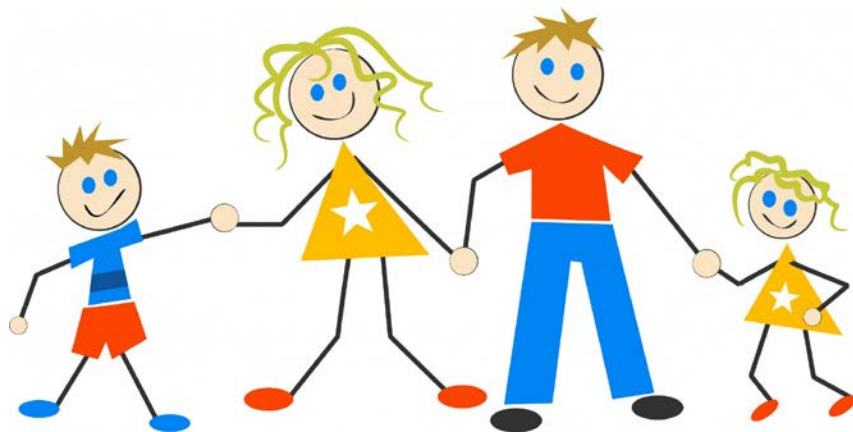


1-4-luokkalaisten hyvinvointiopas vanhemmille



Kati Kinnunen & Anni Vellonen

Sisällysluettelo

Esipuhe.....	s. 3
Perheliikunta.....	s. 4
Liikunnan riemua ilman välineitä.....	s. 5
Luistelutaitoa yhdessä opetellen.....	s.11
Taitavasti yhdessä palloillen.....	s. 15
Ravitseminen.....	s. 19
Uni ja lepo.....	s. 28
Loppusanat.....	s. 30
Lähteet.....	s. 31

Esipuhe

Hyvä lukija,

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka haluat lisätietoa lapsesi hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Oppaan avulla saat mahdollisuuden oppia uutta perheliikunnasta, ravitsemuksesta sekä unesta ja levosta. Oppaalla halutaan helpottaa ja lisätä perheiden liikkumista arjessa. Ravitsemusosio antaa sinulle avaimet terveyttä edistävän ruokavalion suunnitteluun ja toteutukseen. Kiinnittämällä huomiota lapsen unitottumukseen, voit vaikuttaa niin hänen koulumenestykseensä kuin arjessa jaksamiseenkin.

Opas on syntynyt Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyön tuotteena. Tuottamalla oppaan halusimme syventää omaa osaamistamme perheiden ja lasten hyvinvoinnin saralla sekä lisätä perheliikunnan määrää ja vanhempien tietoutta lasten ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Toivotamme teille iloisia ja antoisia lukuhetkiä oppaan parissa!

Kati Kinnunen ja Anni Vellonen

Perheliikunta

Lasten suositellaan liikkuvan vähintään
1-2h päivässä ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää.

Liikunta on lapselle sekä tavoite että väline jo varhaislapsuudesta alkaen. Lapsen kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta päivittäinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä. Aikuisen rooli lapsen kehityksen tukijana on luoda monipuoliset mahdollisuudet lapselle toteuttaa hänen luontaista liikkumishaluun.

Perheliikuntaosioon on koottu kolmen eri teeman mukaisesti vinkkejä perheliikunnan toteuttamiseen. Vinkkien avulla voidaan helposti lisätä fyysistä aktiivisuutta ja viettää aikaa yhdessä perheen kanssa.

Liikunnan riemua ilman välineitä



Arkiaskareet

Sisällä

Imurointi lapsi reppuselässä

Lapsi tykkää ja aikuinen saa hyvän treenin. Aikuinen voi halutessaan myös tehdä kyykkyjä sopivin väliajoin imuroinnin lomassa.

Tiskaaminen

Tiskaamiseen saa yhdistettyä liikuntaa esimerkiksi tekemällä välillä punnerruksia tiskipöytää vasten.

Ulkona

Mattojen tamppaus

Mattoja voi tampata kilpaa, esimerkiksi kisaamalla siitä, kuka saa kovimman äänen aikaiseksi.

Haravointi

Pihasta voidaan jakaa jokaiselle haravoitava oma alue. Vertaillaan lopuksi, kuka on haravoinut oman alueensa siisteimmin.

