



VAUHDIKASTA YHDESSÄOLOA, LÄHEISYYTTÄ JA ILOA PERHE- LIKUNNAN KEINOIN

Ehdotus perheliikuntatoiminnan monipuolistamisesta Tampereen kaupungille

Piia Kuitunen

Miia Suoranta

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden
suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyö

PIIA KUITUNEN & MIIA SUORANTA:

Vauhdikasta yhdessäoloa, läheisyyttä ja iloa perheliikunnan keinoin -
Ehdotus perheliikuntatoiminnan monipuolistamisesta Tampereen kaupungille

Opinnäytetyö 64 sivua, josta liitteitä 4 sivua
Marraskuu 2012

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää tamperelaisten perheiden yhdessä liikkumista, tukea perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta sekä ennaltaehkäistä lasten liikkumattomuutta. Opinnäytetyön tehtävänä oli arvioida perheliikunnan merkitystä lasten ja perheiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on monipuolistaa Tampereen kaupungin perheliikuntatarjontaa esittelemällä opinnäytetyö Tampereen kaupungin projektipäällikölle Mia Lumiolle. Lumio toimii kaupungin tilaajaryhmässä lasten ja nuorten kasvun tukemisen ydinprosessissa. Tarkoituksena on myös esitellä opinnäytetyö Lumion suunnittelemassa ”Liikettä niveliin ja töppösiin” –kokouksessa 13.12.2012.

Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa tarkastellaan liikuntaa ja leikkiä lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Työssä käsitellään lasten ja nuorten muuttunutta vapaa-aikaa ja perheen merkitystä lasten liikkumiseen. Työssä korostetaan perheliikunnan merkitystä ja mahdollisuuksia sekä sen positiivisia vaikutuksia perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Samalla perehdytään perheen arkeen ja yhdessäolon haasteisiin. Lisäksi tässä opinnäytetyössä käydään läpi terveyden edistämistä kunnan toimintana ja esitellään esimerkkejä Suomen perheliikuntatoiminnasta. Työn lopussa esitellään Tampereen kaupungin perheliikuntatoiminnan monipuolistamisehdotus.

Terveydenhoitajakoulutuksen opinnäytetyöhön liittyvänä kehittämistehtävänä järjestettiin perheliikuntatuokio Järvensivunpuistossa 31.8.2012. Tuokioon osallistui tamperealaisia perheitä ja se koostui useasta erilaisesta liikunnallisesta leikistä. Kehittämistehtävän tavoitteena oli tukea perheliikuntatoimintaa ja antaa perheille vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen.

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena on tamperelaisten perheiden vapaa-ajan ja liikkumisen tutkiminen esimerkiksi haastatteleamalla perheitä tai lähettämällä perheille kyselylomakkeita. Lisäksi olisi hyvä selvittää, millaisia liikuntapalveluita tamperelaiset perheet toivovat Tampereen kaupungin tarjoavan heille.

Asiasanat: perheliikunta, terveyden edistäminen, hyvinvointi, vapaa-aika, lapset

ABSTRACT

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

PIIA KUITUNEN & MIIA SUORANTA:

Physical Action, Joy and Closeness Through Family Sports -
A Suggestion to the City of Tampere on how to Diversify the Supply of Family Sports

Bachelor's thesis 64 pages, appendices 4 pages
November 2012

The purpose of this thesis was to advance families' engagement in physical activities in Tampere, to support the interaction between family members and to prevent physical inactivity among children. Furthermore, the aim was to evaluate the importance of family sports in the wellbeing of children and families, and diversify the supply of family sports in Tampere by introducing the thesis to the project manager Mia Lumio in Tampere. This thesis is also presented in a meeting 13.12.2012 that deals with children and physical activity.

In the written part of the thesis it was studied how exercise and play can support children's growth and development. The thesis deals with the altered free time of the young and also considers how family can affect children's physical activity by emphasizing the role of family sports. The study accentuates the significance of family sports and interactions between family members. A look is also taken on how the town itself can promote health. Some examples of family sports in Finland are also introduced. At the end of the thesis a suggestion on how to diversify the supply of family sports is made to the city of Tampere.

As a development assignment an exercise event for families was arranged in Järvensivun puisto (Järvensivu park). Families from Tampere took part in the event consisting of several sporty games. The purpose of the development assignment was to support family sports and give families some tips on exercising by themselves.

This theme offers several further investigation possibilities. One of them is to study family sports by interviewing families or sending them questionnaires about the subject. It would also be good to find out what kind of exercise services families in Tampere wish for to be offered by the city of Tampere.

Key words: family sports, health promotion, wellbeing, free time, children

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄ.....	8
3	OPINNÄYTETYÖN VIITEKEHYS	9
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN KUNNAN TOIMINTANA.....	10
5	LIIKUNTA LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA.....	13
	5.1 Liikunta ja lapsen fyysinen kehitys	13
	5.2 Liikunta ja lapsen motorinen kehitys.....	14
	5.3 Liikunta ja lapsen psyykinen hyvinvointi.....	15
	5.4 Liikunta lapsen sosiaalisten taitojen kehittäjänä.....	17
6	LASTEN LIIKUNTA JA LEIKKI.....	18
	6.1 Lasten liikunnan suositukset.....	18
	6.2 Liikuntakasvatus päiväkodissa	19
	6.3 Liikuntakasvatus koulussa	20
	6.4 Lasten leikki.....	21
	6.5 Liikunta ja lapsen vapaa-aika nykyään.....	22
7	PERHELIIKUNTA	27
	7.1 Perheen määrittelyä.....	27
	7.2 Perheliikunnan määrittelyä	27
	7.3 Perhe lapsen liikunnan edistäjänä.....	30
	7.4 Perheen yhdessäolon haasteita.....	32
	7.5 Perheliikunta perheen vuorovaikutuksen tukijana.....	35
8	PERHELIIKUNTATOIMINTAA SUOMESSA	37
	8.1 Perheliikuntatoiminta Tampereella.....	37
	8.2 Lasten liikunnan ihmemaa Turussa	39
	8.3 Lasten liikuntamaa Porissa	40
	8.4 Perhekuperkeikka Oulussa.....	41
9	EHDOTUS PERHELIIKUNTATOIMINNASTA TAMPEREELLE	42
10	POHDINTA.....	45
	10.1 Terveystiedon edistämisen etiikkaa.....	45
	10.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	46
	10.3 Opinnäytetyön merkitys	47
	10.4 Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutuminen.....	48
	10.5 Jatkotutkimusaiheet.....	49
11	KEHITTÄMISTEHTÄVÄ.....	50
	11.1 Kehittämistehtävän tavoite ja tarkoitus.....	50
	11.2 Perheliikunnan ohjaaminen	50
	11.3 Kehittämistehtävän toteutus	51
	LÄHTEET.....	54
	LIITTEET	61
	Liite 1. Perheliikuntatuokion kutsu	61
	Liite 2. Kuvia perheliikuntatapahtumasta 31.08.2012	62
	Liite 3. Perheliikuntatuokion palautelomake.....	64

1 JOHDANTO

Liikunta on lapselle luontainen kyky kokea ja oppia. Liikunnalla on vaikutusta lapsen kaikkiin kehityksen osa-alueisiin. (Autio & Kaski 2005, 54.) Liikunta ehkäisee myös monia myöhempiä pitkäaikaissairauksia ja vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2012). Parhaimmillaan liikunta kasvattaa lapsen fyysisistä itsearvostusta ja sitä kautta tukee lapsen positiivisen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä (Pulli 2001, 24). Myös leikki on lapselle oleellinen osa oppimista ja liikuntaa, koska sen avulla pieni lapsi voi harjoitella ajattelua, tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja erilaisia liikkumistapoja (Autio & Kaski 2005, 42).

Vanhemmilla on suurin vastuu lapsen liikkumisesta. Vanhempien omalla esimerkillä on ratkaiseva rooli lapsen liikunnallisuudessa. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8.) Lapset nauttivat liikunnan harrastamisesta vanhempiensa kanssa ja yksi tärkeimmistä tekijöistä, mikä motivoi lasta liikunnallisuuteen, on vanhempien oma innokkuus ja kiinnostus osallistua liikunnallisiin harrastuksiin (Brunton ym. 2003, 98). Yhteiset liikuntaleikit vahvistavat vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Lapsi saa osakseen vanhempansa huomiota, ja vanhempi oppii tuntemaan lastaan paremmin. (Zimmer 2001, 94.)

Perheliikunnassa yhdistyvät perheen yhdessäolo ja liikunta, ja sitä voi harrastaa melkein missä ja milloin tahansa. Yksinkertaisimmillaan perheliikunta on luonnossa liikkumista, piha- ja kotitöiden tekemistä ja yhteisiä jumppahetkiä. (Arvonen 2004b, 28.) Perheliikunta jakaantuu omaehtoiseen ja ohjattuun perheliikuntaan (Arvonen 2004e, 32-33). Yhdessä perheen kanssa voidaan turvallisesti kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja osallistua perheliikuntatapahtumiin, jolloin tutustutaan myös muihin perheisiin. Perheliikunnan toteutumiseen ei tarvita erikoisia välineitä tai tiloja, joten perheliikunta on usein myös edullista. (Arvonen 2007, 9.)

Perheen yhteistä aikaa vähentää vanhempien kiire ja väsymys. Työ- ja perhe-elämän yhdistäminen luo arjen haasteita. Vanhemmat eivät jaksakaan leikkiä lapsen kanssa arkilähtoisin, mikä haittaa perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta. Myös lapsen harrastukset rajoittavat perheen yhteistä aikaa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 48, 147.) Lasten terveysseurannan kehittäminen – tutkimuksessa viidesosa kouluikäisten vanhemmista kokikin

perheen yhteisen ajan riittämättömäksi (Mäki ym. 2010, 126). Lapsi tarvitsee vanhemman, jolla on aikaa leikkiä ja pelailla, lukea satuja, kuunnella päivän tapahtumia, olla aidosti läsnä sekä lohduttaa ja tukea (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 150). Melkein kaikki lapset viettävät ensimmäisen elinvuotensa kotona vanhempien hoidossa, mutta kahden vuoden ikään tullessa noin puolet ja kolmen vuoden ikään tullessa lähes 70 % lapsista on jo päivähoitossa kodin ulkopuolella (Hiltunen ym. 2007, 13-14).

Lasten vapaa-ajanviettotavat ovat muuttuneet (Arvonen 2004a, 11). Nykyään lapset ja aikuiset viettävät suuren osan vapaa-ajastaan ruudun edessä, joko televisiota katsellen tai tietokoneella aikaa viettäen (Miettinen & Rotkirch 2012, 106). Useat lapsen kehitykselle välttämättömät toiminnot ovatkin vähentyneet, kun lapset viettävät yhä enemmän aikaa ruudun edessä (Zimmer 2001, 17). Suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi välttää yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Aittasalo ym. 2011, 85).

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt hurjasti maailmalla ja myös meillä Suomessa. Lisääntynyt lihavuus johtuu elinympäristön muuttumisesta lihavuutta tukevaksi. Esimerkiksi työ- ja arkiliikunta ovat vähentyneet, jolloin päivittäinen energiankulutus jää pienemmäksi. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2012.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan 3–6-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin minimissään kaksi tuntia ja liikunnan tulisi olla reipasta ja hengästyttävää (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Kaikkien 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1,5-2 tuntia päivässä. Fyysinen aktiivisuus voi jakaantua lyhyempiin, vähintään 10 minuutin jaksoihin. (Aittasalo ym. 2011, 85, 87.) Tutkimusten mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu läheskään kaikkien lasten osalta (Mäki ym. 2010, 104 ; Kouluterveyskysely 2012).

Monet Suomen lait määrittelevät terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhdeksi kunnan tehtäväksi. Käytännössä terveyden edistäminen kunnan toimintana on kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia tukevien palveluiden ja tiedon tarjoamista (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 5). Liikuntalaki velvoittaa kuntaa luomaan edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle esimerkiksi kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Kunnan tulee siis tarjota liikuntapaikkoja, tukea kansalaistoimintaa ja

järjestää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 18.12.1998/1054, 2 §.)

Perheliikunta on terveyttä ylläpitävää liikuntaa, koska se edistää aikuisten aktiivisuutta ja kohentaa lasten liikunnallisuutta (Arvonen 2004a, 13). Tässä opinnäytetyössä esitellään muutamia Suomessa toimivia perheliikuntapaikkoja ja muun muassa niiden pohjalta on koottu ehdotus Tampereen kaupungille perheliikuntatoiminnan monipuolistamisesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on monipuolistaa Tampereen kaupungin perheliikuntatarjontaa esittelemällä opinnäytetyö Tampereen kaupungin projektipäällikölle Mia Lumiolle. Lumio toimii kaupungin tilaajaryhmässä lasten ja nuorten kasvun tukemisen ydinprosessissa. Tarkoituksena on myös esitellä opinnäytetyö Lumion suunnittelemassa ”Liikettä niveliin ja töppösiin” –kokouksessa 13.12.2012. Kokouksessa käsitellään lasten liikkumista.

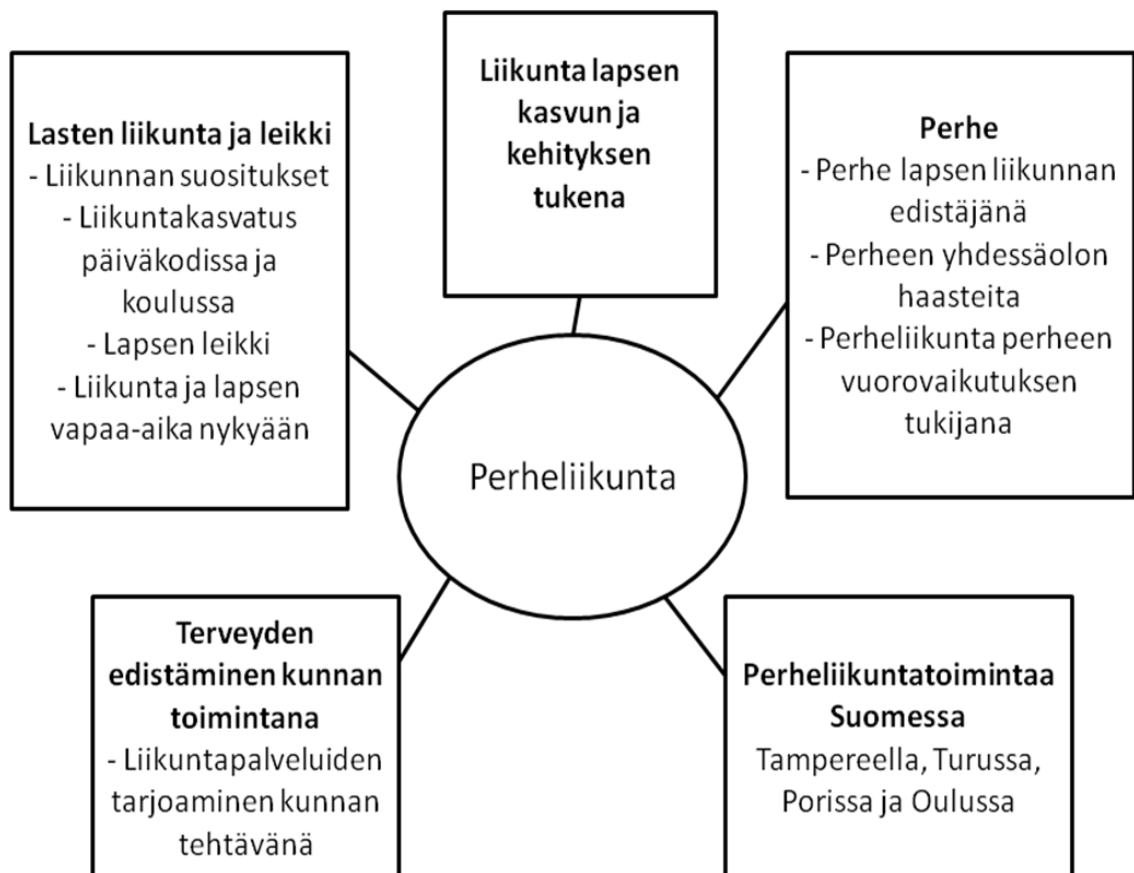
Tämän opinnäytetyön aihe rajattiin koskemaan lapsiperheitä sekä alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Opinnäytetyön tekijöitä yhdisti yhteinen kiinnostus perheiden hyvinvointia ja liikuntaa kohtaan, joten aihevalinta oli selkeä. Tällä hetkellä perheliikunta on perheille melko tuntematon käsite, eivätkä perheet tiedä perheliikunnan mahdollisuuksista. Tämän opinnäytetyön tehtävänä onkin arvioida perheliikunnan merkitystä lasten ja perheiden hyvinvointiin. Tämä opinnäytetyö kertoo perheliikunnan mahdollisuuksista ja hyödyistä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Terveystieteiden opinnäytetyöhön liittyvänä kehittämistehtävänä järjestettiin perheliikuntatuokio Järvensivunpuistossa 31.8.2012.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää tamperelaisten perheiden yhdessä liikkumista, tukea perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta sekä ennaltaehkäistä lasten liikkumattomuutta. Tarkoituksena on monipuolistaa Tampereen kaupungin perheliikuntatarjontaa esittelemällä opinnäytetyö Tampereen kaupungin projektipäällikölle Mia Lumiolle. Lumio toimii kaupungin tilaajaryhmässä lasten ja nuorten kasvun tukemisen ydinprosessissa. Tarkoituksena on myös esitellä opinnäytetyö Lumion suunnittelemassa ”Liikettä niveliin ja töppösiin”-kokouksessa 13.12.2012. Kokouksessa käsitellään lasten liikkumista, ja kutsulistalla on laajasti ammattilaisia esimerkiksi neuvolasta, päiväkodista, perheneuvolasta, liikuntapalveluista ja ravitsemuspalveluista. Opinnäytetyön tehtävänä on arvioida perheliikunnan merkitystä lasten ja perheiden hyvinvointiin.

