

# 10 teesiä ja 100 lupausta

Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta



Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020

## Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri 2020 – mitä on tehty?

- Kymmeniä haastatteluja, joissa mukana lapsia, nuoria, vanhempia, tutkijoita, opettajia, urheilun ammattilaisia ja järjestöväkeä.
- Työpajoissa liikkumisen portinavaajat ovat käyttäneet 2200 tuntia ja tuhansia post-it-lappuja, joille on ideoitu liikkuvampaa lapsuutta ja nuoruutta.
- 150 ainekirjoitusta alakouluista, yläkouluista ja lukioista ympäri Suomen. Aiheina oma elämäkerta liikkujana, millaisesta liikkumisesta ja urheilusta pidän ja millaisesta liikkumisesta ja urheilusta en pidä.

Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri 2020 -hankkeen sparrausryhmään kuuluivat: **Riikka Eerola** (Nuori Suomi), **Juha Heikkala** (SLU), **Anne Honkanen** (Nuori Suomi), **Jukka Karvinen** (Nuori Suomi), **Jyrki Kemppainen** (Nuori Suomi), **Maria Laakso** (SVOLI), **Pasi Mäenpää** (Nuori Suomi), **Aarne Nurmio** (OY Convocatum Ltd), **Tuula Paataja** (Nuori Suomi), **Jukka Pekkala** (HuMu), **Reijo Ruokonen** (Nuori Suomi) ja **Pekka Vähätalo** (Nuori Suomi).

Tämän raportin kirjoittamiseen ovat ajatushautomo Demos Helsingistä osallistuneet **Olli Alanen**, **Sini Hirvonen**, **Tuuli Kaskinen**, **Tommi Laitio**, **Juha Leppänen**, **Aleksi Neuvonen**, **Roope Mokka**, **Maria Ritola** ja **Simo Vassinen**. Raportin on toimittanut **Riku Siivonen**. Graafinen suunnittelu ja taitto: **Kirmo Kivelä**.

# Esipuhe

NUORI SUOMI ON EDISTÄNYT yli 20-vuotisen toimintansa aikana suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Lasten ja nuorten maailma muuttuu kovaa vauhtia. Liikkumisen määrän vähentyminen on meidän kaikkien yhteinen iso haaste.

Nuori Suomi haluaa ymmärtää paremmin lasten ja nuorten maailmaa ajassa, jossa esimerkiksi sosiaalisen median ja pelimaailman tuoma jännitys ja houkuttelevuus vaikuttavat lasten ja nuorten ajankäyttöön. Tavoitteena on löytää konkreettisia keinoja, joilla on merkitystä lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun lisääntymiseen. Tämän vuoksi Nuori Suomi käynnisti laaja-alaisen visioprosessin, jonka on toteuttanut Demos Helsinki.

Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuuri 2020 -visiota on ollut rakentamassa ennen näkemättömän laaja verkosto toimijoita ja ihmisiä. Työ linkittyy samalla Suomen liikunnan ja urheilun 2020 -visioon, joka kiteytyy tavoitteeseen ”Olemme maailman liikkuvin urheilukansa 2020”.

Tämä manifesti on Demoksen kirjoittama. Kevään aikana pidetyt työpajat ja seminaarit olivat Nuoren Suomen ja Demoksen yhteistyössä suunniteltavia. Nuori Suomi on myös kommentoinut ja kehittänyt eteenpäin prosessin aikana syntyneitä ajatuksia ja ideoita.

Demoksen johtama visiotyö on auttanut meitä, ja toivottavasti myös muita mukana olleita, löytämään vastauksia siihen miten lapset ja nuoret liikkuisivat ja urheilisivat tulevaisuudessa enemmän.

Tämän hetken ja tulevaisuuden haasteet on ymmärretty ja työtä tehdään entistä kovemmin yhteisen tavoitteen eteen.

Helsingissä 25.5.2011

**Jyrki Kemppainen**  
Pääsihteeri, Nuori Suomi

# Sisällysluettelo



## Osa I: **Maailma**

### Liikkuvan yhteiskunnan suuntamerkit

1. Turvallisinta on, että lapsi liikkuu s. 8
2. Ympäristön on sysättävä liikkeeseen s. 10
3. Tietokone saa hien pintaan s. 12

## Osa II: **Minä**

### Yksilön tarpeet keskiöön

4. 5,4 miljoonaa yksilöllistä syytä liikkua s. 14
5. Leikin, siis kehityn s. 16
6. Voitin äidin 6–1! s. 18

## Osa III: **Porukat**

### Koulut, päiväkodit, seurat ja kilpailut käyttäjälähtöisiksi

7. Liikkeelle lasten ideoilla s. 20
8. Kilpailuja pitää olla monenlaisia s. 22
9. Eläköön liikuntakoulu! s. 24
10. Seurat, panostakaa vapaaehtoisinne! s. 26

# Johdanto

MUISTATKO KUN LEIKIT takapihan metsässä tai leikki-puistossa kavereiden kanssa? Oli aurinkoinen päivä tai syksyinen ilta. Luultavasti rakentelitte jotain. Teillä oli roolileikkejä. Patsaista, kaiteista ja puista tuli linnoja, hevosia ja traktoreita. Toisinaan roikuitte jostain pää alaspäin, välillä hypitte ruutua. Ehkä näitte jotain vähän pelottavaa. Teille saattoi tulla välillä erimielisyyttä säännöistä.

Tämä kaikki on lasten liikuntaa. Tätä kautta me olemme lapsina löytäneet oman kehollisuutemme ja liikunnallisuutemme. Samalla se on ollut tapa oppia, mitä on luoda ja noudattaa sääntöjä, mitä on oppia tuntemaan rajansa, varomaan vaarallisia asioita, innostamaan muita, kokemaan kipua ja välillä myös kylmyyttä.

Olemme kuvitelleet, että lapset tekevät näin vieläkin. Ja olemme kuvitelleet, että tästä lapset siirtyvät harrastamaan liikuntaa tanssitreeneihin ja jalkapallokentille. Niinhän ne tekevätkin. Mutta liian harvoin.

Samaan aikaan lapsilla ja nuorilla on ennennäkemättömän hyvät olosuhteet tehdä, asua, käydä koulua ja viihtyä vapaa-ajalla ilman fyysistä raskuutta. Hissit, autot ja rullaportaat. Koulukuljetukset, sähköposti, kännykät. Modernin elämäntavan liikkumattomasta luonteesta on tullut yksi ihmiskunnan suurimmista haasteista.<sup>1</sup> 2000-luvun länsimainen ihminen liikkuu vähemmän kuin ihmiset minään muuna aikakautena historiassa.

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisen 20 vuoden aikana merkittävästi. Nuoret ovat erityinen ongelma: vähäisen liikkumisen ongelman ratkaisemiseksi ei tunnu löytyvän keinoja eikä hyviä esimerkkejä.

Tiedämme hyvin, että lasten ja nuorten ajankäyttö on muuttunut. Televisiot ja tietokoneet imevät lasten ja nuorten aikaa kaikkialla maailmassa. Yläkouluikäisistä jopa neljännes viettää näiden äärellä viikonloppuisin yli kuusi tuntia päivässä.<sup>2</sup>

Nämä ajankäyttömuutokset näkyvät lasten ja nuor-

## Lapset, nuoret, liikkuminen ja urheilu Suomessa vuonna 2011

### Vahvuudet:

- Suuri kansanliike. Melkein puolet lapsista ja nuorista kuuluu urheiluseuraan. Seuroissa harrastamisen suosio on kasvanut 2000-luvulla. Talkooperinne näkyy vahvassa vapaaehtoistoiminnassa.
- Suomalaiset puuhaavat paljon ulkona: luontosuhde edelleen olemassa.
- Julkisen sektorin tuki: paljon tiloja ja myös kohtuullinen rahavirta.
- Kaikki mukana: Päiväkoti ja koulu tavoittavat lähes kaikki lapset ja nuoret.
- Liikuntamyönteinen ilmapiiri: Lasten ja nuorten liikkumisen lisääminen lähes kaikkien mielestä tärkeä asia.

### Haasteet:

- 650 000 alle 18-vuotiasta suomalaista liikkuu liian vähän.
- Tarvitaan tiiviimpää yhteistyötä. Kunnat, koulut, seurat ja kattojärjestöt tavoittelevat samoja asioita, mutta yhteistyön rakenteet ovat heikkoja.
- Koulun, päiväkodin ja seuratoiminnan muutosvauhti on hitaampi kuin lasten ja nuorten kulttuurin.
- Yksilöiden erilaisiin tarpeisiin vastaaminen: uusien lajien vaikea päästä hyväksytyiksi, lähes kaikki tuotetaan massoille.
- Raja-aidat luovat turhaa kitkaa: liikkuminen, kuntoilu, harrastaminen, kisailu ja kilpaurheilu ovat ihmisten arjessa samaa jatkumoa.

## Liikkuminen

### Liikunta

### Urheilu

### Seuratoiminta

# Jotkut liikkuvat – monet eivät

ten terveydessä. Maailman terveysjärjestö WHO on laskenut, että liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä. Sen suorat ja epäsuorat vaikutukset rinnastetaan perinteisempien terveysriskien, kuten tupakoinnin ja korkean verenpaineen ohella yhdeksi merkittävimmistä globaaleista terveysongelmista.

Suomessa ongelmien kansantaloudelliset kustannukset on laskettu valtaviksi. Pelkästään liikkumattomuudesta johtuvan diabeteksen kustannukset ovat noin 700 miljoonaa euroa vuodessa<sup>3</sup>. Summa nousee kuuden prosentin vuosivauhtia<sup>4</sup>.

LAPSET JA NUORET KEHITTÄVÄT LIIKKUESSAAN hyvän elämän kannalta keskeisiä taitoja. Muun muassa yhdessä tekeminen ja oma-aloitteisuus kehittyvät liikkumalla. Liike on tärkeä kommunikaation keino vielä aikuisenakin. Riittävän ja inspiroivan liikkeen aikaansaamisessa on siis kyse hyvän lapsuuden ja nuoruuden tekemisestä sekä niiden varaan muodostuvasta onnellisesta ja hyvinvoivasta elämästä.

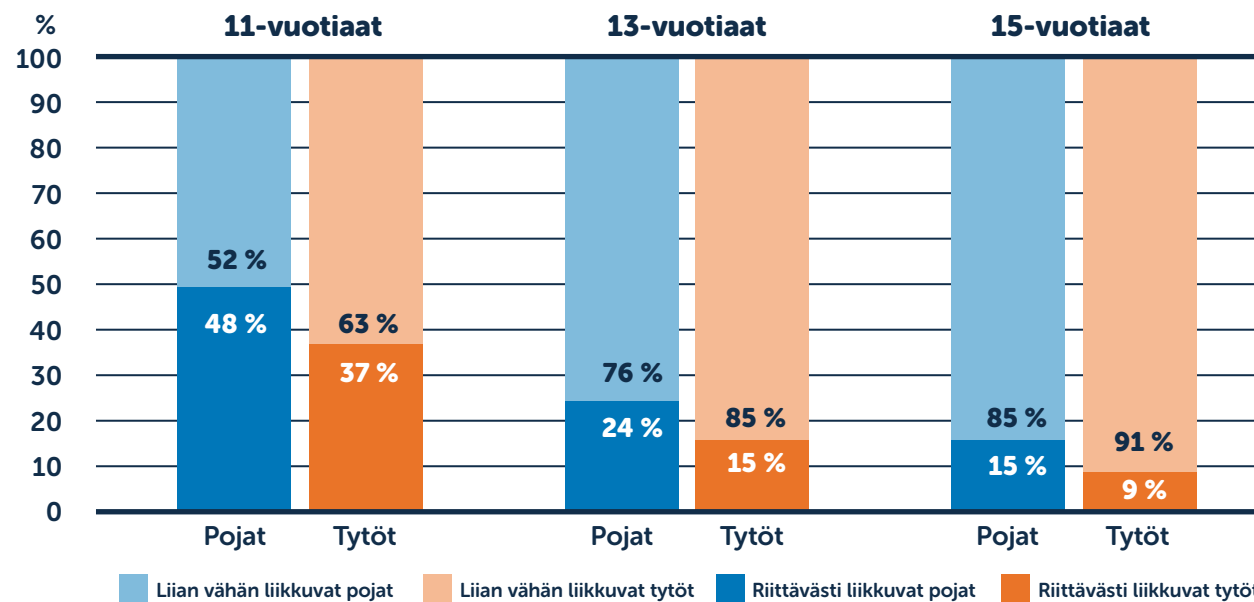
Liikkumismäärillä ja ihmisten kokemalla hyvinvoinnilla on monen tutkimuksen mukaan vahva yhteys. Siksi ei ole hyvä, että suomalaiset ovat jakautumassa aktiivisiin ja passiivisiin myös liikunnan ja urheilun osalta. Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta vain 350 000 liikkuu terveys-suositusten mukaan tarpeeksi. 650 000 liikkuu liian vähän ja heistä 100 000 ei liiku oikeastaan lainkaan.

Erityisen haasteellinen on 12 vuotta täyttänyt nuoriso. Fyysinen aktiivisuus laskee radikaalisti ala-asteen jälkeen. Samanaikaisesti vähenee sekä vapaa-ajan liik-

kuminen puistoissa ja pihapeleissä että osallistuminen seuratoimintaan. Tämä *drop-outiksi* nimetty ilmiö on Suomessa poikkeuksellisen vahva ja on yksi isoimmista lasten ja nuorten liikkumiseen ja urheiluun liittyvistä ongelmista.<sup>5</sup>

Iän lisäksi sosioekonominen asema vaikuttaa liikunnan määrään. Merkittävällä osalla suomalaisperheistä on käytössään enemmän rahaa kuin millään aikaisemmalla sukupolvella. Varakkaille perheille on tarjolla runsaasti uudenlaisia palveluita ja välineitä. Niitä tarjoavat sekä seurat että yritykset. Samaan aikaan on yhä suurempi joukko niitä perheitä, joilla ei ole varaa lapsensa harrastuksiin. Pienituloiset liikkuvat tutkimusten mukaan vähemmän kuin paremmin ansaitsevat. Siksi pienituloisten perheiden lasten saaminen mukaan liikkumaan on äärimmäisen tärkeää. Koko liikunta- ja urheilusektorin on kyettävä vastaamaan yhteiskunnan eriarvoistumiseen.

Vähemmistö nuorista liikkuu tarpeeksi. 15-vuotiaista tytöistä enää joka kymmenes liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi eli vähintään tunnin päivässä.<sup>6,7,8</sup>





Mitkä portinavaajat auttavat lasta liikkumaan?

# Ratkaisuna ovat portinavaajat

Portinavaaja on henkilö tai organisaatio, joka voi omalla toiminnallaan tehdä lasten ja nuorten liikkumiseen ja urheilemiseen johtavista valinnoista helppoja ja haluttavia. Monet eivät edes tajua olevansa tärkeässä liikkuttajan roolissa. Siksi portinavaajien motivoiminen toimintaan on avainasemassa lasten ja nuorten liikkumishaasteen edessä. Tässä manifestissa 100 portinavaajaa on jo antanut oman lupauksensa.

JOTTA LIKUNNAN MÄÄRÄ tulevaisuudessa lisääntyy ainakin niiden 650 000 suomalaislapsen ja -nuoren elämässä, jotka tällä hetkellä liikkuvat liian vähän, tarvitaan monenlaisia eri toimijoiden tekoja.

Liikunnan koko kentältä erottuu osin ohjatun, joskus maksullisen liikunnan osuus ja siitä edelleen tavoitteellinen urheilu. Seuratoiminta kattaa kokonaisuudesta yhden osan ja mm. koulut ja päiväkodit omansa.

Näistä seuratoiminta on ehkä parhaiten hallussa. Seuroissa harrastavien määrä on ollut nousussa 2000-luvun – nyt melkein puolet lapsista ja nuorista on seuran jäseniä.

Seurat ja järjestötoiminta eivät kuitenkaan pysty yksin ratkaisemaan haastetta. Se vähemmän liikkuva puoli alle 18-vuotiaista ei liiku seuroissa. Heidän tavoittamisensa on suuri haaste. Päiväkodeilla, kouluilla ja kodeilla on tässä iso rooli. Siellä pitää herättää innostus liikkumisen harrastamiseen.

Kansanterveyden kannalta suurin liikunnan lisäämisen hyöty syntyy siitä, jos nyt kaikkein vähiten liikkuvat saadaan liikkumaan. Pienikin lisäliikunta on merkittävä muutos varsinkin niiden terveyden kannalta, jotka eivät aiemmin ole liikkuneet lainkaan.

Siksi tämä manifesti etsii ratkaisijoita. Suomessa on ollut tapana vaatia poliitikkoja astumaan ratkaisijoiksi. Mutta pelkillä laeilla tai taloudellisilla kannusteilla ei yhteiskuntaa saada muuttumaan toivottavaan suuntaan. Kieltojen ja rahallisen tuen lisäksi tarvitsemme kokonaan uudenlaisia lähestymistapoja ja ohjauskeinoja.

Julkisen rahan pumppaaminen seuroihin, kouluihin, kuntiin tai lajiliittoihin ei sekään yksin ratkaise käsiteltävää ongelmaa: raha ei suoraan liikuta ketään. Tarvitsemme uudenlaisen lähestymistavan: ratkaisijoiden joukon laajentamista ja toimintamuotojen uudistumista.

Portinavaajat tekevät päivittäisessä toiminnassaan sellaisia valintoja, jotka lisäävät liikettä. Matematiikan opettajat voivat viedä luokkansa kaupunkikierrokselle opettelemaan geometriaa rakennuksia ja kaupunkitilaa tarkkaillen. Kauppakeskusten johtajat voivat toteuttaa vuosittaiset tempauksensa liikunnallisina. Seurojen valmennuspäälliköt voivat suunnitella toimintaa, joka haastaa erityisesti liikuntaa karsastavia nuoria mukaan toimintaan. Isännöitsijät voivat edistää liikuntaan houkuttelevien pihapiirien suunnittelua, vanhemmat polkea harrastuksiin pyörällä lastensa kanssa ja pelisuunnittelijat tehdä entistä houkuttelevampia, liikkuttavia tietokonepelejä. Kaikki nämä kuitenkin päättävät itse ryhtyä tai jättää ryhtymättä portinavaajaksi.

