



Perhe lisää liikettä

liikkuvaperhe.fi



**LIIKKUVA
PERHE**

Sisällys

ALKUSANAT: Liikkuen läpi elämän	3
Liikkuva perhe	4
Perheiden liikunnallinen elämäntapa.....	6
Perheiden liikkumisen edistämisen mahdollisuudet.....	10
Perheiden omatoiminen ja ohjattu liikunta.....	15
Perheliikunnan ohjaaminen	19
Liikkuvan perheen tukitoimia.....	22

Toimituskunta:

Johanna Pekkanen, Satu-Maria Ruotsalainen, Liikkuva perhe, Suomen Latu

Taitto- ja kuvatiedot:

Ulkoasu ja taitto: pirjousitalo-aura.com

Piirroskuvat: Iida Juurinen **Valokuvat:** Satu-Maria Ruotsalainen

Helsinki 2023

Alkusanat

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon synnyttämien kustannusten jatkaessa kasvuaan korostuu lähes 560 000 perheen liikkeelle innostamisen tarve entisestään. Perheiden yhteinen liikkuminen vahvistaa perhekohtaista yhteenkuuluvuutta ja lisää sosiaalis-taloudellisesti yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen ja harrastamiseen. Hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä Suomi liikkeelle -ohjelmalla. Ratkaisuja on monia ja yksi niistä kuuluu seuraavasti: "Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä. (Vahva ja välittävä Suomi: Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023, 2023.)

J Tiesitkö, että lapsiperheissä elää Suomessa n. 2,1 miljoonaa henkilöä? Se on noin **38 %** väestöstä."

Liikkuva perhe on osa valtakunnallista Liikkuvat-kokonaisuutta. Se tukee hallitusohjelman tavoitetta liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseksi kaikissa ikä- ja väestöryhmissä, on käynnistynyt vuonna 2020 ja sitä koordinoi Suomen Latu ry. Rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikkuva perhe pyrkii toiminnallaan vahvistamaan perheiden liikunnallista elämäntapaa ja perheliikunnan toimintakulttuuria perheiden eri toimintaympäristöissä niin, että perheen ja sen lähipiirin fyysisesti aktiivinen yhdessäolo lisääntyy. Ohjelman toimenpiteiden tavoitteena on liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen perheiden arjessa ja ohjatussa toiminnassa, perheiden liikunnallisen elämäntavan arvostuksen nostaminen ja sen merkityksen tunnistaminen yksilön ja perheen hyvinvoinnille.

Oppaassa on tutkittua tietoa, toimintamalleja sekä vinkkejä perheiden fyysisesti aktiivisemmän arjen ja yhteisen liikkumisen mahdollistamiseksi. Olitpa perheiden liikkumisen edistäjä esimerkiksi urheiluseurassa, varhaiskasvatuksessa tai kunnan eri toimialoilla tai kohtaatpa perheitä laajemminkin kunta-, hyvinvointialue- tai järjestötyössä, toivomme oppaan lisäävän tietoa perheiden liikkumisen mahdollisuuksien lisäämisestä, vahvistavan nykyistä toimintaa ja tarjoavan välineitä kehittämistyöhön.

Liikkuva perhe -tiimi, Suomen Latu



Liikkuva perhe

LIKKUVA PERHE

● Toimijakenttä tarjoaa, lisää tai kehittää perheelle suunnattua omatoimista ja ohjattua liikuntaa

● Perheliikunnan arvostus kasvaa

● Liikkuva perhe laajenee valtakunnalliseksi kattamaan koko maan

Vahvistamme perheliikunnan toimintakulttuuria ja perheiden liikunnallista elämäntapaa Suomessa

Perheen ja sen lähipiiriin fyysisesti aktiivinen yhdessä-olo lisääntyy

- Lapset ja aikuiset liikkuvat yhdessä
- Osallistujien yhdessä-olo ja vuorovaikutus mahdollistuu
- Yhdessä liikkuminen on osa perheiden arkea
- Toimintaan on matala kynnys osallistua

VUODESTA 2020



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ



Matkalla perheiden liikkumisen mahdollisuuksien lisäämiseen

Perheiden liikkumisen edistäminen lähtee liikkeelle toimijatahon omista tarpeista ja lähtökohdista. Ohjelmaan ilmoittautuneet saavat käyttöönsä Liikkuva perhe -työkaluja ja tukimateriaaleja.

1.

ILMOITTAUTUMINEN

Liikkuva perhe -ohjelmaan voi liittyä maksutta mukaan toimijatahot perheiden liikkumisen edistämisen eri toimintaympäristöistä kuten kunnat, kunnan toimialat ja yksiköt, urheiluseurat, yhdistykset, järjestöt tai yksityinen perheliikunnan toimija.

2.

NYKYTILAN HAHMOTTAMINEN JA TUKITYÖKALUT

Tukea on saatavilla perheiden liikkumisen edistämisen nykytilan hahmottamiseen, toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin.

3.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Liikkeelle voidaan lähteä pienillä askelilla tähdäten pysyvämpiin toimintatapoihin ja -malleihin. Kehittämisen kohteena voi olla esimerkiksi toiminnan organisoimisen, toimijoiden ja perheiden osaamisen lisääminen, perheiden arki- ja omatoimisen liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen tai ohjatun perheliikunnan kehittäminen.

4.

TOIMINTA VAKIINTUU

Toiminnan vakiinnuttamisen vaiheessa arvioidaan tehtyä kehittämistyötä ja pohditaan, miten perheiden liikkumisen mahdollisuudet, määrä ja toimintakulttuuri ovat muuttuneet.

Liikkuvan perheen tukitoimet

- Jaamme hyviä käytäntöjä (tietoa, suosituksia, työkaluja, toimintamalleja, ajankohtaisinfoa).
- Sparraamme toimijoita.
- Järjestämme koulutuksia ja tarjoamme eri kohderyhmille ja toimijoille suunnattuja tukitoimia.
- Ylläpidämme ja osallistumme verkostoihin.
- Tuemme valtakunnallisia ja paikallisia hankkeita.
- Teemme vaikuttamisviestintää eri kohderyhmille.
- Hyödynnämme tutkittua tietoa toimenpiteiden suunnittelussa.

Liikunnan suositukset eri-ikäisille liikkujille: ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset



Perheiden liikunnallinen elämäntapa

Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Suositus toimii ammattilaisten työkaluna ja hyvänä pohjana liikkumisen puheeksi ottamisessa ja liikunta-neuvonnassa. Suosituksia voidaan hyödyntää myös suunniteltaessa aktiivisempaa arkea ja liikkumisen mahdollisuuksia esimerkiksi rakennetun ympäristön suunnittelussa.

Liikunnallinen elämäntapa ja perheliikunta

Perheen liikunnallisen elämäntavan edistäminen, liikkumisen ja harrastamisen mahdollistaminen tarkoittaa esimerkiksi perheen yhdessä liikkumisen eli

perheliikunnan, liikkumisen edellytysten, olosuhteiden, ympäristön sekä kaverisuhteiden huomioimista sekä liikkumiseen kannustamista. Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa, jossa aikuiset liikkuvat yhtälailla kuin lapsetkin. Arkeen sopivan perheliikunnan avulla voidaan tavoittaa monenlaisia perheitä ja myös vähän liikkuvia aikuisia.

Perheliikunta voi olla omatoimista arkiliikuntaa lähiympäristön mahdollisuuksien mukaan sisällä tai ulkona. Se on myös tavoitteellista ja ohjattua harrastustoimintaa, yhteisöjen ja yritysten perheliikuntapäiviä tai perheiden lomaliikuntaa. Tärkeää on vuorovaikutus ja yhteinen liikunta niin, että eri-ikäiset ja -tasoiset osallistujat huomioidaan.

