

Yhdessä liikkuen

Vinkkejä perheliikuntaan

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

2022

Nelli Honkanen, Jaana Purohaara

Tiivistelmä

Tekijä(t) Honkanen, Nelli Puronhaara, Jaana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 21	Valmistumisaika 2022
Työn nimi Yhdessä liikkuen Vinkkejä perheliikuntaan		
Tutkinto ja koulutusala Terveydenhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta (Eksote)		
Tiivistelmä <p>Lasten liikunnallisuutta tukevista tutkimuksista huolimatta lasten fyysisen aktiivisuuden taso on alhainen ympäri maailmaa. Nykypäivänä jokaisella perheenjäsenellä on omat harrastuksensa ja kiireensä, minkä lisäksi ruutuajan määrä on kasvanut yhä nuoremmilla lapsilla. Aikaa ei tunnu jäävän perheen yhteiselle liikunnalle ja ulkoilulle, vaikka sen on todettu lisäävän koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Vuonna 2020 alkanut Covid19 –pandemia sai suomalaiset lapsiperheet huomaamaan perheen yhteisen liikunnan ja luonnon tarjoaman monipuolisen liikkumisympäristön tärkeyden osana perheen jaksamista ja hyvinvointia. Myös lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa korostetaan yhä enemmän houkuttelevan liikkumisympäristön tärkeyttä sekä perheen merkitystä lasten ja nuorten liikunnan tukemisessa.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa konkreettista, käytäjäystävällistä ja matalan kynnyksen materiaalia lapsiperheiden arkiliikuntaa tukemaan. Tuotoksena syntyi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunnan (Eksoten) lastenneuvoloihin hyödynnettäväksi opas, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaneuvonnan tasalaatuisuutta ja –vertaisuutta sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi oppaassa korostetaan luontoa ja sen hyödyntämistä liikunnan suhteen sekä sen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin.</p> <p>Opas hyödyttää perheen lisäksi myös terveydenhoitajan työtä vanhemmuuden tukemisessa ja ohjaamisessa sekä terveyden edistämisessä. Tulevaisuudessa olisi hyvä arvioida oppaan vaikuttavuutta eli kuinka lastenneuvolan terveydenhoitajat ovat kokeneet sen toimivuuden yhtenä työvälineenä vanhemmuuden tukemisessa, ja mitkä ovat lastenneuvolan asiakkaiden kokemukset oppaasta.</p>		
Asiasanat Perheliikunta, hyvinvointivaikutukset, vanhemmuuden tukeminen, kestävä kehitys		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Honkanen, Nelli	Thesis, UAS	2022
Puronhaara, Jaana	Number of Pages	
	21	
Title of Publication		
Exercising Together with Family		
Family Fitness Tips		
Degree and field of study		
Public Health Nurse (UAS)		
Name, title and organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
South Karelia Social and Health Care District (Eksote)		
Abstract		
<p>Even though research has suggested that physical activity has many health benefits, inactivity in children is common across the globe. Nowadays in a busy lifestyle, every family member has their own hobbies. Furthermore, the screen time has increased among young children. There seems to be less time for the families' outdoor activities although it has been discovered that it increases families' health and well-being. In 2020 when the Covid-19 pandemic started Finnish families with children noticed the importance of nature's versatility in families' outdoor activities. In the physical activity recommendations, more and more emphasis has been placed in family support concerning children's and adolescents' physical activity.</p> <p>The purpose of this practice-based thesis was to develop and produce concrete, user-friendly and approachable exercise material to support families with children. The result was a guide which purpose is to enhance homogeneous and equal physical education but also to increase families' physical activity. In addition, nature, and its' utilization in exercise as well as its' impacts for well-being are highlighted in the guide.</p> <p>The guide will benefit not only families but also public health nurses to give parental support and guidance as well as promote health. It would be good to assess the functionality of the guide in the future, for instance by collecting information on experiences from public health nurses and furthermore, to investigate families' experiences and thoughts.</p>		
Keywords		
Family engagement in physical activity, well-being impacts, support of parenting, sustainable development		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Perheliikunta.....	3
2.1	Perheliikunnan merkitys.....	3
2.2	Liikuntasuositukset	4
2.3	Liikunnan hyvinvointivaikutukset.....	5
2.4	Liikuntaneuvonta terveydenhoitajan työssä	6
3	Luontosuhteen vahvistaminen	8
3.1	Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys.....	8
3.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset	8
4	Opinnäytetyön toteutus	11
5	Pohdinta	13
5.1	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus.....	13
5.2	Ammatillinen pohdinta	14
	Lähteet	17

Liitteet

Liite 1. Yhdessä liikkuen Vinkkejä perheliikuntaan

1 Johdanto

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on yksi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) viidestä pääprosessista ja keskeinen osa asiakaslähtöistä strategiaa. Se on aktiivista ja tavoitteellista ennaltaehkäisevää toimintaa kaikilla toimialueilla. (Eksote 2022.) Neuvoloitten terveysneuvontaan kuuluu vanhemmuuden ja perheen hyvinvoinnin tukeminen, perheen terveellisten elämäntapojen edistäminen ja sen yhtenä osana liikuntaneuvonnan antaminen yksilöille ja perheille (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011).

Kangasmäen, Kemppisen ja Pöysän (2021, 52) YAMK-opinnäytetyössä todetaan, että tukemalla lastenneuvolassa perhelähtöistä liikuntaneuvontaa voidaan edistää lasten liikkumista. Heidän tutkimustuloksensa mukaan opinnäytetyön kyselyyn vastanneista neuvolaasiakkaista (N=243) suuri osa (37 %) ei ollut saanut lainkaan liikuntaneuvontaa lastenneuvolassa asioidessaan. Pääasiassa liikuntaneuvontaan muutoin oltiin tyytyväisiä. Opinnäytetyössä todetaankin tähän liittyvä lastenneuvolan ohjauksen ja neuvonnan kehittämistarve. (Kangasmäki ym. 2021, 36–38.) Käyttäjälähtöisessä tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnassa käyttäjä on yksi toimija vuorovaikutteisessa kehittämistyössä ja kehitystyöhön halutaan heidän kokemuksensa tuotteen tai palvelun käytöstä (Living Lab ammattikorkeakoulussa 2012, 12).

Lapsiperheiden liikunnasta on kattavasti tietoa Neuvokas perhe –verkkosivuilla ja Neuvokas perhe –materiaalia hyödynnetään esimerkiksi Eksoten neuvoloissa. Neuvokas perhe -verkkosivuilta löytyy helppoja ja konkreettisia vinkkejä perheen yhteiseen liikkumiseen (Neuvokas perhe 2022). Kuitenkin sivustolla olevat vinkit painottuvat pääosin sääntöleikkeihin ja –peleihin, joita voidaan toteuttaa enimmäkseen isompien lasten kanssa. Lisäksi Eksoten neuvoloissa ei ole aiemmin ollut tarjolla kirjallista materiaalia perheille jaettavaksi, joka kiteyttäisi koko perheen liikuntaan liittyviä suosituksia ja vinkkejä.

Ihmisten elämä on muuttunut perusteellisesti vuonna 2019 alkaneen Covid-19-pandemian ja sen tuomien rajoitusten takia, mitkä ovat aiheuttaneet paljon negatiivisia seurauksia, kuten terveysriskit, talouden romahtaminen sekä työttömyyden ja irtisanoutumisten lisääntyminen. Suomessa lapsiperheet ovat kuitenkin tämän seurauksena kehitelleet erilaisia selviytymiskeinoja, joilla jaksaa arjessa koronapandemian aiheuttamista vaikeuksista huolimatta. Liikunnan harrastaminen ulkona perheen kesken on noussut yhdeksi näistä selviytymiskeinoista. (Salin ym. 2020, 1,9.) Opinnäytetyössä tuodaan esille perheen yhteisen liikunnan sekä luonnon tuomat hyödyt yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. Nyky-yhteiskunnassa, jossa ruutuaika ja ohjatut harrastukset ovat lisääntyneet ja vapaa leikki sekä ulkoilu

vähentyneet lasten ja nuorten keskuudessa, on tärkeää huomioida luonnon positiivinen vaikutus lapsen terveeseen kasvuun ja kehitykseen (Green Care Finland).

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää ja tuottaa konkreettista ja käyttäjäystävällistä matalan kynnyksen materiaalia lapsiperheiden arkiliikuntaa tukemaan. Tavoite oli tehdä opas, jonka avulla lapsiperhe saa yhteisiä kokemuksia yhdessä liikkumisesta arjen keskellä. Tavoitteena oli myös, että kootun oppaan avulla lisättäisiin liikuntaneuvonnan tasaatuisuutta ja tasavertaisuutta sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi oppaassa korostetaan luontoa ja sen hyödyntämistä liikunnan suhteen sekä sen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Opas hyödyttää perheen lisäksi myös terveydenhoitajan työtä vanhemmuuden tukemisessa ja ohjaamisessa sekä terveyden edistämisessä. Opas arjen perheliikuntaan on tarkoitus olla lastenneuvoloiden odotustiloissa kaikkien luettavissa ja terveydenhoitajien neuvolavastaanotoilla asiakkaille jaettavissa.

2 Perheliikunta

2.1 Perheliikunnan merkitys

Aikuisten velvollisuus on turvata lasten terve kasvu ja kehitys (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6). THL:n vuonna 2019 tehdyn tilastoraportin mukaan Suomessa asuvista 2–6-vuotiaista pojista 24 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia oli vähintään ylipainoisia (THL 2020a, 1–2). Lasten ruutuaika, digitaalisten laitteiden käyttö, lisääntyy entisestään lasten kasvaessa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13). Huonot ravintotottumukset, liikunnan vähäisyys, lihavuus ja hampaiden reikiintyminen uhkaavat suomalaisia lapsia. Huonot terveystottumukset periytyvät vanhemmilta lapsille ja ongelmat kasautuvat heikosti koulutettujen vanhempien perheisiin ja alempiin sosiaaliryhmiin. Terveystoimijat tekevät työtä lastenneuvoloissa kertoen elintapojen terveystaakasta ja motivoivat perheitä elintapamuutoksiin. (Haarala ym. 2015, 232.)