3 OPINNÄYTETYÖN VIITEKEHYS

Tämä opinnäytetyö käsittelee perheliikuntaa ja sen vaikutusta lasten ja perheiden hyvinvointiin. Työssä käsitellään liikunnan vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja terveyteen sekä tarkastellaan lasten muuttunutta vapaa-aikaa ja perheiden yhdessäolon haasteita. Työssä esitellään esimerkkejä Suomen perheliikuntatarjonnasta, keskittyen erityisesti Tampereen perheliikuntatoimintaan. Opinnäytetyössä käydään myös läpi kunnan vastuuta terveyden edistämisessä ja liikuntapalveluiden tarjoamisessa. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Opinnäytetyön viitekehys

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KUNNAN TOIMINTANA

Maailman terveysjärjestön mukaan terveyden edistäminen on tapahtumaketju, joka antaa ihmisille paremmat mahdollisuudet hallita ja parantaa terveyttään (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 15). Terveydenhuoltolaissa terveyden edistämällä tarkoitetaan yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jolla pyritään ylläpitämään ja parantamaan ihmisen työ- ja toimintakykyä sekä terveyttä. Tavoitteena on myös terveysongelmien, kuten sairauksien, tapaturmien ja mielenterveysongelmien ehkäiseminen ja väestöryhmien välisten terveyserojen pienentäminen. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 3§.)

Monet Suomen lait määrittelevät terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhdeksi kunnan tehtäväksi. Kuntalain mukaan kunta pyrkii edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä (Kuntalaki 17.03.1995/365, 1§). Kansalaisten ollessa terveitä ja hyvinvoivia, siitä hyötyy myös yhteiskunta. Mitä terveempi väestö on, sitä paremmin yhteiskunta toimii. Koska sairaudet aiheuttavat paljon kustannuksia ja tuotannon laskua, on terveyden edistäminen niin yksilön kuin yhteiskunnankin asia. (Terveyden edistämisen eettiset haasteet 2008, 10, 12.) Terveydenhuoltolain mukaan kunnan tulee seurata asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia ja sen perusteella asettaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet ja niitä tukevat toimenpiteet (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 12§). Myös kansanterveyslaki velvoittaa kuntaa seuraamaan kuntalaisten terveydentilaa ja ottamaan terveysnäkökohdat huomioon kaikessa kunnan toiminnassa sekä tekemään yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa terveyden edistämiseksi (Kansanterveyslaki 28.1.1972/66, 14§).

Vuonna 2001 hyväksytty Terveys 2015 kansanterveysohjelma pyrkii terveyden edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Ohjelmassa on yhteensä kahdeksan kansanterveydellistä tavoitetta, joiden saavuttamisen edellytyksenä on, että terveys otetaan aina huomioon valtion, kuntien ja yksityissektoreiden päätöksenteossa sekä ihmisten omassa toiminnassa. (Terveys 2015, esitteitä 2001:8.) Erityisesti kuntien rooli on keskeinen, koska kunnilla on hyvät mahdollisuudet tavoitteiden toteuttamisessa kuntien itsehallinnon ja laajan toimintavallan vuoksi (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 ohjelmasta 2001, 27). Parhaassa tapauksessa terveyden edistäminen on siis osa kuntastra-

tegiaa, ja se otetaan huomioon kaikessa kunnan toiminnan suunnittelussa (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 15).

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa terveyden edistämisen laatusuosituksessa terveyden edistäminen kunnan tehtävänä on eritelty kuuteen eri toimintalinjaan: Terveyden edistämisen toimintapolitiikka ja johtaminen, terveyttä edistävät elinympäristöt, terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen, terveyttä edistävä osaaminen, terveyttä edistävät palvelut ja terveyden edistämisen seuranta ja arviointi. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 19.) Käytännössä terveyden edistäminen kunnan toimintana on terveyden ja hyvinvoinnin uhkatekijöiden tunnistamista ja ennakointia. Kunnan tulee antaa tietoa ja tarjota palveluita, joiden avulla kuntalaiset voivat pitää huolta itsestään ja terveydestään. Kunnan tulee luoda edellytykset ja mahdollisuudet terveelliseen elämään ja tarjota tukea ja hoitoa mahdollisten terveysongelmien ilmentyessä. (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 5.)

Lastensuojelulaki velvoittaa, että kunnan tulee lapsille, nuorille ja lapsiperheille suunnattuja palveluja järjestäessään ja niitä kehittäessään, huolehtia siitä, että näiden palvelujen avulla tuetaan vanhempia, huoltajia tai muita lapsen kasvatuksesta vastaavia henkilöitä lasten kasvatuksessa. Lisäksi palveluja järjestettäessä tai kehittäessä kunnan on kiinnitettävä erityistä huomiota lasten ja nuorten tarpeisiin ja toivomuksiin. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 8 §.) Perheille tulisi tarjota entistä runsaampia ja monipuolisempia liikuntapalveluja, koska etenkin nuoremmassa ikäryhmissä perheen kanssa vietetyn vapaa-ajan arvostus on noussut vahvasti (Lehmuskallio 2011, 30).

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle esimerkiksi kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Lisäksi kunnan tulee tarjota liikuntapaikkoja, tukea kansalaistoimintaa ja järjestää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 18.12.1998/1054, 2 §.) UKK-instituutin kehittämispäällikkö Anne-Mari Jussila toivoo, että päättäjät ymmärtäisivät lasten ja nuorten liikunnan merkityksen aiempaa paremmin (Lehtonen 2012, 39).

Yhdyskuntasuunnittelussa tehdyillä terveyttä edistävillä valinnoilla voidaan huomattavasti vaikuttaa asukkaiden hyvinvointiin ja terveyteen. Ympäristö voi joko tukea tai vaikeuttaa hyvinvoinnin kokemista. (Hyvinvoiva ja terve kunta 2008, 11.) Ympäristön

tulisi olla arkiliikkumiseen innostava, jotta se houkuttelisi lapsia ja nuoria pois tv- ja tietokoneruutujen ääreltä (Broberg, Hynynen, Iltanen, Kyttä & Paronen 2011, 11, 17).

Terveyden edistämisen näkökulmasta kunnan vaikutuspiirin keskeisimmät liikuntaympäristöt ovat kevyen liikenteen väylät, uimahallit ja kuntosalit. Kevyen liikenteen väylät ovat tärkeä osa ratkaistaessa kansallista liikuntaongelmaa, joten ne nähdään nykyään tärkeänä investointina kansakunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Uimahallirakentamisessa tulee ottaa huomioon kolme eri lähtökohtaa uimahallin käytölle; urheilu- ja kuntoilusuoritukset, virkistys- ja elämyspalvelut sekä terveys- ja kuntoutuspalvelut. Nämä kolme eri sektoria ovat lähentyneet toisiaan, jolloin uimahalleja rakennetaan yhä selvemmin palvelemaan kaikkia kolmea liikunnan muotoa. Kuntien on hyvä muistaa, että 2/3 uimahallien kävijämäärästä ei hae ohjattua toimintaa, vaan he keskittyvät omaehtoiseen liikkumiseen. Kuntosalitoiminta Suomessa kasvaa ja kehittyy vauhdikkaasti. Yksityinen sektori laajentaa palvelujaan kovaa vauhtia, mutta myös kuntien rakentamat kuntosalit ovat entistä laadukkaampia. (Savola, Pönkkö & Heino 2010, 45, 51, 54.)

Perheliikunta on usein luontaista ja spontaania terveyttä edistävää toimintaa, joten ympäristöllä on paljon vaikutusta myös perheliikunnan mahdollisuuksiin. Tämän takia asuin- ja elinympäristöjen suunnittelussa tulisi huomioida erityisesti suotuisat liikkumismahdollisuudet. Tärkeää olisi myös tiedottaa ja tarjota esimerkkejä perheliikunnasta, jotta perheen aikuiset ymmärtävät perheen yhdessä liikkumisen tärkeyden ja hauskuuden. (Arvonen 2004c, 41, 44.)

Yhteistyössä kunnan kanssa toimivia muita terveyden edistämisen toimijoita ovat esimerkiksi sosiaali- ja terveystalujärjestelmä, kansalaisjärjestöt, yritykset ja elinkeinoelämä ja itse kuntalaiset (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 ohjelmasta 2001, 27). Lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi terveydenhoitajalla on suuri merkitys. Terveystalujärjestelmällä on paljon työvälineitä puheeksiottamisen ja neuvonnan tueksi, näistä tärkeimmät Sydänliiton Neuvokas-perhe – menetelmä ja Painokas – puheeksiottamisen työvälineistö. Terveystalujärjestelmän tekemän liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että lapset ja nuoret löytävät heitä kiinnostavia liikuntatapoja ja omaksuvat fyysisesti aktiivisen elämäntavan. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2011, 153-156.)

5 LIIKUNTA LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA

5.1 Liikunta ja lapsen fyysinen kehitys

Lasten aivojen koko kasvaa aina murrosikään saakka. Kasvun mahdollistamiseksi aivot tarvitsevat monipuolisia liike- ja aistiärsykeitä. Myös lihasten säännöllinen kuormitus kasvuiässä on tärkeää, koska kuormitus vaikuttaa lihasten kokoon, rakenteeseen ja toimintakykyyn. Luuston pituuskasvu loppuu kasvupyrähdysen loputtua. Luumassa lisääntyy, kun luusto saa luun pituuskasvun suuntaista kuormitusta. Hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä sisältävät liikuntamuodot lisäävät tehokkaasti luun massaa koko kasvuiän ajan. Liian kovatehoiset hyppy- ja voimaharjoitteet kasvuiässä voivat kuitenkin olla haitallisia luiden pituuskasvulle. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös tukirakenteiden, kuten nivelsiteiden, jänteiden ja nivelkapseleiden vahvistumiseen. Liikunnalla on suuri vaikutus lapsen hengityselinten toimintaan ja kehitykseen. Säännöllinen liikunta tehostaa sydänlihaksen kasvua, supistusvoimakkuutta ja iskutilavuutta. Liikunta lisää myös verisuonten tiheyttä, joten kestävyystyyppinen liikunta on suositeltavaa jo lapsille ja nuorille. (Hakkarainen 2008, 57-58.)

Rasittavuudeltaan sopiva liikunta tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Tutkimusten mukaan liikunnan aiheuttama kuormitus lapsena ei haittaa kasvua ja kehitystä, mutta liian kova kuormitus voi myöhästyttää kasvupyrähdystä ja lykätä murrosiän kasvua. (Hakkarainen 2008, 55-56.) Pienten lasten luonnollinen liikkuminen koostuu yleensä lyhytkestoisista suorituksista, joiden välillä on pieniä lepotaukoja. Alle kouluikäisen lapsen sydän kestää aikuiseen verrattuna hyvin korkea-asteista räsitystä, mutta vaatii myös taukoja. Lapsen keho ei ole luotu pitkäkestoiseen tai yksipuoliseen liikuntaan, eikä myöskään staattisiin asentoihin. Istuessaan paikoillaan lapsi yleensä alkaakin venytellä ja heilutella itseään saadakseen lyhyitäkin liikkumismahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 43.)

Liikunta ehkäisee monia myöhempiä pitkäaikaissairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, 2-tyyppin diabetesta, keuhkosairauksia ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2012). Ylipaino taas nostaa riskiä sairastua edellä mainittuihin sairauksiin (Mäki ym. 2010, 54). Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt hurjasti maa-

ilmalla ja myös meillä Suomessa. 12–18-vuotiaiden ylipainoisuus Suomessa on kolminkertaistunut kolmen viime vuosikymmenen aikana. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2012.) Lapsuusiän lihavuus on riskitekijä myös aikuisiän lihavuuteen (Mäki ym. 2010, 54). Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös mielenterveyteen ja ehkäisee näin ollen psyykkisiä sairauksia (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2012).

5.2 Liikunta ja lapsen motorinen kehitys

Liikunta vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen. Kun lapsi liikkuu monipuolisesti ja toistaa liikkeitä useaan kertaan ja eri tavoin, aivoihin muodostuu monia hermosoluyhteyksiä. Tällöin lapsen motoriset taidot kehittyvät ja uusien taitojen oppiminen mahdollistuu. (Pulli 2001, 42-43.) Leikki-iässä, eli 2–7-vuotiaana liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan. Tänä aikana lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monipuolisesti ja on innoissaan oppiessaan uusia taitoja. (Ritmala ym. 2010, 128–129.) Tärkeintä on antaa lapselle mahdollisuus liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja harjoitella vapaasti kaikkia liikkumisen perustaitoja (Pulli 2001, 44). Lapsen motorista kehitystä edistää erityisesti liikkuminen epätasaisessa maastossa (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 120). Useiden toistojen kautta lapsen motoriset taidot automatisoituvat. Tällöin lapsen ei tarvitse miettiä liikkumistaan, vaan hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön tarkkailuun. Motoristen taitojen tulisi olla automatisoituneita kouluikään mennessä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Jo puolen vuoden iästä lähtien lapset ovat kiinnostuneita hiekka- ja vesileikeistä. Vuoden iässä lasta alkaa kiinnostaa juokseminen ja kiipeileminen. (Ritmala ym. 2010, 232.) Tähän ikään saakka lapsi on ollut hyvin sidottu vanhempiensa ja muiden aikuisten apuun, mutta liikkumasäteen laajetessa lapsen itsenäisyys lisääntyy (Zimmer. 2001, 61). Pienet lapset eivät osaa vielä käyttää kehoaan monipuolisesti, vaan liikkuminen on hyvin kokonaisvaltaista. Pikkuhiljaa harjoituksien ja kasvun myötä lapset oppivat käyttämään kehoaan eriytyneemmin. (Autio & Kaski 2005, 13.) Kaksivuotias lapsi osaa jo juosta kaatumatta, kävellä portaita ylös ilman tukea ja potkaista palloa. Noin kolmivuotiaana lapsi oppii ajamaan kolmipyöräisellä ja kävelemään varpaillaan. Nelivuotiaana lapsi harjoittelee jo innokkaasti pyöräilemistä, hiihtämistä ja luistelemista. Kuusivuotiaasta alkaa kiinnostaa ympäristön tutkiminen laajemmin, lähiympäristössä retkeilemi-

nen onkin hyvää puuhaa kuusivuotiaan kanssa. Tässä iässä lapsen fyysinen kasvu on nopeaa ja liikunta vaikuttaa paljon lihaksiston muodostumiseen ja fyysisen peruskunnan syntymiseen. (Ritmala ym. 2010, 232.)

Lapset liikkuvat yleensä luonnostaan päivittäisissä puuhissa, mutta myös suunniteltu ja ohjattu liikunta on tärkeää. Ohjatulla liikunnalla voidaan ottaa tietoisesti huomioon kaikkien lihasryhmien tasapuolinen käyttö ja kehittyminen. (Ritmala ym. 2010, 232.) Lapsen motorisen kehityksen arvioinnissa voidaan käyttää apuna erilaisia motorisen kehityksen arviointilomakkeita. Arviointeja voidaan suorittaa päiväkodeissa ja kouluissa ja tulosten pohjalta vanhemmille voidaan kertoa, mitä liikkumisen taitoja heidän olisi hyvä harjoitella yhdessä lapsen kanssa. Arvioinnin tavoitteena ei ole tehdä syvää diagnoosia lapsesta, vaan löytää lapsen vahvuudet ja heikkoudet ja näin ollen auttaa lasta kehittymään omien taitojensa mukaisesti. (Karvonen 2002, 17,31,42-44.)

5.3 Liikunta ja lapsen psyykinen hyvinvointi

Liikunnalla voi olla suuri vaikutus lapsen psyykkiseen kehitykseen. Nuorena harrastetun liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti myös aikuisiän mielenterveyteen. (Kantomaa & Lintunen, 80.) Liikunta tukee lapsen myönteisen itsetunnon ja persoonallisuuden kehittymistä sekä kasvattaa positiivista minäkäsitystä. Yleensä säännöllinen liikunta alentaa lapsen ja nuoren stressitasoa ja vähentää masennuksen riskiä kohottamalla mielialaa. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.) Liikunta antaa mahdollisuuden tunteiden purkamiseen ja käsittelyyn (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 35). Liikunnan tulisi olla luonnollinen osa lasten ja nuorten elämää ja sen tulisi olla myös hauskaa ja tuottaa lapsille iloa ja elämyksiä (Heinonen ym. 2008, 21).

Liikunta ja Tiede –lehden julkaiseman Marko Kantomaan (2010) väitöskirjan tuloksissa nuorten vähäisen liikunnan todetaan liittyvän tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin, ajatus- ja tarkkaavuushäiriöihin sekä sosiaaliseen käytöshäiriöön. Erot tyttöjen ja poikien välillä olivat pienet. Vähäinen liikunta oli yhteydessä myös huonoon koettuun terveyteen. Liikunnallisella aktiivisuudella sen sijaan todettiin olevan positiivista vaikutusta nuorten hyvään koulumenestykseen ja opintosuunnitelmiin. Liikunta siis

jollain tavalla suojaa nuorta tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöiltä. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 33-35.)

Liikuntaan ja harrastamiseen voi liittyä myös liiallisia vaatimuksia ja kilpailua sekä vertailua toisiin lapsiin (Kantomaa & Lintunen 2008, 79–80). Joissakin harrastuksissa lapsen suorituksia saatetaan arvioida ja kilpaileminen korvaa leikin (Kalliala 2003, 202). Häviäminen ja epäonnistuminen saavat lapsen tuntemaan itsensä huonoksi ja kelpaamattomaksi (Kinnunen 2007, 75). Tämä saattaa heikentää lapsen minäkäsitystä sekä aiheuttaa liiallista ahdistusta ja uupumusta, mikä on haitallista lapsen henkiselle hyvinvoinnille (Kantomaa & Lintunen 2008, 79). Varsinkin toistuvat häviämiset huonontavat lapsen itsetuntoa, jolloin lapsi voi alkaa vältellä leikkejä, joissa muistaa hävinneensä (Zimmer 2001, 83).

Häpeälliset ja nöyryyttävät kokemukset nakertavat lapsen itsetuntoa, joten aikuisten tulisi pyrkiä estämään niitä ja auttamaan lasta selviytymään niistä (Sinkkonen 2008, 207). Lapselle tulisi antaa mahdollisuus nähdä itsessään edistymistä ilman, että hänen suorituksiaan vertaillaan muihin (Zimmer 2001, 83). Myönteinen minäkuva ja itsetunto rakentuvat onnistumisen kokemuksista ja fyysisestä itsearvostuksesta (Pulli 2001, 24). Tärkeintä lapsen itsetunnon kannalta on kertoa lapselle, että hän on kehittynyt edellisiin suorituksiin verrattuna (Sinkkonen 2008, 181).

Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen (2008) kirjoittaa lapsen kannustamisen ja itsetunnon yhteydestä. Sinkkonen painottaa, että kannustaminen ei saa koskaan olla automaattista vaan sen on oltava osoitus oikeasta toiminnasta. Suorituksen lopputuloksen kehuminen ei ole kuitenkaan ainoa tapa osoittaa lapselle arvostusta, koska kannustaa voi myös esimerkiksi yrittämisestä, kekseliäisyydestä tai rohkeudesta. Lapsen itsetunto rakentuu tuntemuksesta, että hän on hyvä ja arvokas omana itsenään ja kelpaa vanhemmille myös epäonnistuneena, vihaisena ja tietämättömänä. Myös ei-sanallisilla viesteillä on merkitystä. (Sinkkonen 2008, 181, 201, 207.)

Lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeintä olisi, että lapsi tai nuori kokisi osaavansa, kehittyvänsä ja onnistuvansa (Kantomaa & Lintunen 2008, 80). Lapsen omaan suorituskyykyyn nähden liian vaikeat liikunnalliset tehtävät lannistavat lapsen motivaatiota. Tämän takia tarjolla tulisi olla vaativuudeltaan erilaisia mahdollisuuksia ja

eritasoisia välineitä, joista lapsi voi valita itselleen sopivimman. (Zimmer 2001, 84-85.) Lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta parasta olisi, että lapsi saa liikua itse valitsemallaan tavalla (Vuori 2004, 60).

5.4 Liikunta lapsen sosiaalisten taitojen kehittäjänä

Lapsen asenne itseensä ja elämäänsä muokkautuu lapsen sosiaalisen ympäristön eli läheisiltä ihmisiltä saatujen palautteiden kautta. Perhe on lapsen ensimmäinen ja merkittävin sosiaalinen ympäristö. Perheen asenteet, arvot ja käyttäytymismallit omaksutaan jo lapsuudessa. Lapsen sosiaaliseen ympäristöön alkaa vähitellen kuulua myös muut sukulaiset, perhetuttavat ja ystävät. Ihminen saa koko eliniän palautetta omasta toiminnastaan sosiaalisen ympäristön kautta. Nämä palautteet muokkaavat ihmisen asennetta itseensä ja elämäänsä. (Ritmala ym. 2010, 69-70.)

Liikunta ja leikkiminen tukevat hyvin lapsen sosiaalista kehitystä, koska ne tarjoavat mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Liikkuessaan lapsi pystyy helposti luomaan uusia sosiaalisia suhteita, jos välillä liikutaan oudommassa porukassa. (Laakso 2008, 64.) Liikunnan kautta nuori oppii toimimaan ryhmässä, kuuntelemaan ohjeita, odottamaan vuoroaan, olemaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, mikä vähentää sosiaalisia ongelmia, kuten käytöshäiriöitä ja ehkäisee syrjäytymistä. Lisäksi liikunnan harrastaminen kehittää keskittymis- ja havainnointikykyjä, mikä voi olla selitys sille, että paljon liikuntaa harrastavilla on vähemmän tarkkaavaisuushäiriöitä. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 33-35.) Motoriikaltaan taitavat lapset ovat rohkeampia ja itsenäisempiä verrattuna motoriikaltaan heikompiin lapsiin (Pulli 2001, 24).

Joukkuepeleissä lapsi oppii tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa, sekä kuuntelemaan, tukemaan ja kannustamaan muita yhteisen edun vuoksi. Lapsen arvomaailma rakentuu vähitellen omien kokemusten ja muiden ihmisten asenteiden, arvojen ja esimerkin kautta. Liikkuessaan ja leikkiessään toisten lasten ja aikuisten kanssa lapsi oppii, mikä on oikein ja mikä väärin. Leikeissä, joissa on selkeät säännöt, lapsi kokeilee rajojaan ja oppii sitä kautta olemaan oikeudenmukainen sekä noudattamaan ohjeita ja sääntöjä. (Numminen 2005, 197-198, 183-184.)

6 LASTEN LIIKUNTA JA LEIKKI

6.1 Lasten liikunnan suositukset

0-3-vuotias lapsi liikkuu omaehtoisesti omasta halustaan tai mielenkiinnostaan. Aikuisen tärkeä rooli on antaa lapselle aikaa ja tilaa liikkua. 3-6-vuotiaiden lasten tulisi päivittäin liikkua minimissään kaksi tuntia ja liikunnan tulisi olla reipasta ja hengästyttävää. Aikuisen rooli on huolehtia siitä, että lapsella on päivän aikana useita mahdollisuuksia liikkua vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10-11.)

Kaikkien 7-12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1,5-2 tuntia päivässä. Fyysinen aktiivisuus voi jakaantua lyhyempiin, vähintään 10 minuutin jaksoihin. Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Lapsille suositeltava liikunta on monipuolista ja riittävän runsasta ja suurin osa liikunnasta tulisi olla leikkimielistä. Motoriset perustaidot opitaan yleensä 10 vuoden ikään mennessä. Motoriikkaa kehittävän liikunnan ohella lapsen tulisi tottua myös pitkäkestoisempaan ja rasittavampaan liikuntaan. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä yhtäjaksoisesti vähintään 10–15 minuuttia ja mielellään 15–30 minuuttia päivittäin. (Aittasalo 2011, 86-87.)

Jos koululainen ei liiku lainkaan, tulisi liikunnan harrastaminen aloittaa vähitellen. Ensin liikutaan puoli tuntia päivässä ja pikkuhiljaa liikuntaan käytettyä aikaa nostetaan minimisuositusten tasolle. Samaan aikaan istumiseen käytettyä aikaa vähennetään. Alkuun istumiseen käytettyä aikaa voi vähentää 15 minuuttia päivässä ja lisätä sen liikkumiseen käytettyyn aikaan. Pikkuhiljaa aikaa voi nostaa puoleen tuntiin ja siitä ylöspäin. (Nuori Suomi 2008, 24-25.)

6.2 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Kodin lisäksi päivähoitoympäristöllä on suuri merkitys siihen, millainen suhde lapselle syntyy liikuntaan (Ritmala ym. 2010, 252). Päiväkodeilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin muokkaamalla lapsen perusasennoitumista omaan kehoon ja vaikuttamalla lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen (Zimmer 2001, 103). Päiväkodit laativat nykyään oman varhaiskasvatuksen suunnitelmansa, jossa mietitään muun muassa liikunnan osuutta lasten päiväkotiarjessa (Ritmala ym. 2010, 252-253). Esiopetuksessa liikunnan tärkein tavoite on kehontuntemus ja monipuolisten perustaitojen harjoittelu. Myös lasten sosiaalisen kehityksen tukeminen on yksi tavoite päiväkotiliikunnassa. Liikunnan avulla lapsi oppii yhteisiä pelisääntöjä, oppii auttamaan toisia ja hyväksymään erilaisuutta sekä käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan. (Pulli 2001, 52.)

Ohjattuja liikuntatuokioita tulisi päivähoidossa järjestää vähintään kaksi kertaa viikossa, toinen sisällä ja toinen ulkona. Näiden lisäksi lyhyitä liikunnallisia tuokioita voi sisällyttää muuhun toimintaan. Aikuisen rooli on seurata, kannustaa ja rohkaista lapsia sekä ohjata jokaista lasta yksilöllisesti. Liikuntaympäristön tulisi olla vaihtelevaa, lisäksi liikkumisen tukena voi käyttää musiikkia ja erilaisia ääniä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24, 26.) Päiväkodeissa liikunnan opetus ei koostu perinteisistä urheilulajeista, vaan oppiminen tapahtuu liikunnallisten leikkien kautta. Lapset oppivatkin parhaiten aistitoimintojen ja motoristen toimintojen avulla. Tällaista oppimistapaa kutsutaan havaintomotoriseksi oppimiseksi. Lapsilla voi olla suuriakin eroja liikuntataidoissa, joten lasten havainnointi heidän liikuntataidoissaan on tärkeää. Havainnoinnin perusteella lapsille voidaan antaa yksilöllistä ohjausta ja heille voidaan suoda mahdollisuus oppia itselleen ominaisella tavalla. (Pulli 2001, 21, 52-53.) Yhteistyö vanhempien ja päivähoidon välillä on tärkeää, koska vanhemmilla on kaikista suurin vastuu lapsen liikunnallisena kasvattajana. Päivähoidon henkilökunnan tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31-32.)

6.3 Liikuntakasvatus koulussa

Terveyden edistäminen kouluissa tähtää kannustamaan nuoria olemaan itse vastuussa elämästään. Koulutuksen avulla saavutetaan terveyttä, ja terveys on myös edellytys koulutukselle. Koulut ovat tärkeä osa terveyden edistämistä, koska ne saavuttavat suuren osan väestöstä pitkällä aikavälillä. Lapsuuden aikana opitaan elämänmittaiset tavat ja asenteet. (Naidoo & Wills 2009, 206.) Kouluikäisten ohjaaminen liikunnallisesti on helpompaa kuin nuorempien lasten, koska kouluikäiset liikkuvat mielellään ja perusliikkeet on jo opittu. Tällöin uuden oppiminen tapahtuu helpommin. (Autio & Kaski 2005, 28.)

Liikuntakasvatuksen tehtävänä kouluissa on muun muassa ohjata lapsia ja nuoria terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin (Karvinen 2008, 33). Myös lasten ja nuorten itsetunnon vahvistaminen on tärkeä osa terveyden edistämistä kouluissa (Naidoo & Wills 2009, 207). Liikuntatunteja tulisi lisätä kaikille luokka-asteille vähintään yhden tunnin verran viikossa. Jokaisena koulupäivänä tulisi olla mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnasta annettavan arvosanan tulisi koostua enemmän lapsen tai nuoren osallistumisesta ja aktiivisuudesta, ei niinkään suorituksista. (Karvinen 2008, 34, 35.)

Koulun rehtori on avainasemassa koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisesä. Rehtori huolehtii siitä, että koko työyhteisön hyvinvointiin kiinnitetään huomiota. Jokaisen koulun pihassa tai lähiympäristössä tulee olla liikuntaan kannustavat puitteet jokaisena vuodenaikana. Piha-alueen tulee olla viihtyisä, riittävän iso ja turvallinen. Jokaisen koulupäivän aikana olisi hyvä olla yksi pidempi välitunti, jolloin lapset ehtivät liikkua enemmän ja kerryttää päivittäistä liikunta-annostaan. Rehtorin lisäksi myös opettajilla on suuri vastuu lasten liikunnallisesta kasvatuksesta. Opettajien myönteinen ja innostunut suhtautuminen liikuntaan tarttuu myös lapsiin ja nuoriin. Opettajat voivat kannustaa lapsia ja nuoria myös kulkemaan koulumatkat jalan tai pyörällä. (Karvinen 2008, 35-36, 38, 40.)

Suomessa käynnistettiin vuonna 2010 hanke nimeltä Liikkuva Koulu. Kansallisessa Liikkuva koulu –ohjelmassa on mukana noin 200 koulua ympäri Suomea. Pilottivaihe päättyi vuonna 2012. Ohjelma pyrkii lisäämään liikettä koulupäiviin monin tavoin, muun muassa vähentämällä istumista oppitunneilla, lisäämällä välituntiliikuntaa, kan-

nustamalla oppilaita koulumatkaliikuntaan sekä aktivoimalla vähän liikkuvia oppilaita. (Opetushallitus 2012.) Hankkeen pilottivaiheen loppuraportista (2012) selviää, että 99% hankkeen pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen 4.-6.-luokan oppilaista viettää välituntinsa ulkona. 7.-9.-luokkalaisista välituntinsa viettää ulkona vain 39%. Kysely toistettiin hankkeen aikana neljä kertaa, ja tässä ajassa yläkoululaisetkin olivat aktivoituneet enemmän viettämään välitunteja ulkona. Välituntien liikunnallisuudessa on selkeitä eroja kun verrataan ylä- ja alakoulun oppilaita. Alakoulun oppilaista suurin osa kävelee, pelaa pallopelejä tai leikkii liikunnallisia leikkejä. Yläkoulun oppilaista suurin osa istuu tai seisoo. Hankkeen aikana yläkoululaisten osalta tapahtui hieman positiivista kehitystä pallopeleihin osallistumisessa ja muihin liikunnallisiin leikkeihin osallistumisessa välitunneilla. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 36-37.) Liikkuva koulu –ohjelma keskittyy myös oppilaiden vanhempien aktivoimiseen, monet koulut ovat alkaneet järjestää liikunnallisia vanhempainiltoja, joissa on virallisen ohjelman lisäksi liikunnallista toimintaa (Opetushallitus 2012).

6.4 Lasten leikki

Leikki on lapselle luontainen tapa toimia, ja lapsi leikkii aina kun siihen on mahdollisuus. Lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta leikki on tärkeää. (Ritmala ym. 2010, 200-201.) Leikki on lapselle arkipäivän terapiaa, jonka avulla lapsi sopeutuu ympäristöstä ja itsestä tuleviin paineisiin (Mannerheimin lastensuojeluliitto). Ennenkaikkea leikki tuottaa lapselle iloa ja mielihyvää sekä kehittää mielikuvitusta (Zimmer 2001, 69). Leikissä esineet, ihmiset ja asiat voivat saada aivan uuden merkityksen (Autio & Kaski 2005, 43).

Lapsen leikkiessä kehittyvät kieli, syy-seuraus ajattelu, luova ajattelu, ongelmanratkaisutaito ja kyky erottaa ulkoinen todellisuus leikistä. Leikki opettaa lapselle myös moraalista, arvoja ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Leikkiessä toisten lasten kanssa lapsi opettelee ratkomaan konflikteja ja sopimaan yhteisiä sääntöjä (Ritmala ym. 2010, 204). Samalla lapsi oppii puolustamaan itseään, mutta myös huomiomaan toiset. Leikeissä lapsi käsittelee huomaamattaan myös negatiivisia asioita, mikä on arvokasta harjoitusta todellisia tilanteita varten. (Autio & Kaski 2005, 42.) Leikki on keskeistä lapsen persoonallisuuden ja minäkuvan kehitykselle. Leikkiessään lapsi kokei-

lee erilaisia rooleja ja rakentaa näin omaa identiteettiään. Leikin tiimellyksessä lapsi tekee havaintoja itsestään, omista ja muiden tunteista sekä saa tietoa vahvuuksistaan ja asioista joita ei hallitse. (Ritmala ym. 2010, 203.)

Lapsella tulisi olla päivittäin runsaasti aikaa leikkiä. Lapsen kasvu- ja oppimisympäristö tulisikin laatia sellaiseksi, että lapsella on mahdollisuus monipuoliseen leikkiin niin ulkona kuin sisälläkin. Lapsen motorista kehitystä voi tukea leikin kautta tarjoamalla lapselle mahdollisuuden leikkiä rauhallisesti yhdessä paikassa sekä mahdollisuuden myös toiminnallisiin juoksu- ja hyppyleikkeihin. Näiden leikkien kautta lapsen karkea- ja hienomotoriikka kehittyvät. (Ritmala ym. 2010, 201-202.)

Lapsen ja aikuisen väliset arkipäivän toiminnot, kuten leikkiminen, lapsen kanssa jutteleminen ja lukeminen, tukevat lapsen kehitystä (Lyytinen & Lyytinen 2003, 116). Lapsen leikkiä seuraamalla aikuisella on tilaisuus tutustua lapseen, hän saa tietoa lapsen kehityksestä ja lasta kiinnostavista asioista (Ritmala ym. 2010, 208-209). Lapsi tarvitsee leikkiäkseen tukea antavan aikuisen, joka antaa leikille aikaa, tilaa ja materiaalia. Vanhemman aktiivinen osallistuminen lapsen toimintaan ja myönteisen ilmapiirin luominen lisäävät lapsen leikkimotivaatiota ja turvallisuuden tunnetta. Samalla lapsi saa tarvitsemaansa tukea, lohdutusta ja kiitosta sekä palautetta toiminnastaan ja taidoistaan. Tilanne antaa myös mahdollisuuden käsitellä päivän tapahtumia yhdessä vanhemman kanssa. (Lyytinen & Lyytinen 2003, 116-117, 205.) Aikuisen tehtävänä on olla aktiivinen leikkitoveri, joka kuitenkin antaa lapselle mahdollisuuden ohjata leikkiä. Aikuinen ei saisi häiritä ja keskeyttää lapsen toimintaa, vaikka hänellä olisikin parempi idea tai ehdotus leikin etenemiseen. (Zimmer 2001, 92-93.)

6.5 Liikunta ja lapsen vapaa-aika nykyään

Lasten tavat viettää vapaa-aikaa ovat muuttuneet (Arvonen 2004a, 11). Perinteiset liikunnalliset pihaleikit, kuten kirkonrotta, kymmenen tikkua laudalla ja tervapata, ovat vähentyneet ja nykyään niihin käytetty aika käytetään johonkin muuhun (Kalliala 2003, 201-202). Ulkoleikit ovat vähentyneet myös kaupungistumisen, liikenteen lisääntymisen ja yleisen turvattomuuden takia (Kalliala 2003, 207). Luonnolliset leikkipaikat ovat korvautuneet rakennetuilla leikkipaikoilla, joihin lapsi ei pääse yksin ja joissa tarvitsee

aikuisen valvontaa (Zimmer 2001, 17). Lasten ja nuorten päivittäinen piha-alueilla pelaaminen ja leikkiminen on korvautunut esimerkiksi tietyn lajin harrastamisella vain tiettyinä aikoina, jolloin päivittäistä fyysistä aktiivisuutta tulee vähemmän (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6). Nykyään lapset ja nuoret käyttävät myös yhä enemmän aikaa television katselemiseen ja videopelien pelaamiseen (Kalliala 2003, 202).

Väestöliiton Perhebarometri 2001 tutki 5-11-vuotiaiden lasten vapaa-aikaa. Arki-iltaisina 5-11-vuotiaiden lasten yleisintä ajanvietettä oli ulkoilu ja urheilu kavereiden ja sisarusien kanssa sekä television ja videopelien katselu. Viikonloppuisin lapset olivat yleensä kotona perheen kanssa. Perheen yleisin yhteinen ajanviette oli television katselu sekä erilaisissa tapahtumissa tai ostoksilla käynti. 11-vuotiaista yli puolet osallistui viikonloppuisin myös ohjattuun harrastustoimintaan. (Paajanen 2001, 37, 39.)

