

A photograph of three children jumping joyfully in a park. On the left, a boy in an orange hoodie and black pants is jumping with his arms raised. In the center, a girl in a white sweater and purple pants is jumping with her arms raised. On the right, a girl in a dark patterned top and light-colored pants is jumping with her arms raised. The background shows green trees and a white building. The text 'Sydän sykkimään!' is overlaid in the center in a large, bold, orange font with a white outline.

Sydän sykkimään!

Viesti 7–12-vuotiaiden vanhemmille

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

Kannusta lasta liikkumaan!

Kirkkistä, hippaa, peffistä. Fudista, lätkää, skeittausta. Lapsi leikkii ja liikkuu luonnostaan.

Lapsi ei tarvitse liikkumiselle järkisyitä – ponnisteleminen, hengästyminen ja kavereiden kanssa kilvoittelu on yksinkertaisesti hauskaa. Me vanhemmat tiedämme, että liikkuminen on myös välttämätöntä. Sen avulla varmistetaan fyysisten, henkisten ja sosiaalisten perustaitojen kehittyminen sekä terve ruokahalu ja laadukas uni.

Tietokoneiden, kännyköiden ja television maailmassa liikkuminen ei ole yhtä itsestäänselvää kuin ennen. Siksi vanhemmilta vaaditaan entistä suurempaa päättäväisyyttä ja vastuunottoa.

Kannustetaan, näytetään mallia ja tutustutaan eri liikuntamuotoihin yhdessä lapsen kanssa. Liikunnallisen elämäntavan opettaminen on lapsellemme paras mahdollinen perintö!



Ota haaste vastaan

Lapsi perii liikkuvan tai liikkumattoman elämäntyylin vanhemmiltaan. Lähde lapsen kanssa liikkeelle jo tänään!

INHA FAKTA

Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä.

ILOUUTINEN

Kokonaisaika voi muodostua vaikka kymmenen minuutin pätkistä.

Leikkiä ja liikettä vähintään kaksi tuntia päivässä

Liikunnalla on valtava vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen avulla opitaan motoriset perustaidot, pysytään terveinä ja jaksetaan touhuta aamusta iltaan. Liikunta rakentaa itsetuntoa ja auttaa myös oppimaan: se parantaa keskittymiskykyä sekä kehittää ajatus- ja muistitoimintoja.

Erialaisten taitojen oppiminen vaatii paljon harjoitusta ja huikkeen määrän vaihtelevia toistoja. Siksi alakoululaisen tulee liikkua vähintään kaksi ja urheilijaksi tähtäävän vähintään kolme tuntia päivässä.

Kaikenlainen liikkuminen on arvokasta, ja liikkua voi haluamissaan pätkissä: $12 \times 10 \text{ min} = 2 \text{ h}$! Vähintään puoli tuntia kestävää, rasittavaa ja yhtäjaksoista liikuntaa tarvitaan muutaman kerran viikossa, täysillä tekemisen jaksoja joka päivä.



Tarjous, josta ei voi kieltäytyä

Sovi lapsesi kanssa selkeät pelisäännöt: kaksi tuntia ruutuaikaa edellyttää kahta tuntia liikkumista. Näytä mallia ja sovelle samaa myös itseesi.

Kolhut kuuluvat asiaan

Anna lapsen touhuta ja törmäillä, kiipeillä ja kompastella. Terve lihaskipu, hikoileminen, mustelmat ja likaiset vaatteet todistavat, että hän toimii täsmälleen oikein.



INHA FAKTA

Lapsen tulee liikkua monipuolisesti.

ILOUTINEN

Tämä toteutuu, kun luovumme turhista kielloista ja ylivarovaisuudesta.

Avainsanoja hauskuus ja monipuolisuus

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä varmemmin kunto nousee ja motoriset perustaidot – kehonhallinta, juokseminen, hyppiminen ja heittäminen – kehittyvät. Perustaidot kannattaa ottaa haltuun silloin, kun oppiminen on helpointa: ennen koulun aloittamista tai viimeistään alakoulun aikana.

Monipuolisuudella tarkoitetaan muutakin kuin monilajisuutta. Liikunnan tulee kuormittaa kaikkia lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja kehon eri toimintoja, kuten kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuutta sekä luita, hermostoa ja aineenvaihduntaa.