Liikunta ja etenkin perheliikunta kehittää lapsen minäkuvaa, myönteistä suhtautumista toisiin sekä vuorovaikutustaitoja. Lisäksi mallioppimisella on suuri rooli myös perheliikunnassa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Lapsi oppii havainnoimalla ja mallintamalla vanhempiansa toimintaa ja sen seurauksia (Aronen ym. 2018). Perheliikunnalla on kuitenkin suotuisia vaikutuksia lapsen lisäksi myös muihin perheenjäseniin, sillä se vahvistaa koko perheen vuorovaikutussuhteita ja luottamusta perheen yhteistyöhön. Vanhemmat puolestaan saavat voimaa ja jaksamista arjen pyörittämiseen sekä tukea lasten kasvattamiseen. (Alapappila 2018.)

Liikuntasuhteen syntymisen kannalta lapsuusajaksi on kriittistä aikaa ja on tärkeää, että lapsi omaksuu myönteisen suhtautumisen liikuntaan. Lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa näkyy aikuisuuden liikunnallisuutena. (Finne 2017, 10, 27.) Lapsen oman innostuksen ohella vanhempien tuki on siis merkittävin tekijä, mikä edesauttaa lapsen säännöllistä liikumista (Bentley ym. 2012, 1). Myös muiden lapselle läheisten ihmisten kannustus liikkumiseen vahvistaa lapsen liikunnasta saamia myönteisiä kokemuksia ja mielihyvää (Finne 2017, 15). Lapsen sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan vahvistuu näiden onnistumiskokemuksien ansiosta, mutta tämän lisäksi lapsi tarvitsee myös tukea epäonnistuessaan ja harjoitellessaan jotain uutta liikuntataittoa (Bentley ym. 2012, 7).

Merkittävänä asiana nähdään vanhempien tukea antava, mutta salliva kasvatustyyli liikunnan saralla, sen sijaan, että vanhemmat painostaisivat tai yrittäisivät saada lasta liikkumaan, esimerkiksi jonkin palkinnon avulla (Ha ym. 2019, 2–3). Vanhempien osoittama kiinnostus lapsen liikuntaharrastusta tai ihailu lapsen oppimaa uutta liikuntataittoa kohtaan, ovat myös asioita, joilla lapsen liikkumista voi tukea (Alapappila 2018). Muistettava on, että

etenkin pieni lapsi tarvitsee vanhempiensa osallistumista liikuntaan ja leikkiin. Jos näyttää siltä, ettei lapsi innostu liikkumisesta ulkona, tulee vanhemman tehdä aloite lapsen liikunnallisuuden vahvistamiseksi. Usein jo pienikin kannustava ohjaus alkuvaiheessa riittää kasvattamaan lapsen mielenkiintoa liikkumista kohtaan, jotta hän kykenee itse jatkamaan ja hyödyntämään omaa mielikuvitustaan. (Finne 2017, 55.)

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on tärkein lapsen oikeuksia säätelevä ihmisoikeussopimus, joka sisältää lapsen liikuntaan sekä terveeseen kasvuun ja kehitykseen liittyviä säästöjä (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 7–8). Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä niin että lapsen etu määrittää heidän toimintaansa. Vanhemmille tulee antaa tietoa ja tukea lapsen terveydestä ja ravinnosta huolehtimiseen. Ehkäisevää terveydenhuoltoa, vanhempainohjausta sekä perhekasvatusta ja –palveluja tulee kehittää. (YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus 2011, 30,40–41.)

2.2 Liikuntasuositukset

Alle kouluikäisten liikuntasuositus on vähintään kolme tuntia päivässä, minkä tulisi sisältää monipuolisesti eri liikuntamuotoja ja kuormitukseltaan vaihtelevaa liikuntaa (THL 2021). Lisäksi yli tunnin istumisjaksoja tulisi välttää, ja mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen tulisi myös huomioida (UKK-instituutti 2021a). Lasten ja nuorten eli 7–17-vuotiaiden uudet liikuntasuositukset julkaistiin 7.4.2021. Näissä uusissa liikuntasuosituksissa painotus on reippaassa ja rasittavassa liikunnassa, jota suositellaan harjoitettavaksi vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikuntasuosituksissa korostetaan myös yhä enemmän perheen merkitystä lasten ja nuorten liikunnan tukemisessa. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021.)

Aikuisten liikkuminen määritellään viikoittaisen liikuntasuosituksen pohjalta ja se on tarkoitettu 18–64-vuotiaille. Suositus sisältää vähintään kahdesti viikossa lihaskuntoa ja liikkeen hallintaa, rasittavaa liikkumista 1 t 15 min/vk tai reipasta liikkumista 2 t 30 min/vk, kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, taukoja paikallaanoloon aina kun voi sekä riittävästi palauttavaa unta. Kehoa rasittavaksi liikunnaksi lasketaan muun muassa pyöräily, juoksu, pallopelit ja hiihto, kun taas reipas liikunta voi olla, esimerkiksi uintia, sauvakävelyä, tanssia tai retkeilyä. (UKK-instituutti 2021b.) Yli 65-vuotiaiden liikuntasuositukset ovat aikuisten liikuntasuositusten kanssa suurin piirtein samoilla linjoilla, mutta liikkumisessa korostetaan turvallisuutta ja kaatumisten ehkäisyä erilaisin tasapaino- ja notkeusharjoitteiden avulla (THL 2021).

2.3 Liikunnan hyvinvointivaikutukset

Säännöllisellä liikunnan harrastamisella on monipuolinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta ylläpitää terveyttä, ehkäisee sairauksia ja on myös osa monien sairauksien omahoitoa. (Alapappila 2021.) Sillä on lukuisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen. Koetun elämänlaadun, muistin ja ongelmanratkaisukyvyyn paraneminen ovat asioita, joita ihminen voi liikunnan harrastamisella saavuttaa. Lisäksi stressin ja ahdistuneisuuden vähentämiseen voidaan vaikuttaa positiivisesti säännöllisen liikunnan avulla. (THL 2020b.)

Lapsen yksi perustarpeista on liikkuminen, ja lapsella on oikeus jokapäiväiseen liikkumiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Etenkin pienten lasten liikkuminen on usein riippuvainen vanhemmista, sillä he viettävä esimerkiksi nuoria enemmän aikaa vanhempiensa kanssa ja tarvitsevat myös eri lailla hoivaa ja huolenpitoa (Ha ym. 2019, 2). Vanhempien olisikin tärkeää liikkua lapsensa kanssa myös hoitopäivien jälkeen ja viikonloppuisin. Yhdessä liikkuminen tuo parhaimmillaan iloa ja riemua sekä korostaa yhdessäolon mukavuutta. Lisäksi yhdessä liikkumisella on merkitystä lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Jokapäiväinen liikkuminen on lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto ja riittävä unikin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 13–14, 16–17.) Liikunnassa kuluu energiavarastoja sekä lapsella että aikuisella, mikä niin ikään kasvattaa ruokahalua (UKK-instituutti 2020). Unen kesto ja laatu sekä päiväaikainen vireys puolestaan paranevat säännöllisellä liikunnalla (UKK-instituutti 2021c).

Monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen hyvinvoinnille, terveydelle ja normaali-kehitykselle. Ylipainoon, fyysiseen kuntoon, oppimiseen, tiedonkäsittelyyn eli havaitsemiseen, ajatteluun ja muistamiseen näyttävät vaikuttavan parantavasti fyysisen passiivisuuden ja varsinkin ruutuajan vähentäminen. (Haapala ym. 2016, 17.) Liikunta parantaa lapsen motorisia perustaitoja ja vähentää lapselle liikkumattomuuden mahdollisesti aiheuttamaa ylipainoa tai muita terveysongelmia. Mitä pienempi lapsi sitä tärkeämpää liikunta on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Finne 2017, 15, 22.)

Vanhempia tulisi rohkaista ja ohjata lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen konkreettisilla tavoitteilla. Heille pitäisi kertoa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista lapsen kasvu-kehitykselle ja oppimiselle. Lisäksi vanhempia täytyisi auttaa tunnistamaan ja poistamaan esteitä lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tieltä, niin että lapsella olisi mahdollisuus jokapäiväiseen liikkumiseen. Lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä perheiden huomioiminen ja osallistaminen tulisi ottaa mukaan. Lapsen pitäisi saada vanhemmiltaan ja läheisiltä aikuisilta kannustusta, kehuja ja mahdollisuuksia liikkumiseen sekä fyysisesti

aktiiviseen toimintaan. (Laukkanen ym. 2016, 23–24.) Fyysistä aktiivisuutta lisäämällä voidaan vähentää yhteiskunnallisia kuluja (Lehmuskallio ym. 2015, 1).

2.4 Liikuntaneuvonta terveydenhoitajan työssä

Kunnan toteuttamassa terveysneuvonnassa tuetaan voimavarojen vahvistumista, tiedon soveltamista käytäntöön ja vastuun ottamista omasta terveydestä. Tässä tulee huomioida asiakkaan yksilölliset tarpeet ja kehitysvaihe. Lisäksi terveysneuvonnassa tehdään yhteistyötä asiakkaan ja hänen perheensä kanssa. Terveysneuvonnan on tuettava yksilön ja hänen perheensä terveyden edistämistä muun muassa liikunnan suhteen. Alle kouluikäisen lapsen ja hänen perheensä terveysneuvonnan tulee tukea lapsen kehitystä, kasvatusta ja huolenpitoa sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Näiden ohella tukea on annettava myös vanhempien hyvinvointiin, jaksamiseen ja keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.)

Määräaikaisia terveystarkastuksia on alle kouluikäisellä lapsella noin 15, joista laajoja terveystarkastuksia on kolme. Tarkastukset painottuvat vuorovaikutukseen, keskusteluun ja koko perheen terveyden edistämiseen. (Haarala ym. 2015, 235.) Laajan terveystarkastuksen olennainen osa on tunnistettuihin tarpeisiin ja huolen aiheisiin sekä ennakoitaviin tarpeisiin annettava terveysneuvonta. Terveysneuvontaa suunniteltaessa ja toteutettaessa koko perheen huomioiminen on olennaista, koska muun muassa vanhempien terveystottumukset vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 48.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL, kansallisen lihavuusohjelman Lihavuus laskuun -ohjelmassa yhtenä päätavoitteena on, että entistä harvemmassa lapsesta ja nuoresta kasvaa lihava aikuinen. Tarkoituksena on muun muassa se, että neuvoloissa tehostetaan riskiryhmien tunnistamista sekä näihin kohdennettuja toimenpiteitä. Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon yhtenä tavoitteena on, että lasten, nuorten ja koko perheen elintavat muuttuvat terveellisemmiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. (THL 2016, 5–7.) Osa terveydenhoitajista kuitenkin kokee, ettei esimerkiksi koululaisten laajoissa terveystarkastuksissa ole riittävästi aikaa liikuntatottumuksista käytävään keskusteluun (Salin 2021, 174).