Vuoden 2011 Perhebarometri tutki perheiden ajankäyttöä. Tutkimuksessa kysyttiin peruskoululaisten ja keskiasteen opiskelijoiden vapaa-ajanviettotavoista. Tutkimuksen mukaan peruskouluikäiset pojat viettävät arkipäivinä iltapäivisin eniten aikaansa tietokonepeleihin. Sen jälkeen poikien vapaa-aika kuluu liikuntaan, muuhun tietokoneen käyttöön, harrastuksiin ja urheilu- tai kulttuuritapahtumiin osallistumiseen. Tyttöillä iltapäivien vapaa-aika koostuu eniten tietokoneella vietetystä ajasta, tv:n katselusta ja läksyjen teosta. Tytöt käyttävät poikia vähemmän aikaansa liikuntaan ja ulkoiluun. Ilta-aikana peruskoululaiset viettävät eniten aikaansa tv:tä katsellen. Ruokailu ja muut henkilökohtaiset toimet vievät toiseksi eniten aikaa. Iltaa kohden pelaaminen ja muu tietokoneen käyttö lisääntyy entisestään. (Miettinen & Rotkirch 2012, 103-105.)

Vuoden 2009-2010 kansallinen liikuntatutkimus tarkastelee lasten ja nuorten liikuntaa lähinnä lajiharrastamisen näkökulmasta, joten se ei anna todellista kuvaa liikkumisen useudesta tai rasittavuudesta. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan 3-18-vuotiaista suomalaisista lapsista ja nuorista lähes kaikki eli 92 % harrastaa liikuntaa tai urheilua. Vaikka tulokset osoittavat, että nykyään melkein kaikki lapset harrastavat liikuntaa, on arvoitu, että lapset ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin ennen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6.)

Vanhemmat luulevat usein, että lapset liikkuvat päiväkotipäivän aikana tarpeeksi. Todellisuudessa lasten liikuntasuosituksia täyttyvät harvoin, vaikka päiväkodissa ulkoil-

laan ja touhutaan paljon. Aktiivisen liikunnan osuuden onkin arvioitu olevan vain puolet liikuntaan käytetystä ajasta. (Lehtonen 2012, 38.) Lasten terveysseurannan kehittäminen –tutkimuksen tulosten mukaan 12% kolmevuotiaista, 6% viisivuotiaista ja 10% ensimmäisen luokan oppilaista liikkui arkisin alle kaksi tuntia päivässä, eli alle suositusten (Mäki ym. 2010, 104).

Viimeisimmän kouluterveyskyselyn (2010/2011) mukaan hengästyttävää tai hikoiluttavaa liikuntaa korkeintaan tunnin tai ei lainkaan viikon aikana ilmoittaa harrastavansa 34 % kaikista kyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokkalaisista. Vastaava luku lukiolaisten kohdalla on 31 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien kohdalla lähes puolet, eli 48 %. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista jopa 15 % vastaa, että ei harrasta hikoiluttavaa liikuntaa viikon aikana lainkaan. (Kouluterveyskysely 2012.) Samankaltaisia tuloksia on havaittavissa myös Kansallisessa liikuntatutkimuksessa, jossa 15 % ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa lainkaan. Peruskoululaiset ja lukiolaiset harrastavat liikuntaa siis useammin kuin ammatillisissa oppilaitoksissa tai jo työelämässä olevat nuoret. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 7.)

Vuoden 2001 perhebarometrissa tutkittiin 5-11-vuotiaiden lasten harrastuksia. Ohjattuun harrastustoimintaan osallistui 77% lapsista, joista 5-vuotiailla oli vähiten harrastuksia ja 11-vuotiailla eniten. Yleisimmät harrastukset liittyivät liikuntaan ja urheiluun. (Paajanen 2001, 44-46.) Kansallisen liikuntatutkimuksen perusteella lapsen liikunnan määrä onkin yhteydessä harrastettujen lajien määrään. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä useampia lajeja hän usein harrastaa. Suurin osa (67 %) urheilevista lapsista ja nuorista ilmoittaakin harrastavansa vähintään kahta urheilulajia. Urheiluseurat ovat suuressa asemassa lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa, sillä 43 % kaikista 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa urheiluseurassa. Pojat harrastavat urheiluseuroissa hieman tyttöjä enemmän. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6- 7, 12-13.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaat tytöt ja pojat liikkuvat keskimäärin saman verran, mutta harrastetuissa lajeissa on eroja. Tytöt suosivat voimistelua, tanssia, taitoluistelua ja ratsastusta, kun taas pojat pelaavat mielellään jalkapalloa, jääkiekkoa ja salibandya. Erot liikkuvien lasten ja nuorten määrissä eri paikkakuntien tai kaupungin ja maaseudun välillä ovat vähäisiä. Lapset ja nuoret liikkuvat siis yhtä paljon

eri puolilla Suomea, mutta alueelliset erot eri lajien harrastamisessa ovat selviä. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla asuvista vain 9 % harrastaa hiihtoa, kun taas Pohjois-Suomessa asuvista 23 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 7, 9-11, 13.)

Vuoden 2011 perhebarometrin mukaan suurin osa lasten vapaa-ajasta kuluu ruudun edessä (Miettinen & Rotkirch 2012, 106). Suositus lapsen ruutuajalle on korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Heinonen ym. 2008, 24). Television katseleminen on jonkin verran vähentynyt samalla kun tietokoneella oleminen on lisääntynyt. Vuonna 2010 tietokone ja internetyhteys löytyivät lähes kaikista lapsiperheistä (98%). Lisäksi 60% lapsiperheistä omisti vähintään kaksi tietokonetta. Tutkimuksen mukaan peruskoulua käyvät pojat viettävät aikaansa ruudun edessä koulupäivinä keskimäärin kolme tuntia ja vapaa-päivinä melkein neljä tuntia. Tyttöillä vastaavat luvut koulupäivinä ovat kaksi ja puoli tuntia ja vapaapäivinä lähes kolme ja puoli tuntia. (Miettinen & Rotkirch 2012, 106, 108.) Viimeisimmässä kouluterveyskyselyssä kysyttiin ensimmäistä kertaa, kuinka monta tuntia nuori käyttää aikaansa television katseluun, tietokoneen käyttöön, sekä kännykkä- ja konsolipeleihin arkipäivisin. Peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 23 %, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 20 % ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 32 % kertoo ruutuajan olevan arkipäivisin jopa neljä tuntia tai enemmän. (Kouluterveyskysely 2012.)

Ruudun edessä oleminen tekee liikkuvasta lapsesta istuvan lapsen (Kalliala 2003, 202). Tietokoneella pelaaminen kuormittaa lapsen keskushermostoa ja aiheuttaa peliriippuvuutta (Sinkkonen 2008, 162). Televisio on uhka lapsen aktiivisuudelle ja omalle ajattelulle sekä varsinkin alle kolmevuotiaiden aivojen kehitykselle. Sitä vastoin leikkiminen ja ympäristön tutkiminen kehittävät aivoja monipuolisesti. Tietokone kehittää kyllä lapsen silmän ja käden yhteistoimintaa, mutta muu tekeminen, kuten leikki on moninkeroin kehittävämpää. (Kinnunen 2007, 76-78.)

Vanhempien kannattaisi katsoa televisiota yhdessä lasten kanssa, jolloin heillä on mahdollisuus keskustella ohjelmien herättämistä tunteista ja kysymyksistä. Ohjelmissa nähdyt kohtaukset tai ilmiöt voivat arkipäiväistyä lapsen silmissä, jolloin lapsi kokee esimerkiksi huumeiden käyttämisen tai kokeilemisen normaaliksi ja hyväksyttäväksi toiminnaksi. (Kinnunen 2007, 168-169.) Vanhempien tulee valvoa, mitä tietokonepelejä lapsi pelaa ja millaisilla sivustoilla lapsi vierailee. Pelaaminen tulisi lopettaa hyvissä

ajoin ennen nukkumaanmenoa. (Sinkkonen 2008, 162-163.) ”Kone ei voi koskaan korvata niitä lukuisia kokemuksia ja tuntemuksia, joita lapset leikkiessään saavat. Lapsi voi hyvin, kun hänellä on mahdollisuus leikkiin” (Numminen 2005, 199).

7 PERHELIIKUNTA

7.1 Perheen määrittelyä

Tilastokeskus määrittelee perheen yhteisöksi, jonka muodostavat ”yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia” (Tilastokeskus).

Suomalaisissa perherakenteissa on viime vuosikymmeninä tapahtunut muutoksia, jonka takia perheen määrittelemisen on tullut yhä monimutkaisemmaksi. Nykyään avioliittoa solmitaan ja lapsia hankitaan vanhempana kuin ennen ja avioerojen yleisyyden vuoksi uusperheitä on aiempaa enemmän. Vuoden 2002 lakimuutoksen myötä myös samaa sukupuolta olevat ovat voineet rekisteröidä parisuhteensa. Yleisin lapsiperhetyyppi Suomessa on aviopari ja lapsia. Lapsiperheitä, joissa kotona asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi, oli Suomessa 2005 vuoden lopussa 591 528, mikä on 41.5 % kaikista perheistä. (Paajanen 2007, 10.)

Perhe merkitsee eri ihmisille ja eri elämäntilanteessa oleville eri asioita, kuten vuoden 2007 Perhebarometrissa todettiin. Useimmat vastaajista koki perheen merkitsevän läheisyyttä, vastuuta muista ihmisistä, yhdessä olemista ja henkistä tukea. Kysyttäessä, keitä perheeseen kuuluu, neljä yleisintä vastausta olivat aviopari ja lapset, äiti tai isä ja lapset, avopari ja lapset sekä yhdessä asuvat isovanhemmat, vanhemmat ja lapset. (Paajanen 2007, 24, 27.)

7.2 Perheliikunnan määrittelyä

Perheliikunta tarkoittaa perheen tai lähipiirin aktiivista yhdessä liikkumista ja mukavaa yhdessäoloa. Se on kaikenlaista terveyttä edistävää liikuntaa, jota perhe tekee yhdessä. Perheliikuntaa voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina ja eri ympäristöissä. Jokainen perheenjäsen liikkuu oman ikänsä, taitonsa ja kuntotasonsa mukaisesti. Välillä mukana voi olla koko perhe, mutta välillä vaikka vain äiti ja tytär, mummo ja lapsenlapsi tai ystävä

ja kummilapsi. (Arvonen 2004b, 28; Arvonen 2007, 7, 21.) Perheliikunnan tavoitteena on lapsen liikuntakasvatuksen ohella myös aikuisen kunnan kohottaminen. Aikuinen siis tekee samat liikkeet kuin lapsi, mutta perheliikunnan ohjaaja voi kannustaa aikuista tekemään liikettä pidempään ja tarvittaessa lapsi voi olla lisäpainona aikuisen vatsan tai selän päällä. (Arvonen 2004e, 34-35.)

Perheliikunta on usein edullista, koska se ei vaadi toimiakseen erikoisia välineitä tai tiloja. Yhdessä liikkuminen säästää myös aikaa, koska kaikkia perheenjäseniä ei tarvitse kuljettaa omiin harrastuksiin. Perheen kannattaa valita yhdessä perheliikuntamuoto, joka innostaa mahdollisimman useaa perheenjäsentä. Mahdollisuuksia on monia, mutta yksinkertaisimmillaan perheliikunta on yhdessä leikkimistä, piha- ja kotitöiden tekemistä ja ulkoilua. Perheliikuntaa on myös yhdessä retkeileminen, lajikokeilut tai osallistuminen erilaisiin perheille tarkoitettuihin tapahtumiin tai liikuntaryhmiin. (Arvonen 2004, 28; Arvonen 2007, 7, 21.)

Perhe voi liikkua sisätiloissa tai ulkona. Ulkona leikkiminen tarjoaa kuitenkin enemmän virikkeitä liikkumiseen (Zimmer 2001, 168). Luonnossa ja lähiympäristössä liikkuminen on lapsesta usein kiinnostavaa ja motorisen kehityksen kannalta tärkeää, koska vaihtelevassa maastossa reippaileminen parantaa kuntoa ja kehittää tasapainoa (Tähtinen & Kalliomaa 2004, 135; Tenhunen 2004, 186). Ulkona voi leikkiä melkein millä ilmalla tahansa, kunhan vaatetus on säänmukainen (Zimmer 2001, 169). Myös vuodenaikojen vaihtelu tuo uudenlaisia mahdollisuuksia ja vaihtelua ulkoiluun. Kesällä voidaan liikkua monipuolisesti ruoholla, hiekalla, asfaltilla, vedessä, metsässä ja pellolla. Syksyllä voidaan hyödyntää lehtiä, tuulta ja sadetta. Talvella lumi ja jää mahdollistavat talvilajien, kuten hiihdon, mäenlaskun ja luistelun kokeilun. Keväällä voidaan tehdä retkiä heräävään luontoon. (Numminen 2005, 211.)

Perheliikunta voi alkaa jo vauva-aikana. Vauva kulkee vanhemman mukana sylissä tai kantorepussa, jossa vauva sopeutuu kantajan liikkeisiin jännittämällä lihaksiaan. Vauvauinti tai -jumppa voi olla perheen ensimmäinen yhteinen ohjattu liikuntaharrastus. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä perheliikunta monipuolistuu, kun lapsesta tulee aktiivisempi, uteliaampi ja keskittyneempi. 3-4-vuotiaan kanssa voi jo harjoitella esimerkiksi pallon heittämistä ja kiinniottamista, tasapainoilua ja tangossa riippumista. 5-6-vuotiaat nauttivat kisailusta ja erilaisista liikuntaleikeistä sekä luonnossa seikkailemisestä. Tou-

hutessaan pihalla, lapsi oppii liikkumaan luonnossa ja erilaisissa ympäristöissä. Kouluikäiset haluavat kokeilla uusia lajeja ja oppia käyttämään erilaisia liikuntavälineitä. Myös kavereiden mielipiteet liikkumiseen alkavat vaikuttaa. Murrosikäisten muuttuva keho ja nopea kasvu saattavat vaikeuttaa kehonhallintaa, mutta silti voima ja kestävyys kehittyvät. Murrosiässä kiinnostus perheen kanssa liikkumiseen saattaa vähetä, mutta yhdessä liikkuminen voi olla tuolloin tärkeä vuorovaikutuksen muoto. (Arvonen 2007, 15-20.)

Perheliikunta voidaan jakaa omaehtoiseen ja ohjattuun perheliikuntaan. Perheliikunnan tavoitteet vaihtelevat ajan, paikan, toteuttajan ja perheliikuntaan osallistuvien mukaan. Perheen omaehtoisen liikkumisen tavoitteet ovat usein moninaisia ja yksilöllisiä. Usein tavoitteena on saada lapsi hyvälle mielelle ja tarjota hänelle kokemuksia ja elämyksiä. Tavoitteena voi olla myös yksinkertaisesti lapsen ruokahalun lisääntyminen tai touhuenergian purkaminen. Omaehtoiseen perheliikuntaan on tarjolla paljon erilaisia mahdollisuuksia. (Arvonen 2004e, 32-33; Arvonen 2004c, 43-44.) Perheliikuntaverkoston internetsivuilla on paljon vinkkejä perheen yhdessäoloon ja liikkumiseen. Sivuilta löytyvät esimerkiksi Perheliikunnan vinkkikortit ja Potkua perheeseen! -vauhtikortit. (Liikuntavinkit 2010.) Perheliikunnan vinkkikortteihin on koottu paljon erilaisia ohjeita ja neuvoja peleistä, leikeistä, luonnossa liikkumisesta ja hyötyliikunnasta. Vinkkikortit on tuottanut Suomen mielenterveysseuran Perheliikunnan koordinointi –hanke yhdessä valtakunnallisen perheliikuntaverkoston kanssa. (Perheliikunnan vinkkikortit 2010.)

Liikuntaseurat, kunnat, seurakunnat, järjestöt ja asukasyhdistykset ovat esimerkkejä tahoista, jotka järjestävät ohjattua perheliikuntatoimintaa. Perheliikuntaryhmissä erilaiset perheet tapaavat toisiaan ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä oppivat ryhmän ohjaajalta vinkkejä itsenäiseen yhdessä liikkumiseen kotona ja lähiympäristössä. Ohjatussa perheliikunnassa tavoitellaan usein perheenjäsenten liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä, lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista sekä perheen vuorovaikutuksen parantamista. Tarkoituksena ei ole kilpailla tai vertailla itseään muihin, vaan iloita omasta kehittymisestä. Perheliikuntaryhmän yksilöiden kehityserot voivat olla suuria, joten jokainen liikkuu oman kuntotasonsa mukaan kilpailemalla vain itsensä kanssa. (Arvonen 2004e, 32-36; Arvonen 2004c, 47-48; Arvonen 2004d, 88-90.)

7.3 Perhe lapsen liikunnan edistäjänä

Perheellä on suurin vaikutus lapsen motoriseen kehitykseen ensimmäisinä elinvuosina. Vanhemmat siis päättävät, tukevatko lapsen kehitystä sallimalla liikkumisen laajenemisen vai hidastavatko kehitystä esimerkiksi rajoittamalla lapsen liikkumistilaa. (Zimmer 2001, 88.) Lapsen vanhemmat voivat edesauttaa lapsen liikkumista luomalla turvallisen ja monipuolisen liikkumiseen sopivan ympäristön (Numminen 2005, 202). Koti on lapsen ensimmäinen liikkumisympäristö, joten lapsen tulisi saada liikkua siellä mahdollisimman laajasti ja vapaasti (Zimmer 2001, 90). Joskus vanhemmat kieltävät lasten leikkejä, koska ne vaikuttavat liian rajuilta. Tällöin on kuitenkin vaarana, että jatkuvat rajoittamiset estävät lapsen liikunnallisen kehityksen. Kieltojen sijaan lasta tulisikin ohjata liikkumaan turvallisesti. (Lehtonen 2012, 39.)

