

Tuomas Gustavsson

LAPSET JA PERHEET LIIKKEELLE!

Liikunnallisuutta Pöytyän seurakunnan alueelle

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö

Marraskuu 2018

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Marraskuu 2018	Tekijä Tuomas Gustavsson
Koulutusohjelma Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
Työn nimi LAPSET JA PERHEET LIIKKEELLE! – Liikunnallisuutta Pöytyän seurakunnan alueelle		
Työn ohjaaja KM Sari Virkkala		Sivumäärä 37 + 5
Työelämäohjaaja Nuorisotyönohjaaja Teija Haakana, Pöytyän seurakunta		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää seurakuntien liikunnallisuutta sekä olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa liikunta-aiheista perhepäivää Pöytyän kunnassa syksyllä 2018. Opinnäytetyössä esitellään lapsille, nuorille ja perheille suunnattuja liikuntavinkkejä seurakunnan toimintaan. Liikuntavinkit koostettiin opinnäytetyön liitteisiin. Opinnäytetyö on hankkeistettu Pöytyän seurakunnalle.</p> <p>Teoriaosassa käsiteltiin lasten ja nuorten kehitystä liikunnallisesta näkökulmasta. Perheiden näkökulma huomioitiin myös. Teoriaosassa tarkoituksena oli tuoda liikunta helpommin lähestyttäväksi toiminnaksi niin lapsille ja nuorille kuin heidän perheilleenkin. Liikunnasta kerrottiin positiiviseen sävyyn sekä tuotiin sen hyötyjä esiin monipuolisesti. Seurakuntien näkökulma liikuntaan ja toiminnan kehittäminen liikunnallisemmaksi tulivat esille. Mukana oli myös liikuntapapin haastattelu. Pohdinnassa esiteltiin työn tuloksia ja sitä, miten seurakunnat voisivat hyödyntää opinnäytetyötäni omassa toiminnassaan.</p> <p>Opinnäytetyössä on mukana perhepäivän kuvaus ja palaute. Perhepäivään suunnittelin ja toteutin liikunta-aiheisen rastiradan. Perheet tulivat innokkaasti kokeilemaan rataa ja pääosin palaute oli positiivista.</p>		
Asiasanat Kasvatus, lapsi, liikunta, liikuntakasvatus, nuori, nuorisotyö, perusopetus, psykologinen kehitys, varhaiskasvatus.		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date November 2018	Author Tuomas Gustavsson
Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator		
Name of thesis LET'S MAKE CHILDREN AND FAMILIES EXERCISE! – Physical education in the district of Pöytyä		
Instructor M.Ed Sari Virkkala		Pages 37 + 5
Supervisor Youthworker Teija Haakana, Pöytyä parish		
<p>The purpose of the thesis was to develop physical education in the parishes, but also to participate in planning and executing a family day with the theme of physical education in the municipality of Pöytyä in the autumn 2018. The thesis introduces exercise tips to parish activity to children, young people and to their families. These exercise tips are presented in the appendix. The thesis was commissioned by the parish of Pöytyä.</p> <p>The theory part discusses the development of children and young people from the aspect of physical education. The aspect of families was also taken into account. In the theory part, the purpose was to bring physical education activity closer to children and young people but also closer to families. Physical education was discussed in a positive tone and its benefits were brought out in diverse. Parishes' point of view to physical education and developing activities were discussed. The thesis also included an interview with the exercise pastor. In the discussion section of the thesis, the results of the thesis are introduced and the ways of how parishes could benefit my thesis in their own activity are discussed.</p> <p>The thesis also includes a description and feedback of the family day. To the family day, I planned and executed a physical education themed activity trail. Families were eager to try activity trail and the feedback was mainly positive.</p>		
Key words Education, child, physical education, physical education rearing, young people, youth-work, basic teaching, psychological development, early childhood education.		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	3
3 LIIKUNTA OSANA LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ.....	4
3.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	5
3.2 Liikunta perusopetuksessa.....	8
3.3 Seurakuntien liikunnalliset hankkeet.....	10
4 NUOREN KASVU JA KEHITYS LIIKUNNALLISESTA NÄKÖKULMASTA.....	11
4.1 Nuorten kokemat muutokset.....	11
4.2 Liikunta osana nuoren arkea	13
4.3 Liikunnan vaikutukset myöhemmin elämässä	14
5 PERHEIDEN LIIKKUMINEN	16
5.1 Perhetyö seurakunnassa	16
5.2 Perheiden arki ja liikunta.....	17
5.3 Perheliikunnan kehittäminen	18
6 LIIKUNTA SEURAKUNNISSA	20
6.1 Pöytyän seurakunta	20
6.2 Osaavat ohjaajat.....	21
6.2 Seurakuntien liikuntapaikat ja välineistö	24
7 LIIKUNTATAPAHTUMAN KUVAUS.....	26
7.1 Tapahtuman kuvaus	26
7.2 Rastien kysymykset ja vastukset	27
7.3 Rastien tehtävät	29
8 PERHEPÄIVÄN PALAUTE JA OMA KOKEMUS.....	31
8.1 Kerätty palaute.....	31
8.2 Oma kokemus perhepäivästä	32
9 POHDINTA.....	34
LÄHTEET.....	36
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Minua on aina kiinnostanut liikunta. Olen itse liikkunut nuorena paljon, nyt aikuisiälläkin riittävästi. Olen harrastanut eri lajeja ja olen ollut aina valmis kokeilemaan uutta. Kun ajankoh-
taiseksi tuli miettiä opinnäytetyön aihetta, ajattelin, että liikunta olisi mukavaa liittää osaksi opinnäytetyötä. Otin yhteyttä sosiaalisessa mediassa kirkon ohjuksiin ja kysyin, lähtisikö joku seurakunta hankkeistamaan opinnäytetyötäni. Sain muutamia vastauksia ja lopulta eniten yhteisymmärrystä löytyi Pöytyän seurakunnasta.

Kun hankkeistaja löytyi, aloin suunnitella, millaista sisältöä haluaisin opinnäytetyöhöni. Ensiksi päätin, että teen toiminnallisen opinnäytetyön. Myöhemmin täsmentyi, että minun on tarkoitus tehdä liikuntaa seurakunnissa lisäävä opinnäytetyö, johon tulee myös konkreettisia liikuntavinkkejä. Näillä vinkeillä liikuntaa voidaan sitten lisätä seurakunnissa etenkin lasten, nuorten ja perheiden parissa kasvatustyössä. Kehittämistehtäviksi muodostuivat liikunnallisuuden kehittäminen seurakunnissa ja perhepäivän ohjelman toteuttaminen omalta osaltani.

Opinnäytetyöhön tulee teoriapohja lapsen ja nuoren kehityksestä liikunnan merkitystä unohtamatta, mutta siinä käsitellään myös varhaiskasvatuksen ja perheiden liikkumista. Teoriapohjaan tulee myös tietoa liikuntamahdollisuuksista, harrastuksista ja sekä seurakunnissa toiminnassa olevista liikunnallisista hankkeista. Opinnäytetyöhöni tulee myös liikuntapapin haastattelu. Lisäksi opinnäytetyöhöni tulee syyskuussa 2018 Pöytyän seurakunnassa järjestetty perhetapahtuman suunnittelun ja toteutuksen kuvaus. Opinnäytetyöni liitteisiin tulee liikuntavinkkejä lapsille, nuorille ja perheille (LIITE 1). Liitteisiin tulee myös perhepäivän mainos (LIITE 2), omat suunnitelmani perhepäivään liittyen (LIITE 2) sekä kirjalliset aineistot, kuten rastien ohjeet (LIITE 2) ja vastauspaperi (LIITE 2). Aineistoa työhön on kerätty kesältä ja syksyltä 2018, jonka jälkeen kaikki voitiin laittaa yhteen opinnäytetyöksi.

Tällaiselle työlle on mielestäni tarvetta, sillä liikunta lisää hyvinvointia ja on välttämätön osa ihmisen kasvua ja terveellistä elämää. Liikkumalla estetään lihavuutta ja muita sairauksia, jotka voivat johtaa jopa ennenaikaiseen kuolemaan. Liikunta lisää myös fyysistä kuntoa, kestävyyttä ja hyvää oloa. Koen, että lisäämällä liikuntaa seurakuntien ohjelmistoon, saamme myös sellaiset nuoret liikkumaan, jotka eivät halua harrastaa liikuntaa esimerkiksi jonkun urheiluseuran kautta. Opinnäytetyöllä pyrin parantamaan seurakuntien tarjoamia liikuntamahdollisuuksia lapsille, nuorille sekä perheille. Kohderyhmä on laaja, mutta halusin nimenomaan, että opinnäytetyöni on jollain tavalla sidoksissa tapahtumaan eli perhepäivään. Minun on tarkoitus saada aikaan sellainen opinnäytetyö seurakuntien käyttöön, josta on oikeasti apua liikunnan suhteen esimerkiksi retkillä, leireillä tai viikkotoiminnassa. Sen takia on myös tärkeä tietää seurakuntien nykytilanteesta liikuntatyön suhteen.

Ensimmäisessä teoriaosan luvussa, eli luvussa kolme, teemana ovat lapset varhaiskasvatuksessa ja alakoulumaailmassa. Luvussa käytetään termiä varhaisnuoret (tässä 7-13-vuotiaat). Luvussa käsittelen lapsen elämän muutoksia, kasvua ja kehitystä sekä liikunnan merkitystä lapsuudessa. Neljännessä luvussa teemana ovat nuoret eli yli 13-vuotiaat. Luvussa käsittelen nuoren kasvua, kehitystä ja liikunnan merkitystä nuoruudessa. Viidennessä luvussa teemana on perhe. Käsittelen perheiden liikkumista, arkea sekä perheliikunnan kehittämistä. Kuudennessa luvussa teen kartoitusta seurakuntien liikuntamahdollisuuksista sekä välineistöstä ja liikuntapaikoista. Luvussa ovat myös liikuntapapin haastattelu ja Pöytyän seurakunnan esittely. Seitsemännessä luvussa on teemana perhepäivä. Kirjoitan tässä luvussa sen suunnittelusta ja toteutuksesta. Kahdeksannessa luvussa käsittelen saadun palautteen perhepäivästä sekä keron oman kokemukseni tapahtumasta. Lopuksi pohdinnassa käsittelen työn tuloksia.

Tärkeimpinä lähteinä aion käyttää kirjoja koskien kasvatusta, lapsen ja nuoren maailmaa, kehitystä sekä liikuntaan liittyviä kirjoja. Näiden lisäksi tulen myös käyttämään muuta liikuntaa ja kasvatukseen liittyvää kirjallisuutta. Opinnäytetyössäni huomioidaan myös ”Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen” -hanke.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Ensimmäiseksi kehittämistehtäväksi minulle valikoitui liikunnallisuuden kehittäminen seurakunnissa opinnäytetyöni avulla. Termillä liikunnallisuus viitataan sellaiseen toimintaan, jossa liikunta on jollain tavalla läsnä, tässä osana seurakunnan toimintaa. Annan seurakuntien käyttöön konkreettisia liikuntavinkkejä, apuja liikunnan kehittämiseen ja kasvatustyöhön metodeja, millä liikunnasta saadaan mielekäs asia osana viikkotoimintaa. Opinnäytetyössäni pyrin siis siihen, että liikunnallisuuden merkitys korostuu kasvatustyössä ja perheiden arjessa erityisesti seurakunnan näkökulmasta.

Toiseksi kehittämistehtäväksi minulle valikoitui perhepäivän toteuttaminen osana perhepäivän suunnittelu ja toteutusryhmää. Perhepäivän suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi pääosin Pöytyän lapsi- ja perheneuvosto yhdessä osan alueen yhdistyksen, järjestöjen ja seurojen kanssa. Perhepäivä toteutettiin syyskuun ensimmäisenä lauantaina kello 10-14 ja sen tavoitteena oli tukea perheitä ruuhkavuosien keskellä. (Pöytyä 2018a.) Perhepäivään suunnittelin liikunta-aiheisen rastiradan, johon perheet saivat tulla päivän aikana silloin, kun itse halusivat. Itse päivässä olin ohjeistamassa perheitä rastiradalleni, joka päätettiin sijoittaa läheisen pururadan maastoon. Keräsin myös kirjallisesti palautetta rastiradan toimivuudesta.

Kehittämistehtävät sovittiin yhdessä opinnäytetyöohjaajani kanssa. Kehittämistehtävät olivat siksi tärkeitä, koska niillä pyrittiin tukemaan koko opinnäytetyön tarkoitusta eli liikunnallisuuden vahvistamista seurakunnissa. Kehittämistehtävät muotoituivat lopulliseen muotoonsa sen jälkeen, kun sain tietää, että teen liikunnallisen opinnäytetyön ja suunnittelen oman toimintani perhepäivään. Opinnäytetyötä tehdessä palasin monta kertaa kehittämistehtäviin, koska liikunnallisuuden kehittäminen osoittautui haastavaksi.

3 LIIKUNTA OSANA LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ

Käsittelen tässä luvussa liikuntaa varhaiskasvatuksessa, liikuntaa kouluikäisen lapsen maailmassa sekä liikunnallisia hankkeita. Tässä luvussa ovat teemana lapset ennen murrosikää tai nuoruuden alkamista. En lähde erottelemaan tiettyjä lukuja siitä, milloin murrosikä alkaa, mutta tämän luvun lapsuus päättyy ala-asteen päättymiseen eli kuudenteen luokkaan. Yläasteikäisiä lapsia käsitellään paremmin seuraavassa luvussa.

