

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Anni Keränen
Carlotta La Russa

VANHEMMAT VAIKUTTAJINA 3–6 -VUOTIAIDENLASTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSIIN

Opinnäytetyö
Syyskuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2019
Sairaanhoitajakoulutus
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Anni Keränen, Carlotta La Russa

Nimeke

VANHEMMAT VAIKUTTAJINA 3–6 -VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNTATOTTUMUKSIIN

Toimeksiantaja

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Tiivistelmä

Varhaisikäisten liikkumattomuus yleistyy jatkuvasti nyky-yhteiskunnassa. Lapsuusajan liikkumattomuus ja liikunnallisuus vaikuttavat myöhemmällä iällä terveyteen. Vanhemmat ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat vaikuttaa merkittävästi lasten liikuntatottumuksiin esimerkkien, kannustuksen ja tuen avulla.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota tietoa 3–6 -vuotiaiden lasten vanhemmille ja kannustaa heitä vaikuttamaan lastensa liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa aiheesta opaslehtinen jaettavaksi varhaisikäisten vanhemmille. Opaslehtinen toteutuu digitaalisena versiona Mannerheimin Lastensuojeluliiton käyttöön, ja sen tehtävänä on antaa vanhemmille tietoa siitä, kuinka he voisivat lisätä lastensa liikunnan määrää ja miksi liikunnan lisääminen on tärkeää. Digitaalinen versio opaslehddestä mahdollistaa tuotoksen helpon jakamisen. Opaslehtisestä saadut arviointipalautteet kerättiin Joensuun Perheentalolta.

Jatkokehitysideoita voitaisiin tarkastella sekä lasten että vanhempien näkökulmasta. Kehitysideana voitaisiin pohtia, millä tavoin aihetta voisi tuoda lasten tietoisuuteen, jotta he innostuisivat liikunnasta. Vanhempien näkökulmasta aihetta voisi kehittää tietoisuuden lisäämisen näkökulmasta, esimerkiksi aiheesta luentoja pitämällä.

Kieli
suomi

Sivuja 25
Liitteet 2
Liitesivumäärä 9

Asiasanat

varhaisikäinen, vanhemmat, fyysinen aktiivisuus, opaslehtinen



THESIS
September 2019
Degree Programme in Nursing
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Anni Keränen, Carlotta La Russa

Title
Parents' Influence on Exercise Habits in 3- to 6-Year-Old Children

Commissioned by
Mannerheim League for Child Welfare

Abstract

Physical inactivity in early childhood is increasing in the contemporary society. Childhood physical inactivity and activity affect the health later in life. Parents and health care professionals can make a difference in children's exercise habits by setting examples, encouraging and providing support.

This thesis was commissioned by Mannerheim League for Child Welfare. The aim of the thesis was to give knowledge to parents of 3- to 6-year-old children and to encourage them to influence their children's exercise habits. The objective of the thesis was to produce an information leaflet that can be distributed to the target group parents. The information leaflet will be published in a digital version to be used by the Mannerheim League for Child Welfare and it aims at providing information for parents on how they can increase physical activity in children and why it is important to increase physical activity. The distribution of the information leaflet is easier in digital form. Feedback on the information leaflet was collected from Joensuun Perheentalo.

Further development ideas could be studied from the perspectives of both the children and parents. A development idea is to explore in which ways the topic could be brought to the awareness of children so that they would become interested in physical activity. Another approach is the perspective of the parents, that is, to increase their awareness of the topic, for instance by giving lectures.

Language
Finnish

Pages 25
Appendices 2
Pages of Appendices 9

Keywords
Early childhood, parents, physical activity, information leaflet

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Fyysinen aktiivisuus Suomessa.....	6
2.1	Ennen ja nykyään	6
2.2	Varhaisikäisten liikuntasuosituksia	7
3	Liikunnan vaikutukset lapsen kokonaiskehitykseen	8
3.1	Liikunta ennaltaehkäisevänä tekijänä terveyshaitoille	8
3.2	Motoristen taitojen, tasapainon ja koordinaation kehitys	11
3.3	Psyykinen ja sosiaalinen kehitys	12
4	Lasten liikkumisen tukeminen	13
4.1	Vanhemmat roolimalleina, tukena ja kannustajina liikkumisessa	13
4.2	Vanhempien keinoja saada lapsi liikkumaan	15
4.3	Terveydenhuollon ammattilaisten tuki vanhemmille	18
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	19
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	20
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
6.2	Suunnittelu ja toteutus	21
6.3	Opaslehtisen arviointi	23
7	Pohdinta	24
7.1	Opaslehtisen tarkastelu	24
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	25
7.3	Ammatillinen kasvu.....	27
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	28
	Lähteet.....	29

Liitteet

Liite 1	Opaslehtinen
Liite 2	Arviointipalautelomake

1 Johdanto

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihasten toimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä energiankulutusta. Fyysinen aktiivisuus jaetaan kevyeen, reippaaseen ja kuormittavaa liikuntaan. Fyysinen aktiivisuus ilmenee lapsilla yleensä leikkimisenä. (Käypä hoito -työryhmä 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen terveyteen (Sääkslahti 2005, 21). Vähäinen liikunnan määrä varhaisiässä voi johtaa terveyshaittoihin. Varhaisiässä aloitettu fyysinen aktiivisuus voi ehkäistä vanhemmalla iällä ilmeneviä sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä osteoporoosin muodostumista (Mustajoki 2017). Lapsuudessa aloitettu liikunnallinen elämäntapa jatkuu todennäköisesti myös aikuisuudessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12). Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin. (Huttunen 2018; WHO 2018a.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 3–6 -vuotiaiden lasten vanhemmat. Vanhemmilla on suuri vaikutusvalta lapsen kehitykseen ja kasvuun. Vanhempia on tärkeää ohjeistaa pienten lasten liikunnan lisäämiseen, sillä vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen liikunnallisuuteen tukemalla ja kannustamalla. Nykyään lapset eivät täytä liikuntasuosituksia, minkä seurauksena tarvitaan vanhempia rohkaisemaan lapsia liikkumaan enemmän. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alappila 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 22.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota tietoa 3–6 -vuotiaiden lasten vanhemmille ja kannustaa heitä vaikuttamaan lastensa liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa aiheesta opaslehtinen jaettavaksi varhaisikäisten vanhemmille. Opaslehtinen toteutuu digitaalisena versiona Mannerheimin Lastensuojeluliiton käyttöön, ja sen tehtävänä on antaa vanhemmille tietoa siitä, kuinka he voisivat lisätä lastensa liikunnan määrää ja miksi liikunnan lisääminen on tärkeää. Aiheesta omaksuttu uusi tieto tulee hyödyttämään meitä tulevina sairaanhoitajina ja terveydenhoitajina työelämässämme.

2 Fyysinen aktiivisuus Suomessa

2.1 Ennen ja nykyään

1990-luvulla liikunta oli iso osa normaalia elämää. Lapset saattoivat leikkiä ilta-myöhään ulkona ja kulkeminen paikasta toiseen tapahtui kävellen tai pyöräillen. Nykyään lapsia täytyy kannustaa ja kehottaa liikkumaan, sillä nykyään lapset eivät liiku tarpeeksi (Sääkslahti 2005, 22). Lasten liikunnan harrastamisen määrä on ollut pitkään kasvussa, mutta tästä huolimatta lapset eivät ole yhtä terveitä kuin entisaikojen lapset. Viimeisten 30 vuoden aikana suomalaislasten kestävyyskunto on huonontunut ja lihavuus lisääntynyt (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012).

Lasten liikuntatottumukset ovat muuttuneet vähän 2000-luvulla. Varsinkin viime vuosien aikana ei ole tapahtunut mitään merkittävää muutosta lasten liikuntatottumuksissa. Varhaisikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden muutoksista on olemassa vähän tutkimustietoa. (Brewer & Renck Jalongos 2018, 4; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20-21; Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta 2013, 64.) Tiedon vähäisyys taas johtuu siitä, että lasten liikkumattomuus on uusi, jatkuvasti kasvava nykypäivän ilmiö. Tämän takia käsittelemme tässä luvussa myös aikuisten fyysistä aktiivisuutta, jotta voimme kuvata kokonaisvaltaisesti yhteiskunnan liikuntatottumusten muuttumista viimeisten vuosikymmenten aikana.

Lapset viettävät vähemmän aikaa ulkona ja pihaleikkejä leikitään vähemmän kuin ennen, sillä nykyään lapset kuluttavat aikansa ulkona leikkimisen sijaan television katseluun ja tietokonepelien pelaamiseen. Nykyään joka kolmas 3–6 -vuotiaista lapsista ei liiku tarpeeksi (Emma & Elias 2018). Vuoden 2010 aikoihin lähestulkoon kaikki Suomen lapset ja nuoret harrastivat liikuntaa. Jalkapallo oli yli kolmevuotiaiden lasten suosituin urheilulaji, jonka jälkeen pidetyimpiä lajeja lasten ja

nuorten keskuudessa olivat pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto. Työikäisten vapaa-ajan liikunta sekä lasten osallistuminen urheiluseurojen järjestämiin harjoituksiin ovat lisääntyneet viimeisten vuosikymmenten aikana, kun taas arkiliikunta on vähentynyt. (Husu ym. 2011, 20-21, 30; Jämsén ym. 2013, 64.)