Vanhempien liikuntamotivaation on huomattu olevan yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Siksi terveysneuvonnassa on tulevaisuudessakin syytä kiinnittää huomiota vanhempien henkilökohtaiseen motivaatioon sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin arvoihin. Etenkin pienten lasten vanhempien tukeminen nähdään tärkeänä, sillä tutkitusti heillä on muita enemmän haasteita ylläpitää liikuntamotivaatiota, ja sitouttaa liikunta osaksi perheen arkea. (Solomon-Moore ym. 2017, 1–2.) Kouluterveydenhoitajien mukaan lasten

liikuntatottumuksista keskusteltiin terveystarkastuksissa, mutta perheen liikuntatottumuksista sen sijaan keskusteltiin huomattavasti harvemmin (Salin 2021, 174).

3 Luontosuhteen vahvistaminen

3.1 Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys

Tärkeänä lähtökohtana ympäristökasvatuksessa on ihmisen suhde ympäristöönsä (Cantell ym. 2020, 57). Suomalaisille luonto on aina ollut merkityksellinen osa elämää. Kuitenkin viime vuosikymmeninä tapahtuneet muutokset yhteiskunnassamme ovat alkaneet heikentää luontosuhdettamme, mikä näkyy erityisesti lapsilla ja nuorilla. (Mielenterveystalo.) Lapsuudessa tärkeänä nähdään lähiympäristö, ja siellä toimiminen vanhempien, isovanhempien ja muiden läheisten kanssa. Kyseiset toiminnot ohjaavat vahvasti sitä, millaisia ympäristökokemuksia lapselle syntyy. (Cantell ym. 2020, 63.) Ihminen tarvitsee myönteisiä luontokokemuksia ja elämyksiä, jotta hänelle voi kehittyä hyvä ja toimiva suhde luontoon. Esimerkiksi lapselle säänmukainen vaatetus, retkievää, mielekäs toiminta sekä turvallinen ympäristö ja ilmapiiri, ovat keskiössä hyvän luontosuhteen syntymiselle. (Opetushallitus 2022.) Luonnossa liikkussa lapsen ympäristövastuullinen elämäntapa kehittyy. Oleillessaan luonnossa, lapsi oppii toimimaan ympäristönsä hyväksi ja näin hän osaltaan on huolehtimassa kestävän kehityksen tavoitteesta, jotta maapallo säilyy elinkelpoisena myös tulevaisuudessa (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 21,35).

Kestävä kehitys määritellään maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaksi jatkuvaksi ja ohjatuksi yhteiskunnalliseksi muutokseksi, minkä tarkoituksena on turvata sekä nykyisille että tuleville sukupolville hyvät mahdollisuudet elämiseen (Ympäristöministeriö). Kestävän kehityksen yhtenä tavoitteena on varmistaa kulutus- ja tuotantotavoitteiden kestävyys. Sen yhtenä alatavoitteena on varmistaa vuoteen 2030 mennessä, että kaikilla ollaan tietoisia kestävästä kehityksestä ja luontoa suosivista elämäntavoista. (Suomen YK-liitto.) Suomessa varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toiminnassa huomioidaan ympäristökasvatus sekä kestävä kehitys ja sen eri ulottuvuudet. Pienten lasten kanssa näitä asioita opitaan konkreettisen tekemisen ja ihmettelyn kautta, mitä voidaan toteuttaa yhtä lailla myös vapaa-ajalla yhdessä perheen ja läheisten kanssa. Tarkoituksena on kuitenkin, että lapsella herää ymmärrys oman toiminnan merkityksestä luontoon ja omaan elinympäristöön. (Opetushallitus 2022.)

3.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, sillä jo pelkkä luonnossa oleilu alentaa verenpainetta, lieventää stressiä ja kohentaa mielialaa (Mielenterveystalo). Luontoympäristö on lapselle erityisen mieluisa ja sillä on lisäksi merkittäviä terveyshyötyjä (Finne 2017, 41). Luonnossa leikkiminen ehkäisee astmalta ja allergioilta, vahvistaa immuunipuolustusta ja suojaa sairauksilta. Erityisen tärkeää kosketus luontoon on

varhaislapsuudessa, kun immuunijärjestelmä kehittyy. (Lyytinen 2020, 10.) Lapsille luonto tarjoaa monipuolista harjoitusta niin fyysisille, sosiaalisille kuin psyykkisille taidoille. Hyviä kokemuksia aiheesta on saatu muun muassa metsäeskareissa, joissa suuri osa ajasta pyritään viettämään ulkona, luonnon parissa. Niiden ansiosta esimerkiksi lasten päivittäinen liikuntamäärä on kasvanut. (Green Care Finland.) Luonnossa lapsella on enemmän tilaa ja mahdollisuuksia harjoitella motorisia taitojaan. Etuna on myös se, ettei aikuisen tarvitse rakentaa erillistä taitorataa tai käyttää apunaan erilaisia välineitä, vaan luonto tarjoaa kaiken valmiina. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 92.) Lapselle voi siis antaa mahdollisuuden tutkia, tehdä löytöjä ja saada kokemuksia omaan tahtiinsa, jolloin ennalta suunnitellun ohjelman mukaan toimiminen ei ole välttämätöntä (Lyytinen 2020, 9).

Kaupungistumisen myötä lasten monipuoliset leikkialueet ovat heikentyneet. Etenkin suurissa kaupungeissa on yhä vähemmän mahdollisuuksia leikkiä ja liikkua luonnossa. Vaikka lapsille on rakennettu paljon leikkipuistoja, joita on hyvä hyödyntää arjessa silloin tällöin, on niillä myös jonkin verran negatiivista vaikutusta lapsen kehitykseen. Leikit voivat yksipuolistua ja sitä kautta mielikuvitus vähentyä sekä liikkumistaidot kaventua. Alle kouluikäisen motoriikka kehittyy nopeasti, joten lapsi, jolle esimerkiksi metsässä liikkuminen tuottaa haasteita, pystyy siellä liikkuessaan saavuttamaan sujuvammin liikkuvan ikätoverinsa taitotason nopeasti, ilman erityistä lisäharjoittelua. Näiden taitojen harjoittelu sisätiloissa vaatisi enemmän aikaa ja erilaisia välineitä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 65, 92.)

Ulkona liikkumista puoltavat myös tutkimukset, joiden mukaan kävelyn ja luovuuden välillä on pystytty todentamaan selvä yhteys. Kävelyn tapahtuessa ulkona, ihmisen henkinen hyvinvointi vahvistuu paremmin verrattuna sisätiloissa kävelyyn. Kävely antaa tilaa ajatuksille ja ympäröivän luonnon havainnoinnille, jonka kautta myös luovuus lisääntyy. (Salovuori, 97–98.) Lisäksi vapauden ja pystyvyyden tunne lisääntyvät, jolloin luonnossa liikkuva ihminen harrastaa liikuntaa huomaamattaan (Mansikkaviita 2019, 14). Ihmiset, jotka liikkuvat usein luonnossa, voivat muita paremmin (Keisteri-Sipilä 2017, 14).

Ulkoilu kuuluu lapsen jokaiseen päivään. Aikuisten tehtävä on mahdollistaa lapsen liikkuminen ja touhuaminen myös luonnossa muun muassa kulkien luontopoluilla ja kaupunkiluonnossa sekä tutustuen luonnon monimuotoisuuteen ja vuodenaikojen vaihteluihin. Lapselle on tärkeää saada kotoa malli jokapäiväiseen liikkumiseen ja ulkoiluun, ja siksi perheitä kehotetaan tekemään säännöllisesti retkiä luontoon (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16–17, 24.) Vaihtelevat vuodenaajat ja sääolosuhteet muuttavat leikkejä ja ulkona toimimisen mahdollisuuksia. Monet rakentelu- ja toimintaleikit toteutuvat parhaiten ulkona ja niihin hyödynnettävät materiaalit, esimerkiksi lumi, hiekka, vesi, kivet, kepit

ja erilaiset kasvien osat ovat kaiken lisäksi täysin ilmaisia. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 71–73.)

Luonnossa lapset voivat harjoitella omien taitojensa tunnistamista sekä saada selviytymisen kokemuksia. Luonnon runsas virikkeellisyys antaa mahdollisuuksia kasvamiseen, rauhoittumiseen, leikkimiseen, virkistymiseen, rentoutumiseen ja itsetunnon vahvistumiseen (Lyytinen 2020, 9.) Luonnossa liikkua liikunnan määrä moninkertaistuu huomaamatta, motoriset taidot ja luovuus kehittyvät, keskittymiskyky paranee sekä itsenäisyys, omatoimisuus ja kekseliäisyys lisääntyvät. Lapsi oppii myös sinnikkyyttä ja pettymysten sietämistä. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 68.)

Vuonna 2019 alkanut Covid-19-pandemia on muokannut ihmisten liikuntatottumuksia. Vuoden 2020 pandemian aikaan ihmiset kaipasivat vaihtelua ja poistumista kotoaan turvallisesti, joten monet lähtivät retkeilemään tai kävelyille puistoihin, metsiin ja muualle luontoon. Tutkimuksen mukaan jopa neljännes suomalaisista koki koronapandemian aikana oman luontosuhteensa kehittyneen myönteisesti. (Cantell ym. 2020, 57.) Lapsiperheissä lasten harrastusten jäädessä tauolle ja perheenjäsenten työskennellessä ja opiskellessa kotoa käsin, huomattiin perheen yhteiset ulkoilma-aktiviteetit hyväksi tavaksi, minkä avulla jaksaa uudenlaisen tilanteen edessä. Perheen yhteinen aika yleisestikin nousi yhä tärkeämmäksi, ja se koettiin lapsiperheissä yhdeksi keinoksi selviytyä arjesta koronapandemian keskellä. (Salin ym. 2020, 9.)