LIKKUMISEN SUOSITUKSET

ALLE KOULUIKÄISET

- Vähintään 3h liikkumista joka päivä, josta:
- Vauhdikasta liikkumista 1h/päivä
- Reipasta ulkoilua tai kevyttä liikkumista 2h/päivä



KOULUIKÄISET

- 7-12-vuotiaat vähintään 1,5-2h päivässä
- 13-18-vuotiaat vähintään 1-1,5h päivässä
- Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 1h/päivä
- Kestävyyttä parantavaa liikkumista 3 krt/viikko
- Luostea ja lihaksia vahvistavaa liikkumista 3 krt/viikko
- Liikkuvuutta edistävää liikkumista



AIKUISET

- Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt/viikko tai 2h 30min
- Rasittavaa liikkumista 1h 15min/viikko



YLI 65-VUOTIAAT

- Reipasta liikkumista 2h 30min/viikko tai rasittavaa liikkumista 1h 15min/viikko
- Notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa 2 krt/viikko



Kaikilla ikäryhmillä suositellaan kevyttä arkiliikuntaa, taukoja paikallaoloon ja palauttavaa unta.

Miksi perhe lisää liikettä?

1. On tärkeää, että perheiden liikunnallisen elämäntavan merkitys yksilön ja perheen hyvinvoinnille tunnustetaan, sitä arvostetaan ja liikkumisen mahdollisuuksia perheiden arjessa, perheen eri toimintaympäristöissä edistetään monialaisesti.
2. Useampaan tekijään vaikuttaminen yhteiskunnan eri tasoilla on tutkitusti tehokkaampaa käyttäytymisen muutosten kannalta.
3. Kun liikkumattomuus näyttää kietoutuvan perheen yhteisen ajan ympärille, on vapaa-ajalla liikkuminen merkityksellistä, myös harrastavilla lapsilla ja nuorilla.
4. Suurella osalla lapsista ja nuorista päivittäinen liikunta jää alle suositusten. Erityisesti pieni lapsi tarvitsee liikuntaansa vanhemman tukea sekä yhteisen liikkumisen tuomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.
5. Yhdessä liikkuminen on perheen yhteistä laatu-aikaa. Perheen yhteinen liikunta kokoaa perheenjäseniä yhteisen toiminnan äärelle, jolloin syntyy perhettä vahvistavaa vuorovaikutusta.

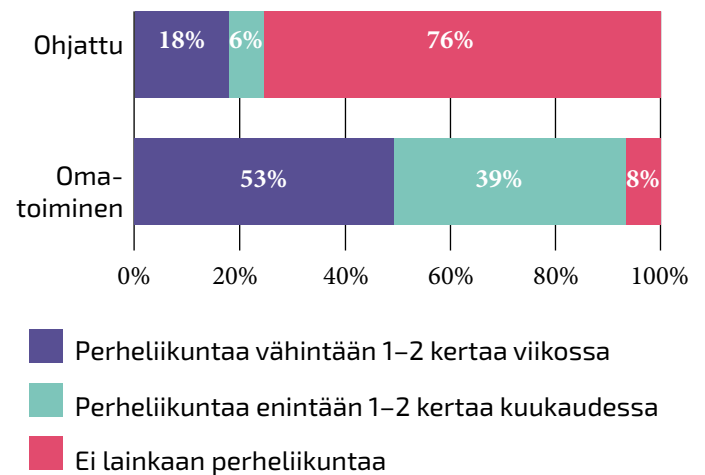
Perheliikunta on yhdessäoloa

Yhteinen aktiivinen aika tukee perheen sisäistä vuorovaikutusta kaikissa ikävaiheissa. Suurimaksi perheliikunnan hyödyksi perheet kokevat mahdollisuuden viettää aikaa yhdessä. Perheajan merkitys korostui myös Väestöliiton perhebarometrissa – lähes kaikki vanhemmat olivat sitä mieltä, että perheen kanssa vietetyt hetket olivat senhetkessä elämänvaiheessa tärkeintä. Myös lapsille yhdessäolo on tärkeää. He kaipaavat enemmän arkista yhdessäoloa perheensä kanssa, joka liikkumisen kautta mahdollistuu mielekkäällä tavalla. Lasten vanhemmille, lasten parissa työskenteleville ja päättäjiille lasten viesti on selvä, tärkeintä on huolehtia lasten arjen toimivuudesta. On hyvä, että vanhemmilla on tarpeeksi aikaa olla lastensa kanssa ja lapsia muistetaan kehua pienistä, tavallisista arjen asioista.

Lapsibarometrissa (2020) iloa lapsille tuottivat ennen kaikkea leikkiminen ja pelaaminen, perhe, yhdessä oleminen ja kaverit. Vuoden 2018 barometrissa viidennes lapsista nosti esiin sen, että liikkumisessa on kivaa yhdessäolo perheen ja kavereiden kanssa. Erityistä huomiota tulee kiinnittää myös niihin lapsiin, jotka eivät koe saavansa koskaan tarpeeksi aikaa aikuisilta ja jotka eivät saa koskaan ke-

huja. Lapsibarometriin vastanneiden kuusivuotiaiden viesti lasten vanhemmille, lasten parissa työskenteleville ja päättäjiille on selvä, tärkeintä on huolehtia lasten arjen toimivuudesta. Tärkeää on myös se, että vanhemmilla on tarpeeksi aikaa olla lastensa kanssa ja että lapsia muistetaan kehua pienistä, tavallisista arjen asioista.

Suomalaisista perheistä suurin osa liikkuu oman perheen kanssa. Niissä perheissä, joissa on alle kouluikäisiä lapsia, liikutaan myös muiden lapsiperheiden ja tuttavien kanssa. Joka kuudennessa perheessä liikutaan myös isovanhempien kanssa ja lasten kasvaessa kaverit tulevat laajemmin mukaan perheliikuntaan. Teinit ja nuoret liikkuvat useimmin vain oman perheen kanssa.



Perheliikuntabarometrin (2021) mukaan lapsiperheistä liikkuu yhdessä vähintään kerran viikossa omatoimisesti 53 % ja ohjatusti 24 %.

Vanhemman tuki rohkaisee

5.- ja 8.-luokkalaisille suoritettavista Move! -mittausten (2023) tuloksista käy ilmi, että noin 38 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Kouluterveyskyselyn (2023) tulosten perusteella elintapoihin liittyvää ohjausta ja tukea tulee vahvistaa lasten ja perheiden palveluissa. Vanhempien tukea tarvitaan 4. ja 5. -luokkalaisten arjessa ja myös terveellisten elintapojen vahvistamisessa.

Arkiliikkuminen on vähentynyt lapsilla ja aikuisilla. Vähäinen liikkuminen koskettaa monesti koko perhettä (periytyvät elintavat ja tottumukset, perheen toimintakulttuuri). Perheen liikuntatottumukset luovat pohjan lapsen päivittäisten taitojen kehitykselle sekä liikunnalliselle elämäntavalle. Fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää osana muita arjen toimintoja ilman, että varsinaisesti suoritetaan liikuntaa erillisenä harrastuksena esimerkiksi aktiivisilla kotimat-kasiirtymillä.

Liikunnan ollessa osa perheen yhteistä aikaa, vanhempien liikunnallinen tuki tukee lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Lapselle on tärkeää, että viesti tulee samanlaisena lähimmäistä toimintaympäristöistä esimerkiksi vanhemmilta, varhaiskasvattajilta ja opettajilta. Vanhemman oma liikunta-aktiivisuus ei ole lapselle keskeisintä, koska vähän liikkuva vanhempi voi olla erinomainen liikuntakasvattaja. Lasten innostus liikkua yhdistyy yleisimmin lapsilähtöiseen ja virikkeitä tarjoavaan vanhemmuuteen. Kannustamisen lisäksi liikunnalliseen tukeen kuuluu myös se, että vanhemmat tarjoavat lapselleen liikkumisen mahdollisuuksia ja liikkuvat yhdessä lapsensa kanssa. Siksi onkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, että vanhemmat saavat tukea tässä tärkeässä tehtävässä.