Naisten vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana, kun taas miesten vapaa-ajan liikunnan määrässä ei ole ollut muutoksia. Työmatkoja kuljetaan yhä enemmän autoilla, mikä on näkynyt vuosikymmenten aikana työmatkaliikunnan vähenemisenä. Naisten työmatkaliikunnan yleisyys on ollut jatkuvasti laskussa vuoden 1980 jälkeen. Vuoteen 1990 saakka miesten työmatkaliikunta väheni, jonka jälkeen se on pysynyt jatkuvasti samalla tasolla. Vuonna 2007 joka kolmas 15–74 -vuotiaista suomalaisista kulki työmatkoja fyysisesti aktiivisella tavalla vähintään puoli tuntia päivässä. Tuolloin neljäsosa ei pyöräillyt tai kävellyt laisinkaan työmatkoja. (Husu ym. 2011, 30-31, 34.)

Liikkumattomuus yleistyy jatkuvasti nyky-yhteiskunnassa. Monet suomalaiset eivät pidä liikunnasta, eivätkä harrasta sitä. Tätä tahtia tulevaisuudessa tulee olemaan sukupolvi, joka ei laisinkaan liiku. Suomessa ei ole tehty lapsia koskevaa liikunnan Käypä hoito -suositusta (Berg & Piirtola 2014, 32), mutta tästä huolimatta asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että nykyajan lapset eivät liiku tarpeeksi, mikä näkyy myöhemmällä iällä terveyshaittoina. (Sääkslahti 2005, 22; Finne 2017, 10.)

2.2 Varhaisikäisten liikuntasuosituksia

Vuonna 2016 julkaistussa Opetus- ja kulttuuriministeriön lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa ohjeistetaan varhaiskasvatuksessa ja muualla tapahtuvasta liikunnasta, sekä määrästä ja laadusta, joista fyysinen aktiivisuus koostuu. Nämä ohjeistukset koskevat alle 8-vuotiaita lapsia. Ohjeistus on tehty koskemaan lasten vanhempien lisäksi myös varhaiskasvatuksen ja terveydenhuollon ammattilaisia, sekä kaikkia, jotka osaltaan edistävät lasten hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 6.)

Suomalaisista lapsista alle puolet liikkuu suositusten mukaisesti (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2015, 3). Suositusten mukaan varhaisikäisten tulisi olla fyysisesti aktiivisia vähintään kolme tuntia päivässä (Tortella, Haga, Loras, Sigmundsson & Fumagalli 2016). Näiden tuntien pitäisi sisältää kevyttä, reipasta ja kuormittavaa liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 9). Päivän fyysisen aktiivisuuden pitäisi koostua liikunnallisista leikeistä ja lihasvoimaa edellyttävistä liikunnan muodoista, jotka vahvistavat luita ja lisäävät kehon liikkuvuutta (Sääkslahti 2005, 21). Varhaisikäisillä tulisi olla mahdollisuus harrastaa sisällä ja ulkona aktiviteettejä, jotka mahdollistavat isojen lihasten käyttöä (Tremblay, LeBlanc, Carson, Choquette, Gorber, Dillman, Duggan, Gordon, Hicks, Janssen, Kho, Latimer-Cheung, LeBlanc, Murumets, Okely, Reilly, Spence, Stearns & Timmons 2012, 351).

Suosituksissa ohjeistetaan välttämään istumajaksoja, jotka kestävät mahdollisesti yli tunnin. Lapsen terveyttä tukevaa olisi tauottaa istumajaksot, vaikka ne tuntuisivatkin lyhyiltä. Suositukset eivät kuitenkaan korosta pelkästään vanhempien ja varhaiskasvatuksen merkitystä, vaan esille tuodaan myös riittävä uni ja lepo. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 9-10.)

3 Liikunnan vaikutukset lapsen kokonaiskehitykseen

3.1 Liikunta ennaltaehkäisevänä tekijänä terveyshaitoille

Fyysinen aktiivisuus on ihmiskehon aiheuttamaa liikettä, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin levossa oleminen. Fyysinen aktiivisuus jaetaan kolmeen kategoriaan, joita ovat kevyt, reipas ja kuormittava fyysinen aktiivisuus. Kuormittavaa liikuntaa on silloin, kun lapsi hyppii, juoksee kovaa, kipeää, ui tai esimerkiksi hiihtää. Reipasta liikuntaa on, kun lapsi ajaa polkupyörällä, kävelee reippaasti, luistelee, pelaa pallolla tai tanssii musiikin tahtiin. Kevyeen liikuntaan kuuluu rauhallinen kävely, keinuminen, pallon heitto ja kiinniotto, rauhallinen leikkiminen sekä päivän arkiaskareet, esimerkiksi vaatteiden pukeminen. Lasten fyysinen aktiivisuus on

pääasiallisesti leikkimistä. Liikunta on merkittävässä roolissa lapsen normaalille kehitykselle ja kasvulle. (Finne 2017, 22; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 15.)

Lasten riskiin sairastua myöhemmällä iällä pitkäaikaissairauksiin tulee puuttua ennaltaehkäisevästi heti varhaislapsuudessa. Riskitekijöistä liikkumattomuus on yksinkertaisin osatekijä, jota voi muuttaa. Pelkäästään lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääminen ennaltaehkäisee monien sairauksien riskitekijöiden kehittymisen. Liikunnan täytyy olla säännöllistä ja jatkuvaa, jotta siitä on hyötyä terveydelle. (Sääkslahti 2005, 32-33.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus vähenee jatkuvasti (WHO 2018a). Liikunnan määrän vähentyminen on huomattu vaikuttavan lapsen terveyteen, joka pitkällä aikavälillä näkyy elinajanodotuksen lyhentymisenä, terveyshaittoina ja sairauksien yleistymisenä läpi elämän. Tutkimusten mukaan liikkumattomuuden yleistyminen päiväkotikäisten lasten keskuudessa aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja (Sääkslahti 2018, 124). Pienten lasten fyysinen passiivisuus altistaa myös liikalihavuudelle, joka mahdollisesti lapsuudessa alkavan stressin ohella johtavat riskiin sairastua pitkäaikaissairauksiin aikuisuudessa. (Sääkslahti 2005, 32; Finne 2017, 10, 15, 33.)

Suomessa 2 - 5 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista on ylipainoisia (Rajala ym. 2015, 3-4). WHO:n (2018a) mukaan vuonna 2016 todettiin, että koko maailman alle viisivuotiaista lapsista 41 miljoonaa oli ylipainoisia. Lihavuus on yleistynyt maailmanlaajuisesti ja se on kasvanut lähestulkoon kolminkertaisesti vuoden 1975 jälkeen. WHO:n (2017) arvion mukaan vuonna 2022 ylipainoisten lasten lukumäärä tulee olemaan suurempi kuin alipainoisten lukumäärä maailmassa (WHO 2017). Lasten liikalihavuus altistaa myöhemmällä iällä monille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille, kakkostyypin diabetekselle ja joillekin syöville (WHO 2014). Syy liikalihavuuden yleistymiseen on se, että ruuasta saadaan enemmän energiaa kuin sitä kulutetaan, mikä taas johtuu vääränlaisista ravinto- ja liikuntatottumuksista (Finne 2017, 33). Lasten liikalihavuutta ja sen aiheuttamia

sairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia voidaan ehkäistä säännöllisellä liikunnalla. (Mäkinen ym. 2015; WHO 2018a.)

Riittävä määrä monipuolista liikuntaa turvaa lapsen luiden normaalin kasvun (Laukkanen, Pesola, Heikkinen, Sääkslahti & Finni 2015). Kasvuikä onkin parasta aikaa lujittaa luustoa (Rajala ym. 2015, 5), sillä kasvuiässä luiden vahvuuteen ja tiheyteen pystytään vielä vaikuttamaan tehokkaasti. Jotta luuston kunto pysyy hyvänä läpi elämän, täytyy liikuntaa harrastaa jatkuvasti (Käypä hoito 2018). Lapsen on tärkeätä saada kuormittavaa liikuntaa kevyen liikunnan lisäksi. Pelkästään kevyen ja vähäisen liikunnan harrastaminen lapsena on riskitekijä osteoporoosin syntymiselle myöhemmällä iällä, sillä varsinkin kuormittava liikunta ehkäisee osteoporoosin puhkeamista edistämällä luiden mineraalitiheyden muodostumista. Lisäksi ulkona liikkueessaan lapsi saa auringon ansiosta D-vitamiinia, joka liikunnan rinnalla ehkäisee luiden haurastumista. Tärähtelyitä aikaansaavat liikunnanmuodot, kuten hyppiminen ja juokseminen, vahvistavat lapsen luita. (Käypä hoito 2018; Mustajoki 2017; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 5, 14; Sääkslahti 2018, 44-45, 160.)