On mahdollista, että koronapandemian kaltaiset kriisit toistuvat tulevaisuudessa ja on siksi huomionarvoista tukea liikkumista myös kriisiaikana. Erityisesti ihmisiin, jotka liikkuvat vähän jo ennen korona-aikaa, korona näyttää vaikuttaneen negatiivisesti vähentämällä entistään liikkumista. On oleellista jatkaa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämistyötä osana ihmisten arkea huomioiden varsinkin tukea tarvitsevat ryhmät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 4, 7.) On hyvä lisätä ja kehittää liikuntaolosuhteita myös kriisiajan liikunnan harrastamista varten, kuten luontoliikuntaa ja ulkoliikuntapaikkoja (Kantomaa 2016, 56).

4 Opinnäytetyön toteutus

Kangasmäen ym. (2021, 37–38) tutkimuksessa todettiin lastenneuvolassa toteutettavan liikuntaan liittyvän ohjauksen ja neuvonnan kehittämistarve. Opinnäytetyössä vastattiin työelämän tarpeeseen tekemällä kehittämistyötä. Tämä tapahtui kokoamalla materiaalia liikuntaneuvontaan ja –ohjaukseen lastenneuvolan terveydenhoitajan työssä hyödynnettäväksi ja perheille jaettavaksi.

Opinnäytetyön lähestymistapa oli toiminnallinen eli kehittämisen tuloksena tehtiin tuotos, opas arjen perheliikuntaan. Tämä edellytti mukaan myös muita toimijoita, työelämäyhteyttä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtiin työelämäyhteyden eli Eksoten kanssa dialogisessa vuorovaikutuksessa työtä eteenpäin kohti oppaan valmistumista. Opinnäytetyö tehtiin lineaarisen mallin mukaan sisältäen sen vaiheet; tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, prosessin päättäminen ja arviointi (Salonen 2013, 15).

Oppaan suunnittelun ja teon alkuvaiheessa osallistuttiin Eksoten alueen terveydenhoitajien aamupalaveriin, josta saatiin vinkkejä ja kannustusta sekä kannatusta oppaan kokoamiseen. Opinnäytetyötä tehdessä tutustuttiin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen, pohdittiin löydettyä tietoa, laajennettiin omaa ymmärrystä aiheesta sekä tehtiin konkreettinen opas tukemaan arjen perheliikuntaa yhteistyössä työelämätahon kanssa. Opinnäytetyön ohjaajan ja työelämäohjaajien kanssa pidettiin yhteyttä, jota kautta saatiin palautetta ja jonka pohjalta jatkettiin oppaan tekoa. Opinnäytetyön ohjaajalta saatiin ohjauksessa ehdotuksia ottaa mukaan muun muassa kestävä kehitys, lapsen oikeudet ja koronapandemian ajankohtaisuus syventämään aiheen käsittelyä. Työelämäohjaajat olivat tyytyväisiä lähteiden pohjalta koottuun aineistoon ja esittivät, että huomioisimme erityisesti aikuisten motivoinnin valmiissa oppaassa, koska aikuisten liikkuaessa lapsetkin liikkuvat.

Opas luotiin Eksoten viralliselle esitepohjalle, johon lisättiin kokoamamme teksti ja itse ottamamme kuvat, jotka liittyvät aiheeseen. Kun oppaan visuaalinen ilme luotiin esitepohjalle, haasteita oli kuvien sijoittelussa ja muotoilussa. Näihin haasteisiin saatiin kuitenkin neuvoja työelämäohjaajilta. Lisäksi oppaan visuaalisessa ilmeessä otettiin huomioon Eksoten logossa olevat värit; sininen ja vihreä. Lopuksi valmis opas lähetettiin Eksoten kirjaamoon.

Oppaan sisällössä käytiin läpi perheen yhteisen liikunnan merkitys yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunnan ja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset kuvattiin selkeästi, välttämällä vaikealukuista ammattisanastoa, kuitenkin niin, että oppaaseen sisällytettiin myös liikuntasuosituksia. Oppaassa korostettiin vanhemman motivaatiota liikkumiseen ja pyrittiin herättelemään vanhemman omia arvoja ja asenteita. Lisäksi erilaiset liikuntavinkit ja huomioonotettavat asiat käytiin läpi liikunta 0–3-vuotiaiden kanssa, liikunta 4–6-vuotiaiden

kanssa sekä vinkkejä ulos lähtöön -osioissa. Näissä korostettiin lasten yksilöllisiä ja kehityksellisiä eroja, rajaamatta lasta pelkästään iän perusteella tiettyihin liikunta-aktiviteetteihin. Oppaasta saatiin käytännönläheinen, ihmisten erilaiset tilanteet huomioiva ja helppoluokainen kokonaisuus.

5 Pohdinta

5.1 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa muun muassa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan otetaan omassa työssä huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset kunnioittamalla heidän työtään, viittaamalla heidän töihinsä asianmukaisesti ja antamalla heidän saavutuksillaan kuuluva arvo ja merkitys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Tutkimusta tulee tehdä rehellisesti ja puolueettomasti (Heikkilä 2014, 27). Opinnäytetyön tekemisen kaikissa vaiheissa noudatettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Viitaukset muiden tutkimuksiin tehtiin asianmukaisesti ja heidän työtään kunnioittaen. Keskeinen eettinen tekijä on yhteiskunnallinen ulottuvuus eli tutkimuksen tulee hyödyttää ihmisiä (Kylmä & Juvakka 2012, 144). Tutkimuksen pitää siis olla hyödyllinen ja käyttökelpoinen (Heikkilä 2014, 30). Tutkitun tiedon ohella tutkittiin ja otettiin huomioon käytännön näkökulmia. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen valinta ja yhteiskunnallinen hyöty perusteltiin. Opas on tarkoitettu niin perheiden kuin terveydenhoitajien käyttöön.

Opinnäytetyön eettisissä ohjeissa muistutetaan tekemään tarvittavat sopimukset ohjaajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa (Arene 2020, 14). Tarvittava yhteistyösopimus opinnäytetyötä varten tehtiin työelämäohjaajan ja opinnäytetyöohjaajan kanssa. Opinnäytetyötä suunnitellessa otettiin huomioon eettiset näkökulmat ja luotettavuus, jotta lopputulos on luotettava ja laadukas. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä pidettiin säännöllisesti yhteyttä opinnäytetyön ohjaajaan ja työelämäohjaajiin. Heiltä saatiin palautetta, jonka mukaan muokattiin opasta.

Tutkimuksen hyvään laatuun kuuluu jatkuva tietoisuus eettisten ratkaisujen seurauksista (Kylmä & Juvakka 2012, 155). Neuvonta herättää eettisiä ristiriitoja. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena tehdyn oppaan ohjeet perustuvat lähdetietoon. Terveydenhoitaja voi työssään olla tukemassa perheitä ja ratkomassa ongelmia vuorovaikutuksessa perheen kanssa lähteisiin perustuvaa tietoa käyttäen. Eettiseen toimintaan kuuluvat inhimillisyyteen, empatiaan ja vuorovaikutukseen liittyvät näkökulmat (Sihvo ym. 2020, 98). Ettei vinkkimateriaalia lukeva vanhempi kokisi perheliikuntaan pakottamista, vaan saisi kannustusta, vinkkejä ja ymmärrystä, kunnioitetaan lukijan itsemääräämisoikeutta. Tällöin hän saa vapaaehtoisesti valita, tutustuuko hän oppaaseen tai toteuttaako sen vinkkejä perheensä elämässä. Lisäksi se mahdollistaa hänelle tiedon saannin omien valintojensa pohjaksi. Eettistä toimintaa on kunnioittaa ihmistä ja ihmisarvoa (Sihvo ym. 2020, 98). Opasta kootessa pidettiin siis mielessä asiakas ja se, kuinka hän kokee oppaan. Yhteiskunnallinen näkökulma on osa

eettistä toimintaa (Sihvo ym. 2020, 98). Oppaan lisätessä perheiden fyysistä aktiivisuutta, voi se tällöin osaltaan olla vähentämässä myös yhteiskunnallisia kustannuksia.

Olemme lapsiperheellisiä eli meiltä löytyy omaa kokemusta lapsista, lasten kanssa liikkumisesta ja neuvolakäynneistä. Asioidessamme lastemme kanssa neuvolassa, emme ole saaneet tietoa tai materiaalia alle kouluikäisen lapsen liikuntaan liittyvistä asioista, eikä perheen yhteisestä liikunnastakaan ole ollut käynneillä puhetta. Pohdimmekin, miten liikunta-neuvonta olisi tasavertaisesti kaikkien perheiden saatavilla. Eettisen toiminnan periaatteet ovat tasa-arvon sekä oikeudenmukaisuuden toteutuminen (Sihvo ym. 2020, 98). Nämä periaatteet toteutuvat, kun opas on kaikkien saatavilla neuvoloiden aulatiloiissa sekä neuvola-vastaanotoilla jaettavana asiakkaille.

Tutkittavasta ilmiöstä tulee tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa (Kylmä & Juvakka 2012, 127). Lähteitä etsiessä käytettiin lähdekritiikkiä, ja opinnäytetyössä käytettiin vain alkuperäisiä lähteitä. Lähteiksi valittiin korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Tietolähteet valittiin niin, että ne tukivat opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta ja toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä. Eettiseen toimintaan kuuluu vastuullisuuden näkökulma (Sihvo ym. 2020, 98). Tämä toteutui, kun koottiin lähteisiin perustuvaa tietoa oppaaseen ja opinnäytetyön raporttiin.

5.2 Ammatillinen pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä opas, joka kannustaa lapsiperheitä liikkumaan luonnossa, ja saamaan näin mukavia kokemuksia yhdessä liikkumisesta arjen keskellä. Lisäksi halusimme saada oppaasta mahdollisimman käyttäjäystävällisen ja tasa-arvoisen, jossa yksilön aiemmalla liikuntakokemuksella tai varallisuudella ei ole väliä, vaan tarkoituksena on herätellä kiinnostusta perheen yhteisen liikunnan lisäämiseen. Liikuntasuosituksissa (THL 2021) on hyvää tietoa eri-ikäisille muun muassa siitä, kuinka paljon ja millaista liikuntaa tulisi harrastaa viikoittain. Nämä suositukset huomioiden pyrimme korostamaan perheliikuntaa, joka voi jonkun asiakkaan osalta tarkoittaa liikunnan harrastamista ydinperheenä ja toisella puolestaan ydinperheen lisäksi mukana voi olla tätejä, setiä, isovanhempia tai ystäviä. Oppaassa halusimme tuoda erityisesti esille arjen liikuntaan motiivoinnin niin, että se ei tuntuisi vaikealle ja tulisi lähdettyä liikkumaan.