Liikunta ja Tiede –lehden julkaisemassa Mari Lehmuskallion tutkimuksessa selvitettiin 11-12-vuotiaiden lasten ja 15-16-vuotiaiden nuorten tärkeimpiä liikuntatottumuksiinsa vaikuttavia tekijöitä. Varsinkin 11-12-vuotiaiden lasten vastauksissa nousi vanhempien ja muun lähipiirin merkitys ykkössijalle. Jos vanhempien suhde esimerkiksi arkiliikuntaan on vähättelevä, omaksuu lapsi helposti samanlaisen ajattelutavan. (Lehmuskallio 2011, 30.) Vanhempien vastuulla on siis lapsen kannustaminen hyötyliikuntaan esimerkiksi kehottamalla lasta liikkumaan koulumatkat jalan tai pyörällä autolla kyyditsemisen sijaan (Karvinen 2008, 42). UKK-instituutin kehittämisspäällikkö Anna-Mari Jussila toteaa Lapsemme –lehden haastattelussa, että lapset oppivat vanhemmilta myös sen, millaisella säällä ulkona voi liikkua (Lehtonen 2012, 39).

Perheen rooli lapsen liikunnalliseen elämäntapaan kannustamisessa on suuri. Vanhemmat voivat tukea lapsen liikunnallisuutta monella tavalla. Vanhemman oma positiivinen asennoituminen liikkumiseen ja aito kiinnostuneisuus lapsen liikunnasta motivoivat ja kannustavat lasta liikunnan pariin. (Karvinen 2008, 42.) Jussilan (2012) mukaan vanhempien oma asenne liikuntaa kohtaan muokkaa myös lapsen suhtautumista liikkumiseen (Lehtonen 2012, 39). Erityisesti vanhempien omilla harrastuksilla ja sisarusten esimerkillä on vaikutusta (Zimmer 2001, 88). Welk, Wood ja Morss (2003) ovat tutkimuksessaan selvittäneet pitääkö paikkansa, että vanhemmilla on vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhempien oma fyysinen aktiivisuus ei välttämättä vaikuta suoraan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat

kuitenkin muokkaavat lasten asenteita ja mielenkiinnonkohteita välillisesti lasta rohkaisemalla ja tukemalla ja suoraan järjestämällä kuljetukset ja pääsyn harrastuksiin tai osallistumalla itse liikkumiseen lapsen kanssa. (Welk, Wood & Morss 2003, 19, 29-30.)

Nuoret Helsingissä 2011 –tutkimuksessa tarkasteltiin helsinkiläisten 11-19-vuotiaiden lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja harrastuksia. Tutkimuksessa kysyttiin, onko nuorella samoja harrastuksia kuin vanhemmilla oli nuoruudessa. Nuorista 43%:lla oli tai on sama harrastus kuin vanhemmilla oli nuoruudessa. Yleisin harrastusmuoto oli musiikkiharrastus, mutta sen jälkeen tulivat liikunnalliset harrastukset. Tutkimuksessa kysyttiin myös, harrastavatko nuoret jotakin yhdessä vanhempien kanssa. Noin 28% vastaajista kertoi harrastavansa. Yleisin harrastusmuoto oli jokin liikunta- tai urheilulaji. (Keskinen 2011, 1-3.) Lapsi tarvitsee siis vanhemman, joka omalla esimerkillään ohjaa hänet liikkumaan ja harrastamaan. Mitä kiinnostuneempia vanhemmat ovat lapsensa liikkumisesta, sitä motivoituneempi lapsi on yleensä liikkumaan. (Karvinen 2008, 42.)

Eryteisesti liikkuminen yhdessä vanhempien kanssa, rohkaisee lasta harjoittelemaan uusia ja erilaisia taitoja. Yhdessä voidaan kokeilla useita lajeja ja etsiä niistä lapselle mieluisin. (Karvinen 2008, 42.) Aikuisen tulee kuitenkin aina ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitystaso ja muokata toimintaa niiden mukaan (Numminen 2005, 211). Liikunnalliset leikit houkuttelevat erityisesti pieniä lapsia, ja he nauttivat, kun aikuiset osallistuvat heidän leikkeihinsä (Zimmer 2001, 94). ”Spontaanit ja luovat liikuntahetket oman vanhemman kanssa voivat olla lapselle päivän parasta antia” (Lehtonen 2012, 29).

Isossa-Britanniassa vuonna 2003 tehdyn tutkimuksen mukaan lapset nauttivat liikunnan harrastamisesta vanhempiensa kanssa. Lapset myös osallistuvat liikunnallisiin harrastuksiin sitä aktiivisemmin, mitä paremmin he saavat vanhemmiltaan apua päästä kauempana järjestettäviin harrastuksiin. Perheen tuki ja kannustus oli tutkimuksen mukaan ensiarvoisen tärkeää lasten innostukselle jatkaa harrastusta. Yksi tärkeimmistä tekijöistä mikä motivoi lasta liikunnallisuuteen, oli vanhempien oma innokkuus ja kiinnostus osallistua liikunnallisiin harrastuksiin. (Brunton ym. 2003, 98.) Vanhemmat voivat siis tukea lapsen liikunnallisuutta maksamalla harjoitusmaksuja, kuljettamalla lasta kauempana oleviin harjoituksiin ja hankkimalla lapselle sopivia liikuntavälineitä ja varusteita. (Tammelin 2008, 49). Liikkumisen mahdollistavia paikkoja ja välineitä on rajattomasti,

kunhan käyttää hieman mielikuvitusta. Osan liikuntavälineistä voi valmistaa myös itse. (Numminen 2005, 211-212.)

Vanhempien korkea koulutustaso tai tulotaso liittyy lasten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. On tutkittu, että korkeasti koulutetut vanhemmat liikkuvat enemmän kuin vähemmän koulutetut vanhemmat. Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa erityisen paljon niissä liikuntaharrastuksissa, jotka edellyttävät maksua ja joihin pääsemiseksi vaaditaan kuljetusta. (Tammelin 2008, 49.)

Väestöliiton tekemässä tutkimuksessa (Perhebarometri 2001) kysyttiin, ovatko lapsen harrastukset huoltajien mielestä tärkeitä lapselle. Vastaajista 45 prosenttia piti lapsen harrastuksia erittäin tärkeinä ja 35 prosenttia tärkeinä. Useimmin mainittu syy harrastuksen tärkeyteen huoltajien mielestä oli lapsen sosiaalistuminen. (Paajanen 2001, 41-42.) Harrastaminen ei ole kuitenkaan lapsen kehitykselle välttämätöntä. Varsinkin alle kouluikäinen arkisin päiväkodissa käyvä lapsi saa päiväkodista tarpeeksi virikkeitä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 120.) Lapsen harrastus aloitetaan usein liian pienenä ja vanhempien halusta, jolloin lapseen saattaa kohdistua suorituspaineita. Lapsen on vaikeaa halutessaan lopettaa vuosia kestänyt harrastus, koska hän pelkää aiheuttavansa vanhemmille pettymyksen. (Sinkkonen 2008, 31-32.) Vanhemmat eivät saisi toteuttaa omia haaveitaan lapsen harrastuksen kautta. Jos lapsella on liikaa harrastuksia, arki saattaa olla vain paikasta toiseen kulkemista. Kulkeminen aiheuttaa kiirettä sekä lapselle että vanhemmalle. Harrastukset ovat lapselle hyvä asia niin kauan, kun ne tuottavat lapselle iloa ja nautintoa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 120, 147). ”Jos liikunta toteutetaan niin, että lähtökohtana on lapsen oma uteliaisuus, leikki ja oppimisen ilo, ei tarvita kilpailuasetelmaa lasten liikkumaan motivointiin” (Pulli 2001, 77).

7.4 Perheen yhdessäolon haasteita

Perheyhteisön rooli ja toimintatapa ovat muuttuneet ajan saatossa. Ennen aikuiset ja lapset liikkuvat luontevasti yhdessä esimerkiksi pihatöissä, pelloilla ja metsissä. Työn siirtyminen kodin ulkopuolelle ja naisten mukaantulo työelämään ovat muuttaneet perheiden toimintatapoja. (Arvonen 2004a, 11.) Myös muuttoliike vie useat nuoret perheet kauas sukulaisistaan, isovanhemmista ja serkuistaan, jolloin perheellä ei ole yhteisöä

tukenaan (Sinkkonen 2003, 296). Nykyään aikuisten ja lasten arki on erilaista, ja luontevia yhdessäolon hetkiä on vähemmän. Lasten tavat viettää vapaa-aikaa ovat muuttuneet. Lapset viettävät paljon aikaa keskenään ilman vanhempia tai joukkoviestimien äärellä. Lapset tarvitsevat kuitenkin yhdessäoloa ja vuorovaikutusta perheensä kanssa sekä vanhemmilta saatavaa kokonaisvaltaista huomiota. (Arvonen 2004a, 11.) Vanhemmat ovat lapsen hyvinvoinnin ja hyvän elämän mahdollistajia, joten yhteinen aika vanhemman kanssa on lapsen hyvinvoinnin kannalta merkittävää (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 143).

Perhebarometri 2001 -tutkimuksessa huoltajilta kysyttiin, missä ja kenen kanssa lapset viettävät arki-iltansa. Pääsääntöisesti 5-11-vuotiaat lapset viettivät illat kotona perheen kanssa. Kaksi viidestä viisivuotiaasta tapasi iltaisin myös kavereitaan ja osallistui ohjattuun harrastustoimintaan. Kouluikäisistäkin noin puolet tapasi kavereitaan ja kolme viidestä osallistui iltaisin harrastustoimintaan. Lasten harrastukset ja kaverien tapaamiset eivät olleet kuitenkaan jokailtaisia, vaan lähinnä 1-3 kertaa viikossa tapahtuvia. (Paajanen 2001, 28-29.)

Viimeisten kymmenen vuoden aikana lapsiperheiden arki-iltojen ajankäyttö ei ole paljoakaan muuttunut. Työpäivän jälkeen työssäkäyvien lapsiperheiden äideiltä eniten aikaa kuluu kotitöiden tekemiseen. Kotitöiden jälkeen eniten aikaa kuluu television katseleluun ja lastenhoitoon. Työssäkäyvien isien vapaa-aika kuluu eniten television katselemiseen, jonka jälkeen tulevat kotityöt ja lastenhoito. Arkisin äidit käyttävät aikaansa lastenhoitoon lähes 60 minuuttia ja isät noin 45 minuuttia. Lapsiperheiden työssäkäyvien vanhempien vapaapäivien ajankäyttö ei eroa kovinkaan paljon arkipäivien ajankäytöstä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 67-68.)

Melkein kaikki lapset viettävät ensimmäisen elinvuotensa kotona vanhempien hoidossa, mutta kahden vuoden ikään tullessa noin puolet ja kolmen vuoden ikään tullessa lähes 70 % lapsista on jo päivähoidossa kodin ulkopuolella (Hiltunen ym. 2007, 13-14). Pienen lapsen luonnollisin hoitopaikka on oma koti ja hoitaja oma vanhempi (Kinnunen 2007, 49). Päiväkoti merkitsee lapselle eroa vanhemmistaan, joten päiväkotipäivän pituudella on merkitystä lapsen päiväkodissa viihtyvyyteen (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 69). Päivän hoidossa viettänyt lapsi tarvitsee illalla vanhempien huomiota ja kotia (Kinnunen 2007, 75).

Myös kouluikäiset lapset ovat pitkiä aikoja yksin kotona koulun jälkeen. Sosiaalipsykologi ja perheneuvoja Saara Kinnunen (2007) kirjoittaa, että vastuulliseen vanhemmuuteen kuuluu valvotun iltapäivän järjestäminen ja huolenpito. Jos lapsi on yksin koulun jälkeen, kenelle hän kertoo kuulumiset ja murheet tai kuka opettaa käytöstapoja ja muistuttaa velvollisuuksista. (Kinnunen 2007, 142.) Vanhemmilla tulisi olla aikaa ja mielenkiintoa lapsen asioita kohtaan. Esimerkiksi yhteiset ruokailut ovat tärkeitä hetkiä kuulumisten vaihtoon. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 121.) Monet lapset joutuvat olemaan myös iltaisin yksin kotona vanhempien omien harrastusten takia, jolloin lapsi saattaa ajatella, ettei hän ole vanhemmilleen tärkeä. (Kinnunen 2007, 144-145.) ”Kaksi kolmesta suomalaisesta lapsesta toivoisi enemmän yhteistä aikaa vanhemmiltaan, joka neljäs lapsi kokee, että vanhemmilla on aina kiire” (Kinnunen 2007, 145).

Vuoden 2009 nuorisobarometrin tulosten mukaan myös nuoret arvostavat perheen kanssa vietettyä vapaa-aikaa. Nuorille perheen kanssa vietetty aika on melkein yhtä tärkeää kuin ystävien kanssa vietetty aika. (Myllyniemi 2009, 30-31.) Väestöliiton tekemässä perheiden ajankäyttö – tutkimuksessa työssäkäyvistä pienten lasten äideistä kahdeksan prosenttia ja isistä viisi prosenttia toivoisi lisää aikaa lastenhoitoon. Lisäksi isistä noin 10% ja äideistä 5% haluaisi viettää enemmän aikaa perheen kanssa. (Miettinen & Rotkirch 2012, 93-94.)

Myös vanhempien työelämä ja itsensä toteuttamisen tarpeet vievät aikaa perheen yhteiseltä ajalta (Kinnunen 2007, 29). Työn ja perheen yhteensovittaminen vaatii vanhemmalta organisointikykyä ja ajan hallintaa (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 116). Perheen yhteisen ajan esteenä on siis usein vanhempien kiire. Kiireen kokeminen on kuitenkin vähentynyt kaikilla työssäkäyvillä vuoteen 1999 verraten. Vuonna 2011 alle kouluikäisten lasten työssäkäyvistä äideistä jatkuvaa kiirettä koki 30%, kun taas kymmenisen vuotta aikaisemmin vastaava luku oli runsaat 40%. (Miettinen & Rotkirch 2012, 22.) Kiire ja stressi haittaavat selkeästi lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta aiheuttaen ristiriitoja. Vanhemman kiire ja väsymys arki-iltaisin haittaavat perheen yhdessäoloa, koska vanhempi ei jaksaa väsyneenä leikkiä ja touhuta lapsen kanssa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 116, 147.)

Väestöliiton vuoden 2010 teettämässä perhebarometrissa kysyttiin, miten lapsiperheiden asemaa tulisi edistää. Tärkeimmäksi uudistukseksi nousi joustavien työaikatarkkaisuun lisääminen pienten lasten vanhemmille, osa-aikatyömahdollisuuksien parantaminen sekä kotihoidon tuen korottaminen. Yli neljä viidestä tutkimukseen osallistuneista haluaa siis enemmän joustavuutta perhe- ja työelämän yhdistämiseen. (Lainiala 2010, 23-24.)

Vanhempien välinen parisuhde vaikuttaa ratkaisevasti perheen hyvinvointiin ja yhteenkuuluvuuteen ja sitä kautta myös lapsen kehitykseen. Parisuhdeongelmat kuluttavat vanhempien voimavaroja, jolloin lapsen tarpeet saattavat jäädä taka-alalle. (Jarasto & Sinervo 1998, 87-88, 87-89.) Suomessa solmituista avioliitoista hieman yli puolet päättyy avioeroon (Väestö- ja kuolemansyytilastot 2012).

7.5 Perheliikunta perheen vuorovaikutuksen tukijana

Perheenjäsenten väliset ihmissuhteet merkitsevät lapselle tukea ja turvaa. Lapset nauttivat perheen kanssa vietetystä ajasta. (Jarasto & Sinervo 1998, 76-77.) Myönteinen vuorovaikutus perheessä on perheenjäsenten välistä kunnioitusta ja kuuntelemista. Perheenjäseneet tukevat toinen toistaan kaikissa tilanteissa. Kaikilla perheenjäsenillä on oikeus olla oma itsensä, ilmaista mielipiteensä ja näyttää tunteensa. (Jarasto & Sinervo 1998, 90, 93.)

Vanhemmat leikkivät lapsensa kanssa aktiivisesti yleensä ensimmäisten ikävuosien aikana. Tällöin leikit ovat usein liikunnallisia ja sisältävät fyysistä kosketusta, kuten kutittelua ja hellimistä, jolloin lapsen ja aikuisen välinen yhteys on tiivis. Tällaiset leikit tuottavat iloa ja mielihyvää sekä lapselle että vanhemmalle. Lapsen kasvaessa tällaiset leikit valitettavasti kuitenkin vähentyvät. (Zimmer 2001, 89.) Lapsi oppii uusia taitoja seuraamalla ja matkimalla, miten vanhempi ja sisarukset tai muut lapset liikkuvat (Numminen 2005, 210). Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä lapselle, jotta hän kokee itsensä taitavaksi ja osaavaksi. Onnistumisten myötä lapsi uskaltaa kohdata uusia haasteita pelkäämättä epäonnistumista. Vanhempien kehuilla ja rohkaisuilla on siis suuri vaikutus lapsen itsetuntoon. (Nevalainen 2005, 160-163.)

Perheliikunnan yhtenä tavoitteena on perheen vuorovaikutuksen tukeminen ja kehittyminen. Perheen yhteisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne syntyy yhteisten harrastusten kautta, kun perheenjäsenet saavat toisiltaan huomiota ja kannustusta. Vanhemmat voivat eläytyä lapsen iloon, jolloin lapsi kokee olevansa vanhemmilleen tärkeä. (Hautamäki 2004, 26; Arvonen 2004e, 36-37; Arvonen 2007, 7.) Vanhempien lapselle antama jakamaton huomio viestittää hänelle, että hänestä välitetään. Yhdessä liikkuminen kasvattaa me-henkeä, opettaa omien ja muiden tunteiden hallintaa sekä empatiakykyä. (Numminen 2005, 183-184.) Liikkumisen ohella perheenjäsenet oppivat tuntemaan toisiaan paremmin, ja vuorovaikutussuhteita voidaan luoda myös toisiin lapsiperheisiin. (Arvonen 2004e, 36).

8 PERHELIIKUNTATOIMINTAA SUOMESSA

8.1 Perheliikuntatoiminta Tampereella

Tampereella on tarjolla monenlaista perheille suunnattua liikuntaa, mutta tällä hetkellä kaikki tarjonta on maksullista ja vaatii sitoutumista toimintaan tietyksi ajanjaksoksi. Tampereen Kaupungin liikuntatoimen kautta selvitettiin kaupungin tarjoamaa perheliikuntatoimintaa. Tällä hetkellä Tampereen Kaupunki järjestää vain perheuintia yli kolmen kuukauden ikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Yksi perheuintikurssi kestää noin puoli vuotta ja maksaa 75€. (Tampereen Kaupunki 2012.)

Tampereen Naisvoimistelijat Ry järjestää perheliikuntaa. Tunnit on tarkoitettu 1-6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Yksi lukukausi maksaa perheeltä 60€. (Tampereen Naisvoimistelijat Ry.) Myös Tampereen Jumppatiimi TAJU Ry järjestää toimintaa perheille. Heillä on tarjolla aikuinen-vauva –jumppaa sekä aikuinen-lapsi –jumppaa. Näiden lisäksi on myös Koko perhe liikkuu –kurseja ja Koko perhe palloilee –kurseja. Toimintaan sitoudutaan aina puoleksi vuodeksi eteenpäin ja hinnat ovat 58€-68€ perheeltä. (Tampereen jumppatiimi TAJU Ry.) Tampereen Työväenopiston tarjonnassa on Vanhempi-lapsi –tempukouluja sekä muuta perheliikuntaa. Tempukoulut sisältävät 12 oppituntia ja kurssimaksu on 24€. Perheliikuntakurssit sisältävät 12 oppituntia ja kurssimaksu on 30€. (Tampereen Työväenopisto.)

Varalan Urheiluopisto järjestää Perhepeuhua ja Perhesportti -toimintaa. Perhepeuhu järjestetään aina sunnuntaisin Urheiluopiston tiloissa, kertamaksu on 7€ perheeltä. Yksi esimerkki Perhesportti -toiminnasta on Perhesportti-viikonloppu. Viikonlopun aikana perheet liikkuvat yhdessä ja erikseen, toiminta on suurimmaksi osaksi ohjattua. Hinnat ovat aikuisilta 148€ ja lasten hinnat 108€-128€, alle viisivuotiaat pääsevät maksutta. Hintaan sisältyy majoitus Varalan Urheiluopistolla, ohjaus, vakuutus ja viikonlopun ruuat. (Varalan Urheiluopisto.)

Oy Höntsy Ab Tampereella on tuonut monenlaiset pallopelit tavallisten ihmisten ulottuville. Höntsyn idea on, että kaikki ikään ja kuntoon katsomatta voivat käydä pelaamassa erilaisia pallopelejä leikkimielisesti. Pelejä järjestetään ympäri kaupunkia muun muassa

koulujen liikuntasaleissa. Yksi Höntsyn järjestämä viikottainen tapahtuma on perhesähly. Perhesählyyn saa aikuinen osallistua ainoastaan 4-12-vuotiaiden lasten kanssa. Kunkin vuoron osallistujamäärästä ja ikäjakaumasta riippuu mitä pelataan ja millä tavalla pelataan. Kertalippu perhesählyyn maksaa yhdeltä lapselta 5€ ja aikuiselta 9€. (Höntsy.)

Koivistonkylän Prisman tiloissa Tampereella toimii lasten liikunta- ja motoriikkakeskus Lasten Kupla. Lasten Kupla on perustettu vuonna 2008. Lasten Kuplan toimintaan kuuluu lasten liikuntakerhoja, sisäleikkikenttä ja erilaisia liikuntatapahtumia. Lasten Kupla järjestää myös syntymäpäiviä ja päiväkotien liikuntapäiviä. Liikuntakerhot on jaettu eri ikäisten ryhmiin, jotta kunkin lapsen motoriset taidot voidaan huomioida mahdollisimman hyvin. Liikuntakerhoihin sitoudutaan puoleksi vuodeksi kerrallaan ja hinnat vaihtelevat 158-176€:n välillä. Kerran viikossa Lasten Kuplassa on avoin leikkikenttä, jonne lapset saavat tulla leikkimään ja liikkumaan aikuisen kanssa. Leikkikenttä ei vaadi sitoutumista, vaan sinne voi tulla ilman ajanvarausta ja ilmoittautumista. Yksi käyntikerta leikkikentällä maksaa 4-8€ lapselta. (Lasten Kupla.) Taulukossa 1 on koottuna tässä luvussa esiteltyt Tampereella toimivat perheliikuntaryhmät.

TAULUKKO 1. Perheliikuntatoimintaa Tampereella

Järjestäjä	Toiminta	Hinta
Tampereen kaupunki	-Perheuinti	75€ / puoli vuotta / perhe +uimahallimaksut
Tampereen Naisvoimistelijat Ry	-Perheliikunta -Vauvajumppa	60€ / lukukausi / perhe 55€/ lukukausi / perhe
Tampereen Jumppatiimi Ry	-Aikuinen-vauva –jumppa -Aikuinen-lapsi –jumppa -Koko perhe liikkuu –kurssi -Koko perhe palloilee -kurssi	58-68€ / puoli vuotta / perhe
Tampereen Työväenopisto	-Vanhempi-lapsi –tempukoulu -Muuta perheliikuntaa	24€/tempukoulu 30€/perheliikuntakurssi
Varalan Urheilupuisto	-Perhepeuhu -Perhesportti-viikonloppu	7€/perhepeuhu/1 kerta/perhe 148€/aik. 108-128€/yli 5v lapsi
Oy Höntsy Ab	-Perhesähly	5€/lapsi/1 kerta 9€/aikuinen/1 kerta
Lasten Kupla	-Lasten liikuntakerhot -Avoin leikkikenttä -Liikuntatapahtumia	158-176€/puoli vuotta 4-8€/lapsi/1 kerta

8.2 Lasten liikunnan ihmemaa Turussa

Turussa toimiva Lasten liikunnan ihmemaa on järjestetty Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen ja erilaisten liikuntayhdistysten yhteistyönä (Turun Kaupunki 2012). Toiminta on alkanut vuonna 2003. Aluksi toimintaa oli vain Kupittaan urheiluhallissa, mutta pikkuhiljaa toimipisteiden määrä on lisääntynyt. Malli toiminnalle on saatu Norjasta Bergenistä. Mallin ideana on iloinen liikunta ja yhdessäolo ilman suorituspainetta tai kilpailuhenkisyttä. Malli pyrkii aktivoimaan koko perhettä, ja toiminta on avoinna kaikelle liikunnalle ja kaikenlaisille lapsille. (Lindeqvist 2012.)

Liikunnan ihmemaa on tarkoitettu 1-12-vuotiaille lapsille ja se on maksuton. Liikunta- maassa on tarjolla runsaasti erilaisia välineitä, joiden kanssa lapset pääsevät toteuttamaan luontaista haluaan liikkua. Liikunnan ihmemaa on avoinna yhtenä iltana viikossa ja se toimii useassa eri paikassa ympäri kaupunkia, mm. palloiluhalleissa, urheiluhalleissa ja koulujen liikuntasaleissa. Liikunnan ihmemaassa on järjestetty valvonta, mutta

aikuinen vaaditaan mukaan jokaiselle lapselle. (Turun Kaupunki 2012.) Kupittaa urheiluhallissa, joka on yksi Liikuntamaan toimipisteistä, on kerralla kuusi valvojaa. Yksi valvojista on liikuntapalvelukeskuksesta. Muissa toimipisteissä on kerralla kolme valvojaa. Valvojen tulee olla yli 18-vuotiaita. (Lindeqvist 2012.)

Turun kaupungin liikuntapalveluvastaavan Katri Lindeqvistin mukaan kuntalaiset ovat olleet hyvin tyytyväisiä Lasten Liikuntamaan toimintaan. Vuodessa kävijöitä on noin 50 000 ja viikoittain noin 1000 kävijää. Joka toimipaikassa on omia liikuntavälineitä, esimerkiksi isoja rakennuspalikoita, pomppupatjoja, tasapainovälineitä, polkupyöriä, potkulautoja, palloja, mailoja, koreja ja liukumäkiä. Välinehankintoja täydennetään pari kertaa vuodessa tarpeen mukaan. (Lindeqvist 2012.)

8.3 Lasten liikuntamaa Porissa

Porin Karhuhallissa toimii Lasten liikuntamaa, joka tarjoaa monipuolista perheliikuntaa sunnuntai-iltapäivisin klo.15-17. Toiminta on valvottua, mutta jokaisella lapsella tulee kuitenkin olla aikuinen mukana, koska varsinaista ohjausta ei ole. Toiminnan järjestää Porin kaupungin vapaa-aikavirasto. (Porin kaupunki, Lasten liikuntamaa.) Porin liikunnanohjauksen esimies Hannele Wallin kertoo toiminnan alkaneen vuonna 2004, siitä lähtien Liikuntamaan osallistujamäärä on kasvanut vuosi vuodelta ja tällä hetkellä mukana on noin 400 lasta huoltajineen. (Seppä, K. 2012.)

Porin kaupungin vapaa-aikaviraston liikunnanohjaaja ja perheliikunnasta vastaava Pasi Pihlavisto (2012) kertoo puhelinhaastattelussa 24.10.2012, että toiminnan alussa perheliikuntatapahtumia oli vain muutama vuodessa. Pian toimintaa alettiin järjestää säännöllisemmin, ja nykyään Lasten liikuntamaa toimii sunnuntaisin lokakuusta joulukuun alkuun ja tammikuusta toukokuun alkuun. Kokeilemalla huomattiin, että kävijämäärät laskivat kesäksi, minkä vuoksi toimintaa ei järjestetä kesällä. Pihlaviston mukaan toiminnan alkuinvestointi oli melko suuri, koska Karhuhalliin jouduttiin ostamaan kalliita välineitä, kuten pomppupatjoja ja trampoliineja. Uusia välineitä hankitaan aina tarpeen mukaan. (Pihlavisto 2012.)

Liikuntamaan toimintaa valvoo yksi vakituinen liikunnanohjaaja ja kahdeksan opiskelijaa Porin suomalaisen yhteislyseon lukiosta. Lukiolaiset saavat työstä rahallisen korvauksen yhteistä luokkaretkeä tai opintokäyntiä varten. Liikuntamaan kävijät ovat pääsääntöisesti Porissa ja Porin ympäristökunnissa asuvia perheitä, mutta asiakkaita on käynyt myös Tampereelta ja jopa Rovaniemeltä. Hinta on 1€ yhdeltä lapselta, huoltajat pääsevät mukaan maksutta. Pihlavisto (2012) toteaa, että Porin vapaa-aikaviraston teettämien asiakastyytyväisyyskyselyiden perusteella perheet ovat erittäin tyytyväisiä Liikuntamaan toimintaan. Erityistä kiitosta ja ihmettelyä on saatu toiminnan edullisuudesta. (Pihlavisto 2012.)

8.4 Perhekuperkeikka Oulussa

Oulun kaupungin liikuntatoimi on järjestänyt perheliikuntatoimintaa Ouluhallissa jo vuodesta 2008 lähtien (Perheliikunta 2010). Toimintaa on kahtena päivänä viikossa. Sisäänpääsymaksu perhekuperkeikkaan on 5€ perheeltä (Oulun kaupunki, Kuperkeikka). Perhekuperkeikka on ollut valtava menestys ja kävijöitä on yhdellä kertaa ulkokeleistä riippuen 300-800 perhettä (Eskola, J. 2011).

24.10.2012 toteutetussa puhelinhaastattelussa Oulun kaupungin liikunnanohjaaja Auli Pikkarainen kertoo Perhekuperkeikan keränneen runsaasti positiivista palautetta asiakailta niin suullisesti kuin kirjallisestikin. Kehittämisehdotuksina asiakkaat ovat toivoneet ruokailutilaa/kahvilaa Ouluhalliin. Messukausina Ouluhallissa on betonilattia, jota on monesti moitittu kovaksi ja kylmäksi. Muuten hallissa kävijät ovat olleet erittäin tyytyväisiä tiloihin. Auli kertoo, että tiistai-aamuisin kävijöitä Perhekuperkeikassa on noin 200. Sunnuntaisin kävijöitä voi olla jopa 700. Tiistaisin toiminta on enimmäkseen vauvoista viisivuotiaisiin vanhempineen ja sunnuntaisin vauvoista kouluikäisiin. Tiistai aamuisin paikalla on yksi valvoja, sunnuntaisin jopa kuusi valvojaa. Koulujen lomaviikoilla Ouluhallissa järjestetään toimintaa kouluikäisille lapsille ja nuorille ja heidän vanhemmilleen. (Pikkarainen 2012.)

9 EHDOTUS PERHELIIKUNTATOIMINNASTA TAMPEREELLE

Tampereen kaupungin tulisi tukea perheiden yhdessä olemista ja liikkumista tarjoamalla monipuolista perheliikuntatoimintaa. Perheliikuntatoiminnalla voitaisiin parantaa tamperelaisten perheiden terveyttä ja hyvinvointia sekä perheiden yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheliikunta toimii myös lasten liikkumattomuuden ehkäisijänä. Tällä hetkellä Tampereen kaupungin tarjoama perheliikuntatoiminta on todella vähäistä joihinkin muihin Suomen kaupunkeihin verrattuna. Siispä Tampereen kaupungin olisi hyvä kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä kehittämällä perheliikuntatarjontaa monipuolisemmaksi. Perheliikunnasta puhumalla ja tarjontaa mainostamalla saataisiin perheliikunnan mahdollisuudet perheiden tietoisuuteen.

Tällä hetkellä Tampereen kaupungin oma perheliikuntatarjonta koostuu ainoastaan perheinnista. Perheinti on suunnattu vain yli 3 kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän enintään 6-vuotiaille vauvauinnin käyneille sisaruksilleen. Kurssi kestää noin puoli vuotta ja maksaa 75€, joten siihen on sitouduttava puoleksi vuodeksi kerrallaan. (Tampereen Kaupunki 2012.) Läheskään kaikilla tamperelaisilla perheillä ei siis ole mahdollisuutta osallistua perheintiin. Tämän takia perheinnin lisäksi kaupungilla olisi oltava muita perheliikunnan vaihtoehtoja. Mahdollisuuksia on monia ja useat toimintamallit eivät vaatisi paljon resursseja.

Liikunnan mahdollistamiseksi kaikille, liikuntapaikkojen saavutettavuus ja esteettömyys ovat tärkeitä asioita (Tammelin 2008, 49). Liikuntapaikkoja tulisikin olla ympäri Tamperetta, jotta kaikilla tamperelaisilla perheillä olisi mahdollisuus helposti osallistua toimintaan. Perheliikuntaan osallistuminen tulisi olla kaikkien saavutettavissa tulotasosta riippumatta, joten tarjonnan tulisi olla joko ilmaista tai edullista. Mallia perheliikuntatoiminnasta voisi ottaa esimerkiksi aiemmin tässä opinnäytetyössä esiteltyjen Tampereella toimivien yritysten ja yhdistysten sekä Turun, Porin ja Oulun perheliikuntatarjonnan.

Alle kouluikäisten ja alakoululaisten perheille suunnattua perheliikuntatoimintaa voitaisiin järjestää muutamana iltana viikossa Tampereen kaupungin liikuntapaikoissa tai koulujen liikuntasaleissa. Toiminta olisi valvottua, mutta ei ohjattua, joten jokaisella

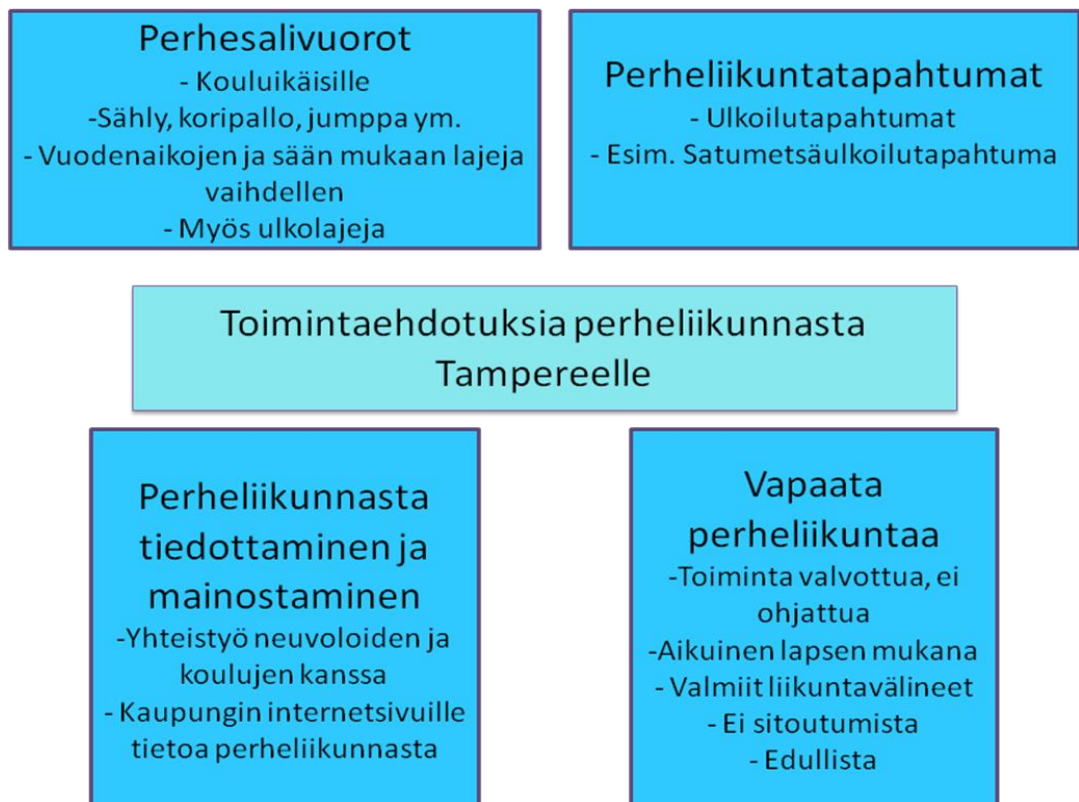
lapsella tulisi olla huoltaja mukana. Useimmissa liikuntapaikoissa on jo valmiiksi sopivia välineitä perheliikuntaan, joten suuria välinehankintoja ei tarvitsisi tehdä. Perheet saisivat itse päättää ja keksiä, mitä puuhailevat annetuilla liikuntavälineillä. Toiminta ei vaatisi perheiltä sitoutumista. Valvojina voisi toimia Tampereen liikuntatoimen liikunnanohjaajia tai esimerkiksi liikunta- ja terveysalan opiskelijoita. Mukaan toimintaan voisi kysyä myös Tampereella toimivia urheiluseuroja tai yhdistyksiä.