Kun lapsella on lupa leikkiä, käyttää mielikuvitustaan ja kokeilla rajojaan, hän huolehtii monipuolisuudesta itse. Hyppiminen, juokseminen ja kiipeileminen tuottavat lapselle mielihyvää ja saavat samalla sydämen sykkimään.

INHA FAKTA

Jokaisen kodin lähellä ei ole urheiluhallia tai -kenttää.

ILOUUTINEN

Koti ja oma piha ovat lapsen tärkeimpiä liikuntapaikkoja.

Koti lapsiystävälliseksi, lähiympäristö tehokäyttöön

Kotona liikkuminen luonnistuu mainiosti, kunhan kalusteratkaisut ja siisteysvimmat eivät aja lapsen liikkumistarpeiden edelle. Pihasta sukeutuu olympiastadion, kun mielikuvituksen annetaan lentää. Naruhyppeily ja tanssiminen, pesis ja parkour tai rosvo ja poliisi onnistuvat hyvin kotiympäristössä.

Myös paikasta toiseen siirtyminen on mitä parhaita liikuntaa – kun se ei tapahdu autolla. Opeta lapselle turvalliset kävely- ja pyöräilyreitit kouluun, harrastuksiin ja muihin tärkeisiin paikkoihin. Kannusta häntä taittamaan matkat omin voimin. Reittien opetteleminen ja itsenäinen kulkeminen paikasta toiseen tarjoavat lapselle mainion tilaisuuden tutustua lähiympäristöön ja lisätä liikunnan määrää.



Suorin vai hauskin reitti?

Etsi lapsesi kanssa erilaisia reittejä koulusta kotiin tai kotoa kauppaan. Taittakaa matkaa juosten, hyppien, kiipeillen tai vaikka takaperin. Laskekaa askeleita, ottakaa aikaa. Suorin ja nopein tie on harvoin hauskin!

Perus- taidot kunniaan

Opeta lapsesi uimaan, pyöräilemään hiihtämään ja luistelemaan. Tutut lajit ovat kansalaistaitoja, jotka jokaisen suomalaisen tulisi osata. Ne ovat myös loistavia tapoja viettää aikaa lapsen kanssa.



INHA FAKTA

Eri lajien kokeileminen vaatii vanhemmilta aktiivisuutta.

ILOUUTINEN

Oman lajin löytäminen tuottaa lapselle valtavasti iloa ja energiaa.

Eri lajit tutuiksi yhdessä lapsen kanssa

Tutustu lapsen kanssa erilaisiin liikuntalajeihin ja -harrastuksiin. Käykää uimassa, hiihtämässä ja luistelemassa. Potkikaa palloa ja heitelkää frisbeetä. Kokeilkaa footbagia ja geokätköilyä.

Vaikka alakoululaiset oppivat toisiltaan enemmän kuin aikuisilta, vanhempien malli on tärkein aina 11–12 ikävuoteen saakka. Yhteiset liikuntahetket ovat lapselle merkityksellisiä ja mieliinpainuvia; niistä kerrotaan kavereille ja kirjoitetaan kouluaineita.

Sovi siis ystävien, kummien tai isovanhempien kanssa liikuntatreffit, yhteinen mäenlaskutuokio tai majanrakennustalkoot. Järjestä naapureiden avulla hauskat kesä- tai talviolympialaiset. Ja jos lapsi innostuu jostakin lajista, vie hänet harrastamaan liikuntakerhoon, kurseille tai urheiluseuraan.

INHA FAKTA

Lapset haluavat harrastaa urheilua monista eri syistä.

ILOUUTINEN

Seuratoiminta tarjoaa runsaasti erilaisia vaihtoehtoja.

Urheiluseuroissa kohdataan ja kehitytään

Yli puolet suomalaislapsista on mukana urheiluseuroissa. Seuratoiminta onkin mainio tapa oppia uusia taitoja, kehittyä ja harjoitella itsenäisyyttä. Laadukkaasti hoidetussa, lapselle mieleisessä seurassa koetaan yhteenkuuluvuutta ja kohdataan turvallisia aikuisia.