Oppaan rajaus, ulkoiluun ja luontoon, onnistui hyvin, ja opas onkin lisänä Neuvokas perhe-sivuston aineistoon (Neuvokas perhe 2022). Opinnäytetyön tarkoitus on siis sama, mitä Neuvokas perhe –sivusto tarjoaa perheille, mutta tuotettu opas sisältää uutta asiaa, jota perheet pystyvät hyödyntämään arjessaan sekä se tukee jo olemassa olevaa tietoa lapsiperheiden liikunnasta. Oppaassa arjen perheliikunnan tueksi viitataan Neuvokas Perhe –

sivustoon, josta perheet voivat halutessaan hakea lisää vinkkejä, esimerkiksi sisätiloissa harrastettavaan perheliikuntaan.

Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen (Mielenterveystalo). Luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista kerrotaankin oppaassa kattavasti ja mielestämme niitä tulisi korostaa enemmän myös terveydenhoitajien antamassa liikuntaneuvonnassa. Monelle suomalaiselle luonto on kuitenkin erittäin merkityksellinen liikkumisympäristö, sillä se on tärkeä osa suomalaista kulttuuria ja hyvinvointia (Mansikkaviita 2019, 6). Liikumme itsekin perheidemme kanssa luonnossa, ja olemme huomanneet sen positiiviset vaikutukset arjessamme.

Opasta tehdessä on hyödynnetty työelämänäkökulmaa työelämäohjaajien antaman palautteen pohjalta. Sen kokoamisella on kansanterveydellinen hyöty, kun annetaan vanhemmille neuvoja perheen elintapojen parantamiseen. Lisäksi oppaan kansanterveydellinen hyöty on tasa-arvoista, sillä se sisältää yhdenvertaisia ja edullisia ideoita liikunnan harrastamiseen. Lapsi katsoo vanhemmasta mallia ja näin mahdolliset huonot elintavat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Opas on osaltaan auttamassa perheitä toteuttamaan kestävän kehityksen tavoitteita taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille, ja että kaikkialla ollaan tietoisia kestävästä kehityksestä ja luontoa suosivista elämäntavoista. (Suomen YK-liitto).

Vanhemmuuden tukeminen kytkeytyy oleellisesti terveydenhoitajan työhön ja lastenneuvolassa lapsen liikkumista voidaan edistää tukemalla perhelähtöistä liikuntaneuvontaa. Opas arjen perheliikunnan tueksi on terveydenhoitajan työssä myös puheeksi ottamisen apuna, kun lähdetään kartoittamaan perheen liikuntatottumuksia. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen (2011, 30) mukaan vanhemmilla on vastuullinen asema huolehtia, että lapsi saa tukea kasvulleen ja kehitykselleen. Tähän kuuluu oleellisesti esimerkin näyttäminen, mutta jos vanhemmalla ei ole motivaatiota liikkumiseen, tarvitsee hän tällöin ensin itse tukea ja ohjausta liikunnallisuuden lisäämiseen.

Korona-aika on tuonut omat haasteensa, esimerkiksi juuri liikunnan harrastamiseen, mutta sen ohella se on antanut myös jotain hyvää, kuten perheiden yhdessä viettämisen ajan määrän lisääntymisen. Terveyden edistämistyössä koronapandemian kaltaisissa kriiseissä liikunta tulee olla keskeisessä asemassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 56). Opas sopii myös tällaiseen kriisiajan liikuntaneuvonnan toteuttamiseen lastenneuvoloissa.

Opasta arjen perheliikuntaan teimme kahdestaan hyvässä yhteistyössä kommentoiden ja muokaten. Etsiessämme tietoa, opimme uutta oppaan aihealueista. Nämä tiedot sekä oppaan teko hyödyttävät meitä tulevaisuuden työelämässä. Ymmärryksen lisääminen aiheesta kasvatti ammatillista osaamistamme, ja oppaan käyttö tukee tulevaa terveydenhoitajan työtämme. Opasta tehdessä olemme miettineet sen soveltuvuutta terveydenhoitajan

työhön vanhemmuuden tukemisessa ja ohjaamisessa sekä terveyden edistämisessä. Koemme nyt olevamme aiempaa valmiimpia toimimaan itse vastaavassa ohjaustyössä ja uskomme, että aiheeseen liittyviä ohjaus- ja neuvontatilanteita tuleekin työelämässämme vielä vastaan. Etenkin, kun nykyisessä yhteiskunnassa niin lapset kuin aikuisetkin viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa.

Saatuamme oppaan valmiiksi, olimme tyytyväisiä sen ulkonäköön, sillä saimme siitä lukijan kiinnostusta herättelevän, lisäämällä omia kuvia ja tietolaatikoita sekä käyttämällä teemaan sopivia värejä. Koimme myös, että oppaasta tuli tiivis kokonaisuus, joka ei kuitenkaan saa lukijaa uuvuksiin. Kehitettävänä asiana näemme oppaan saavutettavuuden, mitä emme ymmärtäneet huomioida heti oppaan tekoa aloittaessa, sillä emme olleet asiasta tietoisia ennen työelämäohjaajien loppuarviota.

Opinnäytetyömme työelämäohjaajat antoivat oman arvionsa koskien opinnäytetyön merkitystä, hyödynnettävyyttä ja yhteistyöprosessia. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön aihe nähtiin merkityksellisenä. Lapsen perheliikunnan kautta saama kannustus liikunnalliseen elämäntapaan koettiin olevan merkityksellinen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta myös aikuisiässä. Opinnäytetyön hyödynnettävyys nähtiin toimivaksi, koska laadittu opas sisältää hyviä käytännön vinkkejä perheille, ja siitä näkyy ymmärrys lapsiperheiden arjesta. Lisäksi terveydenhoitajat voivat hyödyntää opasta neuvolakäyntien yhteydessä puhuttaessa liikunnasta asiakkaiden kanssa, ja tulostaa sen heille mukaan otettavaksi tai se voi olla vapaasti luettavissa neuvoloiden aulassa. Yhteistyöprosessi kuvailtiin hyväksi, ja tärkeänä nähtiin toimiva yhteydenpito ja keskusteleva yhteistyö koko prosessin ajan.

Tulevaisuudessa olisi hyvä arvioida laatimamme oppaan vaikuttavuutta. Kuinka lastenneuvolan terveydenhoitajat ovat kokeneet sen toimivuuden yhtenä työvälineenä vanhemmuuden tukemisessa, sekä myös, mitkä ovat lastenneuvolan asiakkaiden kokemukset oppaasta ja sen käytön vaikutuksista liikuntatottumuksiin. Lisäksi oppaan laatiminen sähköiseen ja saavutettavaan muotoon olisi merkityksellistä tasa-arvoisen liikuntaneuvonnan kannalta.

Lähteet

- Alapappila, A. 2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. Sydänliitto. Viitattu 2.3.2022. Saatavissa <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>
- Alapappila, A. 2021. Liikunnan terveystaikutuksia. Sydänliitto. Viitattu 5.3.2022. Saatavissa <https://sydan.fi/fakta/liikunnan-terveysvaikutukset/>
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 25.2.2022. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Aronen, E. & Sorsa, J. 2018. Vanhemmuustaitojen ohjauksen teoreettinen tausta, työskentelyote ja menetelmät. Käypähoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 25.2.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix02618>
- Bentley, G.F., Goodred, J.K., Jago, R., Sebire, S.J., Lucas, P.J., Fox, K.R., Stewart-Brown, S. & Turner, K.M. 2012. Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study. BMC Pediatr 12:180. Viitattu 27.2.2022. Saatavissa <https://rdcu.be/cHNTF>
- Cantell, H., Aarnio-Linnavuori E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus Kestävän tulevaisuuden käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Eksote. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen HYTE. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri. Viitattu 28.2.2022. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-hyte/Sivut/default.aspx>
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Green Care Finland. Luonto lasten kehityksessä. Helsinki: Green Care Finland ry. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/luonto-lasten-kehityksessa-/>
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22, 12–21. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ha, A.S., Ng, J.Y.Y., Lonsdale, C., Lubans, D.R. & Ng, F.F. 2019. Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the “Active 1 + FUN”

randomized controlled trial. BMC public health, 2019-02-20, Vol.19 (1), p.218–218. Viitattu 28.2.2022. Saatavissa <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-019-6537-3.pdf>

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Halstrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Kangasmäki, K., Kempainen, A. & Pöysä, S. 2021. Kohti asiakaslähtöisiä palveluja: Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden neuvolatoiminnan kehittäminen. LAB-ammattikorkeakoulu. Ylempi AMK -opinnäytetyö. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/377598/Kangasmaki_kaisa_kemppinen_annika_poysa_soile.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kantomaa, M. 2016. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Keisteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto: lähellä koko perhettä. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 22–26. Viitattu 28.2.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T.-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. Liikunta & Tiede 53 (6), 70–77. Viitattu 28.2.2022. Saatavissa https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 3.1.2022. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Living Lab ammattikorkeakoulussa. 2012. Heikkanen, S. & Österberg, M. (toim.) Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94662/Living_Lab.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lyytinen, T. 2020. Metsäretki lasten kanssa luontoon. Helsinki: Karttakeskus.

Mansikkaviita, R. 2019. Polku luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Metsähallitus. Viitattu 2.3.2022. Saatavissa <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/polkuluontoon.pdf>

Mielenterveystalo. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Viitattu 25.2.2022. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx

Neuvokas perhe. 2022. Viitattu 28.2.2022. Saatavissa <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/>

Opetushallitus. 2022. Kestävää tulevaisuutta tukeva pedagogiikka varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Viitattu 28.2.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestavaa-tulevaisuutta-tukeva-pedagogiikka-varhaiskasvatuksessa-ja>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salin, K., Huhtiniemi, M., Koukkari, H.-M. & Jaakkola, T. 2021. Kouluterveydenhoitajien näkemykset oppilaiden toimintakyvyn edistämisestä laajoissa terveystarkastuksissa ja koulu-yhteisöissä. Hoitotiede 2021, 33 (3), 165–177.

Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M. & Anttila, M. 2020. Family Coping Strategies During Finland's COVID-19 Lockdown. Viitattu 27.2.2022. Saatavissa <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/21/9133/htm>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salovuori, T. 2020. Luonnon lahjoja. Helsinki: Kirjapaja.

Sihvo, P., Sanerma, P. & Ryhänen, A. 2020. Digitalisaation etiikka - sosiaali- ja terveysalan erityiskysymyksiä. Teoksessa Sihvo, P. & Koski, A. (toim.) Eettinen toimintamalli. Karelia ammattikoulun julkaisuja B:65. Viitattu 3.3.2022. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347276/B65_Eettinen_toimintamalli.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Solomon-Moore, E., Sebire, S.J., Thompson, J.L., Zahra, J., Lawlor, D.A. & Jago, R. 2017. Are parents' motivations to exercise and intention to engage in regular family-based activity associated with both adult and child physical activity? Viitattu 27.2.2022. Saatavissa <https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/2/1/e000137.full.pdf>

Suomen YK-liitto. Kestävän kehityksen tavoitteet. Viitattu 3.3.2022. Saatavissa <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/kestavan-kehityksen-tavoitteet>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 23.2.2022. Saatavissa https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

THL. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kansallinen lihavuusohjelma. Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016–2018. Lihavuus laskuun-Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Viitattu 1.3.2022. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130539/URN_ISBN_978-952-302-665-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. 2020a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Tilastoraportti. Viitattu 2.3.2022. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140396/Tilastoraportti_Lasten_ja_nuorten_ylipaino_ja_lihavuus_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y

THL. 2020b. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 5.3.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

THL. 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikuntasuosituksset. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Viitattu 10.1.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Viitattu 25.2.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

UKK-instituutti. 2019. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

UKK-instituutti. 2020. Liikunta ja ravitseminen. Viitattu 2.3.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitseminen/>

UKK-instituutti. 2021a. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Viitattu 10.1.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti. 2021b. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti. 2021c. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Viitattu 2.3.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Viitattu 3.1.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. 2011. Helsinki: Suomen YK-liitto. Viitattu 3.3.2022. Saatavissa https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/lapsen_oikeudet_paino.pdf

Ympäristöministeriö. Mitä on kestävä kehitys? Viitattu 5.3.2022. Saatavissa <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1. Yhdessä liikkuen Vinkkejä perheliikuntaan



YHDESSÄ LIKKUEN

Vinkit perheliikuntaan

www.eksote.fi

Perheen yhteisen liikunnan merkitys

Terveelliset elintavat omaksutaan jo lapsuudessa. Tästä syystä etenkin vanhempien rooli on merkittävä lapsen terveellisten elintapojen kehittämisessä. Liikunnan kuten myös muiden terveellisten elintapojen sisällyttäminen perheen arkeen edistää sen jatkuvuutta läpi elämän.

Perheliikunnan hyödyt:

- Läheisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne
- Yhteinen aika vanhempien, sisarusten, isovanhempien, sukulaisten ja ystävien kanssa
- Unohtumattomat hetket
- Ilo
- Yhdessä oppiminen
- Elämykset

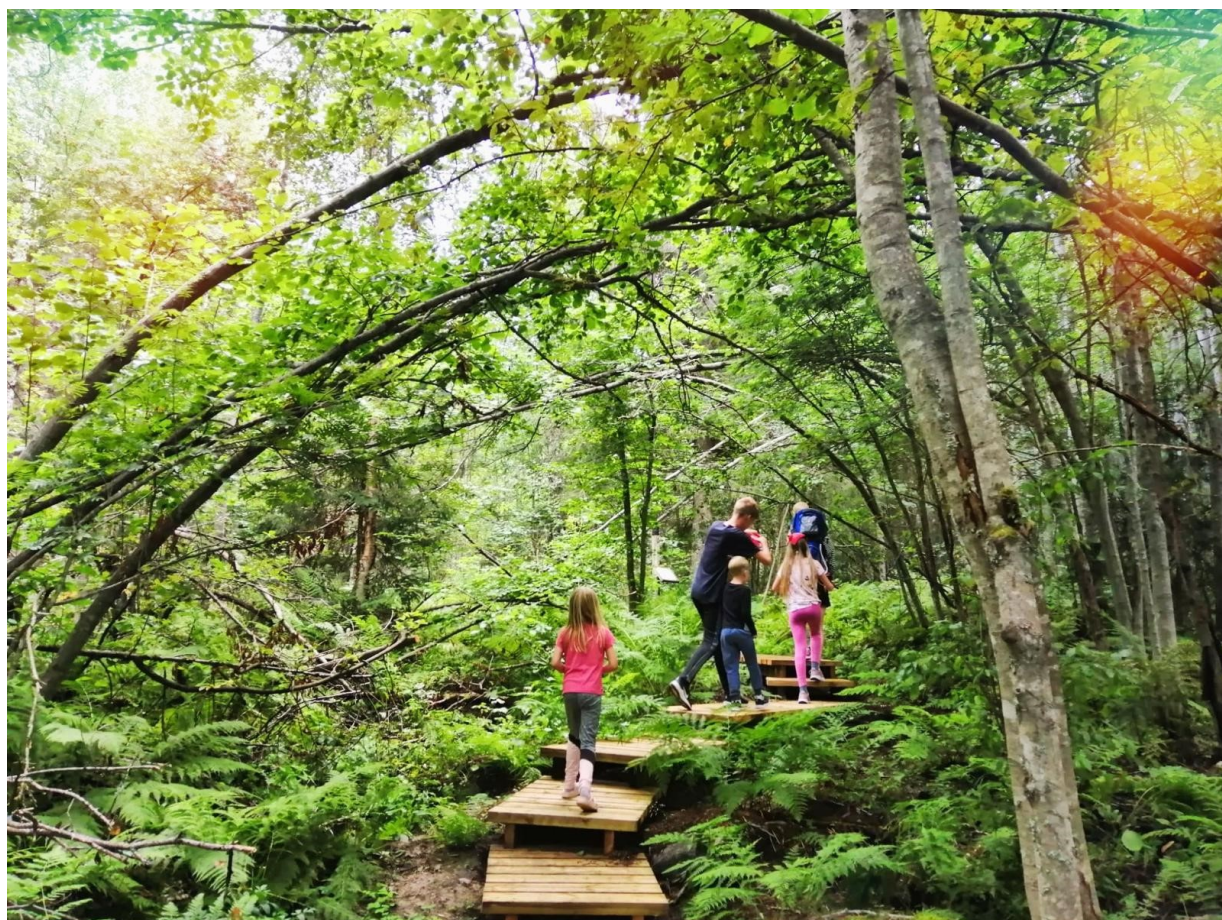
Perheliikunnassa lapsi ja aikuinen voivat liikkua omilla kuntosasoillaan, sekä hyödyntää jo olemassa olevia taitojaan, että oppia uusia taitoja. Vaikka aikuisilla ja lapsilla olisikin omat liikuntaharrastuksensa, myös perheen yhteiset liikuntahetket ovat tärkeitä. Perheliikunta lisää luottamusta perheen kykyihin toimia yhdessä sekä vahvistaa koko perheen vuorovaikutussuhteita.



Liikunnan ja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Liikunta

Mitä pienempi lapsi, sitä tärkeämpää liikunta on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. On todennäköistä, että lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa näkyy aikuisuudessakin liikunnallisuutena ja terveyden edistäjänä. Perheenjäsenet saavat yhdessä liikkessa toisiltaan jakamatonta huomiota, jolloin myös perheen vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden tunne paranevat.





Opetus- ja kulttuuriministeriön tuottamat liikkumisen suositukset antavat ohjeita sekä lasten että aikuisten fyysisestä aktiivisuudesta.

Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset	Aikuisten liikkumisen suositukset
Kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta vähintään 3 tuntia päivässä	Reipasta liikuntaa 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa tunti ja 15 minuuttia viikossa
Rauhalliset arjen puuhat ylipitkiä istumisia välttäen sekä mahdollisuus lepoon ja rentoutumiseen	Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa, kevyttä liikuskelta mahdollisimman usein, taukoja paikallaan-oloon sekä palauttavaa unta

Luonto

*Miltä metsässä tuoksuu sateen jälkeen? Miltä kuulostaa leh-tien kahina syksyisessä metsässä? Miltä tuntuu hiekka jalko-
jen alla, entä sammal? Mitä jälkiä lumihangessa näkyykään?
Miltä maistuvat metsäretkeltä löydetyt mustikat?*

Lapselle on luontaista tutkia ja ihmetellä asioita ja ympäris-töä. Metsäpolulla kulkeminen on suuri elämys niin lapselle kuin aikuisellekin, ja se ruokkii kaikkia aisteja.



Luonto on ihmiselle luontainen paikka, jonka vuoksi se antaa kävijälleen paljon. Etenkin lapsille luontoympäristö on erityi-sen mieluisa ja kehitystä tukeva asia. Metsäinen maasto haastaa ja harjoittaa tasapainoa. Lasta, joka on vasta oppinut juoksemaan tai jolla esiintyy levottomuutta, metsämaasto rauhoittaa yllättävän paljon, sillä lapsen täytyy keskittyä enemmän pystyssä pysymiseen epätasaisella pinnalla.

Luonnolla on myös todistettavasti ihmiselle merkittäviä terveyshyötyjä. Erityisen tärkeää kosketus luontoon on varhaislapsuudessa, kun vastustuskyky kehittyy, sillä luonnossa leikkiminen vahvistaa vastustuskykyä. Se myös vähentää allergioita ja suojaa erilaisilta sairauksilta. Usein luonnossa liikkuvat ihmiset voivatkin muita paremmin.

Luonnossa lapset voivat harjoitella omien taitojensa tunnistamista sekä saada selviytymisen kokemuksia. Oman luontoympäristön tunteminen luo turvallisuuden tunnetta ja lisää myös luottamusta omiin kykyihin. Luonnon virikkeellisyys antaa mahdollisuuksia kasvamiseen, rauhoittumiseen, leikkimiseen, virkistymiseen, rentoutumiseen ja itsetunnon vahvistamiseen.

Luontoon lähteäkseen ei siis tarvita valmista ohjelmaa vaan tärkeintä on itse lähteminen. Liikkuminen luonnossa on yksinkertaista, eikä siihen tarvita erikseen mitään erityisvarusteita tai taitoja. Aikuisen ei siis tarvitse tunnistaa, esimerkiksi kasveja voidakseen tutustuttaa lapsensa luontoon. Luonto on ilmainen ja monipuolinen liikuntapaikka, jonne kaikki ovat tervetulleita.



