



Liikunnan vaikutukset 2–6- vuotiaan lapsen kehitykseen

Video lasten vanhemmille liikuntamuodoista eri vuodenaikoina

Lilian Koskela

Anni Leivo

Ella Lilja

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2024

Sairaanhoitaja AMK
Lasten ja nuorten hoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja AMK
Lasten ja nuorten hoitotyö

KOSKELA, LILIAN; LEIVO, ANNI & LILJA, ELLA:
Liikunnan vaikutukset 2–6-vuotiaan lapsen kehitykseen
Video lasten vanhemmille liikuntamuodoista eri vuodenaikoina

Opinnäytetyö 40 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Marraskuu 2024

Liikunnalla on paljon monipuolisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Liikkuminen ennaltaehkäisee erilaisten terveyshaittojen syntymistä, parantaa lapsen toimintakykyä, motoriikkaa ja keskittymistä sekä unta ja sen kestoa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti eri elimien kehitykseen. Liikunnan avulla lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan ja kehittämään omaa minäkuvaansa.

Opinnäytetyössä tarkastellaan liikunnan vaikutukset 2 –6-vuotiaan lapsen kehitykseen. Opinnäytetyöprosessin aikana tuotettiin video Tampereen ammattikorkeakoulun Niitty 2-hankkeelle, joka kannustaa ja tukee erityisesti maahanmuuttajaperheitä ympärivuotiseen liikkumiseen yhdessä lasten kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea vanhempia lisäämään lapsen liikkumista ympärivuotisesti sekä lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen. Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää, miten liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen sekä, mitä erilaisia liikuntamuotoja lapsiperheille on tarjolla eri vuodenaikoina.

Opinnäytetyön tuotoksena kuvattiin lasten vanhemmille suunnattu video, jossa esitellään lasten kanssa harrastettavia monipuolisia liikuntamuotoja eri vuodenaikoina. Video toteutettiin selkosuomella ja tekstitettiin. Se suunnattiin erityisesti maahanmuuttajaperheille, mutta soveltuu myös kaikille lapsiperheille.

Jatkossa olisi tärkeää lisätä vanhempien tietoutta liikunnan monipuolisista vaikutuksista lapsen kehityksessä. Liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutuksia lapseen tulisi tutkia erityisesti Suomessa, sillä aihetta on tutkittu vain vähän ja pintapuolisesti.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

KOSKELA, LILIAN; LEIVO, ANNI & LILJA, ELLA:
Impact of Physical Activity on Early Childhood Development
Exercise Guidance for Parents

Bachelor's thesis 40 pages, appendices 7 pages
November 2024

The topic of the thesis is the effects of physical activity on the development of a 2–6-year-old child. The purpose of the work is to produce a video for the Niitty 2 project at Tampere University of Applied Sciences, which encourages and supports migrant families in particular to exercise together all year round. The aim of the work is to support parents in increasing their child's physical activity and to raise parents' awareness of the different effects of physical activity on their child's development.

Physical activity has a wide range of effects on a child's development. Physical activity prevents various health problems, improves a child's functional ability, motor skills, concentration, sleep and its duration. Through physical activity, children learn to express their feelings and develop their self-image.

As a functional output, a video for parents of children has been filmed, in which we present a variety of sports activities with children at different times of the year. The video has been produced in clear Finnish and subtitled to be especially suitable for immigrant families, but also for all families with children.

A follow-up proposal is to increase parents' awareness of the multiple effects of physical activity on child development, using a variety of information channels. It is recommended that the effects of physical activity and physical inactivity on children be studied more widely, especially in Finland, as there is little research on the subject and even that is superficial.

Key words: child, physical activity, development

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1	Tiedonhaku	6
2.2	Lapsen kehitys.....	7
2.2.1	1–3-vuotiaiden taaperoiden kehitys	8
2.2.2	4–6-vuotiaiden leikki-ikäisten kehitys.....	9
2.2.3	Motoristen taitojen kehitys.....	10
2.2.4	Lapsen psyykkisen kasvun kehitys	11
2.2.5	Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehitys	11
2.3	Liikunta.....	12
2.3.1	Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset	13
2.3.2	Eri liikuntamuodot ikävaiheittain.....	14
2.4	Liikunnan vaikutukset lapseen	15
2.4.1	Vaikutukset terveyteen	16
2.4.2	Vaikutukset oppimiseen	17
2.4.3	Vaikutukset itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin	17
2.4.4	Liikunnan ja liikkumattomuuden negatiiviset vaikutukset	18
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE.....	20
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	21
4.1	Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi	21
4.2	Videon erityispiirteet	23
4.3	Mitä edellytyksiä tarvitaan maahanmuuttajia ohjatessa?	23
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	25
5.1	Johtopäätökset ja oman työn pohdinta	25
5.2	Luotettavuus	27
5.3	Eettisyys.....	28
5.4	Jatkokehitysideat ja tulosten hyödynnettävyys.....	28
	LÄHTEET	30
	LIITTEET	34
	Liite 1. Videon käsikirjoitus.....	34
	Liite 2. Kuvattujen video-osuuksien käsikirjoitus	39

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan keskimäärin 48 % pienistä lapsista (4-v.) liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti (Valtion liikuntaneuvosto 2019). Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia koostuen erilaisista liikkumismuodoista, kevyestä liikkumisesta sykkeen nousuun (UKK-instituutti 2021). Kuitenkin liikunnan terveysvaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen on vähemmän tutkimusnäyttöä kuin aikuisilla (UKK instituutti 2023).

Liikunta on lapselle tärkeää, sillä se vaikuttaa lapsen luustoon sekä motoristen taitojen kehittymiseen. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä suurempi merkitys liikunnalla on lapsen vuorovaikutukseen. Lapsen liikunnalla on hankala osoittaa vaikutuksia pitkäaikaissairauksiin kuten aikuisilla, sillä lapsilla harvemmin on pitkäaikaissairauksia. Liikunnallinen elämäntapa opitaan jo lapsena positiivisten kokemusten kautta, joka lisää lapsen terveyttä tulevaisuudessa. Liikunnalla on lukuisia positiivisia hyötyjä, kuten edesauttaa aivojen hermoverkkojen kehittymistä, kehittää tasapainoa, auttaa oppimaan vuorovaikutustapoja sekä luoda edellytyksiä elinikäisen liikunnan noudattamiselle. (UKK-instituutti 2023.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa video Niitty 2- hankkeelle, joka kannustaa ja tukee erityisesti maahanmuuttajaperheitä ympärivuotiseen liikkumiseen yhdessä lasten kanssa. Työn tavoitteena on tukea vanhempia lisäämään lapsen liikkumista ympärivuotisesti, sekä lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen.

Tampereen Ammattikorkeakoulun sivuilla (n.d) Niitty 2- hanke on esitelty sanoin ”Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoiman hankkeen tarkoituksena on edistää kotoutumista vahvistamalla perhepalveluiden laatua ja yhdenvertaisuutta. Maahanmuuttajalasten hyvinvointierojen kaventaminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hankkeessa tunnistetaan haavoittuvassa asemassa olevien maahanmuuttajalapsiperheiden arjen tarpeita, luodaan ohjausaineistoa ja osaamista perheiden parissa toimiville sekä maahanmuuttajien itseopiskeluun. Hanke on EU:n osarahoittama.”

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Tiedonhaku

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet muodostavat työmme teoreettisen viitekehysten. Keskeisiä käsitteitä työssämme ovat *liikunta*, *lapsi* ja *lapsen kehitys*. Opinnäytetyömme käsitteet rajaamme yhteistyökumppanimme hankkeen mukaisesti mukaillen heidän toiveitaan. Yhteistyökumppanimme hanke on lähtökohtaisesti suunniteltu maahanmuuttajaperheille, joten opinnäytetyössämme otamme huomioon myös maahanmuuttajataustaisten ohjaamisen ja kohtaamisen yhteistyökumppanien toiveita mukaillen.

Opinnäytetyön teoreettinen tieto on etsitty pääpiirteittäin kahdesta hoitotieteen tietokannasta Medic:stä ja Cinahl Complete:stä. Tutkimuksia lasten liikkumisesta on löytynyt kyseisistä tietokannoista, mutta selkeästi vähemmän, mitä aikuisten liikkumisesta. Sähköisten lähteiden lisäksi opinnäytetyössämme on hyödynnetty sekä TAMK:n että Tampereen Yliopiston kirjastoja, joista lähteeksi on löytynyt myös kirjoja.

Opinnäytetyömme teoreettisen tiedon tiedonhaun aloitimme etsimällä hakusanoja käyttämällä hyödyksi YSO, MeSH ja FinMeSH sanastoja. Käsitteelle ”lapsi” saimme sanastoista hakusanoiksi ”child, children”, joista hakusanaksi valikoitui ”child*”. Käsitteelle ”liikunta” löytyi sanastoista hakusanoiksi ”exercise, physical exercise”, joista hakusanana käytimme ”exercise”. Teoria tietoa etsiessämme tietokannoista tuli esille myös hakusana ”active play”. Koska opinnäytetyömme aiheena on lasten liikkuminen, sopi hakusanaksi paremmin liikkumisen käsitteelle ”active play”, joka kuvaa lapsen liikkumista eri muodoissa. ”Lapsen kehitys” käsitteelle löytyi sanastoista hakusanoiksi ”development, growth”, joista hakusanaksi valikoitui ”development”.

Sanasto	Hakusanat sanastoihin syötettyinä	Sanastojen ehdottamat hakusanat
YSO	lapsi liikunta kehitys	children physical activity development
MeSH FinMeSH	child physical activity growth	child exercise child development

Tiedonhaussa alustavana hakulauseena käytimme; CHILD* AND ACTIVE PLAY AND DEVELOPMENT. Hakutuloksia rajasimme pääsääntöisesti koskemaan julkaisuja 10 vuoden aikaväliltä koskien vuosia 2013–2023. Lapsien ikää julkaisuissa rajasimme koskemaan 2–6-vuotiaita lapsia opinnäytetyömme rajausten takia.

Tietokanta	Hakusanat suomeksi	Hakusanat englanniksi	Tulosten rajaus
Medic	liikunta AND laps* AND kehitys	exercise AND child* AND development	Vuodet 2013-2023, lapsien ikä 2-6 vuotiaat
Cinahl	-	exercise OR active play AND child* AND development	Vuodet 2013- 2023, lapsien ikä 2-6 vuotiaat

2.2 Lapsen kehitys

Termipankin (n.d.) mukaan varhaiskasvatuksen näkökulmasta lapsi määritellään ”Pääsääntöisesti alle oppivelvollisuusikäinen”. Termipankin (n.d.) mukaan yleinen määritelmä lapselle on ”Henkilö, joka on toisen henkilön jälkeläinen ensimmäisessä polvessa tai adoptoima sekä alaikäinen henkilö”.

Opinnäytetyössämme rajaamme lapsen käsitteen koskemaan 2–6-vuotiaita lapsia yhteistyökumppanimme hankkeen toiveiden mukaisesti.

Terveyskirjaston (2021) mukaan 1–3-vuotiaan lapsen kehitys on määritelty ”Lapsen kehittyvät liikunnalliset taidot antavat loputtomat mahdollisuudet tutkia maailmaa. Leikit monipuolistuvat, ja lapsen kyky pärjätä itseksensä lyhyitä hetkiä kehittyä”. Terveyskirjaston (2021) määritelmässä myös kerrotaan, että 1–3-vuotiailla kyky toisen huomioimiseen ei ole vielä kehittynyt.

Terveyskirjaston (2021) mukaan 3–6-vuotiaan lapsen toiminta alkaa lisääntyvästi olemaan tarkoituksenmukaista ja omatoimista. Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät ja leikit muuttuvat yhteisleikeiksi sekä lapset muodostavat pysyvämpiä kaverisuhteita. Lapsen kehitystä tukee riittävästi lorut ja satujen lukeminen. Huomiointi ja kannustaminen lisäävät lapsen itsetuntoa ja kehitystä sekä vaikuttaa positiivisesti uusien asioiden oppimiseen. (Terveyskirjasto 2021.)

Opinnäytetyössämme käsittelemme lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti ikäryhmittäin yhteistyökumppanimme hankkeen ikäryhmän mukaisesti.

Lapsen kasvua voidaan arvioida monesta eri näkökulmasta kuten fyysinen-, motorinen- ja tunne-elämän kehitys. Kehitys on jokaisella lapsella yksilöllinen, mutta se etenee samojen vaiheiden läpi. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan kehon koon muutoksen lisäksi, myös maturaatioita eli kypsymistä. Kypsymiseen vaikuttaa hormonaaliset tekijät sekä hermoston kehittyminen. Vartalon näkyviä muutoksia ovat pituuden ja painon muutokset sekä mittasuhteiden muuttuminen. Lihasten kehittyminen parantaa tasapainoa, mikä auttaa seisomisen ja kävelyn oppimisessa. Lapsen kasvamisen aikana luut pitenee ja paksuuntuu. (Sääkslahti 2018, 14, 24, 26.)

2.2.1 1–3-vuotiaiden taaperoiden kehitys

Yhden vuoden iässä lapsi osaa jo kävellä tuen kanssa tai ilman. On myös lapsia, jotka lähtevät kävelemään puolenvuoden iässä. Yleensä kaksi-kolme-vuotias lapsi osaa juosta ja hyppiä sekä tasapaino on lähtenyt kehittymään. (Autio & Kaski 2005, 21, 23.)

Taaperoikäinen lapsi harjoittelee niin sanottuja perusliikkeitä, joita ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, kiipeäminen ja keinuminen. Aikuiset voivat tukea taaperon kehitystä antamalla lapselle mahdollisuuden kokeilla monipuolisesti erilaisia asioita. (Ojanen 2023.) Hermosto kehittyy nopeasti kaksivuotiaana. On tärkeää tarjota lapselle monipuolisesti erilaisia aistikokemuksia, jotta niitä tulee lapsen koko keholle. Eri aistikokemuksia lapsi pääsee kokemaan erilaisten pyllähdysten ja kaatumisten kautta, näiden avulla lapsen tasapaino ja kehonhahmotus kehittyy. Kun lapsi on oppinut toisena ikävuotenaan itsenäisen liikkumisen, on vanhemman tehtävänä tarjota lapselle erilaisia ympäristöjä ja tilanteita liikkumiseen. Mitä vapaammat kädet lapsi saa liikkumiseen, sitä kehittyneemmäksi hänen voimansa tulevat. (Sääkslahti 2018, 19, 25.)

2-vuotiaan lapsen turvallisuuden tunteeseen on vahvasti sidoksissa lapsen psyykinen kehitys. Turvallisuuden tunnetta luodaan huolehtimalla lapsen tarpeista, kuten ravinnosta, levosta, hygieniasta sekä muista perustarpeista. Turvallisuuden tunnetta nostattaa lapsen kokemat myönteiset tuntoaistimukset. (Sääkslahti 2018, 90.)

2.2.2 4–6-vuotiaiden leikki-ikäisten kehitys

Neljä-viisivuotiaana leikki-ikäinen osaa joitakin erityistaitoja esimerkiksi ajaa polkupyörällä tai väistellä hippaleikeissä. Tässä iässä hienomotoriikka on kehittynyt. Esikoululaisilla yksilöllisen kehityksen erot näkyvät selkeämmin. Lisäksi lapsi osaa säädellä nopeutta, hallita suunnanmuutoksia sekä tehdä monia toimintoja samanaikaisesti. (Autio & Kaski 2005, 26, 28.)

Tasapainoilun yhteydessä lapsella kaatuilu kuuluu asiaan. Kaatuilujen kautta lapsen luut ottavat suurempaa tärähtelyä vastaan, joita lapsen luut kaipaavat kehittyäkseen. Hyviä luiden kehitystä tukevia lajeja 4–6-vuotiaille ovat pyöräily, hiihto sekä luistelu. (Sääkslahti 2018, 26.)

2.2.3 Motoristen taitojen kehitys

Motoriset taidot luovat perustan jokapäiväiselle liikkumiselle. Liikkumistaitojen avulla ihminen osaa kävellä, juosta ja hyppiä. Käsittelytaitojen ansiosta osataan esimerkiksi heittää tai potkaista palloa käyttäen erilaisia välineitä, esineitä ja telineitä hyödyksi. Liikkumisessa, liikunnan harrastamisessa ja leikeissä tarvitaan motoristen perustaitojen hallitsemista. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012; Sääkslahti 2015.)

Pienenä opitut hyvät motoriset taidot vaikuttavat myönteisesti lapsen fyysiseen aktiivisuuteen tulevaisuudessa (Barnett 2009). 3–5 vuoden iässä lapsen motoriset taidot kehittyvät nopeasti runsaan liikkumisen ansiosta. Lapsi kohtaa erilaisia aistimuksia uusien taitojen kautta. Esimerkiksi palloa heittäessä lapsi tunnustelee erilaisia ja eri kokoisia palloja, ja oppii näin aistituntemuksista. Tasapaino kehittyy nopeaan tahtiin 3–5-vuotiailla lapsilla. Lapset osaavat hakeutua haastamaan tasapainoaan erilaisissa harjoitteissa, kuten keinuessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b.)

Tutkimuksien avulla on osoitettu, että vanhempien tarjoamalla tuella kuten erilaisilla liikuntavälineillä on positiivinen vaikutus lapsen liikuntataitoihin. Motoristen perustaitojen kehittymiseen voidaan myötävaikuttaa riittävällä tuella ja panostuksella, joka luo lapselle ihanteellisen kehittymisen mahdollisuudet. (Barnett, Hinkley, Okely & Salmon 2013.)

Sääkslahden, Mehtälän ja Tammelinin Piilo-tutkimuksessa (2021, 195-196) oli tutkittu lasten motorisia taitoja 4-6 vuotiailla mitaten staattista tasapainoa, dynaamista tasapainoa, välineenkäsittelytaitoja ja liikkumistaitoja. Tutkimuksessa motoriset taidot olivat paremmat jokaisessa eri mittauksessa vanhemmilla lapsilla. Staattisessa tasapainoilussa eli yhdellä jalalla seisomisessa tytöt olivat keskimäärin poikia parempia. Dynaamisessa tasapainoilussa ei ollut sukupuolten välisiä eroja. Välinekäsittelytaidoissa ja liikkumistaidoissa pojat olivat parempia kuin tytöt.