Kouluikäisten lasten perheille voisi olla esimerkiksi muutaman kerran kuukaudessa perhesalivuoroja, jolloin perheet voisivat tulla pelaamaan/harrastamaan jotakin tiettyä urheilulajia yhdessä. Lajeina voisi olla esimerkiksi sähly, koripallo, jumppa ja telinevoimistelu. Vuodenaikojen ja sään mukaan toimintaa voisi olla myös ulkokentillä. Ulkolajeina voisi olla esimerkiksi jalkapallo, pesäpallo ja yleisurheilu. Lajit voisivat vaihtua perheiden mieltymysten/kiinnostuksen mukaan.

Myös erilaisia perheliikuntatapahtumia järjestämällä saataisiin tamperelaisia perheitä kokoontumaan yhteen ja liikunnan pariin. Tapahtumia voitaisiin järjestää ulkona luonnossa, jolloin luonto itsessään tarjoaa tilan ja välineet liikkumiseen. Esimerkkinä ulkoilutapahtumasta on Tampereen sydänyhdistyksen alunperin lanseeraama Satumetsä- ulkoilutapahtuma, jota Joensuun sydänyhdistys on jatkanut. Satumetsä-tapahtuman tavoitteena on saada perheet lenkkipolulle. Joensuun sydänyhdistys järjestää tapahtumaa vuosittain yhteistyössä usean toimijan kanssa. Vuonna 2011 järjestetty tapahtuma keräsi noin 2000 ulkoilijaa. (Joensuun sydänyhdistys 2011-2012, 44.) Tällaiseen toimintaan Tampereen kaupunki saisi varmasti yhteistyökumppaneita esimerkiksi yhdistyksistä, urheiluseuroista tai terveys- ja liikunta-alan oppilaitoksista.

Positiivisen perheliikunnan mielikuvan luomiseksi tarvitaan myös ennenkaikkea tiedottamista ja perheliikuntavinkkien tarjoamista. Näin ollen perheen aikuiset oivaltavat yhdessä liikkumisen tärkeyden ja arvostettavuuden ja tohtivat leikkiä lastensa kanssa lähiympäristössä. (Arvonen 2004c, 44.) Jotta lasten ja nuorten liikkumattomuus saadaan pysäytettyä, tarvitaan laajaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8). Mainostamalla perheet saataisiin varmasti mukaan perheliikuntatoimintaan. Toiminnasta kannattaa tiedottaa siellä, missä perheet liikkuvat. (Tenhunen 2004, 188.) Tämän takia Tampereen kaupungin tulisi korostaa perheliikunnan tärkeyttä ja mainostaa perheliikuntatarjontaa aiempaa enemmän yhteistyössä esimerkiksi neuvoloiden ja kou-

lujen kanssa. Myös kaupungin internetsivuille voisi koota vinkkejä, miten ja missä perheliikuntaa voi harrastaa. Tällä hetkellä Tampereen kaupungin internetsivuilla perheliikuntaa ei huomioida millään tavalla. Mainostamalla ja perheliikunnasta tiedottamalla saataisiin aihetta näkyvämmäksi yhteiskunnassamme. Kuviossa 1 on esitetty selkeästi tässä luvussa kerrotut perheliikunnan toimintaehdotukset Tampereen kaupungille.



KUVIO 1. Toimintaehdotuksia perheliikunnasta Tampereelle

10 POHDINTA

10.1 Terveyden edistämisen etiikkaa

”Terveydenhuollon päämääränä on terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy ja hoito sekä kärsimyksen lievittäminen.” (ETENE-julkaisuja I 2001.) Etiikka näyttelee tärkeää roolia, kun ollaan tekemisissä ihmiselämän peruskysymysten kanssa. Terveydenhuollon eettisissä ohjeissa keskeistä on ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, terveyden edistäminen ja ihmiselämän suojeleminen. (ETENE-julkaisuja I 2001.) Tämä opinnäytetyö tähtää terveyden edistämiseen ennaltaehkäisemällä lasten liikkumattomuutta ja perheiden ongelmia perheliikunnan keinoin.

Sarvimäki ja Stenbock (2009) kuvaavat etiikan seuraavasti: ”Etiikassa on kyse ihmisten ja sosiaalisen yhteisön teoista ja toiminnasta eli niistä tavoista ja tottumuksista, jotka ohjaavat toimintaa, ja siitä, missä hengessä tuo toiminta tapahtuu.” (Sarvimäki & Stenbock 2009, 36.) Terveyden edistäminen on eettinen velvollisuus, mutta myös taloudellisesti kannattavaa. Elämäntapamuutokset, joita tehdään sairauksia ehkäisemään, eivät maksa mitään. (Lehto 2008, 16.) Terveyden edistämisen haasteena on välttää neuvojen antamista ja asiakkaiden suostuttelemista oikeisiin päätöksiin. Terveyden edistäjän tulisi ennemminkin olla mahdollistaja, ei niinkään asiantuntija tai kontrolloija. (Naidoo & Wills 2009, 92.) Järjestämällä edullisia perheliikuntapalveluja Tampereen kaupunki tarjoaisi kuntalaisille mahdollisuuden edistää terveyttään ja viettää liikunnallista aikaa perheen parissa. Tämä toiminta olisi taloudellisesti kannattavaa, sillä se omalta osaltaan vaikuttaisi lasten ja perheiden terveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti.

Naidoo ja Wills (2009) esittelevät terveyden edistämisen neljä tärkeintä eettistä periaatetta seuraavasti; ensimmäiseksi, ihmisten itsemääräämisoikeutta tulee arvostaa, eli jokaisella yksilöllä on oikeus päättää omasta elämästään tietyissä rajoissa. Ihmisten tulisi pystyä tekemään omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä ilman pelkoa. Toinen periaate on hyödyllisyys, eli terveyden edistämisestä tulisi olla jotain hyötyä. Kolmanneksi, terveyden edistämisen parissa toimivalla on velvollisuus olla vahingoittamatta ketään toimiltaan. Viimeinen periaate on oikeudenmukaisuus, eli vähäiset resurssit tulee jakaa reilusti, ryhmien ja yksilöiden oikeuksia tulee kunnioittaa ja lait joita noudatetaan, tulee olla

moraalisesti hyväksytyjä. (Naidoo & Wills 2009, 89, 91-95.) Perheliikunta tuo hyötyjä niin perheille kuin yhteiskunnallekin edistämällä ihmisten terveyttä. Kaupungin tarjoama perheliikuntatarjonta ottaa huomioon kaikki perheet yhteiskuntaluokasta riippumatta.

Tämä opinnäytetyö on eettisesti perusteltu, koska se tähtää terveyden edistämiseen pitkällä aikavälillä. Työ motivoi päättäjiä kiinnittämään huomiota perheliikuntaan terveyden edistämisen yhtenä muotona ja sitä kautta tarjoaa kansalaisille edullisen vaihtoehdon koko perheen yhteisen hyvinvoinnin parantamiseen.

10.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Suomen akatemian tutkimuseettisten ohjeiden mukaan tutkijan on huolehdittava rehellisyydestä, tarkkuudesta ja yleisestä huolellisuudesta tutkimusta tehtäessä. Tutkijan on huomioitava muiden tutkijoiden työt ja saavutukset arvostamalla niitä ja ymmärtämällä niiden merkityksen omassa tutkimuksessaan. Tiedonhankinnassa tutkijan on noudatettava tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. (Suomen akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003, 5-6.)

Tässä opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti erilaisia lähteitä, kuten tutkimuksia, selvityksiä, suosituksia, lehtiartikkeleita ja muuta kirjallisuutta. Lähteet ovat pääsääntöisesti 2000-luvulta, ja tutkimustulokset on haettu tuoreista lähteistä. Työssä on hyödynnetty muun muassa viimeisintä kouluterveyskyselyä, josta saa realistisen kuvan tämän päivän suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Tietoa on etsitty paljon kirjallisuudesta, mutta myös internetlähteitä on käytetty. Kansainvälisiä lähteitä olisi voitu käyttää enemmän hyödyksi, jolloin olisi saatu laajempi kuva perheliikunnasta Suomessa ja maailmalla. Suomen perheliikuntatoiminnan kartoittamiseksi, tehtiin kolme haastattelua, joista kaksi toteutettiin puhelimitse ja yksi sähköpostin välityksellä. Työssä on käytetty tarkkaa lähdekritiikkiä tietoa hakiessa ja pyritty käyttämään vain alkuperäisiä lähteitä. Tarkalla lähdekritiikillä tarkoitetaan, että lähteiden luotettavuus on huomioitu kirjoittajan tai julkaisijan perusteella. Lähteitä on luettu kriittisesti ja käytettävät lähteet on valittu tekijöiden ammatillisen tietämyksen perusteella. Lähteet on pyritty merkitsemään selkeästi ja tarkasti lähteen kirjoittajaa kunnioittaen.

Opinnäytetyöprosessin aikana on käyty ohjauskeskusteluja opettajien kanssa, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Työ on lähetetty opponentin luettavaksi ja arvioitavaksi. Opettajilta ja opponentilta saatujen palautteiden perusteella työtä on muokattu. Muita ulkopuolisia lukijoita on ollut vähän, mikä toisaalta heikentää työn luotettavuutta.

10.3 Opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui perheliikunta, koska työn tekijät kokevat, että perheiden yhdessäoloon ja liikkumiseen tulisi kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Perheliikunnan keinoin voitaisiin vaikuttaa perheiden hyvinvointiin ja sitä kautta ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia. Työssä käytettyjen lähteiden mukaan perheiden yhdessä viettämä aika vapaa-ajalla on vähentynyt ja sen on korvannut esimerkiksi viihdemedia. Lasten ja nuorten ruudun edessä viettämä aika on kasvanut, ja sitä kautta passiivinen paikallaan olo on lisääntynyt. Perheiden yhdessä viettämä aika on jäänyt jalkoihin, kun nuoret viihtyvät iltaisin kaupungilla ja kavereiden luona.

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt hurjasti (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2012). Tutkimusten mukaan myös lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu läheskään kaikkien lasten osalta (Mäki ym. 2010, 104; Kouluterveyskysely 2012). Jako runsaasti liikkuvien ja passiivisten lasten ja nuorten välillä on huomattava. Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan noin kolmasosa 8.-9.-luokkalaisista ja lukiolaisista nuorista eivät harrasta hikoiluttavaa tai hengästyttävää liikuntaa lähestulkoon lainkaan, vastaava luku ammattikoulun opiskelijoiden kohdalla on 48%. (Kouluterveyskysely 2010/2011.) Työn tekijöiden mielestä liikunnan tulisi olla osa lasten elämää jo pienestä pitäen. Suurin rooli lasten liikunnallisuuteen kannustamisessa on vanhemmilla. Vanhempien esimerkki ja asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat myös lasten elämäntapoihin tulevaisuudessa.

Työtä tehdessä on huomattu, että perheliikunta terminä on perheille tuntematon. Perheet eivät tiedä perheliikunnan mahdollisuuksista, eivätkä osaa lähteä yhdessä liikkeelle nauttimaan yhteisestä vapaa-ajasta liikunnan parissa. Työn tekijät toivovat, että perheliikunnasta alettaisiin puhua enemmän ja aihetta tuotaisiin perheiden tietoisuuteen niin Tampereella, kuin koko Suomessakin. Tampereen kaupunki ei huomioi perheliikuntaa

tarpeeksi liikuntatoiminnassa, tällä hetkellä tarjonnassa on vain perheuinti, joka ei sovellu kaikille perheille. Lapsille ja nuorille on tarjolla paljon erilaisia liikkumismahdollisuuksia seuroissa, joissa liikkuminen tapahtuu ilman vanhempia ja on usein kilpailuhenkistä.

Opinnäytetyön tekijät pyrkivät siihen, että työ saisi aikaan muutoksia Tampereen perhe liikuntatoiminnassa. Tampereen kaupungin olisi hyvä kiinnittää huomiota perheiden hyvinvointiin ennaltaehkäisevästi lisäämällä perheliikuntatarjontaa. Tampereen perhe liikuntatoiminnan kehittämiseksi tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Työssä annetaan ideoita perheliikunnan monipuolistamiseksi Tampereella. Tämän lisäksi työ esitellään kokouksessa, jossa aiheena on lasten liikkuminen. Opinnäytetyön tekijät pitävät perheliikuntaa merkittävänä tekijänä lasten ja perheiden ongelmien sekä liikkumattomuuden ennaltaehkäisyssä. Perheliikunta tarjoaa perheille vauhdikasta yhdessäoloa, läheisyyttä ja iloa.

10.4 Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää tamperelaisten perheiden yhdessä liikkumista, tukea perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta sekä ennaltaehkäistä lasten liikkumattomuutta. Terveystieteiden tutkimuskeskukseen liittyvänä kehittämistehtävänä järjestettiin perheliikuntatuokio Järvensivunpuistossa 31.8.2012. Tuokio oli hyvä esimerkki siitä, kuinka helposti ja pienillä kustannuksilla perheliikuntaa pystyy järjestämään ja tätä kautta tukemaan perheiden yhdessä liikkumista. Työssä on tuotu esille monia näkökantoja siihen, minkä takia perheliikuntaa tulisi olla enemmän tarjolla, ja kuinka paljon se voi parhaimmillaan tukea perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta ja ennaltaehkäistä lasten liikkumattomuutta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli monipuolistaa Tampereen kaupungin perheliikuntatarjontaa esittelemällä opinnäytetyö Tampereen kaupungin projektipäällikölle Mia Lumiolle. Lumio toimii kaupungin tilaajaryhmässä lasten ja nuorten kasvun tukemisen ydinprosessissa. Aiheen tiimoilta on oltu yhteydessä Lumioon, hän on ollut kiinnostunut aiheesta ja ollut halukas lukemaan valmiin opinnäytetyön ja antamaan siitä palautetta. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös esitellä opinnäytetyö Lumion suunnittelemassa

”Liikettä niveliin ja töppösiin” –kokouksessa, jossa käsitellään lasten liikkumista. Kokous toteutuu vasta 13.12.2012. Työn tekijät kokevat, että kokoukseen osallistuminen on hieno mahdollisuus vaikuttaa Tampereen kaupungin perheliikuntatarjontaan.

Opinnäytetyömme tehtävänä oli arvioida perheliikunnan merkitystä lasten ja perheiden hyvinvointiin. Aihetta on tarkasteltu monesta eri näkökulmasta, kuten lasten ja nuorten fyysisen kehityksen ja liikuntasuosittelun kannalta. Lisäksi työssä perustellaan perheliikunnan tärkeyttä perheen vuorovaikutuksen tukemisessa ja lapsen sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Aihetta on tarkasteltu myös lasten ja nuorten muuttuneen vapaa-ajan valossa. Monet eri lähteet todistavat, että vanhemmat ovat tärkeässä asemassa lasten liikunnalliseen elämäntapaan kannustamisessa. Useat lähteet osoittavat, kuinka perheliikunta edistää perheiden hyvinvointia ja tuo perheenjäsenet lähemmäksi toisiaan.

10.5 Jatkotutkimusaiheet

Perheliikunta on mielenkiintoinen ja tärkeä aihe, joten aiheen ympärille olisi hyvä saada enemmän keskustelua ja tutkimuksia. Opinnäytetyöhön liittyvien vähäisten resurssien vuoksi, ei voitu tutkia tarkemmin tamperelaisten perheiden liikkumista. Jatkotutkimusaiheena onkin tamperelaisten perheiden vapaa-ajan ja liikkumisen tarkempi selvittäminen esimerkiksi haastatteleamalla perheitä tai lähettämällä perheille kyselylomakkeita. Lisäksi olisi kiinnostavaa tietää, millaisia liikuntapalveluita tamperelaiset perheet toivoivat Tampereen kaupungin tarjoavan heille. Opinnäytetyötä tehdessä nousi kiinnostus myös lapsen leikkiin. Aihetta voisikin tutkia lisää, kuten millä tavalla lapsi kokee maailman leikin kautta ja kuinka leikin puute vaikuttaa negatiivisesti lapsen kehitykseen ja minäkuvan syntymiseen.

11 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

11.1 Kehittämistehtävän tavoite ja tarkoitus

Terveystoimintakoulutukseen liittyvän kehittämistehtävän tarkoituksena oli pitää perheliikuntatuokio Tamperelaisille perheille Järvensivun puistossa. Tavoitteena oli tukea perheliikuntatoimintaa ja antaa perheille vinkkejä omaehtoiseen perheliikuntaan.

11.2 Perheliikunnan ohjaaminen

Perheliikunnan ohjaamiseen vaikuttavat ohjaajan omat asenteet, arvot, tiedot, taidot ja kokemukset. Perheliikunnan ohjaaminen vaatii ohjaajalta hyviä sosiaalisia taitoja, koska ohjaaminen on ennenkaikkea vuorovaikutusta osallistujien kesken. Eri-ikäiset ja -tasoiset osallistujat tuovat haastetta perheliikunnan ohjaamiseen. Ohjaajan tulee luoda liikkumiseen innostava ilmapiiri, jossa kaikki tuntevat olonsa hyväksytyksi. Toimintaa suunniteltaessa ja ohjattaessa on huomioitava osallistujien taitotaso ja haasteita tulee tarjota kaikenikäisille. (Arvonen 2004d, 72-73, 77-79, 81.) Ohjaajan tulee innostaa myös vanhempia mukaan toimintaan, vaikka lasten toiminta onkin etusijalla. Lasten lisäksi myös vanhemmat voivat olla epävarmoja ja ujoja, jolloin heitä on lähestyttävä hienotunteisesti painostamatta kuitenkaan ketään osallistumaan. (Zimmer 2001, 95.)