Lähemmin tarkasteltuna suurin osa meistä on jonkinlaisessa portinavaajaroolissa lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun vaikuttajana. Voimme olla myös samaan aikaan useassa roolissa: äitinä, valmentajana, pelinkehittäjänä ja kauppakeskuksen johtajana.

Toivomme, että jokainen lukija miettii tämän manifestin 10 teesiä lukiessaan omia portinavaajaroolejaan. Portinavaajien uusien tekojen, lupauksen kerääminen on jo alkanut. Tässä manifestissa eräät portinavaajat esittävät lupauksia. Sata lupausta kertovat siitä, että Suomessa iso joukko liikkumisen ja urheilun portinavaajia aikoo jo toimia. Lupaukset ovat myös haaste poliittisille päätöksentekijöille: tässä on pieni osa niistä, jotka aikovat tarttua asiaan. Tartu sinäkin.



# Turvallisinta on, että lapsi liikkuu



**Vuonna 2020?** Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on hyvinvoinnin lähtökohta. Aikuiset ymmärtävät, että pienet kolhut ja vahingot ovat terveen kasvun edellytys. Pienistä haavereista ei osoiteta sormella opettajia, virkamiehiä tai valmentajia. Emme ajattele, että lähimetsät ja leikkikentät ovat lähtökohteisesti vaarallisia paikkoja lapsille ja nuorille. Piha- ja puistopelit kukoistavat, sillä turhista kieltotauluista on luovuttu. Lasten ja nuorten fyysistä ja henkistä kasvua ei estetä turvattomuuden ilmapiiriä lietsomalla.

**Nyt:** Elämme turvattomuuden kulttuurissa, jossa jokaiselle kolhulle etsitään syyllistä. Nykyään ei kirjoitettaisi niin kuin vuonna 1971. Silloin Euran paikallislehti kertoi tulevan huippujuoksija Tuija Helanderin suurkisamatkasta näin: "Tampereen keskussairaalan poliklinikalla on suurkisojen aikaan potilaita kaksinkertainen määrä. Ambulanssin ujellus kuuluu kisojen menoon. Suurin osa tapaturmista on pikku haavoja ja naarmuja. Joku on saanut kuulan jalkaansa, joku toinen pesäpallon suuhunsa. Mitään vakavaa ei Nuorten Suurkisojen osanottajille onneksi ole sattunut, kerrottiin Tampereen keskussairaalaista."


KOSKAAN AIEMMIN IHMISKUNNAN HISTORIASSA ei ihmisyksilön elämää ole arvostettu yhtä paljon kuin meillä kehittyneissä länsimaissa tällä hetkellä. Viimeiset sata vuotta on tehty paljon töitä sen eteen, että jokainen yksilö voisi välttyä tapaturmilta, kulkutaudeilta, luonnonmullistuksilta ja muilta onnettomuuksilta.

Erityisesti lasten kohdalla muutos on ollut dramaattinen. 1900-luvun alussa syntyneen lapsen selviytyminen kouluikänsä oli epävarma asia. Nykyvanhemmilla on aivan toisenlaiset mahdollisuudet huolehtia jälkeläistensä terveydestä ja turvallisuudesta kuin tuolloin. Tätä mahdollisuutta vanhemmat onneksi myös hyödyntävät.


Mutta turvallisuuden rakentaminen menee joskus niin pitkälle, että siitä tuleekin uhka lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Jokainen tunnistaa omasta lapsuudesta tilanteen, jossa häntä on kielletty leikkimästä liian riehakkaasti, kiipeämästä puuhun tai juoksemasta ja pomppimasta sisällä – juuri turvallisuusyistä. Turvallisuuden korostaminen ohjaa lapset leikkimään vähemmän liikunnallisesti.

Vanhempien ja muiden aikuisten hyväntahtoinen pyrkimys varjella lapsia ja nuoria on johtanut siihen, että lasten turvallinen kasvu on saanut uuden uhan: pelon ilmapiirin.


Lapsia pelotellaan jatkuvasti tuntemattomista aikuisista. Toisaalta vanhemmat myös suhtautuvat usein kielteisesti siihen, että joku muu kommentaa heidän lapsiaan. Tämä vahvistaa mallia, jossa kukaan muu oman lähipiirin ulkopuolella ei ole luotettava. Samalla luottamus lasten pärjäämiseen arkisissa tilanteissa on laskenut. "Puissa ei saa kiipeillä, koska niistä voi pudota,

 Lupaam olla naapuri, joka antaa lasten leikin äänten kuulua. Kehitän leikkimisyönteistä ilmapiiriä kannustamalla myös muuta naapurustoa samaan.

Anu Kullberg  
kahden aikuisen lapsen äiti, Helsinki

 Lupaamme kannustaa lasten luontokerhojen ohjaajia viemään lapset ulos vauhdikkaisiin leikkeihin säällä kuin säällä ja tarjota toimintavinkkejä lähiluonnossa liikkumiseen.

Leo Stranius  
pääsihteeri, Luonto-liitto ry

 Testaan vantaalaisen päiväkodin kanssa menetelmiä lasten liikkumisen lisäämiseksi luonnossa. Luomme mallin varhaiskasvatuksen käyttöön koko Suomessa.

Leena Lahtinen  
Vantaan kaupunki, varhaiskasvatus



## Ulkoleikit ja vieraat ihmiset eivät ole muuttuneet vaarallisemmiksi.

ja heinikossa ei saa leikkiä, koska sieltä saa punkkeja”, liikunnan ammattilainen totesi tätä raporttia pohjustaneessa työpajassa.

Kaupunkimaantieteen dosentti Hille Koskela<sup>1</sup> kuvailee yhteiskunnan muutosta kirjassaan *Pelkokierre*: ”Turvattuuteen kietoutuvasta luottamuspulasta aiheutuu noidankehä: mitä vähemmän saa liikkua ja kohdata erilaisia tilanteita, sitä vähemmän taidot kehittyvät ja sitä turvattomammalta ympäristö alkaa tuntua. Näin lapset alkavat itsekin vahvistaa pelon ilmapiiriä.”

Turvallisuuden liiallinen korostaminen tekee haittaa erityisesti tyttöjen liikkumiselle. Tiedämme, että poikien leikit ulottuvat laajemmalle reviirille kuin tyttöjen. Samoin tiedämme, että vanhemmat rohkaisevat poikia liikunnallisiin leikkeihin samalla kun tyttöjä ohjataan rauhallisempien leikkien pariin. Tyttöjä siis luultavasti kielletään ja varoitetaan enemmän kuin poikia. Tämä saattaa myös vaikuttaa siihen, että tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat.

On hankala kasvaa ihmisenä ilman mahdollisuutta kokeilla, tutkia ja välillä epäonnistua. Ilman kummeluksia ja pieniä tapaturmia mitä moninaisemmissa ulkoleikeissä rajoitamme lasten kokonaisvaltaisen kasvun rakennusaineiksia. Sallimalla pelit ja leikit – joissa sattuu ja tapahtuu – tuemme lapsen motoristen taitojen lisäksi heidän ongelmanratkaisukykyä, so-

siaalisten taitojen ja tunneälynsä kehittymistä<sup>2</sup>.

Levitämme toiminnallamme sanaa yhteiskunnan vaarallisuudesta, mutta tutkimukset eivät tue ajatusta, että ulkoleikit tai vieraat ihmiset olisivat muuttuneet yhtään vaarallisemmiksi kuin aiemmin. Kyseessä on moderni myytti.<sup>3</sup> Samalla olemme vapauttamassa yksilöitä vastuusta: etsimme pienimmissäkin onnettomuus- ja vahinkotilanteissa ulkopuolista syyllistä.

Meillä on kouluja, joihin ei saa pyöräillä tai edes viedä palloja. Meillä on pihoja, joilla ei saa leikkiä – ja metsiä, joihin ei ainakaan saa mennä. Urheiluseuroissa satunnaiskävijät eivät voi osallistua peleihin ilman lisenssiä. Vanhempia syyllistetään lasten turvallisuuden laiminlyönnistä ja turvallisuuden varmistamiseksi päädyimme rajoittamaan niitä tilanteita, joissa lapset voivat liikkua.


Jos lapset saavat temmeltää vapaasti ja aikuiset vaihtavat rennommalle vaihteelle, kehittyvät lasten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu paremmille urille. Kolhuja ja pieniä vahinkoja kuuluu tapahtua. Niiden kautta kehitymme. Liikkumalla oppii myös välttämään tapaturmia – liikkumattomana on paljon herkempi loukkaantumisille.

### Oikeat kysymykset:


**1. Kuka antaa luvan skeitata ja pyöräillä kouluun?** Koulun kannustava ilmapiiri koulumatkojen kulkemiseen lihasvoimin lisää koulujen työrauhaa, vapauttaa aikuisten aikaa, kehittää lasten ja nuorten yhteisöllisyyttä ja pienentää ympäristövaihtuuta.

**2. Miten tytöille saadaan samat säännöt kuin pojille?** Tytöt liikkuvat poikia vähemmän. Tutkimusten mukaan yhtenä syynä on tiukempi kasvatustyyli. Tyttöjen kannattaa kiivetä puissa ja hyppiä kallioilla yhtä paljon kuin poikien. Samat säännöt ja kehoitukset kaikille.


**3. Miten talvestakin tehdään ulkoiluvuodenaika?** Koulujen ja päiväkotien ohjelmaa muutetaan niin, että ulkoleikkien määrä ei riipu vuodenajasta. On kehitettävä uusia ja valittava sopivia leikkejä säähän kuin säähän. Vanhemmat pitää saada mukaan ja pukemaan lapsensa säähän sopivasti.

 **Meuhkaan ja pauhaan lähipiirin vanhemmille, ettei liikkuminen ole sen vaarallisempaa kuin ennenkään. Liukumäkeä saa kiivetä ylös!**


Jenna Suomi  
Liikunnanohjaajaopiskelija, Vierumäki

 **Poistan turhat liikkeen rajoitteet johtamassani päiväkodissa. Tästä lähtien meillä saa juosta, hyppiä ja pomppia, kunhan huomioi toiset. Innostan myös lasten vanhemmat tekemään samoin.**

Liisa Pekkanen  
Liikuntapäiväkotä, Mainio Vire

 **Kiellän vanhempia kускаamasta pelaajia treeneihin. Pelaajille toimivat fillarit alle!**

Ismo Malinen  
Vantaan Jalkapalloseura VJS

 **Lahti lupaa tänäkin vuonna rakentaa lapsille ja nuorille lähiliikuntapaikkoja eri puolille kaupunkia. Tänä vuonna uudet luovaan liikkeeseen innostavat kohteet nousevat Jalkarantaan ja Karistoon. Viime vuosina olemme jo rakentaneet koulujen läheisyyteen yli 10 lähiliikuntapaikkaa sekä yhden parkouralueen.**

Jose Valanta  
Kehitysohjaaja, Lahden kaupunki

# Ympäristön on sysättävä liikkeeseen

## 2

**Vuonna 2020?** Koulujen ovet, välinevarastot ja pihat ovat leikkiliikkujien, puulaakisarjalaisen ja seurojen käytössä. Välineiden lainausta ja tilankäyttöä pyörittävät sporttivaksit, jotka ovat vapaaehtoisia vanhempia, isovanhempia tai urheiluseuratoimijoita lähiseudulta. Taloyhtiöt listaavat järjestyssääntöjen lisäksi leikkipaikat ja naapureillekin avoimet pingis-huoneet. Pyöräily- ja kävelyreittien varrella on mielenkiintoista nähtävää, joka aukeaa vain lihasvoimalla liikkuvalla. Liikuntapaikat ovat siellä missä ihmisetkin, kadunkulmassa leikitään hippaa ja kauppakeskuksessa käydään aarrejahtia.


**Nyt:** Kouluun on matkaa ainakin kaksi kilometriä ja ulkona tuulee. Onneksi lähin bussipysäkki on sadan metrin päässä. Perillä voi huokaista helpotuksesta, ettei yksikerroksisessa koulurakennuksessa tarvitse kiivetä portaita. Koulun jälkeen on kiva matkustaa bussilla läheiseen kauppakeskukseen viettämään vapaa-aikaa. Rullaportaat ja hissit vievät kerroksesta toiseen – missä ne portaat siellä edes ovat? Onneksi elämä on suunniteltu niin helpoksi.

SISÄ- JA ULKOTILOJEN KEHITTÄMISELLÄ ja kaupunkisuunnittelulla on iso merkitys sen kannalta miten ympäristö meitä liikuttaa. Meidän on tehtävä paremmista valinnoista helpompia. Erilaisissa lasten ja nuorten arkeen vaikuttavissa suunnittelutilanteissa on huomioitava se, miten liikkumista sisältävä valinta olisi oletusasetus – se helpompi ja houkuttelevampi vaihtoehto. Hyvin suunniteltu valintatilanne tuuppaa pehmeästi kohti parempia valintoja. Kun portaat ovat heti ovesta tullessa ja hissi kulman takana, kipaisee portaat ylös helpommin.

Ympäristöä on muokattava hyviin valintoihin kannustavaksi, koska emme useinkaan itse toimi rationaalisesti. Päätöksentekotilanteissa on vaikea arvioida mikä on meille pidemmän päälle hyväksi – ja sama pätee liikuntaan<sup>1</sup>. Helppous ratkaisee. Miksi pumpata pyöränrenkaat, kun voi hypätä autoon?


Autoistuminen, pitkät etäisyydet ja kotien muuttaminen elektroniikkaa pursuaviksi viihdekeskuksiksi vauhdittavat istuvaa elämäntapaa. Keskustojen ulkopuolella ja maaseudulla asuvat lapset ja nuoret liikkuvat jopa keskimääräistä vähemmän. Kouluun ja harrastuksiin mennään kyydeillä. Idyllisessä maalaismaisemassa nuoret eivät löydä lähiympäristön mahdollisuuksia, koska arkipäivän malleja haetaan sieltä, missä harrastukset ja hallit ja ovat, eikä omista lähioloista.<sup>2</sup>

Myöskään kaupungeissa yhdyskuntasuunnittelu ei kannusta ulkona liikkumiseen niin paljon kuin soisi. Jo viiden minuutin päivittäinen ulkoilu viheralueella lisää onnellisuutta ja poistaa ahdistuneisuutta,<sup>3</sup> mutta nämä hyödyt jäävät kaupunkisuunnittelussa teknis-taloudellisten päämäärien jalkoihin.<sup>4</sup> “Pienet vaellukset

 Lisäämme Terveellinen kaupunginosa -projektimme painotuksiin sen, kuinka Herttoniemen alue voisi motivoitua liikkuvaan arkipäivään muuallakin kuin liikuntapaikoissa.


Jouko Ranta

Projektipäällikkö, Terveellinen kaupunginosa -ohjelma, Helsingin kaupungin terveyskeskus

 Nostan lähiympäristön liikkumismahdollisuudet työssäni koulu- ja päiväkotiympäristöjen rinnalle kehittämiskohteeksi. Etsin uusia yhteistyökumppaneita konkreettisiin toimenpiteisiin lähiympäristön liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi lapsille ja nuorille.

Reijo Ruokonen

Kehityspäällikkö, Nuori Suomi

 Lupaan taistella kaavoitusuhan alle joutuneen kangasmetseen puolesta, jotta keskuspuiston roolin ottanut alue pysyy jatkossakin päiväkotilasten, koululaisten ja muiden asukkaiden lähiliikuntapaikkana. Käytännössä tämä tarkoittaa päättäjiin vaikuttamista, adressin keräämistä, lehtiin kirjoittamista ja Pro Kauttuanmetsä -lehden toimittamista.

Tuija Helander

Entinen aitajuoksija, toimittaja, Eura

ja luontopoluilla liikkuminen ovat minusta hauskaa vapaa-ajan puuhastelua; saa vain kävellä rauhallisessa luonnossa omaan tahtiin”, kirjoitti yksi lukion kakkosluokkalainen aineessaan.

Katkeamattomien kevyen liikenteen verkostojen kehittäminen ja kävelyyn kannustaminen ovat lasten ympäristökokemuksiin erikoistuneen tutkija Marketta Kytän mukaan tärkeimpiä tapoja laajentaa elinpiiriä.<sup>5</sup> Virikkeellisen kaupunkiympäristön tiedetään houkuttelevan aktiiviseen elämäntapaan myös vähemmän liikkuvia<sup>6</sup>.

Me aikuiset emme aina näe, mikä on lasten ja nuorten mielestä virikkeellistä. Uudet elämäntapalajit kuten skeittaaminen ja parkour ovat kehittyneet juuri paikkoihin, joita ei ole suunniteltu niiden harrastamiseen. Toisaalta aikuiset usein torjuvat virikkeellisyyden: ”Pihalla on vihaisia naapureita, jotka kieltävät monia asioita, joille omat vanhemmat ovat antaneet luvan”, kuului kommentti alakoulussa pidetyssä työpajassa.

Lasten elinpiiriä pitää laajentaa ja monipuolistaa. Virikkeitä liikkua pitää olla muuallakin kuin liikuntapaikoissa. Paikasta toiseen siirtymistä lihasvoimin pitää kannustaa. Ympärivuotinen liikkuva elämäntapa kehittyy, kun liikkuminen kiedotaan osaksi arkea<sup>7</sup>.

Liikkumaan tavallisessa lähiympäristössä voidaan houkutelua monin tavoin. Tanssimattopeli *Dance Dance Revolution* on valloittanut monia nuorten suosimia oleilupaikkoja kauppakeskuksista ja pelihalleista. Helsingin Tennispalatsissa tanssimattopeli on yksi viihdepalatsin suosituista ajanvietteistä. Esimerkkiä voisivat seurata kaikki kauppakeskukset, joissa nuoriso jo notkuu. Bisneksenkin voi yhdistää kansanterveyteen, kun

liikkuminen tuodaan sinne, missä nuoret muutenkin viettävät aikaa.

Ihmislaji pääsee nyt liian helpolla: meidät on luotu paljon vaativampiin olosuhteisiin. Siksi eri sektoreiden on tunnustettava liikkuvan elämänrytmin tärkeys ja yhdessä kehitettävä lähiliikuntapaikkoja, viheralueita, kaupunkitilaa ja julkista liikennettä. Erityisesti kunnissa tulee kehittää kokonaisvaltaista lähiliikuntapaikkojen suunnittelua sekä alusta asti määrittää, kuka aluetta lopulta hoitaa ja miten sitä kehitetään valmistumisen jälkeen.

Kuntien sosiaali- ja terveystuolien olisi suunnattava resursseja ennaltaehkäisyyn huonoista elintavoista aiheutuvien kustannusten minimoimiseksi. Tärkeä reitti ennaltaehkäisyyn on juuri liikunnallisten kaupunkiympäristöjen kehittäminen useiden eri sektoreiden yhteistyönä.

Helsingin Herttoniemen Terveellinen kaupunginosa -ohjelmassa havaittiin, että myös asukas yhdistysten pitää lähettää selkeää viestiä kaupungille tahdotaan kehittää omaa aluettaan. Kuopion Särkilahdessa auton käyttö on vähentynyt, koska pyöräily, kävely ja joukkoliikenne on tehty houkutteleviksi. Paras reitti keskustaan on kevyen liikenteen sillan yli ja keskusaukiota reunustavat leikkipuisto ja koripallokorit.


Pienilläkin oivalluksilla voidaan kannustaa arkiliikkuksen lisäämiseen: Helsingin Töölönlahtea ympäröivät opastaulut kertovat ohikävelijöille lintulajeista ja kannustavat samalla kävelemään. Näin kävely tai pyöräily on saatu vaihtoehdoiksi, jotka antavat enemmän. Vastaavat projektit ovat myös oivia tilaisuuksia saada luovan alan osaajia ratkomaan liikkuvuushaastetta.

## Oikeat kysymykset:


**1. Miten pyöräilevät ja juoksevat lapset tuodaan kaupunkisuunnittelun keskiöön?** Liikkuvissa kaupungeissa kaikkien tulee päästä kauppaan, päiväkotiin ja muihin peruspalveluihin kymmenessä minuutissa lihasvoimin.

**2. Kuka neuvomaan kaupunkisuunnittelijoita?** Esimerkiksi jokaisessa liikunnan aluekeskuksessa yhden lasten ja nuorten toiminnan kehittäjän vastuualueeksi sovitetaan kaupunkisuunnittelu. Tämä henkilö tarjoaa apua ja osaamista kunnille ja maanomistajille hyvien leikkiin, hyötyliikuntaan ja pelailuun kannustavien ympäristöjen luomisessa.


**3. Miten jokainen lumikasa saadaan liikkuttamaan?** Jokainen kunta voisi nimetä vähintään kymmenen kunnan omistuksessa olevaa tonttia, joissa voi leikkiä, vaikka ne eivät olekaan leikkipuistoja. Näitä lumenkaatopaikkoja, metsiköitä ja patsaiden ympäristöjä ylläpidetään ja niiden sääntöjä kehitetään niin, että niissä voi leikkiä.

 **Kauppakeskus Forum lupaa tarjota loistavat tilat erilaisten liikkumistemppausten järjestämiseen. Meillä voi vaikka pyöräillä katolla! Kauppakeskuksilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikkumisen sparraajina, koska niissä vietetään aikaa.**


Pia Rosvall  
Markkinointipäällikkö, kauppakeskus Forum

 **Teen kuntalaisaloitteen oman asuin- ympäristöni liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi.**

Outi Aarresola  
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, projektitutkija

 **Lupaani kehittää mallia, jolla liikkumismahdollisuudet integroidaan kiinteäksi osaksi aluesuunnittelua. Irrallisten liikuntapaikkojen sijaan on syytä pohtia lapsen ja nuoren päivää kokonaisuudessaan liikkumisen näkökulmasta kotiovelta harrastuksiin, kouluun ja vapaa-ajanviettopaikkoihin.**

Eija Välimäki  
Suunnitteluhortonomi, aluesuunnittelija, Vantaan kaupunki

 **Kehitämme uudenlaisia yhteisiä piha-alueita ja leikkimahdollisuuksia, jotka houkuttelevat ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina lähellä kotiovea.**

Susanna Sucksdorff  
Skanska-kodit

# Tietokone saa hien pintaan

# 3

**Vuonna 2020?** Teknologia liikuttaa meitä kaikkia. Pelit ja sovellukset yhdistävät fyysistä ja virtuaalista todellisuutta ja lisäävät aktiivisuuttamme. Pelimarkkinoita hallitsevat liikettä sisältävät hyötypelit, jotka yhdessä muiden ulkona liikkumista tukevien teknologisten innovaatioiden ohella ovat kasvavin suomalaisen peliteollisuuden osa. Terveydenhuolto on ottanut pelaamisen välineeksi elämäntapamuutoksiin kannustamisessa. Hyötypelien tutkimusta sekä start up -toimintaa tuetaan mittavasti. Suomesta on tullut alan suurvalta. Liike tekee pelaamisesta vielä hausempaa.

**Nyt:** Pullamössö. Sohvaperuna. Pelinörtti. Nettihengaaja. Niin kutsutaan paljon puhuttua nykynuorisoa. Media ja arkinen keskustelu luovat kuvaa liikkumattomista nuorista, jotka pelaavat kaiket illat ja yöt. Päivänvaloa ei nähdä, eikä hikeä saada pintaan. "Tietokoneet pitäisi kieltää!"


PELAAVA NUORISO saattaa olla liikkuvampaa kuin ajattelemmekaan. Tämän hetken kymmenen suosituimman videopelin joukossa on kuusi selkeästi fyysistä aktiivisuutta vaativaa peliä.<sup>1</sup> Näitä ovat esimerkiksi *Wii Fit* ja *Guitar Hero*, joita ei voi pelata ilman, että tulee hiki pintaan. Haasteena ei ehkä olekaan pelaamisen lisääntyminen ja teknologia, vaan se kuinka näitä hyödynnetään. VTT:n hankkeessa havaittiin, että liikkuttavat pelit kiinnostavat enemmän tietokonepelien maailmassa viihtyviä kuin liikkujia. Pelaajien innostus on siis hyvinkin mahdollista kanavoida liikkumiseen.<sup>2</sup>

Toistaiseksi liikkuttava teknologia on vyörynyt koteihin, mutta sen hyödyntäminen liikkuttamiseen kouluissa ja päiväkodeissa, seuroissa ja esimerkiksi terveydenhuollossa on vielä alkutekijöissään.


Seuratoiminnassa teknologia on jo onnistunut helpottamaan liikkumista *nimenhuuto.com* verkkoyhteisöalustan kautta, jossa vanhemmat, pelaajat, valmentajat ja ohjaajat voivat sopia ja keskustella joukkueen asioista. Alusta on valtavan suosittu ja se helpottaa valmentajien ja ohjaajien järjestelyvastuuta huomattavasti.

Lasten ja nuorten liikkumispäätöksiin vaikuttavat rationaalisten valintojen sijaan se, mitä heidän vertaisensa – eli muut heidän kaltaisensa – tekevät<sup>3</sup>. Siksi liikunnan tekeminen näkyväksi esimerkiksi sosiaalisessa mediassa on keskeinen väline jokaiselle liikkuttajalle. Tämä voi toimia myös tapana saada monet perinteiset lajit laitakaupungin halleista näkyviksi – ja kiinnostaviksi.


Esimerkiksi verkkoyhteisö *HeiaHeia* on kerännyt käyttäjiä jo sadasta eri maassa, Suomesta jo useita kym-

 Hookie Technologies tekee innovatiivista liiketoimintaa yhdistämällä lapset ja nuoret, virtuaalimaailman sekä 3D-kiiltävyysanturit. Tätä teknologiaa hyödyntämällä liikkumisesta tulee entistä hausempaa ja motivoivampaa.

Teemu Haapala  
Hookie Technologies

 Kehitämme liikkumisen verkkoyhteisöpalvelu HeiaHeiaan perheiden yhteisöllistä liikuntaa edistäviä ominaisuuksia. Uudet teknologiat avaavat monia mahdollisuuksia lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun edistämiseksi.

Jussi Räisänen  
HeiaHeia

 Lupaamme tehdä junnujen joukkueurheilun pyörittämisestä helpompaa kehittämällä *Nimenhuuto.com*-palvelua entisestään. Palvelu helpottaa toiminnan suunnittelua kyydityksistä treeni-ilmoittautumisiin. Tavoitteena on keventää valmentajien ja muiden vapaaehtoisten järjestelyvastuuta, jotta he voivat keskittyä varsinaiseen tekemiseen.

Olli Huotari  
Nimenhuuto.com

meniä tuhansia. Palvelu on kohdennettu urheilijoiden sijaan “jonkun verran liikkuville”. HeiaHeiassa voi pitää virtuaalista treenipäiväkirjaa ja jakaa helposti kaikki liikkumissuoritukset pyörälenkeistä puutarhatöihin muiden kavereiden kanssa Facebookin tai muiden sosiaalisten medioiden kautta. Olennaisena elementtinä on rohkaisu liikkumiseen ilman kilpailuasetelmaa.

Liikuttavat pelit kuten Nintendon *Wii Fit* innostavat parhaimmillaan spontaaniin liikuntaan yksinkin. Nimimerkki Karamellielli kuvailee peliä keskustelupalstalla näin: “Täällä kanssa yksi hurahtanut. Saatan riehua Fitin kanssa parikin tuntia, monta kertaa viikossa. Lempilajeja nyrkkeily, 10 minuutin hulavanne ja jooga.”

Liikuttavat sovellukset tietokoneille, konsoleille ja älypuhelimiin muodostavat niin sanotut viihteellistä kuntoilua tarkoittavat *exergame*-markkinat. Liikuntaa edistävää teknologiaa on moneen lähtöön. Se on jatku-moa tai rinnakkaista teknisavusteiselle kuntoilulle, jota ovat hyödyntäneet etenkin aktiiviset keski-ikäiset miehet sykemittareineen ja kuntopyörineen. *Exergame*-ilmiöön liittyvät sosiaalinen ja fyysinen pelaaminen, verkon kuntotestit sekä vaikkapa perinteistä yhdessä liikkumista, kisailua ja teknologiaa yhdistävä laserhippa, jota voi harrastaa esimerkiksi MegaZonessa.<sup>4</sup>

Yhdysvalloissa fyysiseen aktiivisuuteen tähtäävistä peleistä puhutaan mediassa sekä hyötypeleinä että myös “vakavasti otettavina peleinä”. Alalle povataan huimaa kasvuvauhtia. Ehkä tulevaisuudessa liikkuvat pelit eivät rajoitu vain kotiseinien sisäpuolelle vaan ne yhdistävät kaupunkitilan ja virtuaalitodellisuuden liikuttavalla tavalla.

Tästä on nähty jo avauksia Suomessakin: *Jungle Race* -pelissä kerätään virtuaalipalkintoja juoksemalla reaali-maailmassa. *SmartUs*-jalustat tuovat interaktiivisen teknologian leikkikentille oppimis- ja liikuntapeliin muodossa. Pian lanseerattava *Treasure*-peli on osittain kimmonnut tämän manifestin syntyprosessista. *Treasure* ja muut kaltaisensa pelit hyödyntävät matkapuhelinten paikannusteknologiaa, jolloin pelaaja liikkuu samanaikaisesti virtuaalitodellisuudessa sekä oikeassa maailmassa.

Suomalaisen pelibisneksen uusi vientikärki voisi hyvin olla liikuttavissa peleissä. Markkinapotentiaali on valtava, sillä kohderyhmänä on pelien äärellä viihtyvän nuorison lisäksi liikkumattomat ja vähän liikkuvat lapset ja aikuiset.


Myös terveydenhuollossa pelien ja digitaalisten sovellusten käyttäminen tarjoaa uuden valloitettavan alueen. Esimerkiksi Kalifornian yliopisto on aloittanut kansallisen *Health Games Research* -ohjelman, jossa tuetaan vuosittain terveellisiä elämäntapoja edistäviin peleihin erikoistuneita tutkimusryhmiä.

## Oikeat kysymykset:

**1. Miten Suomesta tehdään käyttäjälähtöisen liikuntapelisuunnittelun kärki-maa?** Kaikkialla vauraassa maailmassa lapset liikkuvat liian vähän. Tämä haaste on valtava mahdollisuus sekä suomalaiselle liikuntaliikkeelle että pelialan yrityksille. Pelifirmat, isot urheiluseurat, yliopistot yhdessä kehittämään liikuttavia pelejä, joilla muutkin kuin suomalaiset saadaan hikoilemaan ja liikkumaan.


**2. Miten kännyköistä tehdään liikkumisen tutkimusvälineitä?** Monella lapsella ja nuorella on taskussaan laite, joka pystyy keräämään tarkkaa ja kiinnostavaa tietoa liikkumistavoista. Yksityissuojaa kunnioittaen paikannusteknologiat on otettava käyttöön tutkimuksessa, joka selvittää missä, miten ja kenen kanssa liikutaan ja kuinka liikuntamahdollisuuksia kehitetään.

**3. Miten seuroista tehdään sosiaalisen median taitureita?** Iso osa lasten ja nuorten ajankäytöstä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä tapahtuu verkossa. Ilman tämän kentän haltuunottamista seurat eivät voi ymmärtää ja tavoittaa lapsia ja nuoria – ja saavuttaa tavoitteitaan koko nuorison liikuttajana.

 Panostamme tulevaisuudessa tutkimukseen, joka yhdistää entistä paremmin virtuaalipelaamisen liikunnalliset, sosiaaliset ja leikkilliset ulottuvuudet. Meidän tutkimustuloksia saa hyödyntää kuka tahansa!


Frans Mäyrä

Pelitutkimuksen professori, Tampereen yliopisto

 Lupaan kehittää lapsia, nuoria ja vanhempia motivoivia liikuntasovelluksia, joilla luodaan elämyksellisyyttä, yhteisöllisyyttä ja liikunnan iloa.

Salla Koski

Bloomjack

 Kehitämme eteenpäin älypuhelimella toimivaa *Treasure*-pelisovellusta, jolla saadaan lapset liikkumaan enemmän vanhempiensa seurassa ja liikkumaan itsekseenkin hieman nykyistä reippaammin.

Ville Kormilainen ja Samuli Lahtinen

Treasure

# 5,4 miljoonaa yksilöllistä syytä liikkua

# 4

**Vuonna 2020?** Lähes kaikki suomalaislapset intoilevat jostakin liikunta- ja urheilusektorin tarjoamasta aktiviteetista tai palvelusta. Yksilöllisyyden tarpeisiin vastataan varallisuustasosta riippumatta. Seurat ovat ottaneet oppia kuntosalibisnekseltä ja lanseeranneet uusia palveluita, muun muassa kokeiluvuoroja ja kertakortteja. Sosiaali- ja terveyssektori hyödyntää laajasti liikuntapalveluita väestön fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Kaupungit tarjoavat tiloja ja muita kannusteita nuorten itse perustamille harrastuskerhoille.

**Nyt:** "Ei oo mun juttu, ei kiinnostaa." Näin innokkaasti moni tämän raportin syntyprosessiin osallistuneista lapsista ja nuorista kommentoi liikuntaa. Erityisesti lapsia ja nuoria harmitti koululiikunnassa tiettyihin lajeihin keskittyminen sekä se, etteivät he itse pääse vaikuttamaan tuntien sisältöön. Tytöt eivät pääse pelaamaan jääkiekkoa ja kaikkien on pakko aerobicata.


IHMISTEN KOKEMUS YKSILÖLLISYYDESTÄ ja ainutlaatuisuudesta koskettaa kaikkia. Kaikki haluavat tulla kohdelluiksi omana erityisenä itsenään ja vaativat vastinetta ajalleen ja rahalleen.<sup>1</sup> Olemme yksilöitä mielipiteen muodostajina ja kuluttajina, mutta myös liikkujina.

Vielä 50 vuotta sitten lapsella oli ehkä kolme tapaa viettää vapaa-aikaa: pallopeleihin osallistuminen naapurikentällä, lähimetsissä juoksentelu ja kotitöiden tekeminen. Nyt mahdollisuuksien määrä on kasvanut räjähdysmäisesti. Lähikentän pelin kanssa kilpailevat esimerkiksi 16 telkkarikanavaa, 200 pleikkaripeleä ja oma huone täynnä leluja. Ja vaikka naapurikentän pelit ovat yhtä kivoja kuin ennenkin, lelujen ja tietokonepelien tuotekehitys on saanut lapset viettämään enemmän aikaa niiden parissa.


Urheiluseurat ovat kenties kyenneet vastaamaan yksilöllistymisen haasteeseen paremmin kuin mikään muu järjestötoiminta. Seuratoiminnassa mukana olevien lasten määrä on jopa kasvanut.

Tämän työn aikana niin seurojen valmentajat kuin päiväkotien ja koulujen opettajatkin ovat kuitenkin sanoneet, että lasten, nuorten ja vanhempien yksilöllistyminen on rasite. Vanhemmat vaativat lapsilleen erikoiskohtelua ja kustomoituja palveluja. Lapset itse eivät tunnu pysyvän saman harrastuksen tai tekemisen piirissä kovin pitkään.


Erityisesti *drop-out*-vaiheessa (11–15-vuotiaina) monet teinit lähtevät toteuttamaan yksilöllisyyttään muualle kuin urheiluharrastuksen pariin. Edes kilpaurheilumielessä hyvin alkanut ura, kansainväliset kilpailut ja hyvä valmennus eivät riitä motivoimaan

 Painotamme entistä enemmän, että parkourin pariin ovat kaikki tervetulleita. Luovuuden löytämistä sekä perustekniikoita treenataan yhdessä, mutta tärkeintä on että jokainen löytää omat hauskat oivalluksensa liikkua kaupunkitilassa.

Jaakko Junttila  
tiedottaja, Parkour-akatemia

 Annan kiertävän oppilastiimin suunnitella yhden kolmesta viikottaisesta liikuntatunnista. Huolehdin että tiimeissä myös ne hiljaisemmat oppilaat saavat äänensä kuuluviin.

Markku Ritola  
Opettaja, Pohjoislahden ala-aste, Keuruu

 Lupaamme, että Sporttiklubin leireillä on tänä kesänä entistä paremmat mahdollisuudet kokeilla lajeja ja saada niihin henkilökohtaista opastusta oman mielenkiinnon mukaan. Klubi tähtää siihen, että jokaiselle vammaiselle ja erityistä tukea tarvitsevalle lapselle ja nuorelle löytyy mieleisensä liikkumismuoto, joka tarjoaa liikunnan riemun lisäksi vertaistukea, kaveruutta, omien rajojen testaamista ja erilaisia toimijarooleja.

