

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyö

Terveydenhoitaja

2011

Essi Kainulainen, Katri Mustikkamaa & Mari Sandell

LIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN KEHITYKSEEN

– Terveysnetti



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Terveystenhoitaja

Maaliskuu 2011 | 58

Satu Halonen & Jaana Uuttu

Essi Kainulainen, Katri Mustikkamaa & Mari Sandell

LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN KEHITYKSEEN

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lapsen kaikkiin kehityksen osa-alueisiin. Liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta on hyötyä sekä lapsen fyysiselle että psyykkiselle kehitykselle. Liikunta toimii oivana tukijana lapsen motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen oppimisessa. Liikunnan kautta lapsi oppii tuntemaan niin itseään kuin ympäröivää maailmaakin.

Vanhemmilla on merkittävä rooli lasten liikkumisessa. Vanhemmat näyttävät omalla käytöksellään mallia lapsille liikunnallisesta elämäntavasta. Heistä on myös kiinni lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen määrä. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo lapsuudessa on tärkeä asia myös yksilön tulevaisuuden kannalta. Liikkuvasta lapsesta tulee todennäköisemmin myös liikkuva aikuinen.

Opinnäytetyö toteutettiin projektina yhteistyössä Salon seudun terveyskeskuksen kanssa. Aineisto opinnäytetyöhön saatiin alan tutkimuksista ja tieteellisistä julkaisuista. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa verkkosivut Turun ammattikorkeakoulun Terveysnettiin liikunnan positiivisista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan hyvistä vaikutuksista lapsuudessa.

Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan hyödyntää liikunnanedistämistyössä. Projektin tuloksena syntyneet verkkosivut ovat nykyaikainen, yksinkertainen ja helppo tapa jakaa tietoa liikunnasta, jota perheet, terveydenhoitajat ja päiväkodit voivat hyödyntää omassa toiminnassaan.

ASIASANAT:

Lapset, liikunta, fyysinen aktiivisuus, kehitys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing | Health care

March 2011 | 58

Satu Halonen & Jaana Uttu

Essi Kainulainen, Katri Mustikkamaa & Mari Sandell

THE POSITIVE EFFECTS OF EXERCISE TO CHILD'S DEVELOPMENT IN UNDER SCHOOL AGE

Exercise has positive effects on every area in child's development. Physical activity is useful for both physical and psychological development. A child also needs exercise for learning motor, cognitive and social skills. Through physical activity a child can learn to know himself/herself and the world around.

Parents have an important role in children's exercise. Parents show their children an example how to live in a healthy and physically active way. It is also up to them how much a child is able to be outdoors and physically active daily. Learning to be physically active in the childhood is important thing for individual's future too. Physically active child is likely to become a physically active adult.

The project was made in co-operation with health care center of Salo area. The material for the thesis was collected from suitable researches and scientific publications. Purpose of the project was to produce Internet-sites about children's physical activity to Terveysnetti, which is a website maintained by Turku University of Applied Sciences. The goal of the project was to increase parents' knowledge about positive effects of exercise to children. The information is aimed especially to parents with children under school age and to different kind of professional groups which work with children, such as health care nurses and day care workers.

Knowledge achieved from the project can be used in exercise promotion work. The results of the project, pages in the Internet, are modern, simple and easy way to share information about physical activity.

KEYWORDS:

Children, exercise, physical activity, development

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 VARHAISKASVATUKSEN LIKUNNANSUOSITUKSET	7
3 LASTEN LIKUNNALLISEEN KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	8
3.1 Leikki liikunnallisen kehityksen tukena	11
3.2 Liikunta- ja elinympäristö	14
3.3 Lastenneuvola	15
3.4 Päiväkoti	16
3.5 Ohjattu liikunta	18
3.6 Lorut	19
4 PERHEEN ELÄMÄNTAVAT LIKUNNATOTTUMUSTEN TUKENA	20
4.1 Ulkoilu osana perheen yhteistä aikaa	21
4.2 Ravinnosta energiaa liikkumiseen ja oppimiseen	24
4.3 Unen ja liikunnan tasapainoinen suhde	28
5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN INTERNETISSÄ	29
6 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	32
7 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS JA TUOTOS	33
8 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	38
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40
LÄHTEET	43

KUVAT

Kuva 1. Ruokailuajat.	28
Kuva 2. Lapsen lautasmalli.	29
Kuva 3. Verkkosivujen pääsivu	38
Kuva 4. Verkkosivujen aloitussivu	39

LIITTEET

Liite 1. Aineistotaulukko	
Liite 2. Toimeksiantosopimus	
Liite 3. Verkkosivut	

1 Johdanto

Yhteiskunnalliset muutokset lasten elinpiirissä ovat vähentäneet päivittaisen liikunnan määrää huomattavasti, jolloin myös fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet. Tietoteknisten laitteiden nopea lisääntyminen alle kouluikäisten kotitalouksissa on muuttanut lasten päivittäisajankäyttöä sillä tavoin, että ulkoleikkien sijaan lapsi on suuren osan ajasta sisätiloissa touhuamassa esimerkiksi tietokoneen tai pelien parissa. Tästä syystä ennen aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut paikallaan sisällä pelaava lapsi. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 7; Iivonen 2008, 13.)

Jotta lapsen normaali motorinen kehittyminen edistyisi, tulee hänellä olla päivittäin mahdollisuus harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät lapsen saadessa harjoitella sekä kokeilla uusia taitoja, sekä kerrata aikaisemmin opittuja taitoja erilaisten välineiden kanssa erilaisissa ympäristöissä. Liikkuminen ja leikkiminen ovat fyysistä aktiivisuutta. Vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumaan enemmän. Liikunnan määrän väheneminen yhdessä päivittäisestä ravinnosta saadun energiamäärän kasvamisen kanssa on johtanut siihen, että ylipainoisten lasten määrä on jatkuvasti kasvussa. Lapsista 10-20% on jo tällä hetkellä ylipainoisia. Säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ravinto, päivittäinen ulkoilu sekä sopiva levon ja rasituksen suhde ovat edellytyksenä lapsen hyvinvoinnille. (STM ym. 2005, 10.)

Varhaislapsuuden liikunnan merkitys on poikkeuksellisen laaja verrattuna muihin ikäkausiiin. Lapsen ensimmäisen ikävuoden kuluessa tapahtuva liikkumisen kehitys mahdollistaa motoristen perustaitojen saavuttamisen leikki-iässä, luoden pohjan toimintakyvylle sekä fyysisesti aktiiviselle tulevaisuudelle. Liikunta tulisi nähdä lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukijana, mukaan lukien myös sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen. Tämän lisäksi liikunta myös mahdollistaa optimaalisen terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisen sekä itsensä toteuttamisen. Varhaislapsuudessa perheen merkitys on huomattavan suuri, minkä vuoksi perheen yhteisen liikunnan

tukemisen pitäisi näkyä terveydenedistämistyössä. (Javanainen-Levonen 2009, 13-14; Tuomisto 2003, 6, 10-12.)

Varhaislapsuudessa syntyvät pysyvät asenteet ja tottumukset, jolloin syntyvät myös liikuntatottumukset. Asenteiden luomisessa kodin merkitys on erittäin suuri. Arjen arvokkuus muodostuu lapsen kanssa pienistä yhteisistä askareista ja tekemisistä, jolloin asioita tehdään yhdessä ilman kilpailua ja suorituskykypaineita. Vanhemmat usein ajattelevat, että lapsen liikunnallinen tukeminen tapahtuu jossain kerhossa tai ulkopuolisen ohjauksessa. (Karvonen 2000, 29- 30.)

Päiväkotien henkilökunnalla onkin erityisen tärkeä tehtävä vanhempien valistamisessa ja liikunnallisten esimerkkien antamisessa. Liikunnallisten vanhempainiltojen järjestäminen päiväkodissa yhdessä lasten kanssa, antaa vanhemmille ja perheille valmiuksia ja vinkkejä, miten lasten kanssa voi touhuta myös kotona ja ulkona. Tavalliset asiat kuten luonnossa liikkuminen, hiihto, luistelu, uinti, pyöräily, kävely, kotona jumppaaminen, ulkona temppuilu tai pallolla pelaaminen ovat lapsesta todella merkityksellisiä, kun ne tehdään yhdessä äidin, isän tai koko perheen kanssa. (Karvonen 2000, 30.)

Projektin tehtävänä oli tuottaa verkkosivut Terveysnettiin perheille liikunnan positiivisista vaikutuksista lapsen kehitykseen. Työn tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan hyvistä vaikutuksista varhaislapsuuden eri kehitysvaiheissa. Tässä työssä käytetyt tutkimukset on koottu aineistotaulukkoon, joka on työn liitteenä (Liite 1).

2 Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset

Lapselle päivittäinen liikkuminen on hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuminen luo myös vauhtia ja elämyksiä sekä hikeä ja hengästymistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa, jolloin vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumaan. Lapsen liikkuessa elimistö saa luonnollista ja monipuolista normaalin kehityksen kannalta välttämätöntä kuormitusta. Lapsella onkin sisäsyntyinen tarve liikkua. Lapsen tulisikin saada joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikkuminen vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta ja samalla se kuormittaa kehon eri osia. Lapsen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi. Normaali motorinen kehittyminen tarvitsee päivittäin mahdollisuuksia harjoitella liikkumista, kokeilla ja opetella riittävästi uusia taitoja, riittävän erilaisissa maastoissa ja erilaisten välineiden kanssa. (STM ym. 2005.)

Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle fyysistä aktiivisuutta, jota hän tarvitsee päivittäin voidakseen hyvin. Vähän liikkuvia lapsia tulisikin kannustaa liikkumaan, koska liikunnan vähyys ja ravinnosta saadun energia määrän lisääntyminen on lisännyt ylipainosten lasten määrää jatkuvasti. Säännöllinen ja monipuolinen terveellinen ravinto, päivittäinen ulkoilu sekä sopiva levon ja rasituksen suhde ovat lapsen hyvinvoinnin edellytykset. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä. Liikunnalla pystytään ennaltaehkäisemään ylipainoa, tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja osteoporoosia. (STM ym. 2005.)

Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset on suunniteltu työkaluksi päivähoitolle ja muulle lapsen varhaiskasvatuksessa mukana oleville tahoille. Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset kannustavat myös vanhempia liikkumaan lasten kanssa ja ne antavat myös heille hyviä ohjeita oikeanlaisesta liikunnasta ja sen välineistöstä. Erityisesti päiväkodilla on suuri merkitys lapsen

liikuntakasvattajana, koska lapsi viettää suurimman osan päivästänsä päiväkodissa. (STM ym. 2005.)

3 Lasten liikunnalliseen kehitykseen vaikuttavat tekijät

Lapsille liikkuminen on tunnusomaista ja fyysistä passiivisuutta pidetään poikkeavana. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä suurempi merkitys liikunnalla on hänen kaikkeen kehitykseensä. Yksilöiden välillä on suuria eroja liikkumisen määrässä jo ennen koulun aloittamista. Samoin eroja on eri sukupuolten välillä; pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikkumaan. Lasten liikkumisen aktiivisuuteen on suuri vaikutus vanhempien esimerkillä ja kannustuksella. Vanhempien tehtävänä on luoda lapsilleen mahdollisuuksia liikkua ja toimia itse hienovaraisena taustatukena ja ohjaajana. Liikunta tarjoaa lapsille tilaisuuden tunteiden ilmaisuun sekä niiden säätelyn oppimiseen. Liikkuessaan lapset voivat kokea suuria seikkailuja sekä oppia käsittelemään omia pelkojaan. Positiiviset ja mieluisat kokemukset liikunnasta lisäävät lapsien omaa motivaatiota liikkumiseen. Lapsuusiän fyysinen aktiivisuus ennustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisiällä. (Numminen ym. 2001; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 198-199.)

On tärkeää huomioida, etteivät liikunnan tuomat kokemukset lapselle jää pelkästään fyysismotoriselle tasolle. Lapsuudessa liikunnalla on suurin rooli verrattuna muihin elämänvaiheisiin. (Zimmer 2001, 13, 20.) Mitä pienempi lapsi on, sitä suurempi merkitys liikunnalla on lapsen kehitykseen, oppimiseen sekä hyvinvointiin (Numminen ym. 2001; UKK-instituutti 2006). Lapsen liikunnallinen aktiivisuus on suurimmillaan lapsen ollessa 2-6 – vuotias. Kyseinen ikäkausi on toiminnan, liikkumisen, toistuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilujen aikaa. Liikkuminen mahdollistaa itsensä sekä maailman löytämisen. (Zimmer 2001, 13.) Jotta lapsi pystyisi ruokkimaan sisäistä tarvettaan tutkia ympäröivää maailmaa, tulee hänen varhaislapsuudessa oppia motoriset perustaidot (Numminen ym. 2001).

Motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostamia kokonaisuuksia. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Motoriset perustaidot ovat pohja kaikelle liikkumiselle, ne ovat välttämättömiä perustaitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita lapsi tarvitsee jokapäiväisessä toiminnassaan ja leikkeihin osallistumisessa. (livonen 2008, 21.) Alle kouluikäisen lapsen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä, toistamalla niitä usein, jotta taidot karttuisivat ja automatisoituisivat kouluikään mennessä. Tällöin lapsi pystyy siirtämään huomionsa tarvittaessa myös ympäristöön liikkeessaan. (livonen 2008, 21; STM ym. 2005.)

Geeniperimä ja ympäristötekijät vaikuttavat myös lapsen kehitykseen, johon vaikuttaa lapsen oma kokemuksellinen minä eli temperamentti. Myös jokaisella lapsella on oma ainutkertainen tapa kokea, havaita ja tulkita itseään ja maailmaa. Lapsen kasvuilmapiirillä on myös suuri merkitys. Kasvaako lapsi ympäristössä jossa on turvallista, rakkautta ja arvostusta? Niillä lapsilla, jotka tuntevat itsensä rakastetuiksi ja arvostetuiksi, ja voivat luottaa ympärillä oleviin läheisiin aikuisiin, on parhaimmat edellytykset kasvaa tasapainoisiksi aikuisiksi. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Lapsen sanavaraston vielä karttuessa, ilmaisee hän itseään ja tunteitaan toiminnan kautta. Näin liikunnan kautta lapsella on mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan sekä oppia niiden säätelemistä. Liikuntaleikeissä lapsi kokee seikkailuja ja pelkoja sekä oppii niiden käsittelemistä. Lapsen sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan voidaan lisätä positiivisten liikuntakokemusten avulla. Lapsen minäkäsitys kehittyy hänen oppiessaan tuntemaan sekä käyttämään omaa kehoaan. Kun lapsi saa leikkiä muiden lasten kanssa, hänelle annetaan mahdollisuus toisten lasten auttamiseen ja sitä kautta myös ottamaan heidät huomioon. (Numminen ym. 2001.)

Aiemmin ajateltiin, että vauvat eivät osaa havainnoida ja tiedostaa asioita ympärillään. Nykyiset vauvatutkimukset osoittavat, että pienikin vauva alkaa hahmottaa sekä itseään, että ympärillä olevaa maailmaa saatuaan siihen

tuntumaa aikuisen kautta. Keskeistä on kiintymys ja mahdollisuus vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Pieni vauva on oppiva yksilö, jonka kanssa voi harrastaa vauvalähtöistä liikuntaa. (Autio & Kaski 2005, 14.)

Alle yksivuotiaan vauvan ja vanhemman liikunta on vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukemista ja opettelua. Esimerkiksi vauvahierontaa, -uintia, -muskaria, -jumppaa tai aikuisen oman liikunnan yhdistämistä vauvan kanssa. Tämä saattaa toimia kimmokkeena vanhemmalle harrastaa liikuntaa lapsen kanssa vastaisuudessakin. Vauvajumppa auttaa lasta kehonhallinnassa ja liikkuvuuden edistämässä. Vauvauinnin voi aloittaa, kun lapsi on kolmen kuukauden ikäinen, vesi antaa vauvalle kokonaisvaltaista palautetta jokaisesta liikkeestä, jonka hän tekee. Kaikkia edellä mainittuja asioita voi tehdä myös kotona, jos ryhmiin osallistuminen on hankalaa tai rahallinen kysymys. Tällöin täytyy vanhemman itse hankkia tietoa vauvalähtöisestä liikunnasta vaikka kirjastosta. (Autio & Kaski 2005,14, 18-19.)

Lapsi osaa jo 2-3 -vuotiaana paljon perusliikkeitä. Hän hyppii ja juoksee, juoksu on joukko koordinoituja hyppyjä, joiden aikana paino siirtyy jalalta toiselle, jolloin koko vartalo on hetken irti tukipinnasta. (Iivonen 2008, 25.) Tasapaino kehittyy entisestään kiipeilemällä, kierimällä ja keinumalla. Motorinen kehitys on aina riippuvainen perimästä, yksilöllisestä kehityksestä ja harjoittelun määrästä, harjoittelulla tarkoitetaan leikkiä. Lapselle leikkiminen ja oppiminen tarkoittavat samaa asiaa. (Autio & Kaski 2005, 23.) 3-4 -vuotiaat lapset osaavat jo kävellä vuorotahtiin portaita, heittää palloa ja ottaa kiinni syliin heitetyn pallon (Autio & Kaski 2005, 24). Noin neljävuotias lapsi pystyy tasaiseen ja jatkuvaan rytmin mukaiseen juoksemiseen (Iivonen 2008, 25). Pyörällä ajo alkaa jo sujua mikäli kävelyliike eli polkuliike, tasapaino ja kehonhallinta liikkeet ovat kehittyneet, jolloin lapsi on saanut harjoitella riittävästi kehonsa hallintaa erilaisissa asennoissa ja tilanteissa (Autio & Kaski 2005, 24). Esikouluikäiset ovat kehityksessä siinä tasossa, että he ovat valmiita harjoittelemaan erityistaitoja, kuten polkupyörällä ajoa ilman apupyöriä, luistelua ja hyppynarulla hyppimistä. Erilaiset pihaleikit kuten pallopelit, naruhyppely ja ruutuhyppely ovat hyviä motorisia harjoitteita esikouluikäisille lapsille. (Autio & Kaski 2005, 28.)

Lapsi selviytyy erilaisista maastoista saatuaan tarpeeksi harjoitusta. Hän hallitsee nopeuden- ja suunnanmuutokset sekä pystyy tekemään useita toimintoja samanaikaisesti. Leikkeihin ja toimintaan on hyvä liittää erilaisia mielikuvaharjoitteita, jotka edistävät erityistaitojen opettelua. (Autio & Kaski 2005, 28.)

3.1 Leikki liikunnallisen kehityksen tukena

Kun lapsi leikkii, on hän onnellinen. Lapsen leikkimisen olisi tärkeää olla jokapäiväistä. (Liukko 2001, 16.) Lapselle liikunta merkitsee spontaania leikkiä ja lapsi liikkuu, koska liikkuminen on hänestä mukavaa (Zimmer 2001, 69; Pulli 2004a, 9). Liikunta luo edellytykset lapselle pysyä terveenä ja virkeänä (Pulli 2004a, 9). Lapset, jotka ovat käyttäneet leikkiä apuna opintiansä alkaessa, ovat elämässään menestyneet parhaiten (Karvonen ym. 2003, 66).

Yhteenkuuluvuuden ja jaetun ilon tunteet liitetään usein leikkiin ja jokainen ihminen kokee leikin yksilöllisesti (Pulli 2004a, 9). Leikeissä lapsi yhdistää keräämänsä tiedon ja asenteet, joiden soveltamista hän harjoittelee käytännössä (Liukko 2001, 16). Leikin kautta lapsella on mahdollisuus järjestää maailmaansa (Zimmer 2001, 69; Liukko 2001, 16). Leikkien ja satujen avulla lapsi kehittyy kohti luovaa aikuisuutta (Liukko 2001, 16). Olennaista leikissä on, että sitä ei leikitä vain, jotta saataisiin jotain valmiiksi, vaan sitä leikitään itse leikin takia. Lapsen leikkiessä ilman aikuisen asettamia sääntöjä on leikki aidoimmillaan. (Pulli 2004a, 9.)

Leikkiessä ovat kuvitteelliset tilanteet, alistuminen säännöille, tilanteiden rajoituksista vapautuminen ja roolien määrittely keskeisessä roolissa. Leikillä on vaikutus lapsen sosiaaliseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen kehitykseen. Leikki kehittää myös puheen tukemana lasten ajattelua sekä tahdonalaista käyttäytymistä. (Karvonen ym. 2003, 66-67.)

Leikkiessään lapsella on mahdollisuus kokea mielihyvää ja iloa, kehittää luovuuttaan ja mielikuvitusta sekä yhdistää ongelmien ratkaisukyky ja ymmärrys sosiaalisiin tilanteisiin. Samalla lapsi oppii kanssakäymistä ja sosiaalista

käyttäytymistä. Liikkuminen mahdollistaa saavuttamisen, valmistamisen, ilmaisemisen, esittämisen ja aikaansaamisen. Myös kokemisen, koettelemisen ja muuttamisen voi saavuttaa liikkumisen kautta. Liikkumisen avulla lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja muodostamaan omakuvaansa. Puuhaamalla ja leikkimällä muiden lapsien kanssa hän oppii sääntöjä, tulemaan toisten lasten kanssa toimeen, antamaan periksi sekä pitämään puoliaan. (Zimmer 2001, 15, 69.)

Lapsen itseilmaisussa liikunnalla on vaikutuksia tunteiden työstämiseen ja elämiseen. Liikunnan avulla lapsi voi tuntea mielihyvää, iloa, uupumusta sekä energisyyttä. Esineitä ja laitteita käsittelemällä lapsi oppii tuntemaan ympäröivää maailmaa kolmiulotteisena. Vertailemalla itseään muihin, hän oppii käsittelemään sen aiheuttamia tunteita, kuten kilpailutilanteissa voittamisen ja häviämisen tunteita. Liikkumisen kautta lapsi alkaa sietää räsitusta, oppii tunnistamaan omat fyysiset rajansa ja halutessaan voi myös nostaa suoritustasoaan. (Zimmer 2001,15.) Leikin motivoidessa lasta oppimaan, tukee se samalla myös lapsen motorista kehitystä (Autio 2001, 15).

Varhaislapsuudessa harjoitetut, fyysisesti aktiiviset, motoriset leikit voivat vaikuttaa aivojen hermoverkkojen syntymiseen, laajentumiseen ja järjestäytymiseen sekä lihassolujen erilaistumiseen. Samalla ne tukevat motoristen taitojen sekä taloudellisen liikkumisen kehitystä. 4-5-vuotiaana lapsi leikkii fyysisesti aktiivisimpia leikkejä. Lapset poimivat usein vanhemmiltaan sukupuolelle tyypillisiä käyttäytymismalleja, jotka saattavat vaikuttaa leikkimieltymyksiin sekä leikkivälineen valintaan. (Iivanainen 2008, 39-40.)

Tytöt harjoittavat usein hienomotorisia taitoja, kuten piirtämistä, askartelua ja pienten esineiden käsittelyä. Nämä taidot vaikuttavat positiivisesti tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen. Poikien leikit ovat yleensä vauhdikkaita, aktiivisempia, kilpailullisempia ja aggressiivisempia kuin tyttöjen leikit. Poikien juoksunopeuteen vaikutti myönteisesti erityisesti päiväkotiaikana leikityt nopeutta ja voimaa sekä suurimpia lihasryhmiä kuormittavia käsittelytaitoja vaatineet leikit. Pojat leikkivät yleisesti vauhdikkaampia leikkejä kuin tytöt.

Motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta olisikin tärkeää kannustaa niin poikia kuin tyttöjä vauhdikkaisiin leikkeihin. (Iivanainen 2008, 39-40.)

Päiväkodin liikuntatunnilla motorisia perusharjoitteita tehtäessä havaittiin sosiaalisia eroja tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöjen käyttäytyminen oli yhteistoiminnallista, joustavaa ja kohteliasta. Poikien liikkuaessa nousi esiin kilpailunhalu, yksilöllisyys ja itsekeskeisyys. Pojat heittivät liian kovia ja pitkiä syöttöjä tytöille. Tytöt olivat avuliaita ja pelkäsivät välillä poikia, mikä vähensi heidän harjoitusaikaansa poikia pienemmäksi. Jo kolmevuotiailla lapsilla on huomattu sukupuolisidonnaista leikkimistä, erityisesti leikeissä, joissa aikuinen ei ole lapsen kanssa vuorovaikutuksessa. Tytöt ovat yhtä aktiivisia kuin pojat, mutta tilanteen tuomat rajoitteet saattavat hillitä tyttöjä poikia enemmän. Tytöt leikkivät kyllä aktiivisia leikkejä, kunhan heille annetaan riittävät välineet ja tarpeeksi liikkumatilaa. Lapsille tulisi antaa mahdollisuus kamppailuleikkeihin ja rajuun käyttäytymiseen, koska ne kehittävät motorisia, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Näiden leikkien ei ole todettu johtavan myöhemmällä iällä aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Iivanainen 2008, 39-40.)

Lapsen kasvaessa myös leikki kehittyy ja muuttuu. Leikki kehittyy suurimmillaan imeväisikäisestä aina kahden vuoden ikään asti, keskeisenä leikkinä on esine- ja toimintaleikit. Pienelle lapselle ovat tärkeitä erilaiset toistot. Niiden avulla he voivat tunnistaa omia kykyjään ja erilaisten esineiden ominaisuuksia. Myös myöhemmässä iässä esiintyy liikuntaleikeissä kyseisiä leikin muotoja, kuten naruhyppely. Kahden vuoden iässä tulee leikkeihin mukaan rooli- ja rakenteluleikit, jotka jatkuvat vielä kouluiässäkin. Kasaaminen, rakentaminen, pinoaminen ja purkaminen sisältävät paljon fyysistä aktiivisuutta. Esikouluiästä lähtien tulee tilalle mielikuvitus ja ajattelu, joiden mukana alkavat sääntöleikit ja erilaiset pelit erityisesti kiinnostamaan. Mielikuvituksella on tärkeä rooli ajattelun kannalta, sillä se on perusprosessi, jonka varassa kaikki muut prosessit kehittyvät. Tämä vaihe kestää aina aikuisuuteen saakka. (Karvonen ym. 2003, 68-69.)

3.2 Liikunta- ja elinympäristö

Havainto- ja aistitoimintoja stimuloi monipuoliset ympäristöt ja niissä käytettävät erilaiset välineet. Kokemusten lisääntyessä lapsi alkaa poimia ympäristön ärsykkeistä kaikkein oleellimmän tiedon, joista hän eri ajatus- ja muistitoimintojen avulla luo itselleen mielikuvan. Kyseistä mielikuvaa lapsi käyttää toiminnassaan hyväkseen uuden tilanteen vaatimusten mukaisesti. Tästä voi päätellä, että liikunta aktivoi ajatustoimintaa. (Numminen ym. 2001.) Ympäristöllä on suuri merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikkumiseen määrään. Lisäksi ympäristön puitteet ovat merkittäviä tekijöitä myös liikkumisen laadun kannalta. (Karvonen ym. 2003, 13-14; Sääkslahti 2005, 16.) Liikunnan avulla lapsella on mahdollisuus oppia eri käsitteitä sekä niiden merkityksiä (Numminen ym. 2001).

Nykylasten liikunta- ja elinympäristö on muuttunut suuresti viime aikoina. Erilaiset toiminnot ja tekemiset ovat siirtyneet aina vain enemmän sisätiloihin ulkoympäristön sijaan. Keinotekoiset ympäristöt ja välineet ovat korvanneet luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat. Eri mediat ja tietokonepelit sekä runsaat tavara- ja virikemäärät ovat vähentäneet lapsien spontaania omassa ympäristössä liikkumista ja oman ympäristön tutkimista. Liikunta ja liikkuminen tapahtuvat nykyään yhä enemmän järjestetyn urheilun piirissä, ja avoin kilpaileminen on lisääntynyt jo pienten lasten keskuudessa. Perinteiset, paljon liikkumista sisältävät erilaiset pihaleikit ovat vähentyneet merkittävästi. Tavalliseen, omassa lähiympäristössä tapahtuvaan liikkumiseen, ovat vaikuttaneet myös kiire ja tehokkuuden tavoittelu sekä elämän liian tiukka ohjelmointi. (Karvonen ym. 2003, 13-14; Sääkslahti 2005, 16.)

Lasten aktiivisuuden kannalta paras liikkumisympäristö on sellainen, jossa tarjoutuu mahdollisuuksia itsenäiseen liikkumiseen, ja jossa on mahdollista toteuttaa erilaisia kiinnostavia toiminnan muotoja. Tällaisen kaltainen ympäristö houkuttelee lapsia liikkumaan ja touhuamaan ulkona, ja samalla edesauttaa lapsia löytämään yhä uusia kiinnostavia toimintamahdollisuuksia omasta lähiympäristöstään. Lapsiystävällisyyteen olisikin syytä kiinnittää erityistä huomiota suunniteltaessa erilaisia elinympäristöjä. Lasten kannalta hyviä

rakennettuja ympäristöjä ovat esimerkiksi puistojen leikkipaikat, koulujen pihojen lähiliikuntapaikat sekä urheilukentät. Näiden lisäksi lapset tarvitsevat myös mahdollisuuden päästä liikkumaan lähimetsien kaltaisiin luontaisiin ja mielikuvitusta ruokkiviin paikkoihin. Tärkeää olisi myös sopivan tiivis yhdyskuntarakenne lasten paikasta toiseen liikkumisen helpottamiseksi ja liian pitkien välimatkojen välttämiseksi. Toisaalta asuinympäristön tulisi kuitenkin olla riittävän väljä, jotta sinne mahtuisi esimerkiksi erilaisia viheralueita. Liikkumis- ja liikenneympäristön pitäisi lisäksi olla turvallinen lasten kannalta ajatellen. (Erkkola ym. 2007, 171-172.)

Lapset kiinnostuvat helpommin ja luonnollisemmin liikunnasta, jos liikkumisen mahdollisuudet sijaitsevat lähellä kotia. Lapsen kasvaessa liikkuminen sekä liikunnalliset mallit ja toiminnot siirtyvät luontevasti kotipihoilta läheisille kentille ja muille vapaa-ajanviettoalueille. Kodin lähellä olevilla pienillä hiekkakentillä lapsilla on turvallinen ja hyvä mahdollisuus harrastaa ympäri vuoden eri ikäkausiin liittyviä erilaisia liikkumismuotoja. Lähellä sijaitsevilla kotikentillä on suuri merkitys myös kaverisuhteiden luomisessa ja niiden ylläpitämisessä. Pienemmät lapset tarkkailevat isompien liikunnallisia leikkejä ja pelejä, jolloin yhteisiä liikunnallisia toimintamuotoja voi kehittyä ikään ja kehitysvaiheeseen katsomatta. Usein lähikenttä yhdistää useampien talojen lapsia, ja se voi myös toimia ohjatun liikunnan pitopaikkana. (Harjuoja & Harjuoja 2000, 30.)

3.3 Lastenneuvola

Lastenneuvolatoiminnalle on asetettu kaksi yleistavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on lasten fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä perheiden hyvinvoinnin paraneminen, varsinkin erityistukea tarvitsevilla perheillä, jolloin terveyserot eri perheiden välillä kaventuvat. Toisena tavoitteena on saavuttaa tilanne, jossa seuraavan sukupolven terveyttä ja vanhemmuutta koskevat voimavarat ovat paremmat kuin nykyisen sukupolven. Terveystoiminta on lastenneuvolan keskeisin voimavara. Hän toimii neuvolatyössä terveyden edistämisen ja perhehoitotyön asiantuntijana sekä vastaa toiminnan hoitotieteellisestä laadusta. Terveystoimintajan tehtävänä on huolehtia lapsen

kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin seurannasta sekä koko perheen terveyden edistämisestä. (STM 2004b, 20.)

Javanainen- Levonen selvitti tutkimuksessaan (2009), miten lastenneuvolan terveydenhoitajat suhtautuvat alle kouluikäisten lasten liikuntaan, millä lailla liikunnanedistäminen näkyy heidän jokapäiväisessä työssään, ja mitkä tekijät mahdollistavat liikunnan edistämistä lastenneuvolassa heidän mielestään. Tuloksista kävi ilmi, että terveydenhoitajat lähestyivät lasten liikuntaa monipuolisesti perheen, ympäristön, luonnollisuuden sekä terveyden ja hyvinvoinnin kannoilta. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön, erityisesti perheen, merkitys lapsen liikkumista edistävänä tai ehkäisevänä tekijänä korostui tuloksissa. Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat arvioivat lapsen motorista kehitystä ja liikunnallisia taitoja säännöllisesti jokapäiväisessä työssään. Liikuntaan tukemista ja aktivointia tapahtui kuitenkin lähinnä ylipainoisen lapsen tai muuta erityistukea tarvitsevan lapsen kohdalla. Terveydenhoitajat pyrkivät edistämään perheliikuntaa vain harvoin. Terveydenhoitajat kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi kykyjä liikunnan syvällisempään perusteluun tai valmiuksia ”liikuntareseptin” antamiseen. Liikunnanedistämistyön suhteen terveydenhoitajat kokivat itsensä avuttomiksi varsinkin silloin, jos lapsella oli jokin liikunta-, näkö- tai muu vamma. Tutkimuksessa selvisi, että terveydenhoitajat ajattelevat, että liikunnanedistämisen toteutuminen riippuu lastenneuvolatyön luonteesta, terveydenhoitajan ominaisuuksista, yhteistyöstä sekä liikunta-palveluista tiedottamisesta. (Javanainen- Levonen 2009, 67-72.)

3.4 Päiväkoti

Päiväkodilla on merkittävä rooli täydentää lapsen perhekasvatusta. Päiväkodissa lapsi pääsee solmimaan uusia kontakteja ikätovereihin, ja saa enemmän mahdollisuuksia ja virikkeitä uuden kokemiseen. Kasvatusjärjestelmämme perusta on päivähoidolla. Päiväkodin tehtävänä hoitamisen ohella on kouluttaa ja kasvattaa lasta. Useasti päiväkotiki on lapsen ensimmäinen ulkopuolinen julkinen kasvatuslaitos, jolloin se vaikuttaa lasten elintottumuksiin. Kodin tavoin päiväkotikin muokkaa lapsen suhtautumista omaan kehoonsa ja vaikuttaa voimakkaasti lapsen liikunnallisiin tottumuksiin.

Päiväkotijärjestelmä on ottanut tavoitteekseen lapsen emotionaalisen, kognitiivisen, sosiaalisen ja motorisen kehityksen kokonaisvaltaisen kehittämisen, mutta useasti lapsen liikunnallisille tarpeille ei annetta tarpeeksi tilaa. Päiväkotien puitteet eivät monesti vastaa liikuntapedagogisen työn asettamia vaatimuksia. Yleisesti hyväksytyjen liikuntakasvatus -tavoitteiden toteutus on kuitenkin osoittautunut vaikeaksi, eli päivähoitopaikkojen on ollut vaikea integroida liikuntakasvatusta päiväohjelmaansa. (Zimmer 2001, 103-104.)

Liikuntakasvatuksen tehtävänä ei ole päiväkodeissa valmentaa lapsia urheiluharrastuksia varten. Liikuntakasvatus onkin varhaiskasvatuksen perusosa, ja sen tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja harmoninen kehitys. Liikuntakasvatus ei pelkästään tähtää motorisen kehityksen tukemiseen, vaan se käsittää myös sosiaalisen, emotionaalisen, henkisen ja fyysisen kokonaisuuden ja pyrkii samalla tukemaan liikunnalla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Jos päivähoito pitää tehtävänänsä tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä fyysisiä että liikunnallisia kokemuksia, tulee ne integroida päivähoidon arkipäivään. Varhaiskasvatuksen perustana tulisi olla liikunta- ja aistikokemukset. Ne pitäisi ottaa huomioon päivähoidossa joka hetki. Lapsilla pitää olla mahdollisuus käyttää kehoaan ja aistejaan samalla tavalla kuin luovaa ja henkistä voimaansa. (Zimmer 2001, 117.)

Päiväkotien henkilökunnalla onkin erityisen tärkeä tehtävä vanhempien valistamisessa ja liikunnallisten esimerkkien antamisessa. Liikunnallisten vanhempainiltojen järjestäminen päiväkodissa yhdessä lasten kanssa, antaa vanhemmille ja perheille valmiuksia ja vinkkejä miten lasten kanssa voi touhuta myös kotona ja ulkona. Vanhemmille tulee korostaa, että yhdessä tekemisen ei tarvitse olla aina niin kamalan hienoa ja erikoista. Tavalliset asiat kuten luonnossa liikkuminen, hiihto, luistelu, uinti, pyöräily, kävely, kotona jumppaaminen ulkona temppuilu tai pallolla pelaaminen ovat lapsesta todella merkityksellisiä, kun ne tehdään yhdessä äidin, isän tai koko perheen kanssa. (Karvonen 2000, 30.)

3.5 Ohjattu liikunta

Urheilussa ei ole tärkeintä voitto vaan osallistuminen, tekeminen ja parhaansa yrittäminen. Olennaisinta lasten liikunnassa on, että lapset saavat kokemuksia erilaisista asioista. Harrastukseen liittyvät elämykset ja kokemukset - niin negatiiviset kuin positiivisetkin, jäävät lasten, ohjaajien ja vanhempien mieleen. (Autio & Kaski 2005, 9.)

Liikuntaharrastus vaikuttaa positiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, sekä käsitykseen itsestä ja vaikuttaa itsetuntoon ja fyysiseen minäkuvaan. Liikuntaharrastuksella saattaa olla myös merkittävä rooli lapsen kehityksen ja kasvun tukemisessa. (Autio & Kaski 2005, 10-11; STM ym. 2005, 14.) Tämän vuoksi lasten liikunnassa oppimisesta on tehtävä nautinnollista ja hauskaa. Kisailu- ja kilpailutilanteet tulee liittää toimintaan tervettä järkeä käyttäen niin, että toiminta on luonnollisessa osassa oppimisen tukemisessa. Jos liikunta ei ole lapsen mielestä hauskaa ja mielekästä eikä se tuota onnistumisen kokemuksia, on lopputuloksena mielenkiinnon lopahtaminen ja harrastuksen lopettaminen. Pääasiassa vanhemmat tutustuttavat lapsiaan urheilulajeihin, esimerkiksi hiihtoon, uintiin, luisteluun sekä pyöräilyyn että moneen muuhun. Myöhemmällä iällä lapsi valitsee itselleen mielekkään lajin, jota haluaa ja pystyy harrastamaan. (Autio & Kaski 2005, 10- 11.)

Lasten liikunnan tavoitteena on lapsen kasvaminen aikuiseksi, jonka elämään liikunta kuuluu luonnollisena ja säännöllisenä osana. Liikkuva ihminen voi kokonaisvaltaisesti paremmin kuin ei liikkuva. Liikkuva ihminen on vireä niin vapaa-aikana kuin työssäkin. Liikunnan harrastaminen kehittää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ohella yhteistyökykyisyyttä ja halua auttaa toisia ihmisiä ja opettaa ymmärtämään erilaisuutta. (Autio & Kaski 2005, 56.)

Lasten liikuntatuokiot pyrkivät tarjoamaan lapselle elämyksiä, onnistumisen kokemuksia ja oppia itsestä. Samalla pyritään kehittämään lapsen liikunnallisia valmiuksia ikätasoa vastaaviksi sekä herättämään lapsen kiinnostusta liikuntaharrastusta kohtaan. Liikuntatuokioilla on myös tehtävänsä lapsen kehityksessä. Liikuntatuokiot kehittävät lapsen fyysis-motorisia perusvalmiuksia

ja aistitoimintoja sekä edistävät kehon hahmotusta ja tuntemusta. Keskittymis- ja havaintokyky kehittyvät samalla. Liikuntatuokioissa harjoitellaan myös sosiaalisia taitoja leikkien ja pelien avulla, jotka myös vahvistavat itseluottamusta sekä harjoittavat vuorovaikutustaitoja. Omaehtoisen toiminnan kehittäminen ja liikuntataitojen harjoittelu ovat liikuntatuokioiden päätehtäviä. (Autio & Kaski 2005, 57; Pulli 2001, 52- 53; STM 2005, 14.)

Elinympäristön muuttumisen myötä lasten luonnollinen liikkuminen on vähentynyt, siksi urheiluseurojen merkitys lasten liikuttamisessa on lisääntynyt. Urheiluseurat järjestävät ja organisoivat liikuntatoimintaa, joka kehittää lasten liikunnallisia valmiuksia ja ne toimivat myös virikkeiden tuojina. Ohjattu liikunta suunnitellaan lasta varten ja tukemaan kokonaisvaltaista ja yksilöllistä kehitystä lapsen omista lähtökohdista. Ohjatussa liikunnassa huolehditaan myös henkisten kykyjen, yhteistyötaitojen ja tunne-elämän kasvusta. Esimerkiksi voimistelussa korostuvat: liikkeen kokeminen, taidon oppiminen, itsensä ilmaisu, suoritusten esteettinen kokeminen sekä musiikin ja liikkeen kokeminen. (Svoli Koulutusmateriaali 2008.)

3.6 Lorut

Loru tarkoittaa näppäräsanaista ja ajatuksetonta hokemaa tai puhetta, joka on tyhjäänpäiväistä tai joutavaa. Jokapäiväisessä kielessä loru tarkoittaa useimmiten lapsille tehtyä runoa, jossa on loppuriimit. (Pulli 2004b, 9.) Sanotaan, että lorujen avulla voidaan edistää rytmittämistä (Penttinen 2007; Pulli 2004b, 15.) ja sarjamuistin kehitystä. Niiden sanotaan puolestaan olevan yhteydessä puhumisen ja kirjoittamisen oppimiseen. Asiaa tarkasteltaessa kielen oppimisen näkökulmasta, nousee loruja toistaessa esiin ääneen luetun lorun rytmi, alkuäänteiden tunnistaminen sekä loppuriimien toistettavuus ja arvattavuus. Loru on lapselle kuitenkin hauska leikki. Lapselle tärkeintä lorussa ei ole sen kielellinen sisältö vaan sen rytmi ja sointi. (Pulli 2004b, 15.)

Rytmissen liikkeen oppiminen on perustana liikunnan perustaitojen oppimiselle. Taputtelu, koputtelu, tömistely ja naputtelu ovat hyviä keinoja löytää rytmi omasta kehosta. Liikkeet ja rytmiharjoitteet, joissa ylitetään oma keskiviiva,

kehittävät kehon oikea- tai vasenpuolisuutta. Liikkeen rytmin sanotaan olevan tavu-, sana- ja lorurytmioppimisen perusta. Uskotaan, että kehon ristikkäisliikkeet stimuloivat aivopuoliskojen yhteistoimintaa. (Pulli 2004b, 19-20.)

Lapsi oppii hyppäämään tietyllä tavalla vasta useiden toistojen jälkeen. Siksi loruissa toistuu usein sanat, jotka liittyvät vauhtiin ja eri perusliikkeisiin. Liikkumaan houkuttelevia loruja kannattaa tehdä joka päivä. Nykyään lapset oppivat lauluja ja riimejä television välityksellä, kuten TV-ohjelman tunnussäveliä. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei tällä ole samanlaista vaikutusta kuin ääneen lausutulla lorulla. Kirjoitettu ja ääneen lausuttu loru on aikuisen ja lapsen välinen kielellinen leikki. (Pulli 2004b, 16, 20.)

4 Perheen elämäntavat liikuntatottumusten tukena

Jotta lapset voisivat elää tasapainoista elämää, tulee heillä olla mahdollisuus toteuttaa suurta liikkumisen tarvettaan. Jokaisen päivän pitäisi sisältää monipuolista ja vaihtelevaa liikkumista. Varhaislapsuudessa liikunnaksi eivät riitä pelkät muusta elämästä irralliset ”kunnon kohotus -hetket”. Lapset, jotka joutuvat olemaan koko päivän sisällä ahtaissa tiloissa, ovat levottomia, keskittymiskyvyttömiä ja kätttyisiä. Pitkä paikallaan oleminen, toiminnan yksipuolisuus sekä staattinen lihasjännitys saavat lapsissa aikaan käytöshäiriöitä. (Karvonen ym. 2003, 284, 15.)

Tavoiteltaessa pohjan luomista elinikäisille liikuntatottumuksille, tärkeintä on liikkumisen säännöllisyys ja jokapäiväisyys. Pysyvien liikuntatottumusten on todettu kehittyvän parhaiten niissä perheissä, joissa vanhemmat liikkuvat säännöllisesti. Lapsien tottumukset ja tavat kehittyvät osana omaa perhettä, jonka vuoksi olisikin tärkeää, että liikunta olisi myönteinen osa tavallista jokapäiväistä perhe-elämää. Lisäksi tärkeää on muistaa, että vanhemmat antavat lapsilleen mallia myös tavallisiin arjen pieniin liikkumisvalintoihin esimerkiksi kävelemällä autoilun sijaan tai käyttämällä rappusia mieluummin kuin hissiä. (Karvonen ym. 2003, 13-14; STM 2004b, 199.)

Fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa myös lapsen sukupuoli. Tutkimusten mukaan pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Pojat myös saavat tyttöjä enemmän kannustusta liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. (Suihkonen & Virolainen 2002.) Vanhemmat voivatkin edistää tyttöjen liikunnallisuutta liikkumalla enemmän tyttöjen kanssa (Numminen ym. 2001; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 198). Samoin lapsen sisaruksilla on todettu olevan merkitystä liikunnan harrastamiseen. Sisarusten liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti perheen toisten lasten liikunnallisten elämäntapojen omaksumiseen. (Huotari 2000.)

4.1 Ulkoilu osana perheen yhteistä aikaa

Päivittäinen ulkoilu on merkittävä osa jokaisen lapsen elämää. Ulkona tulisi olla päivittäin vähintään kaksi tuntia. Suomessa eri vuodenajat antavat mahdollisuuksia monipuoliseen ja vaihtelevaan liikkumiseen ulkona. (Karvonen ym. 2003, 235, 256.) Ulkona lapsella on tilaa liikkua ja leikkiä. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että alle kouluikäinen lapsi on sitä aktiivisempi mitä enemmän hän viettää aikaa ulkona. Asuin- päiväkotien- ja leikkipaikkojen läheisyydessä olevat rakentamattomat alueet tarjoavat lapsille erilaisia ympäristöjä, maastoja, virikkeitä ja haasteita harjaannuttaa motorisia taitojaan. (Iivonen 2008, 42- 43.)

Motorisen toiminnan aikaansaama liikkumisen ilo saattaa lapsella tulla esiin suuntautumattomana ja hallitsemattomana riehakkuutena. Tällaiseen itsensä toteuttamiseen on parhaat mahdollisuudet ulkona raittiissa ilmassa. Kesällä ulos lähteminen on helppoa. Ulkona voi olla vähissä vaatteissa ja paljain jaloin. Paljain jaloin liikkuminen ulkona on erittäin terveellistä. Jalan kaaren kehittymiselle on olennaista, että lapsi saa kulkea ilman kenkiä. Jalkapohjat saavat runsaasti erilaisia aistimuksia, kun lapsi liikkuu avojaloin hiekalla, nurmikolla, kivikossa ja vedessä. Kesällä pihalle voidaan rakentaa erilaisia taitoratoja ja tuoda palloja pallopelejä varten. Kesään kuuluvat myös olennaisena osana rantaleikit ja uimaan opetteleminen. Talvinen ulkoilu taas monenlaisine lämpötiloineen vaikuttaa sekä virkistävästi että rentouttavasti.

Pakkanen karaisee ja lisää vastustuskykyä ja tätä kautta vähentää myös sairastelua. Talvella tulisi erityisesti huomioida se, että lapset saavat tarpeeksi ulkoilla. Nuorimpia lapsia ei voi jättää keskenään ulos, joten heidän ulkoilman saantinsa on riippuvainen aikuisten ulkoiluhalukkuudesta. Lapsilla voisi olla vielä voimia touhuta ulkona silloin, kun aikuiset haluaisivat palelemisensa takia jo sisälle. Olisikin tärkeää keksiä tapoja, miten aikuiset ja lapset voisivat liikkua yhdessä ulkona. Talvella hyviä tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi mäenlasku, lumesta rakentelu, luistelu ja hiihto. (Harjuoja & Harjuoja 2000; Karvonen ym. 2003, 249, 255, 284.)

Hyvä ulkoilumuoto on erilaisten retkien tekeminen. Lasten kanssa retkiä voidaan tehdä esimerkiksi puistoihin, kirjastoon, kauppaan tai johonkin luontokohteeseen. Lapset saavat normaalia pidemmän kävelykokemuksen tällaisilla retkillä. Lapsia ei pitäisi liian helposti nostaa syliin tai rattaisiin. Välillä voidaan tietysti pitää taukoja. Lapsia voi rasittaa pelkkä yksitoikkoinen kävely, mutta jos he välillä saavat vaikka tasapainoilla kaidetta pitkin tai hyppiä kiveltä alas, niin matka jatkuu taas sujuvasti. Kävellessä voitaisiin hoitaa myös lasten hoidosta hakemiset. Tällöin kodin lähiympäristökin tulisi lapsille tutummaksi. Pihaleikkien lisäksi varsinaisten kävelylenkkien tekeminen vaikkapa illalla olisi lapsille hyödyllistä. Varhaislapsuudessa lapsen kehitystä ohjaa tarve tutkia ympäristöä. Esimerkiksi lapsi, joka on juuri oppinut kävelemään, nauttii suuresti, jos hän pääsee kävelemään kauemmaksi kotipihaan oman halunsa mukaisesti. Vanhempi vain kulkee mukana turvana lapsen määräämän tempon mukaisesti. (Karvonen ym. 2003, 284-285; Suihkonen & Virolainen 2002, 10.)

Liikunta toimii lasten kanavana purkaa suurta energiamääräänsä, ja luonnossa tähän on oiva mahdollisuus. Viime aikoina on korostettu juuri luonnossa liikkumisen tärkeyttä lapsille. Luonnossa liikkumisella onkin paljon positiivisia vaikutuksia. Liikkuminen raikkaassa ulkoilmassa kohottaa elimistön toimintakykyä, edistää aivojen vireyttä, lisää ruokahalua sekä parantaa unenlaatua. Motoriset taidot ovat kehittyneempiä lapsilla, jotka ovat liikkuneet paljon luonnossa. Liikkeiden vaihtelu ja lihasten käyttö on monipuolisempaa luonnossa liikuttaessa. Luonnossa lapset kokevat vapauden tunnetta, ja siellä

he voivat vapaasti peuhata ja käyttää ääntään. Luonnonmateriaalit ovat myös hyviä välineitä erilaiseen leikkimiseen ja rakenteluun. Luonnossa lapsilla on mahdollisuus olla pois melusta ja jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Lisäksi luonnossa liikuttaessa lapsilla on enemmän tutkimistoimintaa, spontaanisuutta, hauskuutta ja jännitystä. Tärkeää on myös muistaa, että lapset usein mainitsevat luonnon suosikkipaikakseen. (Karvonen ym. 2003, 235-236; Suihkonen & Virolainen 2002, 10.)

Lapsille erityisen mielenkiintoinen ja jännittävä liikkumispaikka on metsä. Metsässä lapset pystyvät toteuttamaan omaa mielikuvitustaan ja kehittämään erilaisia luovia leikkejä. Kaikenlaiset villit ja rajutkin leikit ovat sallitumpia metsässä kuin esimerkiksi sisätiloissa. Lapsien kestävyys paranee, koska metsässä liikuttaessa fyysinen ponnistelu tulee huomaamattaan ja luonnostaan. Koordinaatiokykyjen kehittämiseen metsä on oiva paikka. Metsässä liikuttaessa lapset saavat monenlaisia elämyksiä. Retket luontoon ja leikkiminen metsässä ovat monien rakkaimpia lapsuusmuistoja. Aikuisten tehtävänä on huolehtia että lapset säilyttävät yhteyden luontoon, koska sillä on vaikutusta luonnon arvostamiseen sekä luonnonsuojeluun. (Karvonen ym. 2003, 235-236.)

Temppuilu on monipuolista, jännittävää ja innostavaa liikuntaa. Se kehittää liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Samoin se harjaannuttaa perusliikkeitä kuten ryömimistä, kävelemistä, kiipeämistä, hyppäämistä, pyörimistä ja heilumista. Lisäksi temppuilun avulla lasten tasapaino, rytmikyky, reagointikyky, muuntelukyky, yhdistely- ja erottelukyky sekä avaruudellinen suuntautumiskyky kehittyvät. Temppuilun kautta lapset voivat kokeilla rajojaan sekä asettaa haasteita itselleen. Temppuilu edistää itsetuntemuksen ja rohkeuden kehittymistä sekä käsitteiden oppimista. Samalla se myös parantaa asento- ja liikeaisteja sekä kehon eri osien tunnistamista ja nimeämistä. (Karvonen ym. 2003, 198.)

Lapsille tulisi tarjota mahdollisuus temppuiluun jo pienestä pitäen. Sen kautta lapset oppivat tuntemaan omaa kehoaan ja sen toimintakykyä. Ensimmäisten ikävuosien aikana kodin pitäisi olla paikka, jossa lapset pystyvät tutustumaan temppuilun alkeisiin. Omien tekemistensä kautta lapset oppivat hahmottamaan

ympäristöään. Kotiympäristössä on lapsille tarpeeksi haastetta, jos heille annetaan riittävästi vapautta tehdä omia kokeilujaan. Telineratoja voidaan rakentaa kodin huonekaluista kuten tuoleista, pöydistä, sängyistä, sohvista ja matoista. Ulkona ratojen rakentamiseen voi käyttää esimerkiksi lautoja, puupölkkyjä sekä autonrenkaita. Keinumis- ja riippumispaikkoja olisi hyvä järjestää sekä sisälle että ulos. (Karvonen ym. 2003, 197-200.)

Aikuinen – lapsi – liikunnalla tarkoitetaan joko ohjattua liikunnallista toimintaa johon aikuinen ja lapsi osallistuvat yhdessä, tai sitten kotona tapahtuvaa leikkiä, peuhaamista tai pelaamista lapsen kanssa. Kotona tapahtuva aikuinen-lapsi – liikunta on yksi hyvä arkiliikunnan muoto, jossa liikunta ja fyysinen aktiivisuus syntyvät kuin itsestään. Yhdessä leikkiminen ja liikkuminen ovat hauskaa ja mielekästä toimintaa. Samalla ne ovat hyvää vastapainoa liialliselle istumiselle ja paikallaan olemiselle. Lapsen ja aikuisen välisen suhteen kehittymiselle yhdessä tekeminen on erityisen tärkeää. Aikuinen sopii hyvin pariksi pienen lapsen kanssa pelaamiseen ja peuhaamiseen, koska hän voi antaa lapselle sopivasti onnistumisen kokemuksia. Fyysinen kontakti stimuloi tunto- ja kosketusaistia ja parantaa kehontuntemusta. Rajukin liikunnallinen toiminta pitäisi välillä hyväksyä, sillä lapsella on tarve saada kokeilla omaa voimankäyttöään. Tähän antaa hyvän mahdollisuuden esimerkiksi isän kanssa painiminen. Pallopelit aikuisen kanssa taas kehittävät lapsen silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota. Aikuinen-lapsi – liikunnassa toiminta tapahtuu aina lapsen ehdoilla. Tärkeintä on huumori, riemun kiljahdukset, nauru sekä jännitys. Aikuinen- lapsi - liikunta on mukavaa toiminnallista yhdessäoloa, joka luo yhteisiä kokemuksia ja muistoja. (Karvonen ym. 2003, 294.)

4.2 Ravinnosta energiaa liikkumiseen ja oppimiseen

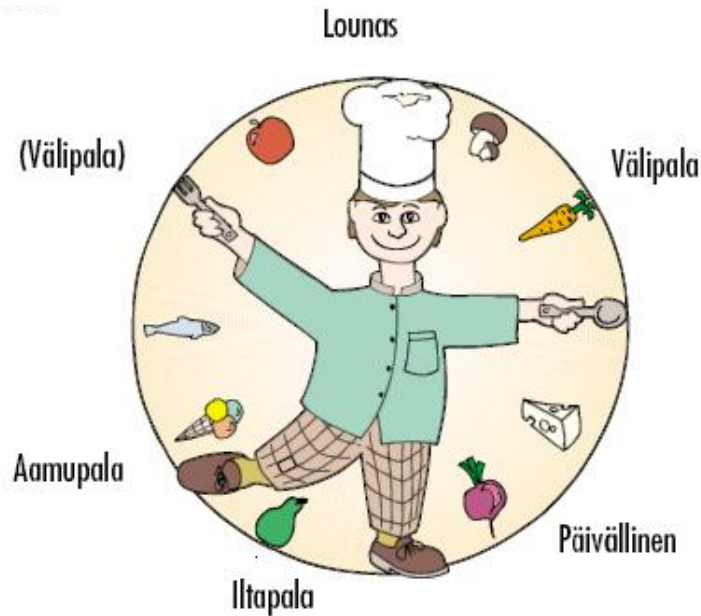
Terveellisiin elämäntapoihin sisältyy terveellinen ravinto, oikeanlainen liikunta, normaalipaino, riittävä uni sekä miellyttävät harrastukset (Mustajoki 2009). Lapsuudessa opitut elämäntavat luovat terveydelle perustan (Hermanson 2007, 101; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004c, 17). Jo varhaislapsuudessa opitaan

elämäntavat joista voidaan ennustaa aikuisiän terveyttä. (Suomen sydänliitto ry 2009; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004a, 15).

Lapsena oppii helpoiten, millaista on terveellinen ruokavalio. Vanhemmat ovat vastuussa tarjotun ruoan laadusta, lapsen ruokailurytmin järjestämisestä sekä esimerkin antamisesta oikeanlaisen lautasmallin muodostamiseksi. Kun lapsi on sisäistänyt oppimansa ruokailutottumukset, vaikuttavat ne tukevasti lapsen liikunnalliseen ja terveelliseen elämään myös lapsen myöhäisemmissä kehitysvaiheissa. (Borg ym. 2008, 245.)

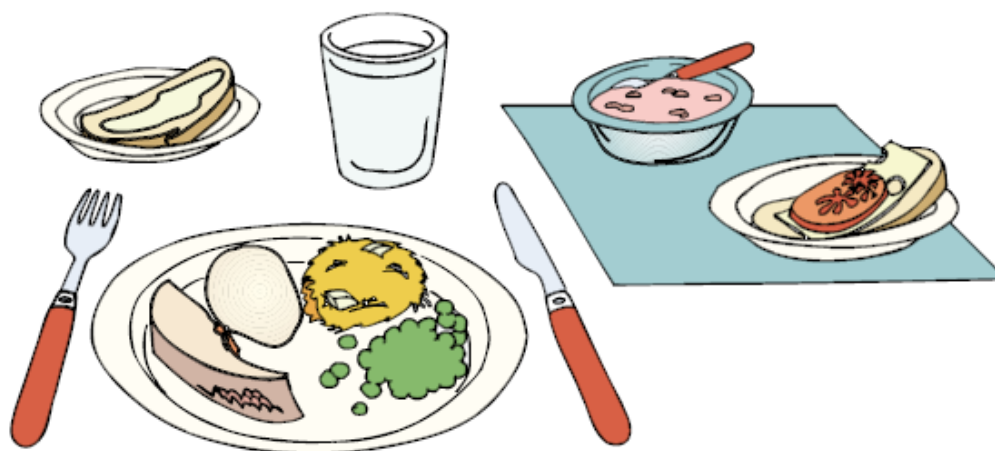
Kun yksilö tai perhe haluaa saavuttaa hyvän ravitsemuksen, ovat tärkeässä roolissa säännölliset ruokailuajat, monipuolinen ravinto ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Ruokasuosituksia noudattamalla turvataan yksilön riittävä ravitsemus, terveyden edistäminen ja vähennetään ravintoperäisten sairauksien vaaraa. Ruoalla ja syömisellä voidaan parhaimmillaan yhdistää perhettä sekä vaikuttaa positiivisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (STM 2004a, 18.)

Lapsen aterioiden ja välipalojen säännöllisyys ovat tärkeämpiä lapselle ja hänen kasvulleen kuin aikuiselle (STM 2004a, 19). Lapsen säännölliset ruokailuajat lisäävät turvallisuuden tunnetta (Borg ym. 2008, 245). Lapsen päivittäisiin ruokailuajoihin sisältyy aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala. Joskus lapsi voi tarvita lisäksi kaksi välipalaa päivän aikana (Kuva 1). (Borg ym. 2008, 243; STM 2004a, 19-20.) Aamiaisen väliin jättämisen on todettu lisäävän ylipainoisuuden riskiä. Kun lapsi syö aamiaista, pysyy verensokeri päivän mittaan paremmin tasapainossa ja näin makeannälkä ja napostelu vähenevät. Verensokerin tasapaino vaikuttaa positiivisesti myös lapsen fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn tasapainoon. (Borg ym. 2008, 244.)



Kuva 1. Ruokailuajat. (STM 2004a, 19.)

Lapsen pääaterian voi muodostaa kasviksista, liha- tai kalaruoosta, perunasta, riisistä tai pastasta, rasvattomasta maidosta tai piimästä, leivästä, joka on voideltu rasiamargariinilla, sekä hedelmistä ja marjoista. Välipalana voidaan antaa vuorotellen puuroa ja leipää, marjoja tai hedelmiä, kasviksia sekä maitovalmisteita tai maitoa. Jotta ruokavalio olisi monipuolinen, tulisi aterioiden sisältää lisäksi runsaasti täysjyvävalmisteita ja pehmeitä kasvisrasvoja. Marjoja, hedelmiä ja kasviksia on hyvä syödä viidesti päivässä sekä maitotuotteita. Pääaterian tulee sisältää kalaa 2-3 kertaa viikossa. Täysipainoisena ruokavalio pysyy syömällä jotain jokaisesta ruokaryhmästä tai korvaamalla se jollain sopivalla ruoka-aineella. Lapsen aterian kokoamiseen voidaan käyttää apuna lautasmallia (Kuva 2). Ateria-annosta tehtäessä on hyvä muistaa, että lapsen annos on pienempi kuin aikuisilla ja ruokahalu voi vaihdella ateriasta ja päivästä toiseen. (STM 2004a, 20-21, 26, 30.)



Kuva 2. Lapsen lautasmalli. (STM 2004a, 21.)

Energian tarve vaihtelee lapsilla sukupuolesta, painosta, kasvupyrähdyksistä ja fyysisestä aktiivisuudesta riippuen (Borg 2008, 236; STM 2004a, 92). Energian tarpeeseen vaikuttavat lisäksi ikä (Borg 2008, 236), perusaineenvaihdunta sekä pituus (STM 2004a, 92). Aktiivisesti liikkuvilla lapsilla energiantarve on tavallisesti suurempi kuin vähemmän liikkuvilla lapsilla. Onkin tärkeää pitää energian saanti tasapainossa kulutuksen kanssa. Liian vähäisellä ravinnonsaannilla voi ajan kuluessa olla haitallisia vaikutuksia lapsen terveydelle. (Borg 2008, 235.)

Lisääntynyt vähäinen liikunnan harrastaminen yhdistettynä energiapitoiseen ruokavalioon on lisännyt ylipainoa lasten ja nuorten keskuudessa. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on tuplaantunut vuodesta 1977 tähän päivään mennessä. Lasten ylipaino lisää alttiutta psykososiaalisille ongelmille ja fyysisen suorituskyvyn rajoittuneisuudelle. On havaittu, että lapsuuden ylipaino voi jäädä pysyväksi, ellei siihen puututa tarpeeksi ajoissa. Joka toinen lapsi on edelleen ylipainoinen myös aikuisena. (Borg 2008, 235.)

4.3 Unen ja liikunnan tasapainoinen suhde

Riittävä uni ja lepo ovat erittäin tärkeitä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Unen puute ilmenee pienemmillä lapsilla esimerkiksi levottomuutena ja ylivilkkautena, myöhemmällä iällä selvänä uneliaisuutena. Myös tunteiden ailahtelu ja keskittymiskyvyttömyys ovat lapsilla merkkejä väsymyksestä. Unen tarve vaihtelee eri-ikäisillä lapsilla. Parin kuukauden ikäinen vauva nukkuu vuorokaudessa noin 16 tuntia, leikki-ikäiselle riittävä määrä on 10- 12 tuntia ja koululaisella 9-10 tuntia. (Saarenpää- Heikkilä 2001.)

Uni ja lepo vaikuttavat lapsen kehitykseen monin tavoin. Aivojen toiminnan kannalta riittävä nukkuminen on erityisen merkittävä asia, koska se mahdollistaa uuden oppimisen sekä opitun muistiin painamisen. Hyvä ja riittävä uni edistää lapsen luovuutta, tunne-elämän ja itsetunnon kehittymistä sekä vaikuttaa hänen sosiaalisen elämänsä laatuun. Se myös pienentää riskiä erilaisiin onnettomuuksiin ja tapaturmiin. Fyysisen kehityksen kannalta uni on tärkeää, koska sen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Lisäksi riittävä nukkuminen ja lepo vahvistavat lapsen vastustuskykyä sekä edistävät sairauksista toipumista. Vanhemmilla on tärkeä tehtävä varmistaa, että lapsi nukkuu hyvin ja riittävästi. He myös itse toimivat kunnollisen nukkumisen mallina lapselleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010.)

Liikunnalla on monia eri positiivisia vaikutuksia uneen. Säännöllinen liikkuminen parantaa unen laatua sekä lisää unen kestoa. Liikunta nopeuttaa nukahtamista ja pidentää syvän univaiheen kestoa. Säännöllinen liikkuminen parantaa myös vireyttä päiväsaikaan. Sitä, millä mekanismeilla liikunta vaikuttaa uneen, ei ole täysin saatu selvitettyä. Lihasten väsyminen sekä liikunnan aiheuttamat hormoni- ja kehon lämpötilamuutokset ja niihin liittyvä psyykinen rentoutuminen ovat asioita, joiden on arveltu vaikuttavan unta edistävästi. Samoin liikunnan stressiä vähentävä ja positiivisia tunteita nostava vaikutus saattaa vähentää esimerkiksi ahdistuksesta johtuvaa unettomuutta. Vähäisen liikunnan harrastamisen on todettu olevan yhteydessä erilaisiin unihäiriöihin. Liikunnan unta edistävät vaikutukset saadaan parhaiten esiin silloin, kun liikunta on säännöllistä, liikkuminen kestää yli tunnin ja liikunnan harrastaminen

tapahtuu vähintään 3-4 tuntia ennen nukkumaan menemistä, jolloin palautumiselle jää tarpeeksi aikaa. (UKK-instituutti 2010.)

5 Terveyden edistäminen internetissä

Terveyden edistämistä voidaan määritellä monin eri tavoin. WHO:n (1986) määritelmän mukaan terveyden edistäminen on prosessi, joka antaa yhteisöille sekä yksilöille entistä paremmat mahdollisuudet hallita omaa terveyttään sekä siihen liittyviä erilaisia taustatekijöitä. Terveyden edistämällä ei tarkoiteta vain joitakin yksittäisiä tehtäviä, vaan kaikkea yhteiskunnassa tapahtuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä väestön terveyttä, ehkäistä sairauksia sekä kaventaa eri väestöryhmien välisiä terveyseroja. (Aalto-Kallio & Mäkipää 2010; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Terveyden edistämisen tärkeä osa on riittävä ja laadukas potilasohjaus. Yhtenä ohjauksen muotona käytetään potilaille annettavia potilasohjeita. Ohjeesta potilas saa tietoa esimerkiksi jostakin itselleen merkityksellisestä terveyden edistämisen keinosta tai jonkin tietyn sairauden hoidosta. Hyvässä potilasohjeessa asiat esitetään loogisessa järjestyksessä ja ne liittyvät luontevasti toisiinsa. Asiat voidaan tuoda esiin esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, asiajärjestyksessä tai eri aihepiireittäin. Tärkeintä on kirjoittaa juuri potilaalle tai hänen omaisilleen. Otsikoiden pitää vastata tekstiä ja kertoa, mitä asioita kyseisessä kappaleessa käsitellään. Selkeä teksti rakentuu melko lyhyisiin kappaleisiin, jotka eivät kuitenkaan ole pelkkiä luetelmia. Virkkeiden pitää olla helposti hahmotettavissa ja sanojen on oltava mahdollisimman yleiskielisiä. Vieraskieliset sanat sekä vaikeat lääketieteelliset termit tulee aina selventää yleiskielen avulla. Potilasohjeen sisällön on oltava riittävän kattavaa sekä kannustaa toimintaan. Ohjeiden ja neuvojen tulee olla perusteltuja, eli potilaalle kerrotaan, miten hän hyötyy noudattaessaan niitä. Potilasohjetta tehtäessä on mietittävä, mitä tekstillä halutaan saada aikaan ja missä tilanteissa ohjetta mahdollisesti luetaan. Asianmukainen ulkoasu sekä viimeistelty oikeinkirjoitus ovat laadukkaan potilasohjeen tunnusmerkkejä. (Hyvärinen 2005; Lipponen; Kyngäs & Kääriäinen 2006, 66.)

Nykyaikana Internet on merkittävä väylä terveyden edistämiseksi. Tilastokeskuksen tutkimus vuodelta 2008 kertoo, että noin 62 prosenttia 16 - 74 -vuotiaista suomalaisista Internetin käyttäjistä on etsinyt verkosta tietoa terveydestä, ravinnosta, sairauksista ja niiden hoidosta. Sen lisäksi, että Internet on tehokas tapa tavoittaa eri-ikäisiä terveystiedosta kiinnostuneita ihmisiä, on sähköisten terveydenhuoltopalvelujen kehittämisellä myös taloudellista merkitystä. Sähköisten terveydenhuoltopalvelujen kautta voidaan tarjota uusia ratkaisuja palvelujen kasvavaan tarpeeseen, ja tätä kautta karsia menoja. Sähköisten terveydenhuoltopalveluiden, kuten Internetin terveystiedotus -sivustojen, avulla on myös pyritty vähentämään terveyteen liittyvää eriarvoisuutta. Internetin kautta hankitaan terveystietoa esimerkiksi päätöksenteon tueksi, itsehoidon tueksi sekä oman ymmärryksen lisäämiseksi. Internet on nopea, ajasta ja paikasta riippumaton tiedonlähde, joka myös tarjoaa anonymiteettiä sekä mahdollisesti myös tarjoaa toisen mielipiteen henkilöä askarruttavaan asiaan. Internetistä hankitaankin usein senkaltaista tietoa, josta ei ole uskallettu terveydenhuollon ammattilaisilta kysyä, tai josta on vaikea puhua. (Drake 2009, 11, 18.)

Hyvät Internet -sivut saadaan aikaan riittävällä ja huolellisella suunnittelulla. Www-sivuja tehtäessä suunnittelu onkin merkittävin osa koko prosessia. Suunnittelun pohjana on hyvä käyttää yksinkertaisia kysymyssanoja. Hyvä www-sivusto on helppokäyttöinen, looginen ja ymmärrettävä. Ulkonäöltään www-sivuston tulee olla selkeä sekä hyvin jäsennetty. Sisällön tulee olla aiheen luonteeseen sopiva, ja sen tulee kattaa kyseisen aiheen olennaiset asiat. Käytettävyyden kannalta tärkeää olisi, että www-sivu on nopeasti latautuva, ja että se on esteetön eli sopii kaikille selaimille, laitteille ja näytöille. Olennaista on myös se, että www-sivusto on tarpeeksi houkutteleva, jotta tavoiteltava kohderyhmä löytäisi ja tutustuisi siihen. Lisäksi sivuston tulee palvella oikealla tavalla halutun kohderyhmän tarpeita. Tietyn sivuston www-sivujen tulee olla visuaalisesti yhteensopivia, ja eri sivujen täytyy muodostaa oikeanlainen sisällöllinen kokonaisuus. Sivuston sivujen pitää olla keskenään loogisesti järjestettyjä. Tällöin käyttäjä pystyy helposti hahmottamaan kokonaisuuden sekä navigoimaan eri sivuilla. Verkkosivujen visuaalisen ilmeen on tärkeä olla

sopuoinnussa esitetyn sisällön kanssa. Samoin tärkeää on, että visuaalinen ilme vastaa sivuston luonnetta ja tunnelmaa. Visuaalista ilmettä suunniteltaessa on pidettävä mielessä tavoiteltu kohderyhmä ja heidän mieltymyksenä ja käsityksensä itselleen sopivista verkkosivustoista. Verkkosivujen luettavuuteen ja käytettävyyteen voidaan vaikuttaa monin eri tavoin. Ensinnäkin eri aiheiden tekstit tulisi jakaa eri sivuille, yhdellä sivulla tulisi olla vain yksi aihe. Heti otsikosta lukijalle pitäisi selvitä, mitä kyseisen sivun teksti käsittelee. Tekstin silmäiltävyyttä voidaan parantaa ytimekkäillä ja kuvailevilla väliotsikoilla. Tekstisisältöä on hyvä tukea aiheeseen sopivalla kuvituksella. Tekstiä ei myöskään tulisi laittaa liian pitkiksi ja raskaiksi kappaleiksi. Hyvä vinkki on taittaa kappalepalstojen teksti reilusti näytön leveyttä kapeammaksi. Tekstin värin ja taustan värin välillä on oltava riittävä kontrasti, jolloin kirjaimet ja sanat on helpompi hahmottaa, ja verkkosivun lukeminen nopeutuu. (Korhonen 2003.)

6 Projektin tehtävä ja tavoite

Projektin tehtävänä oli tuottaa verkkosivut Terveysnettiin perheille liikunnan positiivisista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Työn tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan hyvistä vaikutuksista varhaislapsuuden eri kehitysvaiheissa.

7 Projektin empiirinen toteutus ja tuotos

Aihe on valittu, koska lasten 2000-luvun alun normaali liikuntamäärä on laskenut, jolloin myös fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet, jolloin ennen aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut paikallaan sisällä pelaava lapsi. Liikunnalla on myös suuri merkitys lapsen jokaisessa kehitysvaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 7; Iivonen 2008, 13.)

Projekti on tarkkaan suunniteltu ainutkertainen ja hyvin rajattu hanke tietyn päämäärän saavuttamiseksi. Projektin ensimmäinen vaihe sisältää tarpeen tunnistamisen sekä suunnittelu- ja aloittamisvaiheen, johon sisältyy projektiryhmän kokoaminen, projektin aiheen valinta, vaihtoehtojen esittäminen, tiedotus ja tuki. (Nikkilä ym. 2008, 7, 104-105.) Projektin ensimmäinen vaihe on lähtenyt käyntiin silloin kun opinnäytetyön prosessi aloitettiin syksyllä 2009. Toimeksiantosopimus (Liite 2) on tehty Salon terveyskeskuksen kanssa. Aineisto opinnäytetyöhön haettiin alan kirjallisuudesta ja aikaisemmin julkaistuista tutkimuksista. Aineisto rajattiin 2000 –luvun puolelle, jolloin saatiin ajantasaista tietoa. Tiedonhaku keskitettiin väitöskirjoihin ja Pro Gradu – tutkielmiin sekä alan tieteellisiin julkaisuihin. Hakukanavina käytettiin Cinahl ja Medic hakupalvelimia syksyllä 2009 ja alkukevästä 2010. Työ rajattiin alle kouluikäisiin lapsiin. Opinnäytetyöhön haettiin tietoa siitä, miten vanhemmat voivat kasvattaa liikunnallisesti aktiivisen lapsen ja miten perheen elämäntavat, päiväkotit, lastenneuvola ja ohjattu liikunta vaikuttavat positiivisesti lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Lisäksi haluttiin tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kehitykseen.

Toimiva projektisuunnitelma edistää projektin tekoa, valmistumista ja arviointia (Nuorten akatemia 2009.) Projektin tehtävät jaettiin ryhmän jäsenien kesken tasapuolisesti, lisäksi ryhmänjäsenet noudattivat ennaltasovittua aikataulua. Projektin etenemistä seurattiin säännöllisin väliajoin. Seuraavaan vaiheeseen kuuluu projektin toteuttaminen (Nikkilä ym. 2008, 104-105). Projektin toteuttamiselle haettiin lupaa Salon seudun terveyskeskukselta (Liite 3).

Projektin toteuttamisvaihe oli meneillään syksyllä 2009 ja keväällä 2010 aineistonkeruun ja teorianskirjoituksen osalta.

Toteutusvaiheeseen kuului vielä verkkosivujen hahmottelu lopulliseen muotoon. Verkkosivujen tekninen toteutus opeteltiin itse ja verkkosivut luotiin käytännön muotoon kirjallisen työn valmistumisen yhteydessä. Ryhmä valitsi yhden jäsenen verkkosivujen toteuttajaksi hänen tietoteknisen osaamisensa takia. Verkkosivujen toteuttamiseen saatiin apua lisäksi aiheeseen perehtyneeltä ystävältä. Verkkosivujen pohja vakiintui suunnitteluseminaarissa, jota varten tehtiin erilaisia versioita tulevista verkkosivuista.

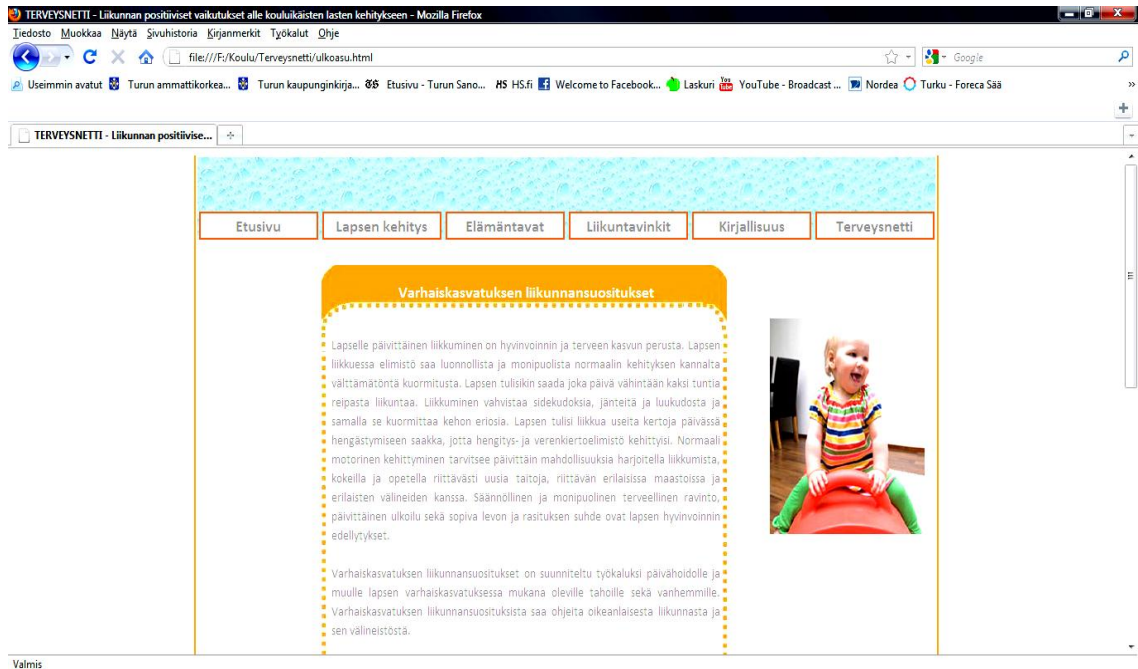
Verkkosivujen suunnittelussa otettiin huomioon sivuilla käytettävät värit, fontit ja kuvat sekä sivujen helppokäyttöisyys ja -lukuisuus. Verkkosivuilla käytettiin fonttina Arialia ja pääväreiksi valittiin vaaleansininen ja sen vastaväri oranssi, koska kaikista väriyhdistelmistä juuri tämä miellytti eniten sekä opinnäytetyöettä opponointiryhmän silmää. Värejä on käytetty lempeästi korostamaan tärkeimpiä alueita, kuten linkkien ja tekstien kehyksiä. Tekstin väriksi valittiin harmaa, jotta se sulautuisi paremmin verkkosivujen muihin väreihin. Musta väri olisi vaikuttanut liian kovalta. Taustavärinä käytettiin valkoista. Verkkosivujen sisältö pohjautuu kirjalliseen työhön. Sivuilla on käytetty kuvia Microsoft Word ClipArt:sta ja yhden ryhmänjäsenen sukulaistytöstä. Verkkosivut ovat muokkautuneet lopulliseen muotoonsa kirjallisen työn valmistumisen ohessa.

Verkkosivujen nimi sekä niiden tekijöiden nimet näkyvät selvästi pääsivulla (Kuva 3). Koko kuva on iso linkki, jota painamalla pääsee eteenpäin varsinaisille verkkosivuille.



Kuva 3. Verkkosivujen pääsivu

Varsinaisella aloitussivulla ikkunan yläpalkissa näkyy kaiken aikaa Terveysnetti ja työn koko nimi. Pääotsikot ovat palkkien sisällä sivun ylälaidassa. Pääotsikoiden joukkoon on lisätty myös linkki Terveysnettisivuille, jotta verkkosivujen käyttö helpottuisi. Otsikoiden linkeistä painamalla pääsee lukemaan aiheeseen liittyvää materiaalia (Kuva 4.).



Kuva 4. Verkkosivujen aloitussivu.

Pääotsikot valittiin kirjallisen työn sisällön pohjalta. Lapsen kehitys pääotsikon alta löytyy konkreettista tietoa lapsen kehityksen kannalta merkityksellisistä osa-alueista kuten leikistä, liikunnasta ja elinympäristöstä, ohjatusta liikunnasta sekä loruista. Kyseisillä osa-alueilla on suuri merkitys lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Osa-alueiden painotus kirjallisessa tuotoksessa on suuri, joten niitä haluttiin tuoda esiin myös verkkosivuilla.

Elämäntavat otsikon alla on tietoa oikeanlaisesta ravinnosta sekä riittävästä liikunnan ja unen määrästä. Tämän pääotsikon tarkoituksena on ohjata perhettä tekemään oikeita elämäntapavalintoja. Liikuntavinkit otsikon alle on pyritty keräämään joitakin konkreettisia asioita ja vinkkejä, joita vanhemmat voivat helposti hyödyntää miettiessään perheelle yhteistä tekemistä. Osiolla halutaan, että vanhemmat kiinnittäisivät enemmän huomiota perheen yhteiseen aikaan ja tekemiseen. Viimeisen pääotsikon alta löytyy aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja lisätietoa vanhemmille, joita he voivat hyödyntää oman mielenkiintonsa mukaan.

Viimeiseen vaiheeseen sisältyy valmistuminen ja arviointivaihe, johon kuuluu tiedotus projektista ja projektin ottaminen käyttöön (Nikkilä ym. 2008, 104-105).

Viimeiseen projektivaiheeseen kuului opinnäytetyön esittäminen ja arvioiminen. Opinnäytetyö esitettiin keväällä 2010 Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteessä, lisäksi projekti esiteltiin Salon seudun terveyskeskuksessa. Opinnäytetyön valmistuttua työ arkistoiitiin Turun Ammattikorkeakoulun Theseus-verkkokirjastoon. Verkkosivut julkaistaan osoitteessa <http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhe.html>.

8 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Projekti tulee tehdä eettisesti oikein oikealla tavalla. Projektin aineisto ja tutkimuksen totuusarvojen merkitystä arvioidaan tarkastelemalla prosessin aikaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat uskottavuuteen, siirrettävyyteen ja luotettavuuteen. (Javanainen-Levonen 2009, 72.) Lähteiksi valittua aineistoa tulee arvioida ja selostaa kriittisesti. Lähteitä valittaessa, referoidessa ja tulkitessa tulee olla rehellinen, huolellinen ja puolueeton. (Hirsjärvi ym. 2009, 254.) Aineistot, joita työssä käytettiin, valittiin luotettavista lähteistä, jotka oli julkaistu 2000- luvun puolella. Opinnäytetyöhön etsittiin pääsääntöisesti Pro-Gradu tutkielmia ja väitöskirjoja opinnäytetyön aiheeseen liittyen, ja lisäksi käytettiin muuta luotettavaa kirjallisuutta. Aineistoa referoitiin ja tulkittiin rehellisesti, huolellisesti ja puolueettomasti.

Tieteellisessä toiminnassa vilpillä tarkoitetaan tiedeyhteisön, sekä usein myös päätöksentekijöiden, harhauttamista. Vilpin muotoja ovat sepittäminen, vääristely, luvaton lainaaminen sekä anastaminen. Sepittäminen merkitsee tekaistujen havaintojen tai tutkimustulosten esittämistä. Vääristely tarkoittaa alkuperäisten havaintojen tahallista muokkaamista niin että tutkimustulos vääristyy. Vääristelyä on myös tulosten valikointi tai niiden tahallinen muuttaminen toisenlaisiksi. Plagioinnilla eli luvattomalla lainaamisella tarkoitetaan tieteellistä varkautta, eli toisen tekijän ideoiden, tutkimustulosten tai sanamuodon esittämistä ikään kuin ne olisivat omia. Tiedon luvaton lainaaminen voi usein ilmetä piittaamattomuutena, eli esimerkiksi epämääräisenä viittaamisena tai lähdeviitteen puuttumisena. Vielä julkaisemattomien ideoiden, havaintojen, tai tulosten luvaton lainaaminen muodostaa myös oman erityisen ongelman. Anastaminen on tutkijalle luottamuksellisesti esitetyn alkuperäisen tutkimusidean, -suunnitelman tai –havainnon oikeudetonta ottamista omiin nimiinsä. Tieteellinen vilppi on aina tuomittavaa. (Hirsjärvi; Remes & Sajavaara 2008, 118; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2004.)

Tätä opinnäytetyötä tehtäessä on huomioitu tieteellisen toiminnan eettiset ohjeet. Opinnäytetyötä tehtäessä ei ole syyllistytty mihinkään tieteellisen vilpin muotoon. Työhön ei ole sepitetty, anastettu tai luvattomasti lainattu mitään, eikä opinnäytetyön tuloksia ole myöskään vääristelty.

Health on the Net Foundation on riippumaton järjestö, joka pyrkii edistämään laadukkaan terveystiedon levittämistä Internetin välityksellä. HONcode on kyseisen järjestön luoma eettinen koodisto, joka määrittää periaatteet, joiden pohjalta laadukkaat terveystietoa sisältävät verkkosivut pitäisi luoda. HONcode periaatteita on kahdeksan. Näitä periaatteita ovat luottamuksellisuus, avoimuus, pätevyys, perusteltavuus, täydentävyys, lähteiden esittäminen, rahoituksesta tiedottaminen sekä mainosten erottaminen muusta sisällöstä. Internet-sivustot voivat hakea HONcode -sertifikaattia. Sertifikaatin saamiseksi sivuston tulee noudattaa kaikkia HONcode periaatteita. Sertifikaatin saaneita sivustoja seurataan tarkasti, jotta voidaan varmistaa että periaatteita kunnioitetaan myös pidemmällä aikavälillä. (Health On the Net Foundation 2010.)

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyneiden verkkosivujen tekemisessä on otettu huomioon HONcode periaatteet. Verkkosivuille on laitettu vain pätevää, puolueetonta ja hyvin perusteltua tietoa. Kaikki verkkosivujen tekemisessä käytetyt lähteet on merkitty asianmukaisesti.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Muutokset yhteiskunnassa ja lasten elinpiirissä ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää huomattavasti 2000 -luvulla. Tietoteknisten laitteiden nopea lisääntyminen on muuttanut lasten päivittäisajankäyttöä sillä tavoin, että ulkoleikkien sijaan lapsi on suuren osan ajasta sisätiloissa touhuamassa esimerkiksi tietokoneen tai pelien parissa. (STM ym. 2005, 7.)

Vanhemmilla on suuri vaikutus lastensa ajankäyttöön. Vanhempien tehtävänä olisi kontrolloida tietokoneen ja muiden elektronisten laitteiden kanssa vietetyn ajan määrää. Erilaisten virtuaalisten pelien sijaan vanhempien tulisi tutustuttaa lapsiaan esimerkiksi ympäröivään luontoon ja sen ihmeisiin. Vanhemmat pystyisivät lisäämään lastensa liikkumisen määrää helposti, esimerkiksi leikkimällä heidän kanssaan ulkoleikkejä pihalla, tai lähtemällä heidän kanssaan kävelyille. Liikkumisen ei tarvitsisi olla sen ihmeellisempää kuin lähipuistossa vierailu tai pihan lehtien haravointi. Näillä keinoin vanhemmat opettaisivat lapsilleen liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa, sekä antaisivat heille hyvät eväät terveelliseen tulevaisuuteen.

Onkin tärkeää, että aikuinen, lapsen vanhempi, ymmärtää osuutensa lapsen terveellisten elämäntapojen tarjoajana. Lapsi tarvitsee päivittäin terveellistä ruokaa, josta hän saa riittävästi oikeanlaista energiaa ja jaksaa leikkiä ja touhuta läpi päivän. Lapsi tarvitsee myös päivällä ajankohdan, jolloin rauhoittua ja käydä päiväunille. Lepohetken jälkeen lapsi on taas valmis kohtaamaan uusia haasteita ja jaksaa paremmin loppupäivän. Nämä asiat ja ajankohdat määrittelee aikuinen, vanhempi, huoltaja, äiti tai isä, eli lapsen roolimalli, joka on pitkään lapsen elämässä se tärkein ihminen.

Vanhempien lisäksi verkkosivuja voidaan hyödyntää eri organisaatioissa joissa ollaan tekemisissä perheiden kanssa, kuten neuvoloissa, päiväkodeissa sekä lasten vastaanottokodeissa. Ammatillaiset voivat suositella sivuja vanhemmille tai käyttää sivuja hyödykseen ohjatessaan vanhemmille, miten perhe voisi liikkua yhdessä.

Lapsi viettää suuren osan valveillaoloajastaan päiväkodissa. Täten päiväkotiki on myös merkittävä lapsen liikunnallisen kehityksen tukija. Päivähoidon työntekijöiden olisikin tärkeää kiinnittää huomiota lasten liikuntakasvatukseen. Päiväkodissa lapsella on mahdollisuus opetella sosiaalisia taitoja, joiden kehittymiseen myös liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia. (Zimmer 2001, 117.) Päivähoidon työntekijät voivat käyttää opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä verkkosivuja apunaan suunnitellessaan liikuntatuokioita omaan yksikköönsä.

Lastenneuvola olisi oiva paikka tehdä liikunnanedistämistyötä perheiden keskuudessa. Lähes kaikki suomalaiset lapset vanhempineen käyttävät neuvolapalveluita, jolloin kohderyhmän tavoittaminen olisi helppoa. Lapsen liikunnan harrastaminen ja perheen kesken liikkuminen olisi luonnollista ottaa puheeksi tarkkailtaessa ja arvioitaessa lapsen motorisia taitoja. Perheille tulisi korostaa liikunnan merkityksellisyyttä varhaislapsuudessa sekä vanhempien antaman esimerkin tärkeyttä. Lastenneuvolan terveydenhoitaja voisi antaa neuvolakäynneillä perheille vinkkejä hyvistä perheliikunnan muodoista, ja samalla jakaa myös tietoa ja esitteitä kyseisen paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista.

Lastenneuvolan terveydenhoitajat pyrkivät edistämään perheliikuntaa vain harvoin. Liikuntaan aktivointia ja tukemista tapahtui lähinnä ylipainoisen tai muuta erityistukea tarvitsevan lapsen kohdalla. (Javanainen-Levonen 2009, 67-72.) Liikkumisen tärkeys tulisi ottaa puheeksi jo ennen mahdollisten ongelmien, esimerkiksi ylipainon, ilmaantumista. Liikunnanedistämistyön pitäisi olla itsestään selvä osa neuvolatyön arkipäivää, koska liikunnan merkitys lapsen kaikenpuoliselle hyvinvoinnille on niin suuri. Kuinka moni lastenneuvolan terveydenhoitaja kuitenkin todellisuudessa tekee työssään liikunnanedistämistyötä? Verkkosivujen toivotaan tuovan liikunnanedistämisen sisältöjä tutummaksi lastenneuvolan terveydenhoitajille, jotka taas voivat viedä tietoa eteenpäin vanhemmille.

Verkkosivujen ulkonäköä koskeviin valintoihin vaikuttivat ryhmän jäsenten omat mieltymykset, ja ajatus sivujen tekemisestä mahdollisimman käyttäjäystävälliseksi. Sivusta haluttiin selkeät ja helposti hahmotettavat.

Verkkosivujen sisällölliset valinnat tehtiin kirjallisen työn pohjalta, tiivistäen tietoa helppo lukeiseksi, lyhyeksi ja ytimekkääksi kokonaisuudeksi. Verkkosivujen sisältö alkaa pääasiasta eli liikunnasta ja sen vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin. Muita sivuilla käsiteltyjä asiakokonaisuuksia ovat lapsen kehitys, elämäntavat sekä perheille tarkoitetut liikuntavinkit. Verkkosivut onnistuivat hienosti ja niiden sisältö toteutui sellaiseksi kuin alun perin oli tarkoituskin, vanhempia sekä perheen arkea ja hyvinvointia tukevaksi kokonaisuudeksi.

Kirjallisen tuotoksen lähtökohtana oli lasten muuttuneet elintavat ja liikuntakäyttäytyminen. Työtä eteenpäin tehtäessä havaittiin, kuinka tärkeä merkitys on vanhempien tekemillä terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen liittyvillä valinnoilla. Opinnäytetyöllä eli kirjallisella tuotoksella ja ennen kaikkea verkkosivuilla halutaan tuoda esille elämäntapojen ja liikuntatottumusten yhteismerkitystä. Työn tulokset halutaan saada mahdollisimman suuren joukon käyttöön, jotta liikunnanedistämistyö tulisi kiinteäksi osaksi päivähoiton ja neuvoloiden arkea. Tätä kautta tieto tavoittaisi myös perheet, ja liikunnasta tulisi luonnollinen osa heidän jokapäiväistä elämäänsä.

LÄHTEET

Aalto-Kallio, Mervi & Mäkipää, Erica 2010. Käytäntöjä terveyden edistämiseksi. Katsaus terveyden edistämisen rakenteiden kehittämistyöhön. Terveyden edistämisen keskus. Viitattu 6.11.2010

http://www.health.fi/timage.php?i=101024&f=1&name=Tekry_k%E4yt%E4nt%E4F6j%E4.pdf

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito, Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki, Prima.

Autio, Tuire 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Borg, Patric; Ilandet, Olli; Laaksonen, Marika; Marniemi, Annika; Mursu, Jaakko; Pethman, Katja & Ray, Carola 2008. Liikuntaravitsemus. 2.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Drake, Merja 2009. Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Viitattu 6.11.2010 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf?sequence=1>

Erkkola, Maijaliisa; Fogelholm, Mikael; Huuskonen, Matti S; Komulainen, Hannu; Korhonen, Maarit; Leino, Timo; Nevalainen, Aino; Paile, Wendla; Pekkanen, Juha; Sala, Eeva; Salonen, Raimo O; Suni, Jorma; Taskinen, Sirpa; Tuomisto, Jouko; Vartiainen, Terttu & Viluksela, Matti 2007. Lasten ympäristö ja terveys. Kansallinen CEHAP-selvitys. Kansanterveyslaitos. Viitattu 12.3.2010 http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b11.pdf

Harjuoja, Jussi & Harjuoja, Marika 2000. 2-4-vuotiaiden lasten ulkoilu vanhempien arvioimana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Viitattu 6.4.2010 http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9476/harjuoja_harjuoja.pdf?sequence=1

Health On the Net Foundation 2010. HONcode. Our commitment to reliable health and medical information on the internet. Viitattu 2.2.2011 <http://www.hon.ch/HONcode/Patients/Visitor/visitor.html>

Hermanson, Elina 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. DUODECIM. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Elina Hermanson.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Huotari, Katja 2000. ”Mennään yhdessä ulos pelaan”. Perheliikunnan olemus nyky-yhteiskunnassa. Tapaustutkimus Kalinka -projektista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 6.4.2010 <http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9684/khuotari.pdf?sequence=1>

Huttunen, Jussi 2009. Mistä terveys syntyy? Duodecim. Viitattu 10.5.2010 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928&p_haku=el%E4m%E4n%20tavat

Iivonen, Susanna 2008. Early Steps- liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristenperustaitojen kehitykseen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Javanainen-Levonen, Tarja 2009. Terveystiedon tuottajat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 1.4.2010

<http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21305/9789513936341.pdf?sequence=1>

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karvonen, Pirkko & Lehtinen, Taisto 2009. Yhdessä: leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Erilaisten oppijoiden liitto. Jyväskylä: Gummerus

Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Korhonen, Hanna 2003. Verkkoviestintää käytännössä – organisaation www-sivuston rakentaminen. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.11.2010
http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/yviperust/artikkelit/verkay_teksti.html

Liukko, Seija 2001. Ilmaisua ipanoille. 2.-3. painos. Helsinki: Tammi.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Uni. Viitattu 10.5.2010
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/

Mustajoki, Pertti 2009. Terveelliset elämäntavat (lyhyt ohje). Sairauksien ehkäisy. Viitattu 11.5.2010
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00208

Numminen, P; Nupponen, H; Raitakari, O; Sääkslahti, A; Telama, R & Välimäki, I. 2001. Duodecim 2001;117(13):1382-1388. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 6.4.2010
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_u&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo92364&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Penttinen, Anu 2007. Musiikista ja liikkeestä musiikkiliikuntaan. Toimintatutkimus musiikin ja liikkeen yhdistämistaitoa kehittävistä kursseista liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatitutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.5.2010
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9539/URN_NBN_fi_jyu-2007614.pdf?sequence=1

Pulli, Elina 2001. Opi Liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. 1. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pulli, Elina 2004a. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi

Pulli, Elina 2004b. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. 1. painos. Helsinki: Tammi

Saarenpää-Heikkilä, Outi 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.5.2010
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_u&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo92279&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki. Viitattu 11.5.2010
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3555.pdf&title=Lapsi__perhe_ja_ruoka_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004b. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Oppaita: 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004c. Terve kouluympäristö –koululaisen ravitseminen ja suun terveys. Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2004:14. Helsinki. Viitattu 11.5.2010 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3565.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Viitattu 6.11.2010 <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö, Nuori Suomi, Opetusministeriö 2005. Sosiaali- ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita 2005:17, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki. Viitattu 3.1.2011 http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_varhaiskasv_liikunta_suosituks.pdf

Suihkonen, Tiia & Virolainen, Kaisa 2002. Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 12.3.2010 <http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10572/G0000067.pdf?sequence=1>

Suomen sydänliitto ry 2009. Pieni ottaa isosta mallia. Kaikessa. Viitattu 11.5.2010 http://arkisto.sydänliitto.fi/ajankohtaista/sohvaperuna/fi_FI/sohvaperuna/

Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 –vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuontautien riskitekijöihin. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 6.4.2010 <http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/9513921050.pdf?sequence=1>

Tuomisto, Petri 2003. Viisivuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus erilaisissa päiväkotiympäristöissä. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2004. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Viitattu 2.2..2011 <http://www.tenk.fi/HTK/index.htm>

UKK-instituutti 2006. Lasten liikunta. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportit 2006. UKK-instituutti. Viitattu 10.5.2010 <http://www.ukkinstituutti.fi/upload/4aq0ws4.pdf>

UKK-instituutti 2010. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 10.5.2010 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unt_a

Zacheus, Tuomas 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen – Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Akateeminen väitöskirja. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 1.4.2010 <http://oa.doria.fi/handle/10024/38157>

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.

Liite 1. Aineistotaulukko

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi ja paikka	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja aineiston keruu	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Drake, Merja 2009, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää ja kuvata terveystiedon tuottajien ja hankkijoiden kohtaamia haasteita ja ongelmia Internetin terveystietokannassa. Selvittää miten terveydenhuoltopalvelujen sähköistämiseen yleisesti suhtaudutaan.	N=21. Aineisto kerätty teemahaastatteluin.	Haasteita ja ongelmia tuottavat tiedon hajanaisuus ja sen löytäminen. Sähköisten terveyspalveluiden tulisi tarjota dialogin mahdollisuus.
Harjuoja, Jussi & Harjuoja, Marika 2000, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää 2-4 -vuotiaiden lasten ulkoilun määrää, ja siihen vaikuttavia erilaisia tekijöitä.	N= 53 perhepäivähoidossa olevaa 2-4v. lasta. Aineisto kerättiin vanhemmille suunnatulla kyselylomakkeella.	Arkisin päivähoiton jälkeen lapset liikkuvat keskimäärin 1 tunnin ja 24 minuuttia, viikonloppuisin 3 tuntia ja 28 minuuttia kumpanakin päivänä. Merkittävää ajallista eroa ei ollut äidin tai isän ulkoilulla lasten kanssa. Tyttöjen ja poikien ulkoilun määrät eivät merkittävästi eronneet. Vanhempien iällä, koulutuksella tai asumismuodolla ei juurikaan ollut vaikutusta ulkoilun määrään.
Huotari, Katja 2000, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää perheliikunnan olemusta ja toteutumista.	N=136 perhettä. Aineiston keruu: kyselylomakkeet ja haastattelu.	Perheliikunta on edelleen merkittävä osa lasten liikuntaan osallistumisesta. Liikuntaan osallistuminen ei ole vain pelkkää liikkumista, vaan liikunnalliseen elämäntavan omaksumiseen vaaditaan kokonaisvaltaista myönteistä suhtautumista liikuntaan niin liikkujana kuin

			liikuntakuluttajanakin.
livonen, Susanna 2008, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää voidaanko Early Steps projektin liikuntakasvatuksen opetussuunnitelman mukaisesti toteutetulla päiväkotien liikuntaohjelmalla vaikuttaa 4-5 -vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehitykseen 12 kuukauden aikana ja lisäksi kehittyvätkö lasten motoriset perustaidot testauksen aikana.	N=84 2000-2001 syntynyttä lasta. Tutkimus noudatti puolikokeellista epäekvivaalanttisten ryhmien asetelmaa	Motoriset perustaidot kehittyivät myönteiseen suuntaan vuoden aikana, jolloin Early Steps ohjelmaa toteutettiin päiväkodeissa.
Javanainen- Levonen, Tarja 2009, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää lastenneuvoloiden terveydenhoitajien roolia lasten liikunnanedistämässä	N=24 lastenneuvolan terveydenhoitajaa. Aineiston keruu focus group -menetelmällä.	Terveydenhoitajat arvioivat lapsen motorista kehitystä ja liikunnallisia taitoja säännöllisesti joka-päiväisessä työssään. Liikuntaan tukemista ja aktivointia tapahtui kuitenkin lähinnä yli-painoisen lapsen tai muuta erityistukea tarvitsevan lapsen kohdalla. Terveydenhoitajat kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi kykyä liikunnan syvällisempään perusteluun. Lisäksi he kokivat, että liikunnanedistämisen toteutuminen riippuu lastenneuvolatyön luonteesta, terveydenhoitajan ominaisuuksista, yhteistyöstä sekä liikuntapalveluista tiedottamisesta.
Penttinen, Anu 2007, Jyväskylän yliopisto.	Musiikin ja liikkeen yhdistämistäittoa kehittävän kurssin opetussuunnitelman suunnittelu, toteutus ja arviointi liikunnan aineenopettajan-koulutukseen	N= 13 vuonna 2001 kurssille ”Musiikista ja liikkeestä musiikkiliikuntaan” osallistuneet opiskelijat. Aineisto kerättiin tuntiopettajan havaintopäiväkirjan, opiskelijoiden oppimispäiväkirjojen, kyselyiden, rytmitestien ja kurssin tunneilta videokuvatu	Musiikin ja liikkeen yhdistämistäittoa kehittävän kurssin todettiin olevan hyödyllinen kokonaisuus liikunnan aineenopettaja-koulutuksessa. Opiskelijat ja tutkijaopettaja kokivat kurssin sisällön ja opetusmenetelmän käytännönläheiseksi ja toimivaksi. Opetusmenetelmien

		materiaalin avulla.	ja hyvän ilmapiirin merkitys korostui aikaisempien huonojen kokemusten takia. Oppimista tukivat pari- ja pienryhmäharjoitukset sekä soittaminen ja kehorytmit. Oppilaat oppivat musiikin ja liikkeen yhdistämistä, osa koki tarvitsevänsä lisäharjoittelua. Luottamus kuntolajien sekä rytmis- ja ilmaisuliikunnan opettamiseen lisääntyi itseluottamuksen avulla.
Suihkonen, Tiia & Virolainen, Kaisa 2002, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä, varsinkin lasten liikuntamotivaatiota.	Aineisto kerätty kyselylomakkeilla ja teemahaastatteluilta. Kyselylomakkeiden N=183. Haastattelujen N=10.	Lasten käsitys liikunnasta on erilainen kuin aikuisten. Lapset kokevat liikunnan merkitykselliseksi itselleen. Lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat erityisesti vanhemmat, sekä iän myötä kaverit. Lasten tärkeimpiä liikuntamotiiveja ovat sisäinen halu ja tarve liikkua, terveys, sosiaalisuus, välineelliset tekijät sekä ulkomuoto. Motivoitumattomuus liikuntaa kohtaan ja liikunnan toteutustapaan liittyvät syyt ovat lasten mainitsemia syitä liikkumattomuudelle.
Sääkslahti, Arja 2005, Jyväskylän yliopisto.	Selvittää voidaanko lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten vanhemmille järjestetyllä interventiolla. Selvittää onko lasten fyysisellä aktiivisuudella vaikutusta motorisiin ja havaintomotorisiin taitoihin. Selvittää onko	N=287. Aineiston keruussa käytettiin liikuntapäiväkirjaa, motorisia testejä, laboratoriokokeita. Tutkimuksessa käytettiin liikuntainterventio-ryhmän lisäksi kontrolliryhmiä.	Pitkäaikainen perheelle annettava interventio on lempeä mutta tehokas tapa vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Motorisissa taidoissa interventio-ryhmä oli ensin edellä, mutta myöhemmin erot

	fyysinen aktiivisuus jo 3-7 -vuotiailla lapsilla yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin.		tasaantuivat. Tietynlainen fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti sydän –ja verisuonitautien riskitekijöihin.
Tuomisto, Petri 2003, Jyväskylän yliopisto	Selvittää, onko eri päiväkodeissa olevien lasten fyysisessä aktiivisuudessa eroja sekä onko päiväkotiympäristön koolla tai leikkikenttävälineillä vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.	N=58 viisivuotiaita lapsia. Aineisto kerättiin aktiivisuuspäiväkirjan ja ympäristöä kartoitettiin lomakkeen avulla.	Lasten fyysiseen aktiivisuuteen ei vaikuttanut päiväkodin fyysinen ympäristö, mutta niissä oli kuitenkin päiväkotikohtaisia eroja. Myöskään pihan ominaisuuksien, salien kokojen tai leikkikenttävälineiden määrä ei vaikuttanut lasten fyysisiin aktiivisuustasoihin.
Zacheus, Tuomas 2008, Turun yliopisto.	Tarkastella suomalaisia liikuntasukupolvia sekä niiden suhdetta liikuntaan. Tarkastella yhteiskunnassa ja liikuntakulttuurissa tapahtuneita muutoksia.	N=1477 vuosina 1923-1988 syntyneitä satunnaisesti valittua suomalaista. Aineisto kerätty kyselylomakkeiden avulla.	Suomessa on viisi liikuntasukupolvea, joilla kaikilla on ominaisia piirteitään liittyen liikuntakulttuuriin, liikuntamuotoihin, liikuntapaikkoihin, liikuntavälineisiin sekä penkkiurheiluun.

Liite 2.



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

2

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti. Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantajalla on oikeus määritellä salassa pidettävä osuus, jota ei julkaista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa toteaa, että opinnäytetyöraportti voidaan julkaista kokonaisuudessaan tai määrittelee, mikä osuus työstä on salassa pidettävää.

TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkkiosta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETYLLE TAVALLA

1 / 2 20 11

Essi Kainulainen

Opiskelija

4 / 2 20 11

Seija Myrskylä *Salen kaupunki / tuopalo*

Toimeksiantaja

LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

Tulosta lomake

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

Liite 3. Verkkosivut

LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN KEHITYKSEEN



Essi Kainulainen, Katri Mustikkamaa & Mari Sandell

[Etusivu](#) | [Lapsen kehitys](#) | [Elämäntavat](#) | [Liikuntavinkit](#) | [Kirjallisuus](#) | [Terveysnetti](#)


Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset

Lapsen tulisi saada joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.

Lapselle päivittäinen liikkuminen on hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Lapsen liikkeessä elimistö saa luonnollista ja monipuolista normaalin kehityksen kannalta välttämätöntä kuormitusta. Liikkuminen vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta ja samalla se kuormittaa kehon eriosia. Lapsen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi.

Normaali motorinen kehittyminen tarvitsee päivittäin mahdollisuuksia harjoitella liikkumista, kokeilla ja opetella riittävästi uusia taitoja, riittävän erilaisissa maastoissa ja erilaisten välineiden kanssa. Säännöllinen ja monipuolinen terveellinen ravinto, päivittäinen ulkoilu sekä sopiva levon ja räsituksen suhde ovat lapsen hyvinvoinnin edellytykset.

Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset on suunniteltu työkaluksi päivähoitolle ja muulle lapsen varhaiskasvatuksessa mukana oleville.



[Etusivu](#) | [Lapsen kehitys](#) | [Elämäntavat](#) | [Liikuntavinkit](#) | [Kirjallisuus](#) | [Terveysnetti](#)

Lapsen kehitys

Leikki

Liikunta ja elinympäristö

Ohjattu liikunta

Lorut


Liikunnaisten kokemusten kautta lapsen motoriset kyvyt ja taidot kehittyvät. Lapsesta tulee taitavampi ja ketterämpi. Liikunnallisissa leikeissä lapsi kokee onnistumisia ja saa tätä kautta lisää itseluottamusta. Liikkuessaan lapsi on kosketuksissa materiaalsen sekä sosiaalisen ympäristönsä kanssa, samalla lapsi oppii erottamaan oikean ja väärän. Kehonsa kautta hän oppii lisäksi tuntemaan oman persoonansa ja näiden kokemusten avulla rakentuu hänen identiteettinsä.



Etusivu	Lapsen kehitys	Elämäntavat	Liikuntavinkit	Kirjallisuus	Terveysnetti
---------	----------------	-------------	----------------	--------------	--------------

Leikki

Leikki	<p>Kun lapsi leikkii, hän on onnellinen. Lapselle liikunta merkitsee spontaania leikkiä. Leikin avulla lapsi harjoittelee monia taitoja, joita hän on kerännyt perheen arkielämästä, esimerkiksi kotileikkeihin.</p> <p>Leikkiessään lapsella on mahdollisuus kokea mielihyvää ja iloa, kehittää luovuuttaan ja mielikuvitusta, yhdistää ongelmien ratkaisukyky ja ymmärrys sosiaalisiin tilanteisiin. Puuhaamalla ja leikkimällä muiden lasten kanssa hän oppii sääntöjä, tulemaan toisten lasten kanssa toimeen, antamaan periksi sekä pitämään puoliaan.</p> <p>Leikin motiivoidessa lasta oppimaan, tukee se samalla myös lapsen motorista kehitystä. Lapsen leikkiessä ilman aikuisen asettamia sääntöjä on leikki aidoimmillaan.</p>
Liikunta ja elinympäristö	
Ohjattu liikunta	
Lorut	



Etusivu	Lapsen kehitys	Elämäntavat	Liikuntavinkit	Kirjallisuus	Terveysnetti
---------	----------------	-------------	----------------	--------------	--------------

Liikunta ja elinympäristö

Leikki	<p>Lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta paras ympäristö on sellainen, jossa tarjoutuu mahdollisuuksia itsenäiseen liikkumiseen, ja jossa on mahdollista toteuttaa erilaisia kiinnostavia toiminnan muotoja. Lasten kannalta hyviä rakennettuja ympäristöjä ovat esimerkiksi puistojen leikkipaikat, koulujen pihojen lähiliikuntapaikat sekä urheilukentät. Näiden lisäksi lapset tarvitsevat myös mahdollisuuden päästä liikkumaan luontaisiin ja mielikuvitusta ruokkiviin paikkoihin, kuten lähellä sijaitseviin rakentamattomiin alueisiin.</p> <p>Lapset kiinnostuvat helpommin ja luonnollisemmin liikunnasta, jos liikkumisen mahdollisuudet sijaitsevat lähellä kotia. Lapsen kasvaessa liikkuminen sekä liikunnalliset mallit ja toiminnot siirtyvät luontevasti kotipihoilta läheisille kentille ja muille vapaa-ajanviettoalueille. Kodin lähellä olevilla pienillä hiekkakentillä lapsilla on turvallinen ja hyvä mahdollisuus harrastaa ympäri vuoden eri ikäkausien liittyviä erilaisia liikkumismuotoja. Lähellä sijaitsevilla kotikentillä on suuri merkitys myös kavereiden luomisessa ja niiden ylläpitämisessä.</p>
Liikunta ja elinympäristö	
Ohjattu liikunta	
Lorut	



Etusivu	Lapsen kehitys	Elämäntavat	Liikuntavinkit	Kirjallisuus	Terveysnetti
---------	----------------	-------------	----------------	--------------	--------------

Ohjattu liikunta

Leikki	<p>Lapsi käyttää omaa kehoaan kokemuksen saamiseen, joiden kautta hän muodostaa käsityksen omista taidoistaan ja minästään. Käyttäessään sanoja "minä itse" lapsi alkaa ilmaista omaa itsenäistymistään. Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen fyysiset kokemukset, kuten itse-pukeminen, kaveleminen ilman tukea, kipeäminen ja alas sohvalta hyppääminen, ovat isossa osassa lapsen minän rakentumisessa. Näiden fyysisten kokemusten voidaan sanoa olevan osa lapsen identiteetin kehityksen perustaa.</p> <p>Lapsen minäkäsityksen muodostumisessa ovat suuressa roolissa lapsen omat käsitykset fyysisistä kokemuksista sekä muiden ihmisten käsitykset lapsen ominaisuuksista. Päiväkodissa lapsi alkaa vertailemaan itseään muihin lapsiin ja heidän kykyihinsä. Lapsi huomaa onko hän nopeampi vai hitaampi kuin muut lapset. Lapsi ei usein tiedosta omia vahvuuksiaan vaan antaa muiden arvioiden muodostaa itsestään taitamattoman, avuttoman tai hitaan kuvan vaikka lapsi ei todellisuudessa omistaisikaan kyseisiä piirteitä.</p>
Liikunta ja elinympäristö	
Ohjattu liikunta	
Lorut	



Etusivu	Lapsen kehitys	Elämäntavat	Liikuntavinkit	Kirjallisuus	Terveysnetti
---------	----------------	-------------	----------------	--------------	--------------

Lorut

Leikki

Liikunta ja elinympäristö


Ohjattu liikunta

Lorut

Sanotaan, että lorujen avulla voidaan edistää rytmittäjän ja sarjamuistin kehitystä. Näiden taas sanotaan olevan yhteydessä puhumisen ja kirjoittamisen oppimiseen. Loru on lapselle kuitenkin hauska leikki. Lapselle tärkeintä lorussa ei ole sen kielellinen sisältö vaan sen rytmi ja sointi.

Rytmisen liikkeen oppiminen on perustana liikunnan perustaitojen oppimiselle. Taputtelu, koputtelu, tömistely ja naputtelu ovat hyviä keinoja löytää rytmi omasta kehosta. Liikkeitä ja rytmiharjoitteita, joissa ylitetään oma keskiviiva, kehittävät kehon oikea- tai vasenpuolisuutta. Liikkeen rytmiä sanotaan olevan tavu-, sana- ja lorurytmioppimisen perusta. Uskotaan, että kehon ristikkäisliikkeet stimuloivat aivopuoliskojen yhteistoimintaa.

Lapsi oppii hyppäämään tietyllä tavalla vasta useiden toistojen jälkeen. Siksi lorussa toistuu usein sanat, jotka liittyvät vauhtiin ja eri perusliikkeisiin. Liikkumaan houkuttelevia loruja kannattaa tehdä joka



Etusivu	Lapsen kehitys	Elämäntavat	Liikuntavinkit	Kirjallisuus	Terveysnetti
---------	----------------	-------------	----------------	--------------	--------------

Elämäntavat

Liikkuva perhe

Ravitsemus

Uni ja lepo

Terveisiin elämäntapoihin sisältyy terveellinen ravinto, oikeanlainen liikunta, normaalipaino, riittävä uni, harrastukset, tupakoimattomuus ja alkoholin kohtuukäyttö. Lapsuudessa opitut elämäntavat luovat terveydelle perustan ja sen perusteella voidaan ennustaa aikuisiän terveyttä. Sairauksien alkamiseen ja kulkuun vaikuttavat epäterveellinen ruokavalio, liikunnan puute, suuri alkoholin kulutus ja tupakointi. Jo varhaislapsuudessa muovautuvat kotona opitut elämäntavat, jotka vaikuttavat sairastumisen syntyyn. Terveellinen ruokavalio ehkäisee sydäntauteja, syöpää ja diabetesta sekä tupakoinnin lopettaminen voi ehkäistä useita muita sairauksia. Terveyden kannalta on hyvä muistaa kohtuus kaikessa, koska liika on usein pahaksi.

Kun liikuntaa on harrastettu lapsena ja nuorena, harrastaa hän liikuntaa todennäköisimmin myös aikuisena. Liikuntaharrastuksen jatkamiseen aikuisiällä vaikuttaa psykologiset ja sosiaaliset tekijät, kuten liikuntamyönteisyys, hyvät kokemukset ja liikuntaharrastuksen parissa olevat ystävät. Liikunnan harrastamista ja jatkamista helpottaa, jos lapsen



Etusivu	Lapsen kehitys	Elämäntavat	Liikuntavinkit	Kirjallisuus	Terveysnetti
---------	----------------	-------------	----------------	--------------	--------------

Liikkuva perhe


Liikkuva perhe

Ravitsemus

Uni ja lepo

Vanhemmillä on merkittävä rooli lasten liikkumisessa. Vanhemmat näyttävät omalla käytöksellään mallia lapsille liikunnallisesta elämäntavasta. Heistä on myös kiinni lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen määrä. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo lapsuudessa on tärkeä asia myös yksilön tulevaisuuden kannalta. Liikuvasta lapsesta tulee todennäköisemmin myös liikkuva aikuinen. Tavoiteltaessa pohjan luomista elinikäisille liikuntatottumuksille, tärkeintä on liikkumisen säännöllisyys ja jokapäiväisyys.

Pysyvien liikuntatottumusten on todettu kehittyvän parhaiten niissä perheissä, joissa vanhemmat liikkuvat säännöllisesti. Tavalliset asiat, kuten luonnossa liikkuminen, hiihto, luistelu, uinti, pyöräily, kävely, kotona jumppaaminen, ulkona temppeuli tai pallolla pelaaminen, ovat lapsesta todella merkityksellisiä, kun ne tehdään yhdessä äidin, isän tai koko perheen kanssa. Arjen arvokkuus muodostuu lapsen kanssa pienistä yhteisistä askareista ja tekemisistä, jolloin asioita tehdään yhdessä ilman kilpailua ja suorituskykypainetta.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Ravitseminen

Liikkuva perhe


Ravitseminen

Uni ja lepo

Lapsena oppii helpoiten, millaista on terveellinen ruokavalio. Vanhemmat ovat vastuussa tarjotun ruoan laadusta, lapsen ruokailurytmin järjestämisestä sekä esimerkin antamisesta oikeanlaisen lautasmallin muodostamiseksi. Kun lapsi on sisäistänyt oppimansa ruokailutottumukset, vaikuttavat ne tukevasti lapsen liikunnalliseen ja terveelliseen elämään myös lapsen myöhäisemmissä kehitysvaiheissa.

Kun yksilö tai perhe haluaa saavuttaa hyvän ravitsemuksen, ovat tärkeässä roolissa säännölliset ruokailuajat, monipuolinen ravinto ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä. Ruokasuosituksia noudattamalla turvataan yksilön riittävä ravitsemus, terveyden edistäminen ja vähennetään ravintoperäisten sairauksien vaaraa. Ruoalla ja syömisellä voidaan parhaimmillaan yhdistää perhettä sekä vaikuttaa positiivisesti fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin.

Lapsen aterioiden ja välipalojen säännöllisyys ovat lapselle sekä hänen kasvulleen tärkeitä. Lapsen säännölliset ruokailuajat lisäävät



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Uni ja lepo

Liikkuva perhe

Ravitseminen

Uni ja lepo

>> Liikunnan vaikutus uneen

Riittävä uni ja lepo ovat erittäin tärkeitä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Unen määrän tarve vaihtelee eri-ikäisillä lapsilla. Parin kuukauden ikäinen vauva nukkuu vuorokaudessa noin 16 tuntia, leikki-ikäiselle riittävä määrä on 10–12 tuntia ja koululaisella 9–10 tuntia. Aivojen toiminnan kannalta riittävä nukkuminen on erityisen merkittävä asia, koska se mahdollistaa uuden oppimisen sekä opitun muistiin painamisen. Hyvä ja riittävä uni edistää lapsen luovuutta, tunne-elämän ja itsetunnon kehittymistä sekä vaikuttaa hänen sosiaaliseen elämänsä laatuun. Se myös pienentää riskiä erilaisiin onnettomuuksiin ja tapaturmiin.

Fyysisen kehityksen kannalta uni on tärkeää, koska sen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Lisäksi riittävä nukkuminen ja lepo vahvistavat lapsen vastustuskykyä sekä edistävät sairauksista toipumista. Vanhemmillä on tärkeä tehtävä varmistaa, että lapsi nukkuu hyvin ja riittävästi. He myös itse toimivat kunnollisen nukkumisen mallina lapselleen.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Liikunnan vaikutus uneen


Liikkuva perhe

Ravitseminen

Uni ja lepo

>> Liikunnan vaikutus uneen

Liikunnalla on monia eri positiivisia vaikutuksia uneen. Säännöllinen liikkuminen parantaa unen laatua sekä lisää unen kestoa. Liikunta nopeuttaa nukahtamista ja pidentää syvän univaiheen kestoa. Säännöllinen liikkuminen parantaa myös vireyttä päiväsaikaan. Vähäisen liikunnan harrastamisen on todettu olevan yhteydessä erilaisiin unihäiriöihin. Liikunnan unta edistävät vaikutukset saadaan parhaiten esiin silloin, kun liikunta on säännöllistä, liikkuminen kestää yli tunnin ja liikunnan harrastaminen tapahtuu vähintään 3–4 tuntia ennen nukkumaan menemistä, jolloin palautumiselle jää tarpeeksi aikaa.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Liikuntavinkit

Ulkona

Sisällä

Lorut

Liikuntavinkit osio sisältää tietoa vanhemmille liikkumisen mahdollisuuksista erilaisissa ympäristöissä, kuten sisällä tai ulkona tapahtuvasta liikkumisesta. Lisäksi viimeiseen lorut -osiossa on muutamia kansanloruja, jotka ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle ajan kuluessa.

Tulevaisuudessa liikuntavinkkosioon on tarkoitus lisätä koko perheelle sopivia liikuntaleikkejä yhdessä liikkumisen avuksi.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Ulkona

Ulkona

>> Luonnossa

>> Kesällä

>> Talvella

Sisällä

Lorut

Päivittäinen ulkoilu on merkittävä osa jokaisen lapsen arkielämää. Ulkona lapsella on tilaa liikkua ja leikkiä. Ulkona tulisi olla päivittäin vähintään kaksi tuntia. Suomessa eri vuodenaajat antavat mahdollisuuksia monipuoliseen ja vaihtelevaan liikkumiseen ulkona.

Hyvä ulkoilu on erilaisten retkien tekeminen. Lasten kanssa retkiä voidaan tehdä esimerkiksi puistoihin, kirjastoon, kauppaan tai johonkin luontokohteeseen. Lapset saavat normaalia pidemmän kävelykokemuksen tällaisilla retkillä. Lapsia ei pitäisi liian helposti nostaa syliin tai rattaisiin. Väliä voidaan tietysti pitää taukoja. Lapsia voi rasittaa pelkkä yksitoikkoinen kävely, mutta jos he väliä saavat vaikka tasapainoilla kaidetta pitkin tai hyppiä kiveltä alas, niin matka jatkuu taas sujuvasti. Kävelen voitaisiin hoitaa myös lasten hoidosta hakemiset. Tällöin kodin lähiympäristökin tulisi lapsille tutummaksi.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Luonnossa

Ulkona

>> Luonnossa

>> Kesällä


>> Talvella

Sisällä

Lorut

Luonnossa liikkumisella on paljon positiivisia vaikutuksia. Liikkuminen raikkaassa ulkoilmassa kohottaa elimistön toimintakykyä, edistää aivojen vireyttä, lisää ruokahalua sekä parantaa unenlaatua. Motoriset taidot ovat kehittyneempiä lapsilla, jotka ovat liikkuneet paljon luonnossa. Luonnossa lapset kokevat vapauden tunteita, ja siellä he voivat vapaasti peuhata ja käyttää ääntään. Luonnossa lapsilla on mahdollisuus olla pois melusta ja jatkuvasta vuorovaikutuksesta. Lisäksi luonnossa liikuttaessa lapsilla on enemmän tutkimustoimintaa, spontaanisuutta, hauskuutta ja jännitystä.

Lapsille erityisen mielenkiintoinen ja jännittävä liikkumapaikka on metsä. Metsässä lapset pystyvät toteuttamaan omaa mielikuvitustaan ja kehittämään erilaisia luovia leikkejä. Kaikenlaiset villit ja rajutkin leikit ovat sallittuja metsässä kuin esimerkiksi sisätiloissa. Lapsien kestävyys paranee, koska metsässä liikuttaessa fyysinen ponnistelu tulee huomaamattaan ja luonnostaan. Koordinaatiokykyjen kehittämiseen metsä on oiva paikka. Metsässä liikuttaessa lapset saavat monenlaisia elämyksiä. Retket luontoon ja leikkiminen metsässä ovat monien rakkaimpia



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Kesällä

Ulkona

- >> Luonnossa
- >> Kesällä
- >> Talvella

Sisällä

Lorut

Kesällä ulos lähteminen on helppoa. Ulkona voi olla vähissä vaatteissa ja pajain jaloin. Pajain jaloin liikkuminen ulkona on erittäin terveellistä. Jalan kaaren kehittymiselle on olennaista, että lapsi saa kulkea ilman kenkiä. Jalapohjat saavat runsaasti erilaisia aistimuksia, kun lapsi liikkuu avojaloin hiekalla, nurmikolla, kivikossa ja vedessä. Kesällä pihalle voidaan rakentaa erilaisia taitoratoja ja tuoda palloja pallopelejä varten. Kesään kuuluvat myös olennaisena osana rantaleikit ja uimaan opetteleminen.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Talvella

Ulkona

- >> Luonnossa
- >> Kesällä
- >> Talvella

Sisällä

Lorut

Talvella tulisi erityisesti huomioida se, että lapset saavat tarpeeksi ulkoilla. Talvinen ulkoilma monenlaisine lämpötiloineen vaikuttaa sekä virkistävästi että rentouttavasti. Pakkanen karaisee ja lisää vastustuskykyä ja tätä kautta vähentää myös sairastelua. Talvella hyviä liikumismuotoja ovat esimerkiksi mäenlasku, lumesta rakentelu, luistelu ja hiihto. Näitä on mukava aluksi harrastaa yhdessä aikuisten kanssa ja myöhemmin vaikka itsenäisesti kavereiden kera.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Sisällä

Ulkona

Sisällä

- >> Jumppa
- >> Tempuilu

Lorut

Liikunnan harrastaminen sisällä vaatii enemmän mielikuvitusta rajoitetun tilan määrän vuoksi. Hyviä sisäliikunnan muotoja kotona ovat erilaiset liikuntaleikit ja -lorut. Näitä on olemassa useita erilaisia, ja niitä voi hyvin soveltaa omalle perheelle sopiviksi. Sisätiloissa voidaan myös harrastaa pieniä leikkimielisiä liikunnallisia kilpailuja. Lapset nauttivat suuresti kevyestä painista tai mukaansatempaavasta tynnyrodasta aikuisen kanssa.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Jumppa

Ulkona

Sisällä


>> Jumppa
>> Tempullu

Lorut

Kotona tapahtuva aikuinen-lapsi – liikunta on yksi hyvä arkielämän muoto, jossa liikunta ja fyysinen aktiivisuus syntyvät kuin itsesään. Yhdessä leikkiminen ja liikkuminen ovat hauskaa ja mielekästä toimintaa. Samalla ne ovat hyvää vastapainoa liialliselle istumiselle ja paikallaan olemiselle. Lapsen ja aikuisen välisen suhteen kehittymiselle yhdessä tekeminen on erityisen tärkeää.

Aikuinen sopii hyvin pariksi pienen lapsen kanssa pelaamiseen ja peuhaamiseen, koska hän voi antaa lapselle sopivasti onnistumisen kokemuksia. Fyysinen kontakti stimuloi tunto- ja kosketusaistia ja parantaa kehontuntemusta. Rajukin liikunnallinen toiminta pitäisi välillä hyväksyä, sillä lapsella on tarve saada kokeilla omaa voimankäyttöään. Tähän antaa hyvän mahdollisuuden esimerkiksi isän kanssa painiminen.

Pallopelit aikuisen kanssa taas kehittävät lapsen silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota. Aikuinen-lapsi – liikunnassa toiminta tapahtuu aina lapsen ehdoilla. Tärkeintä on huumori, riemun kiljaukset, nauru sekä



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Tempullu

Ulkona

Sisällä

>> Jumppa
>> Tempullu

Lorut

Tempullu on monipuolista, jännittävää ja innostavaa liikuntaa. Kotiympäristössä on lapsille tarpeeksi haastetta tempulluun, jos heille annetaan riittävästi vapautta tehdä omia kokeilujaan. Telineratoja voidaan rakentaa kodin huonekaluista kuten tuoleista, pöydistä, sängyistä, sohvista ja matoista. Erilaisia keinumis- ja riippumispaikkoja olisi myös hyvä olla lasten käytettävissä.

Lapsille tulisi tarjota mahdollisuus tempulluun jo pienestä pitäen. Sen kautta lapset oppivat tuntemaan omaa kehoaan ja sen toimintakykyä, sekä oppivat hahmottamaan omaa ympäristöään. Tempullu kehittää liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Samoin se harjaannuttaa perusliikkeitä kuten ryömimistä, kiipeämistä, hyppäämistä, pyörimistä ja heilumista. Lisäksi tempulluun avulla lasten tasapaino, rytmikyky ja reagoinkyky kehittyvät. Tempulluun kautta lapset voivat kokeilla rajojaan sekä asettaa haasteita itselleen.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Lorut

Ulkona


Sisällä

Lorut

"Lennä, lennä leppäkerttu ison kiven juureen,
siellä sun isäs, äitisi keittää sulle hyvää puuroo."

"Köro, köro kirkkoon, papin muorin penkkiin,
ruskealla ruunalla, valkealla varsalla,
kolipää koiralla, pikipäällä pässiillä,
laukkipäällä lampaalla,
peittojen yllitse, aitojen allitse,
kilkkello kautassa, punaisessa nauhassa
yks, kaks, kol, huiiii! (ja lapsi nostetaan ilmaan)"

"Harakka lentää, kiertää, kaartaa, tekkee pessää,
kuti, kuti, kuti. (lasta kuttitetaan viimeiseksi)"



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Kirjallisuus 1


Kirjallisuus 1 Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki, Prima.

Kirjallisuus 2 Harjuoja, Jussi & Harjuoja, Marika 2000. 2-4-vuotiaiden lasten uikoulu vanhempien arvioimana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto Liikuntapedagogiikka. Viitattu 6.4.2010. Saatavana http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9476/harjuoja_harjuoja.pdf?sequence=1

Kirjallisuus 3 Huttunen, Jussi 2009. Mistä terveys syntyy? Duodecim. Viitattu 10.5.2010. Saatavana <http://www.terveyskirjasto.fi> -> Haku -> Mistä terveys syntyy?

Linkkejä Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere. kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Kirjallisuus 2


Kirjallisuus 1 Pulli, Elna 2004. Hauskoja leikkejä hihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi

Kirjallisuus 2 Saarenpää-Heikkilä, Outi 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Duodecim 2001;117 (10):1086-1092. Saatavana: <http://www.duodecimlehti.fi> -> Haku -> nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset.

Kirjallisuus 3 Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki.

Linkkejä Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Oppailla: 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Nuori suomi, Opetusministeriö 2005. Sosiaali- ja Terveysministeriön oppailla 2005:17, Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitukset. Helsinki. Viitattu 3.1.2011



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti


Kirjallisuus 3

Kirjallisuus 1 Saaksilahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuontautien riskitekijöihin. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 6.4.2010. Saatavana <http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/9513921050.pdf?sequence=1>

Kirjallisuus 2 UKK-instituutti 2010. Hyvä uni liikkumalla.

Kirjallisuus 3 Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.

Linkkejä



Etusivu Lapsen kehitys Elämäntavat Liikuntavinkit Kirjallisuus Terveysnetti

Linkkejä

Kirjallisuus 1 *Yleistä tietoa perheille arjen tueksi*

Kirjallisuus 2 *MLL -vanhempainnetti.*

Kirjallisuus 3 *Vinkkejä perheelle yhdessä liikkumisen avuksi*

Linkkejä *Nuori Suomi -vanhemmille.*


Perheliiikunta.fi.

Tietoa liikunnan hyödyistä lapsen kehitykseen

UKK-instituutti.

Tietoa ravitsemuksesta

*KTL -Leikki-ikäisten ravitsemus. Viitattu 23.3.2011. Saatavana
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/*



Kehittämistehtävä(AMK)

Hoitotyö

Terveydenhoitaja

2011

Essi Kainulainen, Katri Mustikkamaa & Mari Sandell

LIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET VARHAISLAPSUUDEN ERI KEHITYSVAIHEISSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Johdanto

Kehittämistehtävänä tehtiin opinnäytetyön pohjalta tuotettuihin verkkosivuihin konkreettinen vinkkipankki, josta löytää perinteisiä sisä- ja ulkoleikkejä, runoja, loruja sekä ideoita liikuntatuokioihin, ja vinkkejä perheen yhteisiin ulkoiluhetkiin. Vinkkipankki haluttiin tehdä, koska perinteinen ulkoleikkikulttuuri on kadonnut nykyajan lasten keskuudesta. Vinkkipankin avulla halutaan tuoda perinteiset leikit perheiden ja päiväkotien henkilökunnan tietoisuuteen, jotta kulttuuri elpyisi uudestaan.

Opinnäytetyön ja kehittämistehtävän tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan positiivisista vaikutuksista varhaislapsuuden eri kehitysvaiheissa. Opinnäytetyön kirjallisen osuuden pohjalta tehtiin verkkosivut Turun ammattikorkeakoulun Terveysnettiin liikunnan positiivisista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Verkkosivujen toivotaan tuovan liikunnanedistämisen sisältöjä tutummaksi vanhempien lisäksi myös lastenneuvolan terveydenhoitajille ja päiväkodin työntekijöille.

Liikunta varhaislapsuudessa

Yhteiskunnalliset muutokset lasten elinpiirissä ovat vähentäneet päivittäisen liikunnan määrää huomattavasti, jolloin myös fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet. Tietoteknisten laitteiden nopea lisääntyminen alle kouluikäisten kotitalouksissa on muuttanut lasten päivittäisajankäyttöä sillä tavoin, että ulkoleikkien sijaan lapsi on suuren osan ajasta sisätiloissa touhuamassa esimerkiksi tietokoneen tai pelien parissa. Tästä syystä ennen aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut paikallaan sisällä pelaava lapsi. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 7; livonen 2008, 13.) Vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumaan enemmän. Liikunnan määrän väheneminen yhdessä päivittäisestä ravinnosta saadun energiamäärän kasvamisen kanssa on johtanut siihen, että ylipainoisten lasten määrä on jatkuvasti kasvussa. Lapsista 10-20% on jo tällä hetkellä ylipainoisia. Säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ravinto, päivittäinen ulkoilu sekä sopiva levon ja rasituksen suhde ovat edellytyksenä lapsen hyvinvoinnille. (STM ym. 2005, 10.)

Lapselle päivittäinen liikkuminen on hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuminen luo myös vauhtia ja elämyksiä sekä hikeä ja hengästymistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Lapsen tulisikin saada joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikunnalla pystytään ennaltaehkäisemään ylipainoa, tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja osteoporoosia. (STM ym. 2005.) Vanhempien tehtävänä on luoda lapsilleen mahdollisuuksia liikkua ja toimia itse hienovaraisena taustatukena ja ohjaajana. (Numminen ym. 2001; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 198-199.) Lapsien tottumukset ja tavat kehittyvät osana omaa perhettä, jonka vuoksi olisikin tärkeää, että liikunta olisi myönteinen osa tavallista jokapäiväistä perhe-elämää. Lisäksi tärkeää on muistaa, että vanhemmat antavat lapsilleen mallia myös tavallisiin arjen pieniin liikkumisvalintoihin esimerkiksi kävelemällä autoilun sijaan tai käyttämällä rappusia mieluummin kuin hissiä. (Karvonen ym. 2003, 13-14; STM 2004b, 199.)

Onkin tärkeää, että aikuinen, lapsen vanhempi, ymmärtää osuutensa lapsen terveellisten elämäntapojen tarjoajana. Liikunnan lisäksi myös perheen muut elämäntavat vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Lapsi tarvitsee päivittäin terveellistä ruokaa, josta hän saa riittävästi oikeanlaista energiaa ja jaksaa leikkiä ja touhuta läpi päivän. Lapsi tarvitsee myös päivällä ajankohdan, jolloin rauhoittua ja käydä päiväunille. Lepohetken jälkeen lapsi on taas valmis kohtaamaan uusia haasteita ja jaksaa paremmin loppupäivän. Nämä asiat ja ajankohdat määrittelee aikuinen, vanhempi, huoltaja, äiti tai isä, eli lapsen roolimalli, joka on pitkään lapsen elämässä se tärkein ihminen.

Lastenneuvola olisi oiva paikka tehdä liikunnanedistämistyötä perheiden keskuudessa. Perheille tulisi korostaa liikunnan merkityksellisyyttä varhaislapsuudessa sekä vanhempien antaman esimerkin tärkeyttä. Lähes kaikki suomalaiset lapset vanhempineen käyttävät neuvolapalveluita, jolloin kohderyhmän tavoittaminen olisi helppoa. Liikunnanedistämistyön pitäisi olla

itsestään selvä osa neuvolatyön arkipäivää, koska liikunnan merkitys lapsen kaikenpuoliselle hyvinvoinnille on suuri.

Päiväkoti on usein lapsen ensimmäinen kodin ulkopuolinen kasvattaja, joka on ottanut tavoitteekseen lapsen emotionaalisen, kognitiivisen, sosiaalisen ja motorisen kehityksen kokonaisvaltaisen tukemisen. Usein liikunnallisille harjoitteille ja tuokioille ei jää päiväkodin arjessa aikaa. Liikunnanedistämistyö tulisi integroida päiväkodin arkipäivään.

Projektin toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin projektina yhteistyössä Salon terveyskeskuksen kanssa. Aineisto opinnäytetyöhön saatiin alan tutkimuksista ja tieteellisistä julkaisuista. Aineisto rajattiin 2000 –luvun puolelle, jolloin saatiin ajantasaista tietoa. Tiedonhaku keskitettiin väitöskirjoihin ja Pro Gradu –tutkielmiin sekä alan tieteellisiin julkaisuihin. Hakukanavana käytettiin Cinahl ja Medic hakupalvelimia. Opinnäytetyöhön haettiin tietoa siitä, miten vanhemmat voivat kasvattaa liikunnallisesti aktiivisen lapsen ja siitä, miten perheen elämäntavat, päiväkotito, lastenneuvola ja ohjattu liikunta vaikuttavat positiivisesti lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Lisäksi haluttiin tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Työ rajattiin vain alle kouluikäisiin lapsiin. Projektin tehtävät jaettiin ryhmän jäsenien kesken tasapuolisesti, ja ryhmänjäsenet noudattivat ennalta sovittua aikataulua. Projektin etenemistä seurattiin säännöllisin väliajoin. Kirjallisen työn valmistumisen lähestyessä alkoi verkkosivujen hahmottelu lopulliseen muotoon. Verkkosivujen tekninen toteutus opeteltiin itse ja verkkosivut luotiin käytännön muotoon kirjallisen työn valmistumisen yhteydessä. Ryhmä valitsi yhden jäsenen verkkosivujen toteuttajaksi hänen tietoteknisen osaamisensa takia. Verkkosivujen toteuttamiseen saatiin apua lisäksi aiheeseen perehtyneeltä ystävältä. Verkkosivujen suunnittelussa otettiin huomioon sivuilla käytettävät värit, fontit ja kuvat sekä sivujen helppokäyttöisyys ja -lukuisuus. Verkkosivujen sisältö pohjautuu kirjalliseen työhön. Sivuilla on käytetty kuvia Microsoft Word ClipArt:ista ja yhden ryhmänjäsenen sukulaistytöstä.

Viimeiseen projektivaiheeseen kuului opinnäytetyön esittäminen ja arvioiminen. Opinnäytetyö esitettiin keväällä 2010 Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteessä. Opinnäytetyön valmistuttua työ arkistoitii Turun Ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen kirjastoon painettuna versiona. Verkkosivut julkaistaan osoitteessa <http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhe.html>

Kehittämistehtävä tehtiin jatkoprojektina opinnäytetyölle. Kehittämistehtävä on opinnäytetyöhön perustuva projekti, joka tuo opinnäytetyön aihetta käytännönläheisemmäksi. Kehittämistehtävänä tehtiin Terveysnetin verkkosivuille vinkkipankki.

Vinkkipankin sisältö ja käyttö

Opinnäytetyön pohjalta tuotettuihin verkkosivuihin haluttiin tehdä kehittämistyönä vinkkipankki, joka tarjoaa liikuntavinkkejä perheille, päiväkodin työntekijöille ja terveydenhoitajille. Vinkkipankkiin kerättiin yleisimpiä ulko- ja sisäleikkejä, kansanloruja, laululeikkejä ja ideoita liikuntatuokioiden pitämiseen. Leikeistä on kerrottu selkeästi mitä välineitä tarvitset ja leikin kulku. Sivulla esitettyjen leikkien säännöissä voi olla alueellisia eroja ja tottumuksia. Leikit on kerätty tekijöiden lapsuusmuistojen perusteella. Verkkosivuilla esitettyjä leikkejä voi myös leikkiä niin sisällä kuin ulkonakin soveltaen, vaikka verkkosivuilla leikit on jaoteltu sisä- ja ulkoleikkeihin. Leikin ei aina tarvitse olla jokin konkreettinen leikki, vaan leikki voi olla myös esimerkiksi spontaania luonnon tutkiskelua. Näin voi piristää kävelymatkoja ja tehdä arkiliikunnasta kiinnostavampaa niin aikuiselle kuin lapsellekin.

Liikuntatuokioiden alta löytyy vinkkejä esimerkiksi perheen yhteisiin jumppahetkiin tai päiväkotien henkilökunnalle liikuntatuokioiden rakentamiseen. Liikuntatuokion voi rakentaa satujumpasta, välineen käsittelystä tai motorisia taitoja harjoittavasta musiikkiliikunnasta. Näitä kaikkia eri tuokiovaihtoehtoja voi yhdistellä ja näin rakentaa omaan tarkoitukseen sopivia kokonaisuuksia.

Verkkosivuilla on myös annettu konkreettisia ohjeita musiikin valinnasta, välineistä ja satujumppamateriaaleista.

Laululeikit ja lorut haluttiin tuoda myös osaksi vinkkipankkia, koska lorut ja laululeikit kehittävät lapsen kielellistä osaamista ja rytmisten liikkeiden oppimista. Loruilla saadaan aikaan myös mielikuvien kehitystä liitettynä jonkun asian oppimiseen, jolloin lorua on hauska toistaa uudestaan ja uudestaan. Vinkkipankissa esiintyvät runot ja lorut ovat tuttuja suomalaisia kansanloruja, jotka ovat kulkeneet perheiden keskuudessa vuosia.

Pohdinta

Opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen lähtökohtana oli lasten muuttuneet elintavat ja liikuntakäyttäytyminen. Työtä eteenpäin tehtäessä havaittiin, kuinka tärkeä merkitys on vanhempien tekemillä terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen liittyvillä valinnoilla. Opinnäytetyöllä eli kirjallisella tuotoksella ja ennen kaikkea verkkosivuilla halutaan tuoda esille elämäntapojen ja liikuntatottumusten merkitystä. Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan hyödyntää liikunnanedistämistyössä. Projektin tuloksena syntyneet verkkosivut ovat nykyaikainen, yksinkertainen ja helppo tapa jakaa tietoa liikunnasta, jota perheet, terveydenhoitajat ja päiväkodit voivat hyödyntää omassa toiminnassaan. Kehittämistehtävän myötä toivotaan ulkoleikkien kiinnostuksen palaavan. Näin ollen saataisiin ruutu-aika vähenemään alle kouluikäisten lasten keskuudessa, jolloin nykyajan elektronisten laitteiden keskellä elävistä lapsista tulisi aktiivisia ulkona leikkiviä lapsia.

Lähteet:

livonen, Susanna 2008. Early Steps- liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristenperustaitojen kehitykseen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Numminen, P; Nupponen, H; Raitakari, O; Sääkslahti, A; Telama, R & Välimäki, I. 2001. Duodecim 2001;117(13):1382-1388. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 6.4.2010 http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo92364&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikkiikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki. Viitattu 11.5.2010 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3555.pdf&title=Lapsi__perhe_ja_ruoka_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004b. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Oppaita: 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Nuori suomi, Opetusministeriö 2005. Sosiaali- ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen oppaita 2005:17, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki. Viitattu 3.1.2011 http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_varhaiskasv_liikunta_suosituksset.pdf