Perheliikunnan ohjaajan on tärkeä näyttää itse mallia ja luoda mielikuvia liikkeistä. Sannallisten ohjeiden tulee olla lyhyitä ja selkeitä, joita lapsen mukana oleva aikuinen voi tarvittaessa toistaa lapselle. Ohjaaja siis innostaa, antaa ohjeita ja toimintamalleja, mutta samalla antaa ohjattaville mahdollisuuden löytää itse vaihtoehtoisia ratkaisuja. Ohjaajan tulee olla kannustava ja rohkaiseva ja välttää kilpailua ja vertailua toisiin. Voittajia ja häviäjiä ei etsitä, vaan tärkeintä on osallistujan oman suoritustason kehittyminen ja onnistumisen elämykset. (Arvonen 2004d, 75, 78, 82-83, 88-90.)

11.3 Kehittämistehtävän toteutus

Kehittämistehtävän suunnittelijoina ja toteuttajina toimi tämän opinnäytetyön tekijät. Kehittämistehtävän suunnittelu aloitettiin hyvissä ajoin. Aluksi suunniteltiin perheliikuntatuokion sisältöä ja tehtiin perheille lähetettävät kutsut. (Liite 1.) Kutsut lähetettiin sähköpostin välityksellä kuudelle tamperelaiselle perheelle, joista neljä ilmoittautui osallistuvansa. Tuokio pidettiin 31.8.12 klo. 18 Tampereella Järvensivun puistossa liidesrannassa. Lopulta tuokioon osallistui kolme perhettä, eli yhteensä kuusi aikuista ja seitsemän lasta. Mukana oli kolme noin 4-vuotiasta lasta, kaksi 2-vuotiasta lasta sekä 10 kuukauden ikäinen ja kolmen kuukauden ikäinen vauva. Kolmen kuukauden ikäinen vauva oli kokoajan mukana liikkeessä äidin kantorepussa. Myös yhden perheen isoäiti oli mukana. Tuokion ohjaajat osallistuivat myös suurimpaan osaan leikeistä. Tuokio kesti noin yhden tunnin ja sisälsi kuusi erilaista leikkiä.

Perheliikuntatuokion alussa perheet toivotettiin tervetulleiksi, ja tuokion ohjaajat esittelivät itsensä. Osallistujilta pyydettiin lupa valokuvien ottamiseen tuokion aikana ja valokuvien julkaisuun ohjaajien opinnäytetyössä. Jokaiselle lapselle jaettiin nimilaput, jotka kiinnitettiin lapsen takkiin. Kaikkien leikkien alussa tuokion ohjaajat selittivät leikin säännöt selkeästi kuuluvalla äänellä ja näyttivät samalla mallia.

Toiminta aloitettiin haarahipalla. Tässä leikissä aikuiset ottivat kiinni toisiaan ja kiinni jäätyään, aikuinen jäi seisomaan x-asentoon. Lasten tehtävänä oli vapauttaa aikuinen ryömimällä aikuisen haarojen välistä. Seuraavana oli ilmapalloseikkä, jossa jokaisella perheellä oli yksi ilmapallo. Ilmapalloa oli tarkoitus heitellä ilmassa niin, ettei se koskettaisi maata. Välillä leikkiä vaikeutettiin siten, että aikuiset eivät saaneet koskea palloon käsillä. Kolmas leikki oli palloviesti. Osallistujat jaettiin kahteen joukkueeseen. Joukkueet seisoivat pienen välimatkan päässä toisistaan. Tarkoituksena oli kuljettaa pallo joukkueelta toiselle yksi osallistuja kerrallaan. Aikuinen ei saanut kuljettaa palloa käsillä, mutta lapsilla pallon kuljettamistapa oli vapaa. Neljäntenä leikkinä oli luontoon kuulumattomien esineiden etsiminen. Luontoon oli valmiiksi piilotettu jokaiselle perheelle kolme esinettä, joita he saivat etsiä ja samalla tutustua ympäristöönsä. Seuraava leikki oli liikkuminen eläimen tavoin. Jokainen aikuinen vuorollaan keksi tavan liikkua. Sekä aikuiset että lapset matkivat ja liikkuvat samalla tavalla, kunnes oli seuraavan

aikuisen vuoro keksiä uusi liikkumistapa. Viimeisenä leikittiin leikkivarjon avulla. Leikkivarjo saatiin lainaan Lukonmäen omakotitaloyhdistykseltä. (Liite 2.)

Leikkien lopuksi oli rentoutusharjoitus, jossa kaikki lapset menivät ruoholle leikkivarjon alle makaamaan, samalla kun aikuiset heiluttivat varjoa ylös ja alas. Sen jälkeen perheille tarjottiin juotavaa ja syötävää. Samalla perheet saivat antaa kirjallista palautetta tuokiosta. (Liite 3.) Lopuksi jokaiselle perheelle jaettiin Perheliikunnan vinkkikortit, joiden avulla perheitä kannustettiin jatkossa omaehtoiseen perheliikuntaan.

Perheliikuntatuokio onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Tuokion tavoitteena oli tukea perheliikuntatoimintaa ja antaa perheille vinkkejä omaehtoiseen perheliikuntaan. Tuokion ohjaajien mielestä tavoite saavutettiin. Kaikki aikuiset lähtivät leikkimielellä mukaan toimintaan, ja lapset osallistuivat ikätasonsa mukaisesti. Tuokion ohjaajat saivat positiivista kirjallista palautetta perheiltä. Perheiden mielestä leikit olivat vaihtelevia ja monipuolisia, ja pienimmätkin lapset pystyivät osallistumaan. Yhdessä palautteessa luki, että oli mukavaa, kun aikuisetkin pääsivät leikkimään ja liikkumaan hengästymiseen asti. Kaikki perheet vastasivat myös, että tuokio innostaa liikkumaan ja leikkimään jatkossakin enemmän koko perheen voimin. Tässä on esimerkkejä perheiden palautteista:

”Leikit olivat vaihtelevia ja sopivan ”helppoja”! Tarpeeksi usein vaihtuvia.”

”Tuokio oli oikein mukava ja monipuolinen. ”Lajit” oli hyvin mietitty, kaikki hieman erilaisia ja sen takia innostus säilyi loppuun saakka. Lajit olivat myös sopivan mittaisia, kyllästymistä ei ehtinyt syntyä. Lajit oli myös hyvin suunniteltu, jopa pienemmät lapset pysty osallistuun.”

”Hyvä oli. Leikit oli kivoja. (Lapsen mielipide) Mukavaa oli se, että aikuisetkin joutuivat/pääsivät leikkimään ja liikkumaan yhdessä lasten kanssa niin, että vähän hengästyi ja sai lämpöä. Leikit olivat monipuolisia ja lasten ikätasoinen osallistuminen oli huomioitu hyvin. Lopun evästuokio oli mukava juttu.”

”Leikit innostivat siihen, että oman perheenkin kesken voisi enemmän leikkiä liikkuen.”

”Ainakin tuokio muistutti taas liikunnan ja erityisesti perheenä liikkumisen tärkeydestä. Voisihan sitä aktiivisemminkin innostaa lapsiakin yhdessä liikkumiseen ja että olis itse innostavana esimerkkinä ”rihumassa” ulkona, eikä vain seisoskelisi puistossa. ”

”Positiivisesti siihen, että koko perhe voisi liikkua ja puuhata enemmän yhdessä.”

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. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Arvonen, S. 2004a. Johdanto. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 11-16.
- Arvonen, S. 2004b. Mitä perheliikunta on? Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 28-31.
- Arvonen, S. 2004c. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 41-50.
- Arvonen, S. 2004d. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 71-90.
- Arvonen, S. 2004e. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 32-40.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. 1. painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. 2011. Yhdyskuntarakenteen muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. Liikunta & Tiede 48. 2-3/2011, 10-17.
- Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S. & Oakley, A. 2003. Children and physical activity: A systematic review of barriers and facilitators. London: EPPi-Center, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London. <http://eppi.ioe.ac.uk>
- Eskola, J. 2011. Perhekuperkeikassa ei mökötetä. Verkkojulkaisu sanomalehti Kalevan internetsivuilla. Julkaistu 03.04.2011. Luettu 08.08.2012. <http://www.kaleva.fi/uutiset/oulu/perhekuperkeikassa-ei-mokoteta/416862/>
- ETENE-julkaisuja I. 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen eettinen neuvottelukunta (ETENE). Tulostettu 15.09.2012. <http://www.etene.fi/julkaisut/2001>
- Hakkarainen, H. 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reptalo Lauttasaari Oy, 55-59.
- Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 17-27.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa I. Suositukset. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reprotalo Lauttasaari Oy, 16-31.

Hiltunen, H., Hulkko, L., Kartovaara, L., Niskanen, T., Pajunen, A., Pääkkönen, H., Rautanen, R., Reijo, M., Sauli, H. & Telasuo, C. 2007. Suomalainen lapsi 2007. Sosiaalitulostoseminaari 14.04.2007. Tilastokeskus. Luettu 23.4.2012.
<http://www.tilastokeskus.fi>

Hyvinvoiva ja terve kunta. Tukiaineistoa kuntajohdolle. 2008. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä: Gummerus. Tulostettu 7.8.2012. <http://www.thl.fi>

Höntsyt. Perhehöntsyn kuvaus, ohjeet ja hinnat. Luettu 16.09.2012. <http://www.hontsy.fi>

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Joensuun sydänyhdistys. 2011-2012. Hyvä sydänystävä. 40-vuotis juhlalehti. Joensuun sydänyhdistysten juhlalehti vuosille 2011-2012, 44.

Kalliala, M. 2003. Korvaamaton leikki. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2. painos. Helsinki: WSOY, 184-209.

Kansallinen liikuntatutkimus. 2009-2010. Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus ja kulttuuriministeriö. Suomen Gallup Oy. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66.

Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reprotalo Lauttasaari Oy, 79-81.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Liikunta & tiede 47 (6), 30-37.

Karvinen, J. 2008. Osa II. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reprotalo Lauttasaari Oy, 32-42.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo Oy. Tulostettu 14.09.2012. <http://www.nuorisuomi.fi>

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointia ja kehittäminen. 2. painos. Helsinki: Tammi.

- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Keskinen, V. 2011. Nuoret Helsingissä 2011 –tutkimus. Nuorten ja vanhempien yhteiset harrastukset. Helsingin kaupungin tietokeskus. Päivitetty 26.10.2011. Tulostettu 06.08.2012. <http://www.hel.fi>
- Kinnunen, S. 2007. Anna mun olla lapsi. 3. taskukirjapainos. Helsinki: Gummerus.
- Kouluterveyskysely 2010/2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 26.09.2012. Luettu 8.9.2012. <http://www.thl.fi>
- Kuntalaki 17.03.1995/365.
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.
- Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reprotalo Lauttasaari Oy, 64-66.
- Lainiala, L. 2010. Perhepolitiikan uudet tuulet – Perheen paluu. Perhebarometri 2010. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 39/2010. Helsinki: Väestöliitto.
- Lasten Kupla. Liikunta- ja motoriikkakeskus lapsille. Luettu 16.09.2012. www.lastenkupla.fi
- Lastensuojelulaki 13.04.2007/417.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48(6), 24-31.
- Lehto, M. 2008. Ehkäisevä terveydenhuolto ja etiikka. Julkaisussa Terveyden edistämisen eettiset haasteet. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. ETENE-julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino, 16-18.
- Lehtonen, T. 2012. Pikkujalat vipeltämään! Mannerheimin lastensuojeluliiton jäsenlehti. Lapseemme 2/2012, 38-39.
- Lihavuus (lapset). 2012. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Päivitetty 4.6.2012. Luettu 8.10.12. <http://www.kaypahoito.fi>
- Liikunta. 2012. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Päivitetty 27.6.2012. Luettu 05.10.2012. <http://www.kaypahoito.fi>
- Liikuntalaki 18.12.1998/1054.

Liikuntavinkit. 2010. Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto. Luettu 16.09.2012.
<http://www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit>

Lindeqvist, K. liikuntapalveluvastaava. 2012. Sähköpostitiedonanto 29.10.2012. Vastanottajana Kuitunen, P. Tampere.

Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2003. Tiedollinen kehitys lapsuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2. painos. Helsinki: WSOY, 87-120.

Mannerheimiin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Leikin merkitys lapselle. Luettu 16.09.2012. <http://www.mll.fi>

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 42/2012. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Nuorisosiain neuvottelukunta, julkaisuja 40. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2011. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Mäki, P., Wickström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Tampere: Juvenes Print, 153-156.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sipola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.

Naidoo, J. & Wills, J. 2009. Foundations for Health Promotion. Third edition. Elsevier limited.

Nevalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi. Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Opetushallitus. 2012. Liikkuva koulu. Kannusta lasta liikkumaan! Luettu 15.10.2012.
<http://www.edu.fi/liikkuvakoulu>.

Oulun kaupunki. Kuperkeikka. Luettu 08.08.2012. <http://www.ouka.fi>

Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perhebarometri 2001. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 12/2001. Helsinki: K-Print Oy.

Paajanen, P. 2007. Mikä on minun perheeni. Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Perhebarometri 2007. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 30/2007. Helsinki: Väestöliitto.

- Perheliikunnan vinkkikortit. 2010. Suomen mielenterveysseuran Perheliikunnan koordinoitihanke. Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto. Tulostettu 13.09.2012. <http://www.perheliikunta.fi>
- Perheliikunta. 2010. Perhekuperkeikassa saavat vanhemmatkin leikkiä. Julkaistu 13.09.2010. Luettu 08.08.2012. <http://perheliikunta.fi>
- Pihlavisto, P. liikunnanohjaaja. 2012. Haastattelu 24.10.2012. Haastattelija Suoranta, M. Tampere.
- Pikkarainen, A. Liikunnanohjaaja. 2012. Haastattelu 24.10.2012. Haastattelija Kuitunen, P. Tampere.
- Porin kaupunki. Lasten liikuntamaa. Luettu 08.08.2012. <http://www.pori.fi>
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Nuori Suomi. 1.painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. 12.-13 painos. Helsinki: WSOY.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. 1. painos. Helsinki: Edita Prima.
- Savola, J., Pönkkö, P. & Heino, M. 2010. Aktiivinen kunta luo mahdollisuuksia. 1. painos. Saarijärven Offset Oy.
- Seppä, K. 2012. Lasten liikuntamaa palaa Karhuhalliin. Päivitetty 13.01.2012. Luettu 08.08.2012. <http://www.pori.fi>
- Sinkkonen, J. 2003. Vanhemmuuden vaikea pesti. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pestästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2. painos. Helsinki: WSOY, 291-297.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Suomen akatemian tutkimuseettiset ohjeet. 2003. Luettu 29.10.12. <http://www.aka.fi>
- Tammelin, T. 2008. Osa III. Perustelut. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi: Reprotalo Lauttasaari Oy, 46-50.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilotivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteisö LIKES: Waasa Graphics Oy. Tulostettu 10.10.2012. <http://edu.fi>
- Tampereen Jumppatiimi TAJU Ry. Perheliikuntaryhmät. Luettu 09.09.2012. <http://tampereen.jumppatiimi.sporttisaitti.com>

Tampereen Kaupunki. 2012. Vauva-, perhe- ja naperounti. Päivitetty 10.05.2012. Luettu 09.09.2012. <http://www.tampere.fi>

Tampereen Naisvoimistelijat Ry. Perheliikunta. Luettu 09.09.2012. <http://tampereennaisvoimistelijat.net>

Tampereen Työväenopisto. Kurssit. Luettu 09.09.2012. <http://www.tampere.fi/top>

Tenhunen, H. 2004 Perheliikuntaryhmän perustaminen. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 185-190.

Terveyden edistämisen eettiset haasteet. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. ETENE-julkaisu 19. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Terveys 2015 -kansanterveysohjema. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2001:8. Luettu 7.8.2012. <http://www.stm.fi>

Tilastokeskus. Perhe. Luettu 23.4.2012. <http://www.stat.fi>

Turun Kaupunki. 2012. Lasten liikunnan ihmemaa. Julkaistu 24.02.2012. Päivitetty 19.10.2012. Luettu 23.10.2012. <http://www.turku.fi>

Tähtinen, E. & Kalliomaa, M. 2004. Perhekeskustoiminta tukee vanhemmuutta. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 133-138.

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 ohjelmasta. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2001:4. Helsinki: Edita Oyj.

Varalan Urheiluopisto. Varala perheille. Luettu 09.09.2012. <http://www.varala.fi>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori suomi. Sosiaali- ja Terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 51-64.

Väestö- ja kuolemansyytilastot. 2012. Avioliittojen ja avioerojen määrä vuosina 1965-2011. Tilastokeskus. Päivitetty 20.04.2012. Luettu 25.05.2012. <http://www.stat.fi>

Welk, G-J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental Influences on Physical Activity in Children: An exploration of Potential Mechanisms. *Pediatric Exercise Science* 15, 19-33. Human Kinetics Publishers, Inc.

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

LIITTEET

Liite 1. Perheliikuntatuokion kutsu

TERVETULOA PERHELIIKUNTATUOKIOON
JÄRVENSIVUN PUISTOON IIDESRANTAAN

PERJANTAINA 31.8.12 KLO. 18

- Ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa liikunnan parissa
- Otathan mukaan pallon, jos teiltä sellainen löytyy
- Säänmukainen vaatetus
- Tarjolla pientä purtavaa ja juotavaa

Ilmoitathan osallistumisestanne sähköpostilla |
osoitteeseen miia.suoranta@health.tamk.fi

12.8.12 mennessä.

Liite 2. Kuvia perheliikuntatapahtumasta 31.08.2012

1 (2)



KUVA 1. Hippaleikki. (Kuva: Piia Kuitunen 2012)



KUVA 2. Pallottelua ilmapalloilla. (Kuva: Piia Kuitunen 2012)

2 (2)



KUVA 3. Palloviesti. (Kuva: Piia Kuitunen 2012)



KUVA 4. Eläinten matkimista. (Kuva: Piia Kuitunen 2012)



KUVA 5. Leikkivarjo. (Kuva: Piia Kuitunen 2012)

Liite 3. Perheliikuntatuokion palautelomake

PERHELIIKUNTATUOKIO 31.8.12

PALAUTE

Mitä mieltä olitte perheliikuntatuokion sisällöstä?

Innostiko perheliikuntatuokio teitä liikkumaan enemmän jatkossa?

- Kyllä
 Ei

Miten luulette perheliikuntatuokion vaikuttavan liikkumiseenne?

KIITOS PALAUTTEESTANNE! ☺