Liikunnalliset perustaidot opitaan kotona

Alle kouluikäinen lapsi opettelee kotona ja sen lähiympäristössä monia motorisia perustaitoja, kuten käveleminen ja hyppiminen. Kun ne sujuvat, päästään ehkä pyöräilemään, hiihtämään ja luistelemaan. Joskus sukset menevät ristiin, eikä pyöräilemäänkään opita ensi yrittämällä. Silloin vanhemman tuki on tarpeen. Näin lapsi voi kokea olevansa hyvä liikkuja kaatumisista ja muista epäonnistumi-

sen kokemuksista huolimatta. Kokemus motorisesta pätevyydestä innostaa lasta jatkamaan harjoittelua. Vanhemmat ovat läsnä monissa lapsensa päivittäisissä liikkumista ja liikuntataitojen harjoittelua sisältävissä hetkissä. Vanhemmilla onkin siksi melko hyvä käsitys oman lapsensa motorisista taidoista, mutta ei välttämättä osaamista arvioida taitojen kehitystä suhteessa muihin samanikäisiin lapsiin. Tieto ikätasoisista taidoista voi auttaa tarjoamaan sopivan tasoisia haasteita sekä kiinnittämään huomiota mahdolliseen tuen tarpeeseen. Esimerkiksi ryhmämuotoinen perheliikunta antaa vanhemmille yhdessä liikkumisen ilon lisäksi tilaisuuden nähdä oma lapsensa liikkumassa ikäistensä joukossa.

UUDET PIILO-TULOKSET

- 86 % lapsista ilmoitti nauttivansa liikkumisesta.
- Kolmen tunnin päivittäisen liikkumisen suosituksen täytti 76 % lapsista.
- Varhaiskasvatusaika on lasten vapaa-aikaa liikunnallisempaa ja erityisen merkityksellistä kaikista vähiten liikkuville lapsille.
- 41% kyselyyn vastanneista huoltajista liikkui lapsensa kanssa yhdessä 1–2 krt. viikossa. Harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan 15 %.
- 24 % motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten vanhemmista liikkui lastensa kanssa yhdessä harvemmin kuin kerran viikossa. Vastaava luku tukea tarvitsemattomista oli 14 %.
- Liikettä tulee ulkoilemalla ja oma piha on tyypillisin ulkoleikkipaikka.
- Talvisin 31 %, syksyisin ja keväisin 41 % ja kesäisin 46 % lapsista käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen.

(Piilo-tutkimus)





Perheliikunnan tulevaisuus

Perheliikuntaa harrastetaan tulevaisuudessakin mieluiten omatoimisesti ja oman perheen kesken. Ulkoliikuntaa harrastetaan omatoimisesti ensisijaisesti oman perheen kesken, mutta vajaa kolmannes ottaisi mukaan myös sukulaisia. Arkiliikunta on hyvin pitkälti oman perheen kesken tapahtuvaa. Vastapainoksi viime vuosiensaatoissa ovat ohjatut perheryhmät ja toimintamallit nostaneet suosiotaan eri lajien parissa. Erityisesti perheitä, joilla on alle kouluikäisiä lapsia kiinnostaa ohjattu sisäliikunta muiden perheiden kanssa.

Perheissä tehdään liikuntaan liittyvät päätökset yhteisesti lasten ja vanhempien kesken. Luonnollisesti perheissä, joissa on nuorempia lapsia, vanhemmat tekevät useammin päätöksen keskenään. Yksinomaan lasten toiveiden mukaisesti ei perheissä liikuntaan liittyviä päätöksiä tehdä.

Kiinnostus omatoimisesti harrastettavaan perheliikuntaan tulevaisuudessa on varsin monipuolista. Kaikkein kiinnostuneimpia ollaan hyvinkin perinteisistä arjen liikuntalajeista, kuten kävelystä, pyöräilystä, uinnista, koti- ja pihatöistä, retkeilystä ja hiihdosta. Kiinnostavimpina ohjatun perheliikunnan lajeina pidetään ryhmäliikuntaa, uintia, kiipeilyä, jalkapalloa, retkeilyä ja tanssia.

Perheliikunnan haasteet

Perheliikuntabarometrin 2021 mukaan vanhempien työ koettiin suurimmaksi perheliikunnan haasteeksi. Myös saamattomuus ja omien voimavarojen rajallisuus vaikuttavat perheliikunnan määrään. Yhdessä liikkumisen aikaa vievät lasten sekä vanhempien omat harrastukset ja kotityöt. Niissä perheissä, joissa ei tällä hetkellä harrasteta perheliikuntaa, kouluikäisten lasten haluttomuus liikkua yhdessä, ajanpuute, liikunnan kiinnostamattomuus ja yhteisen tekemisen keksimättömyys nousivat yhteisen liikunnan esteiksi.

Heikossa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lasten mediaviihteen käyttö on matalimmissa tuloluokissa suurempaa ja vanhempien liikunnallinen tuki sekä ohjattuun harrastustoimintaan osallistuminen merkittävästi vähäisempää. Ruutuajan rajoittamisen ja riittävän liikkumisen yhdistäminen tuntuu monimutkaiselta haasteelta lapsiperheissä.

Tutustu lisää perheliikuntabarometrin (2021) tuloksiin: liikkuvaperhe.fi

Perheliikunta vahvistaa

- Liikunnallista, perhekeskeisen elämäntavan muodostumista
- Yhteistä aikaa ja yhdessä toimimista
- Sosiaalista vuorovaikutusta ja mielen hyvinvointia
- Arjen jaksamista ja toimintakykyä
- Fyysistä kuntoa ja terveyttä
- Motoristen taitojen oppimista
- Lajitaitojen oppimisen valmiuksia

Perheiden liikkumisen edistämisen mahdollisuudet

Toiminnan organisoimisen kehittäminen

- Tavoitteena voi olla luoda kunnalle perheiden yhteistä liikkumista tukevia rakenteita.
- Yhdessä tekeminen kuntaorganisaation eri tasoilla ja eri toimialojen välillä sekä yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa (mm. järjestöt, yhdistykset, yritykset).
- Perheliikunnan strateginen kehittäminen (yhteiset toimintatavat, asiakirjakirjaukset, taloudelliset resurssit ja kehittämishankkeet).
- Perheliikunnan edistämiseksi on määritelty tavoitteet ja toimenpiteet sekä vastuuhenkilö, -henkilöt tai vastuutiimi kunnassa.
- Perheiden toiveita liikkumisesta kysytään ja otetaan huomioon tai perheet ovat mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Toimijoiden ja perheiden osaamisen lisääminen

- Lisätään ja vahvistetaan toimijoiden liikunta- ja hyvinvointiosaamista esimerkiksi koulutusten, työpajojen, seminaarien, yhteistyön tai verkostotapaamisten avulla.
- Perheiden on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen.
- Perheiden tietoisuutta lisätään fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

- Perheliikunnan järjestäjät tekevät (suunnitelmallista) yhteistyötä viestinnässä.
- Perheliikunnan tarjonta on koottu yhteen ja perheliikunnan mahdollisuuksista viestitään.
- Teknologiaa hyödynnetään perheiden yhteisen liikkumisen lisääjänä.
- Järjestetään toiminnallisia vanhempainiltoja ja tapahtumia.

Perheiden omatoimisen liikkumisen kehittäminen

- Piha-alueita ja leikkipuistoja hyödynnetään omatoimisen perheliikunnan mahdollistamiseksi.
- Lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään perheiden omatoimisessa liikkumisessa.
- Perheitä kannustetaan omatoimiseen yhdessä liikkumiseen ja arkiliikunnan lisäämiseen.
- Liikkumisen olosuhteet mahdollistavat arki-liikunnan eri muodot.



Ohjatun perheliikunnan kehittäminen

- Perheliikuntaan on varattavissa ja käytettävissä tiloja ja välineitä.
- Ohjatun perheliikunnan tarjonnan määrä on riittävä ja vastaa kysyntää.
- Ohjatun perheliikunnan tarjonta on monipuolista.
- Toimijoiden osaaminen ohjatun perheliikunnan toteuttamiseen on riittävää.

Verkostotyöllä lisää liikettä

Perheiden aktiivisemmän arjen tukeminen on kaikkien toimijoiden yhteinen asia. Verkostotyössä toimijoiden on hyvä tuntee toisensa, jotta tarpeet ja osaaminen ovat yhdistettävissä yhteisten ratkaisujen löytämiseksi. Uusien toimintamallien kehittäminen, levittäminen ja juurruttaminen eivät onnistu ilman ihmisten ja organisaatioiden välistä luottamusta tai sitoutumista yhteistyöhön. Perheen arkeen voi kytkeytyä monen alan ammattilaisia ja palveluita, jolloin myös ohjautumisen reitit liikkumisen puheeksi ottamiseen tai tukeen palveluketjussa voivat olla hyvin moninaiset.

On tärkeää, että toimijat, yhteistyöverkostot ja ohjautumisen reitit tunnistetaan eli kartoitetaan oman alueen perheiden liikkumisen edistämisen verkosto. Keitä olisi hyvä olla mukana, missä rooleissa, millaista yhteistyötä, toimintaa ja käytänteitä kenties jo on olemassa. Monialainen yhteistyö on tärkeää koko prosessin ajan.

Toiminnan arviointi (nykytila)

Toimijakysely on työkalu Liikkuva perhe -toimintaan liittyneille perheliikunnan toimijoille toiminnan suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin tueksi. Työkalu auttaa tunnistamaan ja valitsemaan oikeat kehittämiskohteet.

On hyvä selvittää myös vanhempien ja lasten näkemyksiä perheen liikkumisesta eri tilanteissa ja ympäristöissä. Lasten näkemysten selvittäminen on osa lapsivaikutusten arviointia, joka tulisi toteuttaa aina päätöksiä tehtäessä ja esimerkiksi asuin ympäristöjä ja lapsille tärkeitä paikkoja, kuten päiväkodin tai koulun piha-alueita, valaistusta, leikkipuistoja ja muita vapaa-ajan paikkoja suunniteltaessa.



HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ



PIRKKALA
m

Pirkkala

Vuonna 2020 käynnistetty perheliikunta-verkosto kokoaa yhteen lasten ja nuoren liikunnan parissa toimivia tahoja. Kunnan toimijoiden lisäksi verkostossa on seurojen, järjestöjen, vanhempainyhdistysten sekä seurakunnan edustajia. Tavoitteena on tehdä aktiivista yhteistyötä ja välittää tietoa lasten, nuorten ja perheiden liikkumiseen liittyen.



GOLFKUNTA
hattula
Whole in One -Kaikkea yhdessä!

Hattula

Hattulassa perheliikunnan kehittämistyön tueksi kerättiin vanhempien sekä lasten mielipiteitä ja ajatuksia. Kyselyn tulosten pohjalta nousi ideoita toiminnan kehittämiseen ja perheiden vapaa-ajan mahdollisuuksien monipuoliseen edistämiseen. Perheiden sosiaalista hyvinvointia edistetään yhteisellä tekemisellä ja laaja-alaisella viestimisellä innostetaan myös niitä perheitä, jotka eivät ole aiemmin harrastaneet perheliikuntaa.



KIRKKONUMMI
KYRKSÄTT

Kirkkonummi

Kirkkonummella on lisätty huoltajien tietoisuutta lapsen liikumisen merkityksestä sekä osallistettu heiltä perheliikunnan kehittämiseen. Keinoja ovat olleet liikuntavinkit päiväkotien sähköisillä näytöillä sekä liikkumisen suosituksiin pohjautuva kysely. Toimipaikat ovat saaneet tuloskoosteen, jota on käsitelty vanhempainillassa, toimipaikoissa ja esihenkilökokouksissa. Perheliikunnan kehittämiseksi toteutettiin kyselyt huoltajille, jossa kartoitettiin perheiden toiveita ja tarpeita perheliikunnan edistämiseksi. Seurojen ja toimijoiden kyselyssä kartoitettiin puolestaan toimijoiden osaamista ja kehittämiskohteita perheliikunnan ohjaamiselle. Tulosten pohjalta on tarkoitus mahdollistaa perheille entistä enemmän liikettä yhteistyössä varhaiskasvatuksen, huoltajien ja paikallisten toimijoiden kanssa.

LISÄTIETOJA: liikkuvaperhe.fi

Perheen arkeen liikettä liikuntaneuvonnasta

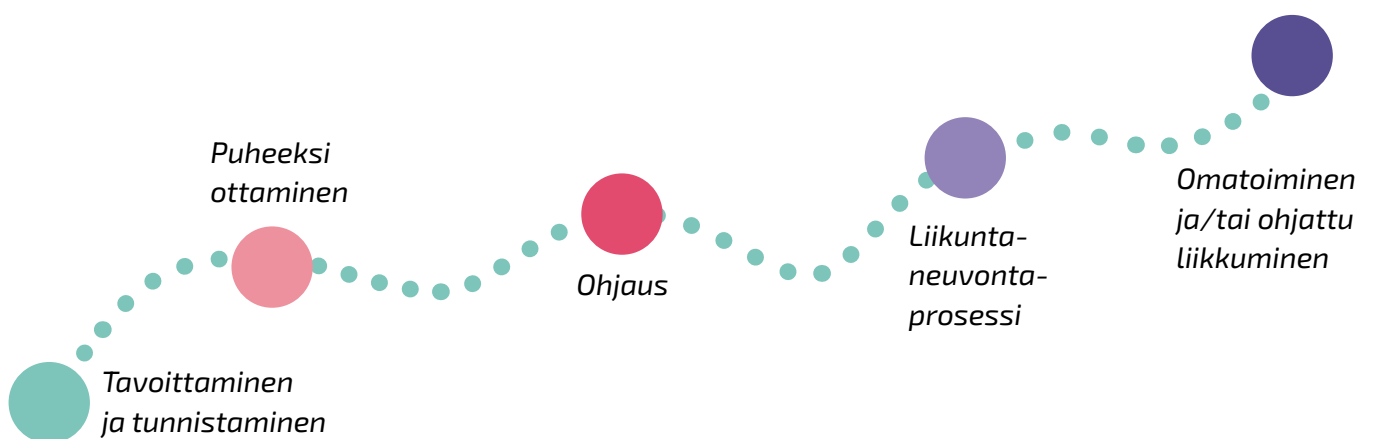
Perheiden liikuntaneuvonta ja sen ympärille rakentuvat palveluketjut tarjoavat mahdollisuuksia perheiden liikkuvamman elämäntavan saavuttamiseksi sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Palvelu tukee koko perheen yhteistä elintapamuutosta.

MITÄ ON PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONTA?

Perheiden liikuntaneuvonta tarjoaa erityisesti perheiden tarpeisiin ja elämäntilanteisiin räätälöityä ohjausta ja neuvontaa liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistämiseksi sekä ideoita perheen aktiiviseen arkeen. Kun palvelun kohderyhmänä on perheen kaikki jäsenet yhdessä, voidaan palveluketjua, neuvonnan toteutusta ja sisältöä muokata perheiden tarpeisiin. Perheille suunnattu liikuntaneuvonta voi olla matalan kynnyksen yksilö- tai ryhmäneuvontaa. Ryhmätapaamiset tukevat yksilötapaamisia, etuina ovat vertaistuki ja perheiden keskinäinen yhteistyö. Palvelun tavoitteena on auttaa perheitä löytämään oma tapansa liikkua ja saavuttamaan perheen itse asettamat tavoitteet sekä keinot liikkumisen lisäämisen suhteen. Perheiden liikuntaneuvonta voi olla myös lapsiperheiden elintapojen tukemista tai osa muusta tuesta ja ohjauksesta. Lähtökohtana liikunnan ilo, perheen yhteinen aika ja uudet arkeen istuvat toimintatavat sekä liikkumisen lisääntyminen, omatoimisesti tai ohjatusti.

Perheiden liikuntaneuvonnassa huomioitavaa

- Perheiden monimuotoisuus, tarpeet ja elämäntilanteet
- Asiakkaana on koko perhe (perheyksikkö), vaikka huoli olisi ensisijaisesti yhdestä perheenjäsenestä.
- Perheen keskinäisen työskentelyn tuki ja kaikkien perheenjäsenten osallistumismahdollisuus
- Prosessi voi sisältää useamman tapaamiskerran, seurantakäynnit ja sen kesto voi vaihdella
- Käytössä voi olla liikuntaneuvontalähete tai erilaisia ohjautumisen kriteereitä ja tapoja
- Neuvonnassa voidaan etsiä perheelle tai perheen jäsenille mielekäs liikuntaharrastus tai kokeilla yhdessä
- Lasten innostuksen ja leikin hyödyntäminen perheen yhteisen tekemisen kannattelijana
- On hyvä tunnistaa perheitä kohtaavat palveluketjun keskeiset toimijat yhdyspintatyössä ja toimia monialaisesti yhteistyössä



HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ



Imatra

Imatralla yhteisenä tavoitteena on hyvinvoivat perheet. Imatran seurakunnan ja liikuntapalvelujen yhteistyönä rakentui ryhmämuotoinen perheiden liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa seurakunnat tunnistavat perheet, jotka voisivat kaivata tukea liikkumiseen, ottavat aiheen puheeksi ja ohjaavat liikuntaneuvontaan.

Seurakunnassa nähtiin perheiden liikuntatottumuksiin vaikuttaminen ja yhteistyö liikunnan edistämiseksi tärkeinä. Käyttäjälähtöisyys huomioitiin palvelun kehittämisessä. Toimintamallia rakennettiin toimijoiden sekä perheiden toiveita ja odotuksia kuunnellen. Perhekahvilat tarjosivat mahdollisuuden tavoittaa perheitä ja tilat toimivat neuvonnan järjestämiseksi. Yhteistyö seurakunnan kanssa on koettu toimivaksi ja toimintamalli on vakiintunut. Kehittämistyö vastaa Imatran kaupungin tarpeeseen hyvinvoinnin edistämässä, sillä kaupungin hyvinvointisuunnitelman terveyden edistämisen tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Liikuntaneuvontaa on tarjolla myös perhekohtaisesti.



Turku

Turussa otetaan liikkuminen puheeksi neuvoloissa ja edistetään digitaalisen perhevalmennuksen avulla.

Perheet liikkeelle -esite laadittiin ensisijaisesti neuvolaterveydenhoitajien työväliseksi liikkumisen puheeksi ottamiseen. Esite käydään läpi 3-v. tarkastuksissa ja tarvittaessa perheen tilanteesta riippuen siihen palataan vielä myöhemmin. Liikuntapalvelut jakaa esitteet neuvoloihin. Terveystenhoitaja saa käyttöohjeen materiaaleihin. Esitteen suunnitteluvaiheessa kuultiin terveydenhoitajien ajatuksia ja näkemyksiä. Käyttöänoton yhteydessä kerättiin palautetta.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueella liikunta on osana digitaalista perhevalmennusta. Digitaalisen perhekeskuksen perhevalmennus sisältää kokonaisuudet raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä liikkunnasta sekä perheiden liikkumisesta.

LISÄTIETOJA: liikkuvaperhe.fi

Perheiden omatoiminen ja ohjattu liikunta

Perheliikunta jaetaan omatoimiseen ja ohjattuun toimintaan, joita molempia olisi monipuolisuuden vuoksi hyvä sisällyttää arkeen. Liikunta on helpompi saada pysyväksi elämäntavaksi, kun siihen liittyy sisäinen into ja motivaatio. Tutkimusten mukaan siinä on keskeistä se, että liikkuja saa itse olla suunnittelemassa, millaista liikuntaa hän haluaa harrastaa. Tällainen omaehtoisuus tukee myös motivaatiota liikkumiseen, ja siksi Liikkuva perhe haluaa kannustaa sen lisäämiseen.

Perheiden arkiliikunta

Tutkimuksien mukaan arkiliikkuminen on vähentynyt lapsilla ja aikuisilla. Lihasvoimin tapahtuva liike on usein korvattu kulkuneuvolla, jossa ei tarvita oman kehon voimaa. 50 % lyhyistä 1–2 km matkoista kuljetaan ajoneuvon kyydissä. Yksi hyvä tapa kasvattaa liikunnallista aktiivisuutta on perheen säännöllisen arkiliikunnan lisääminen. Tutkimusten mukaan liikkumiseen kannustava ympäristö ja arkiliikunnan rutiinit ylläpitävät liikunnallista elämäntapaa niin hyvin, että motivaationkaan ei tarvitse olla kovin suuri. Liikunnallinen rutiini voi esimerkiksi olla se, että päiväkotiin tai kouluun mennään kävellen tai pyörällä. Kunnat voivat tukea arkiliikuntatottumuksia huolehtimalla liikkumiseen kannustavasta ympäristöstä.

Perheiden omatoiminen liikunta

Omatoimiset perheliikuntamahdollisuudet ovat useasti helposti saatavilla ja melko edullisia tai maksuttomia. Suosituinta aluetta omatoimiselle liikkumiselle ovat koti ja sen lähiympäristö. Olosuhteet vaikuttavat toiminnan järjestämiseen. Suosittuja liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät, erilaiset ulkoilureitit, puistot, pelikentät, urheilupuistot ja luonto. Turvallinen ja aktivoiva ympäristö lisää fyysistä aktiivisuutta niin lapsella kuin aikuisella, myös haastava ja hauskuuttava ympäristö motivoi lähtemään liikkeelle ja seikkailemaan yhdessä.

Perheiden yhteinen ulkoileminen heijastaa myös perheen arvoja. Ulkoileva elämäntapa voi olla esimerkiksi arkiliikkumista ulkona, omatoimista ulkoilua ja retkeilyä sekä luontoliikuntalajien harrastamista. Se on saavutettavaa ja tasa-arvoista, perhe voi liikkua monella tavalla ja tasolla sekä vahvistaa kestävä elämäntapaa, luontosuhdetta, -yhteyttä ja vastuullisuutta. Perheen omatoiminen arkiliikunta voi tarjota lapselle hyvän mahdollisuuden saada aikuiselta henkilökohtaista kannustusta liikkujana. Lisäksi on kuitenkin tärkeää tukea myös perheiden mahdollisuuksia liikkua yhdessä toisten perheiden kanssa.

Suosituimmat omatoimisen perheliikunnan harrastamisen muodot

- Kävely (arkiliikunta esim. kotimatkat, siirtymät)
 - Kotityöt esim. siivoaminen
 - Pihatyöt esim. lehtien haravointi, puutarha-/lumityöt)
 - Pyöräily (arkiliikunta esim. kotimatkat, siirtymät)
 - Leikki- ja liikuntapuistot
 - Uinti, muu vesiliikunta
 - Pihapelit ja leikit
 - Pulkkailu
 - Retkeily
 - Hiihto
 - Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily
 - Luistelu, rullaluistelu
 - Kuntokävely, sauvakävely, patikointi
 - Sienestys/marjastus, kalastus
 - Lemmikin kanssa ulkoilu esim. koira
- (Perheliikuntabarometri 2021)

- **Ideoita perheiden omatoimisen liikkumisen tukemiseen**
- Arkiseikkailubingo
- Frisbeegolf, melonta, polkujuoksu, maastopyöräily, retkeily
- Lainattavat liikuntavälineet kirjastoista

- Luontokuntosali
- Lumipuuhat
- Temppu- ja taitoradat
- Ulkokuntosalit
- Retkeily- ja ulkoilureitit

Lisää hyviä käytänteitä ja ajankohtaisia vinkkejä: liikkuvaperhe.fi

HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ



Raisio

Kaupunki tarjoaa monipuolisesti yhteistä liikuntaa perheille, kuten Menoa muksuille -perheliikunnan ja soveltavan liikunnan tapahtumia, perheliikuntakoutsin palveluita, yleisöluisteluvuoroja ja perheille lainattavia ulkoiluvälinekasseja. Lainattavia liikuntavälineitä ovat muun muassa lasten ja aikuisten lumikenkiä, retkiluistimia, frisbeegolf-laukkuja kiekkoineen, kävelysauvoja, lapsenkantorinkkoja, kelluntalivejä ja retkeilyvarusteita, kuten retkireppuja, rinkkoja, telttoja ja laavuja.



Kouvola

Liikuntamaskotti dinosaurus Kääkki on koonnut perheille liikunnallisia vinkkejä, kuten Kääkin vinkkikortit, bongausvinkit ja puuhailuvinkit. Kääkin kaikkia kannustavat liikuntavideot löytyvät Kääk-kansiosta YouTube:sta.



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

Liikunnan aluejärjestö, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry tarjoaa sivuillaan omatoimisen perheliikunnan ideoita ja vinkkejä, Arki liikuttaa -videosarjan, muistilistan varhaiskasvatuksen liikkuvampaan arkeen, vauhtikortit perheille sekä talvisen tapahtuman, Quukkelin olympia-seikkailun tehtäväpisteineen. Arki liikuttaa testipatteristo tarjoaa kaikille liikettä yhdessä tehden ja oppien. Liikkeitä voi toteuttaa niin sisällä kuin ulkona ja haastaa koko perheen mukaan.



Liperi

Liperin kunta tarjoaa avoimia ja maksuttomia perheliikuntavuoroja kaikille alle kouluikäisten lasten perheille. Myös vanhemmat sisarukset ovat tervetulleita liikkumaan. Vuoroilla lapsi liikkuu yhdessä huoltajan kanssa ja on huoltajansa vastuulla. Perheillä on mahdollisuus liikkua omatoimisesti ja käyttää vapaasti liikuntavälineitä. Vuoroilla on liikuntaideoita vaihtuvin teemoin ja perheliikuntavuoro toimii yhteisvastuullisesti, jolloin käytetyt välineet siivotaan yhdessä vuoron päätteeksi. Vuoroille ei ole ennakoilmoittautumista.

LISÄTIETOJA: liikkuvaperhe.fi

Perheiden ohjattu liikunta

Perheiden roolilla ja osallistamisella myös urheilussa on paljon myönteisiä yhteyksiä. Liikkumisen lisäämisen ja taitojen oppimisen lisäksi ryhmämuotoinen perheliikunta antaa aikuisille tilaisuuden nähdä oma lapsensa liikkumassa ikäistensä joukossa. Perheryhmien kautta saadaan uusia harrastajia seuran tai yhdistyksen toimintaan. Urheilevan lapsen tärkeimpiä toimintaympäristöjä on kodin ja koulun ohella seurat ja yhdistykset. Silloin kun perheliikunta tapahtuu ryhmämuotoisena toimintana, lapset voivat kokea liikkumisen iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten lasten kanssa ja tottuvat hahmottamaan perheen liikuntaa harrastavana yksikkönä myös oman perhepiirinsä ulkopuolella. Vanhemmat saavat vertaistukea vanhemmuudelleen ja liikuntakasvatukselleen toisilta perheiltä.

Lajiliitot, urheiluseurat, perhekeskusten toimijat, kirkkojen perhe- ja lastentoimintayksiköt, erilaiset yhdistykset ja yksityiset palvelujentarjoajat kehittävät ja järjestävät ohjattua perheliikuntaa. Yleensä osallistuminen on matalan kynnyksen liikuntaa, jolloin ohjatun perheliikunnan kautta voi niin lapsi kuin aikuinen löytää liikunnan kipinän ja jatkaa jonkin liikuntalajin harrastamisen pariin. Monelle perheelle säännöllisesti ohjattu perheliikuntaharrastus on mielekästä, vaivatonta ja helppoa.

Perheliikuntaleirit, kurssit, lomatoiminta

Urheiluopistot, liikunnan aluejärjestöt ja muut yhdistykset, järjestöt ja seurat järjestävät mm. perheiden hyvinvointia tukevia perheliikunta-kursseja ja -leirejä. Toiminnan tarkoitus on tukea perheen yhdessäoloa, vuorovaikutustaitoja ja niin lasten kuin aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Perhekursien ja leirien tarkoituksena on tutustuttaa niin alle kouluikäisiä kuin kouluikäisiäkin perheineen eri liikuntalajien saloihin ja viihtymään sekä innostumaan liikunnan parissa. Ohjatuilla perhekursseilla ja -leireillä toimintaa järjestetään osallistujille sekä yhdessä että erikseen. Yhdessä tutustumisen kautta voi löytyä oma laji, jota haluaa jatkossa harrastaa läheisessä seurassa tai omatoimisesti perheen kanssa. Toiminta vahvistaa vanhemmuutta kannustamalla pohtimaan positiivisesti terveyttä edistäviä elintapoja, jaksamista sekä arjenhallintaa. Perheleirien, -kurssien ja lomatoiminnan kohderyhminä voivat olla isät ja pojat, äidit ja tyttäret, yksinhuoltajat, erityistä tukea tarvitsevat avustajineen tai isovanhemmat ja lastenlapset.



Suosituimmat ohjatun perheliikunnan harrastamisen muodot (Perheliikuntabarometri 2021)

Perheen yhteinen liikuntatapahtuma

Koko perheen yhteisiä tapahtumia voidaan järjestää omatoimisesti tai ohjatusti toteutettuna. Ohjattuja perheliikuntatapahtumia toteuttavat kunnat eri sektoreineen, urheiluseurat, yhdistykset, eri toimijat ja yksityinen sektori. Perheliikunta-tapahtuma voi olla myös pop up -henkinen, jossa perheet saavat tutustua eri liikuntavälineisiin ja liikuntalajeihin.

YHDENVERTAISUUDEN HUOMIOIMINEN PERHELIKUNTATAPAHTUMISSA

Esteetön ja saavutettava tapahtumajärjestäminen ei välttämättä ole sen kummallisempaa kuin tapahtuman järjestäminen yleensä. Esimerkiksi perheet hyötyvät kaikille soveltuvista ympäristöistä, joissa liikkuminen lastenrattailla on helppoa. Esteettömyydestä hyötyvät siis kaikki, eivät vain ne, joilla on toimintakyvyn rajoite. Parhaimmillaan yhdenvertaisuus lisää osallistujien määrää merkittävästi.

Tutustu esteettömän ulkoilutapahtuman järjestämisen tarkistuslistaan: suomenlatu.fi/soveltavaulkoilu



Toiminnan soveltamisen tapoja

Saavutettavuus

- Maltilliset kustannukset
- Paikalle pääsee useammalla tavalla
- Ennakkotieto ja sen monikanavaisuus

Matka, kesto ja intensiteetti

- Tauottaminen ja taukopaikat
- Eritahaisuuteen varautuminen
- Vaihtoehtoiset reitit

Paikka ja olosuhteet

- Maaston soveltuvuus
- Kelin vaikutus
- Valmiit taukorakenteet

Toiminta

- Retkeilyyn liittyvä toiminta
- Eri liikuntalajit
- Vesillä liikkuminen
- Talviliikunta

Ohjaaminen

- Monikanavaisuus
- Selkeys ja rauhallisuus

Välineet

- Lajikohtaiset välineet
- Välineiden muokkaaminen
- Luontoliikunnan apuvälineet

Mukailtu Yhteiset polut -hankkeen opas ulkoilutapahtumien järjestäjille soveltavaan toimintaan.



Perheliikunnan ohjaaminen

Ohjattu perheliikunta on viestintää ja vuorovaikutusta sekä lasten, että aikuisten tasolla. Ammattitaitoisesti ohjattu perheliikunta tuottaa elämyksiä ja innostusta niin lapselle kuin aikuiselle. Samoja liikunnallisia harjoitteita sekä ideoita voi toteuttaa ja toistaa myös omatoimisesti arjen askareiden lomassa. Kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä tapahtuu oppimista ja taitojen kehittymistä.

Ohjatun toiminnan haasteena voi olla eri-ikäiset liikujat tunnilla. Ohjaaja toteuttaa ryhmälle tai perheitasolle sopivia harjoitteita ja tarvittaessa soveltaa niitä ikä- ja taitotason mukaisesti. Ohjaajan tehtävänä on huomioida kaikki osallistujat kannustamalla taitojensa mukaisesti kokeilemaan. Perheiden mielenkiinnon säilyttämiseksi tarjotaan sopivan haastavia ja monipuolisia tehtäviä.

Perheliikunnan ohjaamisessa kannattaa käyttää lyhyitä ja selkeitä sanallisia ohjeita sekä hyödyntää kuvatukea. Ohjaajan lisäksi perheet voivat itse asettaa omia tavoitteita ja pohtia eri ratkaisuja, joka lisää sitoutumista ja motivaatiota uuden oppimisesta aina arviointiin saakka.

Perheet ovat erilaisia oppijoita ja siksi taitava ohjaaja vaihtelee tietoisesti erilaisia ohjaustapoja, antaen aikaa harjoittelulle, toistolle ja yhdessä toteutettaville ratkaisuille. Ohjattua perheliikuntaa toteutetaan niin sisällä kuin ulkona, sisällön mukaisesti eri vuodenaikoina. Ohjatussa perheliikunnassa kan-

nattaa käyttää vaihtelevasti eri toimintaympäristöjä, sillä ne mahdollistavat monipuolisen harjoittelun motorisille perustaidoille. Tyypillisiä toimintaympäristöjä ovat liikuntasali, urheilukenttä tai -puisto, päiväkodin tai koulun piha, leikki- ja asukaspuisto, urheiluopisto, luonto ja lajin mukaiset olosuhteet.

Perheliikunnan suunnittelu

Säännöllisesti kokoontuvan perheliikuntaryhmän toimintaan on tärkeää laatia suunnitelma, joka voi olla vuosi- tai kausisuunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan kauden sekä kuukausien tavoitteet ja sisällöt, joiden mukaan muokataan tunti- tai teemakohtaisia konkreettisia ja realistisia tavoitteita ja sisältöjä. Kirjattu kausisuunnitelma sitouttaa ja motivoi perheitä osallistumaan sekä helpottaa toiminnan organisointia.

Suunnittelu ja organisointi ovat ohjaajan näkökulmasta työteliäs vaihe, mutta hyvin tehtyä suunnitelmaa voi käytännössä muokata kekseliäisyydellä ja mielikuvituksella, kun raamit toimintaan ovat selvillä. Toimintakauden kausisuunnitelma on hyvä jakaa myös perheille, johon on kirjattu toimintaperiaatteet ja kauden sisällöt. Kausisuunnitelman teemat voivat pohjautua monipuolisesti motorisiin perustaitoihin tai jonkin tietyn liikuntalajin taitoharjoitteluun tai tekniikoihin. Valmiiseen kausisuunnitelmaan on helpompi rakentaa toimivat ja tavoitteelliset tuisuunnitelmat.

Perheliikuntatunnin kulku

Ohjaamisessa huomioitavia keskeisiä asioita.

ENNEN TUNTIA

- Tunnin tavoite ja suunnitelma
- Tilan varaaminen ja tutustuminen
- Ryhmän ennakkotiedot, ikäjakauma ja ryhmäkoko
- Välineiden ennakointi
- Turvallisuuden ja esteettömyyden huomioiminen
- Varasuunnitelma, jos jotakin yllättää sattuu tai jokin harjoite ei toimi
- Myönteisen ilmapiirin varmistaminen tunnilla
- Liikuntavarusteiden ennakkoinformointi osallistujille

TUNNIN AIKANA

- Ensimmäisen tunnin alussa ryhmän yhteisten pelisääntöjen luominen
- Tunnin aihe ja tavoite tutuksi perheille
- Selkeät ja lyhyet ohjeet
- Eteneminen tuntisuunnitelman mukaisesti ja joustaminen tarvittaessa
- Tasavertaisen osallistumisen mahdollisuus kaikilla
- Toiminnan sisällön muokkaaminen ikä- ja taitotasolle sopivaksi
- Harjoitteiden pilkkominen helposta haastavaan, liikkeen eriyttäminen
- Huomio liikkeiden laadussa ja oikeassa suoritustavassa
- Paljon liikettä sekä oppimisen ja onnistumisen iloa kaikille
- Harjoitusten aktiivinen organisointi, ilman odottelua ja jonottelua
- Harjoituksiin sopivat välineet
- Rohkaistaan osallistumaan ja kokeilemaan
- Sisällön vaihtelevuuden, monipuolisuuden ja mielenkiinnon takaaminen
- Ohjaajan roolin omaksuminen ja ryhmän hallinta

TUNNIN JÄLKEEN

- Palaute ja arviointi, niin lapsilta kuin aikuisilta
- Tunnin yhteenveto, parhaiden palojen nostaminen
- Yhdessä välineiden kerääminen
- Seuraavan tunnin ohjeistus
- Osallistujien kiittäminen

OHJATUSSA PERHELIKUNNASSA HUOMIOITAVAT ASIAT

- Fyysinen aktiivisuus
- Positiivinen ilmapiiri
- Yhdenvertaisuus
- Sovellettavuus
- Eriyttäminen
- Monipuolisuus
- Turvallisuus
- Osallisuus
- Vuorovaikutus
- Yhteiset sopimukset
- Ryhmäkoko, ikäjakauma ja taitotaso

IDEOITA PERHEIDEN OHJATUN LIIKUNNAN JÄRJESTÄMISEEN

- Luontorasteja
- Leikki-, aisti-, vinkki ja lajikortteja
- Luontoliikunta- ja ulkoiluoppaita
- Liikuntakerhomateriaaleja
- Motoristen taitojen tehtäväkortisto

VALMIITA TUNTIMALLEJA

liikkuvaperhe.fi

suomenlatu.fi/lapset-perheet.html



HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ JA LAJIESIMERKKEJÄ



Kirkkonummi Rangers/PERHESÄHLY

Salibandyseura Kirkkonummi Rangers järjestää ohjattua perhesählyä 2–5-vuotiaille lapsille ja huoltajille. Perhesählyn tavoitteena on liikunnan perustaitojen ja salibandytaitojen oppiminen yksinkertaisten harjoitteiden avulla. Tunneilla leikitään, pelataan ja tutustutaan monipuolisesti muihinkin pallopeleihin ja harjoitellaan ryhmässä toimimista. Tunti koostuu alkulämmittelystä, muutamasta erilaisesta harjoituksesta, peliosuudesta sekä yhteisestä loppuleikistä. Harjoitukset ovat kerran viikossa sunnuntaisin. Liikunnallista taustaa ei tarvita, vaan innokas ja avoin mieli yhteiseen liikunnalliseen toimintaan.



Joensuun Latu/PERHEIDEN LUONTOTOIMINTA

Joensuun Latu edistää liikunnallista elämäntapaa, jakaa tietoa vastuullisesta retkeilystä ja jokamiehenoikeuksista sekä järjestää monipuolista toimintaa ympäri vuoden monenlaisille liikkujille, matalan kynnyksen lähiretkistä aina koko perheen tapahtumiin. Yhdistys toteuttaa Muumien hiihtokouluja, Muumien retkeilykouluja, lumikenkäilyä ja umpihankihiihtoa. Talvella järjestetään UlkonaKuinLumiukko-kampanja, kesällä Nuku yö ulkona -tapahtuma sekä syksyllä Koko perheen hämärähommat. Vuonna 2021 alkanut Seikkailevat perheet -toiminta on laajentunut monipuolisesti alueelle.