Hyvin toteutetuissa kilpailuissa, peleissä ja näytöksissä lapsi pääsee haastamaan itsensä, kasvattamaan rohkeuttaan sekä näyttämään ja mittaamaan taitojaan. Hän saa mahdollisuuden unelmoida ja asettaa tavoitteita, iloita onnistumisista ja opetella selviytymään pettymyksistä.

Tärkeintä seuratoiminnassa on lapsilähtöisyys ja yksilön kehittyminen. Vanhempien tehtävä on kannustaa ja osoittaa kiinnostusta. Lajivalintojen kanssa ei ole syytä kiirehtiä – lapsi tekee valinnan itse, sopivalla hetkellä ja oman innostuksensa mukaan.



Taitoja, kavereita ja suuria tunteita

Laadukas seuratoiminta tarjoaa lajiharjoittelun lisäksi hyviä kavereita ja turvallisia aikuiskontakteja. Samalla rakennetaan pohjaa myös aikuisiässä tapahtuvalle harrastamiselle.

Apua valmis-ruoista

Ruoan ei tarvitse aina olla itse valmistettua. Myös valmis-ruokavalikoimista löytyy terveellisiä vaihtoehtoja, kunhan ateriakokonaisuus kootaan lautasmallin mukaan.

Arjessa mukana:



INHA FAKTA

Säännöllinen ateriarytmi edellyttää suunnitelmallisuutta.

ILOUTINEN

Pienikin ennakoiminen tuo arkeen suuren helpotuksen.

Viisi ateriaa päivässä pitää virkeänä

Säännöllisyys on syömisessä hyve: ruokailuhetkiä tulisi olla 3–4 tunnin välein. Kun lapsi nauttii aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan ajallaan, verensokeritaso ei pääse notkahtamaan liian alas. Sama pätee myös toisin päin. Jatkuva napostelu nostaa energiatason turhan ylös ja tekee hallaa hampaille.

Kelpo apu aterioiden suunnittelussa on perinteinen lautasmalli. Sen mukaan lautasella on aina puolet kasviksia, 1/4 lihaa, kalaa tai kanaa sekä 1/4 perunaa, riisiä tai pastaa. Lisänä tarjotaan täysjyväleipää margariinin kera. Lautasmallia noudattamalla aterialta tulee monipuolinen, ja lapsi saa energia- ja suojaravintoaineita sopivassa suhteessa.

Syömisen lisäksi pitää muistaa myös juoda! Liikkuvan lapsen perusjuomia ovat maito ja vesi.

INHA FAKTA

Yllättävän moni lapsi nukkuu jatkuvasti liian vähän.

ILOUUTINEN

Riittävä liikunta helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua.

Kasvu ja kehitys edellyttää riittävää unta

Alakouluikäinen tarvitsee 9–10 tunnin yöunet: lapsi oppii, kasvaa, kehittyy ja palautuu nukkuessaan. Mitä säännöllisempi unirytmillä lapsella on, sitä helpompi hänen on nukahtaa ja herätä. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä laadukkaampaa hänen unensa on.

Sovi lapsen kanssa nukkumaanmenoajoista. Muistuta iltatoimista ja nukkumaanmenosta hyvissä ajoin. Varmista, että televisio, kännykät ja tietokoneet suljetaan ja urheileminen lopetetaan viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa. Nauti rauhallinen iltapala lapsen kanssa – samalla voit kysellä päivän kuulumiset.

Tee tarkistuskierron lastenhuoneessa vielä nukkumaanmenon jälkeen: tekstiviestien lähettely ja pelaaminen saattaa jatkua vielä valojen sammuttua ja oven sulkeuduttua!



Samalla rytmillä läpi viikon

Säännöllisestä unirytmistä kannattaa pitää kiinni myös viikonloppuisin. Jos lapsi menee nukkumaan ja herää viikonloppuna paljon myöhemmin kuin viikolla, häntä odottaa maanantaiaamuna ikävä jet lag!