Tuomas Törrönen  
Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta

## // Joustava liikkuminen ei saa olla rahakysymys.

teinejä. Nuoret urheilijat itse sanovat lopettaessaan haluavansa muutakin elämää.

Yksilöllisten tarpeiden ja vaatimusten kasvu syö myös pohjaa tasa-arvoiselta liikuntatarjonnalta. Aiemmin naapuruston tytöt kävivät ala-asteen salissa jumppakerhossa. Nyt yksi viedään autolla jazz-tanssitunnille, toinen taitouintiin ja kolmas telinevoimisteluhallille. Kaikkien helposti tavoitettavissa olevan perustoiminnan kävijämäärä laskee ja edullisen toiminnan tarjonta vähenee.

Yksilöllistyminen on tosiasia, johon on sopeuduttava uusilla ratkaisulla. Sille joukolle, joka ei tarjonasta huolimatta tartu juuri mihinkään, on tulevaisuudessa räätälöitävä entistä enemmän omia palveluita. Näitä ratkaisuja on kyettävä tarjoamaan kohtuuhintaisesti, sillä vähiten liikkuva viidennes suomalaisista lapsista ja nuorista tulee keskimäärin pienituloisemmista perheistä.

Huippu-urheilun muutosryhmä on lanseerannut käsitteen "urheilijan polku". Ajatuksena on, että lapsi ja nuori käy urheilu-urallaan läpi erilaisia vaiheita. Välillä motivaatio on huipussaan, välillä pohjalukemissa ja myös menestys sekä lajiuskollisuus vaihtelevat.

Siksi liikunta- ja urheilukentän on tärkeä tunnistaa yksilöitä ja tarjota palveluita enemmän yksilöllisten tarpeiden kuin seurojen ja liikunta-alan yritysten toi-

mintatapojen ehdoilla. Tarvitaan entistä parempia liikumisen tuotteita, jotka mahdollistavat myös satunnaisemman osallistumisen. Lisäksi tarvitaan parempia tuoteselosteita, jotta lapset, nuoret ja vanhemmat löytävät itselleen parhaiten soveltuvat palvelut.

Jos ihmiset saadaan huomioitua yksilöinä, syntyy heistä varmasti motivoituneempia liikkujia ja urheilijoita. Miten onnistutaan luomaan sellainen urheiluympäristö, joka motivoi ja vaatii sopivasti ja luo hyvän pohjan huipullekin tähtäävään urheiluun? Miten olisivat avoimet treenivuorot 10–18-vuotiaille tai kymmenen kerran kortit teinien puulaakisarjoihin?

Koska tarvittavia palveluja ei ole saatavilla, ovat monet päätyneet tuottamaan niitä erinäköisissä yhteenyhtymissä, kaveri- ja harrasteporukoissa. Skeittaaminen ja lumilautailu ovat esimerkkejä siitä, miten käyttäjät ovat itse ottaneet aktiivisen roolin saadakseen sitä, mitä haluavat. Kaupunkitilaa otetaan haltuun ja muokataan sitä omin voimin omaan harrastukseen sopivaksi. Välinevalmistajat ovat yhdessä harrastajien kanssa lähteneet aktiivisesti rakentamaan merkkejä ryhmään kuulumiselle. Tulevaisuuden uudet lajit kannattaa vetää liikuntakentän sisään ja oppia niiltä koko sektorin kehittämisessä.

### Oikeat kysymykset:

#### 1. Kuka löytää eniten tukea kaipaavat?


Etsivä liikuntatyö tarkoittaa liikkumattomien tunnistamista koulussa, päiväkodeissa ja neuvoloissa. Tunnistettujen perheille kohdennetaan liikuntaseteleitä, sekä lapsille tarjotaan heille varta vasten kehitettyjä liikuntamuotoja. Tämä on investointi, joka takuulla maksaa itsensä takaisin.

#### 2. Mikä seura lanseeraa 10 kerran kortit?


Seuratoiminnan houkuttelevuutta on parannettava lisäämällä joustavuutta. Tunnilla voi käydä kerran, kaksi tai 200 kertaa. Tässä seurat voivat ottaa oppia kuntosalibisneksestä.

#### 3. Kuka tukee liikuttavia start-upeja?


Esimerkiksi Tekes, SLU, lajiliitot ja Nuori Suomi käynnistävät kehitysohjelman kootakseen laajan liikkumisen ja urheilun start-up -yritysten verkoston. Tavoitteena on saada aikaan uusilla tavoilla käyttäjiä motivoivaa liiketoimintaa – eli löytää uudet parkourit, skeittaukset ja nykyajan versiot ruutuhyppelystä.

 Perustamme poikien syrjäytymistä ennaltaehkäisevän Icehearts-jääkiekkajoukkueen 10 uudelle paikkakunnalle lähivuosina. Icehearts edistää sosiaalisia taitoja ja tarjoaa lapsille pitkäkestoisen ja turvallisen aikuissuhteen vuosikausiksi.


Ville Turcka  
Perustaja, Icehearts

 Järjestämme verkossa toimivassa lainauspalvelussamme kampanjan, jossa keräämme kaikenlaisia liikunta- ja harrastusvälineitä. Lasten ja nuorten liikkuminen ei saa olla resurssikysymys.

Markku Jussila  
Perustaja, Kuinoma

 Nuori Suomi lupaa huolehtia siitä, että yksilön tarpeet huomioidaan ja lapset ja nuoret voivat liikkua ja urheilla omien motiiviansa mukaisesti.

Jyrki Kemppainen  
Pääsiiiteeri, Nuori Suomi

 Lupaan etsiä viisi vähän liikkuvaa nuorta vuoden 2011 aikana ja auttaa heidät löytämään itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen.

Tommi Lounio  
Spin ry

# Leikin, siis kehityn

# 5

**Vuonna 2020?** Vastuullinen vanhempi kysyy lapseltaan “Onhan leikit tehty?”, siinä missä tarkastetaan läksyt. Olemme ymmärtäneet leikin kriittisen merkityksen lapsen kaikkien kykyjen kehitykselle ja liikkumisen motivaatiolle. Leikeistä ja peleistä on tullut merkittävä osa eri elämänvaiheiden ajankäyttöä ja instituutioiden budjetteja: koulusta työpaikalle ja sieltä palvelukotiin. Naapurit eivät valita leikkivistä lapsista – eivätkä leikkivät lapset naapureista. Leikki on sallittua myös paikoissa, joita ei ole suunniteltu leikkimiseen. Suomi on maailman leikkivin liikkumiskansa.

**Nyt:** Kun urheillaan, on leikkiminen helposti kirosana.” Treeneissä treenataan eikä pelleillä” – sanoo valmentaja joka ei ymmärrä, että leikkimällä voidaan tutkitusti parantaa motivaatiota, oppimista ja ryhmähenkeä. Niin seuroissa, koulussa kuin muissakin sosiaalisissa tilanteissa.

LEIKKIMINEN on ihmiskunnan vanhin ja käytetyin oppimismenetelmä<sup>1</sup>. Se on älyllisten prosessien ja tunte-elämän välistä vuoropallottelua, joka tukee paitsi oppimista myös sosiaalista kasvua.<sup>2</sup> Leikkiminen on siis itseisarvo, joka kehittää fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös muita kokonaisvaltaisen kasvun kannalta elintärkeitä osa-alueita.

Lapsuusajan kehitystä lähestytään yleisesti kolmen peruskiven kautta: sosiaalisen, tiedollisen ja fyysomotorisen. Näistä tiedollista kehitystä ihailaan länsimaissa niin, että jo päiväkoditkin joutuvat tarjoamaan siihen panoksensa. Kognitiivinen kehitys on kuitenkin vain yksi kehityksen pilari. Itse asiassa liikkuvat leikit on todettu eräänlaiseksi liimaksi, joka liittää nämä kolme kulmaa yhteen.

Luovuutemme, ongelmanratkaisukykyämme ja monet muut tärkeät ominaisuutemme kehittyvät lapsuusajan leikeissä. Esimerkiksi keskustelutaidot kehittyvät juuri leikkiessä – ja varsin kehnosti luokahuoneessa.<sup>3</sup> Maahanmuuttajalasten sopeutuminen on kiinni pitkälti paikallisen leikkikulttuurin oppimisesta. Myös kielen oppiminen on vaikeampaa, jos leikkikulttuuri ei ole hallussa. Leikin vähyyden on siis todettu olevan oppimisen keskeinen este.<sup>4</sup> Leikkiin siis kannattaa panostaa muuallakin kuin päiväkodissa.

Kirjoituksessaan eräs lukiolainen totesi: “Liikkumiseni alkoi leikkimällä muiden lasten kanssa.” Niin varmaan sinunkin. Kirkonrotta, polttopallo ja tervapata ovat hyödyllisempiä ajanvietteitä kuin uskommekaan. Niihin ei tarvita leikkipuistoja tai hienoja välineitä. Mielikuvitus ja lupa leikkiä riittävät.



Lupaamme kehittää Isännöintiliitossa malleja, joilla talon lasten näkemykset voidaan ottaa paremmin huomioon, kun pihoja suunnitellaan ja leikkipaikkoja rakennetaan.

Tero Heikkilä  
Isännöintiliitto



Tulevaisuudessa Flowpark-seikkailuratoja löytyy yhä useammasta paikasta. Flowpark on kuin huvipuisto, mutta siellä liikutaan ja seikkaillaan. Haluamme kannustaa kaikki pois neljän seinän sisästä ja liikkumaan myös ilman joukkuetta tai valmentajaa.

Janne Kalhama  
Flowpark



Lappset lupaa kehittää ja innovoida uusia liikunta- ja leikkiympäristöjä, jotka kiinnostavat laajalti lapsia ja nuoria unohtamatta heitä, joita liikunta perinteisessä muodossa ei kiinnosta. Lappset lupaa rakentaa jännittäviä, haastavia, esteettisiä ja ympäristön huomioonottavia kokonaisuuksia, joissa korostuu perheiden yhdessäolo. Kannustamme lapsia leikkimään, liikkumaan ja oppimaan tänään, jotta he voisivat paremmin huomenna.

Asko Alanen  
Lappset



## Leikin ja liikunnan erottaminen on keinotekoista.

Liikkuvat leikit ovat tuottavin investointi elinikäiseen oppimiseen. Ne tukevat ihmisen koko elinkaaren jatkuvaa tietojen ja taitojen kehitystä. Leikkiminen ei ole korvattavissa millään muulla tavalla. Liikkumaan motivoivat ne samat tekijät, jotka saavat lapset leikkimään: ilo, omaehtoisuus ja itseilmaisuus. Leikin ja liikunnan välille eron tekeminen on siksi keinotekoista.

Kulttuuriantropologi John Huizinga<sup>5</sup> nosti esille jo vuosikymmeniä sitten käsitteen homo ludens – leikkivä ihminen. Hän korosti leikin merkitystä keskeisenä osana kulttuuriamme. Leikki on vapaata, se ei noudata kaavoihin kangistuneita sääntöjä – se jos jokin tekee meistä luovia. Kyseessä ei siis ole vain leikin asia.

Leikkimisestä on tehtävä ikäpolvet läpäisevä kansakunnan uusi tarina. Tavoite liikkuvasta ja leikkivästä Suomesta 2020 tarttuisi moneen haasteeseen. Työpajassa toivottiin, että ”leikin, liikkumisen ja oppimisen yhteys ymmärretään niin hyvin, että sitä pidetään kansallisena menestystekijänä.”

Jos lähestymme aihetta nykypäivän käsittein, on leikkivä lapsi innovaatioketjun huipulla. Häntä eivät lukitse arkimaailman realiteetit ja hän luo aidosti jotain uutta mielikuvitustaan käyttäen. Toki leikkiviä menetelmiä käytetään työelämässä juuri tästä syystä, mutta usein aikuisten heittäytymiskyky – kyky leikkiä – on

vuosien varrella kadonnut.

Lapset leikkivät jo hyvin pieninä, mutta lopettavat sen liian varhain. Subjektiviivisen päivähoito-oikeuden rinnalla tulisikin kiinnittää huomio subjektiiviseen oikeuteen leikkiä. Leikistä pitää tehdä myös katu-uskottavaa. Nyt nimittäin moni lapsi lopettaa leikkimisen nuoruuden kynnyksellä, koska kokee sen noloksi, pikkulasten jutuksi.

Myös urheiluseuroilla on paljon ammennettavaa leikkimiskulttuurista, sillä nyt moni lapsi ja nuori jättää harrastuksen liiallisen totisuuden vuoksi. Osa seuroista on jo ymmärtänyt leikin tarjoamat mahdollisuudet. Esimerkiksi Hyvinkään Pallopedoissa havaittiin, että leikkiminen saa lapset ja nuoret innostumaan, motivoitumaan ja olemaan läsnä harjoitteissa paremmin kuin jalkapallon perinteisissä tekniikkaharjoitteissa. Viime vuonna perustetussa seurassa yli puolet kerhohen harjoitteista ovat leikinomaisia.


On tärkeää tunnistaa portinavaajia, jotka voivat toimillaan tukea lasten ja nuorten omaehtoista leikkimistä. Tätä voivat edistää luokanopettajien, päiväkodin työntekijöiden ja valmentajien lisäksi vaikkapa kaupakeskusten suunnittelijat ja kaupunginpuutarhurit. He voivat luoda tiloja ja tilanteita, joissa mielikuvitus pääsee valloilleen ja leikkiminen on sallittua.

### Oikeat kysymykset:

**1. Miten tuodaan leikki tukemaan harjoittelua?** Aloitetaan harjoitukset vartti ennen oman vuoron alkua ja annetaan lasten tai nuorten johtaa yhteinen leikki tai peli. Näin lapset opettavat toisilleen uusia leikkejä, jotka voivat olla mitä vain uusista taitolajeista kirkonrottaan.


**2. Miten lisätään leikkiä päiväkotij- ja koulupäivään?** Leikkiminen tunnustetaan tärkeäksi oppimisen välineeksi. Varhaiskasvattajat ja opettajat lisäämään tietoisesti liikunnallisia leikkejä jokaiseen päiväkotij- ja koulupäivään.

**3. Miten kaupakeskukset ja muut hengailupaikat saadaan liikuttamaan?** Uusissa kaupakeskuksissa tulee olla tilaa leikkimiselle. Kiipeilyseinä, tanssimattopeli tai minigolfrata saavat hengailutilat liikkuviksi.

 **Lupaam opastaa Helsingin kanta-kaupungin alueella ohjaajaa, joka on innostunut järjestämään liikuntatuokioita turvapaikanhakijalapsille paikallisista pihapeleistä futiksenpeluuseen.**


Ilkka Lovio

Viime kesän turvapaikanhakijalasten futisopettaja

 **Etsin ja opettelen itse uusia lajeja ja vauhdikkaita leikkejä ja innostan päiväkotimme lapset opettelemaan niitä kanssani.**


Tiina Häyrinen

Helsingin kaupungin päiväkotij Himmeli

 **Juurrutan satojen lasten kesäleirien ohjelmaan liikunnallisia leikkejä, joita on helppo soveltaa kotonakin.**

Kristiina Kangas

Liikunnan ja urheilun nuorisokomitea LUNK

 **Pääkaupunkiseudun partiolaiset kehittävät jatkossa lisää liikunnallisia leikkejä, joita useat sukupolvet voivat leikkiä yhdessä. Lupaamme myös jakaa parhaat ideat muiden lasten ja nuorten liikumista edistävien toimijoiden, kuten päiväkotien, koulujen ja urheiluseurojen kanssa.**

Tapani Tulkki

toiminnanjohtaja, Pääkaupunkiseudun partiolaiset

# Voitin äidin 6–1!

# 6

**Vuonna 2020?** Lauantiaamuisin urheilukeskukset täyttyvät perheistä. Perheen yhteinen harrastaminen ja liikkuminen ovat normaaleja viikonloppuaktiviteetteja, joille on omat markkinansa ja puhetapansa. Liikuntakeskuksissa voi hypätä joustavasti oman tai yhteisen lajin pariin iltapäiväksi, ja tietenkin syödä hampurilaisia ja hoitaa ostoksensa. Urheiluhallit ja pelikentät toivottavat isät, äidit, isovanhemmat ja sisarukset liikkumaan itse samaan aikaan kun nuori urheilija tai harrastaja treenaa. Vanhemmat luottavat valmentajien ammattitaitoon eivätkä käytä joka tilaisuutta päämääröintiin. Yksinäiset vanhukset ja vähän liikkuvat lapset ovat löytäneet kannustajan toisistaan verkostojen kautta. Neuvolat ja koulut antavat liikuntaneuvontaa koko perheelle.

**Nyt:** Nykyään nimenomaan laskettelukeskukset täyttyvät talvi viikonloppuisin perheistä. Miksi? Koska se on yksi harvoista harrastuksista, joissa perheiden yhteinen harrastaminen on luontevasti mahdollista. Se oli myös yksi iso syy sille, että laskettelusta tuli aikanaan niin suosittua. Muualla sisarukset ja vanhemmat harvoin näkevätkään toisiaan liikkumassa – saati sitten että liikkuisivat yhdessä.


PERHEET PITÄÄ SAADA LIKKUMAAN YHDESSÄ. Liikuntaa harrastava vanhempi on hyvä esimerkki lapselle ja monesti harrastava lapsi tarvitsee sekä maksajaa että autokuskia. Kaikkein tärkein rooli vanhemmilla on kuitenkin lapsen kanssa liikkumisessa. Perheen yhteinen liikunta on paras tapa liikkunnallisen elämäntavan synnyttämiseen. Se vaikuttaa lasten myöhempään liikunta-aktiivisuuteen enemmän kuin aikuisen oma liikuntaharrastus yksinään<sup>1</sup>.

Suomessa ei ole vahvaa perheiden yhdessä liikkumisen kulttuuria, vaikka arvotutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten liikkuminen on tärkeää suomalaisille vanhemmille.<sup>2</sup> Tiedetään myös, että esikouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus vähenee viikonloppuisin, kun vanhempien aktiivisuus puolestaan kasvaa.<sup>3</sup>

Perheliikunta vahvistaa perheen sisäisiä siteitä. Yhteiset harrastukset ja niistä saatavat kokemukset kasvattavat sekä aikuista että lasta. Parhaimmillaan yhteistoiminta syventää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Lisäksi perheenjäsenten läheisyys sekä kanssakäyminen muiden perheiden kanssa vahvistavat perhettä sosiaalisena yhteisönä.<sup>4</sup>


Yhteinen tapa tekemiseen juurtuu, kun liikkuminen perheen kesken aloitetaan jo lasten ollessa pieniä. Toisaalta, jos lapsi tottuu passiiviseen elämäntapaan, on sitä vaikea muuttaa aikuisenakaan<sup>5</sup>. Pienille lapsille (3–6-vuotiaille) liikkuminen yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa on erityisen tärkeää, sillä heidän omatoiminen liikkumisensa on melko vähäistä.<sup>6</sup>

Muutaman viime vuosikymmenen aikana ihmisten kokema kiireen tunto on kasvanut. Ainekirjoituksiinsa etenkin yläkoulu- ja lukioikäiset toivat esille sen,

 Kehitän seurassamme systeemin, jolla vanhempainiltoihin saadaan lisää tietämystä liikkumisen tärkeydestä. Kehitän yhdessä vanhempien kanssa uusia yksilöllisistä motiiveista lähteviä toimintatapoja ja samalla lisään avoimuutta seurassamme.

Milla Haglund

Junioripäällikkö, PuHu Juniorit ry

 Nuorisobarometri 2011 -tutkimuksen teemana on ylisukupolvinen hyvinvointi. Ensimmäistä kertaa haastattelemme nuorten lisäksi heidän vanhempansa. Vuoden lopussa olemme siis entistä paremmin perillä siitä, mikä on perheen merkitys lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja liikkumiseen. Meiltä saa kysyä!

Mikko Salasuo

Dosentti, valtiotieteen tri.

 Pilotoimme kesällä 2011 tavan lisätä vuorovaikutusta lasten, vanhempien, valmentajien ja joukkueenjohtajien välillä. Äiti tai isä, auta valmentajaa kuuntelemaan lastasi! Uudessa mallissa hyödynnetään sekä internetiä että arkisia kohtaamisia. Saa ottaa mallia!

Marko Viitanen

Nuorisopäällikkö, Suomen Palloliitto

## Perheen yhteinen liikkuminen synnyttää liikkuvan elämäntavan.

etteivät ehdi liikkua mielestään tarpeeksi. Työpajoisakin ihmiset sanoivat kerta toisensa jälkeen, että kiire estää perheen yhteisiä liikuntaharrastuksia. Kiire on lasten mukaan tärkein syy sille, että vanhemmat kuljettavat heitä autolla kouluun. Stressiä kokevat tutkimusten mukaan erityisesti pitkää työpäivää tekevät naiset.<sup>7</sup> Silti äidit liikkuvat lasten kanssa enemmän kuin isät, joista viidennes ei liiku lastensa kanssa ollenkaan.<sup>8</sup>

Perhe on yksi tärkeimmistä portinavaajista lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymiselle. Julkisella sektorilla on puolestaan tärkeä rooli vanhempien ohjaajina. Silti neuvola on lähes ainoa paikka, jossa neuvontatyötä liikkumisen tärkeydestä voidaan kohdentaa samaan aikaan lapsen molempiin vanhempiin. Muuten isät, äidit, sisarukset, isovanhemmat ja muut perheenjäsenet ovat satunnaisesti mukana lasten harrastuksissa ja vanhempainilloissa. Koko porukalla saatetaan istua viikonloppuna yhdessä ruokapöydän tai telkkarin ääreen. Sinne neuvontaa ja ohjausta on vaikea viedä.

Isien ja äitien tärkein tehtävä olisi ottaa lapset mukaan aktiivisiin arkisiin askareisiin. Pihatyöt, leipominen, marjastus ja siivous, ovat myös perheliikuntaa. Arkiliikuntaa voi lisätä kulkemalla esimerkiksi kävelen tai pyörällä lähikauppaan ja -kirjastoon.<sup>9</sup> Siivominenkin on hyvää fyysistä aktiivisuutta, vaikka se

ei ole aina lapsen mielestä niitä mieluisampia puuhia. Eräs kahdeksaluokkalainen totesi ainekirjoituksessaan: “Puu- ja pihatöillä on ollut suuri merkitys minun liikkumisessani.”

Tärkeä reitti perheiden luo kulkee kouluterveydenhuollon kautta. Terveysteen liittyvät ohjeet ja neuvot otetaan pääosassa perheistä vakavasti. Siksi kouluterveydenhuollossa on viisasta seurata painon ja pituuden lisäksi myös lapsen muuta fyysistä kehitystä. Liikuntareseptit ja niiden toteutumisen seuranta voisivat olla välineitä, joilla kannustetaan liikkeelle myös kaikkein vähiten liikkuvat lapset.

Myös neuvolat voisivat kysellä perheiden yhdessä liikkumisen tavoista ja seurata kehittää malleja, joissa myös vanhemmat pääsevät mukaan peleihin ja muihin aktiviteetteihin pelkkänä kuskina olemisen sijaan. Isovanhempien roolia lasten ja nuorten liikunnallisuuden lisääjinä ei myöskään kannata unohtaa: heillä on nyt enemmän rahaa ja aikaa kuin koskaan aiemmin.


Vaikka teinien suhde vanhempiin ei aina ole paras mahdollinen, lukiossa pidetyssä työpajassa nuoret toivat esille halunsa sukupolvirajat ylittävään liikuntaan: “On mahtavaa pelata airsoftia muovikuula-aseiden kanssa juosten metsässä viisikymppisten kanssa.”

### Oikeat kysymykset:

**1. Miten saadaan vanhemmat katsomosta liikkumaan?** Vanhemmat toivotetaan tervetulleeksi mukaan treeneihin itsekkin liikkumaan lasten harjoittellessa. Porukalla treenipaikan punttisalille tai lenkille.


**2. Miten liikkumisesta tehdään puheenaihe koulussa ja päiväkodissa?** Järjestää koulussa vanhempainilta teemalla liikkuva nuori tai lapsi. Lasten liikkuminen on yhtä tärkeä puheenaihe kuin sukupuolitaudit, alkoholi ja huumeet.

**3. Miten tehdä hyötyliikunnasta ja pihatöistä kiinnostavia?** Nuorisolehti järjestämään julkkisten kanssa kaupunkiviljelytempaus koko perheelle.

 **Päiväkodissamme kehitetään uusia tapahtumakonsepteja, jotka aktivoivat perheet liikkumaan yhdessä. Teemme entistä tiiviimpää yhteistyötä alueen urheiluseurojen kanssa, jolloin saamme lisää osaamista ja samalla markkinoimme urheiluseuratoimintaa lapsille.**


Sanna Paronen

Masalan Kisa ja Vantaan kaupungin ympärivuorokautinen päiväkotitoiminta

 **Mummina aion liikkua lastenlasteni kanssa aina heidän kyläillessään. Lupaan uida, pulkkailla, potkukelkkailla, seikkailla metsässä koiran kanssa, pelata mөлkkyyä, sulkapalloa tai frisbeetä sekä järjestää pituushyppypaikan pihan hiekkakasalle. Pihapihlajassamme saa myös kiipeillä.**

Marketta Andersson

viiden lapsen isovanhempi

 **Lemminkäinen sai Active Workplace -palkinnon kehitettyään liikuntaohjelman, joka nosti työpaikkaliikunnan käyntimäärät reippaaseen nousuun. Jatkossa lupaamme kannustaa työntekijöitämme liikkumaan yhä enemmän yhdessä omien perheenjäsentensä kanssa.**

Kati Renvall

Viestintä- ja markkinointijohtaja, Lemminkäinen

# Liikkeelle lasten ideoilla



**Vuonna 2020?:** Koulujen oppilaskunnissa on paneeli, jossa sovitaan miten koulun tiloja käytetään. Kuntien liikunta- ja nuorisotoimet järjestävät yhdessä koulujen kanssa jokaväisiä kaupunkipelejä, joissa lapset ja nuoret saavat havainnollistaa, missä pitää saada juosta ja missä on kiipeilytelineitä. Liikunta- paikkojen suunnittelussa ja toteutuksessa lapset ja nuoret ovat mukana alusta asti – niin kuin skeittipuistojen kohdalla jo pari vuosikymmentä sitten. Kaupungeissa on myös nuorten ylläpitämiä liikkumistiloja, joissa toimintaa autetaan sparrauksella ja toiminta-avustuksilla.


**Nyt:** Erään pääkaupunkiseudun koulun oppilaat ruinasivat pitkään mahdollisuutta kehittää koulun liikuntatiloja. Rehtori, opettajat ja muut vastuuhenkilöt kuitenkin torjuivat nämä kyselyt rajallisiin resursseihin viittaamalla. Kesäloma tuli ja meni, syyslukukausi koitti. Oppilaat tulivat kouluun ja heidän suunsa lokahtivat auki: koulun pihalla oli uusi koripallokenttä. Hyvää tarkoittaneet aikuiset eivät kuitenkaan tehneet hyvää valintaa: kentän käyttöaste jäi todella alhaiseksi. Miksi? Koska lapsilla ja nuorilla oli mielessään jotain muuta kuin koriskenttä.

LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN PROFESSORI Jarmo Liukkonen on eritellyt lasten ja nuorten liikkumismotivaatiot sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Näistä ensin mainittu on selvästi merkittävämpi tekijä. Sisäinen motivaatio rakentuu kolmesta keskeisestä osa-alueesta. Ne ovat kyvyt, itsemääräämisoikeus ja sosiaalinen kuulumuus. Ne muodostavat liikkumiseen ja urheiluun tarvittavan motivaation perustuksen. Siksi niiden tunnistamisen tulee olla kaiken liikkumisen ja urheilun lähtökohtana. Usein motivaatiokeskusteluissa päädytään painottamaan liiaksi ulkoisen motivaation osa-alueita kuten menestymistä ja kilpailua.<sup>1</sup>


Sisäisistä motivaatiotekijöistä itsemääräämisoikeus ei koripallokenttäesimerkissä toteutunut toivottavalla tavalla. Toisaalta myös sosiaalisen kuulumuuden tunne saisi parempaa kasvupohjaa alhaalta ylöspäin tapahtuvassa päätöksenteossa. Sekä tutkimusten että työpaajakokemusten perusteella vaikuttaa siltä, että meiltä puuttuu lasten ja nuorten vaikuttamiskulttuuri – tai ainakin se on kovin vähäistä.<sup>2</sup>

Ongelma on kaksisuuntainen. Yhtäältä päättäjät eivät osaa lähestyä lapsia ja nuoria oikealla tavalla ja toisaalta lapset ja nuoret eivät ole tottuneet tarttumaan tilaisuuteen. Tutkimukset osoittavat että varsinkin kunnan ja lasten ja nuorten välillä on selvä kuilu.<sup>2</sup> Vastaavanlaisesta kuilusta nousi prosessin aikana esiin viitteitä myös liikunta- ja urheiluseuroissa. Sielläkin helposti ajatellaan, että ohjaaja tai valmentaja tietä parhaiten, mikä on porukalle parasta.


Pienet lapset leikkiessä he uppoutuvat usein leikkiinsä sekä omaan rooliinsa niin täydellisesti, että sulkevat lähes kaiken muun ulkopuolelleen. Kun aikuisten

 **Otamme Kauniaisissa lapset ja nuoret mukaan julkisten alueiden suunnitteluun talvella 2011–2012 järjestettävän koululaiskyselyn avulla. Selvitämme liikuntatoimen kanssa lasten ja nuorten kehittämis- ja muutostoiveet julkisten viheralueiden tarjoamille liikkumismahdollisuuksille.**

Emmi Silvennoinen  
Kaupunginpuutarhuri, Kauniainen

 **Lupaam tehdä kolme konkreettista aloitetta lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi Kouvolassa, erityisesti harrasteliikuntamahdollisuuksia kehittämällä. Kouvolassa Ketterä-liikuntahanke tähtää vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseen.**

Jenni Kannisto  
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Kymenlaakson liikunta ry

 **Etsin yhdessä lasten kanssa Helsingistä joutomaa-alueen lasten puutyörakentamiseen, kenties kaistale Kaisaniemestä tai Kalasatamasta. Haastan myös suomalaiset puutuote- teollisuuden yritykset lahjoittamaan toimintaa varten ilmaiseksi hukkatavaraa.**

Tuula Pöyhönen  
Onni-kotikaupan perustaja, suunnittelija

## Myös urheilun parissa tulee saada vaikuttaa itse.

säännöt alkavat rajoittaa leikkiä, lasten mielenkiinto sitä kohtaan laskee. Sama pätee myös opetustilanteisiin. Koetun itsemääräämisoikeuden liikuntatunnilla on todettu lisäävän paitsi aktiivisuutta itse tunnilla, myös vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa.<sup>3</sup> Työpajassa yläkoululaiset kokivat, ettei heiltä ole oikeastaan ikinä kysytty mielipidettä siitä, miten he haluaisivat koulussa tai ylipäänsä kunnan alueella liikkua ja urheilla.

Aikuiset usein kuvittelevat tietävänsä mitä lapset ja nuoret haluavat. Kuitenkin nuoret itse ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja usein myös halukkaita käyttämään asiantuntemustaan. Asiantuntemuksen hyödyntäminen ei onnistu aikuisten maailman säännöillä, mutta hyvin suunnitelluissa ja kuuntelevissa tilanteissa voidaan saada esiin käyttäjien tarpeita. Noihin tarpeisiin vastaamalla syntyvät eniten lapsia ja nuoria innostavat liikuntatunnit, treenit ja liikuntapaikat.

Hyvä vanhemmuus, opettajuus tai valmentajuus ei ole yksisuuntaista sanelemista ja käskyttämistä – ei vaikka aikuinen olisikin oikeassa. Keskeistä on löytää se kommunikoinnin tapa, jolla voidaan saavuttaa aidosti yhteisiä päätöksiä. Esimerkiksi skeittiramppeja tehdään kalliilla ja vääränlaisiksi, kun nuorien ei anneta suunnitella tai tehdä niitä itse.

Yhteiskunta monimuotoistuu. Millään yksittäisellä organisaatioilla ei voi olla jatkuvasti todellisuutta vastaavaa kuvaa erilaisten lasten ja nuorten tarpeista, saati näkemystä siitä miten ne voitaisiin parhaalla mahdollisella tavalla tyydyttää. Siksi liikuntaa suunnittelevien aikuisten on syytä ottaa lasten ja nuorten asiantuntemuksen valtava potentiaali hyötykäyttöön. Erilaisista kuulemistilaisuuksista – jotka ovat pahimmillaan kaksisuuntaista monologia – on päästävä todelliseen vaikuttamiseen.


Keinutien ala-asteella, jossa keväällä pidettiin työpajaa, oppilaiden on annettu itse järjestää urheiluturnauksia. Niitä pidettiin erittäin hauskoina muutenkin, mutta turnauksiin liittyi yksi ylivedoksi osoittautunut piirre. Se oli vertaistuomarointi. Lapsen tai nuoren toimiminen tuomarina oli suurimman osan mielestä paras muutos. Silloin jopa ylin valta pelistä on omissa käsissä. Tätä voitaisiin testata muuallakin.

### Oikeat kysymykset:


**1. Kuka auttaa hyödyntämään nuorten omat ideat?** Esimerkiksi liikuntajärjestöt tekevät seuroille ja kouluille omaehtoisen toiminnan oppaan, Omin voimin -manuaalin. Se esittelee malleja lasten ja nuorten omien ideoiden hyödyntämiseen ja toiminnan käynnistämiseen.

**2. Miten löytää lapsille uusia rooleja liikunnan ympärillä?** Esimerkiksi lapset vertaistuomareina siirtävät vastuun ja omistajuuden tekijöille. Koulun pelipäivissä opettajat ohjaavat pelaajien lisäksi myös tuomareita. Näin kisoihin osallistujien piiri laajenee.


**3. Miten lasten ja nuorten näkemyksistä saadaan hyödyllisiä kunnan päätöksenteolle?** Kunnan työntekijät näyttämään, miten nuorten osallistuminen tekee lopputuloksesta paremman. Näin muka-kuuleminen muuttuu paremmiksi lähiliikuntapuistoiksi ja urheilukentiksi.

 **Taiteilijana ja entisenä huippu-urheilijana lupaan näyttää esimerkkiä liikunnan ja luovuuden yhdistämisessä. Lupaan rakentaa siltää kolmen ällän eli liikunnan, lasten ja luovuuden välillä. Liikunta ja luovuus edistävät lapsen oman äänen löytymistä paremmin kuin yksikään teoria.**


Manuela Bosco  
Näyttelijä, entinen huippu-urheilija

 **Teen kyselyn taloyhtiön lapsille ja nuorille heidän toiveistaan kehittää pihaa leikkimisen ja liikunnan kannalta jännittävämmäksi.**

Arja Paula  
Puheenjohtaja, Viheraluesuunnittelijat ry

 **Lupaan kehittää yhdessä Nuoren Suomen ja muiden toimijoiden kanssa konkreettisia malleja lasten ja nuorten toimijuuden kehittämiseksi seuratoiminnassa.**

Miikka Neuvonen  
Liikunnan ja urheilun nuorisokomitea LUNK

 **Otan lapset ja nuoret mukaan oheistreenien suunnitteluun ja otan huomioon heidän omat tunteuksensa harjoittelussa. Mielipiteiden kuuntelu on olennaista systemaattisessa harjoittelussa.**

Riikka Mattila  
Liikunnanohjaaja, Haaga-Helia -ammattikorkeakoulu

# Kilpailuja pitää olla monenlaisia



**Vuonna 2020?:** Kouluissa ja seuroissa kiisaillaan mitä ihmeellisimmillä tavoilla. Kisoja on paitsi eri tasoille, myös eri tyyleille. On karnevaaleja, itsensä ylittämistä ja huippu-urheilua. Kilpailu nostaa käsitteenä pilkkeen silmäkulmaan eikä väännä hampaita irveen. Huippu-urheilu ja leikkiliikunta löytävät yhtymäkohtia. Samoissa kisoissa ollaan mukana monenlaisilla motivaatioilla. Myös penkkiurheileva yleisö laitetaan urheilutapahtumissa liikkeelle.

**Nyt:** Suuri osa nykyisistä kilpailumuodoista on pitkän historiallisen kehityksen tulosta. Antiikin olympialaiset ovat kilpailujärjestelmän perustana siinä missä antiikin filosofia on nykyaikaisen tieteen tukijalka. Vaikka moni asia urheilussa ja yhteiskunnassa on muuttunut, kaikkein arvostetuimmat, korkeimman tason kilpailut seremonioineen ja symboleineen ovat monessa mielessä samankaltaisia. Muuttuneessa maailmassa on aika hakea viittauksia myös hieman lähempää.

KILPAILUUN KUULUVAT onnistuminen ja halu menestyä. Niin myös pettymykset ja epäonnistumiset. Voittoa tavoitellaan tosissaan niin juoksukilpailuissa kuin muistipelissäkin.

Kilpailun motivoiva voima on tärkeää. Afrikan tähden tai suunnistuskisan voittamisesta tulee hyvä olo. Se innostaa pelaamaan ja kisaamaan lisää. Parhaimmillaan se motivoi myös harjoittelemaan lisää.

Erojakin löytyy. Aikuiset ovat luoneet säännöt sille, missä asioissa lasten menestymisellä on väliä. Lapsensa Afrikan tähti -voitolla rehvasatelevaa vanhempaa pidetään jokseenkin tähtäneenä. Sen sijaan lapsen menestyksestä urheilussa on sopivaa keskustella aikuisten kesken – jopa hiukan kehuskella.

Toki lapsetkin ovat ylpeitä pärjäämisestään. Joukkueessa tiedetään hyvin, kenellä on parhaat taidot missäkin asiassa. Ei sitä tarvitse peitellä. Lapset myös tietävät hyvin, kenelle on hävitty ja ketkä on voitettu.

Monet lapset ja nuoret lopettavat urheilun liiallisen kilpailun vuoksi. “Lopetin harrastuksen sillä en tykännyt yhtään kilpailla. Kilpailuissa jännitin niin paljon, että meinasin oksentaa”, totesi lukiolainen ainekirjoituksessaan. Hänellekin olisi varmasti löytynyt sopivampi harrastusmuoto.

Toinen kilpailun hankaluus on palkitseminen. Äidin tai isän ei tulisi mieleenkään antaa Afrikan tähden voittajalle isompaa palaa jäätelöä. Sen sijaan urheilukentällä parhaita tai voittaneita palkitaan jopa avokätisesti.

Suhde kilpailemiseen on yksi paljon liikkuvia ja vähän liikkuvia lapsia ja nuoria merkittävimmin erottava tekijä. Joka viides teini-ikäinen vastasi Pasi Kosken ja Juhani Tähtisen tekemässä tutkimuksessa, että kilpai-

lu on yksi liikkumiseen oleellisesti liittyvistä merkityksistä.<sup>1</sup> Vähintään yhtä suuri joukko pitää sitä jopa vastenmielisenä.

Tällä hetkellä kilpailullisesti orientoituneet nuoret harrastavat liikuntaa enemmän. Siksi muille tarvitaan nyt enemmän tarjontaa.

Esimerkiksi liikuntatieteiden professori Stefan Lindinger<sup>2</sup> on kyseenalaistanut kilpailuvetoisen urheilujärjestelmän. Lindingerin mukaan harjoitukset on nyt suunniteltu liiaksi kilpailemista silmällä pitäen tietystä lajissa. Jos haluamme, että entistä useammat lapset ja nuoret nauttivat urheilusta, tulee meidän kiinnittää harjoittelukulttuurin lisäksi huomiota myös kilpailemisen tapoihin. Tätä tulkintaa tukee myös Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja Jukka Viitasalo.

Varhaisen erikoistumisen on havaittu myös johtavan itse harjoiteltavan lajin kannalta liian yksipuolisten taitojen karttumiseen. Erikoistuminen johtaa usein vain tiettyjen fyysisten taitojen kehittymiseen, jolloin vammautumisen riski kasvaa. Yksipuolisuuden riskit on tunnistettu myös seuroissa jo aikoja sitten. Ongelma on se, että arjen harjoituskäytännöt eivät ole muuttaneet tietoa vastaavaksi toiminnaksi.

Kilpailumuotojen muuttamisesta on saatu häkellyttäviä tuloksia. Itävällassa lasten murtomaahiihdossa kilpailtiin tasaisimmasta vauhdista ja tasapainosta. Uudet kilpailumuodot ja niihin tähdänneet harjoitukset lisäsivät lasten ja nuorten motivaatiota sekä paransivat tuloksia.<sup>3</sup> Jyväskylässä taas kokeiltiin erilaisten, olympialajeihin suoraan liittymättömien harjoitusmuotojen lanseeraamista kouluihin. Samal-

la kun oppilaiden innostus liikuntaa kohtaan kasvoi, myös fyysistä aktiivisuutta tukevat perustaidot, kuten motoriiikka ja tasapaino, paranivat.<sup>4</sup>

Kilpailemisessa ei sinänsä ole mitään väärää, mutta viisas valmentaja kiinnittää huomionsa kilpailullisesti mitattavien tulosten sijaan valmennettaviensa viihtymiseen ja oppimiseen. Jarmo Liukkonen on osuvasti todennut, että “lapsi ei syö pahanmakuista ruokaa, vaikka se olisi kuinka terveellistä. Hän ei myöskään jatka harjoittelua, ellei se tunnu mukavalta.”<sup>5</sup>

Kilpailu edistää lapsen kehitystä, jos se on järjestetty oikein. Kun lapset ja nuoret itse organisoivat liikkumistaan, tavoitteena on yleensä mahdollisimman tasainen kilpailu. Pihapelissä joukkueita muutetaan, jos toinen porukka on ylivoimainen. Järjestäytyneessä liikunnassa ja urheilussa aikuiset kuitenkin sotkevat liian usein säännöillään lasten leikin.

Seuratoiminnassa syy kilpailutoiminnan muodoille löytyy kansainvälisen ja kansallisen tason sarjajärjestelmistä. Mutta kummallista on, että myös koulu- liikunta on liian usein rakennettu vanhoissa lajeissa kilpailemiseen.


Keskusteluissa nuorten kanssa liika kilpailullisuus nousee yhdeksi suurimmista syistä lopettaa urheiluharrastus. Suurin osa ei tähtää huipulle. Kun tuntuu, että toiminta on suunniteltu muille, ainoa vaihtoehto on totaalinen lopettaminen. Siksi seuroissa pitäisi tarjota sopivia kilpailumuotoja myös nuorille, joilla ei ole kiinnostusta pyrkiä huipulle. Seurojen lisäksi asiaan voivat tuoda ratkaisuja sekä koulut että vaikka asukas-yhdistysten nuorille kehittämät lähipuulaakisarjat.

## Oikeat kysymykset:


**1. Miten ilo ja innostus tuodaan valmennuksen ykkösteemoiksi?** Ohjaajat ja valmentajat osaavat opettaa tekniikkaa, mutta mistä löytyy kyky opettaa onnistumisen ja taitojen kehittymisen iloa? Luodaan iloa ja innostusta korostava valmentajatutkinto kehittämään urheilijan identiteettiä sekä liikunnallista elämäntapaa.

**2. Kuka tekee kisailun tuotekehitystä?** Tutkimustiedon hyödyntämistä tarvitaan jokapäiväisiin liikuntatilanteisiin. Eri kilpailumuodot kehittävät lasten ja nuorten taitoja eri tavoin. Esimerkiksi liikunnanopettajaopiskelijat ja Jyväskylän Tiimiakatemia yhdessä kehittämään uudenlaisia kisailuja, sarjajärjestelmiä ja pelimuotoja.


**3. Kuka pyörittämään lähiöliigoja?** Esimerkiksi kunnat tukemaan lasten ja nuorten paikallispuulaakisarjoja tarjoamalla toimivia tiloja. Paikallislehdet mukaan tiedottamalla myös leikkimielisestä kisailusta.

 **Järjestämme entistäkin innostavampia ja avoimempia showtapahtumia ensi vuonna, jossa kaikki saavat näyttää taitojaan ja fiilistellä lavalla. Voimisteluliiton Show on hyvän mielen näytös- ja kilpailutapahtuma, jossa liikkuminen, toisten kannustaminen ja yhdessäolo ovat esiintymisen ohella suuressa arvossa.**

Katja Anoschkin  
Suomen Voimisteluliitto

 **Kamppi tarjoaa tiloja nuorten liikuntaan, tanssiin ja urheiluun liittyviin esityksiin ja uusien harrastajien mukaan houkuttelemiseen.**

Heli Vainio  
Kauppakeskuspäällikkö, Kamppi

 **Aiomme palkita kisojen kärjen lisäksi myös muita osallistujia arpomalla osan palkinnosta. Haluamme viestiä, että junioritason kilpailuisa tärkeintä on itsensä voittaminen, liikkumisen ilo, osallistuminen ja parhaansa yrittäminen rohkeutta vaativassa lajissa.**

Pekka Pykäläinen  
Puheenjohtaja, Hyvinkään Slalomseura

# Eläköön liikuntakoulu!



**Vuonna 2020?** Maantiedon tunnilla seikkailaan lähimaastossa, matikan tunnilla laskeaan heittämällä palloja ja kaikilla tunneilla on hyppytaukoja. Kouluihin useimmiten kävelään ja pyöräillään. Oppilaiden koristelemat polkupyöräparkit ovat paraatipaikalla. Liikuntatunnit kukoistavat, mutta ne ovat vain pieni osa koulupäivän sisältämästä liikkeestä. Koulun piha on tehty liikkumiseen. Välitunneilla pelataan itsenäisesti sählyliigaa ja kisataan hyppynarulla hyppimisessä. Oppimistulokset ovat parantuneet, sillä aivot käynnistyvät liikkeestä. Edes isot luokkakoot eivät aiheuta murheita, sillä liikkeen vuoksi oppilaat keskittyvät paremmin ja ovat rauhallisempia. Koulupäivä täyttää ison osan päivittäisestä liikkumistarpeesta.


**Nyt:** OECD:n tutkimuksen mukaan vain Argentiinan ja Kreikan koululaiset riehuvat luokassa enemmän kuin Suomessa.<sup>1</sup> Näin siitä huolimatta, että oppimistulokset ovat hyviä ja suomalaiset koulut pärjäävät erinomaisesti kansainvälisissä PISA-tutkimuksissa. Vielä paremmin koulussa menisi, jos kaikki oppilaat kykenisivät keskittymään siihen, mitä juuri nyt opitaan. Keskittymiskyvyn parantamiseen liikunta on erinomainen lääke.

KOULUN KAKSI VIIKOITTAISTA LIKUNTATUNTIA tarkoittaa vuodessa vain 25 tuntia liikkumista vuodessa. Häkellyttävän pieni luku syntyy, kun laskee yhteen liikuntatuntien määrän ja sen, kuinka paljon varsinaista liikettä kukin tunti tutkitusti sisältää. Vaikka koulu liikunnan määrä tuplataisiin – mikä sinänsä voi olla viisasta – eivät lapset ja nuoret silti liikkuisi tarpeeksi suosituksiin nähden.


Useat tutkimukset osoittavat, että liikunnan lähestyminen koulumaailmassa pelkkänä omana oppiaineenaan ei riitä. Liikkumisen pedagogisia hyötyjä olisi vieraan kuuloista jättää käyttämättä: tiedetään että aivot toiminta kiihtyy, aivosolut kasvavat ja kykymme ymmärtää käsitteitä tehostuu. Lyhyesti: oppimistulokset paranevat jos liikkumme enemmän.<sup>2,3</sup> Lapset ja nuoret viettävät niin suuren osan ajastaan koulussa istuma-asennossa, että koko koululaitos tarvitsee liikkumisremontin.

Koululaiset oppivat parhaiten tavoilla, jotka heitä kiinnostavat – samoin kuin pienet lapset oppivat leikkien. Eri aineiden opettajia on rohkaistava liikunnallisiin ja leikkimielisiin menetelmiin. Työpajoissa nousi usein esiin huoli siitä, että liikunnallisten menetelmien käyttäminen koulussa lisäisi opettajan töitä. Kokeiluja tehneet ovat kuitenkin toista mieltä. Kanadassa liikkuvan koulun Action Schools BC! -konsepti<sup>4</sup> on jalkautunut jo 1500 kouluun loistavin tuloksin. Oppilaat keskittyvät ja ovat luustomittauksilla paremmissa fyysisessä kunnossa, opettajat ovat innoissaan uusista menetelmistä ja rehtorit iloitsevat oppimistuloksista.


Sykkeen noston lisäksi myös pelkkä ulkonaolo tuo tuloksia. Jo 20 minuutin luonnossa liikkuminen

 Lupaamme sisällyttää luokanopettajaopiskelijoiden koulutusohjelmaan lisää osioita, joilla liikunnallistetaan koulupäivää.

Riitta Asanti  
Liikuntakasvatuksen erikoistutkija,  
Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos

 Houkuttelemme tänä vuonna alakoulun KorisLiigan toimintaan mukaan mahdollisimman monta uutta jäsentä. Se tartuttaa lajirakkautta tyttöihin ja poikiin tuomalla harjoittelumahdollisuuden lähelle omaa kotia, eli omalle koululle. Koripallon pelaaminen ei vaadi suuria saleja eikä virallisia joukkueita.

Petri Selkee  
Valmennuspäällikkö, Lahden NMKY

 Lupaamme työssäni jatkaa lasten terveysseurannan kehittämistä yhteistyössä lasten kasvun ja kehityksen asiantuntijoiden kanssa siten, että saadaan valtakunnallista tietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää lasten ja nuorten terveysneuvontaa.

Päivi Mäki  
Asiantuntija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



## // **Happihyppy rauhoittaa ja parantaa keskittymistä kuin lääke.**

rauhoittaa mahdollisesti yhtä paljon kuin normaali ADHD-lääkeannos.<sup>5</sup> Vastaus ylivilkkaus- ja keskittymisongelmiin on joka koulussa aivan ikkunan alla. Kun koulualueen sisä- ja ulkotilat sekä oppitunnit on suunniteltu liikkumiseen ja ulkoiluun kannustaviksi, päästään jo pitkälle. Moni työpajoihin osallistunut lapsi ja nuori allekirjoitti, että liikkuminen ja ulkoilu nostavat kouluviihtyvyyttä ja auttavat keskittymään.

Kun oppitunteja kehitetään liikkuviksi, myös liikuntatunnit kaipaavat tehtävänkannatusta. Tutkijoiden<sup>6</sup> mukaan liikuntatuntien tärkein tehtävä olisi keskittyä tuottamaan positiivisia liikuntakokemuksia kaikenlaisille liikkujille. Viihtyvyys koululiikunnassa on yksi keskeinen asia lasten ja nuorten myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta.<sup>7</sup> “Onko tarkoituksenmukaista, että liikuntanumero annetaan sillä perusteella kuinka paljon juoksee kooperissa tai miten sirkkaa takaperin?” kysyi oppilas lukiossa pidetyssä työpajassa. Huonommille liikuntanumero on usein sanktio, ja paremmille pelkkä numero ei ole riittävä palaute.

Liikkuva koulupäivä on kokonaisuus, joka alkaa koulumatkoilla, jatkuu liikkuttavilla oppitunneilla ja välitunneilla, ja päättyy mahdollisiin iltapäiväkerhoihin. Nämä kaikki muodostavat kokonaisuuden, jota tulee

lähestyä yhteisenä palapelinä. Toki reaali maailmassa on rajoitteita: opettajien rajallinen työaika, joidenkin koulujen pyöräilykiellot tai koulukuljetusperiaatteet. Monia rajoitteita on kuitenkin helppo purkaa liikkumista tukevampaan suuntaan.

Välitunnit ovat parhaimmillaan luonteva keino saada pulssi koholle ja aivoja tuuletettua. Tiedämme, että välituntien alkaessa liike lisääntyykin merkittävästi. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että välituntien pidentäminen ei ylläpidä sykettä: parempi konsti liikuttaa on järjestää lyhyempiä välitunteja useammin.<sup>8</sup>


Liikkumisen lisääminen kouluissa on nykytutkimustiedon valossa välttämättömyys. Se on tapa saada kouluista ja luokkahuoneista entistä stimuloivampia ja toimivampia oppimisympäristöjä. Yhtenä apuna voisi olla myös iltapäiväkerhotoiminnan järjestäminen uusilla tavoilla. Nyt iltapäiväkerhot eivät yhdistä lapsia ja eri liikunta- ja urheilumuotoja riittävästi. Yksi mahdollisuus olisi lisätä osaavien liikunnanopettajien tuntimääriä koulun jälkeisessä toiminnassa. Myös seurojen ja koulujen yhteistyö on avainasemassa.

### **Oikeat kysymykset:**


**1. Miten metsäretket saadaan osaksi biologiantuntia?** Tarvitaan opettajien täydennyskoulutusta liikkuvien menetelmien hyödyntämiseksi opetuksessa. Historian, geometrian ja biologian opinnot suorataan vaativat liikkumista. Tämä on myös työrauhan kannalta merkittävää: koko päivän istumispakko on useille hyvä syy häiritä muita.

**2. Kuka parantaa aamu- ja iltapäivätoiminnan laatua?** Liikunnanopettajien osaaminen otetaan käyttöön iltapäivätoiminnassa jatkamalla liikunnanopettajien työaikaan iltapäivään. Urheiluseurat toimimaan koulun tiloissa ja osana iltapäivätoimintaa.


**3. Miten ottaa koulujen liikuntatilat käyttöön?** Liikuntatilojen rakentaminen on iso yhteisillä varoilla tehtävä investointi. Nyt yhteisestä omaisuudesta ei saada kaikkea irti, vaan tilat ovat usein vajaakäytössä. Kunnan liikuntatilat pitää saada lasten, nuorten ja heille toimintaa järjestävien kerhojen ja seurojen käyttöön päivittäin klo 13–16.

 **Valmistamme kouluihin projektin, jossa kulttuuriteemoihin tutustutaan liikunnan kautta hiki pinnassa.**


Heikki Vuojakoski  
Toiminnanjohtaja, Nuorten Akatemia

 **Pyrin aloittamaan useimmat oppitunnit liikkumalla ja pari-kolme kertaa viikossa myös ulkona liikkumalla. Oppimisesta saa liikkuvaa esimerkiksi kerto- tauluja hyppimällä.**

Anuliisa Lahtinen  
Opettaja, Nurmijärven koulu

 **Lupaamme antaa neuvoja halukkaille käynnistä oman kouluunsa urheiluseuraa. Meillä urheiluseurassa treenataan lukiolaisen itsensä organisoimana heitä kiinnostavia lajeja. Malli on toiminut hyvänä reittinä lisätä liikkumista nuorten parissa.**

Tuija Lehtimäki  
Kaarinan lukion urheiluseuran ohjaava opettaja

 **Lupaamme kehittää liikuntavinkkipussin tilanteeseen, jossa väsymys iskee kesken koulupäivän. Pussista arvotaan liikuntavinkki, joka kertoo millaisen liikunnallisen tauon luokka pitää. Näin veri kiertää, ajatus kirkastuu ja keskittymiskyky palautuu.**

Elina Nevalainen  
Kehityspäällikkö, Nuori Suomi

# Seurat, panostakaa vapaaehtoi- siinne!

# 100

**Vuonna 2020?** Urheiluseurat ovat luoneet niin moninaisia tuotteita, että jokainen lapsi, nuori ja perhe löytää helposti omia toiveitaan vastaavan tavan liikkua ja urheilla. Melkein kaikki suomalaiset ovat mukana seuratoiminnassa tavalla tai toisella. Tämä on mahdollista, sillä liikunta- ja urheiluseurat ovat saaneet uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Ihmisten erilaiset ja eri mittaiset panokset vapaaehtoistyöhön saadaan hyödynnettyä uusien järjestelmien avulla. Valmentajia löytyy eri ikäryhmiin, kaikentasoisille liikkujille. Seuratoiminta koskettaa kaikkia.


**Nyt:** Tyttärensä taitoluisteluseurassa aktiivisesti mukana oleva Minna Karlsson kertoi pari vuotta sitten Helsingin Sanomissa<sup>1</sup> näin: "Vapaaehtoistoimintaa on koko ajan vähemmän. Aina vaaditaan seuralta kaikkea, mutta ei ymmärretä, että minähän se olen se seura silloin, kun lapset harrastavat siinä." Yhä yleisempää hänen mukaansa on, että vanhemmat kysyvät lapsia luitelukouluun tuodessaan, onko pakko olla seuran jäsen. "Ihmiset pelkäävät, että seurasaa annetaan liikaa hommia ja siihen uupuisi. Mutta pienikin panos riittää", Karlsson pohtii.

SUURIMMALLE OSALLE SUOMALAISISTA suhde liikuntaan ja urheiluun rakentuu oman seurakokemuksen kautta. Kolme neljästä nuoresta on 18 vuotta täyttäneessään osallistunut joskus urheiluseuratoimintaan ja lopuistakin iso osa sanoo olevansa kiinnostunut tulemaan mukaan.<sup>2</sup>


Ensimmäinen kokemus seuratoiminnasta vaikuttaa helposti koko loppuelämän liikuntaharrastukseen. Laadukas toiminta ja hyvät tuotteet houkuttelevat lapset ja nuoret jäämään toiminnan piiriin. Toisaalta negatiiviset kokemukset epäreiluista valmentajista tai huonosti organisoituneesta toiminnasta leviävät nopeasti kaveripiireissä ja lehtien mielipidepalstoilla. Jokainen urheiluseura ja jokainen seuratoimija on siis koko liikuntakulttuurin maineenvartija.

Lasten ja nuorten seuratoiminnassa näitä maineenvartijoita on yli 160 000. Sen verran aikuisia osallistuu vapaaehtoisina liikunnan ja urheilun järjestämiseen seuroissa. Tämän määrän ylläpitäminen ja kasvattaminen on urheilun ja liikunnan järjestökentälle iso haaste.


Urheiluseurojen ulkopuolella järjestötoimintaan osallistuvien määrä on laskenut jo vuosia. Urheilun ja liikunnan kentällä tutkimustulokset näyttävät eri suuntiin. Kansallinen liikuntatutkimus kertoo lasten ja nuorten osallistujamäärän kasvusta, kun taas Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan urheiluseuraan kuuluvien nuorten määrä on laskenut kolmanneksella 10 vuodessa. Molemmat tutkimukset ovat kyselytutkimuksia ja niitä on helppo kritisoida. Näyttää joka tapauksessa siltä, että vaikka seuroissa liikutaan ja urheillaan edelleen paljon, osalle lapsista ja vanhemmista järjestötoiminnan realiteetit ovat muuttumassa.

 Seurakehittäjänä kannustan ja ideoin paikallistasolla seuroille uusia harrastusryhmämahdollisuuksia. Seuratoiminnan pitää löytää uusia tuotteita harrastusmahdollisuuksien parantamiseksi.

Leena Haanpää  
Toiminnanjohtaja, Naantalın voimistelijat

 Lupaamme käydä aktiivista vuoropuhelua vammaisten lasten liikuntaryhmien perustamisesta oikeiden urheiluseurojen yhteyteen. Tiedottaminen erityisryhmille järjestettävästä toiminnasta onnistuu parhaiten vammaisjärjestöjen kautta.

Petri Helander  
Kehitysvammaisten Special Olympics -joukkueen ja Helsingin Jalkapalloklubin (HJK) Special-joukkueen johtaja

 Lupaamme haastaa julkkisurheilijat julistamaan Uskalla-kampanjan tunnusta, eli "Uskalla olla itsesi – myös urheilussa". Kampanja nostaa esiin, että myös suomalaisurheilijoiden joukossa on paljon homo- ja biseksuaaleja. Kannustamme urheilijoita hyväksymään seksuaalisuutensa ja haastamme koko urheilukentän kamppailemaan homofobiaa vastaan.

Majja Paloheimo  
Tiedotuskoordinaattori, Uskalla-kampanja

## // Ilon ja motivaation tuottaminen ovat taidoista tärkeimmät.

Treeneihin tullaan niin kuin kuntosalille ja ohjaajalta vaaditaan samanlaista osaamista kuin vuosien koulutuksen saaneelta personal trainerilta. Tämä luo paineita mukana oleville vapaaehtoisille.

Ohjaamisen ja valmentamisen ammattimaistuminen on yksi mahdollisista seuratoiminnan kehittämisen suunnista. Tällä hetkellä ammattimaisia junioripuolen ohjaajia ja valmennuspäälliköitä on noin 600. Vaikka ammattilaisten määrä kasvaisi, myös vuonna 2020 suurin osa lapsista liikkuisi vapaaehtoisten ohjauksessa. Siksi seuratoiminnan onnistumisen kannalta vapaaehtoisten ohjaajien, toimitsijoiden, autokuski- en, valmentajien ja jokapaikanhöylien osaaminen ja motivoituminen on ratkaisevan tärkeää.

Huomionarvoista on, että lasten ja nuorten harrastuspohjalta lähtevään liikuntaan ei ole yhtä helppoa löytää ohjaajia kuin kilparyhmille.<sup>3</sup> Sama ongelma koskee monenkirjavien erityisryhmien tarpeita. Heille on vaikea löytää hyvää ja sopivaa valmentajaa. Yksi mahdollinen selitys tälle löytyy ohjaajien taustoista. Seuroissa iso osa asioista ja kulttuurista opitaan vertaistoiminnalla pidempään mukana olleilta. Suuri osa nuoria valmentavista ja ohjaavista aikuisista on itse kilpaurheilut nuorena. Kilpailullisuus on siis monilla

ohjaajilla verissä. Toinen syy liittyy siihen maineeseen ja kunniaan, jota menestyvät urheilijat ja joukkueet saavat ja jota harrastuspuolella on vaikeaa saada. Tähän ratkaisun löytäminen voi olla yksi suomalaisen *drop-out*-ilmiön taklaaja.

Jo nyt ohjaajille ja valmentajille annetaan koulutusta. Työpajoissa keskusteltiin kuitenkin paljon ohjaajien koulutuksen sisällöstä. Saavatko ohjaajat riittävät välineet ilon ja innostuksen opettamiseen ja ryhmän johtamiseen? Ja ennen kaikkea: osaavatko he siirtää oppimansa joukkueen johtajalle, toiselle valmentajille ja mukana kulkeville vanhemmille?

Monet haasteista ovat järjestötasolla liiankin hyvin tiedossa. Se mitä ei kuitenkaan laajasti osata, on ilon ja motivaation tuottaminen. Lajivetoisessa ohjaajakouluksessa pedagogisten taitojen on tulevaisuudessa oltava lajitaitojen kanssa samalla tärkeysviivalla. Vapaaehtoisten motivoituminen on nostettava valmennuspäälliköiden koulutuksen ykkösasiaksi.


### Oikeat kysymykset:

**1. Miten uudet kanavat avataan vapaaehtoisille?** Uudet vapaaehtoisuuden muodot -ohjelma kehittämään seuroille tapoja ottaa vapaaehtoisilta kaikenkokoisia panoksia – yksittäisestä tunnista aina viikottaiseen sitoutumiseen. Yksi tavoista on valmentamisen "aikapankki", jonne voivat ilmoittautua vapaaehtoiset valmentajat ja ohjaajat sekä sellaisia kappavat joukkueet ja porukat.


**2. Miten tukea vähävaraisten harrastamista?** Nykyisen seurarahoituksen rinnalle kehitetään uusi rahoitusinstrumentti, jolla tuetaan kaikkien yhteiskuntaluokkien liikkumista. Järjestörahoituksen yhteiskunnallisia vaikutuksia voidaan arvioida laajasti esimerkiksi Social Return on Investment (SROI) -indeksillä.

### 3. Miten laatua seuratuotteisiin?


Jokainen valmentaja ja ohjaaja kantaa suurta vastuuta laadukkaiden liikunta- ja urheilupalveluiden tarjoamisesta. Valmennuspäälliköt tukemaan tätä työtä, kehittämään uusia harjoittelumuotoja ja laittamaan treenien tuoteselosteet kuntoon.

 Lupaamme kehittää kasvukeskusmallia, jossa mahdollisimman moni suomalainen lapsi ja nuori voidaan ohjata liikunnan ja urheilullisen elämäntavan polulle. Kasvukeskusten vahvat urheiluyksiköt ovat olennaisessa roolissa, sillä nyt jo 80 prosenttia suomalaisista asuu kasvukeskuksissa ja määrä vain kasvaa. Laadukas seuratyö ja hyvä yhteispeli koulujen sekä muiden liikuttajien kanssa ratkaisee.


Jukka Pekkala  
Puheenjohtaja, Huippu-urheilun muutostyöryhmä

 Tuntuu mahtavalta voittaa maailmanmestaruus parhaiden kavereiden kanssa. Lupaamme ylläpitää tätä yhdessä tekemisen meininkiä koko jääkiekkoliikkeessä. Kun välittää toisista, pystyy vaikka mihin.


Tuomo Ruutu  
Jääkiekon maailmanmestari 2011

 Kehitämme seuramme vanhempainiltoja. Tavoitteenamme on innostaa vanhemmat mukaan seuratoimintaan sekä tukemaan kokonaisvaltaista liikumista kotona myös lapsen oman lajin ulkopuolella.

Anna Riivari  
Ohjaaja, Vantaan Salamet

 **Teen kaikkeni, jotta saamme kotikentän seuramme lasten ja nuorten kävely- tai pyöräilymatkan etäisyydelle. Olen jo käynnistänyt nettiadressin Veikkolan jalkapallon kotikentän puolesta.**


Kari Selkälä  
Puheenjohtaja, P98-joukkueen valmentaja, FC Wild

 **Lupa antaa neuvoja halukkaille käynnistää omaan kouluunsa urheiluseuraa. Meillä urheiluseurassa treenataan lukiolaisten itsensä organisoimana heitä kiinnostavia lajeja. Malli on toiminut hyvänä reittinä lisätä liikkumista nuorten parissa.**


Tuija Lehtimäki  
Ohjaava opettaja, Kaarinan lukion urheiluseura

 **Kesän 2011 SankariSporttileirillä innostan erityisesti vähän liikkuvia lapsia löytämään oman lajin ja oman tavan innostua liikunnasta.**


Sari Sivonen  
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu

 **Yli 150 000 Suomen koululaista liikuttavaan Unicef-varainkeruukävelyyn lisätään vapaa-ajan liikuntaan kannustava tehtävä, jolloin kynnyks on matalampi.**


Ari Paloniemi  
Unicef

 **Youtubessa leviää Lohjan skeittipuistossa kuvattuja skeittivideoita. Suomi 24.fi:ssä kysellään, millä pysäkillä pitää jäädä pois, että sinne pääsee. Nyt kehitämme Lohjan skeittipuistosta sellaisen, että se kiinnostaa nuorisoa kaikkina vuodenaikoina. Talvikäyttöä lisätään lumilautailumahdollisuudella.**


Jukka Vienonen  
Lohjan Liikuntakeskus

 **Otamme projektiksi räätälöidä Liikuntakeskus Pajulahden asiakkaille yhä yksilöllisempää palvelua ja jokaisen maun mukaisia liikuntapäiviä. Näin olemme vielä mahtavampi paikka monenlaisen liikunnan harrastamiseen.**


Janne Piitulainen  
Liikuntakeskus Pajulahti

 **Otan taloyhtiömme lapset ja nuoret mukaan suunnittelemaan pihamme liikkumismahdollisuuksien parantamista.**


Jan Norra  
Hallituksen jäsen, Taloyhtiö Viola Kirkkonummi

 **Annan lapsille ja nuorille viikossa 10 ennen klo 19 alkavaa omatoimista avointa harjoitusvuoroa Huittisten liikuntasaleihin.**


Teuvo Munkki  
Nuoriso- ja liikuntatoimenjohtaja, Huittisten kaupunki

 **Lupa omalla esimerkilläni osoittaa lapsille ja nuorille, kuinka hieno liikkuva ja perusasioille herkistyvä elämäntapa on. Itse haluan elää hetkesä ja nauttia jokapäiväisistä valinnoistani, kuten pyöräilymatkasta koululle ja portaiden käytöstä hissien sijaan.**


Tero Tiitu  
Salibandy maailmanmestari 2010

 **Lupa viedä Helsingin kaupungin päivähoito-organisaation eri tasoille konkreettisia ehdotuksia liikuntamahdollisuuksien laajentamiseksi päiväkotiuikoilussa. Yksi esimerkki on kierrätysmateriaalista valmistettävien liikuntavälineistöjen käyttö.**


Risto Keskinen  
Suunnittelija, Helsingin kaupungin sosiaalivirasto

 **Toivotamme maahanmuuttajien perustamaan urheiluseuraamme lisää jäseniä, tuemme pelaajiamme yhä enemmän ja rakennamme silttaa suomalaisen kieleen ja kulttuuriin. Ryhmä sai alkunsa tarpeesta kannustaa maahanmuuttajanuoria mukaan urheiluseuratoimintaan, erityisesti painiin ja lentopalloon.**


Justyna Marciniak-Ashtiani ja Farhad Ashtiani  
Kuokkalan Tähti, Jyväskylä

 **Huolehdin koulutoimen kanssa, että vähintään kaksi vähän liikkuvien lasten ryhmää jatkaa toimintaa kun liikuntatakuuhanke päättyy. Hanke on luonut perustan sille, että jokainen uusi ikäpolvi Porissa saadaan liikkumaan kasvunsa, kehityksensä ja terveytensä kannalta riittävästi.**

Hannele Wallin  
Terveysliikunnan ohjaaja, Porin kaupungin vapaa-aikavirasto

 **Jatkan työtäni maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien ja kotouttamisen kehittämisessä. Jalkapallon pitää olla kaikille mahdollinen harrastus sosiaali- ja kulttuuritaustaan katsomatta.**

Maurizio Pratesi  
Monikulttuurisuusasiantuntija, Suomen Palloliitto

 **Innostan nuoria mukaan seuran apuohjaaja-toimintaan, jotta drop-out-ikäisistä mahdollisimman moni jäisi seuratoimintaan mukaan sen jälkeenkin, kun kisailu ei enää kiinnosta. Kun saamme houkutelua apuohjaajiksi nuoria, jotka tuntevat lajin, takaamme myös lasten ryhmien jatkuvuuden ja toiminnan laadukkuuden.**

Heidi Tamminen  
Liikunnan ja urheilun nuorisokomitea, LUNK

# Lopuksi

TÄMÄ MANIFESTI on lopputulos satojen ihmisten, nuorten, aikuisten ja lasten yhteisestä ajattelusta. Kevään 2011 aikana ihmiset eri suunnilta ja sektoreilta ovat kokoontuneet, keskustelleet ja kiistelleetkin siitä, miten lasten ja nuorten liikkumista voitaisiin lisätä. Siitä on syntynyt tässä manifestissa esitelty uudenlainen tapa lähestyä lasten ja nuorten liikkumista ja urheilua.

Yksinään tämä paperi ei kuitenkaan muuta mitään. Tarvitaan toimintaa. Työpajat, tapaamiset ja haastattelut ovat osoittaneet, että halukkaita lasten ja nuorten liikunnan kehittäjiä on paljon. Toimijat, joiden kanssa olemme tehneet yhteistyötä kauppakeskusten johtajista ja urheilun järjestöjohtajista aina lastentarhan opettajiin ja pienten urheiluseurojen aktiiveihin ovat suhtautuneet ideoihin myönteisesti ja kehittäneet omia ratkaisujaan lasten ja nuorten liikkuttamiseen. Liikunnan ja urheilullisen elämäntavan portit eivät aukea pelkästään hyvillä yksilösuorituksilla. Kyse on sekä portinavaajien toiminnasta että heidän yhteistyöstään.

Urheiluseurat ja järjestöt ovat koko liikuntakentän vahvin toimija. Ne ovat kyenneet lisäämään lasten liikkumista aikana, jolloin liikunta on muuten vähentynyt. Vastatakseen entisestään kasvaviin haasteisiin järjestösektorin pitää nyt tarttua uusiin yhteistyömahdollisuuksiin, joiden kautta yhä useampi lapsi ja nuori löytää liikkuvan elämäntavan.


Yhteistyön virittely perinteisen kentän ulkopuolelta tulevien toimijoiden kanssa ei ole helppoa. Epämukavuusalueilla kannattaa kuitenkin muistaa, että täydelliset ratkaisut harvoin syntyvät kerralla. Liikunnan kenttä voisikin ottaa oppia yritysten *start up*-kulttuurista. Kasvuyritykset tekevät jatkuvasti kokeiluja, testaavat, kysyvät käyttäjien mielipidettä ja seuraavat kellontarkasti kuluttajien liikkeitä. Siellä myös epä-

onnistutaan ja yritetään uudestaan – jatkuvasti.


Entistä laajempi, entistä vahvempi lasten ja nuorten kansanliike liikuttaa suomalaisia lapsia ja nuoria vuonna 2020. Se edellyttää moninaisuutta. Liikkeen pitää pystyä vastaamaan erittäin hyvin myös niiden 650 000 lapsen ja nuoren tarpeisiin, jotka nyt liikkuvat liian vähän.

Uusi kansanliike tarvitsee myös poliittisen tuen. Liikkuminen, liikunta ja urheilu kuuluvat yhteiskunnallisen päätöksenteon raskaaseen sarjaan. Niiden avulla luodaan edellytyksiä hyvinvoivan ja onnellisen Suomen rakentamiseen. Kevään aikana on syntynyt muun muassa ajatus kansallisesta hyvinvointiohjelmasta, joka yli hallituskausien kehittäisi työkaluja lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseen.

Viime kädessä kyse on kuitenkin ilosta, innostuksesta ja hyvästä elämästä. Tämän työn aikana varsinaisia soraääniä ei ole kuulunut: kaikki haluavat, että lapset ja nuoret liikkuvat enemmän ja nauttivat siitä. Me manifestin kirjoittajat ja monisatapäisen tulevaisuusprosessin osallistajat uskomme, että suuntaa on mahdollista kääntää. Tämä manifesti on yksi reitti liikkumisen ja urheilun kulttuurin vallankumouksen käynnistämiseksi. Ole mukana ja täydennä manifestia omilla ajatuksillasi, ideoillasi ja laita toimeksi. Mikä on sinun lupauksesi?

 **Lupaamme koota joukkoja kansallisen hyvinvointiohjelman käyntiin polkaimiseksi. Yhtenä tavoitteenamme on aikaansaada yhteiskunnallisia kannusteita perheiden yhdessäliikkumisen lisäämiseksi.**

Tommi Vasankari  
Johtaja, UKK-instituutti

 **Nuori Suomi kehittää uusia metodeja siihen, että vanhemmat ymmärtävät liikunnallisen elämäntavan merkityksen sekä oman vastuunsa lasten ja nuorten innostajina – olipa kyseessä liikunnan harrastaja tai tavoitteellinen kilpa-urheilija.**

Jyrki Kempainen  
Pääsihteeri, Nuori Suomi

 **Kehitämme edelleen vaikuttamista paikallisiin, valtakunnallisiin ja kansainvälisiin vaikuttajiin siten, että lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun toimintaedellytykset vahvistuvat.**

Teemu Japison  
Pääsihteeri, Suomen liikunta ja urheilu SLU



**Lupaan pitää yhtä luistelukoulua kaudella 2011–2012 ulkojäällä. Näin olen mukana kehittämässä mallia, jolla asuinympäristöjen lähijäitä aletaan aktiivisesti hyödyntää seuratoiminnassa.**

Salla Mäkelä  
Suomen Ringeteliitto

**Tanssiyhdistyksemme järjestää syksyllä 2011 kokeiluviikon, jolloin kaikille tanssitunneillemme saa tulla ilmaiseksi tanssimaan. Tämän lisäksi käymme paikkakunnan ala- ja yläkouluissa pitämässä liikuntatunneilla tanssin näytetunteja.**

Sanna Kaita  
Puheenjohtaja, Itämaisen tanssin yhdistys Seitsemän Hunnun Tanssi ry

**Habbo Hotel on uskottava mediaympäristö yhteiskunnallisista teemoista viestimiseen. Kehitämme yhdessä alan eri toimijoiden kanssa viraalisti leviävää sosiaaliseen pelaamiseen perustuvaa Habbo Hotel -yhteistyötä, joka innostaa lapset ja nuoret liikkeelle.**

Lauri Loikkanen  
Sulake Corporation

**Liikumme lasten ja lastenlasten kanssa sekä luonnossa että sisällä ja luomme Isovanhemmat ry:ssä yhteistoiminnallisia liikkumissilloja yli sukupolvirajojen.**

Pekka Leinonen  
Isovanhemmat ry

**Lupaan kerätä pyöräilijöitä yhteen ja tehdä kansalaisaloitteita pyöräilyn houkuttelevuuden lisäämiseksi. Teemme pyöräilystä mageempaa kuin mopoilusta.**

Matti Koistinen  
Pyöräilyn harrastaja, Tampere

**F-junnujen tapahtumapäivissä kaikki lapset palkitaan. Pisteet ja erät lasketaan, mutta sarjataulukot jätetään tekemättä. Tätä monipuolista pelaamismuotoa haluamme tarjota vanhemmillekin junnujen.**

Hanna Iiskola-Kesonen  
Toimitusjohtaja, Lentopalloliitto

**Lupaan, että vastuullani olevassa Yleisradion lastenohjelmassa näkyy liikkumisen ilo. Aion myös jatkossa kehittää liikunnalliseen elämäntapaan kannustavia ohjelmia.**

Jyrki Laaksonen  
Yle lapset ja nuoret

**Sparraamme kolmea yhteiskunnallista yrittäjää kehittämään uuden toimintamallin, joka innostaa nuoria liikkumaan heille itselleen mielekkäillä tavoilla. Näin voidaan löytää vaikka uusia elämäntapalajeja, kuten parkour tai skeittaus.**

Demos Helsinki

**Levitämme liikunnan riemua Baby-pesiksen avulla vauvoista vaareihin, unohtamatta naapuriseuroja, joilla ei ole omaa pesistöimintaa. Innostamme pesikseen tarjoamalla kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaamme taitojensa ja halujensa mukaisesti.**

Jaana Puranen  
Puheenjohtaja, Haapajärven Pesä-Kiilat

**Malmin seurakunnassa tytöt ja pojat lapsista nuoriin aikuisiin pelaavat talvikaudella sähköä ja nuoret kesällä jalkapalloa. Mukaan ovat kaikki tervetulleita lähtötasoon katsomatta. Osallistuminen ei maksa mitään. Tulevana syksynä lupaamme viestiä toiminnastamme entistä ahkerammin myös kouluille ja levittämällä sanaa sosiaalisissa medioissa.**

Tommi Uimonen  
Nuorisotyön ohjaaja, Malmin Seurakunta

**Porin nuorisotalo antaa käyttöön tilaa ja välineitä nuorten omaehtoiselle liikuntatoiminnalle. Nuorisohjaajat sitoutuvat avoimien ovien iltoina innostamaan nuoria liikkumaan oman esimerkin avulla.**

Elisa Jalonen  
Nuorisohjaaja, Porin nuorisotalo

**Liikuntaseikkailu on koko luokan yhteinen ja iloinen tempaus päivittäisen liikkumisen lisäämiseksi. Lupaan kehittää liikuntaseikkailua myös seuratoimintaan sopivaksi yhteistyössä lajiliittojen ja paikallisten urheiluseuratoimijoiden kanssa.**

Riikka Lahti  
Kehityspäällikkö, Nuori Suomi

**Annamme ilmaista ilmoitustilaa keuruulaisnuorisoon itse järjestämälle liikuntatapahtumalle.**

Pekka Walden  
Päätoimittaja, Suur-Keuruu

**Edistämme lasten ja -nuorten monipuolista liikkumista järjestämällä vuosittain erilaisia liikuntatapahtumia.**

Jukka Korpimäki  
Kaupallinen johtaja, Zeppelinin kauppakeskus

**Lupaamme auttaa lapsiperheitä ja nuoria terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla terveellistä ruokaa ja ympäristön huomioivia ratkaisuja asumiseen, sekä tukemalla erityisesti lasten ja nuorten liikkumista.**

Helena Frilander  
Yhteiskuntavastuupäällikkö, Kesko

# Lähteet

## Johdanto:

- 1) **Ratey, John J.** (2008): *Spark. The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company, New York
- 2) Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008: *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7–18-vuotiaille)*, Helsinki
- 3) **Vasankari, Tommi** 7.4.2011: Trends in Physical Activity and Fitness of Children and Adolescents in Finland, avauspuheenvuoro, ICEPA 2011 -kongressi
- 4) **Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana; Vasankari, Tommi:** *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15
- 5) Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, NIH, DHHS (2008): *Health Behaviors in School-Age Children (HBSAC) 2005/2006 Survey: School Report (NA)*, Washington, DC: U.S. Government Printing Office
- 6) **Husu ym.** (2011), ks. 4
- 7) Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2005): *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaia 2005: 17, Helsinki
- 8) *Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010: Lapset ja nuoret*, SLU:n julkaisusarja 7/2010

## Teesi 1:

- 1) **Koskela, Hille** (2009): *Pelkokerre*, Gaudeamus, Helsinki
- 2) The Guardian (16.8.2010): Why Our Children Need to Get Outside and Engage with Nature? <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2010/aug/16/childre-nature-outside-play-health>
- 3) **Frank Furedi** (2002): *Paranoid Parenting – Why Ignoring the Experts May Be Best For Your Child?*, Chicago Review Press

## Teesi 2:

- 1) **Ariely, Dan** (2010): *Predictably Irrational*, Harper Collins USA
- 2) **Broberg, A., Kahila, M. & Kyttä, M.** (2009): *Lasten liikkumista ja terveyttä edistävää urbaani ympäristö*, Yhdyskuntasuunnittelu, teemanumero Lapset ja kaupunki, nro 2, vol. 47, p. 6–25
- 3) **Barton, Jo & Pretty, Jules** (2010): *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*, Environmental Science and Technology, (44), 10
- 4) **Van Herzele, A. & Wiedemann** (2002): *A Monitoring Tool for the Provision of Accessible and Attractive Urban Green Spaces*. Landscape and Urban Planning 96:6: 1–18
- 5) Haastattelu, **Marketta Kyttä** 18.5.2011
- 6) **Handy, Susan** (2004): *Community Design and Physical Activity: What Do We Know? – And What Don't We Know?* University of California Davis
- 7) Ks. 2

## Teesi 3:

- 1) CNBC.com 24.3.2011: The Best Selling Video Games Of This Generation, [http://www.cnbc.com/id/42252946/The\\_Best\\_Selling\\_Video\\_Games\\_of\\_This\\_Generation](http://www.cnbc.com/id/42252946/The_Best_Selling_Video_Games_of_This_Generation)

- 2) **Lampila, Piritta; Lähteenmäki, Liisa; Ohls, Nora** (2006): *Exercising by Playing – Roles of Physical Activity and Computer Playing*, VTT
- 3) **Myllyniemi, Sami** (2008). *Mitä kuuluu?* Nuorisobarometri 2008. Helsinki: Opetusministeriö. Nuorisosaain neuvottelukunta (Nuora), julkaisuja; 39 & Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja; 88
- 4) VTT (2006), ks. 2

## Teesi 4:

- 1) **Mokka, Roope ja Neuvonen, Aleksi** (2005): *Yksilön ääni – hyvinvointivaltio yhteisöjen asialla*, Sitra

## Teesi 5:

- 1) **Paley, Vivian Gussin** (2004): *A Child's work. The importance of Fantasy Play*. University of Chicago Press
- 2) **Vygotsky, Lev** (1933) *Play and its role in the mental development of the child*.
- 3) **Paley, Vivian Gussin** (2010): *The Boy on the Beach: Building Community through Play*. University of Chicago Press
- 4) **Smilansky, Moshe** (1960): *Child and Youth Welfare in Israel*
- 5) **Huizinga, Johan** (1938, uudelleen painettu 2003): *Homo Ludens: A Study of the Play – Element in Culture*, Routledge

## Teesi 6:

- 1) Hasari, Allan (1990) Varhaiskasvatuksen tavoitteet, sisällöt ja menetelmät. Teoksessa Brotherus, Annu & Hasari, Allan & Helimäki, Elina. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Rauma: Oy Länsi Suomi
- 2) Nuori Suomi (2011), kyselytutkimus Liikuntaseikkailu-osallistujille
- 3) **Cantell, M.; Crawford, S.; Dewey, D.** (2011): Physical Activity Patterns in Preschool Aged Children and Their Parents, luento, ICEPA 2011 – International Congress on Enhancement of Physical Activity of Children and Youth, Vuokatti 7.–9.4.2011
- 4) **Karvonen, P. & Pirttimaa, R.** (1990): *Liikkumisen ilo. Liikuntakasvatusta allekouluikäisille*, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Helsinki
- 5) **Karvonen, P.** (2000): *Tarinan kertojat – iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen*. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerus
- 6) Ks. 2
- 7) **Fyhri, Aslak** (2006): *Bruker barn beina? Evaluering av prosjektet Aktive Skolebarn (2002-2005)*. TØI rapport 814/2006. Transportøkonomisk institutt, Oslo; **Hjorthol, Randi; Hovland Jakobsen, Mona; Ling, Rich** (2006): *På farten – i bilen – med mobilen. En studie av kommunikasjon og mobilitet i barnefamiliers dagligliv*. TØI rapport 820/2006. Transportøkonomisk institutt, Oslo
- 8) Ks. 2
- 9) Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008: *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7–18-vuotiaille)*, Helsinki

## Teesi 7:

- 1) **Liukkonen, Jarmo** (1998): *Viihtyvyyden urheilussa – tavoiteorientaatiomalli*. Väitöskirja, Jyväskylä
- 2) **Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi** (toim.) (2007): *Lasten ja nuorten kunta*. Nuorisotutkimusverkosto, 77
- 3) **Hagger, M.S.** ym. (2003): *The Processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisuretime physical activity intentions and behavior: A transcontextual model*. Journal of Educational Psychology, 95:4

## Teesi 8:

- 1) **Koski, P. & Tähtinen, J.** (2005): *Liikunnan merkitykset nuoruudessa*. Nuorisotutkimus, 23:1
- 2–4) **Lindinger, Stefan** (8.4.2011): luento, ICEPA 2011 – International Congress on Enhancement of Physical Activity of Children and Youth, Vuokatti 7.–9.4.2011
- 5) **Liukkonen, Jarmo** (1998): *Viihtyvyyden urheilussa – tavoiteorientaatiomalli*. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto

## Teesi 9:


- 1) Helsingin Sanomat (24.5.2011): Suomalaisteinit koulukurittutkimuksen häntäpäässä, <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Suomalaisteinit+koulu+kurittutkimuksen+h%C3%A4nt%C3%A4p%C3%A4+C3%A4%44%1135266381929>
- 2) **Kuczala, Michael S. & Lengel, Traci** (2010): *The Kinesthetic Classroom: Teaching and Learning Through Movement*. Corvin Pr.
- 3) **Sattelmair, Jacob & Ratey, John** (2009): *Physically Active Play and Cognition: An Academic Matter?* American Journal of Play, winter 2009.
- 4) Action Schools BC! (<http://www.actionschoolsbc.ca>)
- 5) **Taylor, A. Faber & Kuo, Frances E.** (2009): *Children with attention deficits concentrate better after walk in the park*, Journal of Attention Disorders
- 6) **Liukkonen, J. & Telama, R.** (1997): *Kouluikäisillä kaikista oman osaaamisensa sankareita*, Liikunta ja Tiede, 6
- 7) **Sallis ym.** (1999): *The association of school environments with youth physical activity*. American Journal of Public Health, 91:4
- 8) **Cardon, Greet ym.** (2008): *The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2008, 5:11

## Teesi 10:


- 1) Helsingin Sanomat (13.6.2009): Nuorista on kivaa harrastaa, kunhan ei tarvitse liittyä seuran jäseneksi
- 2) Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, SLU:n julkaisusarja 7/2010
- 3) **Järvinen, Tero** (2005): *Liikunta yhdistää ja erottaa*. Nuorisotutkimusseura. Liikunta 1/2005

## Asiantuntija haastattelut:


- Outi Aarresola**, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU  
**Päivi Berg**, Nuorisotutkimusverkosto  
**Minna Blomqvist**, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU  
**Anna Broberg**, YTK / Aalto-yliopisto  
**Anu Gretschel**, Nuorisotutkimusverkosto  
**Juha Heikkala**, Suomen liikunta ja urheilu SLU  
**Hille Koskela**, Helsingin yliopisto  
**Marketta Kyttä**, YTK / Aalto-yliopisto  
**Pekka Lämsä**, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU  
**Mikko Salasuo**, Nuorisotutkimusverkosto

 **Esitän Rullalautaliiton hallitukselle ideaa mobiilista skeittikoulusta. Siinä pakettiauto täytetään rullalau-doilla, suojuksilla, PA-laitteilla ja muutamilla curbeilla. Miehistönä toimii kolme skeittauksen opettajaa, jotka voivat kerralla opettaa noin 20–30 nuorelle skeittauksen alkeita kouluilla, nuorisotaloilla ja asuinalueilla. Haemme sponsoreita välineille ja pakettiautolle.**


Anssi Paukkunen  
Toiminnanjohtaja, Rullalautaliitto

 **Oppilaskuntamme haastaa kaikki tulemaan kouluun lihasvoimin. Haastamme koulun kertomaan että suihkutiloja saa käyttää läpi päivän. Hiessä kouluun -kisassa palkitaan aktiivisimmat aamujuok-sijat ja -pyöräilijät oppilaista ja opettajista.**

Alli Palojärvi  
Oppilaskunnan puheenjohtaja, Kuopion Klassillinen lukio

 **Lupaam kahden pienen lapsen vanhem-pana antaa tilaa opettajille ja ohjaajille, jotta he saavat työrauhan ja hyvän meiningin tekemiseen lasten kanssa. Nilkan venähdys, mustelma polvessa ja rupi kyynärpäässä ovat terveen, leikkivän lapsen merkkejä.**

Kirimo Kivelä  
Kahden lapsen isä, Helsinki

 **Lupaam kehittää innostavaa vapaaehtoistoiminnan johtamista ja koordinoiminta seurois-sa. Oleellista on keksiä konkreettisia välineitä, joilla seurat onnistuvat rekrytoimaan vapaaeh-toisia seuratoiminnan vetäjiä vanhemmista sekä lasten ja nuorten muusta lähipiiristä.**

Minttu Paavola  
Suomen Palloliitto, seuratoiminnan asiantuntija

**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

DEMOS  
HELSINKI