Liikunta vahvistaa lasten fyysistä kuntoa (Syväoja ym. 2012, 23). Lapset tarvitsevat säännöllisesti lihasvoimaa edellyttävää liikuntaa, jotta lasten lihakset kasvavat ja voimistuvat. Kuormittava liikunta edesauttaa myös lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymistä. Säännöllisen ja sopivan liikunnan ansiosta jänteiden, nivelsiteiden, nivelrustojen sekä nivelkapseleiden vahvistuminen kiihtyy lapsen kasvun aikana. Kimmoisuusharjoittelu, kuten esimerkiksi matalatehoiset hyppelyt, voivat lisätä elastisten rakenteiden muotoutumista lihaksissa ja jänteissä. Nivelsiteissä ja jänteissä sijaitsevien aistielimien herkkyyttä kehittää lapsuusajan monipuolinen kuormitus. (Hämäläinen, Danskanen, Hakkarainen, Lintunen, Jaakkola, Arajärvi, Lehtoviita, Forsblom, Pulkkinen, Pasanen, Kalaja & Riski 2015, 71-72; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

3.2 Motoristen taitojen, tasapainon ja koordinaation kehitys

Ihminen tarvitsee motorisia perustaitoja itsenäiseen toimimiseen koko elämänsä ajan. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat esimerkiksi käveleminen, hyppiminen, juokseminen sekä heittäminen. Motoristen taitojen kehittymisen edellytyksenä on lapsen fyysisen aktiivisuuden harjoittaminen, sekä riittävä kehitys havainnoinnissa ja hermoston kehittämisessä. Myös esimerkiksi hienomotoriikan kehittyminen vaatii suurilla lihasryhmillä aikaansaatuja motoristen taitojen hallintaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 139.)

Fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä motorististen taitojen, liikkeiden hallinnan ja koordinaation kehittymisessä (Laukkanen ym. 2015; WHO 2018b), sillä motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä toisiinsa. Monipuolista liikuntaa harrastavat lapset kehittyvät motorisesti yleensä nopeammin kuin liikunnallisesti passiiviset lapset (Aittasalo, Fogelholm, Kannus, Kukkonen-Harjula, Luoto, Nupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Rinne, Suni, Vasankari & Vuori 2011, 207). Lapsen vähäinen liikkuminen johtaa usein motoristen taitojen vajavuuteen. Vahvat motoriset taidot ovat yhteydessä koulussa menestymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen kanssa. (Tortella ym. 2016.)

Lapsella on paremmat mahdollisuudet kehittää käsien karkeamotoriikkaa hienomotoriikaksi liikunnan, kuten maila- ja pallopelien kautta. Lapsen leikkiessä liikuntaleikkejä, kuten jalkapalloa, hän oppii hienosäätämään oman kehonsa liikkeitä näkö- ja kuuloaistimuksen avulla. Lapsi oppii tähtäämään palloon siten, että se päätyy maaliin huomioiden samalla maalin sijainnin kentällä. (Sääkslahti 2018, 37, 160.)

Kasvaessaan lapsen tasapaino ja aistitoiminnot kehittyvät jatkuvasti muun muassa liikunnan avulla, sillä liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuksia harjoittaa oman kehon hallintaa. Lapsi voi tehostaa omaa fyysistä voimaansa esimerkiksi kiipeilemällä ja hyppimällä (Sääkslahti 2005, 21). Kolmevuotiaat lapset hakeutuvat usein tasapainoa vaativiin tilanteisiin, kuten kiikussa keinumiseen. Myöhemmässä iässä lapsi alkaa opetella pyöräilemistä, jonka oppiminen koetaan usein

kiehtovaksi, sillä tällainen toiminta vaatii aistitoimintojen sujuvaa yhteistyötä. (Sääkslahti 2018, 36-37.)

3–5 -vuotiaat lapset oppivat liikkumisen ja leikkimisen kautta ymmärtämään omia aistejaan ja ympärillä olevaa maailmaa. Lasten ulkoilun on huomattu olevan yhteydessä lasten motoristen taitojen kehitykseen (Finne 2017, 22). Lapsen ottaessa pallon käteen hän tunnustelee sen muotoa ja painoa ja kokeilee sen heittämistä, mikä kehittää lapsen ymmärrystä omasta kehostaan, kuten sitä, miten hallita käsien voimankäyttöä. Palloja heittämällä lapset oppivat, että kevyempää palloa on helpompaa heittää pidemmälle kuin painavaa palloa. (Sääkslahti 2018, 36.)

3.3 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Kun tarkastellaan pienten lasten liikkumista psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, on tärkeää, että lapsen tapa liikkua ja hänen tekemänsä liikuntasuoritukset hyväksytään sellaisena kuin ne ovat, eikä niitä vertailla ihannevaatimukseen tai toisten liikuntatovereiden suorituksiin. Pienelle lapselle on epäselvää voittamisen ja häviämisen merkitys esimerkiksi kilpailuissa, sillä lapset eivät osaa vielä päätellä sellaista. Lapset kuitenkin havainnoivat tarkasti, ovatko heille tärkeät ihmiset, kuten vanhemmat, tyytyväisiä lapsen suoritukseen. Hyvän palautteen saaminen liikuntasuorituksesta voi kehittää lapsen positiivista minäkuvaa. (Aittasalo ym. 2011, 84; Hämäläinen ym. 2015, 79-81.)

Kognitiiviseen kehitykseen eli ajattelutaitojen kehittymiseen kuuluu olennaisesti pätevydenkokemusten kehittyminen. Pätevyyden arvioinnin ja onnistuneiden kokemusten saamisen määrittelee lapsi itse, motivaationaan ympäristönsä hallinta. Vielä alle 6-vuotiaat eivät arvioi omaa pätevyyttään vertailemalla omia suorituksiaan toisten suorituksiin. Egosentrisessä vaiheessa pienet lapset mieltävät vaikeiksi liikuntataidoiksi sellaiset, joita he eivät itse osaa tehdä ja sellaiset, joita he osaavat tehdä, mielletään helpoiksi. Kilpailuhenkisissä liikunnoissa lapsi pääsee kokemaan, miltä tuntuu voittaa ja hävitä. Voittaminen liikunnallisessa kilpailussa voi nostaa lapsen itsevarmuutta, kun taas häviäminen saattaa vaikuttaa

negatiivisesti lapsen itsevarmuuteen. Toisaalta kilpailussa häviäminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden oppia käsittelemään tällaisia tilanteita. (Hämäläinen ym. 2015, 79-81; Felfe, Lechner & Steinmayr 2016.)

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös lapsen psyykkiseen terveyteen, sillä liikunnan harrastaminen vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Liikunta vaikuttaa myös lapsen itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä vähemmän lapsella ilmenee masennuksen oireita ja sitä paremmaksi lapsen itsetunto kehittyy. (Syväoja ym. 2012, 24.)

Liikunta mahdollistaa lapselle sosiaalisia taitoja vaativia tilanteita, joissa lapsi pääsee kehittämään näitä taitoja. Liikunta opettaa lasta kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita, odottamaan kärsivällisesti omaa vuoroaan ja käsittelemään omia tunteitaan. Kun lapsen annetaan liikkua omaehtoisesti mahdollisimman paljon päivän aikana, lapsen luovuus ja ilmaisukyky kehittyvät paremmiksi. (Brewer ym. 2018, 5.)

Liikunnallisesti aktiivisen lapsen ryhmätyötaidot ja kyky olla vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa kehittyvät liikunnan harrastamisen seurauksena. Lapsen osallistuminen urheiluun on huomattu vaikuttavan positiivisesti lapsen kasvatukseen ja käyttäytymiseen. Erityisesti lapsen käyttäytyminen toisten lasten kanssa kehittyi paremmaksi liikunnan harrastamisen seurauksena. Urheilukerhoissa työskennellään usein joukkueissa muiden lasten kanssa, mikä kehittää lapsen taitoja toimia myös muissa elämän tilanteissa, joissa vaaditaan ryhmätyöskentelytaitoja. (Felfe ym. 2016; Syväoja ym. 2012, 22.)

4 Lasten liikkumisen tukeminen

4.1 Vanhemmat roolimalleina, tukena ja kannustajina liikkumisessa

Lapsuusiässä opitut tottumukset jatkuvat usein myös aikuisiässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12). Vähäinen liikkuminen lapsena jatkuu aikuisuuteen

vahvemmin kuin liikunnallinen elämäntapa (Rajala ym. 2015, 5). Lasten vanhemmat ovat merkittävässä osassa lasten liikkumisen edistämässä (Mäkinen ym. 2015). Lapsen perheellä on mahdollisuus vaikuttaa lapseen siten, että lapsi oppisi suhtautumaan myönteisesti liikuntaa kohtaan ja omaksuisi liikunnallisen elämäntavan, jolloin lapsen liikkuminen jatkuisi myös myöhemmällä iällä (Finne 2017, 10, 15). Liikuntakasvatuksen tarkoituksena on edistää lasten terveyttä sekä sitoutumista liikkumiseen ja kehittää kognitiivisia taitoja. Liikuntakasvatusta voi olla esimerkiksi vanhempien luoma ympäristö lapselle, joka innostaa lasta liikkumaan ja tarjoaa lapselle mahdollisuuksia oppia uusia asioita. (Sääkslahti 2005, 21-22.)

Vanhemmat ovat lapselle roolimalleja. Vanhempien suhtautuminen liikuntaa kohtaan vaikuttaa lapsen ymmärryksen muodostumista liikunnallisesta elämäntavasta. Vanhemmat kykenevät omalla käytöksellään osoittamaan lapselle, että he haluavat kannustaa lasta liikkumaan enemmän. Etenkin lapset, jotka eivät liiku liikuntasuosittelun mukaisesti, tarvitsevat vanhempien rohkaisua ja kannustusta liikkua ja leikkiä enemmän. Kannustamista on muun muassa lapsen kehuminen hänen fyysisestä aktiivisuudestaan. Vanhempia kehoitetaan kannustamaan lasta suorittamaan motoriikkaa vaativia tehtäviä itsenäisesti, sillä vanhempien osoittaman sosiaalisen tuen seurauksena lasten karkeamotorististen taitojen oppiminen paranee. (Laukkanen ym. 2015; Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 10, 15; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 22, 24.)

Jotta lapsi innostuu liikkumisesta ja jatkaa liikunnan harrastamista, lapsen täytyy kokea se mieluisaksi toiminnaksi, sillä lapset eivät yleensä innostu liikkumaan vain siksi, että liikunnalla on hyviä vaikutuksia terveydelle. Varsinkin korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat vanhemmat ohjeistavat lapsiaan useammin liikunnan tärkeydestä kuin alhaisen koulutuksen omaavat vanhemmat (Rajala ym. 2015, 7). Vanhempien tulisi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen hyvinvoinnille (Tremblay ym. 2012, 351). Vanhempien on tärkeää olla tietoisia lasten liikkumattomuuden seurauksista lasten terveydelle, sekä tunnistaa

liikkumattomuuteen johtavat riskit, sillä liikunnan harrastaminen lapsuudessa tukee lapsen terveellistä kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. (Mäkinen ym. 2015; Finne 2017, 10, 15; Rajala ym. 2015, 6.)

Mielenkiinto liikuntaa kohtaan alkaa kehittyä pienestä pitäen. Lapselle kehittyy joko positiivinen, neutraali tai negatiivinen asenne liikkumista kohtaan. Positiiviset liikuntakokemukset lapsena edesauttavat aikuisena sitoutumista liikkumiseen, kun taas lapsuuden huonot kokemukset altistavat aikuisuudessa liikkumattomuudelle. Vanhempien käyttämien kasvatustenetelmien on todettu liittyvän lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen ja suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Lapsilähtöinen kasvatustenetelmä vaikuttaa lapsen uskoon omiin kykyihin ja taitoihin, fyysisen aktiivisuuden määrään ja intoon harrastaa liikuntaa. (Finne 2015, 10; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 23.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat perheeltä saatu tuki ja perheen osallistuminen lapsen liikkumiseen. Vanhemmat antavat liikunnallista tukea eniten lasten ollessa vielä pieniä. Tuen määrä vähenee lasten kasvaessa. Ajan kuluessa vanhempien tuki koostuukin lopulta pääosin vain liikuntaharrastuksiin kuljettamisesta ja tarvittavien varusteiden ostamisesta. Molempien vanhempien liikunnallinen elämäntapa ja vanhempien osallistuminen lasten liikkumiseen vahvistavat lasten omaa fyysistä aktiivisuutta. Jos vanhemmat eivät itse toimi hyvän liikunnallisen elämäntavan mallina, eivätkä tue tai kannusta lasta liikkumaan, on lopputuloksena lapsen mielenkiinnon väheneminen liikuntaa kohtaan. Vanhempien tuki lasten liikunnallista elämäntapaa kohtaan on tärkeää, sillä liikuntatottumusten muuttaminen on haastavaa myöhemmällä iällä. (Rajala ym. 2015, 7; Laukkanen ym. 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 22.)

4.2 Vanhempien keinoja saada lapsi liikkumaan

Yhdessä liikkumista lapsiperheissä harrastetaan viikonloppuisin vain vähän enemmän kuin arkipäivinä, jolloin liikkumiseen käytetään päivittäin alle puoli tuntia. Vain viidennes perheistä liikkuu yhdessä päivittäin joka viikko. Lapsia kan-

nustetaan keskimäärin liian vähän liikuntaan, vaikka lasten tukeminen ja kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen on tärkeää. Koska 3–6 -vuotiaan lapsen pitää liikkua vähintään kolme tuntia päivässä reipasta liikuntaa (Tortella ym. 2016), lapsen liikkumista päivän aikana kehoitetaan jakamaan useammalle kerralle päivän aikana. Vanhempien tehtävänä on järjestää lapselle paljon aikaa liikkumiselle ympäristössä, joka motivoi lasta liikkumaan. Vanhempien on hyvä suunnitella lapselle tilanteita, jotka tarjoavat mahdollisuutta opetella vapaasti oman kehon liikuttamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11,15.)

Perheen yhteisissä liikuntatuokioissa on tarkoitus, että jokainen perheenjäsen liikkuu omalla kuntotasollaan terveyttä edistävästi. Vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden tunne kasvavat perheen yhteisissä liikuntatuokioissa. Yhteisten liikuntatuokioiden hyötyjä on useita. Sekä aikuinen että lapsi saavat terveystuokioita, perusliikuntamuodot kehittyvät, uusia liikuntataitoja opitaan ja lasta ohjataan liikunnallisempaan elämäntapaan sekä tutustumaan lähiympäristöön. Koska erilaisia välineitä tai tiloja ei välttämättä tarvita, perheliikunta voi olla myös edullista. (Arvonen 2007, 7-8.)

Liikkuminen on lapsen tapa oppia. Ehtoja kehitykselle ja samalla lapselle luontaisia tapoja ovat aktiivisuus ja uteliaisuus. Vanhemmat sekä liikunnan mahdollisuudet tukevat lapsen motorista kehitystä. Vaikka päiväkodit järjestävät monipuolista liikunnallista toimintaa, se harvoin riittää liikuntasuosittelun täyttämiseen. Päiväkotien liikuntatuokioiden lisäksi lapsi tarvitsee reippaita ja aktiivisia leikkejä, pallopelejä, juoksentelua ja pihatoimintaa. Kaikki lapset eivät liiku tarpeeksi ilman aikuisen näyttämää esimerkkiä ja kannustusta. Perinteisiin pihaleikkeihinkään ei nykyisin lähdetä niin helposti, sillä tietokoneen ja television käyttö vie aikaa ulkona leikkimiseltä. Yhteisiä liikuntahetkiä kannattaakin lisätä perheen yhteiseen vapaa-aikaan. (Arvonen 2007, 12.)

Vanhempien tehtävänä on edistää lapsen liiketaitoja tarjoamalla lapselle mahdollisuuksia harrastaa järjestettyjä ja itsenäisiä aktiviteetteja (Tremblay ym. 2012,

351). 3–4 -vuotiaat lapset innostuvat usein loru-, kertomus- tai laulujumppiin. Tämän ikäisten kanssa voi harjoitella myös helppoja leikkejä liikunnan muodossa esimerkiksi pallon heittoa ja kiinniottoa, liikkumista musiikin tahtiin, kiipeilyä vaikkapa puolapuilla tai tasapainoharjoituksia. 5–6 -vuotiaat ovat seikkailuiässä ja pitävät liikuntaleikeistä sekä kisailuista, jotka sopivat hyvin myös purkamaan lapsen energiaa. Syy- ja seuraussuhteita sekä kärsivällisyyttä opitaan liikuntaleikkien muodossa, samoin kuin vuorovaikutustaitoja toisten kanssa. 5–6 -vuotiaista on jo hauska kisailla aikuisten kanssa ja siksi heidän kanssaan voikin harjoitella esimerkiksi vauhdillista pallonheittoa, alkeita juoksu- tai hyppykilpailuihin sekä pelien ja leikkien sääntöjä ja sääntöjen noudattamista. (Arvonen 2007, 18-19.)

Oppimisen edellytyksinä voidaan pitää ilmapiiriä, joka on kannustava ja myönteinen. Tärkeintä lapselle on tekeminen, jossa rohkaisu ja kannustus innostavat häntä uusiin yrityksiin. Perheliikunnassa tärkeintä on ohjata lasta kehittymään ja lapsi oppiikin havainnoimalla aikuisen esimerkkiä. Siksi perheliikunnassa ei kuulu etsiä suoritusvirheitä. Kun lapsi kokeilee ja liikkuu, on aikuisen hyvä olla apuna ja tukena, mutta antaa lapsen liikkua itse. Perheenjäsenet voivat yhdessä miettiä mahdollisuuksia yhteisiin liikuntahetkiin, ja harrasteeksi voidaan valita mahdollisimman montaa kiinnostava laji. (Arvonen 2007, 20-21.)

Vanhemmat voivat edesauttaa lasten liikunnallisuutta liikkumalla yhdessä, viemällä lapsen liikunnan harrastamisen mahdollisuutta tarjoaviin paikkoihin ja tapahtumiin ja maksamalla lapsen liikunnan harrastamiseen vaadittavia kuluja, kuten välineitä ja vaatteita. Pienten lasten perheiden elämä on usein kiireinen, minkä seurauksena perheen vanhemmilla ei aina ole aikaa lähteä liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Vanhempien ja lasten tulisi liikkua yhdessä monta kertaa viikossa. Liikkumisen edellytykset, kuten oikeanlaisen vaatetuksen pukeminen lapselle koetaan vanhempien keskuudessa työlääksi, sillä kotiin lepäämään jääminen tuntuu usein vaivattomammalta vaihtoehdolta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 22.)