Postin haku & roskien vieni

Postin voi hakea ja roskat viedä juoksemalla postilaatikolle tai roskikselle. Matkan voi kulkea myös pomppien, askelkyykkäkävellen, karhukävellen tai vaikkapa takaperinjuosten.

Lumen luonti

Lumen luonti itsessään on jo hyvää liikuntaa ja hyvä keino viettää aikaa perheen kesken. Jokaiselle voidaan kolata oma lumikasa, joista voidaan tehdä patsaita tai esimerkiksi lumiukkoja.



Kehonosahippa

Leikin tarkoituksena on yrittää osua kädellä muita perheenjäseniä ennalta määrättyyn kehonosaan samalla suojaten omaa kehoaan, etteivät muut saa osumia. Leikissä voi toimia pareittain tai ryhmässä.

Leikkiin sopivia kehonosia ovat esimerkiksi:

Olkapää

Polvi

Nilkka

Peppu

Pohje

Perhepyramidit

Aluksi suunnitellaan valmiiksi ohjeita, joiden mukaan tehtävät suoritetaan. Yksi perheenjäsenistä voi toimia ohjeiden antajana. Tarkoituksena on ratkaista ongelmat siten, että vain mainitut kehonosat osuvat maahan.

Esimerkiksi:

Neljä jalkaa + kaksi kättä

Kolme jalkaa + yksi pää + yksi peppu

Kaksi polvea + kaksi kyynärpäätä + peppu

Yksi selkä + kaksi jalkaa + yksi käsi

Kaksi jalkaa

Keilaus

Yritetään kaataa mahdollisimman monta hiekalla/lumella/vedellä täytettyä maitopurkkia tai muovipulloa sanomalehtipalolla. Mitä enemmän täytettä purkissa on, sitä vaikeampi se on kaataa. Sisällä pelatessa purkit voi jättää tyhjiksi.

Esimerkkejä kaatamistyyleistä:

Vierittäminen

Vierittäminen jalkojen välistä selkä keiloihin päin

Potkaiseminen

Heittäminen

Heittäminen heikommalla kädellä

Heittäminen selkä keiloihin päin

Heittäminen silmät kiinni



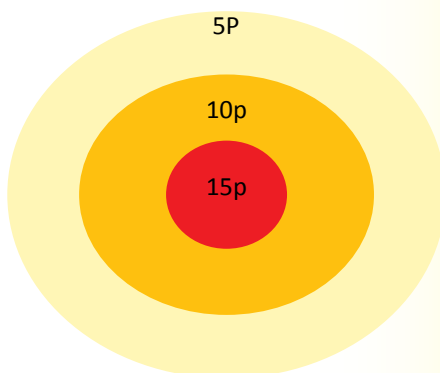
Tikkataulu



Lumeen piirretään tikkataulu, jossa on kolme rengasta. Ne kannattaa tampata lumeen isolle alueelle, jotta ne näkyvät paremmin. Perheenjäsenet heittävät vuorotellen lumipallon merkityltä heittoviivalta kohti tikkataulua.

Leikkiä voidaan leikkiä myös kesällä piirtämällä tikkataulu hiekkaan ja heittämällä esimerkiksi sanomalehtipalloja, käpyjä tai kiviä.

Pisteytyksen voi muodostaa esimerkiksi viereisen kuvan mukaisesti.



Perhejumppa



Hiiren tunneli

Aikuinen asettuu kontalleen maahan ja nostaa vastakkaisen jalan ja käden ylös. Lapsi ryömii aikuisen alta ja sitten kiipeää ylhäällä olevan jalan yli. Aikuinen vaihtaa puolta.



Kottikärryily

Aikuinen tukee lasta lantion alta/polvien yläpuolelta/nilkoista (ras-kasta, huomioi vartalon tuki). Lapsi kävelee käsillä eteenpäin.



Apina puussa

Aikuinen ottaa lapsen syliinsä. Lapsi yrittää päästä etupuolelta selkään ja takaisin. Aikuinen voi tehdä kyykkyjä lapsen ollessa jommalla kummalla puolella.



Helikopteri

Otetaan lapsesta tukeva ote kainaloiden alta ja pyöritetään ympäri.



Esiliina

Lapsi asettuu seisomaan aikuisen jalkaterien päälle. Aikuinen tukee lasta kainaloiden alta tai kyynärvarsista ja kävelee eteenpäin lapsi kyydissä.

Luistelutaitoa yhdessä opetellen



Kyykkyhippa

Valitaan yksi hippa, joka yrittää saada muita kiinni. Kiinnijäänyt menee kyykkyyyn ja pelastaminen tapahtuu koskettamalla luistimeen. Kiinnijäänyt voi halutessaan tehdä ylös-alas-liikettä eli kyykkyä pysyäkseen lämpimänä ja lisätäkseen aktiivisuutta. Leikin tarkoituksena on totuttaa leikkijät oikeaoppiseen matalaan luisteluasentoon.

Kaatumisen ja ylösnousemisen opettelua

Luistelua aloitettaessa on tärkeää osata kaatua oikein. Tällöin ehkäistään loukkaantumisia ja varmistetaan, että jokainen tuntee olonsa turvalliseksi. Kaatumista ei kannata hävetä, sillä se kuuluu luisteluun. Siitä voidaan myös tehdä hauskaa opettelemalla oikea ja turvallinen kaatumistyyli.

Oikeaoppisen kaatumisen ja ylösnousemisen asteet:

1. Seisoma-asennosta polvien laskeminen vuorotellen jähän ja laskeutuminen istuma-asentoon
2. Mahdollisimman matalasta kyykkyasennosta pepulleen pyllähtäminen
3. Hitaasta vauhdista kaatuminen aiemmin harjoitellulla tyylillä
4. Nopeammasta vauhdista kaatuminen

Ylösnouseminen tapahtuu menemällä konttausasentoon, josta nostetaan ensin toinen terä jähän ja sitten toinen, jonka jälkeen jäästä käsillä työntäen nouseaan ylös seisomaan.

Jarrutuksen opettelu

Kaatumisen ja ylösnousemisen opettelun jälkeen seuraavaksi tärkein taito on osata jarruttaa.

Tarkoituksena on käydä ensin paikallaan jarrutusasentoa läpi, jonka jälkeen kokeillaan jarrutusta pienestä vauhdista. Vauhtia voi lisätä sitä mukaa, kun jarruttaminen alkaa sujua.

Jarruttamistyyylejä on neljä:

1. Puoliaura

Koukista polvia ja tuo toinen jalka eteen varpaat viistosti sisäänpäin. Mitä alempana painopiste on jarrutettaessa, sitä nopeammin vauhti pysähtyy.

2. Aura

Tuo varpaat yhteen muodostaen kolmion. Mitä alempana painopiste on jarrutettaessa, sitä nopeammin vauhti pysähtyy.

3. T-jarrutus

Vie toinen jalka toisen jalan taakse vaakatasoon, jolloin jalkaterät muodostavat t-kirjaimen. Taaempi jalka jarruttaa. Mitä alempana painopiste on jarrutettaessa, sitä nopeammin vauhti pysähtyy.

4. Hockey-jarrutus

Haastavin jarrutustyyli, joka toimii parhaiten kovemmassa vauhdissa. Käännä rintamasuunta vauhdissa sivuttain, samalla koukistaen polvia. Mitä alempana painopiste on jarrutettaessa, sitä nopeammin vauhti pysähtyy.

Erialaisten liikkumistyylien harjoittelua

Jää on monipuolinen ja mielenkiintoinen ympäristö, jossa voi liikkua monella eri tavalla. Perheen kesken voidaan keksiä omia liikkumistyyliä, joita kaikki voivat kokeilla.

Esimerkkityylejä:

Makkaraluistelu	Liuku molemmat jalat jäässä vierekkäin
Slalom	Yhdellä jalalla liuku
Vaakaliuku	Prinsessaliuku
Takaperinluistelu	Supermiesliuku

Vanhemmat voivat muodostaa rivin, jossa he ovat käsien mitan päässä toisistaan. Lapset luistelevat tai liukuvat eri tyyleillä käsien alta, ikään kuin alittaen esteen. Vanhemmat voivat muuttaa esteen korkeutta joustamalla jaloista.

Temput luistimilla

Kehittyneemmät luistelijat voivat haastaa itseään kokeilemalla erilaisia temppuja luistimilla.

Esimerkkejä:

Hyppääminen paikallaan	Hyppy 180 astetta
Hyppy 360 astetta	Piruetti

Taitavasti yhdessä palloillen



Sanomalehtimailapelit

Ennen pelin aloittamista täytyy valmistaa pelivälineet. Maila on helppo tehdä siten, että rytistää sanomalehdestä pitkulaisen noin puoli metriä pitkän patukan. Tämän jälkeen on hyvä kierittää patukan päälle kulmasta kulmaan yhden tai useamman aukeaman verran sanomalehteä. Mailan ympärille kannattaa kierittää esimerkiksi vahvaa tuorekelmua, joka pitää mailan kasassa. Tuorekelmun voi vielä teipata paikoilleen. Mailasta kannattaa tehdä mahdollisimman paksu ja tukeva, jotta se kestää pallon lyömistä ja kuljettamista.

Jos palloa ei ole saatavilla, voidaan sekin valmistaa sanomalehdestä. Tekniikka on sama kuin mailan teossa, eli sanomalehdestä muotoillaan pallo, joka kelmun ja teipin avulla kasaataan kestäväksi.

Peliä pelataan kahdessa joukkueessa pehmeällä pallolla tai sanomalehtipallolla. Tarkoituksena on yrittää saada pallo sanomalehtimailaa apuna käyttäen vastustajan maaliin. Ei tarvitse pelata välttämättä pelinä vaan voi myös ”lämiä” palloa maaliin. Maali voi olla puiden tai muiden asetettujen merkien välissä.

Sanomalehtimailoilla ilmapallon syöttely on myös mieluista touhua lapsille. Asettakaa verkoksi vaikka pitkä penkki tai naru puiden väliin. Laskekaa montako lyöntiä saatte ilman, että pallo putoaa välissä maahan.

Pallojumppa

Pallojumppa soveltuu erittäin hyvin alkulämmittelyksi. Perheet kuljettavat palloa jäseneltä toiselle eri tavoin. Jokainen tehtävä pyritään tekemään mahdollisimman laajalla liikeradalla, jotta vartalo saadaan lämpimäksi.

Piirissä:

Sivulta sivulle

Jalkoja pujotellen

Pallon heitto + jokin liike

Yläkautta suorin käsin sivulle

Jonossa:

Tunnelivieritys

Vuoroin jalkojen välistä ja
pään päältä



Pallotempu

Erilaiset pallotempu ovat hyvä keino harjoitella hauskesti välineenkäsittelytaitoja, kuten pallon heittoa ja kiinniotta. Tehtävät voidaan suorittaa joko siten, että jokaisella on oma pallo ja tehtävät tehdään yksin, tai kaiken voi tehdä myös pareittain kopittelemalla. Kahdestaan suoritettaessa tehtävän saa aloittaa vasta sitten, kun pallo irtoaa kaverin käsistä. Tällöin vaikeusaste on sama molemmilla suoritustavoilla.

Tehtäviä voivat olla esimerkiksi:

- Pallon pyöräyttäminen oman vartalon ympäri
- Pallon kiinniottaminen omasta heitosta
 - mitä korkeammalle, sen haastavampaa
- Pallon kiinniottaminen seinään heitosta
- Käsien taputus edessä pallon ollessa ilmassa
- Käsien taputus takana pallon ollessa ilmassa
- Pallon heitto ilmaan, pyörähdys 360 astetta
- Lattian/maan koskettaminen pallon ollessa ilmassa
- Pallon heitto, istuutuminen ja kiinniotta
- Pallon heitto, istuminen, ylös nouseminen ja kiinniotta
- Pallon vieritys maata pitkin ja pysäytys jalalla
- Pallon vieritys ja pysäytys vatsalla/pepulla/päällä

Ravitsemus

Ravitsemusosiossa käsitellään lapsiperheiden ravitsemussuositusten tärkeimmät kohdat ja annetaan vinkkejä niiden tuomisesta arkipäivään.

Lautasmalli, säännöllinen ateriarhythmi ja terveelliset välipalat luovat perustaa koululaisen terveelliselle ravitsemukselle ja hyvinvoinnille. Lapsena opitut ruokailutottumukset voivat säilyä aikuisikään saakka, joten säännöllisen ateriarhythmin ja terveellisen ruokavalion peruspilarit on hyvä opettaa lapselle jo varhain.

Yksittäisten ruokavalintojen merkitys ei ole niin suuri, vaan kokonaisuus ratkaisee. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu:

täysjyväviljat
kasvikset, marjat ja hedelmät
kala
pähkinät ja siemenet
rasvattomat tai vähärasvaiset maitotuotteet
siipikarjan liha
punainen liha kohtuullisesti käytettynä

Hyviä hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen lähteitä

Hiilihydraatit

täysjyväriisi

täysjyväpasta

juurekset

täysjyvävilja

puuro

peruna

marjat

vähäsokeriset murot

hedelmät

Rasvat

kala

siemenet

avokado

pähkinät

mantelit

kasvirasvat ja -öljyt

Proteiinit

punainen liha

siipikarjan liha

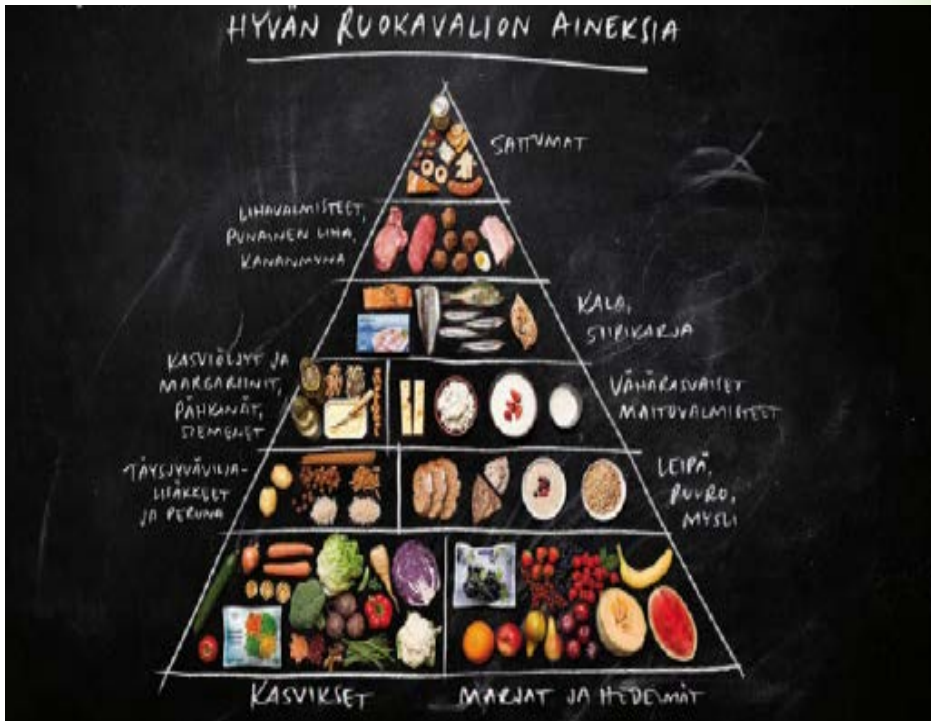
palkokasvit

maitotuotteet

kananmuna

kala

Ruokapyramidi



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Terveellinen ruokavalio on helppo koostaa ruokapyramidin mukaan: suosi alhaalla olevia ruoka-aineita päivittäin ja huipulla olevia harvemmin.

Lautasmalli



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Lautasmallilla kuvataan, kuinka aterian kannattaisi koostaa.

1/2 kasviksille

1/4 perunalle, riisille tai pastalle

1/4 lihalle/kalalle/kasvisruokavalion proteiinin lähde

Ruokajuomana rasvaton tai vähärasvainen maito tai piimä

Piilosokerin vaarat

Sokerin saantisuositus on enintään 10%
vuorokaudessa saadusta energiasta

10% energiansaannista täyttyy lapsella jo
esimerkiksi yhdestä isosta jäätelötuutista

Monet lapsiperheiden suosimat elintarvikkeet sisältävät hurjia määriä sokeria. Erityisesti erilaiset mehut ja maustetut juurgurit sekä viilit sisältävät paljon piilosokeria.

Siksi onkin hyvä, että ruokapyramidissakin huipulle kuuluvia sattumia eli karkkeja, sipsejä, leivonnaisia ja muita paljon sokeria sisältäviä herkkuja nautittaisiin enintään kerran viikossa.

Kotona itseleivottujen leivonnaisten tai muiden herkkujen sokerimäärää on itse helppo säännöstellä, joten kun on herkkupäivän aika, on parempi vaihtoehto leipoa kotona itse, kuin ostaa kaupasta valmiita tuotteita.



V
Ä
L
T
Ä
S
O
K
E
R
I
A
!





Kuvat havainnollistavat hyvin, kuinka paljon nämä lasten suosikkituotteet sisältävät sokeria. Kuvien sokeripalat on laskettu koko pakkauksen sisältämän sokerimäärän mukaan.

Vinkkejä kohti terveellisempää ruokavaliota:

Kokonaisuus ratkaisee

Säännöllinen ateriarytmi

Lapset mukaan ruuanlaittoon

Joka aterialla kasviksia, marjoja ja hedelmiä

Janojuomana vesi - 1-1,5 litraa päivässä

Sokerin ja suolan käyttö vähäistä



Kalaa 2-3 kertaa viikossa

Viljat runsaskuituisina täysjyvätuotteina

Maitovalmisteet rasvattomina tai vähärasvaisina

Kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia rasvoja päivittäin

Enemmän vaaleaa lihaa, vähemmän punaista lihaa



Uni ja lepo

Lapsille suositellaan 10 tunnin yöunia

Määrä on kuitenkin yksilöllinen ja sen voi helposti selvittää tutkimalla lapsen vireystilaa. Jos lapsi herää pirteänä, on hän nukkunut tarpeeksi. Jos kuitenkin lapsi on aamulla hyvin väsynyt, olisi hyvä miettiä aikaisempaa nukkumaanmenoaikaa.

Uni on lapsen terveen kasvun ja kehityksen edellytys. Nukkessa aivot työskentelevät ahkerasti ja painavat mieleen päivän aikana opitut asiat. Hyvä uni edistää myös luovuutta ja vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan.

Unenpuute voi vaikuttaa kasvuhormonin eritykseen, sillä aivolisäke erittää sitä sykäyksinä yöllä. Kasvuhormoni vaikuttaa lapsen pituuskasvuun, psyykkiseen hyvinvointiin ja energiatasoihin.

On myös tutkittu, että mitä paremmin nukkuu, sitä parempi on koulumenestys. Mitä myöhempään valvoo, sitä väsyneempi lapsi on koulussa, jolloin arvosanat voivat kärsiä.

Vinkkejä hyvään uneen ja nukahtamiseen:

Varaa aikaa rauhoittumiselle
ennen nukkumaanmenoa →

Vältä rasittavaa liikuntaa ja
elektronisten laitteiden käyttöä

Televisiota ja tietokonetta ei
kannata sijoittaa lastenhuo-
neeseen

Siistit ja puhtaat vuodevaatteet

Tuuletettu huone

Huolehdi, ettei lastenhuoneeseen
kantaudu meteliä

Syö terveellinen ja ravitseva, muttei liian
suuri iltapala ennen nukkumaan menoa

Sopiva lämpötila



Loppusanat

Hyvä lukija,

Toivottavasti opasvihkomme antoi sinulle uusia ideoita perheliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Toivomme myös, että opas lisäsi tietouttasi lapsen ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Haluamme sinun ymmärtävän liikunnan, ravitsemuksen sekä unen ja levon olevan merkittävässä roolissa lapsen hyvinvoinnin sekä terveen kasvun ja kehityksen tukemisessa.

Haluamme, että perheliikunta ymmärretään tärkeänä, helpona ja monipuolisena keinona lisätä fyysistä aktiivisuutta. Vain mielikuvitus on rajana perheliikunnan toteutuksessa, välineiden käytössä ja niiden valmistamisessa. Perheliikunnan ja oppaan tarkoituksena ei ole pelkästään fyysisen aktiivisuuden kasvattaminen, vaan myös perheen yhteisen ajan lisääminen.

Toivotamme hyvinvoivia ja iloisia hetkiä perheliikunnan parissa, ruokapöydän ääressä ja unten mailla!

Kati & Anni

Lähteet

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Alakouluikäisen lapsen uni. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>

Terveyskirjasto. Ravitsemussuositusten tausta. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä THL, Valtion ravitse-musneuvottelukunta & Työryhmän ulkopuoliset asiantuntijat. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Osa kuvista otettu Googlesta tekijänoikeuksia kunnioittaen. Haku rajattiin sellaisiin kuviin, joita saa käyttää uudelleen.