Lapsen ympäristövastuullinen elämäntapa kehittyy luonnossa liikkeessa. Kun lapsi oppii tuntemaan lähiympäristönsä ja sitä kautta luonnon, hän myös oppii arvostamaan ja kunnioittamaan sitä. Tämä puolestaan auttaa häntä osaltaan huolehtimaan kestävän kehityksen tavoitteesta, jotta maapallo säilyy elinkelpoisena myös tulevaisuudessa. Lapsen kanssa onkin tärkeää keskustella, mitä luonnossa saa tehdä ja mitä ei. On ymmärrettävää, että luonto antaa ihmiselle hyvinvointia, kun ihminen myös huolehtii siitä. Suhde luontoon on siis vastavuoroinen.



Luontoliikunnan hyödyt

Lapsille:

- Keskittymiskyky paranee
- Levottomuus vähenee
- Motoriikka kehittyy
- Luovuus kehittyy
- Sinnikkyys lisääntyy
- Ajattelutaidot kehittyvät
- Pettymysten sietokyky paranee
- Aistit kehittyvät
- Hahmotuskyky paranee
- Itsenäisyys ja omatoimisuus lisääntyvät
- Vuorovaikutustaidot paranevat

Aikuisille:

- Stressitaso laskee
- Verenpaine ja syke voivat alen-
tua
- Väsymyksen tunne vähenee
- Mieli virkistyy
- Masennus ja alakuloisuus vä-
hentyvät
- Onnellisuus ja hyvän olon tunne
lisääntyvät
- Luovuus lisääntyy
- Lihasjännitys helpottuu
- Kärsivällisyys ja vuorovaikutus-
taidot paranevat



Motivaatio liikkumiseen

Lapsi ottaa aikuisesta mallia niin hyvässä kuin pahassa, ja siksi aikuisen onkin tärkeää miettiä omaa suhdettaan liikuntaan ja sitä kautta lapselle antamaansa esimerkkiin. Kannustava aikuinen on merkittävässä roolissa lapsen liikuntainnostuksen syttymisen ja vahvistumisen kannalta. Jotta lapsi voi juurruttaa liikkumisen osaksi arjen muuta toimintaa, on hänen ensin saatava kokemus siitä, että myös aikuinen pitää liikuntaa merkittävänä osana elämää.

Säännöllinen liikunta parantaa vanhemman hyvinvointia, terveyttä, keskittymiskykyä ja kärsivällisyyttä. Myös vanhemman jaksaminen lisääntyy liikunnan myötä, ja näin ollen jaksava vanhempi myös liikkuu enemmän. Kun ryhdyt pohtimaan, mikä motivoisi juuri sinua lähtemään lapsen kanssa ulos, on hyvä pitää mielessä unenlaadun ja ruokahalun paraneminen ulkoilun ja liikunnan ansiosta niin aikuisella kuin lapsellakin. Arjen kiukuttelut ruokailuhetkissä ja nukkumaanmenoissa vähenevät, jolloin myös aikuisen oma jaksaminen helpottuu.



On hyväksyttävää, että välillä liikunta ystävien kanssa tai ihan omassa rauhassa tuntuvat houkuttelevimmilta vaihtoehdoilta kuin lasten kanssa liikkuminen. Vanhemmalla tuleekin olla halutessaan myös omaa aikaa toteuttaa reippaampaa liikuntaa. Onkin hyvä muistaa, että tällaiselle liikunnalle on oma aikansa ja paikkansa.

**Villasukkakävely:**

Lumisilla talvikeleillä, jolloin pakkasta on ainakin -5 astetta voi kokeilla jotain upeaa ja erilaista.

Laita jalkaasi normaalit sukat ja niiden päälle 3–4 paria villasukkia ja lähde ulos tunnustelemaan, miltä kävely tuntuu. Parhaan tuntuman saat metsäpolulla tai umpihangessa. Voit pyytää mukaasi ystävän tai nauttia fiiliksestä itsellesi.

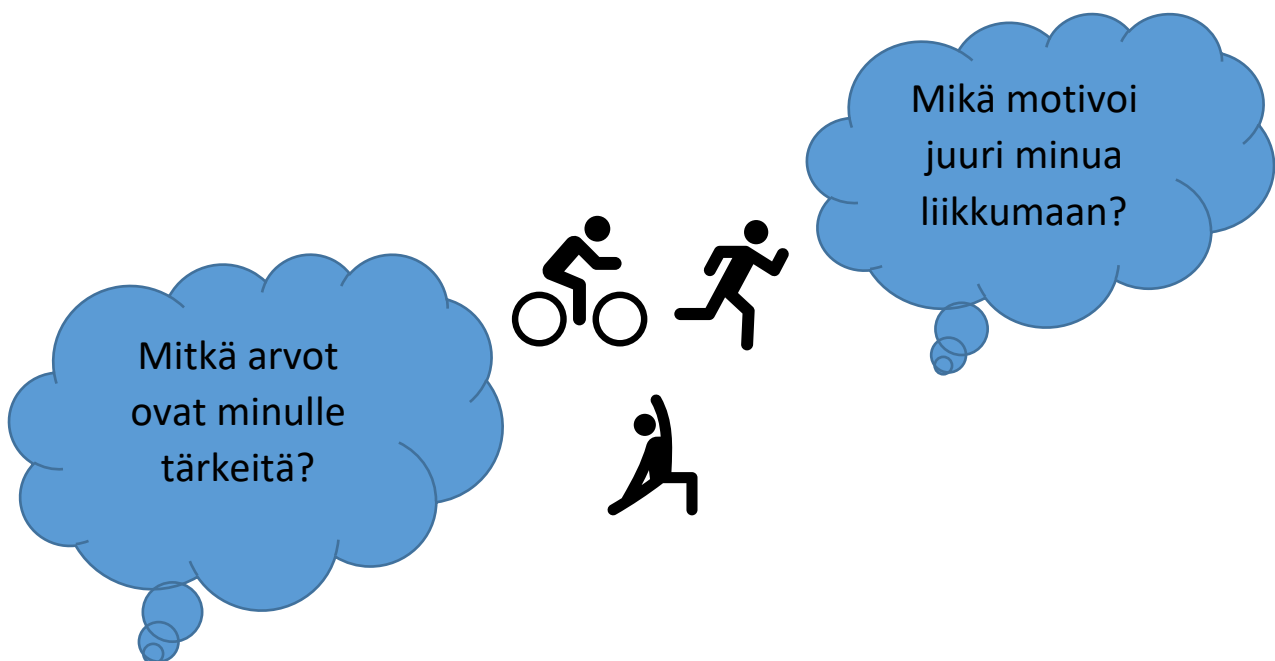


Oman kehon kuunteleminen myös liikuntaa harrastaessa on hyvä pitää mielessä. Lenkkeilytahti tai vastuksen määrä ei ole se tärkein mittari, vaan se, että itsestä tuntuu hyvältä. On olemassa monenlaisia liikuntatapoja, joilla huoltaa kehoaan ja jokainen valitsee juuri itsellensä sopivimman vaihtoehdon.



Kun lähdetään tekemään elämäntapamuutoksia parempaa kohti, on hyvä muistaa, että jo pienillä muutoksilla on iso merkitys. Sinun tulee miettiä, mitkä tavoitteet olisivat juuri sinulle sopivia, jotta pystyisit ne realistisesti myös toteuttamaan. Jos liikkuminen ei ole aiemmin ollut sinun juttusi, on turha asettaa ensimmäiseksi tavoitteeksi päivittäistä hikilenkiä, sillä kyseinen tavoite on epärealistinen. Tavoitteena voisi tällöin mieluummin olla yksi päivä viikossa ulkoilua perheen kesken.

Omaa motivaatiotaan ja niin ikään myös omia arvojaan on hyvä pohdiskella ja vahvistaa ajan kanssa, jotta liikuntatottumusten ylläpito sisältyisi perheen arkeen. Tärkeää on muistaa, ettei motivaatio perustu ainoastaan tekemistä ohjaavalle päämäärälle tai asettamillesi tavoitteille, vaan se tarvitsee myös itsellesi tärkeän merkityksen. Tämä auttaa motivaation säilyttämisessä, vaikka eteen tulisi vastoinkäymisiä. Minkä vuoksi juuri sinun olisi tärkeä huolehtia omasta jaksamisestasi?



Joustavuus ja lempeys itseään kohtaan niin liikunnan harrastamisessa kuin elämässä yleensäkin, ovat tärkeitä ominaisuuksia, jotka meillä jokaisella kuuluisi olla. Näiden ominaisuuksien voiman huomaa myös elintapojen muutosprosesseissa, sillä esimerkiksi joustavat liikuntatavat toimivat yleensä tiukkoja suorituskeskeisiä kuureja paremmin, kun hyvää oloa voi tuntea jo prosessin varrella eikä vasta päämäärän saavutettaessa.



Liikuntavinkkejä:

- Tee askellusta hiekkalaatikon reunalla
- Hyödynnä puistonpenkkiä, vaikka punnerruksia tehdessä
- Kiinnitä vastusnauha puuhun ja tee sen avulla erilaisia jumppaliikkeitä
- Vaunulenkillä ollessasi voit edetä pieniä pätkiä matkasta askelkyökkijä tehden
- Pihahommien, kuten haravoinnin yhteydessä voit kohentaa ryhtiäsi välillä tekemällä keppijumppaa haravalla

Vinkki viitokset:

- Päätä liikkumisen ajankohta jo ennakkoon ja pitäydy suunnitelmassa
- Ennakoi ja laita ulkoiluvarusteet jo edellisenä päivänä valmiiksi odottamaan, jotta lähtemisen kynnys madaltuisi
- Ennaltaehkäise mahdolliset tekosyyt, joilla saatat lykätä uloslähtöä
- Kokeile mielikuvaharjoitusta, joka vahvistaa ajatustasi luonnossa liikkumisen positiivisista vaikutuksista
- Palkitse itsesi liikuntasuorituksen jälkeen, esimerkiksi rauhallisella lemppari televisiosarjan katselu- tai kirjan lukuhetkellä.

Liikunta 0–3 –vuotiaiden lasten kanssa

Aivan pienten lasten kanssa liikkuminen toteutuu useimmiten aikuisen ohjaamana ja iän sekä taitojen karttuessa lapsi ryhtyy liikkumaan omaehtoisemmin. Vauvan ulkoilu tapahtuu vaunuista, kantorepusta, kantoliinasta tai ihan vain sylistä käsin. Myöhemmällä iällä myös kantorinkka on hyvä keino kantaa lasta, etenkin jos tahtoo lähteä maastoon patikoimaan.