4.3 Terveydenhuollon ammattilaisten tuki vanhemmille

Ennaltaehkäisy on ylivoimaisesti toimivin tapa hoitaa varhaisikäisten vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta johtuvia ongelmia. Varhaiskasvatuksen ja neuvoloiden perustyön yhtenä tehtävänä on tarjota opastusta ja tietoa liikunnasta perheille. Perustyön keskiössä on varhainen puuttuminen ja ehkäisevä työ, joka ylittää perheiden arkeen yhteistyöverkostojen kautta. Varhaisikäisen lapsen arjen liikuntavälinoissa vaikutusvalta on perheellä. Varhaiskasvatus ja neuvolat ovat tärkeässä roolissa tukemalla lapsen valintoja ja mahdollisuuksia liikuntaan, sekä rohkaisemalla perheiden vanhempia ottamaan huomioon liikunnan merkityksen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Perheisiin kohdistetun ohjauksen lasten fyysisestä aktiivisuudesta on todettu vaikuttavan selkeästi lasten liikuntatottumuksiin ja motoristisiin taitoihin. (Laukkanen ym. 2015; Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 10.)

Terveydenhuollon ammattilaiset kannustavat työssään vanhempia tukemaan lastensa liikkumista. Vastaanotoilla otetaan esiin liikuntataitojen ja motoristen perustaitojen merkitys lapsen kehitykseen kertomalla vanhemmille esimerkiksi asuinalueen liikuntamahdollisuuksista. Jo ennen koulun aloitusta perheen kanssa voi keskustella perusliikuntataitojen tärkeydestä lapsen osallistumiselle leikkeihin ja sosiaaliin tilanteisiin. Liikuntataidot ovat yhteydessä myös esimerkiksi lapsen itsevarmuuteen. Liikunnallisuuden tukemiseen ja aktivointiin luokitellaan myös liikuntaan liittyvä ohjaus, myönteinen palaute, sekä lapsen fyysistä aktiivisuutta vaativien harrastusten esille nostaminen vastaanotolla. (Javanainen-Levonen 2009, 58-59.)

Perheiden liikunnallisuuden aktivoiminen ja tukeminen toteutuu vastaanotto-työssä eri tavoin. Koko perheen tai yhden perheenjäsenen liikunnan tärkeys voidaan ottaa esille keskustelun aikana. Myös neuvontaa ja ohjeistusta annetaan perheen aktiivisuuden lisäämiseksi. Joillain vastaanottokäynneillä myönteisen palautteen antaminen liikunnallisuudesta perheelle on tärkeää. Vanhempien merkityksestä roolimallina lapsilleen puhutaan, kun halutaan kertoa perheliikunnan

tärkeydestä. Samalla voidaan kertoa esimerkkejä yhteisistä ulkoliikuntamahdollisuuksista tai yleisesti paikkakunnalla olevista liikuntamahdollisuuksista. (Javanainen-Levonen 2009, 61.)

Terveydenhuollon ammattilaisia rohkaistaan tukemaan vanhempia ja hyödyntämään valmiita materiaaleja, jotka auttavat elintapaohjauksessa ja arvioinnissa. Lapsen kannalta on tärkeää seurata lapsen motoristen taitojen kehittymistä ja kannustaa erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta kehoitetaan seuraamaan: kuunnellaanko lasta ja hänen mielipiteitään näissä asioissa. Terveydenhuollon ammattilaisen on tärkeää luoda yhteistyöverkosto lapsen perheen sekä varhaiskasvatusyksikön kanssa, sillä kaikki tämän yhteistyöverkoston jäsenet osallistuvat lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, ohjaamiseen ja tukemiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 38.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota tietoa 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille ja kannustaa heitä vaikuttamaan lastensa liikuntatottumuksiin. Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa aiheesta opaslehtinen jaettavaksi varhaisikäisten vanhemmille. Opaslehtinen toteutuu digitaalisena versiona Mannerheimin Lastensuojeluliiton käyttöön ja sen tehtävänä on antaa vanhemmille tietoa siitä, kuinka he voisivat lisätä lastensa liikunnan määrää ja miksi liikunnan lisääminen on tärkeää. Opaslehtinen antaa vanhemmille vinkkejä siitä, kuinka lisätä lasten liikunnallisuutta muun muassa osallistumalla lasten leikkeihin ja liikuntahetkiin.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena ja sen toimeksiantajana toimii Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoituksena tuottaa tuotos, jota voi tarvittaessa jatkossa hyödyntää esimerkiksi eri aloilla. Tällaista tuotosta kutsutaan produktiksi eli opinnäytetyön toiminnalliseksi osuudeksi. Jos opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, sisältyy sen tekemiseen silloin raportti, jossa dokumentoidaan prosessin kulku sekä itse produkti. Toiminnallinen osa voi kuitenkin sisältää tekstiä, jolla on tietty tavoite tai se on kohdennettu jollekin tietylle ryhmälle. Jos toiminnallinen osuus sisältää tekstiä, kirjoitetaan opinnäytetyö silloin usein kahdessa osassa. Tällainen produkti voi esimerkiksi olla opas- tai ohjekirja, esite tai tiedote. Näitä kirjoitettaessa tulee ottaa huomioon produktin kohderyhmä sekä käyttötarkoitus. Etukäteen on hyvä miettiä, mitä kohderyhmä tietää aiheesta etukäteen ja mitä on tärkeä työssä tuoda esille. Omien kokemusten kautta kerätty informaatio toimii perustana argumentoinnille, tietoperustaan käytetty tieto on oltava tarkkaan valikoitua ja selvitettyä. (Vilka & Airaksinen 2004, 14, 19, 33, 93.)

Toimeksiantajanamme toimii Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Pyysimme Mannerheimin Lastensuojeluliittoa toimeksiantajaksemme, sillä liitto pyrkii samaan asiaan kuin opinnäytetyömme, eli edistämään lasten hyvinvointia (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a). Liitto perustettiin vuonna 1920 Sophie Mannerheimin toimesta, ja sen tarkoituksena on lasten oikeuksien turvaaminen lastensuojelutyön kautta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on perustettu lasten olojen parantamiseen koko Suomessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto tarjoaa monipuolista toimintaa niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Puhelinpalveluja liitto tarjoaa vanhempain puhelimen sekä lasten ja nuorten puhelimen kautta. Puhelinpalvelut ovat maksuttomia ja puhelun vastaa koulutettu henkilö. Puhelinpalvelut korostavat luottamuksellisuutta ja

vastaajien vaihtoehtoisuutta. Perheryhmät, vanhempainryhmät ja vertaisryhmät tarjoavat keskusteluseuraa arjen tilanteista. Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää vapaaehtoistoimintana ohjattua kaveritoimintaa piiristä riippuen 4–17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Muita Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämiä palveluita ovat esimerkiksi perhekahvilat, Terhokerhot, Jututtamo, perhekummit sekä kylämummit ja -vaarit. Mannerheimin Lastensuojeluliitto kouluttaa lisäksi myös vapaaehtoisia ystäviä maahanmuuttajajäideille. Tämä mahdollistaa maahanmuuttajajäideille esimerkiksi suomen kielen harjoittelun ja sosiaalisen verkoston kasvattamisen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Toimeksiantajan kanssa sovittiin yhdessä, minkälainen tuotos opinnäytetyöstä tehtäisiin. Digitaalinen opaslehti valikoitu parhaaksi vaihtoehdoksi, koska digitaalisena lehti olisi helposti muokattavissa ja tarvittaessa tulostettavissa Mannerheimin Lastensuojeluliiton käyttöön. Opaslehtisen suunnitteluun ja toteutukseen saatiin vapaat kädet ja lehtinen kävi muutamaan otteeseen väliarviossa yhteyshenkilömme luona. Näin ollen opaslehtistä pystyttiin muokkaamaan toimeksiantajan käyttötarkoitusten mukaisesti.

6.2 Suunnittelu ja toteutus

Opaslehtisen tarkoituksena on jakaa informaatiota. Hyvä opaslehtinen on yksinkertainen, informatiivinen, mielenkiintoinen ja lukijalle kohdistettu. Opaslehtistä suunniteltaessa on tärkeää kiinnittää huomiota opaslehden ulkomuotoon, jotta se olisi lukijalle mahdollisimman helppolukuinen, mutta siltikin informatiivinen. Opaslehtisen pääotsikon tarkoituksena on tuoda ilmi lyhyesti, mitä aihetta teksti käsittelee. Väliotsikot taas jakavat tekstiä pienempiin osiin helpottaen opaslehtisen lukemista ja tuovat laajemmin esille, mitä teksti sisältää. Leipäteksti kannattaa olla yleiskielellä kirjoitettua ja sisältää lukijalle helposti ymmärrettäviä sanoja. Vaikeita ja pitkiä tieteellisiä ja vierasperäisiä sanoja tulisi välttää. Turhat ja ylimääräiset asiat karsitaan opaslehtisestä pois, jotta sen tarjoama tieto olisi mahdollisimman tiivistettyä. Sanavalinnoissa ja asioiden esittämisjärjestyksessä on oltava tarkka. Jokaisella oppaalla on oltava johdonmukainen ja sille sopiva juoni. Asiat voidaan esittää teeman mukaan, tärkeysjärjestyksessä tai aikajärjestyksessä. (Hyvärinen

2005.) Opaslehtinen toteutuu muutamana tulostettuna lehtisenä digitaalisen version lisäksi, joka sopii parhaiten toimeksiantajamme käyttötarkoituksiin.

Keväällä 2018 teimme päätöksen tulevan opinnäytetyön aiheesta ja silloin sovimme suullisen sopimuksen myös toimeksiantajan eli Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa. Mannerheimin lastensuojeluliitto halusi ryhtyä toimeksiantajaksemme, sillä aiheemme vastasi hyvin liiton tarpeita, eikä heillä ollut aikaisempaa tuotosta aiheesta. Opinnäytetyötä ei tehty kesän aikana, jotta aikaa jäisi kesätöille ja muulle opiskelulle. Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen alkoi syksyllä 2018 heti lukukauden alettua. Suunnittelu alkoi opinnäytetyöpohjan rakenteesta ja miettimällä, minkälaisista näkökulmista aiheesta voisi kirjoittaa. Otsikot suunniteltiin valmiiksi, jotta niitä olisi sitten helppo muokata tekstin kehittymisen myötä. Syksyllä allekirjoitettiin myös kirjallinen sopimus toimeksiantajan kanssa

Opinnäytetyönsuunnitelma valmistui joulukuussa 2018, mikä mahdollisti lopullisen opinnäytetyön kirjoittamisen aloituksen. Alkuperäisenä suunnitelmana oli saada opinnäytetyö kevätlukukauden 2019 aikana valmiiksi, mutta koska työ vaati vielä lisää suunnittelua ja muokkausta, seminaariin osallistuminen siirtyi syksyn 2019 puolelle aikataulutuksen helpottamiseksi. Onnistuimme pitämään tästä suunnitelmasta kiinni, ja saimme pidettyä seminaarin syyskuussa.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toivoi opinnäytetyön tuotokseksemme opaslehtistä, jotta se palvelisi parhaiten liiton tarpeita jakaa lasten vanhemmille tietoa aiheesta. Toiminnallista osuutta, eli opaslehtistä suunniteltiin yhtä aikaa tietoperustan kokoamisen kanssa, tavoitteena kuitenkin tehdä suunnitelma ensin valmiiksi. Opaslehtinen vaati paljon työtä, sillä opaslehtisen tekeminen oli uusi kokemus eikä sellaista ollut aikaisemmin tehty. Tämän vuoksi opaslehtisen tekoon täytyi varata paljon aikaa. Koska emme tienneet tarkasti, kuinka opaslehtinen olisi hyvä toteuttaa, opaslehtistä tehdessä hyödynnettiin opinnäytetyöstä saatua informaatiota. Alkuperäinen opaslehtinen sisälsi runsaasti tekstiä sekä lähdeluettelon, joka lopullisesta versiosta karsittiin pois, kun selvisi, ettei opaslehdessä tarvitsisi olla omaa lähdeluetteloaan. Myös liian runsasta tietopakettia jouduttiin tiivistämään, jotta kaikki tieto olisi helposti luettavaa ja rakenne olisi mahdollisimman

selkeä. Opaslehtisessä käytettyjä kuvia löydettiin Pixabay-sivustolta, joka tarjoaa ilmaisia ja laillisesti vapaasti jaettavia kuvia.

Aluksi tarkoituksena oli tehdä rakenteeltaan erilainen opaslehtinen. Aloitimme tekemään haitariopaslehtistä, joka olisi ollut kolmisivuinen sisältäen tekstiä molemmilla puolilla opaslehteä. Ehdimme tehdä opaslehteä melko pitkälle, ennen kuin huomasimme, ettei haitariopaslehtinen pystyisi sisältämään kaikkea suunnittelemaamme tietoa. Löysimme uuden pohjan opaslehtiselle, jota aloitimme työstämään. Lisäsimme jo olemassa olevat kuvat ja tekstit edellisestä opaslehtisestä nykyisen opaslehtisen pohjalle, jossa on enemmän tilaa käsitellä aihettamme.

Halusimme tehdä opasvihkosesta selkeän, informatiivisen ja visuaalisesti miellyttävän. Opaslehtisen värimaailmaksi valitsimme kirkkaita sävyjä, jotta ne kiinnittäisivät lukijan huomion. Mielestämme värit sopivat hyvin aiheeseen. Opaslehtisessä on käytetty kuvia ja taulukoita havainnollistamaan aihetta ja kiinnittämään lukijan huomion. Tiivistimme kaikki olennaisimmat tiedot opaslehtiseen, jottei se sisältäisi turhan tarkkaa tietoa, mutta kuitenkin antaisi tarpeeksi informaatiota vanhemmille. Opaslehtinen toteutuu muutamana tulostettuna lehtisenä digitaalisen version lisäksi, mikä sopii parhaiten toimeksiantajamme käyttötarkoituksiin.

6.3 Opaslehtisen arviointi

Annoimme opinnäytetyön toimeksiantajallemme tekemämme opaslehtisen sekä arviointipalautteen digitaalisena versiona, jonka MLL:n työntekijät pystyivät tulostamaan vastaajille. Arviointipalautteet jaettiin Joensuun Perheentalolla 3–6 -vuotiaiden lasten vanhemmille täytettäväksi. Saimme takaisin viisi palautetta. Arviointipalautteisiin vastattiin nimettömänä. Arviointipalautteet sisältävät viisi kohtaa, joista neljässä on mahdollisuus vastata asteikolla ”täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä”. Viidennessä kohdassa voi antaa avointa palautetta.

Arviointipalautteen ensimmäinen väittämä oli: ”Opaslehtisen ulkoasu on miellyttävä”, johon yksi vastasi ”täysin samaa mieltä” ja neljä vastasi ”en osaa sanoa”. Toinen väittämä oli: ”Opaslehtisen rakenne on selkeä”, johon kaksi vastasi ”täysin

samaa mieltä”, yksi ”en osaa sanoa” ja kaksi ”jokseenkin eri mieltä”. Arviointipalautteen kolmas kohta oli: ”Opaslehtinen on informatiivinen”. Tähän kohtaan kaksi vastasi ”täysin samaa mieltä”, yksi ”en osaa sanoa” ja kaksi ”jokseenkin eri mieltä”. Neljäs kohta oli: ”Koen, että opaslehtisestä on minulle käytännön apua”, johon yksi vastasi ”täysin samaa mieltä”, kaksi ”en osaa sanoa” ja kaksi ”jokseenkin eri mieltä”. Avoimeen vapaan sanan -kohtaan vastauksia ei tullut lainkaan.

Arviointipalautteisiin oli vastattu hyvin vaihtelevasti jokaiseen kohtaan. Arviointipalautteista saatujen tulosten perusteella opaslehtinen koettiin kaiken kaikkiaan keskivertoisena tuotoksena. Olisimme toivoneet enemmän vastaajia palautteisiin, jotta palautteiden vastausten analysointi olisi ollut luotettavampaa. Varsinkin palautekyselyiden avoimiin kohtiin olisimme toivoneet perusteluita arviointipalautteen muiden kohtien vastauksiin. Tämän lisäksi pyysimme palautetta myös toimeksiantajamme yhteyshenkilöltä. Kolmeen ensimmäiseen kohtaan yhteyshenkilömme oli vastannut ”täysin samaa mieltä” ja neljänteen kohtaan ”koen, että opaslehtisestä on minulle käytännön apua” hän vastasi ”jokseenkin samaa mieltä”. Yhteyshenkilömme koki tuotoksen onnistuneeksi.

7 Pohdinta

7.1 Opaslehtisen tarkastelu

Mielestämme opaslehtisemme otsikot ovat yksinkertaisia ja tekstin asiasisältöön johdattelevia. Pääotsikko kertoo tiivistetysti, mitä aihetta opaslehtinen käsittelee. Päätimme käyttää opaslehtisessämme teeman mukaista etenemisjärjestystä, joka toimii parhaiten oppaamme kannalta. Opaslehtisen juoni etenee johdattelevasti ja järjestelmällisesti. Leipätekstin kappaleet sitoutuvat toisiinsa asiasisällöltään johdonmukaisesti. Teksti sisältää lukijalle helposti ymmärrettäviä sanoja.

Mielestämme leipäteksti sisältää lukijalle hyödyllistä tietoa, josta on karsittu ylimääräiset asiat pois. Toisaalta jotkut voivat kokea, ettei opaslehtisestämme ole heille käytännön apua, sillä opaslehdessämme kerrotaan perusasiat fyysiseen

aktiivisuuteen liittyen. Monelle vanhemmalle opaslehtisessä käsitellyt asiat saattavat olla jo tuttuja. Opaslehtisestämme olisi todennäköisesti tullut parempi tuotos, jos olisimme kysyneet lasten vanhemmilta mielipidettä hyvän opaslehtisen sisällöstä ennen opaslehtisen tekoa. Koemme opaslehtisen fontin olevan selkeä ja helppolukuinen. Pyrimme opaslehtisessä kohdentamaan tekstin sen kohdeyleisölle puhuttelemalla lukijaa sinuttelemalla. Opaslehtinen informoi lukijaa useamman tavan kautta, kuten kuvien, tekstin ja kaavioiden avulla, ja olemme sitä mieltä, että opaslehtinen kiinnittää lukijan huomion ja kiinnostuksen monipuolisen värimaailman avulla.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen opinnäytetyön luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Nämä kriteerit on otettu huomioon ja niiden mukaan on toimittu opinnäytetyön kirjoitusprosessin aikana.

Uskottavuuden tarkoituksena on, että kirjoittaja pystyy käyttämään tekemiään havaintoja ja muistiinpanoja lopputoteutuksessaan (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Opinnäytetyömme etenemisestä on tehty muistiinpanoja, jossa pohditaan tietoperustan eri näkökulmien vaihtoehtoja ja kirjoittamisen aikajanan muodostumista. Muistiinpanojen tekeminen opinnäytetyöprosessin aikana lisää opinnäytetyön uskottavuutta.

Vahvistettavuuden edellytyksenä on, että tutkimusprosessia kuvataan selkeästi, jotta toinen tutkija pystyy ymmärtämään sen kulun. Vahvistettavuus ei aina toteudu, sillä muut tutkijat eivät välttämättä pääse samoihin lopputuloksiin kuin alkuperäisen tutkimusprosessin tekijä. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että kyseessä olisi luotettavuusongelma, sillä erilaiset näkemykset tuovat lisää tietoa tutkitusta aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyössä on kuvattu selkeästi opinnäytetyöprosessin kulkua vuoden aikana. Opinnäytetyöprosessi sisältää aikataulutuksen, sekä suunnitelmien toteuttamisen kulun.

Refleksiivisyyden tarkoituksena on, että tutkimuksen tekijä tietää omat mahdolliset vaikutuksensa tutkimukseen ja aineiston valintaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tietoperustan kirjoittamiseen ei ole vaikuttanut oma tietämys liikunnasta, mutta oma kokemus lasten liikunnan vähäisyydestä on vaikuttanut aiheen valintaan.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksessa saatujen tulosten siirrettävyyttä vastaavanlaisiin tilanteisiin. Tutkimuksessa pitää olla kuvailtuna selkeästi sen osallistujat ja tutkimusympäristö, jotta tulosten siirrettävyyttä pystytään arvioimaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyössä on kerrottu, ketkä kuuluvat sen kohderyhmään. Vaikka opinnäytetyö kertoo lasten liikunnallisuudesta ja liikunnan lisäämisestä, halutaan opinnäytetyöllä vaikuttaa myös vanhempiin ja heidän käsityksiinsä lasten liikuntatottumuksista. Vanhemmat itse myös osallistuvat opaslehtisen arviointiin.

Tietoperusta on koottu pääasiallisesti alle kymmenen vuotta vanhoista lähteistä, jotta tieto olisi paikkaansa pitävää ja uutta. Lasten liikuntasuosituksen nopeatahtinen muuttuminen onkin ollut haasteena jo tätä opinnäytetyötä tehdessä, sillä on aina varmistettava, mistä löytyy uusin ja asianmukaisin tieto. Ikäjakautuksen rajaaminen 3–6 -vuotiaisiin rajoitti lähteiden käyttöä, sillä monet liikuntatutkimukset on toteutettu kouluikäisille lapsille ja nuorille.

Laadullisen opinnäytetyön kriteerien mukaan oikeanlaista lähdettä etsittäessä lähteen laatuun, ikään, uskottavuuteen ja tunnettavuuteen tulee suhtautua kriittisesti. Toissijaisten lähteiden käyttöä tulisi välttää, sillä ne eivät välttämättä sisällä yhtä paikkansa pitävää tietoa kuin ensisijaiset lähteet. Toissijaisissa lähteissä tietoa on tulkittu jo useaan otteeseen, jolloin tieto on saattanut muuttua kirjoitusten välillä. (Vilka & Airaksinen 2003, 72-73.) Tietoperusta sisältää tutkimusartikkeleita. Suomenkielisten lähteiden lisäksi joukossa on myös vieraskielisiä lähteitä. Jokaisen kappaleen loppuun on merkitty lähdeviitteet ja lähdeluettelossa on mainittu julkaisijaorganisaatiot, sekä lähteiden kirjoittajat. Samoja tietoja käsitteleviä

eri lähteitä on vertailtu keskenään tiedon ajantasaisuuden ja paikkansa pitävyyden takaamiseksi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut ohjeen hyvälle tieteelliselle käytännölle, jota voi soveltaa myös opinnäytetyötä tehdessä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu esimerkiksi tutkimusta tehdessä rehellisyyden noudattaminen ja tarkkuus tutkimuksen tuloksia esiteltäessä ja arvioidessa. Käytettäviin lähteisiin viitataan asianmukaisesti ja tutkimuksen suunnitteluvaiheet, sekä toteutus raportoidaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Opinnäytetyötä kirjoitettaessa on toimittu terveydenhoitajan eettisten ohjeiden mukaisesti. Terveydenhoitaja toimii työssään terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia edistäen elämän eri osa-alueilla. Ammatissa tärkeää on myös asiakkaan osallistaminen ja tukeminen häntä koskevissa päätöksissä. Opinnäytetyön aihetta käsitelläänkin terveyttä edistävästä näkökulmasta, ohjeistaen vanhempia lasten liikunnan tärkeydestä. Ohjeistamisen tarkoituksena on lisätä lasten liikunnallisuutta ja siihen sitoutumista vanhemmallakin iällä. (Terveydenhoitajaliitto 2016.)

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyössä käytetyt suositukset ja tutkimukset ovat valaisseet meitä liikunnan tärkeydestä lasten ja aikuisten kokonaisterveydelle ja kehitykselle. Varsinkin kansainväliset lähteet ovat herätelleet meitä siitä, miten maailmanlaajuinen ongelma lasten liikkumattomuus oikein on. Tiesimme jo ennestään, että fyysinen aktiivisuus on tärkeää, mutta vasta nyt ymmärrämme, miten olennainen osa elämää sen tulisi oikeasti olla. Opinnäytetyötä tehdessämme löytämämme informaation määrä on ollut valtava ja näin ollen olemme myös itse kehittäneet tietämystämme lasten liikunnan lisäksi myös aikuisten liikuntatottumuksista.

Useissa työpaikoissa terveydenhoitajan päätehtäviin kuuluu lapsen kehityksen ja kasvun seuranta ja näin ollen myös liikunnallisuuden tukeminen ja siihen ohjaa-

minen. On tärkeää, että terveydenhoitaja on ajan tasalla viimeisimmistä liikunta-suosituksista ja että hän osaa ottaa ohjauksessa huomioon sekä lapsen, että tämän huoltajan. Tulevana terveydenhoitajana on hyvä olla tietoinen myös siitä, miten moniammatillinen ketju lapsen kehityksen tarkkailussa ja turvaamisessa toimii. Tämän opinnäytetyön ja siitä saadun informaation myötä koemme, että pystymme tulevaisuudessa kertomaan monipuolisemmin liikunnan hyödyistä ja vaikutuksista tulevassa ammatissamme.

Olemme oppineet enemmän myös tiedonhausta sekä kirjoittamisesta prosessina. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meitä sietämään paremmin stressiä ja vastoinkäymisiä. Näiden vähentämiseksi olemme suunnitelleet aikataulut opinnäytetyön tekemistä ja palautusta varten. Aikataulutuksen suhteen olemme oppineet paljon ja olemme huomanneet, että tarkasti suunnitellutkaan aikataulut eivät aina pidä ja silloin on osattava olla myös joustava.

7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Tulevina terveydenhoitajina voimme soveltaa tekemäämme opinnäytetyötä tulevissa työpaikoissamme esimerkiksi neuvoloissa ja terveyskeskuksissa. Toivomme, että opinnäytetyömme antaa tuleville opinnäytetyöntekijöille ideoita kehittää ja jatkaa tekemästämme aiheesta, sillä se on ajankohtainen ja tärkeä kehityshaaste tulevienkin hoitajien työrallalla. Toimeksiantajamme Mannerheimin Lastensuojeluliitto voi jakaa opaslehtä Joensuun Perheentalolla tai jättää niitä vapaasti vanhempien luettavaksi. Opaslehtinen toteutetaan digitaalisena versiona, jotta sitä voidaan käyttää ja tulostaa aina tarvittaessa kulloiseenkin tarkoitukseen.

Jatkokehitysideana toimisi luentojen pitäminen lasten liikunnan merkityksestä lasten vanhemmille itselleen, sekä opaslehtisen kehittämistä sellaiseksi, että sitä olisi mahdollista jakaa vanhemmille esimerkiksi lasten neuvoloissa. Jatkokehitystä opinnäytetyön aiheelle voitaisiin tehdä myös lasten näkökulmasta pohtimalla, mitä keinoja hyödyntäen aiheen voisi tuoda myös lasten tietoisuuteen ja näin ollen lisätä heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan.

Lähteet

- Aittasalo, M., Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Rinne, M., Suni, J., Vasankari, T. & Vuori, I. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura ry. <https://docplayer.fi/108710-Paivi-berg-maarit-piirtola-lasten-ja-nuorten-liikuntatutkimus-suomessa-tutkimuskatsaus-2000-2012.html>. 7.12.2018.
- Brewer, H. & Renck Jalongo, M. 2018. Physical Activity and Health Promotion in the Early Years: Effective Strategies for Early Childhood Educators. Sveitsi: Springer International Publishing AG.
- Emma & Elias. 2018. Lapsen oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon joka päivä – liikkumisesta terveyttä ja hyvinvointia. Emma & Elias. <https://neuvolainfo.fi/artikkelit/lapsen-oikeus-liikkumiseen-ja-liikunnan-iloon-joka-paiva-liikkumisesta-terveytta-ja-hyvinvointia/>. 13.12.2018.
- Felfe, C., Lechner, M. & Steinmayr, A. 2016. Sports and Child Development. PLOS ONE. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0151729>. 13.12.2018.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra OY.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_nettil.pdf. 13.12.2018.
- Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. 12.12.2018.
- Hämäläinen, H., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystoimijat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21305/9789513936341.pdf?sequence=2>. 10.12.2018.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen tiedelehti. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>. 10.12.2018.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Lauttasaaren Reptalo Oy. <https://docplayer.fi/12072-Haasteena-liikkumattomat-lapset-ja-nuoret.html>. 13.12.2018.

- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Käypä hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Oy Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01203>. 24.9.2018.
- Käypä hoito. 2018. Osteoporoosi. Oy Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065>. 10.12.2018.
- Laukkanen, A., Pesola, A.J., Heikkinen, R., Sääkslahti, A.K. & Finni, T. 2015. Family-Based Cluster Randomized Controlled Trial Enhancing Physical Activity and Motor Competence in 4–7-Year-Old Children. PLOS ONE. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0141124#amendment-0>. 20.9.2018.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017a. MLL:n strategia. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>. 5.12.2018.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017b. Historia. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/>. 28.3.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Toiminta lapsiperheille. <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/>. 8.5.2019.
- Mustajoki, P. 2017. Osteoporoosi (luukato). Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00053. 7.9.2018.
- Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alappila, A. 2015. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>. 12.9.2018.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75406>. 4.9.2018.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016: 21. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 14.10.2018.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2015. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. <https://www.researchgate.net/publication/264886137/download>. 24.9.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 17. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3aNBN%3afe201504225286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 7.12.2018.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. https://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. 10.12.2018.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 –vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden

- yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%83%E2%80%9E%C3%83%E2%80%9E%KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3. 3.12.2018.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Viro: PS-kustannus.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Terveystieteen tutkimuskeskuksen eettiset suositukset. Terveystieteiden tutkimuskeskus. https://www.terveystieteiden tutkimuskeskus.fi/files/317/Terveystieteen_tutkimuskeskuksen_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf. 5.12.2018.
- Tortella, P., Haga, M., Loras, H., Sigmundsson, H. & Fumagalli, G. 2016. Motor Skill Development in Italian Pre-School Children Induced by Structured Activities in a Specific Playground. PLOS ONE. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0160244>. 19.11.2018.
- Tremblay, M., LeBlanc, A., Carson, V., Choquette, L., Gorber, S., Dillman, C., Duggan, M., Gordon, M., Hicks, A., Janssen, I., Kho, M., Latimer-Cheung, A., LeBlanc, C., Murumets, K., Okely, A., Reilly, J., Spence, J., Stearns, J. & Timmons, B. 2012. Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (aged 0–4 years). NRC Research Press. <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/h2012-018>. 7.12.2018.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 1.4.2019.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Viskari, S. 2009. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Julkaisusarja B:17. Tampere: Tampereen yliopiston kasvatustieteen laitos.
- WHO. 2014. Frequently asked questions: Childhood obesity. World Health Organization. <https://www.who.int/end-childhood-obesity/faq/en/>. 8.2.2019.
- WHO. 2017. Tenfold increase in childhood and adolescent obesity in four decades: new study by Imperial College London and WHO. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>. 8.2.2019.
- WHO. 2018a. Obesity and overweight. World Health Organization. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. 4.9.2018.
- WHO. 2018b. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health –Physical activity in and young people. World Health Organization. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. 24.9.2018.

Hyvinvointia yhdessä liikkuen

Opaslehtinen 3-6 -vuotiaiden vanhemmille



Monet nykyajan lapset viettävät aikansa mielummin sisällä kuin ulkona leikkiessä. Tuhannet suomalaislapset eivät liiku tarpeeksi terveydensä kannalta. Sinulla on vanhempana mahdollisuus vaikuttaa lapsesi liikkumiseen.

JOHDANTO

Lasten liikunta on pääasiallisesti leikkimistä. Lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia, jotka sisältäisivät liikuntaa sekä kevyen että kuormittavan liikunnan väliltä. Lasten istumista tulisi tauottaa vähän väliä, sillä lasten pitäisi välttää istumasta yhtäjaksoisesti yli tunnin kestäviä aikoja.

Lapsen liikkumattomuus jatkuu aikuisuuteen vankemmin kuin liikunnallinen elämäntapa. Tämän takia on tärkeää, että lapsi alkaa jo lapsuudessa liikkua, jotta liikkuminen jatkuisi myös aikuisuudessa ja tukisi lapsen kehitystä ja kasvua.

LIKKUMINEN ON LAPSEN TAPA OPPIA

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri innostavat lasta oppimaan uutta. Aisteja ja ympärillä olevaa maailmaa opitaan ymmärtämään liikunnan ja leikkimisen kautta.

Lapsi pääsee liikkeessään kehittämään tasapaino- ja aistitoimintojaan sekä oman kehon hallintaa. Motoriset taidot, liikkeiden hallinta ja koordinaatio kehittyvät fyysisen aktiivisuuden myötä.

Liikuntaleikit opettavat kärsivällisyyttä, vuorovaikutustaitoja sekä syy- ja seuraussuhteita. Liikkeessä lapsi voi kehittää myös luovuutta sekä kärsivällisyyttä.

MOTORINEN KEHITYS

Lapsen fyysinen aktiivisuus on edellytys motoristen taitojen kehittymiselle. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, hyppiminen, juokseminen ja heittäminen.

Esimerkiksi pallo- ja mailapelit kehittävät käsien karkeamotoriikkaa hienomotoriikaksi.



LIKUNNASTA ON HYÖTYÄ:

FYYSISELLE TERVEYDELLE

Liikunta ehkäisee mm. ylipainoa, osteoporoosia, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä sydän- ja verisuonisairauksia.

Liikunnan tulee olla säännöllistä ja sen tulee sisältää kevyttä, reipasta ja kuormittavaa liikuntaa, jotta siitä on hyötyä terveydelle.

MIELENTERVEYDELLE

Liikunta vaikuttaa lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon.

Liikunnan harrastaminen voi vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita.

LIIKUNNAN MUOTOJA

KEVYT LIIKUNTA

Rauhallinen kävely
Keinuminen
Pallon heitto ja kiinniotto
Rauhallinen leikkiminen
Päivän arkiaskareet



REIPAS LIIKUNTA

Polkupyörällä ajo
Reipas kävely
Luistelu
Pallolla pelaaminen
Tanssiminen



KUORMITTAVA LIIKUNTA

Hyppiminen
Kovaa juokseminen
Kiipeily
Uinti
Hiihto

VANHEMPANA VOIT VAIKUTTA

Perheen jäsenten yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu perheen yhteisissä liikuntatuokioissa. Lapset havainnoivat usein aikuisten esimerkkejä, mistä syystä on tärkeää ohjata lasta kehittymään. Pienet lapset pitävät usein musikaalisista aktiviteeteistä, kuten loru- ja laulujumpista ja tanssimisesta musiikin tahtiin.

5-6 –vuotiaiden lasten leikit alkavat jo olla vähän menevämpiä kisailuhalukkuuden lisääntymisen seurauksena. Vanhempana voit haastaa lapsen leikkimieliseen hyppy- tai juoksukilpailuun, jossa lapsesi pääsee oppimaan sääntöjen noudattamisen tärkeydestä. Liikuntatuokioiden lisäksi on hyvä harrastaa leikkejä, pallopelejä, juoksentelua ja pihatoimintaa.

Lapsen on tärkeää antaa liikkua itsenäisesti, mutta aikuisen on hyvä olla apuna tarvittaessa. Lasten on tärkeää saada myönteisiä liikunnan kokemuksia, jotta lapsi sitoutuisi liikkumiseen ja liikunnan harrastaminen jatkuisi myös aikuisuudessakin. Vanhempana pystyt vaikuttamaan lapsesi liikuntatottumusten muodostumiseen. Voit kannustaa ja tukea lastasi liikkumaan enemmän. Vanhempana voit näyttää lapsellesi esimerkkiä liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta varaamalla yhteistä aikaa perheen yhteisille liikuntahetkille.



Tämä opaslehtinen on tehty toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena
Karelia-ammattikorkeakoulussa 2019.

Opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa nimellä
VANHEMMAT VAIKUTTAJINA 3-6 -VUOTIAIDEN LASTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSIIN.

Kuvat: Pixabay

Opaslehtisen tekijät:

Terveydenhoitajaopiskelijat

Anni Keränen & Carlotta La Russa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Toimisto puh. 050 514 8079

joensuumlitorikatu@gmail.com

Arviointipalautteen lomake

Palautekyselylomake

Hei! Olemme Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita ja keräämme tämän lomakkeen avulla palautetta Hyvinvointia yhdessä liikkuen- opaslehtisestä. Opaslehtisen tehtävänä on jakaa tietoa 3-6- vuotiaiden lasten vanhemmille lasten liikunnan tärkeydestä. Merkitse ruutuun mieleisesi vaihtoehto. Palaute kerätään nimettömänä.

1. Opaslehtisen ulkoasu on miellyttävä

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Opaslehtisen rakenne on selkeä

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Opaslehtinen on informatiivinen

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Koen, että opaslehtisestä on minulle käytännön apua

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Vapaa sana

Kiitos palautteestasi!

Ystävällisin terveisin Anni Keränen & Carlotta La Russa