄN JA TIPPUU PELISTÄ. PELIÄ VOIDAAN JATKAA NIIN KAUA, KUNNES JÄLJELLÄ ON ENÄÄ VAIN YKSI TAI KUN OPPITUNNIIN TAI KOKOUKSEN PITÄJÄ NIIN PÄÄTTÄÄ.

KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: -
TILA: MAHDOLLISTA LÄHES KAIKKIALLA

ETÄTOIMINTA

COVID AIKAKAUSI ON NÄYTTÄNYT MEILLE, ETTÄ JOSKUS TOIMINTAA RAJATAAN SELLAISEKSI, ETTÄ FYSINEN KOKOONTUMINEN EI OLE MAHDOLLISTA. AKTIVOINTI TÄLLÖIN VOI OLLA HANKALAA, MUTTA RIPAUKSELLA MIELIKUVITUSTA VOIDAAN SAADA TOIMINTAA AIKAAN MYÖS ETÄKOKOUKSISSA TAI ETÄTAPAAMISISSA. OSALLISTUJILLE VOIDAAN ANTAA OHJE ESIMERKIKSI OTTAA KUVA JOSTAIN ESINEESTÄ TAI ASIASTA, JOKA ON MAHDOLLISTA LÖYTÄÄ KOTOA TAI LÄHIMAASTOSTA. OSALLISTUJAT VOIVAT OTTAA KUVAN TAI NÄYTTÄÄ ESINEEN/ASIAN VAIKKAPA KAMERAYHTEYDEN VÄLITYKSELLE, TOIMINNASSA ON HYVÄ TIETÄÄ ETUKÄTEEN ESIMERKIKSI YMPÄRISTÖ, JOSSA OSALLISTUJAT OVAT. ESIMERKIKSI JÄRVEN KUVAAMINEN YDINKESKUSTASSA VOI OLLA SILKKA MAHDOTTOMUUS.



KESTO: OHJAAJAN MÄÄRITETTÄVISSÄ
TARVIKKEET: TIETOKONE. WEB KAMERA
TILA: MUKAUTETTAVISSA

Ryhmätoiminta

MONISSA LAJEISSA SUORITETAAN USEIN YKSIIN. ON KUITENKIN OLEMASSA MONIA LAJEJA, JOISSA YKSIIN TEKEMISEN Sijaan VOIDAAN SUORITTA ESIMERKIKSI VÄYLÄT JA RADAT RYHMÄSSÄ. ESIMERKIKSI FRISBEEGOLFISSA TAI JALKAPALLOGOLFISSA VOIDAAN VÄYLÄT SUORITTA PIIENRYHMISSÄ SITEN, ETTÄ RYHMÄN JÄSENET LIKUTTAVAT PELIVÄLINETTÄ VUOROTELLEN YHTEISENÄ TAVOITTEENAAN PELATA VÄYLÄ LOPPUUN. IDEA TOIMII SITEN, ETTÄ ESIMERKIKSI KOLMEN HENGEN RYHMÄSSÄ PÄÄTETÄÄN ALOITTAJA, JONKA JÄLKEEN RYHMÄSTÄ SEURAAVA ON VUOROSSA. EDELLÄ MAINITUISSA LAJEISSA YLEINEN TAVOITTELUKEMA YHTÄ VÄYLÄÄ KOHDEN ON KOLME, JOTEN SUUREMPI KUIN KOLMEN HENKILÖN RYHMÄ EI OLE SUOSITELTAVA.



KESTO: MUKAUTETTAVISSA
TARVIKKEET: VALITUN LAJIN VAATIMAT

TALVITOIHINAT

TALVELLA VOIDAAN JÄRJESTÄÄ LEIKKIMIELISIÄ LUMENVEISTOS- TAI RAKENNUSKILPAILUJA. NUORET VOIDAAN JAKAA PIENRYHMIIN, JOILLE ANNETAAN AIHE RAKENTAMISEEN TAI LUOMISEEN. KYSEESSÄ VOI OLLA IHAN PERINTEINEN LUMILINNA TAI KOPIO JOSTAKIN TUNNETUSTA MAAMERKISTÄ TAI NÄHTÄVYYDESTÄ. LIKUNNALLISUUTTA VOIDAAN LISÄTÄ OSOITTAMALLA ESIMERKIKSI KÄYTETTÄVÄN LUMEN HAKEMISEEN TIETTY PAIKKA, JOKA TUO MUKAAN PAKOLLISEN SIIRTYMÄN JA RYHMÄSSÄ IDEOINNIN SIIHEN, ETTÄ MITEN SAADAAN VAIKKAPA SUUREMPI MÄÄRÄ LUNTA TAI MUUTA MATERIAALIA LIKUTETTUA RAKENNUSPAIKALLE YHDellä KERRALLA. JOS AKTIVITEETTIIN LISÄTÄÄN MYÖS AIKARAJA, VAIKUTTAA SE TEKEMISEN VAUHTIIN HETI TEMPOA NOSTATTAVASTI

KESTO: 10-30MIN
TARVIKKEET: -
TILA: ULKOALUE

Luistelu

LUISTELU ON MUKAVA LIIKUNTAMUOTO, OTA MUKAAN, VAIKKA LÄTKÄMAILA JA KIEKKO, NIIN SAMALLA PÄASET HARJOITTELEMAAN SILMÄ KÄSI KOORDINAATIOTA. MUKAAN VOI OTTAA VAIKKA EVÄÄT, MIKÄ OLISI MUKAVAMPAA KUIN NAUTTIA GLÖGIT ULKONA.

ON OLEMASSA MYÖS RETKILUISTELU MAHDOLLISUUKSIA, JOLLOIN PÄÄSEE SAMALLA NAUTTIMAAN KAUNIISTA LUONTOMAISEMISTA.



LIITE 3. Vihon ja postereiden lähteet.

Lisää tietoa ja lisää vinkkejä liikkumiseen löytyy monilta internet sivuilta, joista esimerkkejä löytyy tästä:

Liikunnat.fi. (i.a.). Pääkaupunkiseudun ulkokuntosalit ja kuntoilupaikat. Saatavilla 25.3.2022 <https://liikunnat.fi/paakaupunkiseudun-ulkokuntosalit-ja-kuntoilupaikat/>

Suomen frisbeegolfliitto. (i.a.). Aloittelijat. Saatavilla 26.3.2022 <https://frisbeegolf-liitto.fi/aloittelijat/>

Suomen latu. (i.a.). Pulkkamäki. Saatavilla 20.3.2022 [Pulkkamäki - Suomen Latu](#)

Suomen latu. (i.a.). Talviuinti. Saatavilla 20.3.2022 [Talviuinti - Suomen Latu](#)

Suomen latu. (i.a.). Plogging. Saatavilla 20.3.2022 [Plogging - Suomen Latu](#)

Leikkipankki. (i.a.). Norsupallo. Saatavilla 20.3.2022 [Norsupallo - Leikkipankki](#)

Suomen latu. (i.a.). Retkiluistelu. Saatavilla 21.3.2022 [Retkiluistelu - Suomen Latu](#)

Geokätköt.fi. (i.a.). Aloittaminen. Saatavilla 20.2.2022 [Aloittaminen - Geokätköt.fi \(xn--geoktkt-8wa8n.fi\)](#)

Sporttipankki. (i.a.). Pallopelit. Saatavilla 21.2.2022 <https://sporttipankki.com/palloilu/pallottelupelit/>

Mamanet Finland. (i.a.) Säännöt. Saatavilla 22.2.2022 <https://www.mamanet-fin.com/koulutusmateriaalit>