2.2.4 Lapsen psyykkisen kasvun kehitys

Positiivisen psyykkisen kasvun kannalta on tärkeää, että lapsi saa liikkumisesta ja motorisista tehtävistä enemmän onnistumisen kokemuksia kuin epäonnistumisen kokemuksia. Lapsi alkaa luottamaan itseensä ja omiin taitoihinsa onnistumisten jälkeen koko ajan enemmän, myös rohkeus uusien juttujen kokeilemiseen kasvaa. On tärkeää kuunnella lapsen toiveita liikkumisen suhteen ja suhtautua niihin rohkaisevasti ja kannustavasti, joka vahvistaa lapsen hyväksytyksi tulemisen kokemusta. (Sääkslahti 2018, 93.)

Lapsille on tärkeää, että he tuntevat kuuluvansa porukkaan. Porukassa tulee olla hyvä ja hyväksyvä ilmapiiri, jotta kaikki voivat onnistua ja epäonnistua turvallisessa ympäristössä. (Sääkslahti 2018, 93.) Liikunnalliset tilanteet ovat hyviä ja tärkeitä tilaisuuksia lapsen minäkuvan ja vuorovaikutuksen tukemisen kannalta. Tämä vaatii aikuisilta apua ja tukea myönteisten vuorovaikutustapojen oivaltamiseen. (Sääkslahti 2018, 94.)

2.2.5 Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehitys

1–3-vuotiaat lapset elävät minäkeskeistä aikaa. Vaikka lapsi osaa ilmaista itseään, ei hän osaa ottaa vielä huomioon muita ihmisiä. Muut ihmiset kuitenkin kiinnostavat lasta jo nuoresta pitäen. (Sääkslahti 2018, 63.) Kolmevuotiaana lapsi ymmärtää, että myös muilla on ajatuksia ja tunteita (Autio & Kaski 2005, 24).

4–6-vuotiaana lapsi oppii paljon sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta eri leikkien ja pelien kautta muiden ihmisten kanssa. Lapsi alkaa kaivata leikkikavereita ja tämän kautta haluaa muodostaa muiden kanssa vuorovaikutusta aikaisempaa enemmän. Leikkien avulla lapsi oppii empatiaa ja tärkeitä vuorovaikutussuhteita. Leikkien kautta lapsi oppii myös noudattamaan yksinkertaisia sääntöjä ja muodostamaan ystävyyssuhteita ensimmäistä kertaa. (Sääkslahti 2018, 64.)

Lapsen eri vuorovaikutustaitoja ovat mm. itseilmaisuus, tunteiden tunnistaminen sekä ongelmanratkaisutaidot. Näiden kehittyminen vaatii lapselta erilaisia vuorovaikutus kokemuksia muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot tarkoittavat lapsella kyvykkyyttä empatiaan sekä sympatiaan. Taidot pitävät

sisällään myös osaamisen ymmärtää toisten näkökulmaa sekä kykyä arvostaa muita sekä sovittuja sääntöjä ja toimia näiden mukaan. (Sääkslahti 2018, 63.) Tunteiden ilmaisua lapsi oppii erilaisista sosiaalisista kanssakäymisistä. Tämän avulla lapsi oppii sosiaalisen vuorovaikutuksen normit ja erilaiset tavat. Lapselle kehittyy erilaiset tavat, joita käyttää vuorovaikutuksessa, kuten kotona käytettävät sekä päiväkodissa opitut. (Sääkslahti 2018, 60.)

Sitten, kun vuorovaikutuksen keinot ovat hyvin tiedossa, pääpaino kehityksen tukemisessa siirtyvät lähinnä vuorovaikutustaitojen tietoiseen käyttöön, toisen empaattiseen kohtaamiseen ja tunteiden ilmaisun säätelyyn. (Sääkslahti 2018, 97.)

Tunteita lapset ilmaisevat koko kehollaan, sekä ilmeillä että kehon liikkeillä. On tärkeää antaa lapsen tunteille tilaa, jolloin lapsi oppii säilyttämään kyvyn tuntea. Tämän avulla lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan. Kun lapsen ympäristö antaa lapselle luvan tutkiskella tunteitaan rauhassa, voi lapsi kertoa avoimesti tuntemistaan tunteistaan sekä ilmaista näitä oppimallaan tavalla. (Sääkslahti 2018, 60.)

Jotta lapsen on turvallista oppia sosiaalisia taitoja, vaatii tämä vanhemmilta turvallista ja lämmintä ilmapiiriä. Positiiviset kokemukset lapselle ovat erittäin tärkeitä. Tämän takia on tärkeää, että vanhempi reagoi lapsen vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun. Kun lapsi osaa ilmaista tunteitaan, kasvattajan on tärkeää rohkaista lasta tunteiden ilmaisemiseen. Vanhemman kuuluu luoda lapselle tilanteita, joissa lapsi pääsee näyttämään tunteitaan. (Sääkslahti 2018, 64.)

2.3 Liikunta

Lapsilla on luontainen motiivi liikkua. Heillä on tarve tulla itsenäisemmäksi ja paremmiksi syntymänsä jälkeen. Synnynnäinen motiivi vaikuttaa positiivisesti lapsen kehittymiseen parhaillaan loppu elämän ajan. Liikunta tarkoittaa lapselle oman kehon käyttöä, itseensä tutustumista sekä itsensä toteuttamista. Tämä kaikki toteutuu, kun lapsi saa leikkiä. (Sääkslahti 2018, 57, 80.) Lapsia ei tarvitse juurikaan motivoida liikkumaan, sillä alle kouluikäisten lasten liikuntamotiivit

eroavat aikuisen ihmisen liikuntamotiiveista. Kuitenkin nykyään vanhemmat enemmän hillitsevät lasten liikkumista kuin kannustavat lasta liikkumaan monipuolisesti. (Sääkslahti 2018, 57.)

Käypä hoito -suositusten mukaan liikunta määritellään sellaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena (Käypä Hoito 2015).

Opinnäytetyössämme rajaamme liikunnan käsitteen koskemaan lapselle suunnatusta liikunnasta. Lapsen liikkuminen pyritään toteuttamaan erilaisten leikkien kautta kannustaen lasta liikkeelle monipuolisesti vuodenajasta riippumatta. Lapsen liikkuminen koostuu sekä fyysisestä aktiivisuudesta että sosiaalisesta kanssakäymisestä. Aikuisilta saatu tuki ja kannustus edesauttavat lasten aktiivista leikkimistä.

2.3.1 Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset

Lasten tulisi liikkua päivittäin kohtuullisella teholla kaksi tuntia päivän aikana. Liikunnan voi jakaa päivän mittaan lyhyempiin toiminnallisiin tuokioihin, kuitenkin osan päivän liikunnasta pitää aiheuttaa hengästymistä. Lapsena on tärkeää, että liikunta on leikinomaista ja monipuolista, liikuntaa on hyvä harrastaa ilon ja leikin kautta. (Ojanen 2023.)

Lapsen kasvulle ja kehitykselle edellytyksenä on fyysinen aktiivisuus. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kognitioon, kuten tarkkaavaisuuteen ja muistamiseen. Liikkuminen parantaa lapsen toimintakykyä ja motoriikkaa, suojaa liialliselta painonnousulta, vähentää verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä sekä psyykkistä kuormittuneisuutta ja kohentaa mielialaa. Liikunnalla on vaikutuksia myös lapsen sosiaaliseen- ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Lapsen fyysistä aktiivisuutta tukee erilaiset leikkiympäristöt ja monipuoliset leikkivälineet (Soini 2015). Motorisiin taitoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa positiivisesti runsaampi ulkoilu (Sääkslahti 2005).

Päivittäinen, säännöllinen liikunta auttaa lapsia kehittymään heidän ikätasonsa edellyttämällä tavalla ja samalla tukee heidän koko hyvinvointia. Onnistumisen ja mielihyvän tunteet liikunnan parissa kannustaa ja motivoi jatkamaan, siksi on tärkeää, että lapset voivat liikkua arjessa ilman suorituspaineita. (Ojanen 2023.)

Pienestä pitäen monipuolinen liikkuminen ja touhuaminen opettaa lapselle sen, että liikunta ja liikkuminen kuuluu jokapäiväiseen elämään. Vanhemman kannustus ja panostus oikeanlaisiin liikkumisvarusteisiin lisää lapsen liikkumisen mielekkyyttä. Yhdessä liikkuminen ja touhuaminen opettaa lapselle tärkeitä taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Tällä tavoin luodaan lapselle positiivinen minäkuva. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Sääkslahden ym. Piilo-tutkimuksessa (2021, 198) kävi ilmi, että suuri osa huoltajista kannusti ja kehui lasta liikkumisestaan. Kuitenkin 5 % lapsista sai alle kerran viikossa kannustusta liikkumiseen.

Sääkslahden ym. Piilo-tutkimuksessa (2021, 193–194) 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat päivän aikana noin 4 tuntia täyttäen 3 tunnin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen. Kuitenkin 1 tunnin mittaisen rasittavan liikkumisen suosituksen päivän aikana täytti vain 46–85 prosenttia tytöistä ja pojista.

2.3.2 Eri liikuntamuodot ikävaiheittain

1–2-vuotiaan lapsen pääsääntöinen liikunnan muoto on leikki. Leikin lisäksi lapsi voi harrastaa perheen kanssa perheuintia, jumppaa sekä erilaisia muskareita. 3-vuotiaana lapsi pitää leikkimisestä omilla ehdoilla. Myös ulkona tapahtuvan leikkien määrä kasvaa kolmevuotiailla. Suomessa myös ohjattu harrastustoiminta on suosittua jo kolme vuotiaista lähtien. 4–7-vuotiaat lapset ovat motivoituneita ohjatun harrastamisen liikkujia. Lasten harrastuksia 4–7-vuotiaana voivat olla esimerkiksi erilaiset tanssiryhmät, ratsastuskoulut, joukkueurheilu sekä uimakoulu. (Sääkslahti 2018, 83.)

Lasta motivoi olemaan fyysisesti aktiivisempi vapaus ja omaehtoinen leikki. Ulkona leikkivät lapset ovat aktiivisempia kuin kotona sisällä aikaa viettävät lapset, sillä ulkona on enemmän mahdollisuuksia käyttää erilaisia välineitä liikkumiseen, joita sisällä ei voi käyttää. Myös ulkona on epätodennäköisempää

hajottaa jotain, sillä ulkona on enemmän tilaa ja vapautta leikkiä. (Sääkslahti 2018, 75.)

Lapsi tarvitsee liikuntamuotoja, jotka ovat lihaksia ja luita vahvistavia. Siksi suositeltavaa on tehdä suunnanmuutoksia ja hyppyjä sisältäviä liikuntamuotoja kuten esimerkiksi maila- ja pallopelit, yleisurheilu sekä naruhyppely. (UKK-instituutti, 2023.)

Jo tehtyjen tutkimusten mukaan lasten motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus kehittyvät sekä lisääntyvät ulkona liikkuessaan (Sääkslahti 2005). Ulkona liikkuessaan lapsi pystyy mukauttamaan ympäristön tarjoamat virikkeet omaan taitotasoon vastaaviksi ja käyttämään monipuolisesti omaa kehoaan liikkumisessa (Fjortoft & Gundersen 2007). Lapsen liikkumistaitoja kehittää erityisesti suuret piha-alueet, joissa on tilaa juosta ja touhuta (Chow & Chan 2011). Erilaisia liikkumistaitoja on mm. hyppiminen, laukkaaminen sekä kiipeäminen (Gallahue ym. 2012). Erityisesti piha-alueilla kiinteät telineet kuten liukumäet lisäävät lapsen aktiivisuutta. Ulkona liikkuessaan luonnollinen ympäristö tarjoaa erilaisia maastoja liikkua, jolloin lapsen motoriset taidot kehittyvät. (Gubbels, Van Kann & Jansen 2012; Donnelly, Mueller & Gallahue 2017.)

Opinnäytetyössämme esittelemme erilaisia liikunta mahdollisuuksia lapsiperheille eri vuoden aikoina.

2.4 Liikunnan vaikutukset lapseen

Tutkimuksia on tehty lasten liikkumisen vaikutuksista. Lasten liikkumisessa on otettu huomioon lasten toiminnot liikkuessaan, vanhempien haastattelut, kasvattajien ja lasten liikkumisesta sekä tarkasteltu lasten harrastamisen suosittavuutta. (Sääkslahti 2018, 80.)

UKK instituutin (2023) mukaan liikunnan vaikutukset lapseen määritellään ” Liikunta on tärkeää pienestä pitäen esimerkiksi lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymiselle. Liikkuminen auttaa lasta kehittymään kestävämmäksi ja taitavammaksi. Nuorilla liikunta on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi.”

Opinnäytetyössämme käsittelemme liikunnan vaikutusta kokonaisvaltaisesti 2–6-vuotiaisiin lapsiin.

Liikunta tukee monella tapaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen motoriseen kehitykseen, unen laatuun, elimistön toimintaan, itsetuntoon ja oppimiseen. (Ojanen 2023.) Liikkuminen auttaa heti voimaan paremmin. Se kohentaa mielialaa, auttaa nukkumaan paremmin, alentaa stressiä ja terävöittää ajatuksia. Liikkumalla säännöllisesti ja riittävästi voi ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (UKK-instituutti 2024.)

2.4.1 Vaikutukset terveyteen

Liikunnan tiedetään vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Kasvavassa iässä olevalla lapsella erilaiset sairaudet ovat harvinaisia, mutta eri sairauksien riskitekijöitä voi kehittyä jo pienestä iästä lähtien. Tämän takia liikunnalla voidaan lapsesta saakka ehkäistä erilaisia terveyshaittoja. Tämän vuoksi liikkumisen jatkaminen aikuisiälle saakka on tärkeää, jotta saavutettuja hyötyjä ei menetetä. (Tammelin & Karvinen 2008.) Fyysisen aktiivisen toiminnan tiedetään ennaltaehkäisevän liiallisen painon kertymistä sekä vähentävän erilaisten riskitekijöiden syntymistä esimerkiksi aineenvaihduntasairauksiin. (Sääkslahti 2018, 67.)

Liikunta parantaa unta ja sen kestoa. Se esimerkiksi nopeuttaa nukahtamista ja pidentää syvän univaiheen kestoa. (UUK-instituutti 2021.) Unen laatu on parhaimmillaan, kun liikkuu 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa (Kukkonen-Harjula 2015).

Kasvavassa iässä olevan lapsen luut tarvitsevat kuormitusta. Vaikutukset luustoon liikunnalla ovat suurimmillaan kuitenkin vasta murrosiässä. Vähäinen liikunta lapsuudessa voi lisätä riskiä sairastua osteoporoosiin aikuisemmalla iällä. Luustolle parasta liikkumista kasvuikäisenä ovat leikit, jotka sisältävät hyppyjä ja suunnanmuutoksia. Luuston kannalta liikkumisen lisäksi on hyvä muistaa

kasvavassa iässä riittävän energian, D-vitamiinin ja kalsiumin saanti. (Tammelin ym. 2015, 1709.)

Lapsen ollessa 2-vuotias hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy, kun lapsen annetaan itsenäisesti liikkua ja touhuta. 3–5-vuotiailla lapsilla pitkä fyysinen toiminta vaikuttaa positiivisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseen. 3–5-vuotiailla tärkeää on vanhemman kannustus, jotta lapsen mielenkiinto pysyy yllä aktiivisissa leikeissä. (Sääkslahti 2018, 28.)

2.4.2 Vaikutukset oppimiseen

Liikunnan avulla lapsen muisti, ongelmanratkaisutaidot ja tarkkaavaisuus paranee. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös lapsen käyttäytymiseen, keskittymiseen sekä osallistumiseen, jotka tukevat oppimista. Liikunnasta on myös apua ylimääräisen energian purkuun. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012.)

Lapsella on erilaisten liikunnallisten toimintojen aikana käytössään aktiivisesti kaikki aistit, jolloin liikkuminen antaa lapselle erinomaiset mahdollisuudet oppimiseen (Sääkslahti 2018, 22).

2.4.3 Vaikutukset itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin

Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti lasten henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan avulla lapsi voi oppia sosiaalisia taitoja, ilmaista omia tunteitaan ja näin kehittää omaa persoonallisuuttaan. (Kantomaa & Lintunen 2008.) Brunet ym. muut tutkimuksessaan (2013) ”The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study” havaitsivat liikunnan ja erityisesti joukkuelajeihin osallistumisen vaikuttavan merkittävästi nuoren mielenterveyteen. Tulos voi johtua siitä, että lapsuuden ja nuoruuden aikana osallistuminen joukkuelajeihin tuo lapselle vertaistukea eri elämäntilanteissa.

Ahn ja Fedewan (2011) tekemän tutkimuksen ”A Meta-analysis of the Relationship Between Children’s Physical Activity and Mental Health” mukaan liikunnalla ja lisääntyneellä liikkumisella on positiivisia vaikutuksia lasten kokemaan masennukseen, ahdistukseen ja tunne-elämän häiriöihin. Tutkimuksessa havaittiin liikkumisen vahvistavan lasten itsetuntoa.

Ilmapiirin tärkeys lapsen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta on tärkeä. Yhteenkuuluvuus lisää lapsen viihtyvyyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Vanhempi voi tukea lapsen yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä erilaisilla yhteisillä leikeillä ja peleillä, joita vanhempi ja lapsi pääsevät yhdessä tekemään. (Sääkslahti 2018, 57.)

Sääkslahden ym. Piilo-tutkimuksessa (2021, 198) selvisi, että lapset leikkivät sisarustensa tai muiden lasten kanssa eniten, vain 4 % tutkimukseen osallistuneista lapsista leikkii yksin. Omasta halusta lähtevä liikkuminen aiheuttaa lapsessa myönteisiä ajatuksia, joka tukee kasvavan lapsen minäkuvan kehittymistä (Kantomaa & Lintunen 2008). Sääkslahden ym. Piilo-tutkimuksesta (2021, 198) kävi ilmi, että leikeissä lapset yhdessä tai lapsi yksinään sai valita liikkumisen, joten liikkuminen oli lapsilähtöistä.

Sääkslahden ym. Piilo-tutkimuksessa (2021, 197) oli selvitetty mitä lapset itse ajattelevat liikunnasta ja liikkumisesta. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista lapsista osasivat kertoa millä tavoin liikkuvat ja mitä liikunta heille tarkoittaa. Liikkumista kuvailtiin erilaisina taitoina, kuten kävely, pomppiminen, juoksu ja leikkiminen. Lapset kertovat liikkumisen olevan mielekästä, noin 1 % ei pidä liikunnasta tutkimukseen osallistuneista lapsista. Lapsille liikkuminen on iloinen ja kiva asia, noin 2 % koki liikunnan aiheuttavan pelkoa.

2.4.4 Liikunnan ja liikkumattomuuden negatiiviset vaikutukset

Liikkuessa 3–5-vuotias lapsi ei huomaa ajan kulua. Kuitenkin, jos fyysisesti aktiivisen toiminnan vaatimus tulee aikuisen pakottamana, voi lapsi tuntea itsensä väsyneeksi nopeasti. Lapsilla väsyneisyys liikkuessa toisen vaatimusten mukaan on todennäköisesti henkistä väsymystä. (Sääkslahti 2018, 28.)

Pakonomainen, runsas ja yksipuolinen liikkuminen voi vaikuttaa lapseen negatiivisesti aiheuttaen uupumista, masennusta ja huonompaa henkistä hyvinvointia. On tärkeää muistaa, ettei kilpailunomainen liikkuminen ole kaikille lapsille ja tämä tulisi muistaa huomioida myös ohjatussa liikunnassa. (Kantomaa & Lintunen 2008.)

Helajärven, Lindholmin, Vasankarin & Heinosen tekemän WHO:n tutkimuksen (2015) mukaan "Vähän lapsena ja varhaisessa teini-iässä liikkuneilla todetaan jo 17 vuoden iässä kaikukuvauksessa valtimon seinämän muutoksia." Tutkimuksen mukaan on todettu, että liian vähäisen liikunnan haitat ovat verrattavissa tupakoinnin haittoihin. Kumpikin aiheuttaa noin viisi miljoonaa ennenaikaista kuolemaa maailmanlaajuisesti vuosittain.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa video Niitty2- hankkeelle, joka kannustaa ja tukee erityisesti maahanmuuttajaperheitä ympärivuotiseen liikkumiseen yhdessä lasten kanssa.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymykseen:

1. Miten liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen sekä mitä erilaisia liikuntamuotoja lapsiperheille on tarjolla eri vuodenaikoina?

Työn tavoitteena on tukea vanhempia lisäämään lapsen liikkumista ympärivuotisesti, sekä lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyömme toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Työmme toteutuksena on sekä teoria liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen että video lasten vanhemmille, jonka avulla voimme esitellä monipuolisia ja erilaisia liikkumismahdollisuuksia lapsille ja perheille Suomessa ympäri vuoden. Videolla esittelemme jokaiselle vuodenajalle erilaisia liikkumistapoja ja leikkejä, joita perheet voivat tehdä yhdessä nauttien liikkumisesta sekä opettaen lapsille pienestä pitäen monipuolista liikuntaa.

4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen sekä tutkimustietoon perustuva (Vilkkä & Airaksinen 2003). Tarkoituksena on opastaa, ohjeistaa, järjeistää ja järjestää käytännön toimintaa (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Pääatalo 2018). Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy opinnäytetyön raportti ja toiminnallinen osuus (Saastamoinen 2018). Lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilkkä & Airaksinen 2003).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähteiden määrän ja analysoinnin merkitys ei ole niin suuri kuin esimerkiksi kirjallisuuskatsauksessa. Toiminnallisen opinnäytetyön arvoon ei vaikuta lähteiden määrä vaan niiden laatu sekä soveltuvuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003.)

Kun valitsimme aiheen opinnäytetyöhömme Niitty2-hankkeelta, päätimme yhdessä työelämäkumppanimme kanssa tehdä toiminnallisen osuuden videona lasten vanhemmille. Suunnittelupalaverissa ideoimme videon koostuvan monipuolisesti erilaisista liikkumismuodoista, joissa voidaan esitellä lasten kanssa liikkumista myös ulkona muuttuvissa olosuhteissa vuodenajasta riippumatta.

Kun saimme videon aiheen päätettyä, aloimme etsiä internetistä erilaisia liikkumismuotoja ja leikkejä, joita voisi tehdä yhdessä perheenä ulkona eri vuodenaikoina. Käytimme ideointiin myös omaa mielikuvitusta ja monipuolisesti kokemuksiamme omista lapsuuden pihaleikeistä ja retkistä. Keräsimme ideat

yhteen ja aloimme sommitella liikkumismuotoja eri vuodenajoille. Tärkeätä liikkumismuotoja valitessa oli helposti saavutettavat leikit ja tekemiset, jotka eivät vaatisi ylimääräisiä välineitä tai tarvikkeita, jotta leikin tai touhuamisen voisi suorittaa.

Käsikirjoitusta aloimme kirjoittamaan videolle ideoimisen jälkeen. Kirjoitimme alkuun videolle käsikirjoituksen pääpiirteittäin hahmotellen vuodenaikoja ja näissä tapahtuvia leikkejä sekä liikkumisia. Käsikirjoitus puheenvuoroineen hahmottui lopulliseksi vasta myöhemmin, kun video-osuudet oli saatu kuvattua.

Kuvasimme video-osuudet videossa esiintyvien kanssa eri vuodenaikoina, jotta videon haluttu toteutus olisi mahdollista. Aloitimme videon kuvaukset 2023 syksyllä ja lopetimme kuvaukset 2024 kesällä. Kokosimme video-osuudet yhdeksi kokonaiseksi videoksi syksyllä 2024, jolloin saimme videon valmiiksi. Kuvasimme opinnäytetyön videon itse sekä kuvaustilanteet ja lavastuksen laadimme yhdessä. Videon näyttelijöiden kuvausluvut on laadittu Niitty 2 -hankkeen ohjeiden mukaisesti

Lisäsimme videon alkuun teoria tietoa liikunnasta ja sen hyödyistä sekä liikkumissuosituksista. Kyseiset teoria diasarjat teimme Canva-ohjelmaa hyväksi käyttäen, jotta ulkonäöstä saimme leikkisän ja myös lapsille mielenkiintoisen katsottavan. Halusimme opinnäytetyömme videon olevan selkeä ja helposti saavutettava. Karsimme teorettisesta tiedosta olennaisimmille diasarjoille, jotta diat pysyvät yksinkertaisina ja tarpeeksi lyhyinä. Huomioimme selkosuomen käytön läpi videon, jotta se olisi kaikkien ymmärrettävissä. Videon tekstitys on luettu tarpeeksi rauhallisesti, jotta sitä olisi helppo seurata. Video käsittelee kokonaisvaltaisesti eri liikkumismahdollisuuksia perheen kesken ympäri vuoden. Tämä ajatus oli meillä tärkeä videota toteutettaessa ja kuvatessa. Liitteet 1 ja 2 kuvaavat videomme käsikirjoitusta.

Linkki opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden videoon:

<https://youtu.be/Y9yhXLv7XCs>

4.2 Videon erityispiirteet

Hyvä ja opettavainen video voidaan jakaa koostumaan neljästä erilaisesta yksityiskohdasta (Brame 2015). Ensimmäinen yksityiskohta hyvässä ohjevideossa on tekstitys. Tämän avulla videossa voidaan korostaa tärkeää asiaa tekstittäen sanoja tai symboleja. Tekstityksessä voidaan käyttää hyväksi erilaisia värejä ja fontteja, jotka nousevat esiin videossa. Symboleilla voidaan ohjata katsojan mielenkiinto tärkeisiin kohtiin videossa. Symbolit ja tekstitys auttavat ihmisiä painamaan asioita muistiin paremmin kuin video ilman niitä. (Brame 2015.)

Toinen yksityiskohta on videon segmentointi. Segmentoinnin avulla annetaan videon katsojalle mahdollisuus itse hallita videon etenemistä pysäyttämällä videota ja käsittelemällä uutta tietoa pienissä osissa. Segmentointi videoissa toteutuu teoreettisen tiedon rajaukselle pieniksi osioiksi, joka ei kuormita videon katsojaa liikaa. (Brame 2015.)

Kolmas yksityiskohta on erilaiset tehosteet videossa, kuten musiikki sekä monimutkaiset taustat. Videon tekijän tulee suhteuttaa video ja videon eri tehosteet kohderyhmälle yksilöllisesti. Jos videon tieto on uutta asiaa, on helpompi keskittyä videon alkuperäiseen tarkoitukseen ilman lisättyjä tehosteita, jotka voivat viedä videon katsojan mielenkiinnon muualle tärkeästä aiheesta. Jos tieto videolla on tuttua, tehosteet voivat toimia positiivisena vaikuttajana katsojalla. (Brame 2015.)

Neljäs yksityiskohta hyvässä ohjevideossa on äänen ja visuaalisen kuvan yhdistäminen. Ääni ja visuaalisuus tukevat toisiaan ja yhdistelemällä näitä videon katsoja saa käsikseen opittavan tiedon kahteen kertaan, mikä tukee oppimista. (Brame 2015.)

4.3 Mitä edellytyksiä tarvitaan maahanmuuttajia ohjattaessa?

Maahanmuuttajien ohjaamisessa käytetään selkokieltä. Etenkin, kun suomen kielen oppiminen on vielä kesken. (Selkokielen tarve 2021.) Suositellaan, että selkokielinen video kestää enimmillään viisi minuuttia. Videossa täytyy myös

ottaa huomioon, että puhe ja teksti on toteutettu selkokielellä. (Selkokieli videoissa 2021.)

Kirjoittaessa selkokieltä tekstin tulee olla hyvin jäsenneltyä ja johdonmukaisesti etenevää. Täytyy myös kiinnittää huomiota sanojen taivutusmuotoihin, lauseiden ja virkeiden rakenteisiin ja pituuksiin. Kannattaa suosia lyhyitä lauseita ja virkkeitä. On myös tärkeää miettiä tekstin sanavalintoja. Tekstissä on hyvä käyttää tuttuja, lyhyitä ja jokapäiväisiä sanoja. Tulee olla varovainen lyhenteiden ja kielikuvien käytössä. (Näin kirjoitat selkokieltä 2021.)

Puhuesssa selkokieltä on hyvä puhua rauhallisemmin ja vähän hitaammin kuin normaalisti. Lisäksi selkokieltä puhuesssa käytetään tavallista puhekieltä sekä muun muassa tavallisia ja konkreettisia sanoja, helppoja rakenteita. Videossa kannattaa välttää murre sanoja ja slangia. (Näin puhut selkokieltä 2021.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Johtopäätökset ja oman työn pohdinta

Tietoa etsittäessämme huomasimme, että liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen on tutkittu vain vähän Suomessa. Ulkomailla aihetta on tutkittu jonkin verran. Tuloksia ei voida kuitenkaan luotettavasti soveltaa Suomeen, sillä liikuntasuositukset sekä varhaiskasvatuksen ja peruskoulun rakenteet eroavat eri maiden välillä. Eri maiden kulttuurit eroavat toisistaan, joka näkyy myös liikkumisessa. Suomessa on totuttu, että ulkoillaan lähes aina säästä riippumatta. Suomessa ajattelemme, että se on pukeutumiskysymys. Kuitenkin esimerkiksi Yhdysvalloissa koulupäiväkin perutaan huonon kelin vuoksi. Tällöin lapset viettävät päivän luultavimmin sisätiloissa.

Olemme käsitelleet aihetta teoreettisen viitekehyksen kautta hyödyntäen työlle asettamiimme keskeisiä käsitteitä. Työn tekeminen aloitettiin etsimällä tietoa ja määrittelemällä lapsi ja lapsen normaali kehitys, joiden avulla saimme pohjan työn teoreettiselle tiedolle. Tämän jälkeen etsimme tietoa, miten liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen. Saimme selville laajasti tietoa liikunnan positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista lapsen kehitykselle. Tiedonhaun aikana löysimme hieman tietoa lasten liikkumattomuudesta, jonka yhdistimme liikunnan negatiivisiin vaikutuksiin.

Videota tehdessämme yritimme esitellä helposti perheille saatavilla olevia aktiviteettejä, joita perhe voi yhdessä tehdä. Videolla esiintyvät liikuntamuodot ovat helposti ymmärrettävissä kuvan, äänen ja tekstityksen puolesta ja näin ollen soveltuvat hyvin kaikille perheille saavutettavuuden takia. Videolla käytettiin hyväksi teoretietoa, animaatio siirtymiä sekä kuvattua videota liikkumisesta eri ympäristöissä. Videon loppuun keräsimme linkkejä perheille, joista etsiä lisätietoa aktiviteeteistä.

Aiheeseen paneutuessamme huomasimme, että liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen monella eri osa-alueella. Säännöllinen, monipuolinen ja riittävä liikunta kehittää lapsen motoriikkaa ja luustoa (Tammelin ym. 2015, 1709; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Tähän tulisi kiinnittää enemmän

huomiota lasten liikkuaessa, jotta he saisivat mahdollisimman monipuolisesti kokemusta eri liikkumismuodoista. Liikunnan monipuolisuuden otimme erityisesti huomioon tekemässämme videossa, jossa lapset liikkuvat ympäri vuoden eri ympäristöissä tehden erilaisia aktiviteetteja.

Olemme itse hyötynneet joukkueurheilusta lapsena ja nuorena. Joukkueurheilussa ei opita pelkästään liikkumaan, vaan se antaa valmiudet paremmille sosiaalisille taidoille. Sosiaaliset suhteet kehittyvät liikuntayhteisön kautta. Tämän vuoksi olisi hyvä liikkua ryhmissä tai joukkueissa. Joukkueliikunnan avulla lapsi oppii käsittelemään tunnetaitojaan, saa vertaistukea ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti mielenterveyteen. Yhdessä liikkuminen antaa mahdollisuuden positiivisen minäkuvan kehittymiselle. On kuitenkin mahdollista, että ilmapiirin ollessa huono, voi joukkueurheilusta saada iskuja itsetunnolle ja minäkuvan rakentumiselle, jos esimerkiksi joutuu kiusatuksi harrastuksessa. (Kantomaa & Lintunen 2008; Ahn & Fedewa 2011; Brunet ym. 2013.)

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessamme otimme erityisesti huomioon lasten vanhemmat, joille videomme on suunnattu ensisijaisesti. Vanhempien oma asenne liikkumiseen ja lapsen kannustaminen siihen vaikuttaa suuresti lapsen mielenkiinnon ylläpitämiseen. Varsinkin pienten lasten vanhemmilla on iso vastuu saada lapset liikkumaan monipuolisesti, sillä lapset eivät osaa itse vaatia liikkeelle lähtöä. (Sääkslahti 2018, 28, 57) Lapset tyytyvät helposti siihen, että ympärillä on riittävästi ärsykejä. Liian helposti lasten ärsykkeet ovat kuitenkin passiivisia, jolloin vanhempien tehtävänä on ohjata lasta ja osallistua heidän kanssaan aktiiviseen toimintaan. Kaupungeissa on paljon mahdollisuuksia erilaisten ärsykkeiden luomiseen, esimerkiksi erilaiset leikkipuistot ja metsässä kävely.

Liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia lasten terveyteen, mutta halusimme tarkastella ja tuoda esille myös liikunnan negatiivisia puolia. Tämän avulla halusimme tuoda työhömmme enemmän luotettavuutta. Opinnäytetyössämme ilmenee liikunnan huonona puolena näkökulma siitä, että lapsi voi kokea liikkumisen negatiivisena, jos liikkuminen on pakonomaista eikä ole mielekästä tai riittävän monipuolista. On tärkeää, että liikkuminen on mielekästä ja vaihtelevaa, jolloin voidaan ylläpitää lapsen mielenkiintoa.

Aihetta tutkiessamme halusimme myös tarkastella liikkumattomuutta yhtenä liikunnan negatiivisena puolena. Opinnäytetyötä tehdessä ilmeni, että liian vähäisen liikunnan haittavaikutukset ovat karkeasti verrattavissa tupakointiin. Tämä olisi kuitenkin mahdollista ehkäistä, jos liikunta muodostuisi osaksi jokapäiväistä elämää. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen, 2015.)

5.2 Luotettavuus

Luotettavuus on yksi hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita. Muita peruseriaatteita hyvään tieteelliseen käytäntöön on rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuutta varmistetaan hyvän tieteellisen käytännön laadun mukaisesti erilaisissa suunnitteluissa ja menetelmissä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12.)

Olemme opinnäytetyön tekijöinä tutustuneet hyvään tieteelliseen käytäntöön jo ammattikorkeakoulussa aikaisempien opintojen puolesta sekä syventäneet tietoamme hyvästä tieteellisestä käytännöstä opinnäytetyötämme aloittaessa. Pyrimme opinnäytetyössämme noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita.

Tekstien luotettavuutta voidaan tarkastella monien eri tapojen kautta. Tarkastamalla onko aineistoa tarkastettu ennen julkaisua muiden toimesta, kuten vertaisarvioinnin avulla, voi lukija varmistua aineiston luotettavuudesta. Tekstissä käytetyt lähteet kertovat julkaisun luotettavuudesta. Lähteiden tulisi olla asianmukaisia, jotta teksti olisi luotettavaa. (Tampereen yliopiston kirjasto 2024.)

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäämme valitsemalla opinnäytetyöhön käytettävät lähteet huolellisesti hoitotieteen tietokannoista sekä käytämme hyödyksi ammattikorkeakoulumme kirjastoa. Suhtaudumme lähteisiin lähdekriittisesti rajaamalla lähteemme olemaan ajankohtaisia. Lähteitämme olemme rajanneet sijoittumaan suurimmaksi osaksi viimeisen 10 vuoden ajalle ajankohtaisten aineistojen ja luotettavuuden takia.

Tekstin luotettavuutta voidaan vähentää hyvän tieteellisen toiminnan vastaisella toimimisella. Hyvän tieteellisen toiminnan vastaista toimintaa voi olla hyvän tieteellisen toiminnan piittaamattomuus ja näiden peruseriaatteiden rikkomista. Loukkausepäilyjä tarkastellaan HTK-prosessissa tapauskohtaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 15.)

5.3 Eettisyys

Tutkimuksen eettisyys varmistetaan noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. On tärkeää olla huolellinen tutkimusta tehdessä. Tutkimuksessa huolehditaan tarvittavista luvista ja suostumuksista. (Tutkimustieteen neuvottelukunta, 2023.) Meidän opinnäytetyössämme huolehdimme TAMK:n opinnäytetyöluvasta sekä opinnäytetyön tuotoksena tulevan videon näyttelijöiden kuvausluvista Niitty 2 -hankkeen ohjeiden mukaisesti. On myös eettistä, että työssä kunnioitetaan muiden tekstejä viittaamalla oikealla tavalla. (Tutkimustieteen neuvottelukunta, 2023.)

Eettisyyden peruseriaatteiden mukaan tutkimuksessa olevien yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa tulee kunnioittaa. Lisäksi tutkimuksessa oleville tutkimuskohteille tulee olla aiheuttamasta haittoja, riskejä ja vahinkoja. Opinnäytetyössä tulee olla kaikissa vaiheissa täsmällinen sekä rehellinen. (Tietoarkisto, n.d.)

5.4 Jatkokehitysideat ja tulosten hyödynnettävyys

Opinnäytetyömme auttaa ymmärtämään liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen. Monet vaikutukset ovat havaittavissa vasta myöhemmin lapsen elämässä. Etenkin negatiiviset vaikutukset tulevat ilmi suuremmin nuoruudessa tai aikuisuudessa. Videon avulla pyritään antamaan tietoa ja vinkkejä liikkumiseen etenkin maahanmuuttajaperheille. Tuotoksen avulla pyritään antamaan vinkkejä siihen, miten perheet voivat liikkua yhdessä eri vuodenaikoina.

Tätä aineistoa voidaan hyödyntää esimerkiksi lasten vanhemmille, jotta heidän tietoisuutensa pienten lasten liikkumisesta ja sen hyödyistä pienestä pitäen

tiedettäisiin paremmin. Tietoisuuden myötä lasten liikkumisen taidot kehittyisivät jo nykyistä aikaisemmin, joka vaikuttaisi tutkimusten mukaan positiivisesti lapsen kehityksen eri osa-alueisiin.

Ehdotamme, että aihetta tutkittaisiin tulevaisuudessa Suomessa enemmän ja useammasta eri näkökulmasta. Ajattelemme, että mitä enemmän asiaa tutkitaan ja saadaan perheille tietoisuutta asiasta, sitä enemmän vanhemmat pyrkisivät liikkumaan lastensa kanssa. Vaikka aiheessa on jonkin verran myös negatiivisia vaikutuksia, tarkoituksena olisi kuitenkin pyrkiä nostamaan positiivisia vaikutuksia enemmän esille. Opinnäytetyössämme jouduimme tekemään jonkin verran rajauksia ja esimerkiksi liikunnan vaikutuksista lapsen psyykkiseen kehitykseen on keskitytty vain vähän. Psykkiset haasteet varsinkin nuoruudessa ovat kovasti nousussa ja olisi mielenkiintoista tietää voitaisiinko siihen jotenkin vaikuttaa sillä, että liikunta tulisi osaksi jokapäiväistä arkea.

Mielestämme olisi tärkeää tutkia enemmän myös liikkumattomuutta ja sen vaikutuksia lapsen ja tulevaisuudessa nuoren ja aikuisen elämään. Tähän aiheeseen emme perehtyneet kovin syvällisesti aiheen rajauksien vuoksi. Ajattelemme, että tietoisuus liikkumattomuuden haitoista motivoisi vanhempia saamaan lapsensa liikkumaan enemmän.

LÄHTEET

Ahn, S. Fedewa, A. 2011. A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of pediatric psychology* 36 (4), 385-397. Viitattu 15.8.2024. <https://academic.oup.com/jpepsy/article-pdf/36/4/385/14103225/jsq107.pdf>

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Barnett, L. 2009. Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of adolescent health* 44.3: 252-259. Viitattu 15.8.2024. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X08002954>

Barnett, L. Hinkley, T. Okely, A-D. Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (4), 322-336. Viitattu 15.8.2024. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244012001855>

Brame, C.J. 2015. Effective educational videos. Viitattu 4.12.2023. <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/effective-educational-videos/>

Brunet, J. Sabiston, CM. Chaiton, M. Barnett, TA. O'Loughlin, E. 2013. The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Ann Epidemiol* 23, 25-30. Viitattu 15.8.2024. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1047279712004188>

Chow, B.C. Chan, L. 2011. Gross motor skills of Hong Kong preschool children. *Asian Journal of Physical Education & Recreation* 17 (1), 71-77. Viitattu 15.8.2024. PDF- julkaisusta: [Gross_Motor_Skills_of_Hong_Kong_Preschool_Children.pdf](#)

Donnelly, F.C. Mueller, S.S. Gallahue, D.L. 2017. Developmental physical education for all children: theory into practice. Champaign IL: Human Kinetics.

Fjortoft, I. Gundersen, K. 2007. Promoting motor learning in young children through landscapes. Teoksessa *Psychology for physical educators: student in focus*. Champaign IL: Human Kinetics, 201-218.

Gallahue, D. Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 7th ed. New York: McDraw-Hill.

Gubbels, J. Van Kann, D. Jansen, M. 2012. Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *Journal of Environmental and Public Health* 2012. Viitattu 15.8.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395256/>

Helajärvi, H. Lindholm, H. Vasankari, T. & Heinonen, O.J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (18), 1713-8. Viitattu 10.5.2024. [Vähäisen liikkumisen terveyshaitat \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi)

Kantomaa, M. Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Julkaisussa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Kukkonen-Harjula, K. 2015. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. Käypä Hoito. Artikkelin tunnus: nix02248. Viitattu 7.5.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02248>

Käypä Hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 1.12.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203#:~:text=Liikuntaharjoitteluun%20liittyviä%20määritelmiä%20%20Fyysinen%20aktiivisuus%20%28physical%20activity%29,tai%20vaikutusten%20takia%20ja%20yleensä%20harrastuksena.%20Lisää%20kohteita>

Ojanen, A. 2023. Liike on tärkeä. Opetushallitus. Viitattu 20.10.2023. [Liike on tärkeä | Opetushallitus \(oph.fi\)](https://www.opetus.fi)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Pdf-tiedosto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 18.10.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rintala, P. Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10 vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49-55. Viitattu 2.5.2024. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 216. Väitöskirja. Viitattu 15.8.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Selkokeskus. 2021. Näin kirjoitat selkokieltä. Viitattu 26.8.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/>

Selkokeskus. 2021. Näin puhut selkokieltä. Viitattu 26.8.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-puhut-selkokielta/pikaopas-selkokielen-puhumiseen/>

Selkokeskus. 2021. Selkokielen tarve. Viitattu 26.8.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-tarve/>

Selkokeskus. 2021. Selkokieli videoissa. Viitattu 26.8.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokieli-videoissa/>

Syväoja, H. Kantomaa, M. Laine, K. Jaakkola, T. Pyhältö, K. Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen muistiot 2012:5.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 104. Väitöskirja.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 18.10.2023. Vaatii käyttöoikeudet.

<https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-830-7>

Sääkslahti, A. Mehtälä, A. Tammelin, T. 2021. Piilo- Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019-2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. Jyväskylä 2021. Viitattu 11.9.2024.

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2024/liikunta-tiede-lehti-2-2024-sivut-83-90-kulmala-ym..pdf

Tammelin, T., Iljukov, S & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Duodecim. Terveysportti. Viitattu 23.4.2024. <https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>

Tammelin, T. Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Tampereen ammattikorkeakoulu. n.d. Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta. Viitattu 20.12.2023. [Niitty 2 - Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta | Tampereen korkeakouluyhteisö \(tuni.fi\)](https://www.tampere.fi/maahanmuuttajaperheiden-hyvän-arjen-puolesta)

Tampereen yliopiston kirjasto. Päivitetty 5.1.2024. Tiedonhaun opas: Tiedon luotettavuus. Viitattu 9.1.2024. <https://libguides.tuni.fi/tiedonhaun-opas/tiedon-luotettavuus>

TEPA-termipankki. n.d. Lapsi. Viitattu 1.12.2023.

<https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/lapsi>

TEPA-termipankki. n.d. Maahanmuuttaja. Viitattu 1.12.2023.

<https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/maahanmuuttaja>

Terveyskirjasto. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Viitattu 1.12.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Tietoarkisto. n.d. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Viitattu 4.12.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Tutkimustieteen neuvottelukunta. 2023. Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 4.12.2023.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti. 2023. Liikkumisen vaikutukset. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 1.12.2023. [Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

UKK-instituutti. 2023. Luulikuntasuositukset eri ryhmille. Viitattu 9.8.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/luulikuntasuositukset-eri-ryhmille/>

Valtion liikuntaneuvosto. 2019. Liikunnan indikaattorit. Viitattu 20.12.2023. [Liikunnan indikaattorit – Valtion liikuntaneuvosto](#)

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

UKK-instituutti. 2021. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Viitattu 20.12.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Viitattu 7.5.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

UKK-instituutti. 2024. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 7.5.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

LIITTEET

Liite 1. Videon käsikirjoitus

Mitä videossa tapahtuu	Vuorosanat
Otsikko: Erilaisia liikkumismuotoja lapsiperheille ympäri vuoden	
Taustakuva tekstille Otsikko: Liikunnan positiiviset vaikutukset lapseen, jaettuna kahdelle eri taustalle	Teksti/vuorosanat: 1. Pienenä opittu liikkuminen on mukana koko elämän 2. Lapsena harrastettu liikunta ennaltaehkäisee terveyshaittojen syntymistä aikuisena. 3. Liikunta parantaa lapsen terveyttä. 4. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsen kehon kehitykseen. 5. Liikunnan avulla lapsi voi ilmaista tunteitaan ja kehittää itseään.
Taustakuva tekstille Otsikko: Lapsen liikuntasuositukset	Teksti/vuorosanat: 1. Vauhdikasta liikuntaa: 1 tunti päivässä. 2. Uni ja lepo: lapsen tulee myös saada rentoutua ja rauhoittua. 3. Kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua: 2 tuntia päivässä. 4. Arjen tavalliset touhuamiset
Taustakuva tekstille Otsikko: Suosituksia, miten vanhempana tukea lapsen liikkumista	Teksti/vuorosanat: Perhe tärkeä roolimalli: suosi yhdessä liikkumista perheenä. Kannustava ilmapiiri: kehu ja tue lasta. Liikuntavälineet lapsen saataville: innosta kokeilemaan. Kuuntele lasta ja anna hänelle mahdollisuus vaikuttaa.

	<p>Monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä.</p> <p>Ympäristön muokkaaminen liikuntaa houkuttelevaksi.</p>
<p>Taustakuva tekstille</p> <p>Otsikko: Talvi – Miten liikkua lasten kanssa talvella?</p>	
Videoklipp - Luistelu	<p>Teksti/vuorosanat:</p> <p>Lasten kanssa voi esimerkiksi luistella tai pelata jääkiekkoa. Tarvittaessa välineet voi vuokrata.</p>
Videoklipp - Mäen laskeminen	<p>Teksti/vuorosanat:</p> <p>Talvella pulkkamäkiä löytyy paljon, ja pulkan sijasta voi mäkeä laskea myös muovipussilla.</p>
Videoklipp - Lämpimän juoman juonti	<p>Teksti/vuorosanat:</p> <p>Etenkin kylmillä keleillä talviurheilun yhteydessä on mukava lämmitellä lämpimän juoman äärellä, esimerkiksi lämpimän kaakaon.</p>
<p>Taustakuva tekstille</p> <p>Otsikko: Kevät – Miten liikkua lasten kanssa keväällä?</p>	
Videoklipp - Keinuminen	<p>Teksti/vuorosanat:</p> <p>Keväällä lasten kanssa voi käydä puistoissa. Siellä voi esimerkiksi keinua tai laskea liukumäkeä.</p>
Videoklipp - Retkeily	<p>Teksti/vuorosanat:</p> <p>Monet lapset nauttivat eväsretkistä. Sellainen on helppo toteuttaa, vaikka lähimmälle nuotiopaikalle. Eväiksi</p>

	sopivat esimerkiksi makkara, eväsleivät ja lämmin juoma.
Videoklipp - Kiipeily	Teksti/vuorosanat: Kiipeilyn avulla lapset oppivat rajojaan ja kehittyvät motorisesti. Erilaisten kiipeilypaikkojen etsimiseen voi käyttää mielikuvitusta. Muista aikuisena huolehtia lapsen turvallisuudesta.
Taustakuva tekstille Otsikko: Kesä – Mitä tehdä lasten kanssa kesällä?	
Videoklipp - Yleisurheilu	Teksti/vuorosanat: Kesällä on valittavissa monipuolisemmin erilaisia liikkumispaikkoja. Esimerkiksi yleisurheilukentällä pituushyppy on helppo toteuttaa, sillä siihen ei tarvitse erillisiä välineitä.
Videoklipp - Pihapelit	Teksti/vuorosanat: Erilaiset pihapelit ovat helposti toteutettavissa ja niiden toteuttamisessa voi käyttää paljon mielikuvitusta. Esimerkiksi keilojen kaataminen palloilla, peili tai hippa.
Videoklipp - Piknik	Teksti/vuorosanat: Kesäleikkien yhteydessä välipalan voi toteuttaa ulkona viltin päällä.
Videoklipp - Uinti	Teksti/vuorosanat: Suomessa on paljon luonnonvesiä, joissa lapset voivat uida tai sukella. On kuitenkin erittäin tärkeää muistaa huolehtia lasten turvallisuudesta. Jos lapsi ei osaa uida, hänellä tulee aina olla

	vanhempi mukana vedessä. Lapsi on aina vanhemman vastuulla.
Taustakuva tekstille Otsikko: Syksy – Miten liikkua lasten kanssa syksyllä?	
Videoklipp - Hiekkaleikit	Teksti/vuorosanat: Hiekkalaatikolla saa tehtyä hyviä hiekkakakkuja etenkin, jos hiekka on hieman märkää. Lasten oikea pukeutuminen tulee ottaa huomioon märällä kelillä leikkiessä.
Videoklipp - Syysbingo	Teksti/vuorosanat: Syysbingo on erinomainen tapa ulkoilla ja tutkia luontoa yhdessä. Tässä etsitään esimerkiksi puita, keppejä ja erivärisiä lehtiä. Syyskeleillä luonnosta löytyy paljon myös esimerkiksi etanoita. Syysbingon toteutukseen voi helposti keksiä itse etsittävät asiat ja tämän pystyy toteuttamaan erilaisissa ympäristöissä.
Videoklipp - Pyöräily	Teksti/vuorosanat: Pyöräily on erinomainen liikuntamuoto niin lenkkien tekoon kuin siirtymiin. Pyörällä voi myös hoitaa arkisia asioita esimerkiksi käydä kaupassa.
Taustakuva tekstille	Teksti/vuorosanat: Liikkuminen lapsen kanssa on kivaa ja hyödyllistä, joten liiku lapsen kanssa ympäri vuoden!
Taustakuva tekstille Niitty 2 -logo	Teksti/vuorosanat:

Euroopan Unionini osarahoittama Tampereen ammattikorkeakoulu Pirkanmaan hyvinvointialue Tampere	Video on toteutettu Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hankkeessa 2023–2026
--	---

Liite 2. Kuvattujen video-osuuksien käsikirjoitus

1. Tekstiosuudet luetaan ääneen. Ei tarvitse tekstityksiä.
2. Talvi: Miten liikkua lasten kanssa talvella?
 - a. Luistelu: Lasten kanssa voi esimerkiksi luistella tai pelata jääkiekkoa. Tarvittaessa välineet voi vuokrata.
 - b. Pulkkailu: Talvella pulkkamäkiä löytyy paljon, ja pulkan sijasta voi mäkeä laskea myös muovipussilla.
 - c. Kaakaonjuonti: Etenkin kylmillä keleillä talviurheilun yhteydessä on mukava lämmitellä lämpimän juoman äärellä, esimerkiksi lämpimän kaakaon.
3. Kevät: Miten liikkua lasten kanssa keväällä?
 - a. Keinuminen: Keväällä lasten kanssa voi käydä puistoissa. Siellä voi esimerkiksi keinua tai laskea liukumäkeä.
 - b. Retkeily: Monet lapset nauttivat eväretkistä. Sellainen on helppo toteuttaa, vaikka lähimmälle nuotiopaikalle. Eväiksi sopii esimerkiksi makkara, eväsleivät ja lämmin juoma.
 - c. Kiipeily: Kiipeilyn avulla lapset oppivat rajojaan ja kehittyvät motorisesti. Erilaisten kiipeilypaikkojen etsimiseen voi käyttää mielikuvitusta. Muista aikuisena huolehtia lapsen turvallisuudesta.
4. Kesä: Miten liikkua lasten kanssa kesällä?
 - a. Yleisurheilu: Kesällä on valittavissa monipuolisemmin erilaisia liikkumispaikkoja. Esimerkiksi yleisurheilukentällä pituushyppy on helppo toteuttaa, sillä siihen ei tarvitse erillisiä välineitä.
 - b. Pihapelit: Erilaiset pihapelit ovat helposti toteutettavissa ja niiden toteuttamisessa voi käyttää paljon mielikuvitusta. Esimerkiksi keilojen kaataminen palloilla, peili tai hippa.
 - c. Piknik: Kesäleikkien yhteydessä välipalan voi toteuttaa ulkona viltin päällä.
 - d. Uinti: Suomessa on paljon luonnonvesiä, joissa lapset voivat uida tai sukellella. On kuitenkin erittäin tärkeää muistaa huolehtia lasten turvallisuudesta. Jos lapsi ei osaa uida, hänellä tulee aina olla vanhempi mukana vedessä. Lapsi on aina vanhemman vastuulla.
5. Syksy: Miten liikkua lasten kanssa syksyllä?

- a. Hiekkalaatikko: Hiekkalaatikolla saa tehtyä hyviä hiekkakakkuja etenkin, jos hiekka on hieman märkää. Lasten oikea pukeutuminen tulee ottaa huomioon märällä kelillä leikkiessä.
- b. Syysbingo: Syysbingo on erinomainen tapa ulkoilla ja tutkia luontoa yhdessä. Tässä etsitään esimerkiksi puita, keppejä ja erivärisiä lehtiä. Syyskeleillä luonnosta löytyy paljon myös esimerkiksi etanoita. Syysbingon toteutukseen voi helposti keksiä itse etsittävät asiat ja tämän pystyy toteuttamaan erilaisissa ympäristöissä.
- c. Pyöräily: Pyöräily on erinomainen liikuntamuoto niin lenkkien tekoon kuin siirtymiin. Pyörällä voi myös hoitaa arkisia asioita esimerkiksi käydä kaupassa.