Apuja löytyy!

nuorisuomi.fi

Liikuntavinkkejä ja ajankohtaisia tutkimuksia. "Hyvä lasten urheilu" -määritelmät ja kilpailutoiminnan suositukset. Tietoa Nuoren Suomen ja lajiliittojen yhteisestä Sinettiseura-laatu järjestelmästä sekä eri puolilla Suomea toimivista Sinettiseuroista. "Pelisäännöt": materiaalia vanhempien ja valmentajien vuoropuhelun tueksi.

facebook.com/nuorisuomi

Keskustelunavauksia, ajankohtaisia tapahtumia ja arvontoja. Mahdollisuus jakaa kokemuksia lasten liikkumisesta ja jättää omia liikuntavinkkejä.

perheliikunta.fi

Liikunta- ja menovinkkejä sekä liikuntapaikkoja kodin läheltä tai lomamatkan varrelta.

luontoon.fi

Retkikohteita ja retkeilyreittejä, maksuttomia ja maksullisia yöpymispaikkoja sekä ryhmille tarjottavia palveluita. Retkeilijän selviytymisopas sekä luontokeskukset ja muut asiakaspalvelupisteet.



Vanhemman lupaus

Liiku lapsesi kanssa. Poista turhat liikkumisen esteet. Rohkaise ja kannusta.

Mitä sinä lupaat tehdä lapsesi liikkumisen edistämiseksi?

Arkiliikunta

- Käytämme rappuja hissien sijaan.
- Kuljemme jalan ja pyörällä.
- Teemme puu- ja pihatöitä.
- Vaihdamme passivoivat tietokonepelit liikunnallisiin.
- Teemme suursiivouksen.
- _____

Yhteiset harrastukset

- Menemme uimaan.
- Teemme reippaan hiihtolenkin.
- Heittelemme frisbeetä.
- Käymme laskettelemassa.
- Kokeilemme jotakin uutta lajia.
- _____

Pihalla ja lähiympäristössä

- Leikimme perinteisiä pihaleikkejä.
- Rakennamme majan.
- Laskemme mäkeä.
- Vaikutamme aktiivisesti lähiympäristön liikuntamahdollisuuksiin.
- _____

Seuratoiminta

- Osallistun Pelisääntö-keskusteluun.
- Osallistun lapsen seuratoimintaan.
- Autan lasta löytämään hänelle mieleisen harrastuksen.
- Kannustan ja olen kiinnostunut.
- _____

Muuta mukavaa

- Sovimme leikki- ja liikuntatreffit ystäväperheen kanssa.
- Osallistumme liikuntatapahtumiin.
- Vietämme perheloman liikunnallisessa kohteessa.
- Kartoitamme lähiympäristön liikuntakerhotarjonnan.
- Huolehdimme asianmukaisten liikuntavälineiden hankkimisesta.
- Teemme listan hauskimista ulkoleikeistä ja kiinnitämme sen näkyvälle paikalle. Näin ideat eivät lopu, ja meillä on aina jotakin kivaa tekemistä!
- _____



Yhteistyössä



Lemminkäinen



Saarioinen

Sinut on haastettu!

Koululainen tarvitsee liikuntaa vähintään 2 tuntia joka päivä. Lapsi haastaa nyt myös Sinut mukaan liikkumaan! Omalla liikkumisellasi sytytät lapsen liikuntakipinän ja tuet liikkuvan elämäntavan rakentumista. Yhteiset liikuntatuokiot lapsen kanssa tuottavat takuuvarmasti hyvän mielen. Lisäksi kaikki saavat rasteja liikuntakorttiin!

Liikuttiko Liikuntaseikkailu maapallon ympäri -kampanja perhettänne?

Jaa kokemuksenne Nuoren Suomen Facebook-sivuilla www.facebook.com/nuorisuomi.

Katso Facebookista myös jokaviikkoinen perheliikuntavinkkimme ja osallistu arvontoihin!



	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Työmatkat							
Liikkuminen työpäivän aikana							
Liikunta-harrastus							
Matkat kävelen							
Pyöräily							
Perheen kanssa liikkuminen							
RASTEJA YHT.							
LIKUTTU TUNTIMÄÄRÄ							

- Toimi näin:
- Ota haaste vastaan ja jaa liikkumisen riemu lapsen kanssa. Pyöräilkää kauppaan. Käykää uimassa. Telmikää kotona. Seikkailkaa lähimetsässä.
 - Merkitse rasti aina, kun olet liikkunut 10 minuuttia. Ympyröi rasti, jos hengästyit.
 - Laske päivän rastit ja muuta ne tunneiksi. 6 rastia = 1 h
 - Käy kurkkaamassa koululaisen kanssa mihin asti luokka on liikkumisellaan päässyt: www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu