

Elias Kortelainen

Nina Mutanen

**PERHELIIKUNNAN EDISTÄMINEN  
KONTIOLAHDEN KUNNASSA**  
Opas perheiden arjen aktivoimiseksi

Opinnäytetyö

liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

liikunnan koulutus

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elias Kortelainen & Nina Mutanen
Työn nimi	Perheliikunnan edistäminen Kontiolahden kunnassa Opas perheiden arjen aktivoimiseksi
Toimeksiantaja	Pohjois-Karjalan Liikunta ry
Vuosi	2024
Sivut	29 sivua, liitteitä 18 sivua
Työn ohjaaja(t)	Mika Tenhu

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda perheliikuntaopas, jota perheet voivat hyödyntää omassa arjessaan. Opas suunnattiin perheille, joissa oli alakouluikäisiä lapsia. Siinä korostetaan perheliikunnan helppoutta sekä maksuttomuutta. Opas sisältää teoretietoa sekä vinkkejä liikunnan toteuttamiseen niin kotona kuin lähiliikuntapaikoissakin. Opas toteutettiin kontiolahtelaisten perheiden käyttöön ja se lanseerattiin ilmaisessa perheliikuntatapahtumassa. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Karjalan Liikunta ry eli Pokali.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen keinoin. Aineistoa kerättiin hyödyntämällä erilaisia kirjallisia materiaaleja. Oppaan tekeminen perustui sisällönanalyysiin, jossa aiheeseen liittyviä teoria-aineistoja hyödynnettiin tarkoituksenmukaisesti.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi perheliikuntaopas, johon sisällytettiin useamman lähteen pohjalta vinkkejä liikunnallisen arjen toteuttamiseen samalla sopivasti haastaen, että monipuolisesti yhdessä liikkumiseen perheen vanhempien ja alakouluikäisten lasten kanssa. Kontiolahdella järjestettyyn perheliikuntatapahtumaan osallistuneet perheet saivat oppaan heti käyttöönsä. Oppaasta tehtiin myös sähköinen pdf-versio, joka tuli materiaaliksi toimeksiantajan nettisivuille kaikkien saataville. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään läpi tarkemmin perheliikunnan, fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen merkitystä. Lisäksi siinä käsitellään Pohjois-Karjalassa asuvien alakouluikäisten lasten liikuntakäyttäytymisen nykytilannetta tehtyjen tuoreimpien tutkimusten pohjalta.

Järjestetty perheliikuntatapahtuma toimi yhtenä esimerkkinä siitä kuinka yhteistä aktiivista arkea voidaan toteuttaa ja lisätä kotiympäristössä. Lisäksi voidaan todeta, että perheliikunnalle on tarvetta Pohjois-Karjalan alueella, erityisesti Kontiolahdella, sillä aktiivista ja järjestettyä perheliikuntatoimintaa on tarjolla tällä hetkellä vähänlaisesti. Perheliikuntaopas on jaettu kaikille liikunta-aluejärjestöille sekä se on lisätty materiaaliksi Pohjois-Karjalan liikunnan ry:n sekä Suomen Latu ry:n Liikkuva perhe -ohjelman nettisivuille näkyvyyden lisäämiseksi. Liikuntatapahtumassa testattiin oppaasta poimittuja aktiviteetteja kodin välineistöä hyödyntäen.

**Asiasanat:** perheliikunta, hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus

Degree title	Bachelor of sports
Author (authors)	Elias Kortelainen & Nina Mutanen
Thesis title	Promotion of family sports in Kontiolahti municipality A guide for activating families everyday life
Commissioned by	Pohjois-Karjalan Liikunta ry
Time	2024
Pages	29 pages, 18 pages of appendices
Supervisor	Mika Tenhu

## ABSTRACT

The purpose of the thesis was to create a family exercise guide that families can use in their everyday life. The guide was aimed at families with children with elementary school age. It emphasizes the ease and free nature of family exercise. The guide contains theoretical information and tips for exercising both at home and at nearby gyms. The guide was implemented for the families of Kontiolahti and it was launched at a free family exercise event. The thesis was commissioned by Pohjois-Karjalan Liikunta ry, or Pokali.

The thesis was carried out using qualitative research. Material was collected by utilizing various written materials. The creation of the guide was based on a content analysis, where theoretical materials related to the topic were utilized appropriately.

As a result of the thesis, a family exercise guide was created, which, based on several sources, included tips for realizing daily physical activity while being suitably challenging and for versatile exercise together with the family's parents and children of primary school age. The families who participated in the family exercise event organized in Kontiolahti received the guide right away. An electronic pdf version of the guide was also made available to everyone on, among other things, the client's website. In the theory part of the thesis, the importance of family exercise, physical activity and physical education is discussed in more detail. In addition, it discusses the current situation of the physical activity behavior of elementary school-aged children living in North Karelia based on the most recent studies.

The organized family exercise event served as one example of how joint active everyday life can be implemented and increased in the home environment. In addition, it can be stated that there is a need for family exercise in the North Karelia region, especially in Kontiolahti, as active and organized family exercise activities are currently scarce. The family exercise guide has been distributed to all regional sports organizations and it has been added as material to the websites of Pohjois-Karjala liikunta ry and Liikkuva perhe to increase visibility. In the exercise event, activities selected from the guide were tested using home equipment.

**Keywords:** family exercise, well-being, physical activity, physical education

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LIIKUNTA JA LIKKUMINEN .....	7
3	ALAKOULUIKÄISTEN LIKUNTATOTTUMUKSET JA NYKYTILANNE .....	9
3.1	Alakouluikäisten liikuntatottumukset Pohjois-Karjalassa.....	10
4	LIKKUMATTOMUUDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN JA TERVEYTEEN.....	12
5	VANHEMPIEN ROOLI LIKKUMISEN EDISTÄJINÄ.....	13
5.1	Mahdollisuuksien tarjoaminen.....	14
5.2	Rajojen asettaminen .....	15
5.3	Coten aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli.....	15
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	18
6.2	Menetelmälliset valinnat .....	18
6.3	Opinnäytetyöprosessin vaiheet.....	21
6.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	24
7	POHDINTA .....	24
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	

Liite 1. Aktiivisuutta arkeen koko perheelle – perheliikuntaopas

## 1 JOHDANTO

Alle kouluikäisten lasten liikkuminen tapahtuu luonnostaan. Pienillä lapsilla liikkuminen on osa normaalia olemista ja liike koetaan miellyttävänä asiana. Lapset pystyvät hyödyntämään liikettä itseilmaisussa ja rajojen koettelemisessa. Liike on samalla osa kehoon tutustumista ja uusien asioiden opettelua (Pysy liikkeellä 2023, 59.) Kouluuun siirtyessä ja kouluvuosien aikana tapahtuu muutoksia lasten liikkumiseen ja liikkuminen vähenee. Samalla liikuntatottumukset ovat yleisesti viime vuosien aikana muuttuneet tutkitusti entistä heikompaan suuntaan. Lapset liikkuvat aikaisempaa vähemmän, mikä heijastuu heidän hyvinvointiinsa (LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.)

Vanhempien rooli on tärkeässä osassa lasten liikuntakasvatusta ja liikunnalliset elämäntavat edesauttavat lasten liikuntatottumusten muotoutumista. Sen vuoksi vanhemmat ja kasvattajat vaikuttavat keskeisesti lasten liikkumiseen (Suomen Latu ry s.a.) Vanhemmat voivat kuitenkin liiallisella rajoittamisella vaikuttaa negatiivisesti lasten liikkumiseen. Rajoittamisen takia lapsen liikkuminen kärsii ja luontainen liike voi vähentyä merkittävästi. Lisäksi vanhempien ajankäytöllä ja kiireellä on vaikutusta lasten liikuntamäärien vähenemiseen, sillä aikaa ei ole heittäytyä mukaan yhdessä liikkumiseen (Pysy liikkeellä 2023, 60–61.)

Arkiympäristöllä on paljon merkitystä siihen, millaista lasten liikkuminen on. Liikuntapaikkojen sijainti, harrastustarjonta lähellä kotia sekä vanhempien innostus vaikuttavat harrastamisen mahdollisuuksiin. Sen lisäksi liikunnallisten leikkien ja pelien lisäksi on syntynyt vaihtoehtoisia tapoja ajanvietämiseen, mikä vaikuttaa koko perheen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Mitä kannustavampia vanhemmat ovat olleet lapsia kohtaan liikunnan harrastamisessa ja liikuntamahdollisuuksien äärelle pääsemisessä, sitä todennäköisemmin lapsi liikkuu enemmän (Pysy liikkeellä 2023, 60–73.)

Perheliikunnan avulla pystytään edistämään sekä lisäämään liikunnan määrää koko perheen kesken. Samalla pystytään antamaan tietoa perheille liikunnan terveyshyödyistä. Perheliikunta auttaa luomaan säännölliset sekä mielekkäät liikuntarutiinit koko perheelle (Sydänliitto 2018.) Teemme tämän opinnäytetyön

toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa toimeksiantajanamme on maakunnan liikunta-aluejärjestö Pohjois-Karjalan liikunta ry.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda perheliikuntaopas, jota perheet voivat hyödyntää omassa arjessaan. Opas on suunnattu perheille, joissa on alakouluikäisiä lapsia, ja siinä korostetaan perheliikunnan helppoutta sekä maksuttomuutta. Opas sisältää teoretietoa sekä vinkkejä liikunnantoteuttamiseen kotona sekä lähiliikuntapaikoissa. Kontiolahtelaisten perheiden liikkumista edistetään ilmaisen perheliikuntatapahtuman järjestämisellä Kontiolahden kunnassa, jossa he saavat perheliikuntaoppaan käyttöönsä.

## 2 LIIKUNTA JA LIKKUMINEN

Liikkumisella tarkoitetaan lihasvoimalla tuotettua liikettä, mikä ylittää energiankulutuksen levossa. Liikkumiseen voidaan sisällyttää kaikki aktiivisen arjen toiminnot, kuten liikunnalliset leikit ja pelailut, vapaa-ajan omaehtoinen liikkuminen ja siirtyminen paikasta toiseen esimerkiksi kävellen tai pyöräillen. Liikunta taas määritellään olevan osa liikkumista, joka on suunnitelmallista ja toistuvaa. Sen tavoitteena on kehittää ja ylläpitää ihmisen kunto-ominaisuuksia. Liikunnan harrastaminen voi olla täysin ilmaista ja mielekkäiden liikuntatapojen löytäminen innostaa ja motivoi harrastamista (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021, 13–15.) Lisäksi kunnat tarjoavat maksuttomia harrastusmahdollisuuksia lapsille ja nuorille. Vähävaraisille perheille on mahdollistettu hakea taloudellista tukea harrastamiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021, 39.)

### **Perheliikunta**

Perheliikunta on liikuntaa, jota koko perhe voi harrastaa yhdessä. Perheen mukana liikkumiseen voivat osallistua myös isovanhemmat sekä ystävät. Liikkumista voidaan sanoa perheliikunnaksi, vaikka koko perhe ei olisikaan paikalla (Suomen Latu ry s.a.) Perheliikunta on monipuolista sekä aktiivista yhdessäoloa erilaisissa ympäristöissä, ja sitä voidaan harrastaa kaikkina vuodenaikoina (UKK-instituutti s.a.).

### **Ohjattu- sekä omaehtoinen perheliikunta**

Perheliikunta voi olla ohjattua tekemistä. Esimerkiksi liikuntaryhmät, tapahtumat sekä lomaviikot, jotka ovat jonkin tahon järjestämää toimintaa. Ohjatun perheliikunnan hyötynä on se, että lisäksi vanhempien aktiivisuus lisääntyy sekä tietoisuus liikkumisesta kasvaa (Sydänliitto 2018.) Perheliikunta voi olla omaehtoista liikkumista, jota voidaan harrastaa niin sisällä kuin ulkonakin. Esimerkiksi pelit, leikit sekä kotityöt ovat hyviä tapoja harrastaa arkiliikuntaa koko perheen kesken. Omaehtoisen liikkumisen tavoitteena on saada koko perheelle hyvää mieltä, uusia harrastuksia, uusia muistoja sekä yleisesti parantaa perheen terveyttä. On tärkeää, että liikunta on säännöllistä, jotta siitä voi tulla elämäntapa (Sydänliitto 2018.)

Liikkuminen ei ole välttämättä jokaiselle perheelle helppoa tai luontevaa yhdessä tekemistä. Tällöin liikkuminen kannattaa aloittaa omaehtoisesti sekä matalan kynnyksen vaihtoehtoja miettien. On tärkeää muistaa, että liikkumisen voi aloittaa milloin tahansa eikä se ole koskaan liian myöhäistä. Esimerkkinä luontoliikunta, joka on helppo sekä kaiken lisäksi ilmainen tapa harrastaa liikuntaa (Keisteri-Sipilä 2017, 15.) Perheliikunnan ei tarvitse olla monimutkaista tai jotakin tiettyä harrastustoimintaa, vaan arjen pienilläkin teoilla voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta. Siirtyminen kävellen paikasta toiseen tai aktiivinen aika lasten kanssa ovat hyvä lisä arkeen (Finni Juutinen ym. 2013.)

### **Perheliikunnan tärkeys sekä hyödyt**

Perheliikunta edistää koko perheen hyvinvointia. Kun perhe löytää luontevan sekä mieluisan tavan liikkua, se kasvattaa yhteishenkeä sekä lisää vuorovaikutusta koko perheen kesken. Perheliikunta on laatu-aikaa, joka on tärkeää lapsen kehittymisen kannalta. Yhdessä tekeminen vahvistaa lapsen fyysistä, sosiaalista sekä psyykkistä kehittymistä (Suomen Latu ry s.a. Liikkuva perheohjelma.) Perheliikunnan hyvänä puolena on myös se, että lapsi sekä vanhempi voivat molemmat liikkua oman tasonsa mukaisesti, niin taitojensa, että kuntonsa puolesta. Liikunta antaa vanhemmille energiaa arkeen, ja lapsi taas pääsee purkamaan ylimääräistä energiaansa (Sydänliitto 2018.)

### **Perheliikunta Suomessa**

Suomen Latu ry sekä Taloustutkimus toteuttivat yhteistyössä perheliikuntabarometrin vuonna 2021 liittyen perheliikuntaan Suomessa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 92 % suomalaisista perheistä harrasti perheliikuntaa omatoimisesti. Puolet perheistä liikkuivat säännöllisesti yhdessä. Yleensä vähintään yhden tunnin kerrallaan sekä vähintään kerran viikossa. Suomalaisten perheiden suosikki liikuntamuodot olivat erilaiset leikit sekä ulkoliikunta. Erityisesti hyöty-, arki- sekä kuntoliikuntalajit olivat suosiossa. Vain neljäsosa lapsiperheistä harrasti ohjattua perheliikuntaa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että perheet arvostavat perheliikunnan tuomaa yhteistä aikaa, liikunnan lisäämistä arkeen sekä sitä, että liikunta tuottaa hyvää mieltä kokonaisvaltaisesti (Suomen Latu ry 2021.)

Perheliikunnan haasteiksi koettiin vanhempien työt, jotka usein vähensivät perheen yhteistä aikaa liikkua yhdessä. Väsymys ja aikaansaamattomuus koettiin haasteiksi. Ne perheet, jotka eivät harrastaneet liikuntaa yhdessä kertoivat, että heillä ei ollut kiinnostusta liikkua tai aika ei ollut riittänyt liikkumiseen (Suomen Latu ry 2021.)

### **3 ALAKOULUIKÄISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET JA NYKYTILANNE**

Alakouluikäisten liikuntatottumuksia ja nykytilannetta selvitti LIITU-tutkimus eli Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Tutkimuksen kysely toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2014, ja viimeisimmät tulokset on saatu vuodelta 2022. Tutkimukseen osallistui 10 098 7–15-vuotiasta lasta. Heistä kolmasosalla (36 %) liikuntasuosituksia toteutuivat. 7–15-vuotiaiden ikäluokasta vähän liikkuvia oli reilun kymmenyksen verran. Omaehtoisen liikkumiseen, urheiluseuroihin ja muihin yhdistyksiin osallistuminen on viime vuosien aikana vähentynyt. Luontoliikunta on nuorten kohdalla kuitenkin nostanut suosiotaan ja omaehtoinen liikkuminen on yleisin liikuntatapa (LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.) Tutkimuksessa tutkittiin vanhempien roolia lasten ja nuorten liikunnan tukemisessa. Vastaukset olivat jakautuneet melko tasaistesti kolmeen osaan. Usein, joskus, harvoin tai ei koskaan. Tulokset antavat vahvistusta siihen, että vanhempien liikunnallinen tuki kuuluisi huomioida liikunnan edistämistoimien suunnittelu- ja toteuttamisvaiheissa (LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.)

Urheilu on edelleen vahvasti mukana osana lasten liikuntaa. Tieteellisen aikakauslehti Duodecimin vuonna 2015 tuottamasta kyselystä selviää, että 5.–9.-luokkalaisista yli puolet osallistui urheiluseurojen harrastus- tai kilpailutoimintaan. Lasten urheilutoiminnassa mukana oleminen jakautui selvästi kahtia, sillä kyselyihin vastanneista peräti viidennes ei ollut koskaan harrastanut urheiluseuroissa urheilua tai liikuntaa. Vaikka lapsi olisi ollut useampana kertana viikossa urheiluseuran harrastuksissa mukana, niin välttämättä siltikään liikuntasuosituksien mukaisiin liikuntamääriin ei päästä, sillä osassa ohjatuissa harjoituksissa liikunnan määrä ja rasittavuus voi jäädä vähäiseksi. Tässä kyselyssä selvitettiin harrastuspäiväkirjojen avulla lasten liikkumista ja siinä todettiin, että urheiluseuratoiminnassa mukana olleista lapsista liikkumista ei tullut

riittävästi. Siksi omaehtoisen liikunnan painotus ja lisääminen olisi tärkeää aivan kaikille, jotta lasten terveyden kannalta lapset liikkuisivat tarpeeksi (Duodecim 2015.)

Harrastamisen lopettamispäätös urheiluseurassa tapahtuu keskimäärin 11-vuotiaana eli alakouluikäisenä. Urheiluharrastuksen varhaisesta lopettamisesta käytetään nimitystä drop out -ilmiö. Tämän tilanteen ehkäisytöimeksi on luotu erilaisia urheilijan polkuja, jotka tuovat selkeät raamit ja vaiheet urheilijana etenemiseen eri ikävaiheissa. Urheilijapoluista huolimatta on kuitenkin osoitettu, että perheen sitoutumisessa lapsen urheilemiseen on suuri merkitys tukijana sekä taloudellisena mahdollistajana (Liikkumisen sosiologia 2021, 93–94.)

### **3.1 Alakouluikäisten liikuntatottumukset Pohjois-Karjalassa**

Tuoreinta tietoa Pohjois-Karjalan alakouluikäisten lasten fyysisestä toimintakyvystä saadaan vuosittain Move! -mittaustuloksien avulla. Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille suoritettava valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä. Sen tarkoituksena on kannustaa oppilaita fyysisen toimintakyvyn huolehtimiseen ja ylläpitämiseen omatoimisesti. Tuloksia hyödynnetään muun muassa kouluterveystarkastuksissa ja valtakunnallisten hyvinvointitoimenpiteiden eri vaiheissa. Move! -mittausjärjestelmä on kuulunut osana opetussuunnitelmaa syksystä 2016 alkaen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Vuonna 2023 Move! -mittauksiin osallistui yhteensä 1535 5. luokkalaista. Alueen tulokset pysyivät kutakuinkin samassa linjassa aikaisempiin tuloksiin verrattuna. Tämän mittausjärjestelmän kokonaistulos ilmaisi prosenttiosuuden heistä, joiden fyysinen toimintakyky oli mahdollisesti terveyttä heikentävällä tasolla. Pohjois-Karjalassa kokonaistulos 5. luokkalaisilla oli 39,9 %. Valtakunnallinen lukema oli noin 40 %, eli tulos vastasi valtakunnallista tasoa (Valtion liikuntaneuvosto, Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus 2022.)

Pohjois-Karjalan liikunta ry toteutti yhdessä maakunnan kuntien kanssa koko Pohjois-Karjalan asukkaita koskevan liikuntakyselyn vuonna 2021. Kysely toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla ja siinä selvitettiin esimerkiksi kuntalaisten

liikunta-aktiivisuutta ja harrastettuja liikuntatapoja. Kyselyyn vastasi yhteensä 4978 ihmistä, mutta heistä alaikäisiä oli vain 2,30 %. Keski-ikä vastanneista oli peräti 45,5 vuotta, eli merkittävää tietoa tästä ei ollut saatu kohderyhmää koskien. Tuloksien perusteella yli 60 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa yli kolme kertaa viikossa ja kävely nousi suosituimmaksi liikuntamuodoksi. Tämä tuo yhteyden myös siihen, että etenkin aikuisilla liikunta on suurimmilta osin omaehtoista ja seuratoimintaan osallistutaan varsin vähän (Pohjois-Karjalan liikuntakysely 2021.) Maakunnassa asuvista lapsista osa koki, etteivät harrastusmahdollisuudet ole hyvien kulkuyhteyksien varrella ja niitä ei ole riittävästi. Pohjois-Karjala kuului alueena maakuntien enemmistöön, jossa oltiin tyytymättömiä harrastusmahdollisuuksiin (Nuorten vapaa-aikatutkimus 2022.)

### **Liikuntasuosituks**

Alakouluikäisten liikuntasuosituks on laadittu kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Tälle ikäjakaumalle suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunnin verran vuorokaudessa valitsemallaan tavalla. Liikuntasuosituksissa tulee huomioida erityisesti ikä sopivaa liikuntatapaa, -kykyä ja rasittavuutta valitessa. Liikuntasuosituksiin on sisällytetty ja tarkennettu visuaalisuutta hyödyntäen erilaisia ohjeistuksia. Niissä painotetaan pitkäjäsoisen istumisen ja paikallaanolon tauottamista. Se onkin yksi tärkeimmistä asioista, koska koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla mahdollisesti ruutupäätteitä seuraten istumista tulee vuorokauteen paljon (UKK-instituutti 2023.)

Liikuntasuosituksissa painotetaan kestävyyskunnan parantamista, jota tulisi tapahtua vähintään kolme kertaa viikossa runsaasti sykettä ja hengästymistä lisäävällä liikunnalla. Muut painotukset liittyvät lihasten ja luuston vahvistamiseen ketteryttä, tasapainoa ja notkeutta edistävillä liikkeillä ja liikuntatavoilla kolme kertaa viikossa. Edellä mainittujen asioiden lisäksi liikuntasuosituksissa kehoitetaan ottamaan huomioon palautuminen, riittävän unen toteutuminen sekä ylipäättään kaikki liikunta arjessa mitä lapsi voi omalla toiminnallaan päivän aikana edistää (UKK-instituutti 2023.) Liikuntasuosituksiin halutaan sisällyttää paljon erilaisia myönteisiä vaikutuksia liikunnan harrastamisen ympärille. Tunti päivässä liikuntaa voi tuoda esimerkiksi iloa ja energiaa, opettaa uusia taitoja, tarjota elämyksiä ja kivaa tekemistä. Ekologisuuskin tuodaan esille (UKK-instituutti 2023.)

#### **4 LIKKUMATTOMUUDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN JA TERVEYTEEN**

Liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolemanriskiä lisäävä tekijä. Liikkumattomuus lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, ylipainoon, tyypin 2 diabetekseen, metaboliseen oireyhtymään sekä syöpiin. Liikkumattomuudesta aiheutuu mittavia kuluja yhteiskunnalle sekä ongelmia arjessa ja työelämässä jaksamiseen. Liikkumattomuudella on vaikutusta myös mielen hyvinvointiin. Liikunta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, jolla on lukuisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.)

Teknologian ja teollisen kehityksen myötä istuminen on lisääntynyt roimasti viime vuosikymmenten aikana. Paikallaanolon terveysvaaroista on puhuttu parinkymmenen vuoden ajan ja saatujen tutkimusten perusteella pitkäaikainen paikallaanolo ja istuminen ovat haitaksi ihmisille, sillä se esimerkiksi heikentää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä altistaa pitkäaikaissairauksiin. On todettu, että aktiivinen liikkuminen ei kompensoi täysin pitkäaikaisen istumisen määrää. Arjessa tulisi näin ollen huomioida istumisen tauottamista ja pyrkiä luomaan esimerkiksi erilaisia toiminnallisempia työasentoja- ja tapoja, jotta istumista saataisiin vähennettyä (Liikunta & Tiede 2016;53 (2–3):17–23.)

##### **Alakouluikäisillä lapsilla**

Lasten ja nuorten liikkumattomuus vaikuttaa negatiivisesti monin eri tavoin arkipäiväiseen elämään. Liikkumattomuus näkyy esimerkiksi keskittymiskyvyn ja jaksamisen heikentymisenä, mikä voi näkyä koulunkäynnissä oppimistulosten laskuna (UKK-instituutti 2023.) Lapsilla liikuntavammat ovat lisääntyneet niin urheiluseuratoiminnassa, kuin sen ulkopuolella olevilla. Erityisesti 11-vuotiailla liikuntavammojen esiintyvyys oli suurempaa kuin muilla ikäryhmillä. Syitä liikuntavammojen yleistymiseen voivat olla liikkumattomuus ja heikentyneet motoriset taidot. Myös yksipuolinen harjoittelu esimerkiksi urheiluharrastuksissa voi olla osasyynä liikuntavammoille. Erityisesti alakouluikäisten kohdalla monipuolista liikkumista ja liikunnan harrastamista olisi tärkeä edistää, sillä tässä ikäryhmässä riskit liikuntavammoihin ovat suurimmillaan. Motoristen taitojen

oppiminen ja monipuolinen liikkuminen ennen kouluikää olisi hyväksi, sillä liikuntataidoista ja harrastuneisuudesta on apua tulevaisuudessa koululiikunnan ja liikuntaharrastusten parissa (LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.)

Viimeaikaisten tutkimusten perusteella lapsuudesta alkanut liikkumattomuus ja paikallaanolo saattaisi olla kolesterolia nostava tekijä. On mahdollista, että passiivisen elämäntavan takia todetaan teini-ikäisten kohdalla poikkeavia rasva-arvoja. Kohonneella kolesterolilla ja poikkeavilla rasva-arvoilla on havaittu kuolemanriskin yhteyttä keski-ikäisillä. Lapsuuden liikkumattomuuden seuraukset voivat näkyä parikymppisenä, sillä tuossa ikävaiheessa on todettu valtimokovettumataudin varhaismuutoksia sekä sydänmuutoksia (The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 2023.)

## **Aikuisilla**

Aikuisten liikuntasuosituksissa mainitaan, että sykettä nostavaa liikuntaa tulisi tapahtua vähintään 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa tunnin ja vartin verran. Liikunnan tulisi sisältää lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta monipuolisesti yhdistellen kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2023.) Passiivisen elämäntavan vaikutukset heijastuvat viimeistään työelämässä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn laskuna (Duodecim 2015). Työikäisillä ihmisillä heikko yleiskunto, vähäinen liikunnallinen aktiivisuus ja pitkäaikainen paikallaanolo altistaa selkäsairauksille. Passiivisuudesta aiheutuvat vaivat ja sairaudet lisäävät terveydenhuollon kustannuksia ja työn tuotanto heikentyy runsaiden sairaspöytäsaolojen vuoksi. Selkäsairaudet ovat toiseksi yleisin pitkäaikaisten sairaspöytäsaolojen aiheuttaja (Liikkumattomuuden lasku kasvaa 2018.) Pohjois-Karjalassa noin 17 % aikuisista liikkui suositusten mukaisesti vuonna 2021 (Pohjois-Karjalan liikuntakysely 2021).

## **5 VANHEMPIEN ROOLI LIIKKUMISEN EDISTÄJINÄ**

Vanhemmilla on tärkeä rooli, kun puhutaan lapsen liikkumisen edistämisestä. Vanhemmat usein mahdollistavat lapsen liikkumisen, mutta heidän tehtävänä on myös tarpeen tullen asettaa rajoja. Vanhempien tehtävänä on tarjota lapselle monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia sekä pitää huolta, että lapsella on aikaa liikkumiselle (Sydänliitto, 2018.) Lapsi oppii liikkumisen mallin

vanhemmiltaan. Vanhempien ollessa liikunnallisesti aktiivisia, lapsi oppii liikunnan olevan normaali osa hänenkin arkeaan (Keisteri-Sipilä 2017, 15.)

Vanhempien on hyvä ymmärtää lapsen motorisen kehityksen vaiheet ja huomioida jokainen yksilönä, koska motorinen kehityksen etenemisessä voi olla eroavaisuuksia. Jokaisen kehitysvaiheen saavuttaminen vaatii aikaisempien kehitysvaiheiden hallitsemista ja se on sidoksissa ikään, vaikkakaan riippuvainen se ei siitä ole. Ympäristö, yksilötekijät ja tehtävät ovat tekijöitä, joiden vaikutuksesta motorista kehitystä voi tapahtua (Kauranen 2011, 346.) Lapsen motorisen kehityksen merkittävimmät ajanjaksot sattuvat alakouluikäisen lapsen vaiheille. 9–12-vuotiaan lapsen kehitys on nopeaa ja kiinnostus lajitaitojen oppimisesta kasvaa. Siinä iässä opitaan erityisesti sellaisia liikesuorituksia, joita ei perusliikkumisen yhteydessä juurikaan opita. Lumilautailu on hyvä taitoesimerkki, sillä sen oppiminen johtuu suurimmaksi osin hermoston kehittymisestä (Kauranen 2011, 354.)

## **5.1 Mahdollisuuksien tarjoaminen**

Vanhempien tehtävänä on mahdollistaa lapselle liikuntaan sopivat varusteet, kuten esimerkiksi vaatteet ja kengät. Lisäksi on tärkeää, että koti sekä sen ympäristö olisi turvallinen, monipuolinen sekä houkutteleva liikkumiseen. Vanhemmat voivat tarkastella lähialueilla olevia paikkoja, joissa lapsi voisi liikkua sekä leikkiä (Sydänliitto 2018.) Vanhempien on tärkeää tarjota lapselle mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja sekä lajeja lapsen oman kiinnostuksen mukaan. Näin ollen lapsi voi löytää uusia harrastuksia sekä hän pääsee kehittämään taitojaan. Nuorena aloitettu liikunnallinen elämäntapa jatkuu todennäköisimmin läpi koko elämän (Sydänliitto 2018.) Vanhempien kannustus ja varhaislapsuudessa mahdollistettu monipuolinen liikkuminen turvallisessa ympäristössä motivoi lasta liikkumaan enemmän lapsuuden- ja nuoruuden eri vaiheissa (Pysy liikkeellä 2023, 72).

Vuonna 2022 julkaistussa Nuorten vapaa-ajan tutkimuksesta kävi ilmi, että lasten harrastamattomuuteen vaikutti merkittävästi vanhempien heikko taloudellinen tilanne, perhetausta ja liikkumis- ja toimintaesteisyys. Heikkoon taloudelliseen tilanteeseen yhdistyi samalla liikunta- ja urheiluvälineiden puuttumi-

nen, millä oli luontaisesti vaikutusta harrastamattomuuteen. Lisäksi harrastusten kustannukset olivat viime vuosina nousseet niin seura- kuin kilpaurheilun puolella useissa eri lajeissa (Nuorten vapaa-ajan tutkimus 2022.)

On kuitenkin huomioitava, että liikuntalain mukaan on eri väestöryhmille, kuten lapsille tarjottava mahdollisuus liikkua ja harrastaa, edistää kasvua ja kehitystä sekä vähentää eriarvoisuutta (Liikuntalaki 10.4.2015/390.) Vanhemmillä on mahdollisuus hakea tarvittaessa tukea lasten liikunnan harrastamiseen eri järjestöiltä ja yhdistyksiltä. Sen lisäksi monissa paikoissa on tarjolla liikuntavälinelainaamoja, joita perheet voivat hyödyntää harrastamisen mahdollistamiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

## **5.2 Rajojen asettaminen**

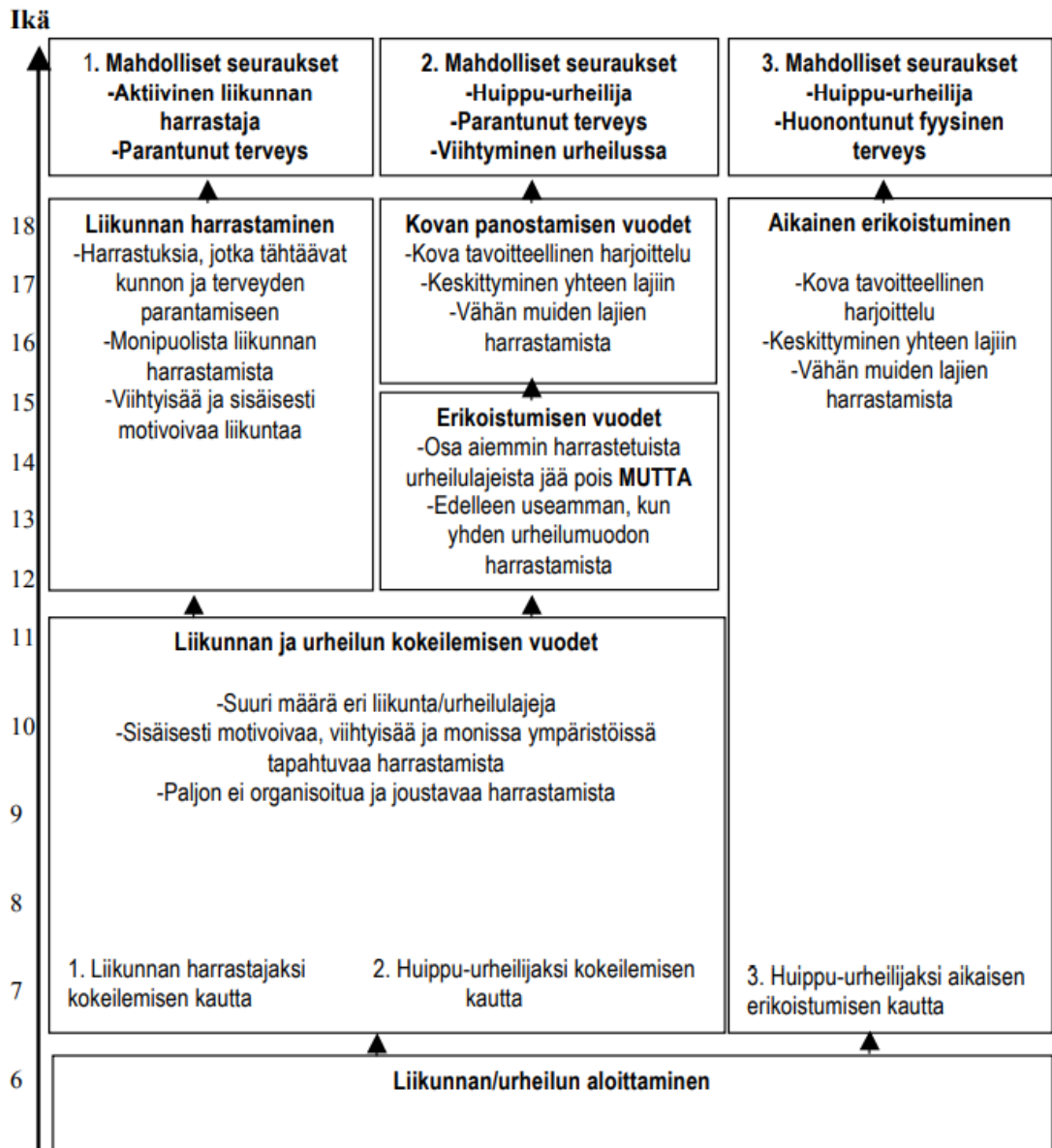
Vanhemmat vastaavat lapsensa liikkumisesta. Heidän on pidettävä huolta, että liikkuminen on lapselle turvallista, terveyttä kehittävää sekä sopivaa määrällisesti. Tämä pätee niin urheiluharrastuksissa kuin arkiliikunnassakin. Vanhemmat saattavat usein ajatella, että heillä ei ole riittävästi tietoa sekä taitoa liikkumisesta. Tämän vuoksi vastuu liikunnasta sekä sen laadusta siirretään usein koulujen opettajille sekä harrastuksien valmentajille. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että vanhemmillä on päävastuu lapsensa liikkumisesta (Lehmuskoski 2019, 22.) Vanhempien vastuulla on vahtia, kuinka paljon aikaa lapsi viettää esimerkiksi puhelimen, television tai tietokoneen äärellä (Sydänliitto 2018). Nykyaikana yhä nuoremmat lapset omistavat älypuhelimien. On tärkeää, että vanhemmat varmistavat, ettei puhelimen käyttö häiritse tai kokonaan estä liikkumista, aitoa vuorovaikutusta sekä unta ja palautumista (Duodecim 2022.)

## **5.3 Coten aktiiviliikkujaksi kehittymisen malli**

Jean Coten (2007) kehittämän mallin mukaan liikunnan ja urheilun harrastamiseen liittyy polkuvaihtoehtoja, joissa huomioidaan myös mahdollisuus kasvaa lapsuudessa aloitetun monipuolisen ja mielekkään harrastamisen myötä aktiiviseksi liikunnan harrastajaksi aikuisiällä (Kuva 1). 6–12 vuoden iällä liikunnan harrastaminen alkaa liikuntakokeilujen kautta. Jotta liikkumiselle ja harrastamiselle saadaan jatkuvuutta, on tärkeää, että kyseiseen ikähaarukkaan sisältyisi mahdollisimman paljon monipuolista liikuntaa. Sen lisäksi harrastamista tulisi

tapahtua monissa ympäristöissä, ja sen tulisi olla mielekästä sekä sisäisesti motivoivaa. Harrastamisen ei tarvitse myöskään olla pelkästään ohjattua, vaan olisi suotavaa, että se olisi joustavaa ja ei-organisoitua harrastamista. Liikkumista tulisi tapahtua suurimmaksi osin erilaisten pelien ja leikkien kautta (Cote, Baker & Abernethy 2007, 197.)

Kun alakouluiän aikana onnistutaan mahdollistamaan positiivisia ja myönteisiä kokemuksia liikunnan harrastamisesta, on mahdollisuus, että liikunnalliset rutiinit ja -elämäntavat jatkuvat myös teini-iän yli aikuisuuteen, jolloin henkilöstä on tullut aktiiviliikkuja. Harrastaminen tulee keskittymään enemmikseen kunto- liikuntaan ja terveyttä edistäviin liikuntamuotoihin. Suhtautuminen liikuntaan ja liikkumiseen voi olla myönteisempi ja liikunnan tuomat terveyshyödyt voivat näkyä arjessa parantuneena terveydentilana (Cote, Baker & Abernethy 2007, 197.)



Kuva 1. Huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujuksi kehittymisen malli (Cote, Bakee & Abernethy 2007, 197).

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen keinoin. Aineistoa kerättiin hyödyntämällä erilaisia kirjallisia materiaaleja. Oppaan tekeminen perustui sisällönanalyysiin, jossa aiheeseen liittyviä teoria-aineistoja hyödynnettiin tarkoituksenmukaisesti. Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön tarkoitusta sekä tavoitetta, menetelmällisiä valintoja, prosessin vaiheita ja opinnäytetyön eettisyyttä sekä luotettavuutta.

## 6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda perheliikuntaopas, jota perheet voivat hyödyntää omassa arjessaan. Opas suunnataan perheille, joissa on alakouluikäisiä lapsia. Siinä korostetaan perheliikunnan helppoutta sekä maksuttomuutta. Opas sisältää teoretietoa sekä vinkkejä liikunnan toteuttamiseen niin kotona kuin lähiliikuntapaikoissakin. Opas toteutetaan Kontiolahtelaisten perheiden käyttöön ja se lanseerataan ilmaisessa perheliikuntatapahtumassa.

## 6.2 Menetelmälliset valinnat

Tässä opinnäytetyössä lähestymistapana käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus perustuu erilaisiin aineistoihin sekä niiden analyysiin. Näin ollen se on empiiristä tutkimusta. Tutkimusta on mahdollista tehdä ilman teoreettisia kohtia (Kallinen ym. s.a.) Laadullisen tutkimuksen suhde teoriaan on hieman haastava. Käsitteet ”teoria” sekä ”teoreettinen” voidaan ymmärtää monella eri tavalla (Tuomi ym. 2018). Jouni Tuomen sekä Anneli Sarajärven (2009) mukaan käsitteellä ”teoria” tarkoitetaan teoreettista osaa tutkimuksessa eli toisien sanoen teoreettista viitekehystä. Tutkimuksessa teoriaa voidaan hyödyntää kuitenkin muullakin tavalla. Esimerkiksi etiikan, luotettavuuden sekä menetelmien hahmottamiseen tarvitaan teoriaa. Laadullisessa tutkimuksessa tietoa voidaan hankkia erilaisiin menetelmin. Yleisimmät näistä ovat erilaiset dokumentit, kyselyt, haastattelut sekä havainnointi. Edellä mainittuja voidaan kuitenkin hyödyntää myös kvantitatiivisessa eli määrällisissä tutkimuksissa (Tuomi ym. 2009.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan hyödyntää aineistonkeruumenetelmänä erilaisia kirjallisia materiaaleja. Nämä voidaan jakaa kahteen ryhmään: joukkotiedotuksen tuotteisiin sekä yksityisiin dokumentteihin. Yksityiset dokumentit ovat esimerkiksi päiväkirjoja, kirjeitä tai puheita. Kirjalliset materiaalit voivat olla taas aikakausi- sekä sanomalehtiä. Kirjallisiin materiaaleihin lasketaan myös esimerkiksi tv-ohjelmat sekä elokuvat, vaikka ne eivät varsinaisesti olekaan kirjallisia materiaaleja. Kaikissa edellä mainituissa voidaan hyödyntää sisällön analyysia menetelmänä, mutta kuitenkin tiettyjä ehtoja noudattaen (Tuomi ym. 2018, luku 3.)

Käytimme aineistonkeruumenetelmänä joukkotiedotuksen tuotteita, eli aikakauslehtiä sekä erilaisia aiheestamme kertovia nettijulkaisuja sekä tutkimuksia. Suunnitteluvaiheessa lähdimme yleisesti katsomaan, millaisia oppaita on jo olemassa, jotta emme lähde tekemään samanlaista opasta kuin muilla. Lisäksi halusimme saada inspiraatiota, kuinka opas ylipäättänsä tehdään ja mitä sen tekemisessä kannattaa ottaa huomioon. Huomasimme, että perheliikuntaoppaita oli tehty jonkin verran, mutta pääpainona niissä oli usein alle kouluikäiset lapset. Näin ollen huomasimme, että oppaamme erottuu muista näkökulmamme avulla, joka on perheet ja joissa on alakouluikäisiä lapsia. Lisäksi halusimme korostaa perheliikunnan helppoutta sekä maksuttomuutta.

Oppaassamme näkyy myös meidän omia vinkkejämme, jotka ovat kuitenkin perusteltavissa teorian tiedolla. Oppaan teoriaosuuteen käytimme kahta erilaista lähdettä. Halusimme kertoa liikuntasuosituksista, joten käytimme lähteeksi UKK-instituuttia, joka on terveys- ja liikunta-alalla toimiva asiantuntija- ja tutkimuskeskus. He toimivat liikkumisen edistäjinä sekä tuottavat kansainvälisesti tutkittua tietoa (UKK-instituutti 2024.) Toisena teoriaosuuden lähteenämme käytimme Terveyden- ja hyvinvoinnin laitosta eli lyhennettynä THL. THL on valtion tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Myös he pyrkivät edistämään ihmisten terveyttä sekä hyvinvointia. Heillä oli kattavaa sekä tutkittua tietoa liikkumisen terveyshyödyistä, jota halusimme käyttää oppaassamme (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Hyödynsimme kyseisiä lähteitä, sillä liikuntasuosituksia sekä terveyshyötyjä emme voi määrittää itse.

Perheliikuntaoppaan toiminnalliseen liikuntasisältöön otimme alakouluikäisten motorisen oppimisen kehityksen vaiheet huomioon, jossa tulee esimerkkipeleiden, liikkeiden ja ratojen muodossa monipuolisempia ja haastavia liikesuorituksia. Erilaisten mielekkäiksi luotujen liikuntatoimintojen avulla innostetaan lapset liikkumaan ja oppimaan uusia liikuntataitoja (Kauranen 2011, 347–348.) Lisäksi toimme oppaan sisältöön Coten mallin mukaisia asioita alakouluikäisen liikunnan harrastamisesta, mikä näkyy oppaassa monipuolisten liikuntamuotojen hyödyntämisessä sekä mahdollisuuksina toteuttaa niitä eri ympäristöissä. Samalla oppaaseen on tuotu kannustimia terveyttä ja kuntoa edistävään liikuntaan ja sen lisäämiseen arjessa Coten mallin periaatteet huomioiden (Kuva 1).

Opinnäytetyössämme käytettiin laadullista sisällönanalyysia. Laadullinen sisällönanalyysi on menetelmä, jossa keskitytään siihen, mistä teemoista, aiheista tai asioista aineisto muodostuu. Kyseistä menetelmää voidaan hyödyntää teksteihin, nauhoitettuun puheeseen sekä haastatteluihin. Edellä mainitut voivat sisältää erilaisia kuvia, tekstejä sekä ääntä (Kallinen ym. s.a.) Laadullisen sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä erilaisia tutkimuksia. Sitä voidaan käyttää yksittäisenä menetelmänä tai joustavana teoreettisena kehyksenä, jota voidaan hyödyntää erilaisissa analyttisissä kokonaisuuksissa (Tuomi ym. 2009, 91.) Jouni Tuomen sekä Anneli Sarajärven (2009, luku 4) mukaan sisällönanalyysin tavoite on muodostaa selkeä, että sanallinen mielikuva asiasta, jota tutkimus koskee. Tällöin hyödynnetään erilaisia aineistoja. Aineisto laiteetaan tiiviiseen sekä selkeään muotoon, mutta kuitenkin niin, ettei se hävitä siinä olevaa oleellista tietoa.

Laadulliseen sisällönanalyysiin kuuluu deduktiivinen ja induktiivinen analyysi. Deduktiivinen tarkoittaa päättelyn logiikkaa, joka on yleisestä yksittäiseen ja induktiivinen taas yksittäisestä yleiseen päättelyn logiikkaan. Näiden jaottelu on kuitenkin ongelmallista, sillä ajatellaan, että teoria ei voi syntyä vain havaintojen perusteella. Olemassa on kuitenkin kolmas päättelyn logiikka eli abduktiivinen päättely. Tämän tieteellisen päättelyn logiikan mukaan teorianmuodostus on mahdollista silloin, kun havaintojen muodostamiseen liittyy jonkinlainen johtolanka (Alasuutari 1994.) Eskola (2001) on luonut jaottelun, jossa esiintyy teorialähtöinen, teoriasidonnainen sekä aineistolähtöinen analyysi. Analyysin muodostavat tekijät voidaan ottaa paremmin huomioon kuin Alasuutarin (1994) jaottelussa. Eskolan luomassa jaottelussa teorian tärkeys korostuu laadullisessa tutkimuksessa.

Laadullinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen analyysimuotoon. Aineistolähtöisessä analyysissa tutkimusaineistosta tehdään teoreettinen kokonaisuus. Koska analyysin oletetaan olevan lähtöisin aineistoista, ei aikaisemmillä teorioilla, havainnoilla tai tiedolla ole väliä analyysin lopputuloksen tai toteuttamisen kannalta. Kyseisen tutkimuksen avulla halutaan saada teoreettinen ymmärrys erilaisista kokemuksista. Aineistolähtöinen tutkimus voi olla vaikea toteuttaa sen takia, että havaintojen teoriapitoisuudesta on periaate, joka on yleisesti hyväksytty. Tutkimusasetelma, menetelmät sekä käytetyt käsitteet

ovat usein tutkijan itse asettamia sekä aina vaikuttavat lopputuloksiin (Tuomi ym. 2009, 95–96.)

Teoriaohjaava analyysi ei perustu suoraan teoriaan, mutta siinä voi olla yhteyksiä teoreettisuudesta. Aikaisempi tieto kuitenkin auttaa tai ohjaa analyysia. Analyysista voidaan huomata aikaisemman tiedon vaikuttavuus, mutta aikaisemmalla tiedolla ei ole merkitystä teorian testaamisessa, vaan se luo uusia ajatuksia. Teoriaohjaavan analyysin päättelyn logiikka on usein abduktiivinen päättelytapa. Valmiit mallit sekä aineistolähtöisyys vaihtelevat ajatusprosessissa (Tuomi ym. 2009, 97.)

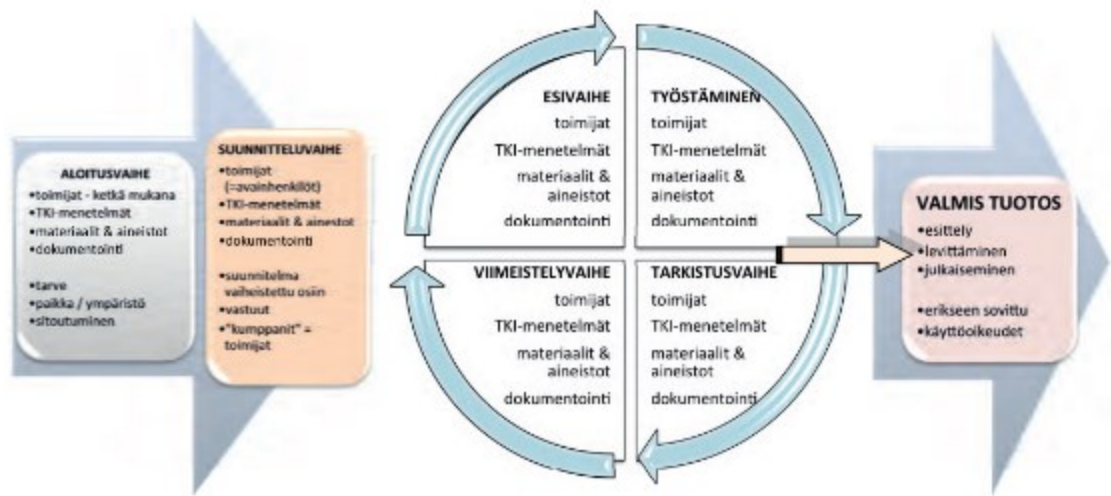
Teorialähtöinen sisällönanalyysi on perinteinen malli analyysille. Se nojautuu tiettyyn auktoriteetin esittämään ajatteluun, teoriaan tai malliin. Kyseissä tutkimuksissa määritellään malli, ja sen avulla pyritään löytämään kiinnostavat käsitteet. Aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys ohjaa analyysia. Toisin sanoen olemassa olevaa tietoa testataan uudessa asiayhteydessä. Usein teorialähtöisessä analyysissä deduktiivinen päättely yhdistetään päättelyn logiikkaan (Tuomi ym. 2009, 97–98.)

Tuottamamme opas syntyi pitkälti teoria-aineistoihin pohjautuvien sisällönanalyyseiden avulla. Halusimme luoda uuden oppaan, jonka tueksi tarvitsimme erilaisia teoria-aineistoja. Vaikka perheliikuntaoppaamme sisältääkin myös meidän omia vinkkejämme, niiden täytyy kuitenkin perustua johonkin lähteeseen tai olla perusteltavissa.

### **6.3 Opinnäytetyöprosessin vaiheet**

Hyödynsimme opinnäytetyössämme Salosen (2013) kehittämistoiminnan konstruktivista mallia (Kuva 2). Opinnäytetyöprosessi sekä aikataulu on luotu mukailen kyseistä mallia. Salosen (2013) kehityshankkeen ensimmäinen vaihe on aloitusvaihe. Tässä vaiheessa tulee ilmi mahdollinen kehittämistarve, kehittämistehtävä, toimintaympäristö sekä yhteistyökumppanit. Toinen vaihe on suunnitteluvaihe, jossa olennaista on kattavan sekä huolellisen suunnitelman tekeminen. Suunnitelmassa täytyy olla mainittuna esimerkiksi erilaiset vaiheet, keskeiset tavoitteet sekä tiedonhankintamenetelmät. Suunnitelma usein tarkentuu työskentelyn aikana. Kolmantena vaiheena on esivaihe. Tämä

vaihe voi usein olla nopea, sillä siinä käydään läpi suunnitelmaa sekä tulevaisuuden toimintamalleja. Neljäs vaihe on työstövaihe, joka on yleensä pituudeltaan pisin ja monipuolisin. Tällöin työskentely on vaativinta, mutta oppimisen kannalta erittäin hyödyllistä. Viidentenä vaiheena on tarkistusvaihe, jolloin arvioidaan yhdessä tehtyä tuotosta. Usein vaihe on kertaluontoinen sekä lyhyt. Toiseksi viimeiselle vaiheelle eli viimeistelyvaiheelle on hyvä jättää aikaa, sillä se voi olla pitkäkestoinen. Vaiheessa viimeistellään kehittämishankeraportti sekä tuotos. Näistä yhdistyy toiminnallinen opinnäytetyö. Viimeisenä vaiheena on valmis tuotos. Tässä vaiheessa on syntynyt jonkinlainen uusi tuote, esimerkiksi opas. Tällöin tuotosta esitellään sekä levitetään (Salonen 2013, 16–20.)



Kuva 2. Kehittämistoiminnan konstruktivinen malli (Salonen 2013).

Keväällä 2023 aloitimme opinnäytetyöprosessin ideoimalla mahdollisia aiheita sekä toimeksiantajia. Päätimme ottaa yhteyttä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:hyn eli Pokaliin, ja tiedustelimme mahdollisia kehittämistarpeita. Kehittämistarpeeksi nousi perheliikunnan kehittäminen Pohjois-Karjalassa. Yhteisessä palaverissa suunnittelimme tulevaa prosessia, sekä rajasimme aiheita Kontiolahden perheliikunnan edistämiseksi. Kontiolahti valikoitui toimeksiantajamme toiveesta, sillä Pohjois-Karjalan kunnista Kontiolahti tarvitsi eniten perheliikunnan edistämistä. Puheeksi nousi perheliikuntaoppaan tekeminen sekä perheliikuntapäivän järjestäminen Kontiolahdella.

Keväällä 2023 teimme opinnäytetyösuunnitelman, joka sisälsi ideointia toiminnallisesta osuudesta sekä teoreettisesta viitekehyksestä. Päätimme, että luomme oppaan liittyen perheliikuntaan, ja erityisesti suuntaamme sen perheille, joissa on alakouluikäisiä lapsia. Tutkimme kirjallisuutta sekä erilaisia

oppaita oman oppaamme tueksi. Perheliikuntatapahtumapäiväksi valikoitui lauantai 4.11.2023. Esivaiheessa kävimme läpi suunnitelmaamme sekä seuraavia vaiheita. Suunnittelimme prosessia yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa sekä kyselimme vinkkejä koulumme puolelta.

Syksyllä 2023 alkoi varsinainen työstövaihe. Lähdimme luomaan perheliikuntaopastamme ja työstimme perheliikuntatapahtumaa. Halusimme luoda oppaasta monipuolisen, selkeän sekä visuaalisen. Se ei saanut olla kuitenkaan liian pitkä, jotta ihmiset jaksaisivat lukea sen alusta loppuun saakka. Saimme paljon tietoa sekä vinkkejä oppaaseemme opinnäytetyömme ohjaajalta, joka on liikunta-alan asiantuntija. Näin saimme tehtyä oppaaseemme selkeitä rajauksia, lisättyä oikeanlaista tietoa sekä saimme säännöllisin väliajoin palautetta. Perheliikuntatapahtumaa työstimme yhteistyössä Pokalin sekä Kontiolahden kunnan kanssa. Suunnittelimme markkinointia sekä olimme yhteydessä urheiluseuroihin ja yrityksiin, jotka olivat lupautuneet tulla mukaan tapahtumaamme.

Loppusyksystä 2023 saimme oppaan valmiiksi, ja pääsimme esittelemään sitä perheliikuntatapahtumassamme. Tapahtuma sujui hyvin, ja pääsimme kävijätavoitteisiimme. Tavoitteenamme oli 100 kävijää, mutta tapahtumassa kävikin 134. Saimme jaettua perheliikuntaoppaita perheille omalla pisteellämme noin 25 kappaletta. Tämän jälkeen pääsimme tarkistusvaiheeseen, jolloin kävimme toimeksiantajamme kanssa läpi mennyttä vaihetta, ja keskustelimme tulevasta. Toimeksiantajamme oli jakanut opastamme kaikille liikunta-aluejärjestöille, joita on yhteensä heidät mukaan lukien 15 (Liikunnan aluejärjestöt s.a.). Lisäksi Pokali oli tehnyt julkaisun oppaastamme omille nettisivuilleen sekä lisännyt sen omiin materiaaleihinsa. Opasta mainostettiin heidän sosiaalisessa mediassaan. Suomen Latu ry:n Liikkuva perhe- ohjelma kiinnostui tekemästä oppaasta, ja opas lisättiin ohjelman nettisivuille ja opasta mainostettiin sen sosiaalisessa mediassa. Tämän levityksen myötä opas sai suhteellisen paljon näkyvyyttä.

Keväällä 2024 työstimme prosessin kaksi viimeistä vaihetta eli viimeistelyvaiheen, jolloin kirjoitimme opinnäytetyömme valmiiksi, ja yhdistämme teorian sekä käytännön. Täydensimme teoreettista viitekehystä tutkimuksien sekä julkaisujen pohjalta sekä kirjoitimme tutkimuksemme toteuttamisesta.

Emme muokanneet tapahtuman jälkeen opastamme ollenkaan, sillä tapahtumassa saadut suulliset palautteet olivat positiivisia, eikä kehittämistarpeita ilmennyt. Tämän jälkeen viimeisenä tuli valmiin tuotoksen esittely, jolloin esitimme sekä julkaisimme opinnäytetyömme.

#### **6.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus**

Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan suosituksia sekä ohjeistuksia, jotka ovat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia. Näiden suositusten sekä ohjeistuksen tavoitteena on tehdä eri ammattikorkeakoulujen opinnäytetöistä yhteneväisiä. Lisäksi pyritään edistämään tieteellisiä käytäntöjä, nostamaan opinnäytetöiden laatua sekä ennaltaehkäistä epärehellisyttä. Suositukset ja ohjeistukset perustuvat lainsäädäntöön ja kansallisiin sekä kansainvälisiin linjauksiin. Opinnäytetyön tekijälle sekä ohjaajalle on laadittu omat muistilistat, joissa molemmissa on 13 kohtaa (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020.)

Opinnäytetyössämme on noudatettu tieteellisiä sekä eettisiä periaatteita. Valitsimme opinnäytetyömme aiheen oman kiinnostuksemme mukaan. Tämä edisti meidän omaa oppimistamme sekä osaamistamme liittyen perheliikuntaan ja sen edistämiseen. Olemme valinneet käytetyt lähteet kriittisesti, ja huomioineet niiden luotettavuuden. Olemme käyttäneet mahdollisimman uusia lähteitä, jotta tieto olisi ajan tasalla. Opinnäytetyössämme sekä oppaan tekemisessä olemme hyödyntäneet lähteinä tutkimuksia, tieteiskirjallisuutta, suosituksia sekä asiantuntijoiden ajatuksia. Kyseiset lähteet ovat pohjautuneet aiheeseemme sekä yleisesti liikunta- ja hyvinvointialaan. Olemme välttäneet plagiointia kirjoittamalla tekstit aina omin sanoin lähdetietoon kuitenkin perustuen. Vaikka perheliikuntaoppaassamme on meidän omiakin vinkkejämme, ne pohjautuvat kuitenkin tutkittuun tietoon sekä koulutuksessamme oppimiimme asioihin.

## **7 POHDINTA**

Koimme aiheen ja työn itsellemme hyvin tärkeiksi, sillä halusimme konkreettisesti olla innostamassa ja aktivoimassa alakouluikäisiä sekä perheitä liikun-

nan ja liikkumisen pariin. Valikoituun aiheeseemme oli mielessä paljon erilaisia toteutustapoja ja -mahdollisuuksia, jotka selkiytyivät prosessin edetessä ja aihetta syvemmin käsiteltäessä.

Tahtotilaa vielä syvällisempään oppaan teoria-aineiston perehtymiseen olisi ollut, mutta kiireellisen aikataulun vuoksi se jäi hieman suppeaksi. Ennen oppaan suunnittelua sekä luomista olisimme voineet tehdä kyselyn tai haastattelun liittyen aiheeseemme. Näin ollen olisimme saaneet rajattua selkeästi opastamme keräämämme tiedon perusteella, ja olisimme pystyneet perustelemaan oppaaseen käytettyä tietoa paremmin. Lähdimme työstämään opinnäytetyötä Kontiolahden perheliikuntatapahtumaa ajatellen, jolle toimeksiantaja asetti tapahtumapäivämäärän. Vaikka tapahtuma oli itsessään tärkeä ja onnistunut asia, niin meidän oma työmme ja roolimme oli liian paljon kiinni sen toteutuksessa. Työmme kannalta parempi ajankohta tapahtumalle olisi ollut vasta keväällä 2024. Ehdimme onneksi tutustua yleisesti oppaan tekemiseen, ja millaisia asioita sen tekemisessä kannattaa ottaa huomioon. Saimme poimittua mukaan muutaman lähteen, ja saimme paljon tietoa sekä vinkkejä koulumme puolelta liikunta-alan asiantuntijoilta. Tapahtumaosuus kuitenkin tuki tavoitettamme, joka oli Kontiolaisten perheiden aktiivisuuden lisääminen, ja tämän myötä saimme esiteltyä opastamme.

Opinnäytetyömme ei mennyt normaalin opinnäytetyöprosessin aikataulun mukaisesti, mutta saimme silti opinnäytetyön tekemisestä todella paljon uutta tietoa sekä taitoa jatkoa ajatellen. Oppaan tekeminen oli omalla tavallaan onnistunut prosessi, sillä toimeksiantajamme koki oppaamme hyödylliseksi.

Saimme kirjallista palautetta opinnäytetyön toimeksiantajalta:

”Perheliikuntaopas on selkeä ja helppokäyttöinen opas perheille, jotka kaipaavat vinkkejä yhteiseen liikkumiseen. Ideat ovat hyvin toteutettavissa ja selkeästi avattu! Opasta on jaettu jo nyt laajalti ja sitä pystytään hyödyntämään jatkossakin erilaisissa perheliikuntatapahtumissa sellaisenaan tai osittain. Kontiolahdella järjestetty Koko perheen liikuntapäivä oli myös onnistunut tapahtuma ja sai positiivista palautetta ja näkyvyyttä. Erityisesti oli hienoa, että Nina ja Elias olivat oman toiminnallisen pisteensä rakentaneet oppaan ideoiden ympärille, jolloin perheet pääsivät jo suoraan kokeilemaan ja testaamaan, mitä kaikkea opas pitää sisällään.”

Kontiolahtelaisten perheiden fyysistä aktiivisuutta saatiin lisättyä perheliikunta-tapahtuman avulla. Perheet saivat paikanpäältä oppaamme mukaan, jotta he voivat hyödyntää sitä omassa arjessaan. Testasimme tapahtumassa omalla pisteellämme oppaastamme poimittuja aktiviteetteja, jotka todettiin suullisesti-toimiviksi sekä mielekkäiksi. Opastamme on jaettu koko Suomen laajuisesti, joten se on saanut näkyvyyttä. Lisäksi se on kaikkien saatavilla sekä hyödynnettävissä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n sekä Suomen Latu ry:n Liikkuva perhe- ohjelman nettisivuilla.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, että perheliikuntatapahtumille on tarvetta Pohjois-Karjalan alueella. Lisäksi erilaisten tutkimuksien sekä artikkeleiden pohjalta liittyen lasten liikuntaan sekä hyvinvointiin voimme todeta, että aihe on todella tärkeä, sillä lasten liikunta-aktiivisuus on vuosien myötä mennyt tutkitusti huonompaan suuntaan. Tämän vuoksi aiheesta riittää tutkittavaa sekä kehitettävää jatkoa ajatellen, jotta suunta saadaan käännettyä. Hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen on edellytys kansanterveyden toteutumiseen ja yhteiskunnan pyörimiseen myös tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

- Aapola-Kari, S. (toim.) 2023. Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:8. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL\\_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf) [viitattu 29.1.2024].
- Agbaje AO. 2023. Associations of sedentary time and physical activity from childhood with lipids: A 13-Year mediation and temporal study. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 00, 1–12. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1210/clinem/dgad688> [viitattu 19.1.2024].
- Alapappila, A. 2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. Sydänliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.9.2018. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/> [viitattu 15.1.2024].
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 7.2.2024].
- Cote, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa Eklund, R. & Tenenbaum, G. Handbook of Sport Psychology. 3rd edition. Hoboken: NJ Wiley.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Finni Juutinen, T., Laukkanen, A., Pesola, A., & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta ja Tiede*, 50 (2–3), 32–35. Verkkolehti. Saatavissa: <https://staff.jyu.fi/Members/finni/ltlehti2013> [viitattu 15.3.2024].
- Husu P, Aittasalo M, Kukkonen-Harjula K. 2016. Jaloittele välillä! – perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen. *Liikunta & tiede*, 53 (2–3), 17–23.
- Itkonen H. 2021. Liikkumisen sosiologia. Tampere: Vastapaino.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. Etnografia s.a. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [viitattu 26.1.2024].
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura. Tampere: Tammerprint.
- Keisteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto. Metsäkustannus.

Kokko S., & Martin L. (toim.) 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> [viitattu 15.1.2024].

Kosola, S. 2022. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305> [viitattu 15.1.2024].

Lehmuskoski, T. 2019. Urheileva lapsi – vastuullinen vanhempi. Fitra.

Liikunnan aluejärjestöt s.a. Suomen liikunnan alueet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenliikunnanalueet.fi/liikunnan-aluejarjestot/> [viitattu 19.1.2024].

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Opetushallitus. 2023. Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Move! -mitaustuloksia. Pohjois-Karjalan hyvinvointialue 2023. Saatavissa: [https://a3s.fi/move2023\\_hyvinvointialueraportit/pohjois-karjalan\\_hyvinvointialue\\_14\\_move2023.pdf](https://a3s.fi/move2023_hyvinvointialueraportit/pohjois-karjalan_hyvinvointialue_14_move2023.pdf) [viitattu 23.1.2024].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf) [viitattu 12.4.2024]

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 23.1.2024].

Suomen Latu ry s.a., Liikkuva perhe- ohjelma. Perheliikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunta.html> [Viitattu 3.5.2024].

Suomen Latu ry s.a. Mitä perheliikunta on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/mita-perheliikunta-on.html> [viitattu 11.1.2024].

Suomen Latu ry & Taloustutkimus. 2021. Tutkimusraportti: Perheliikuntabaroometri 2021. Julkaistu 23.12.2021. Saatavissa: <https://www.liikkuva-perhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunta.html> [viitattu 5.1.2024].

Tammelin T, Iljukov S, Parkkari J. Kasvuikäisten liikunta. Duodecim 2015; 131:1707–12. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429> [viitattu 16.1.2024].

Tietoa meistä. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/thl/tietoa-meista> [viitattu 4.4.2024].

Tietoa meistä. 2024. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukk-instituutti.fi/tietoa-meista/ukk-instituutti/> [viitattu 4.4.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi – uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

UKK-instituutti s.a. Liikuntaa perheen parissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/perheliikunta/> [viitattu 11.1.2024].

Vapaavuori, J. & Paajanen M. 2023. Pysy liikkeellä – Aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta. Helsinki: Tammi.

Vasankari, T., & Kolu P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.1.2024].

# **AKTIIVISUUTTA ARKEEN KOKO PERHEELLE**



**PERHELIIKUNTAOPAS**

## JOHDANTO

Tervetuloa perheliikuntaoppaan pariin! Tämä on opas, joka tarjoaa ideoita liikunnan toteuttamiseen koko perheelle. Opas sisältää monipuolisia liikuntakokeiluja samalla sopivasti haastaen, että innostaen. Oppaan ideat on mietitty erityisesti perheisiin, joissa on alakouluikäisiä lapsia.

Haluamme omalta osaltamme olla innostamassa perheitä liikunnan pariin, koska liikunnalla ja liikkumisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lasten ja aikuisten hyvinvointiin. Yhteinen, positiivinen ja liikuntamyönteinen elämäntapa tuo iloa, yhteisöllisyyttä sekä energiaa perheiden arkeen. Kotona tai lähiliikunta-alueilla tehtävät liikuntatoiminnot tuovat liikunnan harrastamiseen helppoutta, vaivattomuutta sekä myös sitä, että aina kaikesta ei tarvitse maksaa mitään!

Oppaan vinkkien tavoitteena on auttaa perheet ideoimaan, soveltamaan ja myös kehittämään uusia sekä erilaisia liikuntamuotoja perinteisten pelien ja lajien ympärille. Sellaista toimintaa, mikä yhdistää ja motivoi perhettä liikkumaan yhdessä!

Riemukkaita liikuntahetkiä oppaamme parissa!

Liikunnanohjaajaopiskelijat Elias Kortelainen & Nina Mutanen

# VANHEMPIEN ROOLI LIIKKUMISEN EDISTÄJINÄ

- Vanhempien rooli on erittäin tärkeä sekä merkittävä.
- Vanhemmat näyttävät lapsillensa esimerkkiä liikuntakäyttäytymisestä- sekä tottumuksista.
- Lapsuudessa opittu sekä aloitettu elämäntapa liikunnan parissa jatkuu todennäköisimmin koko elämän ajan.
- Vanhempien kannustus sekä innostus liikumiseen heijastuu myös lapsiin.
- On tärkeää, että lapset löytävät oman mielekkään tavan harrastaa liikuntaa. Mahdollisuuksien tarjoaminen sekä erilaisten lajien kokeileminen lisäävät lasten kiinnostusta monipuoliseen liikuntaan.
- Vanhemmilla on vastuu asettaa rajoja lastensa elämään. Esimerkiksi ruutuaikaan sekä passiivisuuteen.



# LIIKUNNAN JA LIKKUMISEN TERVEYSHYÖDYT

## LAPSILLE:

On tärkeää kehitykselle sekä kasvulle.

Parantaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa.

Vahvistaa luustoa sekä lihaksia, ja niiden kehittymistä.

Motoriset taidot kehittyvät.

Edistää oppimiskykyä.

Lapset oppivat toimimaan ryhmässä muiden lasten kanssa. Esim. riitatilanteiden hallinta sekä yhteistyötaidot.



## AIKUISILLE:

Vahvistaa tuki- ja liikuntaelilimistöä.

Auttaa painonhallinnassa.

Ehkäisee monia sairauksia. Esim. tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää sekä sydän- ja verisuonisairauksia.

Alentaa verenpainetta, jos se on koholla.

Ehkäisee mm. paksusuolen-, keuhko- sekä vatsasyöpää.

Pienentää riskiä sairastua masennukseen. Lisäksi voi mahdollisesti vähentää masennuksen oireita.

Vaikuttaa myönteisesti kolesteroliarvoihin.

Lähde: THL, Liikunnan terveyshyödyt, 2022.

Liikkumissuositukset perustuvat WHO:n laatimiin suosituksiin. Suositukset pohjautuvat kansainväliseen sekä laajaan tieteelliseen näyttöön.

## LIIKUNTASUOSITUKSET 7-17-VUOTIAILLE

Tee vähintään tunti päivässä rasittavaa sekä reipasta liikuntaa.

Harrasta 3 kertaa viikossa liikuntaa, joka parantaa kestävyyttä.

Harrasta 3 kertaa viikossa liikuntaa, joka vahvistaa luustoa sekä lihaksia.

Muista liikkuvuus, ketteryys ja tasapaino!

Muista palautuminen!

## LIIKUNTASUOSITUKSET 18-64-VUOTIAILLE

Tee lihaskuntoa kehittävää/ylläpitävää liikuntaa 2 kertaa viikossa.

Harrasta tehokasta ja rasittavaa liikuntaa 1h ja 15min viikossa kunnon kohottamiseksi.

TAI  
↔

Harrasta reipasta liikuntaa terveyden tueksi 2h ja 30min viikossa.

Lähde: UKK-instituutti, liikkumisen suositukset, 2022.

Lisäksi:  
Muista kevyt liikuskelu, pidä taukoja paikallaanolemiseen sekä nuku riittävästi!

## LIIKUNTAPAIKKAMAHDOLLISUUDET

Kunnat ja kaupungit mahdollistavat monipuolisesti lukuisia erilaisia ja hyvin hoidettuja liikuntapaikkoja asutusten lähellä ympärivuotisesti. Monet näistä liikuntapaikoista ovat kuntalaisten vapaassa käytössä, tai tarjolla on ainakin ilmaisia liikuntavuoroja.

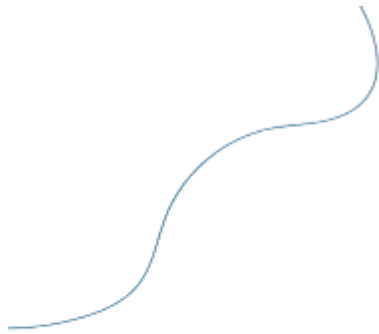
Kyseisiä liikuntapaikkoja voivat olla esimerkiksi kuntoportaat, frisbeegolf-radat, urheilukentät, tenniskentät, parkour -radat, hiihtoladut, erilaiset leikkikentät, ulkojää ja luistinradat sekä jäähallien ilmaisvuorot.

Liikuntapalveluyritykset tuovat lisää mahdollisuuksia maksullisten vuorojen muodossa. Kuntosalit, sisäliikuntapaikat- ja puistot, köysiseikkailu- ja kiipeilypuistot tarjoavat mainioita erilaisia aktiviteetteja perheille.

Kunnat ja kaupungit ylläpitävät myös luontoliikuntapaikkoja, jotka sijaitsevat asuinympäristön tai -keskittymän läheisyydessä. Paikoille on rakennettu viihtyisiä ulkoilureittejä, joiden varrelle on usein tuotu myös lisää liikuntamahdollisuuksia vaikkapa palloilukenttien ja ulkokuntoilulaitteiden muodossa.

Hyödynnä  
liikkumisessa myös  
esimerkiksi  
omaa pihaa,  
olohuonetta tai  
vaikkapa autotallia.

Katso oman kuntasi  
liikuntapaikkatarjonnat  
sekä vapaat vuorot  
heidän omilta  
verkkosivuiltaan!



## VÄLINEET



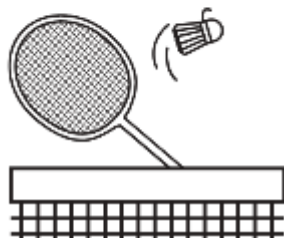
Valtaosassa leikeissä ja peleissä tarvitaan erilaista liikunta- ja urheiluvälineistöä. Välineet tuovat monipuolisuutta ja lisää mahdollisuuksia niiden toteutukseen. Urheilu- ja liikuntavälineistön hankkiminen on monesti suuri taloudellinen satsaus perheille. Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse hankkia itse, jotta mielekäs liikunta olisi perheen kesken mahdollista!

Välineiden lisäksi tarvitaan myös muitakin peleihin ja leikkeihin kuuluvia elementtejä. Kuten maaleja, rajamerkintöjä, verkkoa tms. Tässäkin mielikuvitusta kehiin, mikäli kaikkea tarvittavaa ei ole saatavilla. Hyödyntäkää seiniä, kattoa, pihapuita, laatikoita, tuoleja, renkaita ja talvisaikaan lunta sekä jäätä.

Seuraavilla sivuilla kerromme esimerkein, missä peleissä ja leikeissä kodin omaa välineistöä ja ympäristön tarjoamia puitteita pystyy mainiosti käyttämään!

### HEP!

Liikuntapelejä ja -välineitä pystyy lainaamaan itselleen esimerkiksi kirjastoista.



### VÄLINETIPSIT!

Hyödynnä kodin tavaroita, pulloja, moppia, harjanvartta, vanhoja vaatteita, kenkiä, ämpäreitä, kiviä, puuta, narua, teippiä...

## PELIT, LEIKIT JA ARKILIIKUNTA

Erilaisia liikuntamahdollisuuksia, lajeja, pelejä ja leikkejä sekä niiden viitepelejä on käytännössä ääretön määrä. Oikeastaan voi sanoa, että on vain mielikuvitus rajana, millä eri tavalla liikkumista pystyy toteuttamaan ja harjoittamaan joko yksin, perheen tai jonkun muun ryhmän parissa. Kannustamme keksimään, etsimään ja kokeilemaan erilaisia viitepelejä- ja leikkejä, sillä monesti ne parhaimmat ja hauskimmat liikuntajutut löytyvät juuri viitepelien kautta.

### **Pallopelit**

Pallopelit ovat porukalla mukavia ja helposti toteutettavia pelejä, joita voi pelata vaikka omalla pihalla. Pelivariaatioita ja toteutustapoja on monia, joten erilaisia pienpelejä kannattaa kokeilla yhdessä!

### **Pihaleikit**

Kodin ympäristöön pystyy luomaan monipuolisesti erilaisia leikkejä, jotka toimivat jokaisena vuodenaikana. Iltojen pimetessä syksyyn sekä myös talveen soveltuvat pelinä esimerkiksi lamppunen, jossa etsijät etsivät taskulampun avulla piilossa olevia pelaajia. Vastaavia pelejä on paljon muitakin eri nimityksillä. Aarteenetsintä on myös jännittävä ja innostava peli. Talviaikaan myös mahtavaa puuhaa on pihan koristelu jää- ja lumiveistoksilla sekä mäenlaskukilpailut ja hyppyreiden rakentaminen.

### **Taitoradat**

#### **Hyödynnä rakentelussa erilaisia:**

- pujotteluratoja
- liikkumistapoja
- välineenkäsittelyä
- palloja tms. kuljetustavaroita
- laukomis-/potkimis-/ ja heittorasteja
- ajanottoa, haasteita
- pisteiden ja palkintojen tavoittelua

**Erilaiset viite- ja pienpelit tuovat peleihin mielekkyyttä, vaihtelevuutta, uusia puolia ja haastetta! Myös taidot kehittyvät ja ne soveltuvat loistavasti perheen väliseen pelailuun.**

### **Kilpailut ja turnaukset**

Perheen keskeiset "olympialaiset" ovat hauskoja otatuksia. Ne tuovat mukavaa pöhinää ja virtaa vapaa-aikaan mikäli kilpailuhenkisistä toiminnoista pidetään! Turnausten ja kilpailujen suunnittelussa voidaan hyödyntää oppaassa mainittuja asioita kehittämällä niistä mitä erikoisempia leikkimielisiä lajeja!

### **Koko perheen rentoa liikkunallista puuhaa**

Miltä kuulostaisi, jos perinteisiä lautapelejä kuten Kimbleä, muistipelejä tai Afrikan tähteä pelaisikin käytännössä ihmislautapelinä, joihin toisi peliin liikkunnallisia tehtäväosuuksia mukaan? Tai perinteisiä pelejä, kuten petanquea ja mölkkyä muokkaisi kodin omia tavaroita hyödyntäen.

### **Arkiliikunta**

Arkiliikunta on ehkä se helpoiten toteutettava liikuntatapa. Kodin kotiaskareet, lemmikin ulkoiluttaminen, piha- ja lumityöt, yhteiset pyöräilyreissut vaikkapa kauppaan tai mummolaan sekä rappusten käyttäminen hissien sijasta tuovat jo liikuntaminuutteja, askeleita sekä sykettä nostavaa liikettä. Kun nämä asiat saadaan perheen yhteiseksi jutuksi, niin arkisilla puuhilla pystytään lisäämään aktiivisuutta jokapäiväiseen elämään ja samalla myös luodaan positiivisia vaikutuksia jokaisen hyvinvointiin!

**Yritä haastaa tehtävissä. Toimintojen on oltava riittävän haastavia ja mielekkäitä. Ne motivoivat!**

**Mielikuvitusta peliin! Luokaa aarrekartta tai tehtävärastilaput avuksi pelien toteutukseen.**

**PSST! Muista palkinnot ja panokset sekä kannustava, positiivinen palaute.**

# ESIMERKKIVINKIT ERILAISIIIN PELEIHIN JA LEIKKEIHIN



## Tarkkuuspeli

Erilaisia ja eri menetelmillä pelattavia tarkkuuspelejä voi toteuttaa ratoina tai joukkuepeleinä.

### Tarvitset

Pelivälineitä (heittämiseen, potkimiseen, laukomiseen, vierittämiseen).

### Tarkkuusrata

Pihalle tai lähiliikuntapaikalle kohteita, maahan ja ylös.

**Hyödynnä** puita, maaleja, seiniä, ämpäreitä ja muita vastaavia kiintopisteitä. **Eri osumista voi jakaa eri pisteitä.**

### Joukkuepeli

Sopiva pelialue, jokaisella pelaajalla on oma keila. (täytetty limsapullo) Yritetään kaataa toisten pelaajien keilat eri tavoilla.



## Sovellettu kroketti pihapeli

Krokettkradan rakentaminen ja pelaaminen vaatii hieman tilaa, mutta myös pienempään tilaan peli soveltuu rakentamalla tehtävät yksi kerrallaan.

### Tarvitset

Harjanvarren Pallon/muun soveltuvan pelivälineen.

### Ohjeistuksia ja haasteita.

Punnerra kolmesti, jos joudut käyttämään vuorolla enemmän kuin kolme lyöntiä.

### Eri liikkumis- ja lyöntitapojen kokeilu.

Tulos voi perustua joko käyettyyn aikaan tai lyöntimäärään.



## Jääcurling

**Kroketin ohella pelivälineenä voi tässä pihapelissä myöskin hyödyntää kodin tavaraa, esimerkiksi mehukanistereita, jääkiekkoa, pulloa tai sankoa. Ehdoton talvipelivinkki pihalle!**

### Tarvitset

Liukkaan pelialueen, (ulkojää/jäädetytty alue). Vanhat mehukanisterit curlingkiekoiksi. Värjää maalialue mehulla tai vesiväriliuoksella.

### Ohjeistuksia

Liu'utusmatka n. 10 metriä. Curling-kehästä saa eri määrän pisteitä. Jos kiekko jää alueen ulkopuolelle, siitä saa 1 pisteen. Uloin kehä 2 pistettä, toiseksi uloin 3 pistettä, kolmanneksi uloin 4 pistettä ja kehän keskipisteestä täydet 5 pistettä.

### Pelin kulku

Kaksi joukkuetta. Pelaajamäärä huomioiden, kuinka monta liu'utusta joukkueelle/pelaajalle tulee pelivuorollaan. Useampia pelikierroksia!



## Kattopallo

**Tämä legendaarinen, mutta ehkä osittain unohdettu pihaleikki tuo monipuolista haastetta koko perheelle.**

### Tarvitset

Tennis-, kori- tai jalkapallon. Harjakatollisen rakennuksen ja avointa tilaa. Peliä voi vaihtoehtoisesti pelata myös seinäpallona.

### Ohjeistuksia

Jokainen pelaaja pelaa yksilönä. Pelaajat heittävät vuorollaan palloa kohti kattoa, ja huutavat ennen heittoa jonkun pelaajan nimen. Tämän huudetun pelaajan tarkoituksena on napata pallo kiinni ennen kuin pallo osuu maahan.

### Pisteytys

Mikäli koppi onnistuu, pelaaja saa yhden pisteen. Jos heittäjän heitto menee katon toiselle puolelle saa hän virhepisteen. Se, joka saa ensimmäisenä viisi pistettä, voittaa pelin.





## Pallopelit

**Jalkapallo, sähly ja koripallo ovat suosittuja pallopelejä. Lajeja voi pelata monella eri tavalla, joten alla kolme esimerkkiä:**

### Piimä

Pelaajat muodostavat syöttöringin, joista yksi on keskellä. Keskellä oleva henkilö yrittää katkaista muiden pelaajien syötöt. Kun syöttö saadaan katkaistua tai pallo menetetään hallinnasta, pallon syöttänyt pelaaja siirtyy keskelle.

### Pallokuningas

Jokaisella pelaajalla on hallussaan oma pallo. Pelin ideana on yrittää pienellä pelialueella pelata toisen pallot pois rajojen ulkopuolelle samalla omaa palloa hallussa pitäen. Viimeisenä pelialueelle pallonsa kanssa jäänyt pelaaja on pallokuningas.

### Joukkueristinolla

Pelaajat kahteen joukkueeseen, molemmilla erilaiset pallot. Yksi pelaaja vuorollaan omasta joukkueestaan käy kuljettamassa pallon ristinollaruutuun. Jos kolme palloa on käytetty, ja peli ei ole vielä ratkennut, palloja käydään siirtämässä ruudusta toiseen. Voittanut joukkue on se, joka saa ensimmäisenä palloista muodostettua kolmen suoran. Kuljetusreitille voi laittaa lisäksi esimerkiksi pujottelutehtävän tuomaan lisähaastetta.





## Taitorata

Kuvina esimerkkejä liikunta- ja lajitaitoa kehittävästä radoista, joissa on hyödynnetty kodin välineistöä. Rata on myös helposti kotipihalle toteutettava.



Kuva 1.



Kuva 2.

**Taitoradan voi suorittaa eri pelivälineillä tai vaikka vain juosten.** Kuvassa 1. on pujotetteluosuus, jonka jälkeen pallo syötetään poikittain olevaan penkkiin, ja sen jälkeen pallo on tarkoitus saada takaisin haltuun.

**Kuvassa 2.** päästään pallon haltuun ottamisen jälkeen jälleen pujottelemaan, jossa vain pallo kiertää "merkkikartiot". Sen jälkeen kaarretaan ja pujautetaan pallo tuolin alta läpi.



**Eri  
osumakohtista  
voi jakaa myös eri  
määrän pisteitä,  
ja asettaa eteen  
esteitä!**

Taitorataan voi lopuksi yhdistää laukomisharjoitusosion, jossa voi haastaa itseään tai kilpailla muita vastaan. Kuinka monta pulloa saat kaadettua viidellä laukaisuyrityksellä tai saatko osumat seinään merkattuihin pisteisiin?

# LIIKUNTAHAASTEET

Perheet voivat toteuttaa liikuntahaasteita haluamallaan tavalla eri liikunta- ja liikkuvuusliikkeitä tekemällä. Liikuntahaasteisiin voidaan sisällyttää myös erilaiset liikunnalliset ongelmanratkaisupulmat, jotka ovat mukavia tiimihenkeä ja yhteistyötaitoja kehittäviä pelejä.

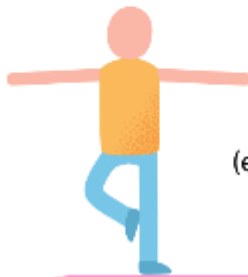
## **Kokeilkaa kotona:**

### Akrobatiaa ja temppuilua

(esim. kuperkeikkoja, kierintää, käsilläseisontaa, tasapainoilua, liikkumista eri eläinten liikkeillä...)

### Vessapaperirullatemppuja

(esim. päälläseisonnassa vessapaperirullan nosto lattiasta jalkoja käyttäen)



### Naruhyppelyä

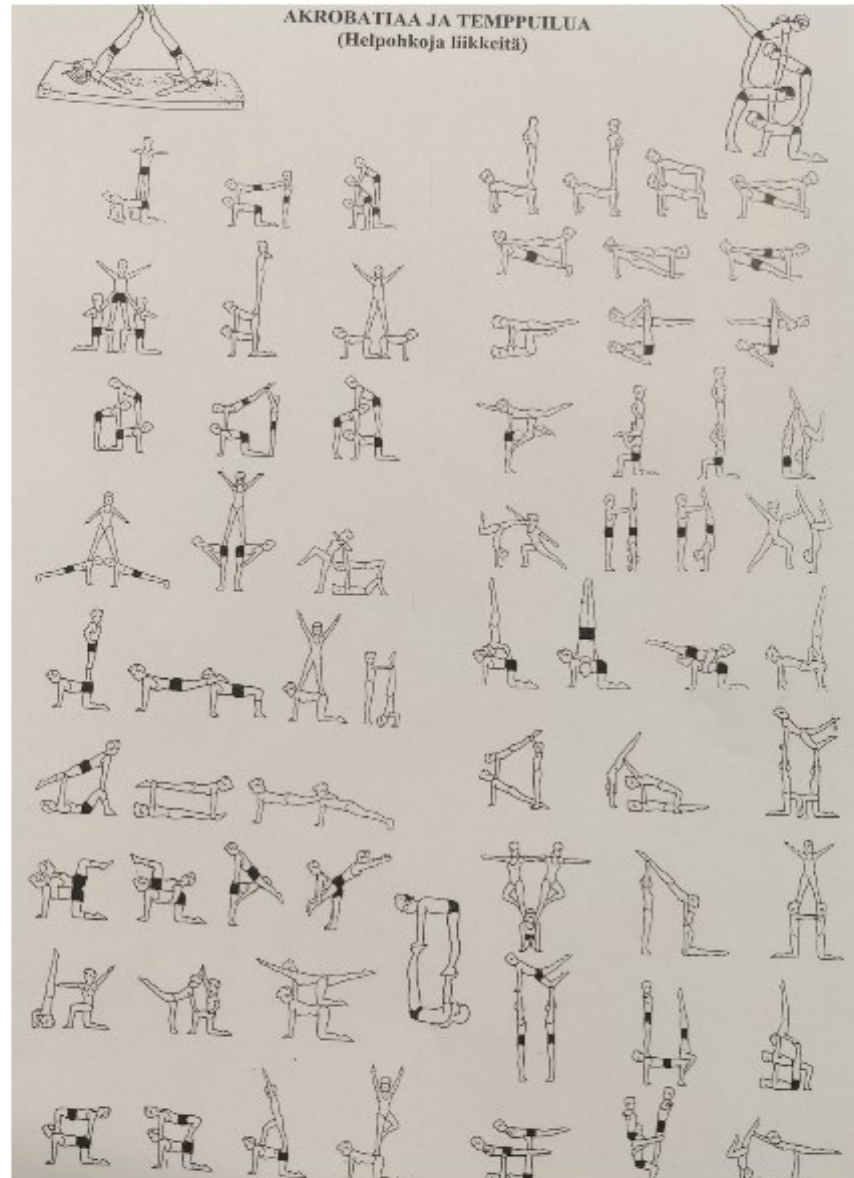
(esim. ryhmässä, liikkuen, tuplahyppyjä, yhdellä jalalla hyppien)



Lisää liikuntahaasteita löydät mm.

TikTokista  
Youtubesta  
Pinterestistä  
Instagramista  
Liikkuva koulun Sisutreeniosioista  
Naruhyppely.fi:stä





Lisää vinkkejä akrobatiaan sekä temppuiluun.

# LUONTO- JA ELÄMYSLIIKUNTA

Luonnossa käveleminen, juokseminen sekä pyöräily ovat hyviä tapoja liikkua, mutta voisiko näihin perinteisiin liikuntamuotoihin yhdistää jotakin uutta tai erilaista?

## METSÄRETKI LAAVULLE

Lähde perheesi kanssa retkeilemään luontoon, esimerkiksi laavulle paistamaan makkaraa ja vaahtokarkkeja.

Samalla lapset voivat harjoitella mm. makkaratikun vuolemista, tulentekoa sekä retkellä on hyvä kertailla asioita jokaisenoikeuksista!



## SIENESTYS JA MARJASTUS

Miten olisi pieni metsäretki mustikan poimintaan tai kanttarellien etsintään? Nämä ovat oivia tapoja liikkua luonnossa, ja samalla lapset oppivat tunnistamaan erilaiset sienet sekä marjat.

**Tiesitkö, että kirjastot saattavat lainata välineitä myös luontoliikuntaan? Esim. lumikenkiä, sup-lautoja, frisbeegolfkiekkoja yms.**



## ERILAISIA HAASTEITA LUONNOSSA LIIKKUJILLE

Kuinka monta \_\_\_\_\_ tunnistatte/osaatte nimetä  
luonnossa liikkumisen aikana?

1. kasvia
2. sientä
3. puuta
4. lintua
5. eläintä

**Kuinka monta esim.  
käpyä ehditte  
kerätä minuutissa?**

Maa on laavaa! Koittakaa hyppiä kiveltä  
kivelle mahdollisimman pitkälle ilman, että  
osutte maahan.

- Tasapainoilu kaatuneen puun päällä.
- Puuhun kiipeäminen mahdollisimman korkealle,  
turvallisuus kuitenkin huomioiden.
- Pituusheitto kilpailu esim. kävyllä, kepillä tai  
vaikkapa talvella lumipallolla. Tätä voi soveltaa  
myös tarkkuusheittoihin.  
Kuka heittää pisimmälle tai kuka osuu tiettyyn  
puuhun?

# LIIKUNTASOVELLUKSET JA ELEKTRONIIKAN HYÖDYNTÄMINEN

Liikkumisessa voi hyödyntää myös erilaisia sovelluksia sekä laitteita!  
Esimerkiksi:

## POKEMON GO-MOBIILPELI

- Kävele ja kerää pokemoneja.

## MOBO- MOBIILISUUNNISTUS- SOVELLUS

- Kokeile suunnistusta helposti.

## STEPLER- KÄVELYSOVELLUS

- Kävele ja ansaitse palkintoja.

## GEOCACHING-SOVELLUS

- Kokeile geokätköilyä!

Tarkista puhelimesi tai  
tablettisi  
sovelluskaupasta  
näiden sovelluksien  
saatavuus!