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa on aina läsnä tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus. Varhaiskasvatusta järjestetään Suomen eri kunnissa opetushallituksen organisoimana. Opetushallitus päättää varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jonka pohjalta kunnat järjestävät varhaiskasvatusta omien paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien mukaan. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muussa hoitopaikassa, jossa lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista edistetään. Varhaiskasvatusta on myös kerho- ja leikkitoiminta. Varhaiskasvatusta tarjotaan kunnissa pääosin 3-6-vuotiaille lapsille ja jokaisella lapsella on oikeus siihen. Pakolliseksi varhaiskasvatus muodostuu vasta esiopetusvaiheessa, joka alkaa yleensä vuotta ennen kouluun menoa. Varhaiskasvatus on aina tavoitteellista toimintaa, jossa pyritään myös edistämään lapsen hyvinvointia. Jokaiselle lapselle laaditaan varhaiskasvatuksessa henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2018a.)

Perusopetuksella tarkoitetaan puolestaan Suomessa maksutonta koulujärjestelmää, joka käsittelee vuosiluokat 1-9. Perusopetusta järjestetään yleensä kouluissa. Perusopetuksen tavoitteena kasvattaa lapsista yhteiskunnan jäseniä, joilla on riittävän hyvät tiedot ja taidot elämiseen. Koulukäynnin alkaessa, yleensä seitsemänvuotiaana, alkaa ala-aste, joka kestää kuusi vuotta. Tämän jälkeen siirrytään yläasteelle, jossa ollaan kolme vuotta. Yläasteen aikana mietitään

jatko-opintoja, jotkut käyvät 15-vuotiaana rippikoulun ja käydään läpi murrosiän eli pubertee-
tin tuomat muutokset. Vaikka perusopetus on maksutonta, se on silti pakollista. Jokaisella lap-
sella on oppivelvollisuus. (Opetushallitus 2018b.)

3.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Lapsi oppii paljon 3-6-ikävuoden aikana. Lapsi aloittaa silloin motoristen perustaitojen opet-
telun. Lapsi tarvitsee eri asioissa paljon harjoitusta, mutta vähitellen kehitystä tapahtuu. Päi-
väkodista on valtavasti etuja lapselle, sillä ryhmässä olemisesta ja sosiaalisten taitojen harjoit-
telmisesta on hyötyä myös koulumaailmaa ajatellen. Lasta kiinnostaa eri asiat. Myös liikunta
kiinnostaa. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus kokeilla eri välineitä, kuten pyörää, suksia tai
luistimia, koska ne motivoivat lasta harrastamaan. Vesileikit puolestaan tutustuttavat veteen,
ulkoleikit, kuten maila- ja pallopelit, esimerkiksi käsien motoriikan harjoittamiseen. (Sääks-
lahti 2015, 160-161.)

Myös kognitiivista kehitystä tapahtuu. Lapsi alkaa havainnoimaan ja oppii koko ajan uutta.
Sanavarasto kehittyy siinä samalla. On tärkeää antaa lapsen toteuttaa itseään ja antaa hänen
leikkiä ja keksiä itse asioita. Lapsi alkaa muistamaan asioita ja yksinkertaisen leikin säännöt
pysyvät lapsen mielessä. Tämänlaisia leikkejä voi olla esimerkiksi erilaiset laulu- ja piiloleikit.
Lapsi matkii paljon vanhempia ihmisiä ja aikuisia, joten hyvää kehittämistä voisi olla esimer-
kiksi jumppa, jossa tehdään erilaisia liikkeitä ja lapset toistavat niitä perässä. (Sääkslahti 2015,
161-162.)

Varhaiskasvatuslakiin on kirjattu oleellisia asioita lasten liikunnasta. Siitä huokuu liikunta
oleellisena osana kaikkea toimintaa, esimerkiksi osana ulkoilemista, leikkimistä ja eri asioiden
kokeilemisistä. Varhaiskasvatuslaissa määrätään ohjaajan ja opettajan vastuu siten, että var-
haiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Aikuisten

vastuulla on mahdollisimman monipuolisen pedagogisen toiminnan toteuttaminen lapsille. (Pulli 2017, 8-9.)

Lapsella on oikeus liikkumiseen, ja siihen on myös jokaisella lapsella tarve joka päivä. Nykyään voimassa oleva suositus on varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden mukaan kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä, joka käsittää kevyen liikkumisen, ulkoilun ja vauhdikkaan tai reippaan liikunnallisen toiminnan. Liikkumisen vastapainoksi lapsen on annettava myös le-vä. Riittävä uni ja ruoka ovat yhtä lailla välttämättömiä lapselle. (Pulli 2017, 19.)

Lasta kiinnostaa uudet ympäristöt. Päiväkodin piha saattaa olla nopeasti läpikoluttu, mutta virikkeitä voi olla lähiympäristössä runsaasti. Lähialueiden metsät, puistot ja rannat ovat oivia paikkoja uusien virikkeiden löytymiseen. Uusissa ympäristöissä on lapsille enemmän teke-mistä ja antavat kasvattajalle enemmän mahdollisuuksia toiminnan suunnittelemiseen. Lap-sen pitää myös saada koskea materiaaleihin, esimerkiksi erilaiset lelut, urheiluvälineet ja tava-rat kannustavat lasta liikuntaan. Nykyään on myös suhtauduttu suvaitsevaisemmin liikunta-välineisiin, sillä niistä on tullut osa varhaiskasvatustyötä, eikä niitä tarvitse käyttää vain lii-kuntalajien vaatimusten mukaan. (Pulli 2017, 22-23.)

Liikunnan monipuolisuus varhaiskasvatuksessa on kaiken a ja o. Riittävän laajalla liikkumi-sella, voi olla, että iltaharjoittelusta ei tarvita lainkaan. Näin perheillä voisi olla iltaisin enem-män yhteistä aikaa esimerkiksi metsä-, pyöräily- tai kävelyretkille. (Pulli 2017, 23.) Nykyisin kuitenkin päiväkodeissa voi olla liian vaatimattomat tilat kaikenlaisten hyvien suunnitelmien toteuttamiseen. Olisi hyvä, että päiväkodeissa olisi liikkumiseen jonkinlainen liikunta- tai mo-nitoimihuone. Tämä ei ole aina mahdollista, mutta silloin voidaan soveltaa ja kehittää jokin toinen huone liikkumiseen. Liikunta- tai monitoimihuoneessa lastentarhanopettajien ja -ohjaa-jien olisi kuitenkin helppo ohjata liikuntatuokioita ja lapset tunnistaisivat liikuntatilaan tulta-essa, että nyt on lupa liikkua ja juosta. (Zimmer 2001, 162-163.)

Liikuntakasvatuksessa käytettävien materiaalien ja liikuntavälineiden tulisi olla sellaisia, jotka soveltuvat lapsille, eivätkä ole liian hankalia käyttää. Erimuotoisia, erivärisiä ja erikokoisia välineitä olisi hyvä hankkia, sillä ne kannustavat lasta kokeilemaan niitä. Materiaalien tulisi myös innostaa lapsia yhdessä toimimiseen. Esimerkiksi erilaiset vaahtomuovikuutiot, matot tai narut kannustavat lapsia liikkumaan yhdessä. Ennen kaikkea välineiden tulisi olla monikäyttöisiä ja kestäviä. (Zimmer 2001, 164-165.)

Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulisi olla välillä ohjattua ja välillä vapaata leikkimistä. Eri toimintaympäristöt tuovat liikuntaan monipuolisuutta. Liikuntasalissa voi toteuttaa muun muassa voimistelu-, tanssi-, palloleikkiharjoittelua, mutta myös pelaamista ja kamppailua. Voimistelussa ja lasten tanssissa lapsi oppii kehonhahmotustaan esimerkiksi toistamalla vartalollaan esitettyjä kuvia, kirjaimia tai symboleja. Voimistelussa voidaan käyttää apuna vanteita, naruja tai palloja. (Sääkslahti 2015, 204-205.)

Paini- ja kamppailuleikeillä tarkoitetaan esimerkiksi samankokoisen parin työntämistä, vetämistä tai nostamista. Näissä leikeissä lapsi saa kuormitusta lihaksille ja luilleen. Myös kehonhallinta ja tasapaino kehittyvät tällaisissa leikeissä. Ohjaajan on ennen näitä leikkejä hyvä kertoa säännöistä ja painottaa toisen kunnioittamista. Lyöminen ja potkiminen ei tietenkään ole sallittua. (Sääkslahti 2015, 205-206.)

Palloleikit- ja pelit tarkoittavat erilaisten pallojen käsittelyä. Pallo voidaan joko liittää osaksi leikkiä tai sillä voidaan pelata, kuten vaikkapa polttopalloa, keinupalloa tai sählyä. Palloleikkejä voi leikkiä myös pihalla. Muita ulkoleikkejä on esimerkiksi hippa, kirkonrotta tai maa-meri-laiva. Pihalla on yleensä myös keinuja, liukumäkiä ja hiekkalaatikko. Palloleikeistä lapsi oppii silmien ja raajojen yhteistyötä. Tärkeä on sopia yhteisistä säännöistä. Ohjaajan on hyvä painottaa, että kun sääntöjä kerrotaan, kukaan ei koske palloon. Lapsi oppii tätä kautta myös keskittymistä ja kuuntelua. Pilliä voidaan tarvita. (Sääkslahti 2015, 206-207.)

Muita liikuntamuotoja voi olla esimerkiksi vesiliikunta, jossa varhaiskasvatuksessa se on lähinnä veteen opettelua, tutustumista sekä vesileikkien harjoittamista. Ulkona puolestaan voi toteuttaa perinteistä myös ulkoliikuntaa, luontoliikuntaa sekä talviliikuntaa. Luontoliikuntaa voi olla esimerkiksi metsäretki tai luontoympäristön tutkiminen. Lapsia kiinnostaa kolot, kuopat ja puunonkalot, joiden luona lapset mielellään leikkivät. Ohjaajan on hyvä muistaa pitää näkö- ja kuuloetäisyys lapsiin, sillä luonnossa ollaan vieraalla maalla, eikä päiväkodin aitoja ole. Talviliikunta voi olla esimerkiksi lumilinnan tekeminen, pulkalla laskeminen, hiihto tai luisteleminen. Talviliikunnassa on hyvä muistaa sääolosuhteet. Lapsille on puettava riittävästi lämmintä vaatetta ja ohjattava liikuntaa silloin siten, että paikoillaan pysyminen olisi mahdollisimman vähäistä. Säännöt voi kertoa esimerkiksi sisällä. Lapsi oppii ulko- ja talviliikunnasta muun muassa aistikokemuksia sekä havainnoimista. (Sääkslahti 2015, 208-210.)

3.2 Liikunta perusopetuksessa

Lapsen mennessä kouluun liikkuminen hieman muuttuu. Koulussa liikunnasta tulee oppiaine, josta saa arvosanan. Liikunnasta tulee koulussa jokaiselle lapselle säännöllinen rutiini, johon voi liittyä onnistumisen paineita. Kaikki eivät ole samanlaisia ja ihmiset kehittyvät eri tahtiin. Liikunnan ohjaamisessa, ohjaajan on hyvä huomioida ammatillisella esimerkillään kaikki lapset ja antaa mahdollisuus liikuntaan, jossa kaikilla on mukava ja turvallinen olo.

Harrastustoiminta aktivoituu useimmilla lapsilla kouluikäisenä. Monet lajit, kuten vaikkapa jalkapallo, koripallo, jääkiekko, hiihto, pesäpallo tai yleisurheilu, aloitetaan yleensä kouluiässä. Näitä lajeja kokeillaan yleensä jo koululiikunnassakin, joten lapsi voi saada vaikka sieltä kiinnostukseen lajin harrastamiseen. Harrastustoiminnasta lapsi alkaa oppimaan muun muassa ryhmätoimintaa sekä kilpailuhenkisyyttä. Harrastamisesta lapsi saa uusia ystäviä, oppii terveelliset elämäntavat ja saa erilaisia taitoja. Harrastamiseen liittyy usein kilpaileminen. Jotkut tähtäävät korkeammalle kuin jotkut toiset. Kilpailemista tärkeämpi asia on kuitenkin

hauskan pitäminen, yhdessäolo ja rentous. Sellainen tunne, että liikunta on hauskaa ja mukavaa, antaa lapselle syyn tulla harrastamaan aina vain uudestaan. (Finne 2017, 175-176.)

Vanhemmilla on suuri vastuu lapsen liikkumisesta, unesta ja ravinnosta. Etenkin unen ja levon merkitystä ei lapsen kasvun ja kehityksen kannalta voi aliarvioida. Jokainen ihminen, mutta erityisesti kasvavat lapset, tarvitsevat riittävän määrän unta ja ruokaa. Vanhempien tehtävä on huolehtia lasten ruoan saannista ja riittävästä nukkumisesta. Ongelmaksi viime vuosina on noussut lasten yhä enemmän kasvava videopelaaminen, jota tehdään yöunien kustannuksella. Yöllä aivot lepäävät päivän rasituksesta ja lataavat akkuja seuraavaan päivään. Valvominen vähentää vireystilaa ja estää aivoja palautumasta. Vanhempien tehtävä on tarvittaessa puuttua pelaamiseen. Vanhemmat myös mahdollistavat lasten harrastamisen ja neuvovat liikunnan merkityksestä. Joitakin lapsia voi joutua kehottamaan liikkumaan, esimerkiksi ostamalla lapselle pyörän, jolla lapsi pääsee kouluun. Aikuisten on hyvä muistaa, että lasta ei tarvitse joka päivä viedä ovelta ovelle, esimerkiksi harrastuksiin, ja sitä kautta totuttaa lapsi autoiluun. Pyörällä ja kävellä pääsee myös eri paikkoihin ja samalla liikuntaa tulee ikään kuin itsestään. (Finne 2017, 15-17.)

Liikunnan merkitys lapsuudessa on koko elämän kannalta tärkeä asia. Perusliikuntataitojen eli hyppäämisen, heittämisen, kiinni ottamisen ja juoksemisen taidot ovat perusta elämässä tarvittaville motoristen taitojen oppimiselle sekä luovat pohjan liikunnalliselle harrastustoiminnalle. Lapsuudessa ja nuoruudessa perusliikuntataidot sisäistänyt ihminen liikkuu opittujen taitojen takia todennäköisesti myös aikuisena ja sen takia liikunta heijastuu ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, myös vanhemmalla iällä. (Jaakkola 2016, 19-20.)

3.3 Seurakuntien liikunnalliset hankkeet

”Liikuntaa lapsen- ja nuoren arkeen” on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema hanke, joka käynnistyi syksyllä 2017. Hankkeen tavoitteena on antaa liikunnallisia työkaluja nuorisotyöhön. Jokaiseen Suomen yhdeksään evankelisluterilaisen kirkon hiippakuntaan valittiin yksi liikunta-agentti. Turun hiippakunnan alueelle valittiin Teija Haakana, joka toimii myös opin- näytetyöohjaajanani. Hanke liittyy myös ”Liikkuva seurakunta” -toimintamalliin. Liikunta-agenttien tehtävänä on käydä läpi oman hiippakuntansa kaikki seurakunnat ja tehdä tutkimusta, tarjoavatko seurakunnat minkälaista liikunnallista toimintaa ja onko se kasvatuksellista. Hanke mahdollistaa mm. erilaisten liikunnallisten tapahtumien järjestämisen, uusien liikuntaratkaisujen kokeilemisen sekä liikunnallisten pelien kehittämisen. (Nuori kirkko 2018.)

Liikkuva seurakunta on puolestaan toimintamalli, jolla seurakunnissa voidaan lisätä liikettä esimerkiksi edistämällä seurakunnan työntekijöiden ja seurakuntalaisten liikkuvampaa elämäntapaa. Liikkuva seurakunta perustuu toimintamallin mukaan kristillisen ihmiskäsitykseen, eli siihen, että ihminen on fyysinen, henkinen ja hengellinen kokonaisuus. Liikunta katsotaan toimintamallissa olevan monenlaisen kohtaamisen väline sekä ehkäisevän syrjäytymistä. (Liikkuva seurakunta 2018.)

Liikkuva koulu -hanke on puolestaan hallituksen kärkihanke, jonka tehtävänä on varmistaa, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu vähintään suosituksen mukaisen 60 minuuttia päivässä. Hanke näkyy kouluissa konkreettisesti muun muassa istumisen vähentämisenä, liikkumisella välitunneilla ja koulumatkojen kulkemisena kävellen tai pyörällä. Liikkuvassa koulussa tärkeää on oppilaiden osallisuus, liikkuminen ja oppiminen. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema. (Liikkuva koulu 2018.)

4 NUOREN KASVU JA KEHITYS LIIKUNNALLISESTA NÄKÖKULMASTA

Tässä luvussa käsitellään nuoren kasvua kohti aikuisuutta sekä nuoren liikunnallista kasvua ja kehitystä. Perinteisesti nuori mielletään suurin piirtein 13-22-vuotiaaksi, mutta Suomen nuorisolain mukaan nuoreksi katsotaan jokainen alle 29-vuotias ihminen. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoruus siis jatkuu pitkälle aikuisuuteen. Usein täysi-ikäisistä, mutta alle 29-vuotiaista, puhutaankin nuorina aikuisina. (Finlex 2018.) Tämän luvun asioita käsitellään liikunnallisesta näkökulmasta, erityisesti siten, miten liikunta huomioidaan nuoren arjessa. Nuoren kokemat ajankohtaiset asiat kuten yläasteelle siirtyminen, murrosikä, rippikoulu ja ammatinvalintakysymykset käsitellään unohtamatta liikunnallista näkökulmaa kasvussa. Lopuksi käsittelen liikunnan vaikutuksia myöhemmin elämässä. Tässä painotetaan liikunnan merkitystä nuoruudessa.

4.1 Nuorten kokemat muutokset

Nuoruusikä on siirtymäaikaa kohti aikuisuutta. Nuoruudessa ihminen muuttuu, erityisesti fyysiset muutokset kehossa alkavat näkyä sekä tytöillä että pojilla. Nuori myös itse ohjaa omaa kasvuaan ja kehitystään. Ystäväpiirillä, ihmissuhteilla, koulutusvalinnolla ja harrastuksilla on paljon merkitystä ja ne antavat suuntaa elämälle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 142.) Suomessa nuoruuden alkamiseen liittyy vahvasti koulumaailma. Yläasteelle siirrytään juuri nuoruuden kynnyksellä 12-13-vuotiaina. Nuoruudessa alkaa puberteetti eli murrosikä ja se on näkyvin biologinen muutos osana nuoruuden siirtymävaihetta. Nuoruudessa myös ajattelutaito kehittyy, koulusiirtymät alkavat ja valinnoilla on yhä isompi merkitys. Nuori oppii vähitellen tuntemaan itsensä ja hyväksymään kehonsa tuomat muutokset. (Nurmi ym. 2015, 144-146.) Esimerkiksi yksi valinta liittyy juuri koulumaailmaan ja yläasteen loppumiseen. Menenkö lukioon vai ammattikouluun? Nuoren on siis jo tässä vaiheessa

alustavasti tiedettävä tulevaisuuden suunnitelmistaan ja se voi olla monelle nuorelle haastavaa.

Dunderfeltin elämäнкаaripsykologia -kirjassa on kuvattu nuoruuden kolme vaihetta. Ensimmäinen niistä eli nuoruusiän varhaisvaihe sijoittuu 12-15-vuotiaisiin. Heillä on kohdattavana ihmissuhteiden kriisi, johon liittyy biologinen murrosikä, vanhempia ja muitakin ohjaajia vastaan väittelyt sekä ystäväpiirin muuttumiset. Toisessa vaiheessa eli nuoruusiän keskivaiheessa käsitellään identiteettikriisi ja se sijoittuu 15-18-vuotiaisiin. Tässä vaiheessa koetaan ihastumisia, kokeillaan omia rajoja, minäkuva selkiytyy sekä ihmissuhteet muuttuvat syvällisiksi. Nuoruusiän loppuvaiheessa, 18-20-vuotiaana, koetaan ideologinen kriisi, johon liittyy seestymisvaihe, eli esimerkiksi ajatusten selkiytyminen tulevaisuuden suhteen. Tässä vaiheessa koetaan myös oman aseman pohdiskelu ympäröivässä maailmassa sekä oman, itsenäisen elämän aloittaminen. (Dunderfelt 2011, 84-85.) Nuoruudessa käydään läpi siis monta kriisiä ja matka aikuisuuteen ei ole pelkkää iloa.

Kun nuori on aikuisuuden kynnyksellä, on silloin isojen muutosten aika. Eteen saattavat tulla jatko-opiskelumahdollisuudet esimerkiksi yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa, armeija tai siviilipalvelus ja omaan asuntoon muuttaminen. Myös oman perheen perustaminen, kodin hoitaminen ja lasten hankkiminen voivat tulla kysymykseen. Opiskeluiden jälkeen on mahdollisuus aloittaa työelämä. (Dunderfelt 2011, 97.) Kaiken näiden nuoruuden kiireiden ja stressin lisäksi pitäisi myös muistaa liikkua. Liikkumalla nuoruudessa ihminen palkitsee ja ajattelee tulevaisuuttaan. Liikuntaa ylläpitämällä opiskeluaikana myös tulokset koulussa paranevat. Esimerkiksi liikunta on mainio tapa lievittää stressiä ja lisätä hyvinvointia.

4.2 Liikunta osana nuoren arkea

Liikunta on monelle nuorelle iso osa elämää. Siitä muodostuu elämäntapa, jossa nuori on usein jopa päivittäin tekemisissä liikunnan kanssa. Liikuntataitojen oppiminen sujuu parhaiten lapsuudessa ja nuoruudessa, sillä silloin innokkuus uuden oppimiseen ja virheiden kautta suoritusten parantamiseen on ylimmillään. Nuoruudessa motorinen kehitys liittyy omaksuttujen taitojen ja erikoistuneiden liikkeiden oppimiseen ja tehostamiseen. Nuoruudessa liikunnan suhteen nousee esiin lahjakkuuskysymykset, jossa hitaammin kehittyvät nuoret saavat helposti epälahjakkaan maineen. Näin ei pitäisi olla. Liikunnanohjaajien on hyvä muistaa, että nuoruudessa ihmiset kehittyvät eri tahtiin ja eroja syntyy. (Jaakkola 2016, 25-26.)

Yksi asia, joka tulee nuorille ajankohtaiseksi 15-vuotiaana, on rippikoulu. Siinä nuoren kasvatamiseen liittyy kodin ja koulun lisäksi myös seurakunta. Rippikoulun käyvän nuoren seurakuntayhteys vahvistuu ja se onkin nykyään yksi tärkeimpiä nuorisotyön muotoja. Rippikoulusta nuori saa tarvittavat tiedot ja taidot uskonnollisista asioista, kuten Jumalasta, Jeesuksesta ja Pyhästä Hengestä. Rippikoulussa käsitellään myös lähetystyötä, diakoniatyötä ja painotetaan seurakunnan toimintamuotoja. Rippileireillä liikutaan ja leikit saattavat olla joillekin nuorille jo tässä vaiheessa elämää liian raskaita. Lääke tilanteeseen ei ole liikunnan välttäminen, vaan nuorisotyönohjaajan oikeanlainen tilannetaju, jotta nuori saadaan mukaan peliin tai leikkiin edes jollakin tasolla. Liikuntaa rippikouluissa voi lisätä esimerkiksi pitämällä oppitunteja ulkona, painottamalla liikunnallisia leikkejä iltaohjelmassa ja hartauksissa sekä hankkimalla seurakunnan käyttöön paljon erilaisia liikunnallisia välineitä, kuten palloja ja mailoja. (Helle-Lahti 2014, 33-34.)

Mahdollisuuksia on liikkumiseen monia. Internetistä löytää paljon sivustoja, joilla voi etsiä itselleen sopivaa harrastusmuotoa. Urheiluseurojen lisäksi mahdollisuuksia tarjoaa järjestötoiminta. Yksi suosituimpia tällaisia on partio, jossa opetellaan monenlaista, mutta pääosassa

ovat luonnossa tarvittavat erätaidot. Partiotointa on kaikille avointa toimintaa, jossa korostuu yksilön kasvu kohti vastuullisuutta. Partioon voi liittyä paikallisten lippukuntien kautta ja se tarjoaa harrastusmahdollisuuden koko elämän ajaksi. (Partio 2018.) Nuoruudessa opiskelujen tuomat kiireet, murrosikä, mahdolliset seurustelusuhteet ja muut nuoruuden kiireet saattavat vaikuttaa liikunnan määrään ja laatuun. Koska nuoruudessa tulee elämään paljon uusia asioita, niin silloin tulee eteen yleensä valinnat, että mikä on oikeasti hauskaa ja mikä ei liikunnan suhteen. Nuoruudessa ihmisen on pohdittava valintoja, mutta liikunta olisi hyvä pitää mukana elämässä, koska sen vaikutukset heijastuvat joka tapauksessa elämänlaadussa.

4.3 Liikunnan vaikutukset myöhemmin elämässä

Liikuntaa tulisi jatkaa myös aikuisuudessa. Nuoruuteen kuuluu erilaiset kiireet ja kokeilut, mutta on silti muistettava liikkua. Uudet asiat elämässä kuten opiskelu, muutto pois kotoa, itsenäistyminen ja seurustelun alkaminen saattavat tehdä liikunnasta asian, joka helposti nuoruuden kiireiden keskellä jätetään vähemmälle huomiolle tai jopa unohdetaan. Lapsena liikkua liikkuu todennäköisesti myös aikuisena. Liikuntatottumukset rakennetaan lapsuudessa ja nuoruudessa. (Finne 2017, 27.) Nuoruuden muutoksien keskellä oppilaitosten ja työpaikkojen olisikin syytä panostaa liikunnan edistämiseen. Esimerkiksi yhteiset pelivuorot, liikuntaseteleiden jakaminen tai liikuntapäivät luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja edistävät hyvinvointia. Aikuisiässä liikunnalla on merkittävän tärkeä osa, ihan niin kuin lapsuudessakin. Myös aikuisille pitäisi tarjota salivuoroja ja liikunnan opastamista, samalla tavalla kuin lapsillekin.

Liikkumattomuus on yksi päätekijä moneen sairauteen. Esimerkiksi aikuisiän diabetes on seurausta huonoista liikunta- ja ravintotottumuksista ja riskit myös moninkertaistuvat muiden sairauksien saamiseen, jos ihminen ei liiku. Länsimainen elämäntapa onkin viime vuosina mennyt yhä useammalla henkilöllä väärään suuntaan, sillä ravinto- ja liikuntatottumukset

ovat muodostuneet vääränlaisiksi. Nykyisin syömällä saadaan liikaa energiaa. Sitä ei kuluteta tarpeeksi pois, jolloin kertynyt rasva varastoituu kehoon. Liikunnan tuoma etu on yhteiskunnallisestikin merkittävä, koska liikkumattomuudesta seuranneet sairaudet maksavat valtiolle joka vuosi liikaa rahaa. (Finne 2017, 33-34.) Toki jotkut sairaudet ovat perinnöllisiä. Monet sairaudet ovat kuitenkin estettävissä oikeanlaisella liikunnalla ja terveillä elämäntavoilla.

Yleensä opitut elämäntavat ovat seurausta omien vanhempien toiminnasta ja siten ne opitaan jo nuorena. Tässä kohtaa onkin nyt erityisen tärkeää ymmärtää, kuinka epäterveelliset elämäntavat ovat haitaksi koko ihmiskunnalle ja sen takia kannustaa lapsia ja nuoria juuri liikkumaan ja syömään terveellisesti. Erityisesti hengästyminen ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa on lisättävä, koska se lisää lasten ja nuorten hyvinvointia. Perussuositus lapsille ja nuorille on vähintään yksi tunti liikuntaa päivässä. Myös pitkäkestoista istumista sekä ruutuaikaa tulisi rajoittaa. (Finne 2017, 33-34.)

5 PERHEIDEN LIIKKUMINEN

Tässä luvussa aiheena on perhe. Ensiksi käsittelen perhetyötä seurakunnassa, sitten perheiden arkea ja liikuntaa. Lopuksi käsittelen sitä, miten perheiden liikkumista voitaisiin kehittää. Perheen muodostavat avo- tai avioliitossa elävät henkilöt ja heidän lapsensa. Perheen voi muodostaa myös ilman lapsia. Myös parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, myös samaa sukupuolta olevat, voivat perustaa perheen. Perheeksi luokitellaan myös yksivanhempiset perheet, jos perheessä on lapsia. Perheen muodostavat kuitenkin aina vähintään kaksi henkilöä. Yksin ei voi muodostaa perhettä. Myöskään saman sukupuolen kanssa asuvat henkilöt eivät voi muodostaa perhettä, jos suhdetta ei ole rekisteröity maistraatissa. (Tilastokeskus 2018.)

Nykyisessä kiireisessä maailmassa perheiden liikkumisesta on tullut perheille tabu. Perheillä saattaa olla vanhempien vuorotöiden, lasten omien harrastusten, vanhempien harrastusten tai opiskelun ohella yhä vähemmän yhteistä aikaa yhdessä liikkumiseen. Perheet kuitenkin haluaisivat lapsilleen laadukasta harrastustoimintaa, mutta usein kuuleekin puhuttavan siihen kulu- luvasta liiallisesta ajasta tai kalleudesta. Perheiltä jääkin usein huomaamatta, että oman kodin ympäristö, lähimetsä ja luonto, ovatkin oivia paikkoja perheiden yhdessä liikkumiseen, eikä ulkona tarvitse tuskaila ajan tai rahan kanssa. Ulkona voi esimerkiksi retkeillä, pelailla, leikkiä tai urheilla. (Suomen Latu 2018a.)

5.1 Perhetyö seurakunnassa

Kirkon perhetyö on sellaista toimintaa, jolla vahvistetaan perheiden ja kaikkien siihen kuulu- vien jäsenten hengellistä kasvua, seurakuntayhteyttä, psykologista kasvua, välittämistä ja jak- samista. Kirkon perhetyön tarve tulee Raamatun elämänkäsityksestä, sillä jokainen ihminen on arvokas, Jumalan luoma ja lunastettu olento. Myös Pyhä Henki vaikuttaa meissä. Perhetyön

perustaksi luokitellaan myös se, että ihminen on luotu elämään yhdessä, vanhemmuus on tehtävä ja lahja sekä siitä, että elämäntapa nousee uskosta. (Minäkö perhetyön tekijä? 2009, 5-7.)

Kirkon perhetyön päämääränä ovat sellaiset asiat, että perheen kaikki jäsenet kokevat Jumalan rakkautta, kokevat iloa kohtaamisista, pitävät huolta itsestään sekä läheisistään, saavat apua vaikeissa asioissa, uskovat elämän tärkeyteen ja oppivat tuntemaan Jumalan sekä löytävät paikkansa seurakunnassa. Perhetyö on laaja ja yksilöllinen käsite. Jokainen seurakunta ja sen jokainen perhetyöntekijä tekevät työtä omalla persoonallaan, saatavilla olevien resurssien, tarpeiden ja perheiden näkemysten mukaan. Perhetyössä lähtökohtana on aina perhe. (Minäkö perhetyön tekijä? 2009, 11.)

Nykyisin seurakunnissa perheet on otettu huomioon monipuolisesti. Esimerkiksi Tampereella järjestetään perheen yhteisiä tapahtumia, messuja ja kerhoja säännöllisesti. Tämänlaisia asioita ovat muun muassa perhekirkot, kirkkomuskari, lasten- ja aikuisten yhteiset perhekerhot ja perhepyhäkoulu. Aikuisille lasten- ja aikuisten yhteiset tapahtumat tarjoavat mahdollisuuden vanhemmuuden vertaistukeen, kokemusten vaihtamiseen ja yhdessäoloon. (Tampereen seurakunnat 2018.)

5.2 Perheiden arki ja liikunta

Perheet elävät nykyisin kiireistä arkea. Yhä enemmän näkee perheiden vanhempien eroamisia, yksinhuoltajuutta sekä vanhempien urakeskeistä elämäntapaa, jossa lapset viedään hoitoon (esimerkiksi päiväkotiin) heti vanhempainvapaiden päätyttyä. Ihmisten aktiivisuuden etenkin liikunnan osalta on kerrottu viime vuosina vähentyneen. Liikunnan puute lisää todennäköisyyksiä sairastumisiin myöhemmällä iällä. Liikunnan puute heikentää myös jo kouluikäisenkin lapsen terveyttä ja kehitystä. Tärkeitä olisi luoda lapselle positiivinen mielikuva liikunnasta jo varhaisessa vaiheessa, jotta lapsi säilyttäisi liikunnasta saadun mielihyvän ja ilon kokemuksen myös aikuisiälläkin. (Finne 2017, 15.)

Lapsi ottaa mallia aikuisesta. Aikuinen siis voi omalla esimerkillään näyttää, että liikkuminen on kannattavaa ja tuo hyvän mielen. Usein aikuinen kuitenkin toimii tiedostamattaan lapsen esteenä liikunnalle. Liiallinen huolenpito ja ajatustapa, ettei vaan sattuisi mitään, voi luoda lapselle ennakkoluuloja liikuntaa kohtaan. On kuitenkin merkittävää, että vanhemmat ovat läsnä lapsen liikkumisessa. Se luo lapselle turvallisen tunteen ja mahdollisuuden kokea liikunnan riemua ja erilaisia liikuntamuotoja. (Finne 2017, 21.)

Myös kilpailu lasten vapaa-ajan vietosta on kasvanut viime vuosina. Lasten harrastuspaikat voivat sijaita eri puolella asuinpaikkakuntaa ja lasten kuljettaminen tai vieminen harrastuspaikalle nousee aikatauluasiaksi. Nykyisin on tilanteita, että jokaisessa Suomen kunnassa ei ole riittävän monipuolisia liikunnan harrastusmuotoja. Tämä voi aiheuttaa tilanteen, että mielekkääseen liikuntaan ei yksinkertaisesti ole mahdollisuutta. Ihmiset ovat laiskistuneet digitaalisuuden myötä ja viettävät mieluummin illan television ääressä kuin yhdessä lenkkipolulla. Kyse ei ole ajasta, vaan viihsimisestä. Vähäinen liikkuminen aiheuttaa uhkan kansanterveydelle ja valtion taloudelle. Vaikka liikuntaa olisikin riittävästi päiväkodeissa ja kouluissa ei kukaan ohjaaja tule sattumalta kotiin liikuttamaan lapsia. Vanhempien tehtävä on huolehtia lapsen liikunnan mahdollistamisesta. Tässä asiassa kunta auttaa, tarjoamalla liikuntaa esimerkiksi seurojen kautta. Liikunta on kuitenkin tärkeä osa lapsen terveellistä kasvua. Lapsuudessa liikkuva, liikkuu myös aikuisena. Lisäksi liikkuessa lapsi voi saada elinikäisiä kavereita ja lapsi oppii elämässä tarvittavia ryhmätaitoja. (Finne 2017, 46-47.)

5.3 Perheliikunnan kehittäminen

Liikkua voi monella tavalla. Nykyisin internetistä löytää yhä monipuolisempia tapoja liikkua perheen kanssa yhdessä. Yksinkertaisimmillaan liikkuminen on pelaamista ja leikkimistä. Yleensä pihaleikit sisältävät poikkeuksetta liikkumista. Liikuntaa tulee ikään kuin vahingossa. Leikkiin ryhtyminen ei vaadi välttämättä tavaroita ja pelaamiseenkin riittää esimerkiksi pallo. Pihaleikkeihin on hyvä sopia yhteiset säännöt ennen leikkiin ryhtymistä. Myös vanhempien

on hyvä huomioda, että leikkiessä mennään lasten ehdoilla. Vanhempi voi osallistua leikkiin tai tehdä siihen aloitteen, mutta on suotavaa, että leikkimisen idea lähtee lapsesta. Lapsihan on terve, kun se leikkii. Pihaleikeiksi sopivat esimerkiksi kaikille tutut tervapata, kirkonrotta, kymmenen tikkua laudalla tai polttopallo. Leikkien ryhmissä lapset oppivat kommunikaatio-taitoja sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. (Finne 2017, 55-56.)

Yksi perheelle oiva liikuntatapa on retkeileminen. Retkeily on yksinkertainen, sillä siihen ei tarvita kuin hyvät kengät, reppu, johon tarvittavat tavarat, kuten kartta, kompassi, ensiapupakkaus, tulentekovälineet, puhelin, vettä ja eväät. Retkeilymaastoksi kannattaa valita ennalta tutkittu ja turvallinen maasto. Maasto pitää tuntea ennen retkelle lähtöä, jottei eksymistä tapahtuisi. Retkeilyssä mennään perheen pienempien ehdoilla. Välillä tauon pitäminen ja luonnon äänien kuunteleminen on täysin sallittua. Lapsille on hyvä opettaa, että luonnossa ollaan vieraina ja siellä saattaa olla muitakin, esimerkiksi eläimiä. (Suomen Latu 2018b.)

Kokonaisuutena perheliikuntaa voidaan kehittää tulevaisuudessa monin eri tavoin. Tärkeää on löytää perheen yhteinen aika ja kiinnostus liikuntaa kohtaan. Liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista, kunhan suosittaisi sitä, että liikunta olisi hauskaa kaikille. On kuitenkin totta, että digitaalisuus on tullut elämäämme pysyvästi. Lapset osaavatkin useimmiten käyttää digitaalisia laitteita paremmin kuin aikuiset. Digitaalisuus on pystyttävä huomioimaan voimavarana, ei kansanterveyshaittana. On tarjottava Pokemon GO -tyylisiä liikuttavia sovelluksia yhä enemmän. Esimerkiksi liikuntaan kannustavia älypuhelinsovelluksia on pystyttävä tuottamaan lisää, jotta myös ajankohtaisuus näissä sovelluksissa säilyisi, eivätkä ne vain unohtuisi. (Finne 2017, 172-173.) Digitaalisuus on tehtävä kannattavaksi sellaisilla toiminnoilla, että se kannustaisi enemmän liikkumaan kuin olemaan sohvalla.

6 LIIKUNTA SEURAKUNNISSA

Tässä luvussa käsitellään seurakuntien liikuntaa. Seurakuntien liikunta on paljolti kiinni ohjaajista ja tässä luvussa käsitellään ohjaajien merkitystä liikunnan korostamisessa. Kerron tässä luvussa Pöytyän kunnasta, koska opinnäytetyö toteutetaan Pöytyän seurakunnalle. Luvussa on myös liikuntapappi Jaana Lehtosen haastattelu omin sanoin muotoiltuna. Liikunnan merkitys osana kasvatustyötä on korostunut yhä enenevässä määrin viime vuosina. Liikunta ehkäisee sairauksia, tuottaa hyvää mieltä ja antaa mahdollisuuden uusiin ihmissuhteisiin. Myös seurakunnat ovat aktivoituneet liikunnan tärkeydestä ja ovatkin lisänneet toimintaansa yhä enemmän liikunnallista toimintaa. Perinteisten sähly-, kokki- ja askartelukerhojen lisäksi mukaan on tullut kerhoja, joissa voi esimerkiksi harrastaa frisbeegolfausta tai geokätköillä. Vain taivas on rajana uusia kerhoja keksittäessä. Seurakuntien pitää pystyä konkretisoimaan toimintansa sellaiseksi, joka kerää osallistujia.

6.1 Pöytyän seurakunta

Pöytyä on noin 8500 asukkaan kunta Varsinais-Suomen maakunnassa, Turusta noin 40 kilometriä Tampereelle päin. Pöytyän kauniissa maastossa on runsaasti erilaisia retkeilypaikkoja, luonnonpuistoja ja metsäreittejä, jotka johdattelevat Varsinais-Suomen metsien lumoihin. (Pöytyä 2018b.)

Pöytyän seurakunta on Pöytyän kunnan ja lähialueiden (Kyrö, Oripää, Riihikoski ja Yläne) alueilla toimiva itsenäinen seurakunta. Pöytyän seurakunta järjestää monenlaista toimintaa eri-ikäisille ihmisille. Toiminnassa on mukana muun muassa nuorille rippikoulutoiminta, isoskoulutus, nuortenillat ja nuorten ihmissuhdetaitojen kurssi. Kouluikäisille mm. pannarikerho, perhekerho sekä puuhakerho. Lähetystyön parista löytyy tilkkupiiri, jossa ommellaan ja vir-

kataan esimerkiksi peittoja ja sukkia. Lisäksi seurakunnalla on aktiivista ja vaikuttavaa kuoro-toimintaa. Etenkin Pöytyän kirkkokuoro on maamme vanhimpia kirkkokuoroja ja on edelleen toiminnassa. Pöytyän seurakunnassa työskentelee nuorisotyönohjaajana Teija Haakana, joka on myös opinnäytetyöohjaajani. Teijan toimenkuvaan kuuluu muiden muissa seurakunnan rippikoulutoiminta, isoskoulutus, nuortenillat, jotkut kerhot sekä leirejä ja retkiä. (Pöytyän seurakunta 2018.)

6.2 Osaavat ohjaajat

Seurakuntien liikunnallisuus on paljolti kiinni ohjaajista ja siitä, miten seurakunnan varoja käytetään. Liikuntaa seurakunnissa toteutetaan pitkälti liikunta-agenttien avustuksella. Mutta myös monet nuorisotyönohjaajat ja papit saavat halutessaan lisäkoulutusta esimerkiksi liikunnallisuuden lisäämisen. Monissa hankkeissa on myös ennaltaehkäisevä näkökulma mukana. Erityisesti liikuntaan on panostettu paljon Lapuan hiippakunnassa, Pohjanmaan alueeseen kuuluvalla Kuortaneella, jossa toimii oma liikuntapappi. Liikuntapappina toimii tällä hetkellä Jaana Lehtonen. Tähän lukuun on koottu tiivistetysti liikuntapapin haastattelu. Yhteydenoton tarkoituksena on selvittää liikuntapapin työnkuva sekä saada vinkkejä opinnäytetyöhöni. Kuortaneella on vahvasti panostettu urheilu- ja lajirippikouluihin. Lajirippikouluista teen selkeää kartoitusta, että millaisia ne ovat ja miten paljon niissä on liikuntaa. Otan myös selvää, että kuinka paljon rippikoulujen pakollisia osuuksia, kuten raamattupiirejä, oppitunteja, seurakuntaan tutustumista ja iltaohjelmaa on mukana lajirippikoulujen ohjelmistossa. Haastattelun kysymykset on koottu liitteisiin (LIITE 3).

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyin liikunta-agenteista eli mitä ne ovat ja mitä he tekevät. Lehtonen kertoi Lapuan hiippakunnan varsinaisten liikunta-agenttien olevan Tarja Palander ja Tero Reingoldt Jyväskylän seurakuntayhtymästä sekä liikuntapappien toimivan mukana liikunta-agenttiverkostossa. Hän kertoi myös liikunta-agenttien olevan osa Opetus- ja

kulttuuriministeriön tukemaa ”Liikuntaa lapsen ja nuoren arkeen” -hanketta, jonka tavoitteena on tarjota liikunnallisia työkaluja lapsi- ja nuorisotyöhön. Hän kertoi myös liikunta-agenttien kiertävän omien hiippakuntiensa alueella kartoittamassa eri seurakunnista, miten liikunta on mukana lasten ja nuorten toiminnassa. Tämän kartoituksen pohjalta he sitten pyrkivät tarjoamaan työkaluja liikunnan lisäämiseen seurakunnissa. Tärkeä tieto liikunta-agentteista oli sellainen, että he kouluttavat, edistävät ja tukevat seurakuntien työntekijöitä liikunnan lisäämisessä. He tekevät työtään oman työnsä ohella. Heidän tavoitteenaan on saada seuraavaksi liikunta-agentti jokaiseen rovastikuntaan ja lopulta jokaiseen seurakuntaan. Tällä tavalla jokaisessa seurakunnassa olisi henkilö, joka pitäisi huolen siitä, että liikunta ei unohdu seurakuntien työssä. (Lehtonen 2018.)

Toiseksi kysyin liikuntapapin työnkuvaa. Lehtonen kertoi ison osa liikuntapapin työstä olevan sitä, että hän on vastuussa Kuortaneen Urheiluopistolla järjestettävistä urheilurippileireistä. Hän kertoo, että kahdeksan vuosittaista leiriä työllistää liikuntapappia valmistelujen osalta ympäri vuoden ja erityisesti kesällä, kun leirit ovat käynnissä. Hän kertoo myös, että tämän lisäksi liikuntapappi työskentelee Kuortaneen Urheiluopiston liikunnan perustutkinto-opiskelijoiden oppilaitospappina. Yksi osa työtä on myös tarjota erilaisia liikuntapalveluja seurakunnille ja muille tahoille. Hän käy esimerkiksi pitämässä liikuntakirkkoja, joissa liikutaan sekä jumalapalveluksen aikana, että sen jälkeen esimerkiksi jumppaamalla yhdessä. Hän mainitsee myös, että kaiken tämän lisäksi liikuntapapin voi esimerkiksi pyytää pitämään ohjelmaa työhyvinvointipäivään, kouluttamaan henkilöstöä liikuntateemasta tai järjestämään ohjelmaa seurakuntalaisille. Lähtökohtana on siis toiminta vastaanottavan tahon toiveiden mukaisesti. Myös Lisäksi luentojen pitäminen ja lomaryhmien ohjaaminen on osa työtä. Lehtosen työhön kuuluu myös jatkuva kehitystyö sen tiimoilta, miten liikuntaa voitaisiin seurakunnissa lisätä. (Lehtonen 2018.)

Kolmanneksi kysyin vinkkejä liikuntatoimintojen lisäämiseen seurakunnissa. Lehtonen kertoo, että hän pitää tärkeänä matalan kynnyksen liikunnan lisäämistä. Hän kertoo, että lisätäkseen liikuntaa omassa työssään seurakunnassa ei tarvitse olla liikunnan tai urheilun ammattilainen. Hän kannustaa jokaista työntekijää miettimään, millä pienillä päivittäisillä valinnoilla liikuntaa saadaan lisättyä. Voi esimerkiksi vaihtaa kulkemisen toimintaan tai kirkkoon auton sijaan kävellen. Pienillä muutoksilla saa jo paljon aikaan. Hän kertoo, että olisi hienoa, jos liikuntaa saataisiin lisättyä jo olemassa oleviin toimintamuotoihin. Hän mainitsee, että yksi merkittävä tekijä on myös sen liikunnan tunnistaminen, jota seurakunnassa jo on. Esimerkiksi kerhoissa tehdään paljon luontoretkeä ja ulkoillaan ja tämä on oikein hyvää liikuntaa. Siitä liikuntaa on sitten helppo lisätä. Myös työntekijöiden esimerkillä on vaikutusta. Esimerkiksi pelkkä pukeutuminen urheilullisesti tai tulemalla itse mukaan pelaamaan, voi saada myös lapset mukaan liikkumaan. Myös messuun voi tulla pyörällä tai kävellen, jolloin myös seurakuntalaiset saattavat seurata esimerkkiä. Lopuksi Lehtonen kertoo, että liikunnan lisäämisessä on hyvä käyttää luovuutta ja pohtia, mikä on oman seurakunnan alueella ja omissa tiloissa sopivaa toimintaa. (Lehtonen 2018.)

Neljänneksi kysyin liikuntapapin vinkkejä seurakuntien toimintaan liikunnan suhteen nyt ja tulevaisuudessa. Lehtonen kertoo toivovansa seurakunnilta ennen kaikkea sellaista toimintaa, joka tavoittaa ne ihmiset, jotka eivät ehkä muuten juurikaan liiku. Hän kertoo, että liikunnan olisi hyvä olla matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo tulla mukaan. Hän mainitsee, että olisi toivottua, jos järjestettävä liikunta antaisi osallistujille eväitä liikkua myös ohjatun hetken jälkeen. Hän kertoo mahdollisuuksien olevan moninaiset ja paljon on kiinni työntekijöiden ja seurakuntalaisten kiinnostuksesta. Hän ei haluakaan sanoa valmiiksi, että järjestäkää tämänlaista liikuntaa, vaan kannustaa pohtimaan asiaa omassa seurakunnassa. Tärkeintä on, että liikuntatoimintaa järjestetään! (Lehtonen 2018.)

Viidenneksi kysyin lajirippikouluista. Kysyin niiden luonteesta ja kuinka paljon niissä rippikouluun kuuluvia uskonnollisia asioita käsitellään. Lehtonen kertoo, että Kuortaneen Urheiluopistolla järjestetään vuosittain noin kahdeksan urheilurippileiriä, sekä olevansa vastuussa rippileireistä yhdessä Kuortaneen seurakunnan kanssa. Hän kertoo myös, että urheilurippileirit ovat pääosin avoimia kaikille suomalaisnuorille. Nuorien pitää kuitenkin suorittaa rippikoulun ennakkajakso omassa seurakunnassa seurakunnan ohjeiden mukaisesti ja vasta sen jälkeen tulla Urheiluopistolle rippileirille. Konfirmaatio on leirin viimeisenä päivänä Kuortaneen kirkossa. Hän kertoo, että rippileireillä on rippikouluopetusta samana verran kuin muillakin rippileireillä. Rippileirit ovat kestoltaan hieman pidempiä kuin useimmat seurakunnan rippileirit. Hän kertoo tämän mahdollistavan sen, että päiväohjelmaan mahtuu yhdet tai kahdet 1,5 tunnin harjoitukset joka päivä ja silti normaalit rippikouluohjelmat eli kuten jumikset, oppimissessiot, medikset, iltaohjelmat ja -hartaudet. Liikuntapapin apuna Rippileireillä työskentelee myös kesäteologeja, lajivalmentajia, apuohjaajia ja isosia. Rippileirien lajit vaihtelevat kysynnän mukaan. (Lehtonen 2018.)

6.2 Seurakuntien liikuntapaikat ja välineistö

Seurakunnat ovat viime vuosina alkaneet panostaa yhä enemmän liikunnan määrään seurakunnan toiminnan yhteydessä. Etenkin nuoriso- ja kasvatustyössä seurakunnat tarjoavat paljon erilaisia tapahtumia, leirejä, retkiä ja kerhoja, jossa on yleensä edullinen tai jopa ilmainen hinta, jotta kaikki halukkaat voivat osallistua. Yleensä toiminta on vapaaehtoisten ohjaamaa ja organisoimaa eikä suorituspainetta ole. Lapsuudessa ja nuoruudessa lasta tulee myös rohkaista liikkumiseen, eikä toiminnassa saa syrjiä ketään. Seurakunnat voivat tarjota liikuntaan tiloja, kuten liikuntasaleja tai sitten liikuntaa voi harrastaa ulkona. Kerhomaaailmaan seurakunnat voivat tuoda leikkimielisiä kerho-olympialaisia, tehdä lapsiperheille yhteisiä tapahtumia tai järjestää vaikka kirkon ympäri -juoksun. (Helle-Lahti 2014, 31-32.)

Yleisesti ottaen seurakunnat tarjoavat hyvin tiloja ja välineitä liikkumiseen. Monet seurakunnat esimerkiksi vuokraavat salivuoroja tai jopa omistavat oman liikuntasalin seurakunnan toimintaa varten. Kaikenlaisia liikuntavälineitä, kuten mailoja, palloja, liivejä tai varusteita seurakuntien varastot ovat yleensä täynnä. Jos seurakunnalla ei ole mahdollisuutta liikunnan järjestämiseen liikuntasalissa tai muussa vastaavassa voi mahdollisuus olla silloin jokin muu tila tai ulkoliikunta. Seurakunnissa toimintaan on luonteva liittää hengellistä toimintaa. Näihinkin voi tuoda liikunnan läsnäolevaksi esimerkiksi liittämällä toimintaan liikunnallisen hartauden tai rukouksen. Tapahtumat tarjoavat myös mahdollisuuksia liikkumiseen. Esimerkiksi joka helmikuisen Yhteisvastuukeräyksen yhteyteen voi tuoda Yhteisvastuukeräys -kävelyn tai hiihdon. Seurakunnat kouluttavat paljon vapaaehtoisia, esimerkiksi isosia, ohjaamaan ja tukemaan seurakunnan toimintaa. Myös vapaaehtoisten kouluttamisen yhteyteen voi lisätä liikuntaa. Esimerkiksi reipas yhteinen sauvakävelylenkki tehoaa hyvin ryhmän muodostumisvaiheessa. (Helle-Lahti 2014, 71-72.)

7 LIIKUNTATAPAHTUMAN KUVAUS

Osana opinnäytetyötäni olin mukana toteuttamassa liikunta-aiheista perhepäivää Pöytyän kunnan alueella, Haukkavuoren maastossa. Perhepäivän ohjelma sisälsi liikuntaa, yhdessä olemista ja ruokailun sekä kahvihetken. Tässä luvussa käsittelen perhepäivän kulkua. Minun tehtäväni oli suunnitella ja toteuttaa liikunta-aiheinen rastirata perheille. Rastiradan idea oli se, että se sijoittui maastoon ja perheet kiersivät rasteilta rasteille yhdessä. Rastirata sisälsi viisi rastia, ja joka rastilla oli jonkinlainen tekeminen ja kysymys liikunnasta. Lopuksi keräsin palautteen. Osalla rasteilla toimi isonen rastivahtina. Paperit täytettiin nimettömänä ja perheet kulkivat itse papereiden kanssa. Rasteille lähdettiin porrastetusti, etteivät rastit ruuhkaantuisi. Itse toimin lähtö/maalialueella opastaen rastiradan kulkemisessa, sekä lähetin ja vastaanotin perheet rastiradalta.

7.1 Tapahtuman kuvaus

Pöytyän kunnan järjestämä perhepäivä järjestettiin 1.9.2018 Haukkavuoren liikunta-alueella. Tapahtuma alkoi klo 10 yhteishetkellä, jossa esiteltiin toteuttamassa olleet ihmiset sekä päivän aktiviteetit. Paikalla olivat edustajia Pöytyän lapsi- ja perheneuvostosta, Pöytyän kunnasta, seurakunnasta, Mannerheimin lastensuojeluliitosta, sekä alueen urheiluseuroista ja järjestöistä. Perhepäivän aikana perheet pääsivät nauttimaan perheille yhteisestä tekemistä niin sisällä kuin ulkonakin ja välillä syötiin ja juotiin sekä lopuksi olivat välipalakahvit. Perhepäivän tavoitteena oli perheiden hyvinvoinnin tukeminen ruuhkavuosien keskellä ja antaa perheille yhteistä aikaa sekä kokemuksia liikunnan ilosta, josta tullut vaikutus antaisi voimia arjen kiireiden ympärille. Tapahtumaa oli toteuttamassa Pöytyän lapsi- ja perheneuvosto, Pöytyän kunta, Pöytyän seurakunta sekä alueen urheiluseuroja- ja järjestöjä. (Pöytyä 2018a.) Itse olin paikan päällä toteuttamassa opinnäytetyöhöni kuuluvaa rastirataa. Apuna minulla oli tapahtumassa Jenna Laurikainen, joka toimi apulaisenani rastiradalla. Ohjaani, Teija Haakana, oli

myös paikalla ja piti omaa pistettään poniratsastuksen muodossa. Ohjelmassa oli lopulta erilaisia liikunnallisia aktiviteettejä kuten tutustumista yleisurheilulajeihin, lapsille pomppulinna, poniratsastusta, sosiaalipedagogista koiratoimintaa, liikunnallinen rastirata, leikkejä, pelejä ja lapsille ohjelmaa sisälle. Maksuton tapahtuma oli perheille oiva tapa viettää yhteistä aikaa ja nauttia erilaisista aktiviteeteistä yhdessä.

Paikalle saavuin noin klo 9.30 viemään rasteja paikoilleen, asettamaan rastiradan esitteet paikoilleen ja sopimaan käytännön asioista. Sovimme ohjaajani kanssa, että rastit viedään pururadan (noin 1,1 km) varrelle ja kaksi isosta tulee rastivahdeiksi kahdelle rastille, muut kolme rastia toimivat sitten itsenäisinä. Rasteilla oli kysymyksiä liikunnasta sekä erilaisia liikunnallisia aktiviteettejä. Perheet kiersivät rastiradan yhdessä omaan tahtiin ja päivän mittaan rastiradalle tuli ainakin yhdeksän perhettä. Sade haittasi päivää oikeastaan koko ajan, mutta useimmat perheet eivät välittäneet sateesta ja tulivat myös rastiradalle hyvin. Aamupäivällä kävi neljä perhettä ja lounaan jälkeen vielä viisi perhettä lisää. Perheet lähtivät hyvin mukaan rastiradalleni ja sain siitä kiitoksia perheiltä.

Perhepäivä päättyi yhteiseen kahvihetkeen, joka alkoi klo 13.15. Lopuksi keräsimme rastit, esitteet ja muut tarvikkeet pois ja lähdimme kotiin. Ohjaajani arvion mukaan koko tapahtumaan osallistui suurin piirtein 76 henkilöä, sisältäen myös ohjaajat. Noin puolet tapahtuman ihmisistä oli lapsia.

7.2 Rastien kysymykset ja vastukset

Minulla oli tapahtumassa rastirataan yhdistettynä erilaisia liikunta-aiheisia kysymyksiä, joista osa liittyi seurakuntaan (LIITE 4). Kysymyksillä saisin kuvaa perheiden liikkumisesta sekä kehitysideoita alueen liikuntaan niin perheille, lapsille kuin nuorillekin. Kysymyksiä oli joka rastilla yksi ja siihen pystyi vastaamaan oman mielen mukaan lyhyesti tai pitkästi. Perheet vastasivat hyvin kysymyksiin.

Ensimmäisellä rastilla kysyin perheiden liikunnan määrää viikossa. Moni vastasi liikkuvan yksi tai kaksi tuntia viikossa yhdessä. Myös tätä enemmän liikuttiin aina kymmeneen tuntiin asti. Jotkut perheet eivät liikkuneet yhdessä. Vastauksista voi siis päätellä, että perheet harrastavat hyvin eri määrän liikuntaa viikossa. Jotkut liikkuvat perheenä paljon, jotkut vähemmän. Melkein kaikki rastiradalle osallistuneet perheet kuitenkin liikkuvat edes vähän perheenä säännöllisesti viikossa. On hienoa huomata perheiden liikkumisen määrä ja positiivisuus liikuntaa kohtaan.

Toisena kysymyksenä kysyin minkälaista liikuntaa tai muuta yhteistä tekemistä harrastatte perheenne kanssa. Perheet vastasivat, että he suosivat eniten ulkoliikuntaa yhdessä. Vastauksista nousi esiin vahvimpana kävely, pyöräily, jumppa ja uinti. Ne ovat perheille sopivimpia urheilumuotoja, koska ne ovat kaikki helppoja tehdä yhdessä. Vaikutuinkin suunnattomasti perheiden liikunnan monipuolisuudesta. Erityisesti vaikuttavia liikuntamuotoja oli Pokemon GO -pelin pelaaminen yhdessä perheen kesken, salilla käyminen ja trampoliinihyppely yhdessä. Myös sienestämistä tai marjastamista harrastettiin.

Kolmantena kysymyksenä kysyin syitä siihen, että mitkä ovat yleisimmät syyt siihen, että perheet pystyvät tai eivät pysty liikkumaan yhdessä. Vastauksista nousi esiin ajan puute liikuntaan ja erilaiset aikataulut, mutta se on helposti ymmärrettävää. Monissa perheissä on rasitteena vuorotyö ja eri mielipiteet tekemisestä. Joissakin perheissä myös perheen koko aiheutti vaikeuksia yhteiseen liikkumiseen ryhtymisessä, jos perheenjäseniä oli vähän enemmän. Perheet kuitenkin pitivät liikuntaa mielekkäänä, yhteisenä ja hauskana kokemuksena. Yhteisten aikataulujen sopiminen perheen kesken auttaa myös muissa arjen asioissa.

Neljäntenä kysymyksenä kysyin perheiden toiveita seurakunnan liikuntaan. Vastauksista päätellen perheet haluaisivat ulkoliikuntaa, etenkin metsässä sekä liikunnallisia tapahtumia seu-

rakunnan ohjelmistoon. Perheen yhteinen tekeminen ja kokeminen nousi esiin tässäkin kysymyksessä. Perheet halusivat seurakunnan järjestävän perheille yhteisiä tapahtumia, josta perhe saa iloa sekä niihin ei tarvitsisi muuta kuin tulla vain paikalle.

Viidentenä ja viimeisenä kysyin kehitysideoita lasten -ja nuorten liikkumiseen. Kokonaisuutena kehitysideoiksi nousi toiminta, johon olisi helppo lähteä mukaan ilman sitoutumista ja kilpailua. Myös tapahtumia haluttaisiin enemmän, sillä ne keräävät paljon ihmisiä ja se myös herättää yhteisöllisyyden kokemuksia kunnassa. Huomasin, että monet tapahtuman perheet olivat toisilleen tuttuja ja yhteisiä keskustelunaiheita löytyi hyvin.

7.3 Rastien tehtävät

Jokaisella rastilla oli jokin tehtävä. Rastien tehtävät oli laadittu siten, että perheet pystyisivät ne yhdessä tekemään. Rastien tehtävät vaihtelivat ja olin suunnitellut tehtävät, sillä tavalla, että koko perhe voisi ne yhdessä suorittaa. Esimerkiksi ensimmäisellä rastilla tehtävä oli sellainen, että jokaisen perheenjäsenen sormet laskettiin yhteen ja perheet tekivät sitten yhdessä x-hyppyä sormien lukumäärän verran. Tehtävä osoittautui hauskaksi ja perheet tekivätkin yhdessä innokkaasti x-hyppyjä. Osa otti tehtävän liian tosissaan ja laski mukaan myös kotona olleet perheenjäsenet.

Toisella rastilla oli muodostettava isosen käskystä mahdollisimman nopeasti yhdessä eri kuvioita käsillään, jaloillaan tai vartalollaan. Esimerkiksi neliö tai kolmio olivat ohjeissa annettuja esimerkkikuvioita. Vaikka rasti ei ollut radan liikunnallisen, ajattelin, että perheet oppisivat tällä rastilla yhteistyötä ja lapset kuvioiden merkityksen. Rasti oli mielestäni hyvä palauttava rasti ensimmäisen reippaan kuntoilurastin jälkeen.

Kolmannella rastilla leikittiin puolestaan metsäjuoksuleikkiä, jossa perheenjäsenet juoksivat paikallaan ja isonen huusi perheelle käskyjä luonnonkappaleisiin liittyen. Tässä leikissä perheet saivat hyvin liikuntaa ja oppivat soveltamaan itse, kun isonen ei ollut enää ruokailun jälkeen ohjaamassa. Tämä leikki oli tosi liikunnallinen ja piti varmasti perheet lämpimänä. Ajattelin, että tällainen hauska leikki sopii hyvin radan keskivaiheelle.

Neljännellä rastilla jokaisen perheenjäsenen tehtävä oli laskea omien hampaidensa lukumäärä muiden tarvittaessa auttaessa. Tämän jälkeen eniten hampaita saanut henkilö aloitti, keksien jonkun venyttelyliikkeen tai muun liikkeen, jonka muut perheenjäsenet tekivät sitten perässä. Sen jälkeen tehtiin kierros, jossa jokainen perheenjäsen teki jonkinlaisen oman liikkeensä. Tässä rastissa ajattelin, että venyttelyä ei sovi unohtaa liikunnassa. Lihakset pysyvät vetreinä, kun venyttelee. Perheet saivat tällä rastilla yhdessä venyttellä, jolloin myös lapsille tulee olo, että venyttely on osa jokaista liikuntasuoritusta. Näin saadaan mukaan myös oikeanlainen palautuminen.

Viidennellä ja viimeisellä rastilla tehtävänä oli kerätä luonnosta jokin itselle tärkeä luonnonkappale ja esitellä se muille perheenjäsenille. Perheet keräsivät innokkaasti kiviä, käpyjä, lehtiä, oksia ja mitä nyt sattuivatkaan löytämään. Tehtävän tarkoituksena oli tutustua luontoon. Osa perheistä toi luonnonkappaleet minulle ja esittelivät ne vasta silloin. Rastirata päättyi tähän rastiin. Rastin tehtävän teon jälkeen perheet täyttivät vielä palautekyselyn ja toivat sen minulle lähtöalueelle. Perheet kertoivat tehtävien olleen kivoja.

8 PERHEPÄIVÄN PALAUTE JA OMA KOKEMUS

Tässä luvussa käsittelen perhepäivän palautetta sekä omaa kokemusta perhepäivästä. Tarkoituksena on antaa mahdollisimman tarkka kuva siitä, mitä palautetta sain ja miten koin itse tapahtuman. Palautteen saaminen oli minulle tärkeää, koska minulle ei ollut aiempaa kokemusta tapahtuman järjestämisestä.

8.1 Kerätty palaute

Keräsin palautetta rastiradastani (LIITE 5). Osa antoi palautetta suullisesti, suurin osa kuitenkin kirjallisesti. Rasteilla olleet kaksi isosta Pöytyän seurakunnasta kertoivat rastien ohjeiden olevan selkeät ja helposti ymmärrettävät. Sateen yltyessä minulta kysyttiin, voisiko rastiradan kustomoida sisätiloihin, mutta päätin pysyä ratani kanssa ulkona, koska mielestäni koko perhepäivän idea oli nimenomaan yhdessä ulkona liikkuminen. Sade onneksi hellitti lounaan jälkeen. Ohjaajani mielestä rastirata ideana oli loistava. Tehtävät olivat perheille sopivia ja kysymykset hyviä. Tapahtumassa ohjaani sanoi radan onnistuneen hyvin. Jotkut perheet antoivat palautteen rastiradastani suullisesti, he kertoivat radan olleen kiva, mutta ihan pienimmille lapsille ehkä hieman liian pitkä.

Ensimmäiseksi kysyin palauteosiossa rastiradan onnistuneisuutta. Moni vastasi radan olleen oikein onnistunut. Vastauksista päätellen rastirata oli siis perheiden mielestä onnistunut eikä kukaan siitä valittanut. Sateeseen en tietenkään itse pystynyt vaikuttamaan, mutta moni perhe olikin huomionnut sateen vaatetuksissaan. Mielestäni onnistumiseen vaikuttivat ohjeistus ennen rastiradalle menoa aloituspaikassa ja se, että rastirata piti kiertää suunnittelemani järjestyksessä.

Toisena kysymyksenä kysyin toivomuksia siihen, mitä perheet olisivat halunneet lisää rastiradalleni. Palautteesta päätellen perheet olisivat halunneet enemmän rasteja sekä hieman selkeämpiä ohjeita etenkin rastien väliseen siirtymiseen. Osa antoi myös palautetta matkan pituudesta. Osa jätti myös tämän kohdan tyhjäksi, eli kehitettävää ei oltu keksitty. Omalta osaltani voin sanoa sen verran, että mielestäni rastien lisääminen tässä kohtaa olisi tehnyt rastiradasta aika pitkän. Nyt perheet suorittivat radan noin puolessa tunnissa. Lisäämällä rasteja, olisivat jotkut rastit pahimmassa tapauksessa ruuhkautuneet sekä lapset kyllästyneet. Arvioin myös, että perheet eivät käyttäisi koko päivää rastirataan, vaan tekisivät muutakin. Rastien ohjeet olivat mielestäni selkeät ja rastit näkyivät hyvin pururadan polun varrella.

Kolmas kysymys koski sitä, että tulisivatko perheet uudestaan rastiradalle. Vastauksista päätellen rastiradasta oltiin pidetty ja lähes kaikki perheet tulisivat uudestaan rastiradalle. Ehkä seuraavana vuonna rastirata on hieman paranneltuna jälleen perhepäivän ohjelmassa mahdollisesti jonkun muun ohjaamana. Ainakin pohja on nyt luotu, siihen on sitten helppo tehdä variaatioita.

Viimeisessä kohdassa kysyttiin vapaata sanaa. Radasta kiiteltiin ja sitä pidettiin hyvänä kuntoilumuotona koko perheelle. Yleisesti ottaen rastiradasta tykättiin ja samanlaisia kaivattaisiin tulevaisuudessa lisääkin. Myös perheet, joiden kanssa juttelin rastiradasta, pitivät rastirataa hyvänä lisänä osana perhepäivän ohjelmaa. Kokonaisuutena pidän rastirataa siis onnistuneena.

8.2 Oma kokemus perhepäivästä

Tapahtuma oli omalta osaltani ensimmäinen laatuaan. Sain kuulla perhepäivästä ensimmäisen kerran jo keväällä 2018 ensimmäisessä tapaamisessa opinnäytetyöohjaajani kanssa. Silloin sovimme, että minä toteuttaisin jonkinlaisen oman liikunnallisen aktiviteetin tapahtumaan. Elokuussa aloin sitten suunnitella omaa osuuttani. Aloin suunnitella rastirataa ja lähetin siitä

suunnitelman ohjaajalleni. Hän sanoi radan olleen loistava idea ja sain siunauksen radalleni. Lopulta rastit päätyivät viiteen ja tein myös kysymykset ja palauteosion. Vastauksista saisin arvokasta tietoa opinnäytetyöhöni. Olin suunnitellut, että perheet täyttäisivät palauteosion minun seurassani rastiradan pääte pisteellä, mutta oikeastaan kaikki tekivät sen jo radalla. Näin myös vältettiin hyvin ruuhkaa rastiradan lähtö/pääte pisteellä, jossa itse päivystin ja annoin ohjeita rastiradalle.

Omalta osaltani suunnittelua hieman vaikeutti se, että en ollut koskaan käynyt perhepäivän tapahtumapaikalla, Haukkavuoren maastossa. Myös rastiradan sijoittaminen pururadan maastoon päätettiin vasta paikan päällä. Tämä aiheutti minulle pientä jännitystä. Kaikki meni kuitenkin hyvin, rastirata oli onnistunut ja koko tapahtuma oli yleisesti ottaen tykätty. Tapahtuman jälkeen minulla oli helpottunut olo, sillä pitkä suunnittelu oli takana ja kaikki oli mielestäni onnistunut hyvin.

9 POHDINTA

Kun päätin alkaa tehdä liikunta-aiheista opinnäytetyötä, en todellakaan arvannut, millainen työrupeama tästä vielä tulee. Minua kuitenkin helpotti se, että suunnittelin opinnäytetyölleni pitkän aikataulun. Aloitin yhteydenotoilla seurakuntiin huhtikuussa 2018, esitin opinnäytetyön toteutussuunnitelman toukokuussa, kesällä suunnittelin tapahtumaa eli perhepäivää ja syyskuussa oli tapahtuman toteutus. Elokuu-lokakuussa sain tekstin pääosin valmiiksi opinnäytetyöhöni. Lokakuussa oli välivaiheen esitys ja marraskuussa työ oli valmis. Minua helpotti opinnäytetyön teossa se, että oikeat työt eivät olleet rasitteena, vasta kuin ihan loppuvaiheessa. Sain kuitenkin kaiken ajoissa valmiiksi. Opinnäytetyötä tehdessä varmasti auttoivat muiden opiskelijoiden antama tuki sekä se, että työn aihe oli mielekäs ja siitä oli mukavaa kirjoittaa.

Koin, että kehittämistehtävät onnistuivat. Ensimmäisen, eli liikunnallisuuden kehittämisen seurakunnissa, pystyin mielestäni toteuttamaan. Vaikka kehittämistehtävä oli laaja, pystyin sen mielestäni toteuttamaan omalla tavallani. En tietenkään voinut parantaa koko Suomen kaikkien seurakuntien liikuntaa, vaan tekemieni liikuntavinkkien avulla antamaan seurakunnille työkaluja liikunnan parantamiseen ja kehittämiseen. En myöskään voinut käydä jokaisessa seurakunnassa itse paikan päällä katsomassa, toteuttavatko seurakunnat millä tavalla liikuntaa, vaan kartoitus oli lähinnä yleistä. Loppujen lopuksi kyse on kuitenkin jokaisesta seurakunnasta itsestään. Seurakunnat tekevät itse omat valintansa ja liikkuvat, miten itse parhaiten kokevat. Minun tavoitteena oli antaa seurakuntien käyttöön vinkkejä liikunnan edistämiseen. Toinen kehittämistehtävä, eli perhepäivän toteuttaminen osana toteutusryhmää, onnistui mainiosti. Sain suunnittelun valmiiksi ajoissa ja rastirataani perhepäivässä kehuttiin.

Omasta opinnäytetyöprosessista olen hieman yllättynyt, että miten hyvin se loppujen lopuksi sujuikin. Aluksi tuntui, että minulla ei ollut tarvittavia suhteita seurakuntiin, että saisin edes

hankkeistajan työlleni. Lopulta se löytyi. Sitten minua huoletti tapahtuma. Miten kaikki onnistuisi? Minulla ei ollut kokemusta seurakunnallisen tapahtuman järjestämisestä, saati sitten siitä, että minun pitää tehdä oma osuuteni alusta alkaen itse. Saamani tuki opiskelutovereilta on ollut merkittävä. Ilman sitä, en olisi pystynyt tätä työtä tekemään.

Tekstin ja teorian tuottaminen opinnäytetyöhön ei ollut ongelmallista. Olen mielestäni kokenut kirjoittaja ja sain opinnäytetyöni teoriaosaan tärkeimmät asiat käsiteltyä. Varmasti kirjoittamiseen ovat auttaneet lukuisat kirjalliset tuotokset koulussamme. Saama palaute niistä on tehnyt minusta kirjoittajan, joka saa tekstiä aikaan. Opinnäytetyössä auttoivat toki myös itseleni mielekäs liikunta -teema sekä se, että valitsin teoriapohjaan opinnäytetyön kannalta loogiset asiat.

Kokonaisuutena koen onnistuneeni opinnäytetyön teossa hyvin. Sain prosessin aikana merkittävästi uusia kokemuksia seurakuntamaailmasta ja siitä, että miten tapahtuma suunnitellaan toimivaksi kokonaisuudeksi. Nämä asiat kehittivät minua siihen suuntaan, että voin työskennellä vielä joku päivä seurakuntamaailmassa. Opinnäytetyöprosessi ei kuitenkaan ollut pelkää iloa, vaan hankaluuksiakin välillä oli. Esimerkiksi tapahtumaan en millään meinannut keksinyt järkevää toimintaa. Välillä myös tuntui, että tekstiä ei vaan synny. Silloin pidin vähän aikaa taukoa ja jatkoin vasta myöhemmin. Tarpeeksi laaja aikataulu antoi mahdollisuuden tähän. Opinnäytetyöprosessin aikana sain myös palautetta siitä, mitä teen. Se auttoi minua myös eteenpäin.

Loppujen lopuksi olen kuitenkin tyytyväinen, että valitsin juuri tämän liikunta-aiheisen teeman työhöni. Koen, että työlläni on merkitystä. Toivottavasti tämä työ auttaa seurakuntaa liikunnan parissa sekä antaisi vinkkejä liikunnan kehittämiseen seurakunnissa. Itse ainakin uskon siihen.

LÄHTEET

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Finlex. 2018. Nuorisolaki. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> . Viitattu 31.10.2018.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.

Helle-Lahti, E-L. 2014. Liikuttava seurakunta. Helsinki: Kirjapaja.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lehtonen, J. 2018. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköpostiviesti. 18.9.2018.

Liikkuva koulu. 2018. Liikkuva koulu. Saatavilla: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu> . Viitattu 24.10.2018.

Liikkuva seurakunta. 2018. Saatavilla: <https://liikkuvaseurakunta.fi/> . Viitattu 24.10.2018.

Minäkö perhetyön tekijä? – Suuntaviivoja perhelähtöisen työotteen vahvistamiseen seurakunnassa. 2009. Suomen ev.lut kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009:10. Saatavilla: [http://sakasti.evli.fi/skasti.nsf/0/8CCC321AFDBE75C1C22577A1002B5E74/\\$FILE/Minakoperhetyontekija.pdf](http://sakasti.evli.fi/skasti.nsf/0/8CCC321AFDBE75C1C22577A1002B5E74/$FILE/Minakoperhetyontekija.pdf). Viitattu 21.10.2018.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Kuudes painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Opetushallitus. 2018a. Varhaiskasvatus. Saatavilla: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus . Viitattu 9.9.2018.

Opetushallitus. 2018b. Perusopetus. Saatavilla: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus . Viitattu 9.9.2018.

Partio. 2018. Mitä partio on? Saatavilla: <https://www.partio.fi/tule-mukaan/mita-partio-on/> . Viitattu 30.10.2018.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Tallinna: Lasten Keskus.

Pöytyä. 2018a. Tapahtumakalenteri. Perhepäivä Haukkavuorella. Saatavissa: http://www.poytya.fi/index.php?mact=CGCalendar,cntnt01,default,0&cntnt01event_id=1533&cntnt01display=event&cntnt01detailpage=&cntnt01return_id=236&cntnt01returnid=236. Viitattu 20.10.2018.

Pöytyä. 2018b. Tietoa kunnasta. Saatavissa: <http://www.poytya.fi/index.php?sivu=tietoja-kunnasta> . Viitattu 6.9.2018.

Pöytyän seurakunta. 2018. Saatavissa: <https://www.poytyanseurakunta.fi> . Viitattu 6.9.2018.

Suomen Latu. 2018a. Perheliikunta. Saatavilla: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta.html>. Viitattu 25.8.2018.

Suomen Latu. 2018b. Retkelle lasten kanssa. Saatavilla: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/retkelle-lasten-kanssa.html> . Viitattu 21.10.2018.

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

Tilastokeskus. 2018. Käsitteet>perhe. Saatavilla: <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html> . Viitattu 21.10.2018.

Tampereen seurakunnat. 2018. Toimintaa: Lapset ja perheet. Saatavilla: https://tampereenseurakunnat.fi/toimintaa/lapset_ja_perheet . Viitattu 21.10.2018.

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

Liikuntavinkit lapsille

- **Seurakunnan kerhot** (esim. musiikkileikkikoulu, sählykerho tai leikkikerho)
Ilmoittautumiset seurakuntien nuorisotyönohjaajille vaikka soittamalla.
- **Harrastaminen** (urheiluseurat esim. jääkiekko, partio, jalkapallo, sähly jne.)
Yhteydenotot valmentajiin tai ohjaajiin. Kysykää muilta perheiltä suosituksia.
- **Uimakoulu** (Uimahallit, opetetaan lapsi uimaan turvallisessa ympäristössä).
- **Valokuvasuunnistus** (Otetaan tutusta maastosta jostakin tietystä asiasta valokuvia (vaikka koivun pahka, kallioseinä, kivenkolo jne.). Niihin paikkoihin tehdään sitten rasteja ja etsitään niitä sitten yksin tai ryhmässä).
- **Perinteiset leikit:**
 - Piiloleikit:* Yleensä joku laskee ja muut menevät sillä välin piiloon, sen jälkeen etsijä etsii: Esimerkiksi Kirkonrotta tai kymmenen tikkua laudalla.
 - Hippaleikit* (yksi tai useampi henkilö ottaa muita kiinni), kuten puuhippa, lipun-ryöstö, poliisi ja rosvo, ketut ja kanat tai sokko.
 - Tervapata* (maahan piirretään suuri ympyrä ja sen ulkoreunoille pieniä puoliympyröitä. Leikkiin tarvitaan jokin pieni esine. Valitaan yksi ihminen kiertämään ympyrää muiden selkien takana. Muut asettuvat puoliympyröiden sisälle ja katsovat ringin keskusta päin. Kiertävä henkilö pudottaa kepin jonkun taakse, jolloin kyseinen henkilö joutuu lähtemään juoksuun päinvastaiseen suuntaan kuin kepin pudottaja. Se joka ehtii ensin takaisin kepin luokse, saa jäädä paikalle.

Leikit otettu: Leikkipankki: <https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku> .

Liikuntavinkit nuorille

- **Seurakunnan kerhoihin osallistuminen** (Kysy kerhoista nuorisotyönohjaajaltasi).
- **Harrastaminen** (Kysy alueesi seuroilta, ystäviltä tai katso internetistä) (esimerkiksi kuntosalilla käyminen, partiossa toimiminen, salibandyn pelaaminen, jalkapallo, koripallo, lentopallo, tennis, kiipeily, juoksu, frisbeegolf, geokätköily, tanssiminen, pyöräily tai uiminen).
- **Digitaaliset pelit:** Kuten Pokemon GO -pelin (tai muiden vastaavien) pelaaminen.
- **Rakentaminen, puuhastelu verstaalla tms.** Myös erilaiset nikkarointikerhot tai puuha- tai käsityökerhot tarjoavat tekemistä.
- **Itsepuolustuslajit** (Yleensä mainoksia internetissä: Judo, karate, taekwondo, ju-ju-jutsu, hipko, savate tai nyrkkeily).
- **Talvilajit** (yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Esimerkiksi laskettelu tai hiihtäminen, jääkiekko, pulkkamäki tai lumikenkäkävely).
- *Lisäksi liikuntaa voi lisätä pienin askelin arjen ympärille, esimerkiksi käyttämällä rappusia hissin sijaan, tehdä koulu- tai työtehtäviä seisten, tehdä aktiivisesti kotitöitä, käyttää pyörää eri paikkoihin mentäessä tai televisiota katsellessa voi vaikkapa venytellä tai polkea kuntopyörää.*

Liikuntavinkit perheille

- **Metsässä kävely ja vaeltaminen sekä retkeily.** Ottakaa mukaan koko perhe, tarvittavat tavarat ja iloista retkimieltä ja tehkää pieni makkaranpaistoretki, päivän vaellus tai yön yli kestävä telttaretki yhdessä perheen kanssa.
- **Yhteisiin tapahtumiin osallistuminen** (kuten vaikka seurakunnan perheiden yhteiset tapahtumat, retket tai illanvietot. Katsokaa alueenne tarjonta seurakunnan sivuilta tai esittäkää toiveita nuorisotyönohjaajille).
- **Harrastaminen yhdessä:** Esimerkiksi pyöräily, kävely, jumppaaminen, uinti, sali, pulkkamäki, hiihto tai laskettelu. Perheen kanssa voi ja kannattaa liikkua yhdessä, kunhan muistaa huomioida kaikkien lähtötasot ja unohtaa turhan kilpailemisen. Tärkeintä on yhteinen hauskanpito.
- **Pihahommat.** Pihalla voi viettää aikaa ja saada raitista ulkoilmaa samalla. Jos oma piha ei tarjoa mahdollisuuksia, kysy vaikka isovanhemmilta tai kavereilta (siivoaminen, haravointi, kunnostaminen, maalaaminen, entisöinti).
- **Metsien tarjoamat mahdollisuudet:** Luonnonpuistot, sienien poimiminen, marjastaminen tai suunnistus. Suomen lukuisat metsät tarjoavat aina vain uusia mahdollisuuksia. Muistakaa, metsässä olette luonnon vieraita.

Liikuntavinkit seurakunnille

- **Rukouspolut** esimerkiksi luontoon rakennettu polku, jonka varrella kylttejä, jossa on jokin Raamatunkohta tai muu uskonnollinen teksti. Lapsille mielekäs tapa oppia Raamatunkohtia ja saada tuntemusta kristinuskosta.
- **Liikuntakirkot.** Tai sitten messuihin tai jumalanpalveluksiin voi lisätä liikunnallisia toimintoja kuten, liikunnallinen Isä meidän -rukous tai Herran siunaus, rukoustunneli, tai tekemällä Raamatunkohdat liikunnallisiksi eli käyttämällä *Bodybiblia* -menetelmää, jossa luetaan tutut Raamatunkohdat kehon kautta. Näitä voi myös itse keksiä lisää!
- **Gospel-liikunta** on liikuntaa, jossa taustalla soi gospelmusiikki. Nykyisin järjestetään mm. Gospel-lattarikoulutusta tai gospel-vesiliikuntaa.
- **Taukojummat kerhoihin ja kokousiin.** Kesken kokouksen tai kerhon on hyvä välillä piristää tunnelmaa ja ilmapiiriä ohjaamalla väliin taukojumppaa tai venyttelyä.
- **Metsäleikit.** Metsässä leikkiessä leikkijät saavat raitista ilmaa ja liikuntaa. Metsää hyödynnetään liian vähän, mutta tässä muutama esimerkki: Jäljitysleikit, joissa liikutaan konkreettisten tai älyllisten vihjeiden ohjaamaa reittiä. Etsintäleikit, joissa etsitään jotain asiaa nopeasti. On myös hyvä muistaa luontopolut ja rastiradat sekä hippaleikit.
- **Liikunnalliset hartaudet.** Näitä kannattaa itse kehitellä, mielikuvitusta käyttäen.

Perhepäivä Haukkavuorella La 1.9. Klo 10.00-14.00

Pöytyän
lapsi- ja perheneuvosto



Pöytyän lapsi- ja perheneuvosto järjestää yhteistyössä pöytyälaisten yhdistysten ja seurojen kanssa Perhepäivän Haukkavuorella.

Perhepäivä on osallistujille maksuton ja sen tavoitteena on tukea perheiden hyvinvointia "ruuhkavuosien" keskellä. Tavoitteena mahdollistaa yhteisien kokemusten syntymistä, antaa hetkiä nauttia yhteisestä ajasta ja sitä kautta voimaa arjen keskelle.

Perhe osallistuu päiväleirille yhdessä. Leiriohjaajat kannustavat ja tukevat perheitä yhdessä oloon ja rentoon tekemiseen. Lounas ja välipala nautitaan yhdessä koko leiriväen kesken.

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset pe 24.8. klo 12.00 mennessä
<https://link.webropol-surveys.com/S/0C382E6CA5A4EC57>

Lisätiedot:

Kulttuurisihteeri Taina Myllynen, p. 050 560 7168
Lapsi- ja perheneuvoston pj.
Miia Lehtonen, p. 040 521 2232

Ohjelmassa mm.:

Sosped Koira
Perhekuvaus
Poniratsastusta
Pomppulinna perheen pienimmille
Tutustumista yleisurheilulajeihin
Pihapelejä - ja leikkejä
Frisbeegolf rata käytössä
Askartelu- ja piirospiste

Yhteistyössä mukana:

Pöytyän lapsi- ja perheneuvosto
Pöytyän kunta
Pöytyän seurakunta
Karinaisten Kunto
Kimmon Galleria
MLL Karinainen
MLL Pöytyä
MLL Yläne



Liikunnallinen

Rastirata

Perheille

Tervetuloa!

Rastirata soveltuu perheille. Rasteilla tehdään yhdessä liikunnallisia asioita maastossa. Perhe saa vastauspaperin tästä. Rasteja on yhteensä 5. Osalla rasteista on vapaaehtoisia auttamassa.

Rastiradan kesto on noin 15 minuuttia.

Olkaa ystävällisiä ja vastatkaa lopuksi vielä palautekyselyyn.

(Kerään tästä aineistoa opinnäytetyöhöni)

Hauskoja hetkiä rastiradalla!

Lähtö/maali

Rasti 1

Tervetuloa rastille 1. Vastatkaa paperillenne kysymykseen 1 ja tehkää sitten yhdessä tehtävä. Tehtävän teon jälkeen etsikää yhdessä rasti 2.

Kysymys 1: Kuinka monta tuntia harrastatte perheenne kanssa yhdessä liikuntaa viikossa suurin piirtein? Esim. koko perhe tai vain äiti-tytär/poika tai isä- tytär/poika?

Tehtävä: *Laskekaa yhteen perheenne sormet ja tehkää niin monta x-hyppyä kuin saitte sormista laskettua.*

Rasti 2 (Isonen)

Tervetuloa rastille 2. Vastatkaa paperillenne kysymykseen 2 ja tehkää sitten tehtävä. Tämän jälkeen voitte jatkaa kolmosrastille.

Kysymys: Minkälaista liikuntaa tai muuta yhteistä tekemistä harrastatte perheenne kanssa?

Tehtävä: *Perhe muodostaa isosen käskystä mahdollisimman nopeasti yhdessä eri kuvioita käsillään, jaloillaan tai vartalollaan. Esimerkiksi "neliö" -kohdassa perhe muodostaa neliön vaikka laittamalla kädet yhteen. Isonen huutaa ainakin: "Neliö", "ympyrä", "kolmio", "jono" "rivi" jne. voi keksiä itse lisää ja viimeisenä "perhepäivä", jolloin kaikki ihmettelee, että mitäs nyt ja keksii jonkun oman kuvion ja jolloin leikki loppuu.*

Rasti 3 (Isonen)

Tervetuloa rastille 3. Olkaa hyvät ja vastatkaa ensiksi kysymykseen 3 ja tehkää sitten isosen ohjeiden mukaan tehtävä. Tämän jälkeen suunnatkaa rastille 4.

Kysymys: Mitkä ovat yleisimmät syyt siihen, että pystytte/ ette pysty liikkumaan perheenne kanssa yhdessä?

Tehtävä: *"Metsäjuoksu leikki eli hugo -peli"* Perheen jäsenet juoksevat/hölkäävät/kävelevät paikallaan. Isonen huutaa perheelle käskyjä: "Oksa", jolloin kaikki väistävät oksaa menemällä kyykkyyyn. "Kanto", jolloin kaikki hyppäävät kannon yli ilmaan. "Marjoja", jolloin kaikki keräävät maasta marjoja käsillään. "Äiti", jolloin kaikki pysähtyvät ja heiluttavat käsillään. Isonen voi keksiä itse lisää käskyjä tai antaa perheen keksiä. Leikkiä jatketaan jonkin aikaa ja halutessaan käskijää voidaan vaihtaa.

Rasti 4

Tervetuloa rastille neljä. Olkaa hyvät ja vastatkaa ensiksi kysymykseen 4 ja tehkää sitten tehtävä alla olevien ohjeiden mukaan. Tehtävän teon jälkeen jatkakaa rastille viisi.

Kysymys: Minkälaista liikuntaa toivoisitte seurakunnan järjestävän perheille?

Tehtävä: *Jokainen perheenjäsen laskee/arvioi omien hampaidensa lukumäärän. Muut perheenjäsenet auttavat tarvittaessa. Tämän jälkeen eniten hampaita saanut henkilö aloittaa keksien jonkun venytteilyliikkeen tai muun liikkeen, jonka muut perheenjäsenet tekevät perässä. Sen jälkeen tehdään kierros, jossa jokainen perheen jäsen tekee jonkinlaisen liikkeen.*

Rasti 5

Tervetuloa, viidennelle ja viimeiselle rastille. Vastatkaa ensin kysymykseen ja tehkää sitten tehtävä. Tehtävän teon jälkeen menkää vastauspaperinne kanssa maaliin.

Kysymys: Minkälaisia kehitysideoita teillä olisi lasten -ja nuorten liikkumiseen?

Tehtävä: *Jokainen perheenjäsen kerää jonkinlaisen asian (käpy, kivi, oksa jne.) lähiympäristöstä ja tuo rastin aloituspaikalle. Kun kaikki ovat keränneet jonkun asian maastosta, jokainen piirissä oleva kertoo mikä se on ja mitä sillä voisi tehdä.*

Vastauspaperi

1.

2.

3.

4.

5.

Palaute rastiradasta:

1. Oliko rastirata mielestänne onnistunut?

2. Mitä olisit kaivannut lisää rastiradalle?

3. Tulisitko perheesi kanssa rastiradalle uudestaan?

4. Vapaa sana.

Kiitos, kun osallistuitte rastiradalle!

Liikuntapapin tiedonantoon liittyvät kysymykset:

1. Liikuntapappi on yksi Lapuan hiippakunnan kolmesta liikunta-agentista. Mitä liikunta-agentin työnkuvaan kuuluu ja keitä muut liikunta-agentit ovat?
2. Mitä puolestaan liikuntapapin eli sinun työnkuvaasi kuuluu?
3. Millä tavoin sinun mielestäsi seurakunnat voisivat lisätä liikuntatoimintoja?
4. Millaista liikuntatoimintaa seurakuntien olisi hyvä järjestää nyt ja tulevaisuudessa?
5. Osana työnkuvaasi, sinulle kuuluu ilmeisesti urheilu- ja lajirippikoulut, millaisia ne puolestaan ovat? Minkälaisia lajirippikouluja teillä on ja kuinka paljon niissä on liikuntaa ja kuinka paljon tavallista rippikoulua eli oppitunteja, iltaohjelmaa, seurakuntaan tutustumista jne.?

Rastiradan kysymysten vastaukset:

1. Kuinka monta tuntia harrastatte perheenne kanssa yhdessä liikuntaa viikossa suurin piirtein? Esim. koko perhe tai vain äiti- tytär/poika tai isä- tytär/poika?
"3h", "1-2h", "2tuntia", "Noin 7 tuntia", "Ei yhteistä säännöllistä liikuntaa", "1 tunti", "2 tuntia", "10 tuntia liikuntaa" ja ""4h/vk".
2. Minkälaista liikuntaa tai muuta yhteistä tekemistä harrastatte perheenne kanssa?
"Kävely", "Kävely, pyöräily, jumppaa", "Sienien ja marjojen poimiminen", "Pokemon-jahtia, trampoliinihyppelyä, pyöräilyä", "Pyöräily, hiihtokoulu, kävely metsässä", "Sali, vaunulenkit", "Jalkapallo, uinti, pesäpallo, pyöräily", "Uinti ja pyöräily + juoksu" ja "Juoksu, pyöräily, uinti".
3. Mitkä ovat yleisimmät syyt siihen, että pystytte/ ette pysty liikkumaan perheenne kanssa yhdessä?
"Aikataulut", "Sovitaan aikataulut", "Ajan puute, eri mielipiteet tekemisestä", "Aika, kiinnostus", "Koska se on hauskaa", "Liikutaan, koska se on kivaa", "Iso perhe, erikäisiä, ajan puute, kolmivuorotyö", "+yhteisen ajan viettäminen, yhteiset kokemukset, -ajan puute" ja "Ajan puute".
4. Minkälaista liikuntaa toivoisitte seurakunnan järjestävän perheille?
"Jumppaa, jonkinlaisia liikuntatapahtumia", "Koko perheen yhteistä tekemistä, luonnossa olemista", "Koko perheen metsäretkiä", "Metsäliikuntaa", "Perheiden yhteisiä liikunta leikki-iltoja", "Leikkimielisiä kilpailu tapahtumia", "E-urheilua" ja "Perhelii-kuntoja, monipuolista".

5. Minkälaisia kehitysideoita teillä olisi lasten -ja nuorten liikkumiseen?

"Paljon yhteisiä koko perheen tapahtumia", ""Jumppaa, jonkinlaisia liikuntatapahtumia", "Säännölliset treenit", "Matalan kynnyksen toimintaa, johon helppo lähteä mukaan", "Kaikille ikäryhmille sopivaa toimintaa", "Enemmän koulu-, päiväkotij- ja ilta-päiväkerholiikuntaa", "Enemmän liikunnan iloa, ei kilpailua", "Ei osaa sanoa".

Palaute rastiradasta:

1. Oliko rastirata mielestänne onnistunut? "Kyllä, kivaa oli", "Kyllä", "Kyllä", "Oli hyvä", "Kyllä, sade hiukan haittasi, mutta hyvä rata" ja "Oli".
2. Mitä olisit kaivannut lisää rastiradalle? Vastauksia tuli: "Enemmän rasteja", "Enemmän rasteja", "Pienempi matka, matka pitkä", "Olisi ehkä voinut olla pari rastia enemmän, jos nyt jotain" ja "Selkeämmät ohjeet seuraavalle rastille".
3. Tulisitko perheesi kanssa rastiradalle uudestaankin? Seuraavia vastauksia tuli: "Joo", "Kyllä", "Tulisin", "Kyllä" ja "Kyllä".
4. Vapaa sana. "Hyvää kuntoilua koko perheelle", "Kiitos", "Kivaa tekemistä, näitä lisää" ja "Kiitos kivasta radasta!"