Liikuntaleikkikoulu

Liikuntaleikkikoulu on valmis ja laadukas harrastustoiminnan konsepti alle kouluikäisille lapsille ja heidän huoltajillensa, jota tarjoavat urheiluseurat ja yhdistykset. Perheliikkari, 4–5-vuotiaat ja 6-vuotiaat ovat konseptin kolme toimintamallia. Perheliikkarissa lapset liikkuvat yhdessä aikuisten kanssa jokaisella harjoittelukerralla ja muissa toimintamalleissa kerran kuussa toimivilla yhteistunneilla. Liikuntaleikkikoulussa opitaan monipuolisesti motorisia perustaitoja leikkien ja osallisuuden avulla. Ohjaajakoulutuksia järjestävät Liikunnan aluejärjestöt ja Finlands Svenska Idrott ympäri Suomen.



Hämeen Liikunta ja Urheilu

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n Sporttikortin harrastushaun kautta perheet voivat etsiä tietoa seurojen tarjoamista liikunnan harrastusmahdollisuuksista Pirkanmaalla ja Kanta-Hämeessä. Haku toimii sekä lajin että kunnan perusteella. Perheliikuntaryhmiä järjestetään mm. uinnissa, painissa, tanssissa, jalkapallossa, uimahypyissä, koripallossa, voimistelussa, cheerleadingissa, salibandyssä, sulkapallossa, voimailussa ja kamppailulajeissa, kuten jujutsussa.

LISÄTIETOJA: liikkuvaperhe.fi

Liikkuvan perheen tukitoimia



Arkiseikkailu

Arkiseikkailu on Liikkuva perhe ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmien yhteinen varhaiskasvatusyksiköille, muille perheiden kanssa toimiville ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan yhdessä lähiympäristöön.

Kampanja kannustaa perheitä liikkumaan ja ihmettelemään ympäristöä yhdessä, aktiiviseen kulkemiseen esimerkiksi kodista varhaiskasvatukseen.

Perheet voivat ladata kampanjaan suunnatun arkiseikkailunbingon, jonka tehtävät innostavat niin lapsia kuin aikuisia liikkumaan yhdessä arjessa ja vapaa-aikana.

Kampanjassa on saatekirjeet liikunnan puheeksi ottamiseen ja arkiseikkailun hyödyntämiseen niin toimijoille kuin perheille.

Kampanjan materiaalit ovat vapaasti ladattavissa:
liikkuvaperhe.fi



Liikkuva perhe työpajat ja puheenvuorot

Liikkuva perhe -työpajasta tukea perheiden liikkumisen edistämiseen kunnissa. Liikkuva perhe toteuttaa yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa kolmen tunnin maksuttomia työpajoja. Työpajojen tavoitteina on, että kuntatoimijat (julkinen, yksityinen ja/tai kolmas sektori) hahmottavat perheiden liikkumisen tilanteen, tunnistavat sen mahdollisuudet kunnassa sekä kiinnostuvat tarjoamaan, lisäämään tai kehittämään perheelle suunnattua omatoimista ja ohjattua liikuntaa, osana eri palveluita ja toimintaympäristöjä.

Liikkuva perhe tukee perheiden liikunnan edistämistä tilaajan tarpeen mukaisesti räätälöidyillä puheenvuoroilla. Kiinnostuitko? Voit olla yhteydessä Liikkuvaan perheeseen.

liikkuvaperhe.fi

LÄHDELUETTELO

LÄHTEET JA OHEISLUKEMISTO

- Alakoskela** Henni: Perheliikunnan merkitykset lapsiperheiden arjessa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. 2016
- Arvonen** Sirpa: Meidän perhe liikkuu. WSOY, Docendo. 2007
- Arvonen** Sirpa: Metsämieli – Kehon ja mielen kuntosalin. Metsäkustannus 2014
- Arvonen** Sirpa (toim.): Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita 2004
- Arvonen** Sirpa: Talvitouhuja – Joka sään ulkoiluvinkit. Edita. 2001
- Bennett** Steve & Ruth: 365 Pihaleikkiä. Keuruu: Otavan Kirja- paino Oy. 2004
- Finne** Jaakko: Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra. 2017
- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016.
- Jaakkola** Timo: Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-Kustannus. 2014
- Juntunen** Sirkku: Perheliikunta kolmannella sektorilla. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. 2017
- Jämsä** Anni & Möttönen Veera: Vanhempien liikunnallisen tuen yhteys 6-11-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. 2022
- Kaitsalmi** Linda & Parikka Susanna: Vähän ja paljon liikkuvien lasten liikuntatottumusten taustalla esiintyviä syitä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. 2022
- Kantelus** Katariina: Henkinen hyvinvointi ja perheresilienssi pandemia-aikana: luontoliikunnan rooli perheiden kokemana. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. 2022
- Keisteri-Sipilä** Elli: Liikkuva luonto. Lähellä koko perhettä. Metsäkustannus Oy 2017
- Kokko** Sami, Hämylä Riikka & Martin Leena (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.
- Kuitunen** Piia & Suoranta Miia: Vauhdikasta yhdessäoloa, läheisyyttä ja iloa perheliikunnan keinoin. Ehdotus perheliikuntatoiminnan monipuolistamisesta Tampereen kaupungille. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystyön suuntautumisvaihtoehto. Tampereen ammattikorkeakoulu. 2012
- Kämppe** Katariina, Asunta Piritta & Tammelin Tuija (toim.) Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Likes. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2022
- Laukkanen** & Sääkslahti, Liikkuva perhe -tutkimushanke 2018-2020. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- Liikkumissuositus** 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Kouluterveyskysely 2023.
- LIITU-tutkimuksen** tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.
- Lapsibarometri.** Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2020:5 ja Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2018:4
- Lasten** ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1 (Sami Kokko ja Leena Martin (toim.))
- Mehtälä** Anette ym. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:10.
- Move!**-mittausten tulokset 2023. Opetushallitus.
- Perhe** lisää liikettä Suomeen. Järjestäjänä Liikkuva perhe -ohjelma, Suomen Latu. Lisää liikettä Suomeen – Mera rörelse till Finland – webinaarisarja. Olympiakomitea.
- Perheliikuntabarometri.** Suomen Latu ry & Taloustutkimus. 2021. Tutkimusraportti: Perheliikuntabarometri 2021.
- Ruotsalainen** Satu-Maria: Hyppää hippaa – Motoristen taitojen leikkikirja. Lasten Keskus. 2020
- Ruotsalainen** Satu-Maria: Luontoleikkikirja. Lasten Keskus. 2021
- Sahi** Virpi: Koulumetsäopas. Suomen luonnonsuojeluliitto 2014
- Salmela** Paula (toim.) Pistä liikkeelle perhe - Ohjaa ja innosta! Perheliikuntaverkosto. 2013
- Sorsa** T., Lehtonen N. & Rotkirch A. (2023) Kuka haluaa lapsia 2020-luvulla? Perhebarometri 2022. Väestöliitto, Väestötutkimuslaitos, Katsauksia E57/2023.
- Sääkslahti**, Arja; Mehtälä, Anette & Tammelin, Tuija (toim.) 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämävaiheen 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. Jyväskylä: Likes.
- Tieteelliset** perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22
- Tuunanen**, K. & Koivuniemi, K. (2024). Perheiden liikuntaneuvonnasta tukea liikkuvampaan arkeen. Jamk Arena Pro.
- Vanhempien** ja kavereiden liikunnallinen tuki. Laukkanen Arto, Meklin Elina, Palomäki Sanna ja Huotari Pertti. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1
- Vireyttä** liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>.



FAMILJEN I RÖRELSE
**LIIKKUVA
PERHE**
FAMILIES ON THE MOVE



liikkuvaperhe.fi



suomenlatu.fi



[liikkuvaperheohjelma](#)



[liikkuvaperhe](#)



SUOMEN LATU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