Jo kävelemään oppineen taaperon voi antaa ohjatusti työntää rattaita, joilla ollaan liikenteessä, ja näin lenkkeilystä tulee lapsen tahtista. Kun lapsi väsähtää kävelyyn, voi hän tulla takaisin rattaiden kyytiin istumaan ja nauttimaan vaihtuvista maisemista, jolloin aikuinen saa puolestaan liikkua reippaammin.





Lapsi tarvitsee paljon toistoja opetellessaan uusia taitoja. Vanhempien tehtävä on ohjata, opastaa ja rohkaista lasta uusien asioiden oppimiseen, antaa mahdollisuus opetella liikkumista monipuolisesti, sekä tukea lasta pettymysten ja epäonnistumisten hetkellä. Lapsi oppii, kuten me muutkin, yrityksen ja erehdyksen kautta, joten pienet mustelmat, naarmut ja kolhut eivät ole vaarallisia.

Asioiden ja tekemisten sanoittaminen on pienille lapsille tärkeää, jota voi liikkuessakin toteuttaa kukin omalla tyylillään. Luontoretkellä voi olla mukava keksiä riimejä ja loruja, laulaa tai ihan vain nimetä retkellä nähtäviä asioita. Tämä innostaa lasta liikkumiseen, ja samalla tukee hänen kielellistä kehitystään.

“Puussa orava kiipeilee, käpyä se maistelee. Kun masu sillä täynnä on, kurre omi huoleton.”

Luonnossa lapselle elämys voi olla jo ihan vain hiljaisuuden kuuntelu tai myrskyn seurauksena kaatuneen puun ihmettely. Lähdetäänkö etsimään kaunis kivi, syömään lammen rannalle eväät tai loiskitaanko lätäkössä sadevaatteet päällä? Kuunnellaanko keväällä lintujen laulua tai talvella pakkasen rasahtelua puissa? Tunnustellaan, miltä metsäpolun varrelta löydetty kivi, käpy tai lehti tuntuu. Näkyykö matkalla muuraisia tai muita metsän eläimiä? Pehmeällä sammaleella tai nurmella on turvallista harjoitella vasta opittua kävelytaitoa.

Vinkkejä:

- Hyödynnä palloa ulkoiluhetkellä, jotta lapsi saa harjoitella käsittelytaitoja, kuten heittämistä, potkimista ja vierittämistä
- Ota taaperokärrri mukaan lyhyemmille kävelyretkille
- Etsikää lähiluonnosta musisointiin sopivia rytmikapuloita ja kokeilkaa yhdessä, millainen ääni lähtee, kun rummuttaa kiveen tai puuhun



Pehmolelut piilosilla -leikki:

Ottakaa luontoon mukaan jokin pehmolelu, jota ei haittaa mahdollinen likaantuminen. Piilota lelu matalalle puuhun tai pensaaseen juureen, josta lapsen on helppo ja hauska etsiä sitä. Isommat lapset voivat kokeilla myös itse piilottaa lelua, jolloin aikuinen pääsee mukaan etsintään.

Liikunta 4–6-vuotiaiden kanssa

Leikki-ikäiset innostuvat kaikesta mahdollisesta ja haluavat tutkia ympäristöään. Luonnossa voi antaa lapselle mahdollisuuden tutkia, tehdä löytöjä ja saada kokemuksia ihan omassa tahdissa. Lapsi voi hyppiä kiveltä toiselle, kiipeillä ja roikkua puissa, tasapainotella kallioilla ja kulkea epätasaisessa metsämaastossa. Osa lapsista voi pitää enemmän rauhallisista leikeistä rakennellen ja keräillen, jolloin majojen rakentaminen, kirjainten ja numeroiden harjoittelu luonnon antimilla tai marjojen ja muiden luonnon aarteiden keräily ovat täydellisiä puuhia heille. Näissä puuhissa liikuntaa tulee harjoitettua ihan huomaamatta.





Metsä voi joskus aiheuttaa lapsessa jännitystä tai jopa pelkoa, etenkin vuodenaikoina, jolloin on pimeämpää. Pimeänpelkoa voidaan helpottaa, esimerkiksi lähtemällä yhdessä taskulamppuretkelle metsään. Pohjustusta aiheeseen voi tehdä jo ensin sisällä kotona, etenkin jos kyseessä on pienempi lapsi. Tällöin laitetaan huone mahdollisimman pimeäksi ja sytytetään taskulamppu, jolla tutkitaan ympäristöä, samalla selitetään ja havainnollistetaan lapselle pimeän ja valoisien eroavaisuuksia, sekä sitä ettei ole syytä huoleen. Kun lapsi on voittanut pimeänpelkonsa hän voi nauttia ulkona leikkittävästä taskulamppuhipasta tai vaikka heijastimien metsästäys -leikistä, joka voidaan toteuttaa metsässä tai omalla pihalla.



”Kun ulkona päivän touhuu, on illalla helpompi nukahtaa. Peiton alle sujahtaa ja huomista retkeä odottaa. Unessa siintää jo seikkailut uudet; vuoret, järvet ja metsät niin suuret.”



Vinkki:

Isommalle lapselle voi antaa vanhan digikameran tai puhelimen, jolla hän voi ottaa kuvia ulkoilun tai kävelyretken aikana. Tällainen oheistoiminta saa lapsen viihtymään jopa peruskävelylenkilläkin.

Kim-leikki luonnossa:

Etsikään yhdessä ympäristöstä leikkiin sopivia asioita, kuten käpyjä, kukkia, keppejä tai kiviä.

(Materiaalien keräys voidaan toteuttaa myös leikkimielisenä kisailuna, jossa nopeimmin mainitun asian löytänyt voittaa.)

Valitkaa tämän jälkeen 5–10 asiaa, jotka asetatte maahan tai kannolle. Jokainen katsoo ja koettaa painaa samalla tarkasti mieleensä, millaisia asioita leikkiin on valittu. Yksi leikkijöistä saa poistaa joukosta yhden asian, sillä välin kun muut leikkijät sulkevat silmänsä tai katsovat muualle. Tämän jälkeen muut leikkijät saavat arvata, mikä asia joukosta puuttuu.

Vinkkejä ulos lähtöön



Ennakointi

Etenkin lapset, mutta toki myös aikuiset kaipaavat ennustettavuutta ja tietoa siitä, mitä milloinkin tapahtuu. Siirtymät ovat monelle lapselle kompastuskivi, eikä siitä tule ottaa turhaa stressiä. Siirtymiä voi kuitenkin osaltaan helpottaa se, että kertoo jo hyvissä ajoin lapselle liikkumaan lähtemisestä, jolloin leikit tai mahdollinen muu tekeminen on helpompi lopettaa. Muita keinoja voivat olla myös kuvallinen tukimateriaali, joista etenkin pienemmät ja erityistä tukea tarvitsevat lapset hyötyvät, tai vaikkapa tiimalasi, jonka avulla lapsi hahmottaa aikaa paremmin ja saattaa jopa innostua kisaamaan tiimalasia vastaan. Lisäksi retkelle tai ulkoilulle voi keksiä hauskan nimen, joka innostaa lähtemään.





Pukeutuminen

Jokaisella on omat keinonsa hoitaa lapsen pukeutumistilanne. Osa voi toteuttaa sitä laulun tai lorujen kautta, osa sanoittaa paljon omaa tekemistään lapselle. Joillekin toimii se, kun kiinnittää lapsen huomion muuhun asiaan, kuten kirjan katseluun tai tekee pukeutumisesta leikkimielisen kilpailun tiimalasia vastaan. Sitten on myös heitä, jotka hampaat irvessä ja naama punaisena pukevat huutavan lapsen, ja sääntävät mahdollisimman nopeasti ulos. Mikä ikinä teidän tapanne onkaan, on hyvä muistaa, että kun vaatteet ovat vihdoin päällä ja päästään ulos, mieli useimmiten paranee niin vanhemmilla kuin lapsillakin. Pukeutumisesta ei siis kannata tehdä suurta ”mörköä”, vaikka etenkin talvella ja välikausien sadekeleillä lapsen pukeminen on melkoinen taistelutanner.



Säänmukainen varustus

Sadekeleillä sadevaatteet, talvikeleillä tarpeeksi lämmintä ylle ja kesällä kevyemmin pukeutuen, mutta kuitenkin aurinolta suojautuen. Lasten vaatetuksen lisäksi, muista ottaa huomioon myös oma pukeutumisesi, sillä liikkuminen ja ulkoilu tuntuu moninkertaisesti miellyttävämmältä, kun omakin vaatetus on kohdillaan.





Lapsen osallisuus

Etenkin isommat, mutta myös pienemmät lapset ikätaso huomioiden, kannattaa ottaa mukaan jo liikuntahetkeä suunniteltaessa, varsinkin jos kyseessä on esimerkiksi metsäretki. Yhdessä voidaan keskustella, mitä kukin tahtois retkellä tehdä, mitä eväitä sinne voisi ottaa ja mitkä ovat yhteiset pelisäännöt. Parhaimmassa tapauksessa uloslähtö sujuu leppoisammin, kun lapsella on tuleva retki tai liikuntahetki jo mielessä. On kuitenkin hyvä muistaa, etteivät suunnitelmat aina toteudu niin kuin haluaisimme ja etenkin lasten kanssa täytyy sopeutua nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Nämä ovat kaikille tuttuja tilanteita, joita ei pidä jäädä murehtimaan. Joskus myös paras vaihtoehto on lähteä vain spontaanisti liikkumaan ilman sen suurempia suunnitelmia.



Suopeus

Joskus parhaatkin suunnitelmat menevät pieleen. Jokaisella on joskus myös huonoja päiviä, niin aikuisilla kuin lapsillakin, sillä se kuuluu elämään ja ihmisyyteen. Välillä ei vaan huvita tai jaksa. On ihan ok jäädä joskus kotiin. Ole lempeä itsellesi ja lapsellesi.



Hyödylliset linkit

Neuvokas perhe <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-ulkona/>

THL 2021. Liikuntasuositukset. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikuntasuositukset>

UKK-instituutti 2021. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti 2021. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>





Olemme laatineet tämän materiaalin LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä, ja materiaalissa käyttämämme kuvat ovat itse ottamiamme.

Terveystenhoitajaopiskelijat:

Nelli Honkanen

Jaana Puronhaara





Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi