

LIIKUNTAKASVATUS LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN PERUSTANA

Toimenpide-ehdotuksia

Kasvattajien työryhmä



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry



Suomen
Luokanopettajat ry



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



HEM OCH SKOLA



Terveystieteiden tutkimuskeskus
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Hälsöförbundet



VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJIEN LIITTO
SMÅBARNSPEDAGOGIKENS LÄRARFÖRBUND

Työryhmän jäsenet:

Jocke Enegren, tiedottaja Förbundet Hem och Skola

Annaleena Hakala, järjestöpäällikkö Suomen Terveystieteiden Seuran ry

Joonas Koivuniitty, terveydenhoitaja (opiskeluterveydenhuolto)

Karita Koskinen, luokanopettaja, varapuheenjohtaja Suomen Luokanopettajat ry, SLO

Marjut Koukkula, luokanopettaja, puheenjohtaja Suomen Luokanopettajat ry, SLO

Jaana Lahdenperä-Laine, kehittämisspäällikkö Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto VOL ry

Arto Laukkanen, liikuntapedagogiikan yliopistonlehtori, dosentti, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

Kalle Nikander, järjestöasiantuntija Suomen Vanhempainliitto ry

Niina Pasanen, hallituksen jäsen Suomen luokanopettajat ry, SLO

Lilli Priha-Iltanen, terveydenhoitaja (kouluterveydenhuolto)

Heidi Rautajoki, työryhmän puheenjohtaja, liikunnanopettaja, erityisasiantuntija Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry

Micaela Romantschuk, toiminnanjohtaja Förbundet Hem och Skola

Aija Saarinen, kehittämisspäällikkö Suomen terveydenhoitajaliitto STHL ry

Terhi Vaitinen, terveydenhoitaja (neuvola)

Työryhmän edustamat tahot: Suomen Terveystieteiden Seuran ry (neuvola, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto), Varhaiskasvatuksen opettajien liitto ry, Suomen luokanopettajat ry, Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry, Suomen Vanhempainliitto ry, Förbundet Hem och Skola i Finland sekä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellinen tiedekunta.

Sisällysluettelo

Työryhmän jäsenet.....	2
Johdanto	4
Inledning.....	5
Monipuolinen liikunta on kasvun ja terveyden perusta.....	6
Liikuntakasvatuksen rooli liikunnan edistämässä.....	7
Yhteiskunnan arvot ja retoriikka heijastuvat hyvinvointiin	7
Leikki- ja pihapelikulttuuri pohjana omaehtoiselle liikkumiselle	8
Liikuntakasvatus rakentaa liikunnallista elämäntapaa	9
Vanhempien tukeminen tärkeässä roolissa	10
Miksi lapsi ja nuori eivät liiku?	11
Liikunnan edistämisen haasteet ja muutostarpeet eri ikävaiheissa	12
Varhaislapsuus - liikkumisen perustan luominen takkuu	12
Perusopetus - vaikuttava liikuntakasvatus ei toteudu.....	13
Toinen aste - opetuksen vähäinen määrä ja olosuhteet jarruna.....	15
Toimenpide-ehdotukset liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.....	16
Lähteet	19

Johdanto

Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt viime vuosikymmeninä merkittävästi niin, että reilun kolmasosan lapsista terve kasvu ja toimintakyky on uhattunaⁱ. Tutkimustuloksista ilmenee liikkumisen lineaarinen väheneminen lapsen kasvaessaⁱⁱ. Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle väestötasolla yli kolmen miljardin euron kustannukset vuosittainⁱⁱⁱ jo nyt ja tulevaisuus näyttää nykyhetkeä synkemmältä. Liikunnallinen elämäntapa juurrutetaan jo lapsuudessa ja varhaisten vuosien fyysinen aktiivisuus ennustaa aktiivista aikuisuutta. Yhteiskunnan tulevaisuuden kannalta olisi tärkeää luoda systemaattinen liikunnalliseen elämäntapaan kasvattava järjestelmä, joka tavoittaa jokaisen lapsen syntymästä läpi varhaiskasvatus- ja kouluvuosien aikuisuuteen saakka.

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelman mukaan tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tavoitteen toteutumiseksi käynnistettiin liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma.

Ohjelman toimenpiteet on jaettu 35 erilliseksi toimenpiteeksi viidessä kokonaisuudessa: 1) liikunnalliset toimintakulttuurit, 2) liikuntaneuvonta, 3) liikkumisen olosuhteet, 4) liikuntaosaaminen ja 5) liikkumiseen kannustava verotus. Toimet kohdistuvat liikuntaa mahdollistavien rakenteiden vahvistamiseen. Ohjelman puolivälitarkastuksessa^{iv} todetaan: ”On ilmeistä, että liikkumattomuutta ei ratkaista ainoastaan liikunnan harrastamista lisäämällä. Toimia tarvitaan fyysisen aktiivisuuden palauttamiseksi osaksi arkeamme ja tähän tarpeeseen Suomi liikkeelle -ohjelmalla vastataan.”

Koimme vahvaa tarvetta kartoittaa arjen liikkumisen haasteita omalla työkentällämme, sillä yhdymme ohjelman tavoitteeseen. Tarvitaan kuitenkin lisää liikuntakasvatuksen toimenpiteitä, jotta kaikki lapset, nuoret ja perheet tavoitetaan. Vahvistamalla liikuntakasvatusta olemassa olevissa kasvatuksen, opetuksen ja terveydenhuollon rakenteissa, tavoitetaan jokainen lapsi ja nuori 18 vuoden ajan ja voidaan edistää liikkumista kustannustehokkaasti ja vaikuttavasti.

Monialainen kasvattajien liikunnan edistämisen työryhmä perustettiin helmikuussa 2025 keskustelemaan lasten liikkumisesta, sekä selvittämään arjen liikkumisen kompastuskiviä lasten ja perheiden elämässä. Työryhmään kuului varhaiskasvatuksen opettajien, luokanopetuksen, liikunnanopetuksen, neuvolan ja kouluterveydenhuollon sekä suomen- ja ruotsinkielisten vanhempainjärjestöjen ja Jyväskylän yliopiston edustajia.

Työryhmä on lähestynyt asiaa tutkimuskysymyksellä: Miksi lapsi ja nuori eivät liiku? Nojaten tutkimustietoon ja tarkastellen ruohonjuuritason asiantuntijoiden näkemyksiä, on muodostunut hyvin koherentti kokonaiskuva ja toimenpide-ehdotuksia 0-18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi kasvatus-, opetus- ja terveydenhuoltojärjestelmän toimia tehostaen. Toimet keskittyvät erityisesti liikunnan lukutaidon^v vahvistamiseen ja omaehtoisen liikkumisen elvyttämiseen.

Inledning

Den fysiska aktiviteten bland barn och unga har minskat avsevärt under de senaste decennierna, vilket hotar den sunda tillväxten och funktionsförmågan hos över en tredjedel av barnen. Forskningsresultat visar en linjär minskning av rörelseförmågan allt eftersom barnet växer. Fysisk passivitet kostar samhället redan nu mer än tre miljarder euro årligen på befolkningsnivå, och framtiden ser dystrare ut än nuläget. Grunden för en fysiskt aktiv livsstil läggs i barndomen, och fysisk aktivitet under de tidiga åren bäddar för livslång aktivitet. Med tanke på vår framtid är det viktigt att skapa ett hållbart system som främjar en fysisk livsstil som når varje barn från födseln via småbarnspedagogik och skolår till vuxen ålder.

Enligt statsminister Petteri Orpos regeringsprogram är målet att öka på den fysiska aktiviteten i alla åldersgrupper. För att uppnå detta mål lanserades det tvärsektoriella programmet "Finlad i rörelse" med målet att stärka den fysiska livsstilen och funktionsförmågan.

Programmets åtgärder delades in i 35 separata åtgärder inom fem områden: 1) verksamhetskulturer som främjar fysisk aktivitet, 2) rådgivning om fysisk aktivitet, 3) förutsättningar för fysisk aktivitet, 4) färdigheter i fysisk aktivitet och 5) beskattning som uppmuntrar till fysisk aktivitet. Åtgärderna syftar till att stärka de strukturer som möjliggör fysisk aktivitet. I halvtidsöversynen av programmet konstateras: "Det är uppenbart att fysisk passivitet inte kan lösas genom att enbart öka på den fysiska aktiviteten. Åtgärder behövs för att återställa den fysiska aktiviteten i vår vardag, och programmet "Finland i rörelse" svarar på detta behov.

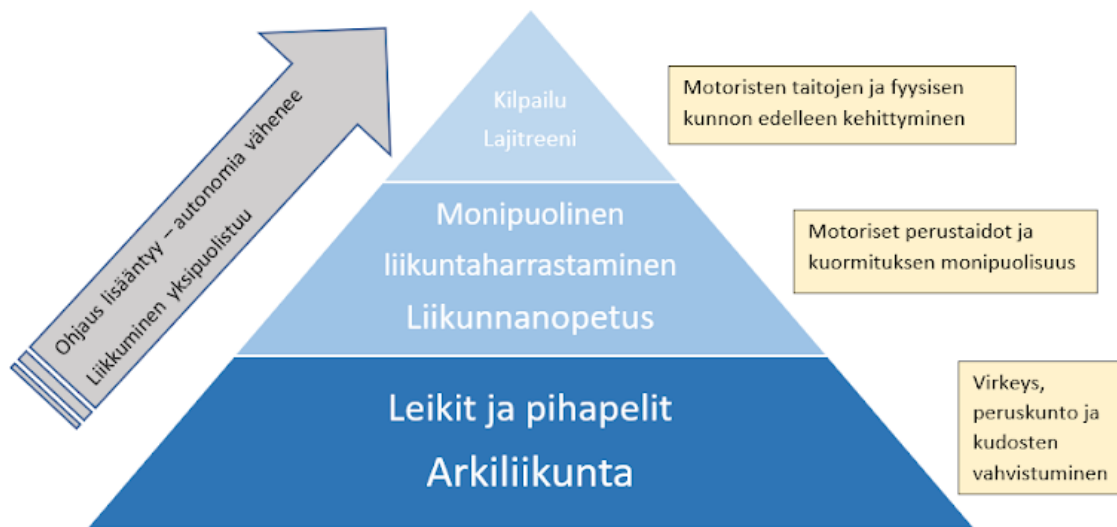
Vi, som representerar fostran på bred front, kände ett starkt behov att kartlägga utmaningarna med vardaglig fysisk aktivitet inom våra egna arbetsområden, eftersom vi instämmer i programmets mål. Det behövs dock fler insatser inom främjandet av fysisk aktivitet för att nå alla barn, unga och familjer. Stöd behövs för att förändra det fysiska beteendemönstret genom att stärka den fysiska aktiviteten i befintliga utbildnings- och undervisningsstrukturer kommer varje barn och ung person att nås under 18 år och fysisk aktivitet kan främjas kostnadseffektivt och effektivt.

Den mångprofessionella arbetsgruppen för främjande av fysisk aktivitet inrättades i februari 2025 för att diskutera barns fysiska aktivitet i deras vardag och för att identifiera hinder för vardaglig fysisk aktivitet i barns och familjers liv.

Arbetsgruppen har närmat sig uppdraget genom forskningsfrågan "Varför motionerar inte ett barn?". Baserat på forskningsdata och granskning av experters synpunkter har gruppen skapat en sammanhängande helhetsbild och föreslagit åtgärder för att främja fysisk aktivitet hos barn och unga i åldrarna 0-18 år, samtidigt som fostran, undervisnings- och hälsovårdssystemens verksamheter effektiviseras. Åtgärderna fokuserar särskilt på att stärka rörelseförståelse och att väcka till liv den fysiska aktiviteten som sker på eget initiativ.

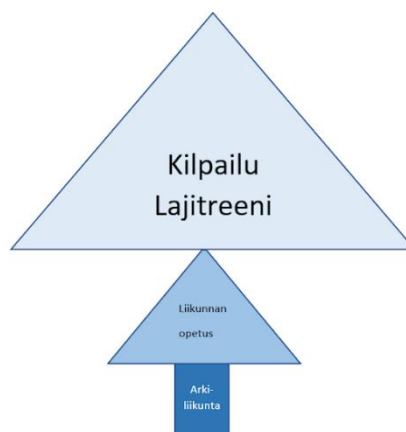
Monipuolinen liikunta on kasvun ja terveyden perusta

Terveen kasvun ja kehityksen kannalta on olennaista, että liikkumisen kokonaisuus koostuu runsaasta matalatehoisesta liikkeelläolosta, säännöllisestä hengästymisestä, lihasten, luuston ja nivelten kuormittamisesta sekä tasapainon, ketteryyden ja liikkuvuuden haastamisesta. Lisäksi kansallinen lasten ja nuorten liikkumissuositus^{vi} kehottaa tauottamaan paikallaan oloa. Alla oleva kolmio pyrkii selittämään tavoitetilaa, jossa liikkumisen muodot ja niiden suhteellinen määrä tukevat kasvua, toimintakykyä ja hyvinvointia.



Kuvio 1. Lasten ja nuorten liikkumisen muodot, fyysiset vaikutukset ja autonomia. Heidi Rautajoki.

Nykypäivän lasten ja nuorten liikkumisessa on haasteena arkiliikunnan, ulkona leikkimisen ja pihapelailun vähäisyys ja vapaa-ajan monipuolisen liikuntaharrastamisen puute. Liikunnanopetuksen määrää on vähennetty Suomessa radikaalisti 90-luvulla, eikä se ole riittävä lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen tarpeeseen nähden. Liikunta-aktiivisuus painottuu voimakkaasti yhden lajin liikuntaan tai kilpaurheiluun. Tukevasti perustetusta liikkumisen kolmiosta on tullut huterä kuusi, joka ei anna terveydelle ja toimintakyvylle riittävä perustaa ja tuottaa heikkoa motivaatiota liikkumiseen useista eri syistä.



Kuvio 2. Organisoituun liikuntaan perustuvan kokonaisliikkumisen malli. Heidi Rautajoki.

Liikuntakasvatuksen rooli liikunnan edistämisessä

Kuten lukemaan ja laskemaan oppiminen, myös liikkumaan oppiminen perustuu mallintamiseen ja harjoitteluun sekä tehostuu pedagogisesti laadukkaassa opetuksessa. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiseen vaikuttavat niin yksilön kokemukset kuin yhteiskunnassa vallitsevat arvot, toimintatavat ja olosuhteet. Liikkujaksi kasvaminen ei ole tänä päivänä enää itsestäänselvyys, vaan sen eteen on tehtävä niin yksilön, perheen, toimintakulttuurin kuin yhteiskunnan arvojen osalta oikeaan suuntaan vieviä tekoja.

YHTEISKUNNAN ARVOT JA RETORIikka HEIJASTUVAT HYVINVOINTIIN

Moniarvoisessa nyky-yhteiskunnassamme usein tehokkuus, yksilökeskeisyys ja pyrkimys menestymiseen määrittävät arkea. Samaan aikaan lapset ja nuoret voivat huonommin kuin koskaan. Tutkimusten mukaan nuorten ahdistus on lisääntynyt^{vii}, heidän elintapansa ovat huonolla tolalla ja tulevaisuususkko pohjalukemissa. Some kuormittaa mieltä ja tuo sosiaalisia lieveilmiöitä. Mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet. Yhteiskunnan arvot, normit ja tapahtumat vaikuttavat kasvavaan lapseen ja nuoreen vääjäämättä.

Aikuisten tulisi tarkastella lasten hyvinvointia myös arvojen ja lapsiin kohdistuvien odotusten näkökulmasta. Niin vanhemmat kuin ammattikasvattajatkin ovat itse kasvaneet muutama vuosikymmen sitten yhteiskunnassa, jossa fyysinen ja psyykinen ponnistelu ja liike oli luonnollista ja välttämätöntä arjessa selviämiseksi. Ilman digilaitteita elämä oli yhteisöllistä, konkreettista, fyysisesti aktiivista, hitaampaa ja vähemmän paineistettua. Sen myötä kasvettiin sinnikkäiksi, luoviksi ja sopeutuvaisiksi. Koska maailma on muuttunut, yksilö- ja suorituskeskeinen nyky-yhteiskunta ei tue lapsen tervettä kokonaisvaltaista kasvua, elleivät aikuiset tuo elintärkeitä kasvun avaimia lasten arkeen. Digin ja somen rajoittaminen, rajat ja aikuisen läsnäolo sekä vastoinkäymisten käsittelyn oppiminen luovat turvallisuuden tunnetta ja rakennetta epävakaa maailmassa. Suorittamisen hillitseminen, terveiden elintapojen juurruttaminen ja yhteisöllisyyden lisääminen vahvistaisi hyvinvointia kaikilla sen osa-alueilla niin aikuisilla kuin erityisesti lapsilla ja nuorilla.

Liikkumiseen ja urheiluun liittyy vahvoja arvoja ja juurtuneita käsityksiä. Kaikkien lasten elämässä olevien aikuisten, myös ammattilaisten, tulee tarkastella omia asenteitaan ja suhdettaan liikuntaan, urheiluun ja kilpailuun. Vaikuttaako oma suhteeni liikuntaan siihen, miten puhun siitä lapselle? Onko käsitykseni liikunnasta urheiluperustainen? Ymmärränkö liikunnan ensisijaisesti kasvua tukevana ja terveyttä rakentavana itseisarvona? Annanko lapsen valita hänelle itselleen sopivan tavan liikkua vai ohjaanko sitä omien arvojeni suuntaisesti? Jos ajattelen, että urheilu on tärkeää, niin mistä ajatukseni kumpuaa?

Olemme vähitellen lipsahaneet ajatusmalliin, että lasten ja nuorten liikunta tarkoittaa aikuisten ohjaamaa harrastusta tai kerhoa ja rakennetussa liikuntaympäristössä toimimista. Sen sijaan liikunta tulisi nähdä kehollisuutena ja luonnollisena osana arkea, ei suorituksena, joka käydään toteuttamassa liikuntapaikassa. Pihaleikit ja -pelit ovat vähentyneet merkittävästi nykylasten elämässä, ja tilalle on tullut varhainen ohjattu liikunta ja urheilu. Arkiliikunnan, hyötyliikunnan ja yleisen ponnistelun lisäksi leikki- ja pihapelikulttuurin palauttaminen olisi merkittävä liikunnan kokonaismäärän, perusliikuntataitojen, liikunnan ilon ja toimintakyvyn lisääjä. Sen edistämiseksi perheiden, varhaiskasvatuksen ja koulun rooli on merkittävä.

LEIKKI- JA PIHAPELIKULTTUURI POHJANA OMAEHTOISELLE LIKKUMISELLE

Riittävä uni, ravinto, liikunta ja henkiseen ponnisteluun tottuminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen kasvotusten luovat perustan hyvinvoinnille. Lapsen liikkumisen keskiössä tulisi olla liikunnan ilo, leikki ja lapsen luonnollinen tarve liikkua. Omaehtoisen liikkumisen tiedetään tukevan lapsen kasvua ja kehittymistä, oppimista ja fyysistä aktiivisuutta kaikilla lapsilla, myös ohjatusti harrastavilla. Tulevien vuosien aikana tulisi keskittyä vapaan leikin ja pihapelikulttuurin elvyttämiseen lasten ja nuorten arjessa.

Varhaislapsuudessa oppimiskyky on vahvimmillaan. Lapsen tulee saada tutkia, ihmetellä ja kokeilla ympäristöään kaikilla aisteillaan melko vapaasti - toki isommilta vaaroilta suojaten, mutta ei tietä turhaan silottaen. Lapsi oppii pienten kolhujen ja kömmähdysten kautta enemmän kuin varoitteluista. Vastoinkäymiset luovat myös perustaa sinnikkyydelle, jota tarvitaan elämässä, liikkumisessa ja oppimisessa.

Vanha sanonta 'Leikki on lapsen työtä' kuvaa sitä valtavaa kokonaisvaltaista kehitystä, jonka leikki monipuolisuudessaan saa aikaan. Sen mielenterveyttä sekä fyysistä ja sosiaalista kasvua tukevaa vaikutusta ei voi korvata millään muulla toiminnalla. Leikin ja yhdessä touhuamisen myötä lapsi tutustuu kehoonsa, oppii perusliikuntataitoja, havaintomotorisia taitoja, kokee tunteita ja harjoittelee vuorovaikutusta toisten kanssa.

Lapsi tarvitsee pitkälle murrosikään saakka myös aikatauluttamatonta vapaa-aikaa yksin, perheen ja kavereiden kanssa sekä mahdollisuuksia löytää kokeillen omia mielenkiinnon kohteitaan monipuolisesti ja vaihtelevasti omassa lähiympäristössä. Kasvurauha^{viii} luo myös merkittävän vastavoiman suorittamisen ja kelpaamisen paineelle; noin joka viides nuori kokee pitkäaikaista voimakasta ahdistusta ja masennusta, mitä voidaan ennaltaehkäistä suorittamisen kulttuurin muutoksella, terveen minäpystyvyyden vahvistamisella sekä riittävällä aikuisten läsnäololla. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa olennaista on liikkumisesta innostuminen ja siitä nauttiminen, eikä pitäisi olla kiire tai painetta tulla mestariksi.

Kun innostus liikkumiseen syntyy, omaehtoista liikkumista tulee tuntikaupalla päivittäin vain ovesta ulos astumalla - ei tarvitse odottaa harjoituksia tai aikuisen ohjausta. Liikkumisen määrä lisääntyy kuin itsestään, kuljetusrumba vähenee, perheaika ja aikuisten oma aika lisääntyy. Olisiko se myös helpotus kaikkien kiireelle ja stressille? Tämä ei tarkoita harrastamisen lopettamista, vaan varhaisesta kilpailusta hellittämistä, harjoitusten vähentämistä ja tuomista lasta lähemmäksi niin, että lapsi ehtii ja jaksaa harrastamisen ohella liikkua myös omaehtoisesti.

Omaehtoisen liikkumisen elvyttämisen haasteena on vaikeus tavoittaa vähän liikkuvat. Neuvolan, varhaiskasvatuksen ja koulun opettajat ja kasvattajat tapaavat jokaisen lapsen ja perheen säännöllisesti, joten heidän antama liikuntakasvatus on avain muutokseen.

Olisi tärkeää tunnistaa, että vapaa-ajan monipuolinen omaehtoinen liikunta on niin liikkujaksi kasvamisen kuin urheilijan toimintakyvyn perusta. Se luo pohjaa myös mahdolliselle urheiluharjoittelulle ja kääntää suuntaa nykyisestä varhaisen lajiharjoittelun toimintamallista terveyttä ja taitoja edistävämpään suuntaan. Jos kudokset eivät pääse lapsuuden monipuolisella liikkumisella vahvistumaan, urheileva nuori altistuu rasitusvammoille. Suomalaisten lasten liikuntavammojen määrä onkin kasvanut runsaasti viime vuosikymmeninä. Jos urheilevan nuoren perusmotoriset taidot eivät ole kehittyneet vahvoiksi lapsuuden liikunnan jäädessä yksipuoliseksi, urheilijan täysi potentiaali myöhemmin jää saavuttamatta^{ix}. Monipuolinen liikunta vahvistaa terveyden ja taitojen lisäksi myös sisäistä liikuntamotivaatiota ja mielen hyvinvointia, mikä ehkäisee varhaista drop-outia harrastuksesta ja luo pysyvää myönteistä liikuntasuhdetta.

LIIKUNTAKASVATUS RAKENTAA LIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA

Liikuntakasvatus on tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia liikkumisen avulla. Se on varhaiskasvatuksessa ja koulussa keskeinen osa kasvatusta: se opettaa liikuntataitoja, tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja luo perustaa elinikäiselle liikunnalliselle elämäntavalle. Myös neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa annettava liikuntaneuvonta ohjaa perheitä kohti liikunnallista elämäntapaa.

Liikunta edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vähentää pahoinvoinnin kustannuksia. Riittävä resursointi neuvoloissa, varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa mahdollistaa ydintyöhön keskittymisen, perheyhteistyön vahvistamisen ja yhteisöllisyyden tukemisen, mikä edistää lasten fyysistä aktiivisuutta myös vapaa-ajalla. Ennaltaehkäisevä työ on vaikuttavin ja kustannustehokkain tapa rakentaa hyvinvointia, joten painopisteen tulisi olla hankkeiden ja pahoinvointia korjaavien toimien sijaan olemassa olevien rakenteiden vahvistamisessa.

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa tarjotaan monipuolisia liikuntakokemuksia, ohjataan aktiiviseen arkeen ja tuetaan lasta löytämään itselleen mieluisia tapoja liikkua. Sen avulla hän voi löytää oman liikkujatyypinsä - tapansa nauttia liikunnasta ja toteuttaa sitä itselle mielekkäällä tavalla. Lapsi voi olla luontaiselta liikkujatyypiltään elämysliikkuja, kilpailija tai kehittymisestä innostuva uurastaja. Osaava liikuntakasvattaja tunnistaa nämä erot, luo mielekkäitä oppimistilanteita ja kannustaa laajentamaan suhdetta liikuntaan. Näin lapsi oppii nauttimaan liikkumisesta itselleen sopivalla tavalla ja rakentaa monipuolisen, kestävän, hyvinvointia ja toimintakykyä tukevan liikuntasuhteen.

Liikuntakasvatuksen tehtävänä on kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia, jotka mahdollistavat osallistumisen, onnistumisen ja myönteiset kokemukset liikkujana. Tutkimusten mukaan liikuntamotivaatio vahvistuu, kun pätevyyden tunne (osaan ja opin), autonomia (voin vaikuttaa miten liikun) ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (olen osa ryhmää ja hyväksytty omana itsenäni) toteutuvat.

Liikuntakasvatus kehittää motoristen ja kognitiivisten taitojen ohella vuorovaikutusta, tunteiden säätelyä ja toisten huomioimista. Nämä taidot tukevat psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä mahdollistavat liikkumisen ryhmissä myös vapaa-ajalla. Runsas ruutu-aika voi heikentää näiden taitojen kehittymistä vähentämällä kasvokkaista vuorovaikutusta.

Vähän liikkuville kertyy usein liikkumisen esteitä, joiden ylittämiseen tarvitaan tukea, kuten ryhmän kannustavaa ilmapiiriä, opettajan myönteistä palautetta sekä motoristen ja psyykkisten taitojen vahvistamista. Keskeistä on tunnistaa liikkumista rajoittavat tekijät ja puuttua niihin.

Liikuntakasvatuksessa huomioidaan yksilölliset lähtökohdat ja eriytetään tehtäviä osaamistasoon sopiviksi, jotta mahdollistetaan onnistumisen kokemukset. Näin vahvistetaan pätevyyden tunnetta ja lisätään liikuntamotivaatiota. Myönteinen suhde liikkumiseen edistää myös vapaa-ajan aktiivisuutta, ja tätä tuetaan tutustuttamalla oppilaat lähialueen liikuntamahdollisuuksiin.

VANHEMPIEN TUKEMINEN TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA

Vanhempien liikunnallinen tuki on yksi vahvimista lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta selittävästä tekijöistä^x. Liikunnallisella tuella tarkoitetaan sekä aineellisia että aineettomia toimia, joiden tavoitteena on sosiaalista lasta liikunnalliseen elämäntapaan. Tällaisia toimia ovat esimerkiksi liikunnallisen esimerkin näyttäminen, liikkumiseen kannustaminen sekä liikkumisen edellyttämien resurssien mahdollistaminen. Myös vähän liikkuvat vanhemmat voivat olla merkittäviä liikunnallisten tottumusten välittäjiä^{xi}. Vanhemman ei tarvitse itse olla aktiiviliikkuja voidakseen kannustaa tai mahdollistaa lapsen liikkumista. Jo liikkumista rajoittavien kieltojen vähentäminen voi olla merkityksellistä, sillä erityisesti pienille lapsille on luontaista oppia ja tutkia ympäristöään liikkumisen kautta.

Vanhemman ja lapsen paikallaanoloaika ja ruutuaika ovat tutkimusten mukaan yhteydessä vähäiseen liikkumiseen. Vanhemman oma runsas ruutuaika heikentää lisäksi vanhemman hoivaa, vanhempi-lapsi suhdetta ja lapsen sosiaalista kehitystä^{xii}.

Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on keskeinen keino edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista lapsilla ja nuorilla. Yhteistyö on kirjattu useisiin varhaiskasvatusta, esiopetusta ja perusopetusta ohjaaviin asiakirjoihin^{xiii}, ja sen tavoitteena on edistää lasten terveyttä, hyvinvointia ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Käytännössä yhteistyö voi tarkoittaa esimerkiksi liikkumisen puheeksi ottamista huoltajien kanssa, arjen aktiivisuuteen kannustamista tai koulun tilojen yhteiskäytön edistämistä. Liikkumista tukevasta yhteistyöstä ei ole Suomessa vielä tutkimustietoa.

Yleisesti voidaan arvioida, että varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa yhteistyö kotien kanssa on perinteisesti ollut tiiviimpää kuin perusopetuksessa. Kouluissa lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä yhteistyö on usein painottunut kouluterveydenhuollon vastuulle. Tätä yhteistyötä tukemaan on kehitetty 1., 5. ja 8. luokan koko perheen terveystottumuksia kartoittavat laajat terveystarkastukset sekä 5. ja 8. luokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä MOVE^{xiv}, joka mahdollistaa toimintakyvyn tarkastelun osana terveystarkastuksia. Myös neuvolajärjestelmä perustuu tiiviiseen yhteistyöhön perheiden kanssa: säännölliset, lakisääteiset tapaamiset^{xv} erityisesti raskauden aikana ja lapsen varhaisvuosina mahdollistavat terveyden seurannan sekä terveys- ja liikuntaneuvonnan.

Perinteisten kasvun ja kehityksen tuen toimijoiden lisäksi kouluissa voitaisiin tunnistaa nykyistä vahvemmin myös luokanopettajien sekä liikunnan ja terveystiedon opettajien rooli hyvinvoinnin edistäjinä. Heille muodostuu ajantasainen käsitys lapsen ja nuoren hyvinvointiosaamisesta oppituntien kautta sekä jatkuvasti päivittyvä näkemys arjen tilanteista. Tätä tietoa voitaisiin hyödyntää nykyistä paremmin kodin ja koulun välisessä kasvatusyhteistyössä.

Perheiden toimijuuden vahvistaminen tukee kouluikässä tapahtuvaa liikkumista. Vanhemmat tarvitsevat tietoa ja kannustusta voidakseen tukea lapsensa liikkumista johdonmukaisesti. Kodin ja koulun välistä yhteistyötä on tarpeen tiivistää, ja vanhempien tukemiseksi tarvitaan valtakunnallinen toimintamalli.

Miksi lapsi ja nuori eivät liiku?

Vähäisen liikkumisen syitä ovat moninaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät. Ne liittyvät niin omakohtaiseen kokemukseen, tottumuksiin ja toimintakykyyn kuin sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ympäröiviin olosuhteisiin.

PSYYKKISET SYYT

- heikko liikuntamotivaatio
- vähän kokemuksia liikunnasta ja kehon kyvyistä
- heikko pätevyydenkokemus
- tottumattomuus ponnistella
- liikunnan fyysiset reaktiot vieraita
- ei osaa pihaleikkejä
- liikunta ei tunnu tärkeältä
- ei ole löytänyt omaa liikkuja-tyyppiään ja sopivaa tapaa liikkua
- mielenterveyden haasteet

FYYSISET SYYT

- heikot liikuntataidot
- väsymys (liian vähän unta tai univaikeus)
- energiavaje (heikko ruokarytmi tai energiansaanti)
- liikuntavamma tai rasitusvamma, joka estää liikkumisen
- kehitysvamma, sopivaa liikuntamuotoa tai ryhmää ei ole tarjolla

SOSIAALISET SYYT

- vähän aktiivisen elämän mallia
- ei saa läheisten tukea ja kannustusta liikuntaan
- ympäristön tavat ei tue liikkumista
- tottunut organisoituun liikuntaan ja passiivinen lähtemään liikkeelle
- heikot tunne- ja vuorovaikutustaidot
→ ryhmätilanteet hankalia
- ryhmätilanteet ahdistavat
- ryhmä ei tunnu turvalliselta
- nolottaa tsemppata tai epäonnistua
- ulkonäköpaineet
- sekaryhmät koulussa ahdistaa

OLOSUHDESYYT

- ei ole tarjolla itselle sopivaa liikuntamuotoa
- haja-asutusalueella kanssaliikkujat kaukana
- liikunta ei ole arjessa mukana
→ koti, varhaiskasvatus, koulu
- arkiympäristö ei tue liikkumista
→ kauskaus, julkinen liikenne, piha, pitkät etäisyydet
- ei organisoitua toimintaa lähellä
- harrastus on liian kallis
- ei varaa liikuntavälineisiin
- ei aikaa liikkua, koulu/harrastukset vie kaiken ajan
- runsas ruutu-aika

Kuvio 3. Miksi lapsi ja nuori eivät liiku? Liikunnan esteitä. Kasvattajien työryhmä.

Liikunnan edistämisen haasteet ja muutostarpeet eri ikävaiheissa

VARHAISLAPSUUS - LIIKKUMISEN PERUSTAN LUOMINEN TAKKUA

Perheen liikkumistottumuksilla ja vanhempien tuella on keskeinen merkitys lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa. Lapsiperheiden eriarvoisuus ja hyvinvoinnin haasteet ovat kasvaneet, minkä vuoksi perheiden varhainen tukeminen jo neuvolassa sekä varhaiskasvatuksessa on tärkeää yhdenvertaisen liikkumisen edistämiseksi. Lapsen elämän alkuvaiheeseen ja perheen toimintatapojen muotoutumiseen tarvitaan nykyistä enemmän tukea ja resursseja, jotta hyvinvointia ja liikkumista edistävät asenteet ja tottumukset vahvistuvat.

Ennaltaehkäisevän työn vahvistaminen ja toimivien käytäntöjen valtakunnallinen levittäminen niihin palveluihin, joissa kaikki lapset tavoitetaan, ovat keskeisiä kehittämiskohteita. Neuvoissa käytössä olevat toimintamallit, kuten liikuntaan kannustava ohjaus, perheliikuntaneuvonta ja maksuttomat liikkumismahdollisuudet, eivät kuitenkaan ole tasapuolisesti saatavilla eri alueilla. Resurssipula rajoittaa toiminnan toteutusta, ja hyvinvointialueiden taloustilanne sekä neuvolatyön henkilöstöhaasteet vaikeuttavat kehittämistä, vaikka ammattilaisten motivaatio perheiden tukemiseen on vahva.

Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat ulkona enemmän kuin sisätiloissa^{xvi}. Kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi monipuolisen liikkumisen ja ulkoilun tulisi olla keskeinen osa lapsen arkea, mutta tässä on edelleen kehittämisen varaa. Noin kolmasosalta suomalaisista päiväkodeista puuttuu oma liikuntasali, ja vain noin puolella on mahdollisuus liikkua metsäisessä ympäristössä. Päiväkotien pihojen luonnonmukaisuus edistää motoristen taitojen kehittymistä, mutta monet pihat ovat tasaisia, turvahiekalla päällystettyjä ja kooltaan liian pieniä spontaaniin ja monipuoliseen liikkumiseen. Myös suurten päiväkotiyksiköiden rakentaminen voi heikentää liikkumismahdollisuuksia, sillä piha-alue jää usein suhteessa lapsimäärään riittämättömäksi.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön vaihtuvuus ja kelpoisen henkilöstön puute vaikeuttavat suunnitelmallisen ja vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttamista. Päteviä varhaiskasvatuksen opettajia ei ole riittävästi, joten koulutusmääriä on tarpeen lisätä tulevana vuosina. Tämä turvaisi lasten liikuntataitojen monipuolisen ja yhdenvertaisen kehittymisen, sillä opettajat vastaavat varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta.

PERUSOPETUS - VAIKUTTAVA LIIKUNTAKASVATUS EI TOTEUDU

Liikunnan opetuksen olosuhteet ovat heikentyneet siinä määrin, että opetukselle asetetut tavoitteet eivät toteudu täysimääräisesti. Nykyiset puitteet vaikeuttavat opetus-suunnitelman mukaista turvallista opetusta, minkä seurauksena vaikuttavuus heikentyy.

Liikunnanopetuksen tehtävä on tukea fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Opetussisällöt edistävät motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä, tunnehallintaa sekä liikunnallisesti aktiivista arkea, ja opetuksessa pyritään huomioimaan jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet. Opetussuunnitelman toteutumiseksi opetuksessa olosuhteet kuten ryhmäkoko, opetusvälineet ja tilat tulee olla kunnossa. Niissä on kuitenkin paikoin suuria puutteita.

Lasten ja nuorten motoristen taitojen erot ovat kasvaneet^{xvii}, ja samanaikaisesti oppilaiden lisääntyneet yksilölliset tarpeet kuten neuropsykologiset ja sosiaaliset haasteet lisäävät liikunnan opetuksen vaativuutta. Liikunta on oppiaine, jossa palaute annetaan pääosin välittömästi toiminnan yhteydessä, eikä oppimisesta jää vastaavaa tuotosta myöhempää tarkastelua varten. Tämän vuoksi riittävän pienet opetusryhmät ovat keskeinen edellytys turvalliselle oppimisympäristölle ja laadukkaalle opetukselle.

Opetusryhmien koot ovat kasvaneet viime vuosina erityisesti suurissa kaupungeissa. Tuoreen kyselyn mukaan perusopetuksessa 45 prosenttia suurten kaupunkien opettajista opettaa 26-35 oppilaan ryhmiä, ja vain 1,6 prosentilla suurin opetusryhmä on pedagogisesti toimiva ryhmäkoko, alle 20 oppilasta. Tilanteen korjaamiseksi tarvitaan valtakunnallinen ohjeistus liikunnanopetuksen ryhmäkokojen ylärajoista.

Liikunnanopetuksen asema koulutusjärjestelmässä on heikentynyt viime vuosikymmenten aikana. 1990-luvulla opetuksen määrää vähennettiin merkittävästi sekä perusopetuksessa että toisella asteella. Perusopetuksessa vuosiviikkotuntien määrä laski vuonna 1993 22-23:sta 18:aan ja nousi vuonna 2012, parin vuosikymmenen kuluttua, nykyiseen 20:een.

Samaan aikaan 1990-luvun lopulla varusmiesten fyysinen kunto alkoi heiketä nopeasti, ja digikehityksen myötä passiiviset ajanviettotavat yleistyivät. Liikuntakasvatukseen olisi pitänyt panostaa vastavoimana tälle kehitykselle. Jotta kaikilla lapsilla olisi tasavertainen mahdollisuus kehittyä ja omaksua liikunnalliseen elämäntapaan tarvittavat valmiudet, liikunnanopetuksen määrä tulisi nyt palauttaa vähintään koulutusjärjestelmän uudistuksia edeltäneelle tasolle. Myös Valtion liikuntapoliittisen selonteon^{xviii} linjaus on liikunnanopetuksen lisääminen 2020-luvulla, mutta toimet ovat vielä toteuttamatta.

Liikunta on kouluissa menettänyt asemaansa tasavertaisena oppiaineena, ja siihen kohdistuu usein säästötoimia. Aiemmin liikuntaryhmät jaettiin alakouluvaiheen jälkeen sukupuolen mukaan kahdelle opettajalle, mutta nykyisin opetus toteutetaan useammin yhden opettajan sekaryhmissä, mikä on kasvattanut ryhmäkokoja perusopetuksessa ja toisella asteella. Sekaryhmissä esiintyy enemmän osallistumisen haasteita, ja tutkimusten mukaan erityisesti tyttöjen liikkuminen voi vähentyä. Sekaryhmissä psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden varmistaminen edellyttää joskus erityistoimia. Ryhmien muodostamiseen kouluissa tulisi laatia ohjeistukset, jotka mahdollistavat pedagogisesti tarkoituksenmukaiset ja joustavat ratkaisut esimerkiksi kahden opettajan mallin avulla. Tämä voisi lisätä myönteisiä kokemuksia liikkumisesta erityisesti yläkouluiässä.

Liikuntatilojen saatavuus, saavutettavuus ja soveltuvuus ovat usein esteenä laadukkaalle liikunnanopetukselle. Opetusryhmille ei aina ole osoitettu liikuntatilaa koulusta, vaan opettajat joutuvat etsimään tiloja viikoittain kunnan liikuntapaikoista. Tilanne korostuu erityisesti lukioissa esimerkiksi ylioppilaskirjoitusten aikana, mutta on monin paikoin arkipäivää myös muulloin. Tämä heikentää opetuksen laatua ja kuormittaa henkilöstöä. Monet liikuntatilat ovat myös kasvaneiden ryhmäkokojen myötä käyneet liian pieniksi ja ryhmä saatetaan joutua jakamaan kahteen tilaan, jolloin osa oppilaista jää ilman opetusta ja valvontaa.

Liikuntarakentamisessa on paikoin päätetty, että kouluille ei rakenneta omia asianmukaisia opetustiloja vaan käytetään kunnan liikuntatiloja. Tämä vähentää opetukseen käytettävissä olevaa aikaa ja heikentää opetuksen laatua. Puutteelliset olosuhteet vaikeuttavat yhä enemmän vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttamista. Liikunnanopetukselle ei ole valtakunnallista rakennusohjeistusta, mikä vaikeuttaa systemaattista riittävien opetustilojen rakentamista.

Koulun pihojen suunnittelussa tulisi huomioida aiempaa paremmin luonnonmukaisen ympäristön positiivinen vaikutus liikuntaelämisen kasvuun ja luovuuteen. Pihan tulisi olla riittävän suuri oppilasmäärään nähden, jotta se mahdollistaa vauhdikkaat leikit ja pelit.

Kouluiässä arjen lisääntyvä itsenäisyys luo mahdollisuuksia omaehtoisen liikkumisen lisäämiselle. Aktiiviset koulumatkat ja välituntiliikunta lisäävät päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, mutta eivät yksin riitä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Tarvitaan myös motorisia taitoja kehittävää monipuolista toimintaa, tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista, kykyä ja tottumusta ponnisteluun, tietoa liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja toimintakykyyn, myönteisen kehosuhteen rakentumista sekä monipuolisia kokemuksia itsestä liikkujana. Näiden liikunnan lukutaidon valmiuksien kehittyminen edellyttää nykyään aiempaa enemmän tukea, minkä vuoksi liikuntakasvatuksen asiantuntijoiden rooli on keskeinen liikunnan lisäämisessä.

MOVE-mittausten tuloksia tarkastellaan 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa yhdessä lapsen ja perheen kanssa huoltajien luvalla. Tämä tarjoaa tärkeän mahdollisuuden tukea lapsen ja perheen liikuntatottumuksia osana kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. MOVE-prosessin toteuttamiseen tarvittavaa opettajien ja terveydenhoitajien osaamista tulee edelleen vahvistaa, ja hallinnonalat ylittävää yhteistyötä sen suunnittelussa ja toimintamallin levittämisessä on syytä tiivistää.

MOVE-mittauksissa heikon tuloksen saaneiden oppilaiden liikuntaneuvontaa on vahvistettu Suomi liikkeelle -ohjelmassa tarjoamalla henkilökohtaista personal trainer -ohjausta liikkumisen edistämiseksi kunnan järjestämänä. Ohjaus ei kuitenkaan ole tasavertaisesti saatavilla, vaan siihen pääsevät joissakin kunnissa vain valittujen koulujen oppilaat. Lisäksi personal trainereille ei ole määritelty valtakunnallisia pätevyysvaatimuksia, eikä heille tarjota yhtenäistä perehdytystä tai ohjeistusta tehtävän sisältöihin. Näin ollen ohjaus ei tavoita kaikkia oppilaita, ei ole yhdenmukaista eri kuntien välillä eikä sitä välttämättä toteuta liikuntapedagogiikan asiantuntija.

Mikäli vastaava tehostettu liikuntakasvatus toteutettaisiin oman liikunnanopettajien toimesta, voitaisiin tavoittaa kaikki lapset ja nuoret yhdenvertaisesti. Lisäksi opettaja tuntee oppilaan liikunnalliset tarpeet sekä usein hänen elämänsä muut haasteet.

TOINEN ASTE - OPETUKSEN VÄHÄINEN MÄÄRÄ JA OLOSUHTEET JARRUNA

Lukiolaisista vain noin 5 % liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti (reippaasti tai rasittavasti vähintään tunnin päivässä), ja liian vähäinen uni on yleistä. Koulustressi ja mielenterveysoireet ovat lisääntyneet: noin 30 % tytöistä ja 10 % pojista kokee ahdistusta tai masennusta. Tästä huolimatta suurin osa lukiolaisista arvioi terveytensä hyväksi. Säännöllinen liikuntakasvatus tukisi toisen asteen opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista.

Lukion liikunta muutettiin 1990-luvulla kurssimuotoiseksi, jolloin opetusta vähennettiin: kaikille yhteisiä opintojaksoja on enää kaksi, ja ne voi suorittaa yhden lukukauden aikana. Tämän jälkeen opiskelija voi jäädä jopa kolmeksi vuodeksi ilman säännöllistä liikuntaa ja liikuntakasvatusta. Liikunta tulisi palauttaa viikoittaiseksi oppiaineeksi tukemaan fyysistä aktiivisuutta ja jaksamista elämänvaiheessa, jossa itsenäistyminen, opiskelu ja usein harrastusten päätyminen muuttavat arkea. Liikunnan hajauttamisen toteuttamisesta on tehty selvitys nykyisen hallitusohjelman mukaisesti.

Ryhmäkoot lukioissa ovat kasvaneet erityisesti suurissa kaupungeissa, mutta myös keskiuurissa kunnissa. Peräti 61 % suurten kuntien opettajista opettaa jopa 25-35 opiskelijan liikuntaryhmiä, ja 8 %:lla ryhmäkoko ylittää 36 opiskelijaa. Näin suurissa ryhmissä vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttaminen on vaikeaa. Lisäksi monissa lukioissa liikuntatilojen puute tai niiden riittämätön koko suhteessa ryhmäkokoon vaikeuttaa entisestään laadukkaan liikuntakasvatuksen järjestämistä.

Terveystiedon oppiaineen tehtävänä on lisätä ymmärrystä terveydestä ja hyvinvoinnista, vahvistaa terveysosaamista ja vastuuta omasta terveydestä sekä kehittää kriittistä ajattelua. Lukiossa on vain yksi kaikille yhteinen terveystiedon opintojakso ja kaksi syventävää. Yhteisten opintojen lisääminen vahvistaisi opiskelijoiden terveydenlukutaitoa ja kykyä tehdä perusteltuja terveysvalintoja omassa elämässä ja myöhemmin vanhempana.

Ammatillisessa koulutuksessa liikunnan asema on heikentynyt vielä enemmän: aiemmin viikoittaisesta oppiaineesta on jäljellä vain kahden osaamispisteen kokonaisuus (liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen), jossa käytännön liikunnan osuus on vain murto-osa lukioon verrattuna. Tämä asettaa opiskelijat eriarvoiseen asemaan, vaikka fyysistä toimintakykyä vaativiin ammatteihin valmistuvien työ- ja toimintakykyä edistävää osaamista tulisi erityisesti tukea. Ammatillisessa koulutuksessa tulisi lisätä liikunnanopetuksen määrää. Liikunta- ja terveystieteiden määrän yhtenäistäminen tasoittaisi myös lukio-opiskelijoiden ja ammattiin opiskelevien välisiä terveyseroja.

Ammatillisissa oppilaitoksissa on lisäksi lisätty itsenäistä opiskelua, mikä ei riittävästi tue liikunta- ja terveysosaamisen kehittymistä: taitoaineen oppimiseen tarvitaan lähiopetusta.

Lukioihin ja ammatilliseen koulutukseen sekä perusopetukseen tarvitaan koko koulupäivää koskeva mobiililaiterajoitus. Sen avulla vähennetään lasten- ja nuorten ruutuaikaa ja kännykkäriippuvuutta, lisätään sosiaalista kanssakäymistä ja fyysistä aktiivisuutta sekä vähennetään aivojen kuormitusta, mikä edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Toimenpide-ehdotukset liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi

- 1) VAHVISTETAAN LIIKUNTAKASVATUSTA OLEMASSA OLEVISSA KASVATUKSEN JA TERVEYDENHUOLLON RAKENTEISSA
- 2) RESURSOIDAAN PERUSTYÖTÄ YHDENVERTAISEN SAAVUTETTAVUUDEN JA VAIKUTTAVUUDEN VARMISTAMISEKSI
- 3) UUELLEEN TARKASTELLAAN PIHA- JA LIIKUNTARAKENTAMISEN LINJAUKSIA: VARHAISKASVATUKSEN JA KOULUN PIHAT SEKÄ LIIKUNTATILAT KUNTOON
- 4) LAAJENNETAAN MOBIILILAITERAJOITUS KOKO KOULUPÄIVÄÄ KOSKEVAKSI PERUSOPETUKSESSA JA TOISELLA ASTEELLA
- 5) TUETAAN VANHEMPIA JA LIIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN KASVAMISTA: VALTAKUNNALLINEN SUUNNITELMA
- 6) LUODAAN YHTENÄISTÄ TOIMINTAKULTTUURIA JA LIIKUNNAN KOORDINOIJAJA TAHO: MÄÄRITELLÄÄN LIIKKUMISEN KÄSITTEET YHDENMUKAISIKSI JA LISÄTÄÄN TIETOISUUTTA LIIKUNTAMOTIVAATION EDISTÄMISESTÄ SEKÄ PERUSTETAAN KANSALLINEN LIIKUNNAN EDISTÄMISEN KOORDINOIJATAHO,

	TOIMENPIDE
NEUVOLA	<p>Vahvistetaan perheen liikuntaneuvontaa. Tavoitteisiin johtava toiminta edellyttää, että henkilö ja aikaresurssit sekä rahoitus ovat kunnossa.</p> <p>Varmistetaan ennaltaehkäisevän terveydenhuollon yhteistyö kuntasektorin toimijoiden (liikuntaneuvonta ym.) sekä liikunnan järjestötoimijoiden kanssa.</p> <p>Perheliikunnan yhdenvertaiset matalan kynnyksen palvelut turvattava.</p>
VARHAIS-KASVATUS	<p>Varmistetaan varhaiskasvatuksen opettajien riittävyys, koulutusmääriä lisättävä.</p> <p>Varhaiskasvatuksen perusrahoituksen turvaaminen: esim. päiväkodin liikuntasali lasten käytössä, ei vuokrattuna.</p>

	TOIMENPIDE
<p>LIIKUNNAN OPETUS</p>	<p>Asetetaan ryhmäkoraja opettajaa kohden: 16 oppilasta perusopetuksessa ja 20 opiskelijaa toisella asteella turvallisuuden ja vaikuttavan opetuksen turvaamiseksi.</p> <p>Palautetaan perusopetuksen liikunnanopetuksen määrä koulutusuudistuksia edeltäneelle 90-luvun tasolle.</p> <p>Hajautetaan lukion liikunta jokaviikkoiseksi oppiaineeksi koko koulutuksen ajalle ja vahvistetaan terveystiedon opetusta.</p> <p>Lisätään ammatillisen koulutuksen liikunnanopetusta lukion kanssa tasavertaiseksi.</p> <p>Turvataan rahoitus luokanopettajien liikunnan sivuaineopintojen käynnistämiseksi opettajankoulutuksessa.</p>
<p>KOULU JA KOTI</p>	<p>Mobiililaiterajoitus valtakunnallisesti yhdenvertaisesti koko koulupäivää koskevaksi.</p> <p>Varmistetaan, että lasten ja nuorten suositukset ruutuajasta ja liikkumisesta tavoittavat kaikki vanhemmat, perehdytetään jo neuvolassa ja toteutumista arvioidaan säännöllisesti. Painopisteen tulisi olla konkreettisissa työkaluissa ja vanhempien arjen toimintatavoissa, ei vain tiedon jakamisessa.</p> <p>Vahvistetaan alakoulujen mahdollisuuksia leikki- ja pihapelikulttuurin elvyttämiseksi koulussa ja kotona.</p> <p>Vanhempaintoiminnan kehittäminen liikunnan lisäämiseksi: konkreettinen tuki perheille, vanhempainyhdistykset vahvemmin mukaan, erityishuomio vähävaraisiin perheisiin. Matalan kynnyksen liikunnan lisääminen.</p> <p>Vahvistetaan koti koulu yhteistyötä: kasvatusyhteistyö ja lapsen liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Vanhempien osallisuuden vahvistaminen. Luodaan valtakunnallinen vanhemmuuden tukemisen malli.</p> <p>Tarjotaan maksutonta tai voimakkaasti tuettua harrastus- ja iltapäivätoimintaa koulupäivän yhteydessä.</p>

	TOIMENPIDE
<p>KOULU- TERVEYDEN- HUOLTO</p>	<p>Säilytettävä jatkossakin lakisääteiset laajat terveystarkastukset, jolloin taataan mahdollisuus vanhempien tapaamiseen terveystarkastusten yhteydessä ja liikkumisen puheeksi ottaminen.</p> <p>MOVE-prosessin toteuttamiseen tarvittavan opettajien ja terveydenhoitajien osaamisen ja yhteistyön edelleen vahvistaminen, ja hallinnonalat ylittävän yhteistyön tiivistäminen sen suunnittelussa ja toimintamallin levittämisessä.</p>
<p>LIIKUNTA- RAKENTAMINEN</p>	<p>Koulujen riittävien liikunnanopetuksen tilojen rakentamisen varmistaminen: tehtävä valtakunnallinen rakentamisohje ja mitoitus.</p> <p>Arjen ympäristöjä muokataan liikettä tukeviksi: päivähoidon ja koulun pihat rakennetaan luonnonmukaisiksi ja riittävän suuriksi spontaanille, monipuoliselle liikkumiselle.</p> <p>Huomioidaan puistot, metsät ja kevyenliikenteen väylät liikuntaympäristöinä. Rakennetaan lähiliikuntapaikkoja ja yhteisöllisyyttä lisääviä tiloja asuinalueille.</p>
<p>KANSALLINEN KOORDINOINTI JA YHTENÄISEN TOIMINTA- KULTTUURIN VAHVISTAMINEN</p>	<p>Perustetaan kansallinen koordinoijataho tai kattojärjestö liikunnan edistämiseksi.</p> <p>Määritellään yhtenäinen terminologia liikuntasanastolle ja edistetään niiden yhtenäistä käyttöä.</p> <p>Vahvistetaan tietoa liikuntamotivaation edistämisestä ja lisätään ammattilaisten koulutusta aiheesta.</p>

Lähteet

- ⁱ Move! 2025 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/move-2025-koululaisten-ja-varusmiesten-fyysisen-toimintakyvyn-myonteinen-kehitys>
- ⁱⁱ Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) 2024. Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- ⁱⁱⁱ Liikkumattomuuden kustannukset. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ja-paikallaanolon-kustannusvaikuttavuus/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/?srsitid=AfmB0opC8nbRHkClBp6dAXRCKdDYItTmfJ7BgDdlvAQxpui99kGBX-y>
- ^{iv} Suomi liikkeelle -ohjelma 2023-2027 puolivälikatsaus <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/d8edb0c3-125f-4ba3-9ff2-466dea16f7a3/content>
- ^v Fyysisesti aktiivisen elämäntavan valitseminen: ole paras versio itsestäsi. <https://www.physical-literacy.org.uk/wp-content/uploads/2020/07/IPLA-Choosing-Physical-Activity-for-Life-FI-web.pdf>
- ^{vi} Lasten ja nuorten liikkumissuositus <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>
- ^{vii} Nuorten ahdistuneisuus, Kouluterveyskysely. THL. <https://thl.fi/-/thl-n-kouluterveyskysely-8.-ja-9.-luokkalaisten-ahdistuneisuus-ei-osoita-laantumisen-merkkeja-koronan-jalkeen-kiusaamista-aiempaa-enemman>
- ^{viii} Kasvurauha lapselle. Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2022/04/85a80cae-kasvurauha-lapselle-.pdf>
- ^{ix} Laukkanen, N-M, 2026. Omatoimisen ja ohjatun liikunnan yhteys lasten fyysisen kokonaisaktiivisuuden muutokseen ja motoriseen kehitykseen sekä fyysiseen kuntoon, Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_109487
- ^x Yao, C.A. & Rhodes, R.E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2015;12(1):10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>.
- ^{xi} Dowda, M, Saunders, R. P., Colabianchi, N., Dishman, R. K., McIver, K. L. & Pate, R. R. 2020. Longitudinal Associations Between Psychosocial, Home, and Neighborhood Factors and Children's Physical Activity. Journal of Physical Activity and Health 17, 306-312.
- ^{xii} Vanhempien ruutu-aika ja lapsen sosiaalinen kehitys Tutkimusnäyttö ja politiikkasuosituksia. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2025/02/a1236666-vaestopaivakt2025.pdf>
- ^{xiii} Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos. Helsinki: Opetushallitus.
- ^{xiv} Opetushallitus Move! www.opetushallitus.fi/move
- ^{xv} Terveystieteellinen tutkimuskeskus. 30.12.2010/1326. 15 §. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- ^{xvi} Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo- tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2024:10. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/12e02ae2-863c-4a3b-bcfe-ace3ea2083b8/content>
- ^{xvii} Motoristen taitojen ja lihasvoiman vuorovaikutus lapsuudessa ja nuoruudessa. Liikuntatieteellinen seura. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2018/lt_4-18_30-34_lowres.pdf
- ^{xviii} Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta <https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912?t=1540454134000>

