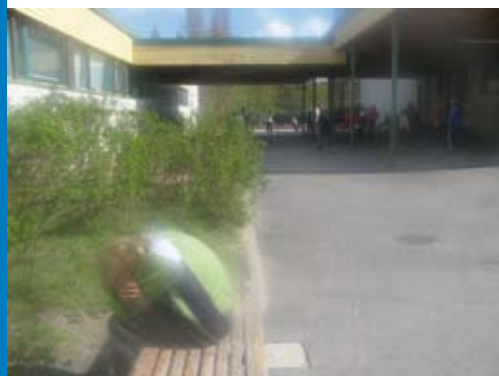




Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta



Kirjoittaja: Katja Rajala
Tutkija
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö
LIKES-tutkimuskeskus

Työryhmä: Jukka Karvinen, Nuori Suomi
Sari Rautio, Nuori Suomi
Kirsi Rätty, Nuori Suomi
Matti Hakamäki, LIKES
Marko Kantomaa, LIKES
Kaarlo Laine, LIKES
Katja Rajala, LIKES
Tuija Tammelin, LIKES

Tiedonkeruu: Mia Eronen, Nuori Suomi
Jukka Karvinen, Nuori Suomi
Sari Rautio, Nuori Suomi
Heli Salmenoja, Nuori Suomi
Hanna-Mari Sarlin, Nuori Suomi
Marianna Tarhala, Nuori Suomi

Kuvat: Nuori Suomi ry, KERLO –hanke (Tuula Henttu)
Taitto: Aino Myllyluoma
Paino: Reprotalo

ISBN 978-952-5846-05-8

Julkaisijat: LIKES
NUORI SUOMI

Kustantaja: Nuori Suomi 2010

Tiivistelmä

Tämä hankeraportti on osa Nuori Suomi ry:n Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktivointi-hanketta. Raportin taustalla on 75 erilaista Suomessa toteutettua liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten liikunnalliseen aktivointiin liittyvää hanketta. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten tunnistamista, tavoittamista ja aktivointia tarkastellaan kahdesta näkökulmasta: yleisen liikuntapalvelujärjestelmän kehittämisen sekä liikunnan kohdennettujen palvelujen näkökulmasta. Kuntien rooli on hyvin vahva kehitettäessä yleisiä liikuntapalveluita. Tavoitteena on, että yleiset liikuntapalvelut olisivat kaikkien ulottuvilla ja palveluketju tavoittaisi myös ne lapset ja nuoret, jotka eivät liiku terveystensä kannalta riittävästi.

Monet hankkeet painottavat lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvissä peruspalveluissa ennaltaehkäisyä, jolloin huomio kiinnittyy liikunnan yleisten palveluiden kehittämiseen. Liikunnan kohdennettujen palveluiden luonne on usein korjaava, viime vuosina on toteutettu muun muassa paljon ylipainoisille lapsille ja nuorille suunnattuja hankkeita.

Hanketoiminnan perusteella terveystensä kannalta vähän liikkuvien sekä liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivoinnissa on syytä huomioida perheen, lapsen ja nuoren näkökulmasta katsottuna eheät liikuntapalveluketjut, jotka muodostuvat kunnan eri hallintokuntien sekä järjestöjen välisestä yhteisestä työstä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten innostaminen liikuntaan on kaikkien heidän ja heidän perheidensä parissa työskentelevien yhteinen asia ja edellyttää usein uusien työtapojen omaksumista. Perheille, lapsille ja nuorille pyritään tarjoamaan tukea, joka huomioisi mahdollisimman hyvin yksilölliset tarpeet ja mahdollisuudet. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivoinnissa korostuvat myös ympäristön kehittäminen liikuntaan kannustavaksi, lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen sekä koulujen ja päivähoiton liikunnan kokonaisvaltainen kehittäminen.

Monet kunnat eri puolilla Suomea painiskelevat samojen ongelmien parissa pyrkiessään aktivoimaan liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Pällekkäiseen työhön käytetään paljon aikaa. Hankkeiden olisi hyvä päästä tehokkaammin käsiksi varsinaiseen toimintaan, sillä hankeajat ovat varsin lyhyitä. Avoimella ja sujuvalla tiedonkululla kunnat voisivat nykyistä paremmin hyödyntää toistensa kokemuksia vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimisessa.

Sisältö

1 Johdanto.....	5
2 Yleisen liikuntapalvelujärjestelmän laadun parantaminen.....	6
2.1 Valtakunnalliset kehittämisohjelmat ja hankkeet.....	6
2.2 Lisää liikuntaa koulupäiviin.....	7
2.2.1 Valtakunnalliset hankkeet.....	7
2.2.2 Alueelliset tukitoimet ja hankkeet.....	9
2.2.3 Yksittäisten kuntien ja koulujen hankkeita.....	10
2.3 Liikunta päivähoitossa.....	12
2.3.1 Valtakunnallisia hankkeita	12
2.3.2 Alueelliset hankkeet	12
2.3.3 Kuntien hankkeita.....	13
2.4 Perheisiin kohdistuvat hankkeet.....	14
2.5 Liikunta sosiaali- ja terveystoimen hankkeissa	15
2.6 Järjestöt lasten ja nuorten liikuttajina	16
2.6.1 Valtakunnalliset hankkeet.....	17
2.6.2 Liikuntaseurat.....	17
3 Liikunnan kohdennetut palvelut	19
3.1 Ylipainoiset lapset ja nuoret	20
3.2 Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.....	22
3.2.1 Erityisliikuntaa kuntiin.....	22
3.2.2 Erityisryhmien liikuntajärjestöt.....	22
4 Hanketoiminnan tarjoamat aktivoinnin eväät.....	24
4.1 Yleistä tunnistamisesta, tavoittamisesta ja aktivoinnista.....	24
4.2 Eheät liikuntapalveluketjut yhteiseksi tavoitteeksi	26
4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon	28
4.4 Huomio liikkumisympäristöihin ja -olosuhteisiin	30
4.5 Elämäntapamuutosta tukevia tekijöitä	31
4.6 Toimenpiteiden vakiinnuttamisesta ja vaikutuksista	33
Lähteet	35
Liittet	36

1 Johdanto

Lasten ja nuorten liikuntaan liittyviä hankkeita on Suomessa erittäin paljon. Hankkeet tavoittelevat lasten ja nuorten liikuntatoiminnan kehittämistä järjestämällä monipuolisia liikkumismahdollisuuksia suoraan kohderyhmälle tai välillisesti vaikuttamalla rakenteisiin ja olosuhteisiin luoden näin edellytyksiä liikunnan lisäämiselle. Tämä hankeraportti kuvailee lasten ja nuorten liikunnan kehittämistä erilaisen Suomessa toteutettujen valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hankkeiden kautta keskittyen terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien, liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistamiseen, tavoittamiseen ja aktivointiin. Raportissa käytettyjä keskeisiä käsitteitä on kuvattu liitteessä 1 ja lapsen ja nuoren riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta liitteessä 2.

Tässä hankeraportissa tarkastellaan vähän liikkuvien lasten ja nuorten tunnistamista, tavoittamista ja aktivointia kahdesta näkökulmasta: yleisen liikuntapalvelujärjestelmän kehittämisen sekä liikunnan kohdennettujen palvelujen näkökulmasta. Kuntien rooli on hyvin vahva kehitettäessä yleisiä liikuntapalveluita. Tavoitteena on, että yleiset liikuntapalvelut olisivat kaikkien ulottuvilla ja palveluketju tavoittaisi myös ne lapset ja nuoret, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Yleisen liikuntapalvelujärjestelmän tavoitteena on ennaltaehkäisy.

Liikunnan kohdennettuja palveluita tarvitaan silloin, kun huomataan, että yleinen palveluketju ei tavoita jotain tiettyä kohderyhmää, esimerkiksi ylipainoisia lapsia ja nuoria. Liikunnan kohdennetut palvelut voivat myös olla luonteeltaan ennaltaehkäiseviä, mutta niissä painottuvat usein korjaavat toimenpiteet.

Hankeraportin taustalla on 75 hanketta (liite 3), joista osa on mukana Nuori Suomi ry:n vetämässä Liikunnasta syrjäytyneet -hankeverkostossa. Tiedonkeruu perustuu

pääsääntöisesti hankkeiden internet-sivuilta löytyvään tietoon. Joidenkin hankkeiden toiminnasta on saatu lisätietoa Liikunnasta syrjäytyneet -hankeverkoston taapaamisissa vuosien 2009 ja 2010 aikana. Raportissa on hyödynnetty myös lasten ja nuorten liikuntaohjelman seurannan ja arvioinnin kautta kerättyjä kokemuksia liikunnallisen iltapäivätoiminnan hankkeista sekä lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeista, joille lääninhallitukset myönsivät tukea keväällä 2009. Näitä pääsääntöisesti kuntien hallinnoimia hankkeita on yhteensä 72 ja ne toimivat eri puolilla Suomea tavoitteenaan erityisesti liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivointi (Rajala & Laine 2010, 4–5).

Vähän liikkuvia lapsia ja nuoria aktivoivien hankkeiden taustalla ovat pääsääntöisesti kunnat ja erilaiset järjestöt. Noin puolet tässä selvityksessä mukana olevista hankkeista on kunnallisia poikkihallinnollisia hankkeita, mukana on myös pari ylikunnallista useamman kunnan yhteistyöhanketta. Keskeisiä toimijoita kunnallisissa hankkeissa ovat liikuntatoimi, sosiaali- ja terveystoimi, koulutoimi sekä päivähoito yhteistyössä erilaisten paikallisten yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa. Järjestöpuolella hankkeista vastaavat esimerkiksi Huoltoliitto ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry, Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Sydänliitto ry sekä erityisliikunnan järjestöt ja liikunnan aluejärjestöt.

Lasten ja nuorten liikunnan hankkeet suuntaavat yleisesti toimintansa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville määrittelemättä kohderyhmää sen tarkemmin. Usein tavoitteena on liikuntamahdollisuuksien kehittäminen yleisesti esimerkiksi poikkihallinnollista palveluketjua kehitäten, jolloin kohderyhmää ei ole rajattu edes terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin.

2 Yleisen liikuntapalvelujärjestelmän laadun parantaminen

Kunnalliset palvelut luovat yleisen liikuntapalvelujärjestelmän perustan. Lainsäädäntö (perusopetuslaki, laki päivähoidosta, liikuntalaki) luo lähtökohdan kaikille kuuluvista yleisistä palveluista, jotka on rakennettava yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Suomalaisen liikuntakulttuurin nykyinen arvopohja on kuvattu liikuntalaissa, jossa korostetaan tasa-arvon, suvaitsevaisuuden, monikulttuurisuuden ja kestävä kehityksen tavoitteita eettisesti perustellun huippu-urheilun rinnalla. Tärkeitä liikuntatavoitteita ovat myös osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuudet. Osallisuuden tukeminen ehkäisee syrjäytymistä. Julkisen hallinnon keskeinen liikunnan eettinen tavoite on laajentaa liikuntaharrastusta ja arkiliikuntaa niin, että mahdollisimman moni voisi harrastaa liikuntaa omista lähtökohdistaan terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi.

Keskeiseksi kysymykseksi nousee, kuinka hyvin liikuntakulttuurin käytännöt ottavat kaikki kansalaiset huomioon? Rakentuvatko lasten ja nuorten liikuntapalvelut enemmistön odotusten mukaisiksi? Yhdenvertaisuuden kannalta on olennaista ymmärtää riittämättömästi liikkuvien omat lähtökohdat. Liikunnan marginaaliryhmien (erityisryhmät, etniset ym. vähemmistöryhmät, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat) huomioonottaminen on erityisesti julkisen vallan tehtävä. Lasten ja nuorten liikunnan kohdalla tämä tarkoittaa muun muassa päivähoidon ja koulun liikunnan kehittämistä – ne ovat julkisen sektorin väyliä tukea liikunnallista elämäntapaa. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.)

Hanketoiminnasta löytyy lukuisia esimerkkejä tavoitteista lisätä kunnallista eri hallintokuntien välistä yhteistyötä sekä kehittää erilaisia liikuntapalveluketjuja vähän liikkuville lapsille ja nuorille. Sosiaali- ja terveystoimen rooli on näissä ketjuissa tärkeä. Yleisen liikuntapalvelujärjestelmän kehittämiseen kuuluvat myös olosuhteet sekä koulun ja päivähoidon liikunta. Hanketoiminnasta nousevat esille lasten ja nuorten osallistaminen liikuntapalveluiden suunnitteluun ja toteutukseen sekä perheen kokonaisvaltainen tukeminen. Yleisiin liikuntapalveluihin kuuluu myös liikuntajärjestöjen laaja ja monipuolinen tarjonta.

2.1 Valtakunnalliset kehittämisohjelmat ja hankkeet

Suomessa on laadittu 2000-luvulla laajoja valtakunnallisia kehittämishankkeita ja -ohjelmia kansalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan avulla. Hankkeet ovat olleet aikaisempaa laajapohjaisempia, useiden eri hallinnonalojen yhteisiä. Vuonna 2008 valtioneuvosto hyväksyi periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Periaatepäätökseen kirjattiin tavoitteet ja kehittämislinit eri ikä- ja väestöryhmille, myös lasten ja nuorten liikuntaan. Periaatepäätös nostaa lasten ja nuorten liikunnan osalta keskeisiksi painopistealueiksi neuvolan, päivähoidon ja kouluympäristön kehittämisen liikunnan lisäämisen näkökulmasta sekä kuntien yhteistyön kolmannen sektorin kanssa. (Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista 2008.)

Opetusministeriön laajimmat lasten ja nuorten liikuntaa luotsaavat ohjelmat ovat Kansallinen liikuntaohjelma (2008) sekä Lasten ja nuorten liikuntaohjelma, jonka kolmas vaihe toteutuu vuosina 2008–2011. Maaliskuussa 2010 käynnistyi Liikkuva koulu -hanke, jota kuvataan tässä raportissa koulun liikuntaan liittyvässä kappaleessa (2.2.1 Valtakunnalliset hankkeet).

Kansallisen liikuntaohjelman lähtökohtina olivat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tarkasteleminen osana kansalaisten elin- ja elämäntapoja sekä liikuntapolitiikan ymmärtäminen osaksi hallinnonaloja yhdistävää hyvinvointipolitiikkaa. Liikunnan edistämällä tarkoitetaan sekä yhteiskunnan hyvinvointipolitiikan toteuttamista liikunnan avulla että liikuntakulttuurin iteisarvoista kehittämistä. Hyvinvointipolitiikan kannalta keskeinen tavoite on riittämättömästi liikkuvien aktivointi. Liikuntakulttuurin sisäisessä kehittämisessä korostuu liikunnan kansalaistoiminnan edellytysten parantaminen. Kansallinen liikuntaohjelma visioi suomalaisesta yhteiskunnasta, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.)

Kansallinen liikuntaohjelma painottaa liikunnan ennaltaehkäisevää roolia: julkista tukea pitäisi kohdentaa tehokkaasti sellaisiin liikuntaa ja terveyttä edistäviin toimenpiteisiin, jotka vähentävät sosiaali- ja terveystalouden tarvetta. Kansalliseen liikuntaohjelmaan sisältyy yleisten linjausten lisäksi toimenpidesuosituksia, joissa painotetaan paikallistasolla – lähellä kansalaisten arkea – tehtävien ratkaisujen merkitystä. Kunnille suositellaan strategisen liikuntatyön lisäämistä osana kunta- ja palvelurakennemuutosta. Koulu- ja opiskelupäivän liikunnallisuutta esitetään lisättäväksi yhteistyöllä ja toisiaan täydentävillä toimenpiteillä. Osaamisen tasoa esitetään nostettavaksi niin liikunnan julkisessa hallinnossa, kansalaistoiminnassa kuin yritystoiminnassa. Opetusministeriön ja muiden hallinnonalojen yhteistyötä liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi esitetään tiivistettäväksi ja konkretisoitavaksi. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.)

Lasten ja nuorten liikuntaohjelman 3. vaihe toteutuu vuosina 2008–2011. Ohjelma toteuttaa hallitusohjelman linjauksia, jonka mukaisesti liikuntapolitiikalla edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. Liikuntalain nojalla opetusministeriö voi myöntää valtionavustuksia erilaisiin liikunnan ajankohtaisiin yhteistyö- ja kehittämishankkeisiin. Valtion talousarvioesityksessä on varattu lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen vuodelle 2010 määräraha, josta lasten ja nuorten liikuntaohjelman kustannukset katetaan. Tavoitetta edistetään luomalla edellytyksiä erityisesti vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikunnan harrastamiselle. Vuoden 2010 painopisteinä ovat pienten lasten liikkumisedellytykset ja niiden kehittäminen, lasten ja nuorten kilpaurheilun kehittäminen, lasten ja nuorten liikunnan laatu- ja järjestelmien kehittäminen sekä uusien harjoittelumuotojen tukeminen sekä osaamisen vahvistaminen. (Lasten ja nuorten liikuntaohjelma.)

Lasten ja nuorten liikuntaohjelmaan liittyen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset (aikaisemmin lääninhallitukset) myöntävät tukea lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeisiin. Tukimuoto otettiin käyttöön vuonna 2009. (Rajala & Laine 2010; Lasten ja nuorten liikunnan kehittämisavustukset.) Aikaisemmin tukea myönnettiin liikunnallisen ilta- ja iltapäivätoiminnan kehittämiseen (Rajala & Laine 2010).

Ohjelman kautta on tuettu myös esimerkiksi vammaisurheilujärjestöjen (Suomen Invalidien Urheiluliitto, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu sekä Näkövammaisten Keskusliitto) yhteistä kehitysohjelmaa Liikuntaa Kaikille Lapsille (2002–2007), jonka tavoitteena oli mataltaa erityistukea tarvitsevien lasten kynnystä osallistua yleiseen liikuntaan (Rautio 2008).

Ohjelman kautta on tuettu Nuoren Suomen erityistukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan kehittämistä, joka osaltaan jatkaa Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen työtä. Lasten ja nuorten liikuntaohjelma on rahoittajana mukana myös Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivointi -hankkeessa, jonka osa tämä raportti on.

2.2 Lisää liikuntaa koulupäiviin

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille: kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.)

Kouluilla on merkittävä rooli tavoiteltaessa liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Kun liikunnan edistäminen liitetään osaksi koulupäivää, kaikkien oppilaiden edellytykset lisätä koulupäivän aikaista liikkumistaan parantuvat. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien aktiivointiin tarvitaan lisäksi erikseen mietittyjä toimenpiteitä. Opetushallitus sekä opetusministeriö ovat toteuttaneet useita koulutoimintaan liittyviä kehittämishankkeita, joiden tavoitteet ovat osin yhteneväisiä Liikunnasta syrjäytyneet -hankkeen kanssa. Nuori Suomi ry aktivoi koululaisten liikkumista muun muassa valtakunnallisen Liikuntaseikkailu -kampanjan avulla. Paikallistasolla useat koulut ja kunnat ovat tavoitelleet erityisillä hankkeilla liikunnan lisäämistä koulupäivään. Myös liikunnan aluejärjestöillä on koulupäivän aikaiseen liikuntaan liittyviä kehittämishankkeita.

2.2.1. Valtakunnalliset hankkeet

Nuorten Suomen toteuttama **Koululaiset liikkeelle** -kehittämishanke käynnistyi laajan yhteistyöverkoston yhteisenä kehittämisprosessina vuonna 2006. Hankkeen päämääränä oli koululaisten ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Keskeinen tavoite oli koululaisten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Erityishaasteeksi hankkeessa nostettiin 300 000 liian vähän liikkuvan koululaisen aktiivointi. Hanketta rahoittivat opetusministeriön yleisivistävä yksikkö ja liikuntayksikkö. Lisäksi yritys-yhteistyökumppaneilla oli iso rooli (liikuntavälineohjelmat luokille, oppaat vanhemmille, arvontapalkintoja, mediakumppaneiden kautta viestintää ja hauskoja ennakkokisoja lapsille).

Hankkeen aikana laadittiin fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille yhdessä laajan asiantuntijaryhmän kanssa. Hankkeen muita tuloksia ovat esimerkiksi koulujen liikuntakerhotoiminnan edistäminen muun muassa koulutusten ja kerhojen liikuntavälinepakettien avulla, yhdessä SLU-alueiden kanssa toteutetut opettajien täydennyskoulutukset sekä nuorten vertaisohjaajakoulutukset, koulujen liikuntaolosuhteiden kehittäminen (www.lahiliikuntapainkat.fi) sekä toimintamalli koulujen työyhteisötasoiseen kehittämisprosessiin. Hankkeeseen liittyi myös kuntien omien kehittämishankkeiden konsultointi ja tukeminen (esim. Turun Koulut liikkeelle -hanke, Heinolan Kunnossa Pienestä Pitäen -hanke). Lisäksi SLU-alueet ovat toteuttaneet kokonaisuuteen liittyviä kehittämishankkeita (esim. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n LiikU Koululainen, Kainuun Liikunta ry:n Kainuulaisten kouluyhteisöjen liikunnallistaminen, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n sekä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Hobbari -vertaisohjaajahanke yläkoululaisille).

Koululaiset liikkeelle -kehittämishankkeeseen liittyvät myös Liikuntaseikkailu maapallon ympäri ja Vipinä -välikälle -kampanjat, joihin osallistuu vuosittain 170 000 – 180 000 alakoululaista. Kampanjoissa kiinnitetään erityistä huomiota vähän liikkuvien lasten aktivoimiseen.

Esimerkki 1: Vähän liikkuvat lapset mukaan Liikuntaseikkailuun

Nuori Suomi ry on kysynyt Liikuntaseikkailussa mukana olleilta opettajilta palautekyselyssä, miten he ovat innostaneet vähän liikkuvia lapsia mukaan Liikuntaseikkailuun. Vuonna 2008 kyselyyn vastasi noin 900 opettajaa. Noin 40 prosenttia opettajista oli innostanut vähän liikkuvia lapsia mukaan seikkailuun erityisillä toimenpiteillä. Vastauksista kävi ilmi muun muassa seuraavia keinoja: enemmän ohjattuja välituntileikkejä, uusia välineitä välituntikäyttöön, henkilökohtainen kannustus, houkuttelu ja kehuminen sekä koko luokan yhteiset kävely- tai hiihtoretket. Opettajat olivat myös miettineet oppilaiden kanssa yhdessä erilaisia tapoja liikkua sekä laskeneet yhdessä luokan kanssa oppilaiden keräämiä liikuntarasteja. Opettajien mukaan liikuntaseikkailu on lisännyt kampanja-aikana vähän liikkuvien oppilaiden liikkumista jonkin verran. Suurin osa vastanneista opettajista oli sitä mieltä, että kampanja voi vaikuttaa lasten liikkumiseen pidemmälläkin aikavälillä.

Opetusministeriö on käynnistänyt **Liikkuva koulu** -hankkeen (2009–2012), jonka tavoitteena on muun muassa liikunnan lisääminen koulupäivän sisälle. Liikkuva koulu -hankkeen tarkoituksena on parantaa kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta ja jalkauttaa kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksia. Kyseessä on valtionhallinnon tasolla koordinoitava hanke, jonka myötä koulun liikunnan hyviä käytäntöjä levitetään eri puolille Suomea.

Tavoitteena on luoda liikkumisen mahdollisuuksia, jolloin kouluyhteisö ympäristöineen voisi tukea lapsia ja nuoria saavuttamaan suositusten mukaisen liikuntamäärän. Hankkeen läpileikkaavina teemoina ovat muun muassa liikunnallisesti kaikkein passiivisimpien aktivoiminen sekä liikkumisen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymykset.

Hanke käynnistää vuoden 2010 aikana pilottihankkeita alakouluille ja yläkouluille, joiden lähtökohdat koulun liikunnan kehittämiseen ovat erilaisia. Pilottikoulujen valinnassa kiinnitetään huomioita muun muassa siihen, että mukana on liikunnallisen toimintakulttuurin suhteen eri vaiheissa olevia kouluja, erilaisissa ympäristöissä sijaitsevia kouluja sekä erityiskouluja. Hankkeen suunnitelmissa on koulutuksen ja ohjauksen organisointi hankkeessa mukana oleville koulujen rehtoreille ja opettajille. Lisäksi hanke tukee peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurannan käynnistämistä koululaisille peruskoulun 5. ja 8. luokalla. (Liikkuva koulu -hanke.)

Opetushallituksen kehittämishankkeista liikunta näkyy selvimmin **Kelpo-kehittämistoiminnassa**, jossa on mukana noin 250 kuntaa. Tavoitteena on jalkauttaa erityisopetuksen strategian linjauksia kuntiin: Erityisopetuksen strategia korostaa ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen merkitystä. Strategiassa on otettu käyttöön uusi termi, tehostettu tuki. Tehostettu tuki tarkoittaa ennaltaehkäisevien yleisten tukitoimenpiteiden tehostamista määrällisesti ja laadullisesti sekä opetuksen järjestämistä riittävän pienissä opetusryhmissä. Tuen muotoina se käsittää muun muassa eriyttämisen, tukiopetuksen, osa-aikaisen erityisopetuksen ja oppilashuollon. Tavoitteena on, että tehostetun tuen muodot otetaan käyttöön mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ennen kuin oppilaalle harkitaan opetuksen antamista erityisopetuksena. (<http://www.peda.net/veraja/tkk/kelpo>.)

Liikunta on jossain määrin mukana kuntien toteuttamissa Kelpo-kehittämistoimintaan liittyvissä hankkeissa. Liikunnan rooli näkyy selvimmin esi- ja alkuopetukseen kohdistuvissa hankkeissa, joissa keskitytään motoristen taitojen ja liikunnan tukemiseen sekä motoristen harjoitusten ja liikunnan käyttämiseen oppimisen tukemisessa ja edistämässä.

Esimerkki 2: Kelpo-toiminnan motoriikkaryhmät

Monet Kelpo-kehittämistoiminnan hankkeet järjestävät motoriikkaryhmiä koulupäivän sisällä esi- ja alkuopetuksessa oleville lapsille, joiden motoriset taidot eivät ole samalla tasolla ikätovereiden motoristen taitojen kanssa. Lapsilla voi olla puutteita hahmottamisessa, oman kehon hallinnassa tai koordinaatiokyvyssä. Terveystoimijat tai opettajat ohjaavat ryhmiin. Ryhmien ohjauksesta vastaavat yleensä opettajat tai ne toteutuvat yhteistyössä kunnan liikuntatoimen kanssa.

Koulujen liikunnan kehittämiseen ovat vaikuttaneet myös **koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta sekä koulujen oma kerhotoiminta**. Aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittyminen lähti vahvasti liikkeelle 1990-luvun puolivälissä ja Nuoren Suomen vuonna 1998 käynnistämä Liikkuva iltapäivä -hanke oli keskeisessä roolissa toimintaa edistettäessä. Opetusministeriö, Nuori Suomi, lääninhallitukset ja SLU-alueet jakoivat vuosina 1999–2003 yhteensä 5 970 000 euroa avustusta eri tahojen järjestämään koululaisten iltapäivätoimintaan, jossa liikunta oli yhtenä sisältönä. Aamu- ja iltapäivätoiminnan laki astui voimaan vuonna 2004. Aamu- ja iltapäivätoiminta on lain mukaan tarkoitettu peruskoulun ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille sekä kaikkien vuosiluokkien erityisoppilaille. (Eerola ym. 2008, 10–11.)

Opetusministeriö, Nuori Suomi, lääninhallitukset ja SLU-alueet jakoivat vuosina 2004–2007 liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämisavustusta osana lasten ja nuorten liikuntaohjelmaa. Aamu- ja iltapäivätoiminnan lain voimaantulon myötä avustus kohdistui 3.–9. luokkalaisten liikunnalliseen iltapäivätoimintaan. Avustuksella tuettiin kuntakoordinoituja iltapäivätoiminnan yhteishankkeita, joissa koululaisten koulupäivän jälkeinen liikuntatoiminta on erityisesti huomioitu osana laajempaa iltapäivätoimintaa. Kehittämistoiminnan kautta pyrittiin löytämään toimintamalleja, joiden avulla erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta voitaisiin lisätä. (Eerola ym. 2008, 11.)

Liikunta on osana myös koulujen omaa kerhotoimintaa. Kerhojen määrä nousi tasaisesti aina vuoteen 1991 saakka, jolloin peruskouluissa ja lukioissa oli yhteensä noin 20 000 oppilaskerhoa (noin 320 000 oppilasta). 1990-luvun laman seurauksena koulujen kerhotoimintaa leikattiin rajusti. Hallitus teki keväällä 2008 periaatteellisen päätöksen resurssien myöntämiseksi koulujen kerhotoiminnan tukemiseksi. (Eerola ym. 2008, 10.)

Esimerkki 3: Lempäälän kunnan kerhotoimintamalli

Lempäälän kunnan kaikissa kouluissa tehdään lukuvuoden alussa harrastekysely. Kyselyyn vastaavat kaikki oppilaat esikoulusta viidenteen luokkaan asti. Kyselyn pohjalta pyritään selvittämään, millaisia kerhoja oppilaat haluavat kouluihin. Tämän lisäksi kyselyn pohjalta pyritään löytämään ne oppilaat, jotka eivät harrasta mitään. Tavoitteena on järjestää näille oppilaille heidän toiveidensa mukaisia kerhoja. Näiden oppilaiden kotiin lähetetään henkilökohtainen kerhokutsu, jolla yritetään varmistaa oppilaiden osallistuminen kerhoihin.

Lempäälän kunnan neljällä suurimmalla alakoululla järjestetään Moto-kerhoja (motoriikkakerhoja). Kerho perustuu Motoriikka Paremmaksi-toimintaan (MOPA, motoristen perustaitojen harjaannuttaminen oppimisen tukena). Moto-kerhoon ohjataan oppilaita, joilla on oppimisvaikeuksia, motoristen taitojen haasteita ja/tai haasteita sosiaalisissa taidoissa. Oppilaat ovat 0–2-luokkalaista. Opettaja tekee "lähetteen" kerhoon eli kysyy oppilaan kodilta lupaa Moto-kerhoon osallistumisesta. Kerho toimii kerran viikossa tunnin ajan koko lukuvuoden. Pienluokan ja harjaantumisloukan oppilaille on mahdollista osallistua Moto-kerhoon kuudenteen luokkaan asti.

Lempäälän kunta tekee yhteistyötä eri seurojen kanssa. Muun muassa Leki (Lempäälän kisa) ja Lempäälän seurakunta järjestävät kerhoja kouluilla. Esimerkkeinä ovat 1–2-luokan sähkökerho (seurakunta) ja 3–5-luokan liikuntakerho (Leki).

2.2.2 Alueelliset tukitoimet ja hankkeet

Liikunnan aluejärjestöt ovat toteuttaneet useita hankkeita, jotka liittyvät koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen. SLU-alueiden koulutustarjonnassa on yleisesti paljon koulutuksia, jotka palvelevat koulupäivän liikunnallistamista. Monet näistä koulutuksista ovat Nuoren Suomen koulutuksia. Esimerkkejä koulutuksista ovat opettajille suunnatut täydennyskoulutukset sekä oppilaille suunnatut välituntiliikunnan ohjaamiseen tai tapahtuman järjestämiseen liittyvät koulutukset. Joillakin alueilla on käynnissä laajoja maakunnallisia hankkeita, joiden tavoitteisiin kuuluu koulupäivän liikunnallistaminen. Tällaisia hankkeita ovat esimerkiksi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Liiku koululainen sekä Kainuun Liikunta ry:n Kainuulaisten koulu yhteisöjen liikunnallistaminen.

Nämä hankkeet tarjoavat erilaisten koulutuspalvelujen lisäksi muun muassa tukea koulukohtaisiin liikunnallistamissuunnitelmiin, konsultointiapua kuntakohtaisiin kehittämisprosesseihin sekä koulukohtaisiin välinehankintoihin ja pihamaalauksiin. Koulut saavat tarvittaessa apua myös liikunnallisten vanhempainiltojen järjestämiseen.

Laajempien koulupäivän liikunnallistamiseen tähtäävien prosessien onnistumisen kannalta on tärkeää, että ihan ensimmäiseksi keskustellaan perusteellisesti oman kunnan tai koulun tarpeista, joihin kehittämistoimenpiteet myöhemmin perustuvat. Koulujen ja kuntien tarpeet ovat hyvin erilaisia, niinpä lisääntyvää liikettä saadaan koulupäivien sisälle hyvin erilaisilla tavoilla. Joissakin kouluissa paras lähetymistapa on henkilökunnan sitouttaminen rehtoreiden kautta kun taas toisessa koulussa koulupihan uudistaminen sysää liikkeelle muutakin toimintaa ja kolmannessa kunnassa kuntakohtainen poikkihallinnollinen kehittämisprosessi tuo parhaat tulokset. Tärkeitä yhteistyötahoja ovat kunnan sivistystoimi, koulut ja rehtorit sekä liikuntatoimi. (Laine, Mäkilä & Rajala 2009.) Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n sekä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Hobbari-hanke aktivoi yläkoululaisia nuoria suunnittelemaan ja toteuttamaan omaa liikuntatoimintaa.

Esimerkki 4: Kainuulaisten koulu yhteisöjen liikunnallistaminen

Kainuun Liikunta tukee koulu yhteisöjen liikunnallisuuden kehittämistä muun muassa kannustamalla kouluja ja kuntia liikunnan kehittämis- ja toteuttamissuunnitelmien laadintaan. Kuntia ja kouluja on autettu pohtimaan, miten liikuntaa voisi kehittää koulu yhteisössä (kerhotoiminta, välituntiliikunta, koulun toimintakulttuuri, liikunta opetussuunnitelmassa, liikuntaolosuhteet, koulutus, kouluviikon ja -päivän rakenne). Kainuun Liikunta toteutti keväällä 2008 maakunnallisen kaikille ala- ja yläkoulun oppilaille suunnatun kyselyn liikkumisen mahdollisuuksista. Mukana oli kysymyksiä liikuntapaikoista ja -välineistä, liikuntaharrastuneisuudesta, aikuisten tuesta, liikuntatunneista, välituntiliikunnasta ja liikuntatapahtumista. Kyselyyn vastasi 4800 oppilasta, yli puolet maakunnan koululaisista. Yli 60 prosenttia oppilaista oli muun muassa sitä mieltä, että kouluissa pitäisi olla enemmän liikuntaa. Kunnat saivat käyttöönsä kyselyn kuntakohtaiset tulokset. Monessa kunnassa koulu yhteisön liikuntaa on lähdetty kehittämään oppilaiden tarpeiden pohjalta. Kyselyn tulokset auttoivat havainnollistamaan koululaisten omia toiveita luoden kuntakohtaiset perustelut kehittämisprosessien käynnistämiseksi. (Laine, Mäkilä & Rajala 2009.)

2.2.3 Yksittäisten kuntien ja koulujen hankkeita

Monilla kunnilla ja yksittäisillä kouluilla on ollut hankkeita, joiden tavoitteena on ollut liikunnan lisääminen koulupäivän sisälle. Esimerkiksi Turun kaupunki toteutti laajan poikkihallinnollisen Koulut liikkeelle -hankkeen vuosina 2004-2007. Tavoitteena oli Turun koulujen toimintakulttuurin ja -ympäristön kehittäminen lasten fyysistä aktiivisuutta edistävään suuntaan. Koulupäivän liikunnan lisääminen eteni koulukohtaisten toimintaprosessien kautta, joita hanke tuki koulutuksella, tuottamalla toimintaa tukevaa materiaalia, verkostoitumisella ja kaupungin hallintokuntien asiantuntemuksella. (Laine, Mäkilä & Rajala 2009.)

Koulun henkilökunnan tuki ja sitoutuminen luo perustan yleiselle liikunnan lisäämiselle koulupäivään. Erityisen tärkeää on koulun rehtorin tuki. Koulupäivän aikaisen liikunnan sisällyttäminen kunta- ja koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin tukee usein henkilökunnan sitoutumista. Uusien toimintatapojen sisäistäminen vie aikaa niin koulun henkilökunnalta kuin oppilailtakin, joten liian monia uudistuksia ei ole hyvä tehdä kerralla, vaan keskittyä pitkäjänteiseen ja vaiheittaiseen liikkumismahdollisuuksien kehittämiseen. Koulupäivän liikunnallistaminen on usein helpointa aloittaa välituntiliikunnasta esimerkiksi hankkimalla liikuntavälineitä oppilaille ja kouluttamalla oppilaita, opettajia tai koulunkäyntiavustajia välituntiliikunnan vetäjiksi. Monessa koulussa on pienilläkin olosuhteisiin ja välineisiin tehdyillä satsauksilla saatu lisää liikettä välitunteihin erityisesti alakouluissa.

Muita keinoja liikunnan lisäämiseksi koulupäivään ovat esimerkiksi:

- toiminnan rakentaminen oppilaiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta
- koulupäivän rakennemuutos (pidennetyt välitunnit mahdollistavat liikkumisen)
- liikunnallinen kerhotoiminta
- liikunta osana aamu- ja iltapäivätoimintaa
- koulumatkaliikunnan aktivointi
- liikuntaneuvonta
- viestintä
- koulun henkilökunnan ja oppilaiden koulutus
- liikuntatapahtumat
- liikuntaan liittyvät tukimateriaalit
- koulun omat tai valtakunnalliset liikuntaan liittyvät kampanjat
- olosuhteisiin liittyvät parannukset (koulupihat, liikuntasalien ja muiden sisätilojen liikunnallinen hyödyntäminen välituntisin)
- liikunnan integrointi muihin oppiaineisiin.

Liikunnan lisäämiseksi toteutettavat toimenpiteet tarjoavat kouluille mahdollisuuden etsiä uusia yhteistyömuotoja esimerkiksi kunnan liikuntatoimen ja urheiluseurojen kanssa. (Laine, Mäkilä & Rajala 2009.)

Esimerkki 5: Liikettä Jyrängön koulussa

Jyrängön koulu Heinolassa on panostanut liikunnan lisäämiseen koulupäivän sisälle jo useamman vuoden ajan. Tavoitteena on lisätä lasten liikunnan määrää koulupäivän aikana. Koulussa painotetaan liikuntakasvatusta osana muuta opetusta. Tavoitteena on parantaa liikuntatuntien laatua sekä kannustaa ja motivoida oppilaita, koulun henkilökuntaa ja vanhempia liikunnalliseen elämäntapaan. Tavoitteena on myös edistää henkilökunnan osaamista liikunnan alueella, kehittää ja hyödyntää liikkumisympäristöä, luoda uudenlaisia malleja sisätilojen liikunnalliseen hyödyntämiseen sekä etsiä ja kehittää yhteistyömalleja koulun ja urheiluseurojen välille.

Koulussa on toteutettu koulupäivän rakenneuudistus: kaksi pidennettyä välituntia (25 min ja 40 min) mahdollistavat aidon liikkumisen välituntien aikana. Pitkät välitunnit antavat tilaa myös koulupäivän sisäiselle kerhotoiminnalle. Pidennetyt välitunnit ovat päivittäin klo 9.35-10.00 ja klo 11.50-12.30. Välituntien aikana oppilaat voivat liikkua koulun piha-alueella, lähimaastossa tai sisätiloissa. Oppilaita on koulutettu välituntiliikuttajiksi, myös välituntivalvojana toimivan opettajan tehtävänä on ohjata liikunnallista toimintaa. Koulun liikuntasali on vuorotellen eri luokkien käytettävissä välituntiliikuntaan.

Pitkillä välitunneilla on kahtena päivänä viikossa ohjattua kerhotoimintaa. Taito- ja taideaineet ovat kerhotoiminnassa vahvasti esillä. Oppilailla on mahdollisuus osallistua kerhoon kerran viikossa. Esimerkkejä kerhotoiminnan sisällöistä ovat palloilu, luontokerho, itsepuolustus ja sirkus. Koulun opettajat ohjaavat kerhoja. Oppilaat voivat valita kerhotoiminnan sijasta myös omaehtoisen liikkumisen ja ulkoilun. Pitkien välituntien aikana oppilaat voivat halutessaan tehdä myös läksyjä.

Liikuntavälinekaapit ovat oppilaiden käytössä välituntien. Kaappien sisältöä on ideoitu yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaat voivat liikkua välituntien myös läheisellä pururadalla ja hiihtoladulla. Välituntiliikunta on mahdollista myös koulun sisätiloissa. Koulun aulassa ja käytävillä on saatavilla liikuntavälineitä.

Eka- ja tokaluokkalaisilla on liikuntaa kolme tuntia viikossa, vanhemmilla oppilailla neljä tuntia viikossa. Koulussa on laadittu liikunnanopetuksen kalenteri eri vuosiluokille. Viikoittaisista liikuntatunneista kaksi on ns. perinteisiä koulun liikuntatunteja, jolloin opetellaan eri lajien perusteita. Yksi liikuntatunneista on kuntoliikuntatunti ja yksi tunti on varattu leikkeihin, peleihin ja lajiesittelyihin, joissa myös paikalliset urheiluseurat ovat mukana. (Laine, Mäkilä & Rajala 2009.)

Suurin osa koulupäivän liikunnallistamiseen liittyvistä hankkeista toteutuu alakouluilla. Yläkoulujen koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen koetaan yleensä vaikeammaksi. Muutamat hankkeet ovat onnistuneesti lisänneet yläkoululaisten koulupäivän aikaista liikkumista.

Esimerkki 6: Seinäjoen Yhteiskoululla liikutaan

Seinäjoen Yhteiskoulun pihauudistus on lisännyt välituntiliikkumista merkittävästi sekä vähentänyt yläkoulun negatiivisia ilmiöitä tupakoinnista perjantai-iltojen kaljoitteluun koulun alueella. Pihalla on mahdollisuus muun muassa pelata salibandya, koripalloa, lentopalloa ja pingistä sekä kiipeillä kiipeilytelineissä. Välineet pysyvät kunnossa ja ovat välituntien saatavilla koulun Hobbari-järjestelmän avulla. Hobbarit ovat koulun oppilaita, jotka innostavat muita liikkumaan välituntien. Digitaalinen liikuntatila eli play room on varustettu koulun pommisuojaan ja sieltä löytyy muun muassa tanssipeli oppilaiden käyttöön.

Koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen sisällyttäminen osaksi kuntien ja koulujen opetussuunnitelmia auttaa koulujen henkilökuntaa sitoutumaan uusiin toimintatapoihin ja liikunnasta tulee parhaimmillaan luonteva osa koulupäivää. Toiminnan ollessa "tavallaan pakollista" kaikille oppilaille voidaan ajatella sen tavoittavan myös liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Kuopiossa ja Espoossa on toteutunut poikkihallinnollisena yhteistyönä kaikkien peruskoululaisten opetukseen sisältyvä Kulttuuri- ja liikuntapolku.

Esimerkki 7: Espoon Kulttuuri- ja liikuntapolku KULPS!

Kulttuuri- ja liikuntapolku KULPS! kuljettaa Espoon peruskoulujen oppilaat oman kaupunkinsa kulttuuri- ja liikuntakohteisiin. Polku kiertää liikuntapaikoissa, kulttuurikohteissa ja kirjastoissa. KULPS! kuuluu osana perusopetukseen. Tavoitteena on opetuksen monipuolistaminen, tasa-arvoisuuden huomioiminen ja syrjäytymisen ehkäisy -polun varrelta oppilaat voivat löytää itselleen mieluisan harrastuksen. Liikuntapolku täydentää koulun liikunnanopetusta ja opastaa oppilaat kokeilemaan eri liikuntalajeja ja tutustumaan erilaisiin liikkumisympäristöihin. Polulla mukana ovat myös liikuntaesteiset ja muut erityistä tukea tarvitsevat lapset.

2.3 Liikunta päivähoitossa

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin sekä luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Päivähoidon perusyksiköissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Päivähoitossa olevien lasten liikuttamisessa on keskeinen rooli päivähoiton henkilökunnalla. Hankkeet ovat pyrkineet aktivoimaan henkilökuntaa erilaisilla koulutuksilla ja luomalla päivähoiton liikuntavastaavista verkostoja. Olosuhteisiin liittyviä parannuksia ovat muun muassa välinehankinnat ja pihojen kunnostaminen. Liikunnan huomioimista päivähoitossa edistää liikunnan ja liikuntamahdollisuuksien kehittämisen sisällyttäminen päivähoiton varhaiskasvatussuunnitelmaan. Päivähoidon liikuntaa on pyritty kehittämään koululiikunnan tavoin valtakunnallisilla, alueellisilla ja paikallisilla hankkeilla.

2.3.1 Valtakunnallisia hankkeita

Nuori Suomi ry aktivoi päiväkotien liikuntaa valtakunnallisilla Pihaseikkailu ja Varpaat Vauhtiin -kampanjoilla. Syksyllä 2009 Varpaat Vauhtiin -kampanjaan osallistui noin 115 000 lasta ja lähes 22 000 varhaiskasvattajaa. Päivähoidon valtakunnallisissa kampanjoissa on panostettu erityisesti lasten kanssa työskentelevien osaamisen lisäämiseen. Kampanjoihin liittyviin oppaisiin on kerätty vähän liikkuvien lasten innostamisen malleja, liikuntavinkeissä huomioitiin kaikille soveltumisen näkökulma sekä ohjaamisen työkalut heterogeenisen ryhmän huomioimiseen. Pihaseikkailussa otettiin käyttöön Soveltamisen OSAT -työkalu. Ohjaajat pystyvät sen avulla kehittämään toimintaa aikaan, paikkaan ja ryhmään sopivaksi.

2.3.2 Alueelliset hankkeet

Osa liikunnan aluejärjestöistä tukee erityisillä hankkeilla varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämistä. Tällaisia hankkeita ovat esimerkiksi Kainuun Liikunta ry:n LiikuntaVasutoimintamalli, Kainuun Liikunta ry:n ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n yhteinen hanke Liikuntasuosituksien osaksi varhaiskasvatuksen arkea sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Pienten lasten liikunnan kehittämishanke.

Esimerkki 8: Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Pienten lasten liikunnan kehittämishanke

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Pienten lasten liikunnan kehittämishanke tukee lasten päivittäisen liikunnan lisäämistä. Keskeisenä tavoitteena on vaikuttaa vanhempien sekä päivähoitohenkilökunnan tietoisuuteen liikunnan merkityksestä sekä asenteisiin liikunnan järjestämistä kohtaan. Hanke tarjoaa siihen osallistuvien kuntien päivähoiton henkilökunnalle koulutusta. Koko päivähoiton yksikön henkilökunnan osallistuminen on tärkeää; tällä tavalla voidaan koko henkilökunta sitouttaa liikunnan lisäämiseen lasten hoitopäivän aikana. Hankkeessa mukana olleilta päivähoiton työntekijöiltä on kerätty palautetta. Syksyllä 2009 palautekyselyyn vastasi 57 Turun päivähoiton työntekijää. Heidän mukaansa osallistuminen hankkeeseen edisti liikunnan suunnitelmallisuutta päivähoitossa. Reilu puolet vastaajista oli sitä mieltä, että liikunta lisääntyi hankkeen aikana omassa päivähoiton yksikössä. Vastaajat kertoivat muun muassa, että liikunta tuli osaksi aamupiirejä, kaapissa olleet liikuntavälineet laitettiin lasten saataville, ohjattua liikuntaa lisättiin ulkoilu-aikoihin,

liikunnalliset mausteet lisääntyivät siirtymisiin sekä ryhmätiloihin rakennettiin enemmän jumpparatoja. Monet päivähoidon yksiköt poistivat myös liikkumista rajoittavia sääntöjä (esimerkiksi rinnettä alas saa kieriä, keinuissa saa seistä muutkin kuin esikoululaiset, sisätiloissa saa juosta, penkeillä ja tuoleilla saa kiipeillä ja kiipeilytelineillä saa kiivetä taitojen, ei iän perusteella). Hanke lisäsi jonkin verran myös yhteydenpitoa lasten vanhempiin esimerkiksi järjestettyjen perheliikuntailtojen kautta.



Pienten lasten liikunnan kehittämishankkeen toimintoihin kuuluivat työyhteisötasoiset täydennyskoulutukset. Honkaisen päiväkodissa Turussa ideoitiin koulutuksen jälkeen lapsille uusia liikuntavälineitä: laitoshuoltajien lahjoittamat mopit toimivat "sisäluistimina". (Pienten lasten liikunta-hankkeen kuvamateriaalia)

2.3.3 Kuntien hankkeita

Vantaan kaupunki toteutti vuosina 2006–2007 Päivähoito liikkuu Vantaalla -hankkeen, jonka tavoitteena oli muun muassa lisätä lasten liikunnan määrää päivähoidossa, parantaa toteutettujen liikuntahetkien laatua, innostaa päivähoidon henkilöstöä liikuntakasvatuksen monipuoliseen kehittämiseen huomioiden tilat, välineet ja asenteet sekä nostaa henkilökunnan osaamisen tasoa. Päivähoidon yksiköiden esimiesten sitoutuminen hankkeeseen varmistettiin sillä,

että jokaiseen yksikköön nimettiin kaksi liikuntavastaavaa, joista toinen oli yksikön esimies.

Esimerkki 9: Onnistumisen portaat Vantaan päivähoidossa

Päivähoito liikkuu Vantaalla -hankkeessa ideoitiin Onnistumisen portaat -kehittämistäväline, joka auttoi päivähoiton yksikköjä oman suunnitelman laatimisessa liikuntakasvatuksen edistämiseksi. Onnistumisen portaat -kehittämistäväline sisälsi neljä eri tavoitetasoa: ajattelun käynnistämisen vaihe, konkreettisten tekojen vaihe, laadun parantamisen vaihe sekä unelmia, rima korkealle -vaihe. Jokainen taso oli jaoteltu kuuteen osaan: liikunnan määrä, liikunnan laatu, liikuntavälineet, liikuntaympäristö, vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö sekä johtaminen. Päivähoiton yksiköt asettivat Onnistumisen portaiden avulla itselleen sopivat tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Päivähoitoyksiköitä tuettiin henkilökunnan koulutuksella sekä tukimateriaalilla. Myös perhepäivähoitajat osallistuivat hankkeeseen. Päivähoiton henkilökunnalle tehdyn kyselyn mukaan hanke onnistui päivähoitopäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä, sillä 98 prosenttia loppukyselyyn vastanneista päivähoiton työntekijöistä oli sitä mieltä, että liikunta lisääntyi hankkeen ansiosta. Onnistumisen portaat -mallia pidettiin hyvänä, sillä se antoi jokaiselle yksikölle mahdollisuuden asettaa sopivan tavoitetaso. Suurin osa asetti tavoitteekseen laadun parantamisen tai konkreettisten tekojen vaiheen. Vähän vajaat 90 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että he saavuttivat itselleen asettamansa tavoitteen.

Varhaiskasvatuskeskustelut ovat päivähoidossa hyvä väylä keskustella myös lapsen ja perheen liikuntaan liittyvistä totumuksista. Porissa ja lähikunnissa vuosina 2007–2009 toteutetun Lasten hyvinvointihankkeen Hyviksen yhtenä tavoitteena oli päivähoiton liikunnan kehittäminen. Hankkeessa luotiin päivähoiton henkilökunnan työkaluksi varhaiskasvatuksen keskusteluihin kansio, joka auttaa päivähoiton työntekijöitä keskustelemaan lapsen ja perheen elämäntavoista varhaiskasvatuskeskusteluissa. Varhaiskasvatuskeskusteluilla tavoitetaan kaikki vanhemmat toisin kuin vanhempainiltoilla, joihin kaikki vanhemmat eivät osallistu.

Lapsi Kuopio -hankkeessa (osa sosiaali- ja terveystoimen Kaste-hanketta, ks. 2.5 Liikunta sosiaali- ja terveystoimen hankkeissa) on kehitetty poikkihallinnollinen varhaisen tuen organisaatiomalli.

Yhtenä sisältönä on Pienet lapset liikkeelle -yhteistyömalli, jossa on muun muassa organisoitu liikuntakoordinaattorin toimenkuva osaksi päivähoitopalvelua.

2.4 Perheisiin kohdistuvat hankkeet

Moni hanke korostaa lasten ja nuorten liikunnallisessa aktiivisuudessa perheen merkitystä. Tavoitteena on perheen ja vanhempien sitoutuminen hankkeeseen tukemaan omalla esimerkillään lasten ja nuorten elämäntapamuutosta. Tällöin on tavoitteena koko perheen elämäntapojen muutos. Tämä onnistuu parhaiten, jos toiminta suunnataan joko kokonaan tai osaksi perheille.

Esimerkki 10: Painokas -projekti perheen tukena

Turussa toteutettiin vuosina 2006–2008 poikkiallinnollinen Painokas -projekti, jonka tavoitteena oli 4–6-vuotiaiden lasten terveen kasvun tukeminen. Projektin avainsanat olivat perhelähtöisyys, voimavarojen löytäminen, vanhemmuuden tukeminen, oma oivallus, uudet mahdollisuudet sekä terveellinen arki. Painokkaan tavoitteena oli etsiä uusia keinoja lapsen ja perheen ruokailutottumusten, liikunnan ja arkirytmien parantamiseksi. Keskeistä toiminnassa oli perhekeskeinen, kumppanuuteen perustuva neuvolatyö lapsen koko perheen kanssa. Perheen kokemus kuuluksi tulemisesta luo turvallisuutta hoitosuhteeseen ja helpottaa sitoutumista muutokseen.

Projektin aikana kehitettiin yhteistyössä Sydänliiton Neuvokas -hankkeen (ks. 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon) kanssa puheeksiottamisen työväline lastenneuvoloiden terveydenhoitajille, joiden kautta interventiotapaamisiin kutsuttiin mukaan ylipainoisia 4- ja 6-vuotiaita lapsia sekä heidän perheitään. Työvälinepakki sisältää muun muassa perheen ruoka- ja aktiivisuuskolmion, ajankäytön ympyrän ja voimavaratankin sekä yli 120 ruoka- ja toimintakuvaa. Välineillä voidaan tarkastella elintapoja ja liikkumisen, ruokailujen ja unen rytmiä sekä perheen voimavarojen riittämistä arjessa. Työväline on tehty yksinkertaiseen muotoon, jotta koko perhe voi osallistua keskusteluun.

Painokas -projektissa kehitettiin seitsemän kerran lyhytinterventio-ohjelma, jossa koko perhe otetaan mukaan lapsen terveen kasvun tukemiseen. Lyhytinterventio-ohjelmaan sisältyi neljä perheen yksilötapaamista.



Painokas -hankkeen perhetapahtuma "Liikunnallinen kevätleiri" Sauvon Ahtelassa 24.5.2008. (Painokas-hankkeen kuvamateriaalia)

Starttikäynnillä terveydenhoitaja keskusteli perheen kanssa tukiverkostosta, lapsen kehityskaaresta, perheen arjesta ja mahdollisten muutosten sovittamisesta siihen. Perheet saivat mukaansa tukimateriaalia. Lastenlääkärikäynnillä tutkittiin lapsen terveydentila sekä keskusteltiin vanhempien kanssa lapsen aikaisemmasta terveydentilasta. Myös vanhemmat mitattiin ja punnittiin. Liikunta-asiantuntija pohti perheen kanssa liikunnan merkitystä sekä suunnitteli yhdessä perheen kanssa, miten liikuntaa voitaisiin lisätä perheen arkeen. Ravitsemusasiantuntijan kanssa perhe keskusteli ruokatottumuksistaan ja mahdollisista muutoksen tarpeista.

Yksilökäyntien lisäksi perheille järjestettiin kolme perheiden ryhmätapahtumaa. Voi hyvin -tapahtumassa perheet tutustuivat lastenkulttuurin tuomiin mahdollisuuksiin lisätä perheen yhdessä tekemistä. Liiku leikkien -tapahtuma oli perheiden yhteinen liikuntakokemus Liikunnan Ihmemaassa, perheet saivat myös tietoa kaupungin liikuntatarjonnasta. Nauti ruuasta -tapahtumassa perheet valmistsivat yhdessä ateriakokonaisuuden ja saivat reseptikirjat. Painokas -projekti jatkuu edelleen seurantatutkimuksena. Perheet käyvät lyhytinterventioikäntien jälkeen seurantakäynneillä 6, 12 ja 18 kuukauden kuluttua.

Lasten, nuorten ja vanhempien yhteiset tapahtumat tuustuttavat paitsi liikuntaan ovat myös yksi keino tukea lasten ja vanhempien vuorovaikutusta sekä kannustaa yhdessä tekemiseen. Yhdessä tekeminen voi olla hyvin vähäistä, niinpä esimerkiksi Huoltoliitto ry:n alakoululaisten painonhallintahankkeen Aapon kokemusten mukaan lapset nauttivat paljon perheiden yhteisistä liikuntatapah- tumista, sillä monelle lapsille ne olivat aivan uusia koke- muksia. Aapo-hankkeessa tuli myös ilmi, että vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmuuteensa esimerkiksi rajojen asettamisessa; monet hankkeeseen osallistuvat lapset saivat itse päättää mitä, milloin ja kuinka paljon pistivät suuhunsa. Monille vanhemmille oli yllätys, että heidän lapsensa oli ylipainoinen, sillä heidän mielestään lapsi oli vain hiukan pullea. Aapo-hanke avasi näin vanhempien silmiä elämäntapamuutosten tarpeellisuudelle. (Tverin 2006, 24–25, 53.)

Vanhempien ja perheen sitoutuminen lapsen elämän- tapamuutokseen on kuitenkin Huoltoliiton kokemusten mukaan suuri haaste ja vanhempien aktiivisuus vaihtelee paljon. Esimerkiksi yläkoululaisten elämän- ja painonhal- lintaprojekti Elmerissä suuri osa vanhemmista jätti osal- listumatta heille järjestettyihin tapahtumiin kuten van- hempainiltoihin. Vanhempien osallistumisaktiivisuus oli parempi nuorten ja vanhempien yhteisiin toiminnallisiin ja liikuntapainotteisiin tapahtumiin. (Tverin 2010, 32.)

Eri puolilla Suomea on toteutettu perheliikuntaan liitty- viä hankkeita, joiden tavoitteena on tarjota perheille yh- teistä liikunnallista tekemistä perheliikuntaryhmien tai -tapahtumien muodossa. Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan Perheliikuntaverkosto on toiminut vuodesta 2003 alkaen. Verkoston tavoitteena on edistää perheliikunnan edunvalvontaa, olosuhteiden ja resurssien kehitystoimenpiteitä, koulutusta sekä viestintää. Perheli- kunnan verkosto tiedottaa perheliikunnasta, tuottaa ma- teriaalia sekä suunnittelee ja järjestää perheliikuntakoulu- tusta. (<http://www.perheliikunta.net>.)

Esimerkki 11: Perheliikuntatapahtumat Imatralla ja Lappeenrannassa

Imatran kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut sekä Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimi ovat käyn- nistäneet Lasten liikuntamaa -toimintaa Turun esi- merkin mukaan. Molemmissa kaupungeissa toiminta toteutuu yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Lasten lii- kuntamaa on koko perheen hauska ja monipuolinen liikuntapaikka.

Tarjolla on paljon erilaisia liikkumisvälineitä, jotka mahdollistavat vapaamuotoisen liikkumisen isossa sisätilassa valvotusti, mutta ilman ohjausta. Liikunta- maan valvonnasta ja rakentamisesta vastaavat paikal- liset järjestöt. Liikuntatoimi maksaa valvojille pienen korvauksen. Lapset eivät voi tulla liikuntamaahan ilman vanhempaansa tai muuta aikuista. Toiminnan halutaan edistävän perheiden yhdessäoloa ja yhdes- sä harrastamista. Perheet pääsevät liikkumaan Lasten liikuntamaahan sunnuntaiaamupäivisin pari kertaa kuukaudessa. Toiminnasta tiedotetaan muun mu- assa sanomalehdissä sekä kouluihin, päiväkoteihin, neuvoloihin ja seurakunnan kerhoihin jaettavilla esit- teillä. (Rajala & Laine 2010.)

2.5 Liikunta sosiaali- ja terveystoimen hankkeissa

Sosiaali- ja terveystoimen rooli korostuu niissä hankkeissa, joiden tavoitteena on vähän liikkuvien lasten ja nuorten tunnistaminen ja tavoittaminen. Muutamat hankkeet ovat kehittäneet terveydenhuollon henkilökunnalle, erityisesti lastenneuvoloiden ja koulujen terveydenhoitajille, työväli- neitä liian vähän liikkuvien lasten tunnistamiseen ja tavoit- tamiseen (ks. 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi ter- veydenhuoltoon). Sosiaali- ja terveystoimen valtakunnal- lisen kehittämishankkeiden tavoitteet ovat yhteneväisiä monelta osin Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hankkeen kanssa.

Liikunnan edistämiseen liittyvät hankkeet korostavat ylei- sesti kunnallisen poikkihallinnollisen verkoston tärkeyttä liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten tavoittamiseksi. Poikkihallinnollisuus painottuu myös sosiaali- ja terveys- toimen valtakunnallisissa hankkeissa, jotka pyrkivät kehit- tämään lapsiin, nuoriin ja perheisiin liittyviä palveluita luo- malla ja tiivistämällä kuntakohtaisia yhteistyöverkostoja. Hankkeiden tavoitteisiin on kuulunut muun muassa lapsi- ja perhepalveluiden palvelurakenteen kehittäminen niin, että palvelut olisivat helposti saatavilla olevia lähipalvelui- ta, jotka perustuvat ennaltaehkäiseviin moniammatillisiin työmuotoihin. (Esim. THL:n Lapsi ja perhe -horisontaalinen hankekokonaisuus sekä valtakunnallinen poikkihallinnol- linen PERHE-ohjelma vuosina 2005–2007.) Sosiaali- ja ter- veydenhuollon lähivuosien kehittämistavoitteet ja keskei- simmät toimenpiteet niiden saavuttamiseksi määritellään Kaste-ohjelmassa (Sosiaali- ja terveydenhuollon kansal- lisen kehittämisohjelma 2008, 3). Kaste-ohjelman laajat yleistavoitteet ovat: kuntalaisten osallisuus lisääntyy ja syrjäytyminen vähentyy; hyvinvointi ja terveys lisääntyvät,

hyvinvointi- ja terveyserot kaventuvat; palveluiden laatu, vaikuttavuus ja saatavuus paranevat sekä alueelliset erot vähentyvät. Ohjelman tavoitteet pyritään saavuttamaan:

1. Ennaltaehkäisten ja varhain puuttuen. Kunnallisten terveyden edistämisen rakenteiden ja vastuutahojen tulee olla selkeät. Poikkihallinnollinen yhteistyö on varhaisen puuttumisen perusta, sektorikohtaisten uudistusten sijaan painotetaan kokonaisvaltaisia poikkihallinnollisia uudistuksia ja niiden ottamista käytäntöön järjestelmällisesti.
2. Henkilöstön riittävyuden varmistaminen ja osaamista vahvistaminen – palvelujen laatu voidaan turvata vain, jos kunnissa on riittävästi osaavaa henkilökuntaa.
3. Sosiaali- ja terveydenhuollon eheällä kokonaisuudella ja vaikuttavilla toimintamalleilla. Eheä kokonaisuus liittyy hyvään poikkihallinnolliseen yhteistyöhön, joka on edellytys sille, että palvelukokonaisuus on yhtenäinen myös asiakkaan näkökulmasta. Tähän liittyy myös se, että ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa heitä koskevaan päätöksentekoon.
(Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma 2008, 3-4, 28, 30, 32-33, 39-47.)

Kaste-ohjelman tavoitteena on kunnallinen kehittämistoiminta, joka pohjautuu kuntien ja alueiden omiin kehittämistarpeisiin; kunnat määrittävät itse itselleen tärkeimmät tavoitteet, joiden suuntaisesti ne etenevät. Kaste-ohjelman rahoittamana on käynnistynyt lukuisia sosiaali- ja terveys-toimen kehittämishankkeita eri puolilla Suomea. Näiden hankkeiden joukossa on paljon lapsiin ja nuoriin liittyviä hankkeita, joista muutaman toiminnassa liikunnan edistämällä on keskeinen rooli.

Esimerkki 12: Hyrrä – Hyvinvointia yhdessä liikunnasta

Kaste-ohjelmaan kuuluva Hyrrä-hanke on kuuden kunnan yhteishanke Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin kunnissa. Hankkeessa ovat mukana Haukipudas, Kuusamo, Posio, Pudasjärvi, Taivalkoski ja Utajärvi. Hanke on osa laajaa Terveempi Pohjois-Suomi –hanketta, joka toimii Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin johtamana sisältyen valtakunnalliseen Kaste-ohjelmaan. Tavoitteena nuorten liikunnan ja osallisuuden lisääminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä nuorten osallistumisen vahvistaminen itseään koskevaan päätöksentekoon. Toisena tavoitteena on kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittyminen, poikkihallinnollisen yhteistyömallin luominen nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, uusien yhteistyömallien

etsiminen nuoriso- ja liikuntakulttuuriin. Kunnat laativat myös nuorten terveystoimintasuunnitelman.

Kuntakohtaisissa toimijaverkostoissa ovat edustettuina seuraavia ammattiryhmiä: vapaa-ajanohjaaja, erityisnuoriso-ohjaaja, erityisliikunnanohjaaja, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, urheiluseurojen toimijoita, liikunnanopettaja, päihdetyöntekijä, poliisi, nuoriso- ja kulttuurisihteeri, sivistystoimen johtaja, erityisluokan opettaja, perheneuvolan lähihoitaja, sosiaalityöntekijä, kylätoiminnan kehittämishankkeen projektipäällikkö, rehtori, liikunnanohjaaja ja sosiaalikasvattaja. Nuorille on järjestetty liikunta- ja kerhotoimintaa, retkiä ja lajikoiteiluja, joissakin kunnissa kartoitetaan harrasteryhmien määrää ja tarvetta. Yhdessä kunnassa kehitetään terveystoimintamallia toisen asteen opiskelijoille. Malliin sisältyvät terveystoiminta, liikuntaneuvonta, liikuntapalvelut sekä seuranta.

Kuusamossa nuoret voivat lunastaa itselleen edullisen Action-passin, joka oikeuttaa monipuoliseen liikuntatarjontaan. Nuoret itse voivat ehdottaa netin kautta ideoita hankkeen toimijoille sekä kertoa, millaista liikuntaa he haluaisivat. Hanke kerää netin kautta tietoa myös nuorten liikunnan harrastamisesta sekä nuorten omista näkemyksistä liikunnan harrastamattomuudesta. Näin saatuja tietoja hyödynnetään nuorille suunnattujen palveluiden kehittämisessä.

Kaste-ohjelmassa lasten ja nuorten syrjäytymisen tunnistamisen välineinä ovat muun muassa kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten osuus, koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten osuus, nuorten pitkäaikaisesti toimeentulotukea saavien osuus sekä pitkäaikaistyöttömyys (Kaste-ohjelman Itä- ja Keski-Suomen alueellinen toimeenpanosuunnitelma, 5). Nämä ovat ongelmia, joiden ratkaisussa liikunnan lisääminen ei ole ensisijainen keino. Toki liikunta voi toimia välineenä esimerkiksi perheille suunnatuissa tukipalveluissa. Liikunnalla on sen sijaan keskeinen rooli kansalaisten terveyserojen kaventamisessa, joka kuuluu Kaste-ohjelman tavoitteisiin. Tupakoinnilla, alkoholin käytöllä ja ylipainolla on keskeinen merkitys useiden kansansairauksien synnyssä, joten vähentämällä näitä riskitekijöitä kavennetaan tehokkaimmin myös terveyseroja. (Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma 2008, 26.) Tältä osin useiden lasten ja nuorten liikunnasta syrjäytymistä ehkäisevien hankkeiden tavoitteet ovat samansuuntaisia Kaste-ohjelman tavoitteiden kanssa.

2.6 Järjestöt lasten ja nuorten liikuttajina

Liikuntajärjestöillä on suuri rooli lasten ja nuorten liikunnassa. Liikunta- ja urheiluseurat tarjoavat monipuolisia liikunnan mahdollisuuksia. Urheiluseuratoiminnassa on mukana lähes puolet suomalaisista lapsista ja nuorista (Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006, Lapset ja nuoret, 20). Useat seurat ovat kehittäneet toimintaansa muutenkin kuin kilpa- ja huippu-urheilun ehdoilla, mikä on edellytys sille, että myös liikunnasta syrjäytymisvaarassa oleville lapsille ja nuorille voisi tarjoutua mahdollisuus osallistua seuratoimintaan nykyistä enemmän. Seuratoiminnan kehittäminen voi tukea myös lasten ja nuorten harrastuksen jatkumista seurassa, jos tarjolla on monitasoista toimintaa. Erityisryhmien liikuntajärjestöt luovat liikkumisen mahdollisuuksia erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille (ks. 3.2.2 Erityisryhmien liikuntajärjestöt).

2.6.1 Valtakunnalliset hankkeet

Nuori Suomi pyrkii kehittämään toiminnallaan seuratoimintaa niin, että se entistä paremmin tukisi lasten ja nuorten kasvua sekä tarjoaisi kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa itselleen sopivalla tavalla. Lasten ja nuorten urheilun eettiset linjaukset "Unelma hyvästä urheilusta" syntyivät tarpeesta löytää perusteet hyvälle, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä edistävälle urheilulle. Eettisissä linjauksissa ei ole lueteltu ohjeita oikeasta ja väärästä urheilutoiminnasta, vaan niissä pyritään kuvailemaan sellaisia eettisiä periaatteita, joille hyvä urheilu voi perustua. Viesti kohdistuu erityisesti 7–18 -vuotiaille lapsille ja nuorille tarkoitettuun organisoituun urheilutoimintaan. Linjaukset toimivat työkaluina ja keskustelun pohjana auttaen suomalaisen urheiluelämän toimijoita tarkistamaan omia toimintaohjeitaan ja käytännön toimenpiteitään lasten ja nuorten näkökulmasta entistä paremmiksi. (http://www.nuorisuomi.fi/unelma_hyvasta_urheilusta.)

Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Kaikille Avoin -ohjelma aloitti toimintansa vammaisurheilujärjestöjen ja Paralympiakomitean hankkeena. Vuoden 2009 alussa se siirtyi SLU ry:een ja on osa Reilun Pelin toteuttamista suomalaisessa liikuntakulttuurissa.

Nuoren Suomen Sinettiseuratoiminta sekä Operaatio Pelisäännöt tukevat lapsille ja nuorille suunnattua seuratoimintaa. Operaatio Pelisääntöjen tavoitteena on edistää keskustelua ja sopimista lasten ja nuorten urheilun periaatteista. Keskustelun käydään joukkueiden ja ryhmien sisällä.

Pelisäännöissä lapset ja valmentajat sopivat yhteisistä pelisäännöistä ja toimintatavoista. Toinen osa Pelisääntöjä on vanhempien ja valmentajien kesken käytävät keskustelut. Aikuisten keskusteluissa pyritään löytämään pelisäännöt, joihin sitoutumalla aikuiset voivat toimia lasten urheiluharrastuksen tukijoina ja kannustajina. (<http://www.nuorisuomi.fi/pelisaannot>.)

Sinettiseurat ovat urheiluseuroja, jotka täyttävät yhdeksän yhteistä laatukriteeriä. Näiden kriteerien lisäksi voi olla lajikohtaisia kriteereitä. Sinetikriteerit varmistavat laadukkaan lasten ja nuorten toiminnan urheiluseurassa. Kriteerit liittyvät eettisiin ja kasvatuksellisiin periaatteisiin, seuran organisointiin ja toteutukseen sekä harjoituksen laatuun. Sinettiseuroja oli vuoden 2010 alkupuolella noin 530. (<http://www.nuorisuomi.fi/sinettiseurat>.)

2.6.2 Liikuntaseurat

Liikuntaseurojen intressit ja kapasiteetti liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointiin voivat olla rajallisia. Seuratoiminnasta löytyy kuitenkin esimerkkejä, joissa seurat ovat mukana innostamassa liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria liikunnan pariin. Sinettiseurat tukevat muita seuroja todennäköisemmin kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten tervettä kasvua ja kehitystä (Nuori Suomi Verkkolehti 2010).

Sinettiseuratoiminnassa on tärkeää, että seurat pitävät huolta jokaisesta lapsesta ja nuoresta ja tarjoavat jokaiselle mieluisaa toimintaa kilpa- tai harrastustoiminnan puitteissa.

Esimerkki 13: JNV:ssä voimistelun iloa kaikille

Jyväskylän Naisvoimistelijat ry tarjoaa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden nauttia voimistelusta omien tavoitteidensa mukaisesti. Seurassa on päätoiminen lasten ja nuorten voimistelun kehittäjä. Kaikkien huomioiminen on haastavaa, sillä seurassa on 2150 jäsentä, joista 800 on alle 12-vuotiaita. Seurassa on paljon joukkuevoimistelun harrastusjoukkueita, jotka harjoittelevat vähemmän kuin kilpailusarjassa olevat joukkueet. Monen ryhmän tärkein tavoite on kaksi kertaa vuodessa järjestettävä seuran oma näytös, jonne kaikki ryhmät pääsevät esittelemään omia taitojaan. (Nuori Suomi Verkkolehti 2009a.)

Liikuntasuositusten mukaisen liikuntamäärän saavuttaminen voi olla haasteellista myös seuratoiminnassa aktiivisesti mukana oleville lapsille ja nuorille. Arkiliikunnan lisääminen edellyttää usein yhteistyötä seurassa urheilevien lasten ja nuorten vanhempien kanssa.

Esimerkki 14: Ajossa rakennetaan monipuolista urheilijan polkua

Savonlinnalaisessa lentopalloseurassa Juniori-Ajossa satsataan harjoitusten monipuolisuuteen ja aiotaan yhteistyössä perheiden kanssa nostaa arkiliikunta kunniaan. Seurassa on suunniteltu yhteistyötä vanhempien ja perheiden kanssa. Tavoitteena on sopia tietyt harjoituskerrat, joilloin harjoituksiin tultaisiin pyörällä tai kävellen. Seuratoiminnan kehittämiseen liittyy urheilijan polun rakentaminen F-junioreista C-junioreihin. Harjoittelu suunnitellaan monipuoliseksi: lajiharjoituksiin sisällytetään monipuolisesti ominaisuusharjoituksia, taito- ja nopeusominaisuuksia sekä ketteryyttä. (Nuori Suomi Verkkolehti 2009b.)

Yhteistyö kunnan kanssa auttaa seuroja saavuttamaan toimintaansa myös liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Seurat ovat tällöin mukana aktiivisi-

na toimijoina lasten ja nuorten liikuntapalveluketjuissa. Esimerkiksi Turussa seurat ovat mukana lasten matalan kynnyksen harrastetoiminnan kehittämiseen liittyvissä liikuntapalveluketjuissa (ks. 4.2 Eheät liikuntapalveluketjut yhteiseksi tavoitteeksi, esimerkki 26: Lasten liikuntapalveluketju Turussa). Seurat voivat olla mukana myös kunnan hyvinvointipalveluiden tuottamisessa.

Esimerkki 15: LIKE-hanke kehittää seuratoimintaa

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry hallinnoi SLU-alueiden yhteistä Liikunnan kehittämishanketta (LIKE-hanke). Tavoitteena on kehittää kolmannen sektorin roolia liikunnan hyvinvointipalveluiden tuottajana. Hankkeessa on mukana 16 seuraa eri puolilta Suomea. Seurat kehittävät omaa organisaatiotaan ja tiivistävät yhteistyötään kuntien liikunta-, sosiaali-, terveys-, nuoriso- ja/tai kulttuuritoimen kanssa luoden uusia toimintamalleja. Tuotetut palvelut voivat olla liikunnallista kerhotoimintaa tai muita liikuntapalveluita eri ikäryhmille tai erityisryhmille. Esimerkiksi turkulainen Lahjan Tytöt ry on tehnyt kaupungin kanssa sopimuksen muun muassa erityislasten tanssiryhmästä ja koulujen liikuntakerhoista. Seura toimii yhteistyössä myös neuvoloiden kanssa.



3 Liikunnan kohdennetut palvelut

Liikunnan yleisen palvelujärjestelmän tavoitteena on palvella kaikkia lapsiperheitä, lapsia ja nuoria. On kuitenkin perheitä, lapsia ja nuoria, jotka jostain syystä jäävät yleisten palveluiden ulkopuolelle. Useat hankkeet ovat kohdistaneet toimintansa näille kohderyhmille. Liikkumattomuuden ja vähäisen liikumisen tunnistaminen on kuitenkin vaikeaa. Hanketoiminnasta erottuu yksi usein valittu kohderyhmä: ylipainoiset lapset ja nuoret perheeseen. Hankkeet järjestävät liikunnan kohdennettuja palveluita myös erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille, poikkeavasti käyttäytyville lapsille ja nuorille tai esimerkiksi maahanmuuttajalapsille ja -nuorille. Liikunnasta syrjäytymisvaara voi uhata lapsia ja nuoria monesta eri syystä – tai ilman mitään syytä:

- Liikuntaharrastuksen lopettaneet
- Yksinäiset, ujut, arat
- Maahanmuuttajat
- Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret
- Koulupudokkaat
- Koulukiusatut
- Etniset vähemmistöt
- Huostaanotetut, sijoitetut
- Syömishäiriöiset
- Seksuaaliset vähemmistöt
- Syrjäseutujen lapset ja nuoret
- Uskonnolliset vähemmistöt
- Sosioekonomiset ongelmat
- Muut ongelmat perheessä

Esimerkki 16: Rasisti on reppana -hanke

Suomen Palloliitto ry toteutti vuosina 2007–2009 Rasisti on reppana -hankkeen, jonka tavoitteena oli edistää kantaväestön ja uussuomalaisten tasavertaisuutta suomalaisessa jalkapallotoiminnassa. Hankkeessa oli eri toimintakokonaisuuksia, jotka tähtäsivät samaan tavoitteeseen: 1) suvaitsevaisuus- ja monikulttuurisuusteemaan liittyvän yhteistyön rakentaminen toimivaksi ja Palloliittovetoiseksi; 2) Suomessa jo saatujen kokemusten ja tehdyn työn hyödyntäminen; 3) kansainvälisten kokemusten hyödyntäminen; 4) eri toimintojen ja tahojen koulutussisältöjen päivittäminen; 5) jatkuvan seurannan ja kehitystyön mahdollistaminen; 6) pilottiseurojen toiminta sekä 7) Rasisti on reppana -hankekampanjan suunnittelu ja toteutus.

Hankkeen jalkautuminen Palloliiton toimintaan synnytti tarpeen monikulttuurisen työn jatkamiseksi liitossa. (<http://www.palloliitto.fi/seura/yhteiskuntavastuu/monikulttuurisuustyö/>.)

Liikunnalla voi olla suuri merkitys maahanmuuttajien kotoutumisessa. Esimerkiksi jalkapallon parissa on tehty onnistunutta työtä suvaitsevaisuuden lisäämiseksi ja ennakkoluulojen vähentämiseksi.

Esimerkki 17: SPL:n Turun piiri mukana rasisminvastaisessa työssä

Suomen Punaisen Ristin Varsinais-Suomen piiri myönsi maaliskuussa 2010 Suomen Palloliiton Turun piirille Maahanmuuttajamyönteinen teko –diplomin. Diplomi myönnetään vuosittain esimerkillisesti toimineelle yhteisölle, yritykselle tai yksityishenkilölle rasisminvastaisen viikon yhteydessä. Perusteluina oli positiivinen asenne maahanmuuttajia kohtaan jalkapallon harrastajina sekä rasisminvastaisen ilmapiirin edistäminen niin lajin parissa kuin yleisesti.

Liikunnasta syrjäytymisen taustalla voivat olla myös ongelmat lapsen tai nuoren perheessä. Esimerkiksi moniongelmaiset lapset ja nuoret ovat vaikeasti lähestyttäviä, jolloin liikunta voi toimia välineenä kontaktin luomiseen.

Esimerkki 18: Icehearts -toimintamalli

Icehearts -toimintamalli on pojille suunnattu varhaisen puuttumisen malli. Se on pitkäkestoista ja ammatillista kasvun tukea lapsille, joista on huomattu erityinen huoli. Yksi ammatillisiin perusteisiin valittu joukkue toimii 12 vuoden ajan, siihen saakka kun pojat täyttävät 18 vuotta. Joukkueeseen valitaan kunnan sosiaalitoimen, päiväkotien ja koulun henkilöstön avulla lasten ydinryhmä, noin kymmenen lasta, lasten ollessa 6-vuotiaita. Joukkue täydentyy myöhemmin niin, että maksimimäärä on 20–25 lasta. Henkilöstö ehdottaa mukaan lapsia, jotka tarvitsevat heidän mielestään erityistä tukea matkallaan kohti aikuisuutta.



*Helsingin Iceheartsin jalkapallojoukkue -97, -98 ja -99 pojille on perustettu vuonna 2003 elokuussa. Ryhmään otettiin aluksi mukaan kymmenen eskari-ikäistä poikaa. Nyt joukkueessa on mukana 14 poikaa, joista suurin osa on vuonna -97 syntyneitä. Joukkue pelaa Helsingin piirisarjaa ja osallistuu vuosittain muutamaan turnaukseen.
(Icehearts -hankkeen kuvamateriaalia)*

Tyypillinen joukkueen jäsen on yksinhuoltajan, maahanmuuttajan tai suurperheen lapsi, joiden resurssit harrastustoimintaan ovat rajalliset. Yhtä joukkuetta luotsaa kasvattaja, joka työskentelee yhdessä sosiaali- ja sivistystoimen ammattilaisten kanssa pääosin koulussa ja harrastepaikoilla. Kasvattaja luotsaa joukkuettaan 12 vuoden ajan kulkien ryhmänsä rinnalla eskarista peruskoulun kautta toisen asteen opintoihin. Lasten tukimuodot ovat yksilöllisiä ja jokainen ryhmä on erilainen. Yhdistävänä tekijänä on yhteinen harrastus jääkiekon (tai jonkin verran myös muiden joukkuepelien) parissa. Icehearts toimii tällä hetkellä Vantaalla, Helsingissä, Kuopiossa ja Ulvilassa. (<http://www.icehearts.fi>)

Sosioekonomiset ongelmat perheessä voivat haitata lapsen tai nuoren liikuntaharrastusta. Esimerkiksi jotkin urheiluseurat ovat huomioineet toiminnassaan vähävaraisten perheiden lapset ja nuoret ja pyrkivät näin tukemaan heidän liikuntaharrastustaan.

Esimerkki 19: HJK Juniorit ry tarjoaa kaikille mahdollisuuden

HJK-Junioreissa harrastaa jalkapalloa noin 1400 lasta ja nuorta. HJK-Juniorit on sinettiseura ja toimii Kaikki pelaa -periaatteen mukaisesti. Tähän kuuluu myös vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten jalkapalloharrastuksen tukeminen. HJK:n junioritoiminta järjestetään lähellä lapsen tai nuoren kotia omassa kaupunginosassa, jolloin osallistumisen kynnyks on matala. Kaupunginosajoukkueiden toiminta mahdollistaa myös kaupunginosasponsoroinnin. Tällä rahalla voidaan tukea vähävaraisten perheiden lasten osallistumista toimintaan.

Taloudellisesti heikommassa asemassa olevien harrastusta voidaan auttaa myös anomalla tukea erilaisista rahastoista. Kaupungin sosiaalivirasto tukee tarvittaessa perheitä myös lajiharjoittelussa. Useat tukitoiminnan piirissä olevat pelaajat ovat maahanmuuttajataustaisia. Mahdollisista tukimuodoista on aina keskusteltava pelaajan ja hänen vanhempiensa kanssa luottamuksellisesti, sillä kaikki perheet eivät halua tukea tai kokevat sen kiusallisena asiana.

3.1 Ylipainoiset lapset ja nuoret

Liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistaminen on usein vaikeaa. Hankkeiden toimintatiedoista ei löytynyt kovinkaan paljon esimerkkejä tunnistamisen keinoista, sillä liikkumattomuutta on vaikea havaita esimerkiksi lapsen tai nuoren ulkoisten ominaisuuksien perusteella. Yksi ulkoinen tekijä on kuitenkin ylipaino, jota käytetään kohderyhmän tunnistamiseen painonhallintaan liittyvissä hankkeissa. Ylipaino ei suoraan tarkoita sitä, että lapsi tai nuori ei harrasta liikuntaa, mutta hanketietojen perusteella liikkumattomuus on yleistä osalla ylipainoisista lapsista ja nuorista, jotka ovat hankkeiden kokemusten mukaan usein motorisilta taidoiltaan heikompia kuin normaalipainoiset ikätoverit. Liikkumista haittaa myös ylipainon aiheuttama kömpelyys. Painonhallintaan liittyvissä hankkeissa kohderyhmään kuuluvia lapsia ja nuoria on tunnistettu pituus-painosuhteen perusteella. Lapsia ja nuoria on kutsuttu hankkeen toimintaan mukaan esimerkiksi suhteellisen painon ollessa + 40% – + 100% kasvukäyrätilastojen keskiarvosta. Pienempikin ylipaino on ollut peruste kutsulle, jos lapsen paino on noussut lyhyessä ajassa paljon tai jos lapsen perheessä on muita riskitekijöitä kuten diabetes.

Lähestulkoon kaikki ylipainoisille lapsille ja nuorille suunnatut hankkeet korostavat tavoittamisessa terveydenhuollon roolia. Neuvolan terveydenhoitajat ja kouluterveydenhoitajat ovat avainasemassa lasten ja nuorten tavoittamisessa. Terveydenhoitajat voivat ottaa ylipainon puheeksi neuvolakäynnillä ja he voivat lähettää henkilökohtaisia kutsuja lasten vanhemmille. Esimerkiksi Turussa vuosina 2006–2008 järjestetyssä Painokas-hankkeessa neuvoloiden terveydenhoitajat kutsuivat hankkeeseen mukaan 4- ja 6-vuotiaita lapsia ja näiden perheitä henkilökohtaisesti lasten pituus-painosuhteen perusteella. Tavoittaminen on hankkeiden kokemusten mukaan sitä haastavampaa mitä vanhempaa nuorta yritetään saada toimintaan mukaan. Muita tavoittamisen väyliä terveydenhoitajien lisäksi ovat päivähoiton henkilökunta, opettajat, koulujen oppilashuoltoryhmät, vanhempainillat sekä yleinen tiedottaminen. Monet hankkeet ovat kehittäneet terveydenhuollon työntekijöille puheeksi ottamisen työvälineitä (ks. 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon) sekä tukeneet henkilökuntaa erilaisilla koulutuksilla.

Esimerkki 20: Ylipainoisten lasten ja nuorten tavoittaminen Elmeri- ja Aapo -hankkeissa

Huoltoliitto ry toteutti yläkoululaisten elämän- ja painonhallintaprojekti Elmerin Pohjois-Savossa vuosina 2007–2009. Nuorten rekrytointi osoittautui todella haastavaksi. Se tehtiin yhteistyössä muun muassa kuntien kouluterveydenhuollon ja oppilastyöryhmien kanssa. Hankkeen projektityöntekijä teki runsaasti vierailuja eri tapahtumiin kuten koulujen vanhempainiltoihin, joissa hän kertoi alkavasta projektista. Hankkeesta tiedotettiin myös paikallisten sanomalehtien avulla. Myös Kuopion yliopistollisen sairaalan lasten ja nuorten painopoliklinikka auttoi nuorten rekrytoinnissa. (Tverin 2010, 8.)

Huoltoliitolla oli ennen Elmeri-hanketta kokemuksia alakoululaisille suunnatusta Aapo-hankkeesta, jossa kohderyhmän rekrytoiminen oli helpompaa. Kouluterveydenhoitajat toimittivat ylipainoisten lasten perheille tiedon mahdollisuudesta osallistua projektiin, projektin esitteen sekä projektityöntekijän yhteystiedot. Perheet saivat halutessaan ottaa yhteyttä projektityöntekijään. Varsinainen kutsukirje lähetettiin perheille, jotka olivat halukkaita sitoutumaan hankkeeseen reiluksi vuodeksi. (Tverin 2006, 13.)

Painonhallintaan liittyvien hankkeiden tavoitteena on tukea koko perheen liikunta- ja ruokailutottumusten muutosta terveyttä edistävään suuntaan. Tavoitteena on perheen omien voimavarojen huomioiminen ja perheen konkreettinen tukeminen arjen valinnoissa. Hankkeet järjestävät erilaisia lyhytinterventioita (ks. 2.4 Perheisiin kohdistuvat hankkeet, esimerkki 10: Painokas -projekti perheen tukena), liikunnallista ryhmätoimintaa sekä tutustuttavat lapsia ja nuoria paikkakunnan liikuntapalveluihin. Aktiivoinnin keinoihin kuuluu myös liikunta- ja ravintoneuvonta. Yleisenä tavoitteena on kuitenkin toiminnallisuus ja tekemisen kautta oppiminen.

Esimerkki 21: Lasten aktivointi Aapo-hankkeessa

Huoltoliiton alakoululaisille suunnattu painonhallintaohjelma Aapo käynnistyi perheiden haastatteluilta, joiden aikana selvitettiin perheen ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Hankkeessa mukana oleville lapsille järjestettiin tutustumisviikonloppu kotipaikkakuntaa lähellä olevassa leirikeskuksessa. Viikonloppun aikana lapset saivat itse osallistua tavoitteidensa asettamiseen, yhteisten pelisääntöjen laatimiseen sekä toiminnan suunnitteluun. Tutustumisviikonloppun jälkeen alkoi viikoittainen liikunnanohjaus ryhmätoimintana lasten kotipaikkakunnalla. Lapset tutustuivat liikunnanohjauksen parissa useisiin eri liikuntalajeihin. Lapset saivat itselleen kotiin vietäviksi liikuntaohjeita, joissa painotettiin muun muassa arkiliikunnan merkitystä. Liikuntaryhmien kokoontumiset harventuivat hankkeen loppua kohti noin kerran kolmessa viikossa tapahtuviin kohtaamisiin lasten siirtyessä vähitellen omien uusien liikuntaharrastustensa pariin. Aapo järjesti myös perheiden yhteisiä liikuntatapahtumia. Lapsille järjestettiin lisäksi leirejä kesällä ja talvella.

Perheterapeutti oli tarvittaessa tukemassa vanhempia. Liikunnanohjauksen tavoin lasten ravitsemusohjaus oli käytännön toimintaa. Lapset muun muassa maistelivat uusia makuja, kokosivat aterioita, tutustuivat elintarvikkeiden tuoteselosteisiin ja tekivät itse ruokaa. Sokeripalojen avulla havainnollistettiin erilaisten herkkujen sisältämiä sokerimääriä. Lapset muovailivat muovailuvahasta pallukoita, jotka kuvasivat erilaisten ruokien rasvamäärää. Hanke järjesti ravitsemusohjausta myös vanhemmille. Perheet saivat halutessaan yksilöllistä ohjausta ravitsemusterapeutilta. (Tverin 2006, 22–30.)

3.2 Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret

Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret muodostavat yhden kohderyhmän hankkeissa, joiden tavoitteena on ehkäistä liikunnasta syrjäytymistä. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret osallistuvat mahdollisuuksiensa mukaan liikunnan yleisiin palveluihin, mutta aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, jolloin heille järjestetään heidän tarpeitaan vastaavaa liikuntatoimintaa. Kuntien liikuntatoimi ja sosiaali- ja terveystoimi vastaavat yleisesti erityisliikunnan palveluista. Myös monet järjestöt toimivat erityisliikunnan kehittämiseksi.

3.2.1 Erityisliikuntaa kuntiin

Erityisliikuntaa on paikallistasolla edistetty muun muassa Erityisliikuntaa kuntiin -projekteilla (1997–1999, 2004–2006, 2007–2009), joiden taustalla olivat Liikuntatieteellinen Seura, opetusministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Kuntaliitto sekä projektikunnat. Projekteihin osallistui yhteensä 34 kuntaa ja niillä onnistuttiin kasvattamaan erityisliikuntaan osallistuvien joukkoa sekä erityisliikuntaryhmien ja -tapahtumien määrää. Projektien avulla on saatu lisättyä myös kuntien erityisliikunnanohjaajien määrää, uusia toimintatapoja ja alan koulutusta. Erityisliikunnan asema kuntien liikuntatoimen osana on vahvistunut ja yhteistyö muiden hallinnonalojen kanssa lisääntynyt. (Piispanen 2010a.)

Esimerkki 22: Erityisliikunnan kehittäminen Hangossa

Hangon erityisliikuntaa kehitettiin Erityisliikuntaa kuntiin -projektin aikana. Useat yhdistykset olivat halukkaita ja kiinnostuneita olemaan mukana kehittämässä kaupungin erityisryhmien liikuntaa. Hangon erityisliikunnan peruskartoituksesta kävi ilmi, ettei erityisliikuntatoimintaa voida järjestää riittävästi, ellei työ- ja vastuualueita jaeta uudestaan. Suurimpina puutteina ilmeni tilojen puute tai tiedon puute tilojen anomisesta, tiedottaminen toimintatarjonnasta, kuljetus- ja avustajapuute, tarve uusista ryhmistä. Suurimmiksi ongelmiksi koettiin kustannusongelmat ja puute liikunnanohjaajista.

Projektin aikana aloitettua Hangon erityisliikuntatoiminnan kokonaisvaltaista kehittämistä toteutettiin kehittämissuunnitelman mukaisesti luomalla toimiva yhteistoimintamalli.

Vuonna 2006 kartoitettiin niin järjestöjen kuin kaupunginkin hoito- ja kasvatushenkilöstön erityisliikuntatoiminnan edellyttämä koulutustarve ja tehtiin yhteinen koulutussuunnitelma. Vuoden 2007 talousarvioon ehdotettiin perustettavaksi erityisliikunnanohjaajan toimi.

Hangossa toimivilla yhdistyksillä (15 yhdistystä, 1000 jäsentä ja 30 aktiivista ryhmää) oli kapasiteettia lisätä osuuttaan liikuntatoiminnan järjestämisessä. Uusia erityisliikuntaryhmiä käynnistettiin 15, joissa liikkui 120 osallistujaa. Hangossa ajatellaankin toiminnan lisäävän kansalaisaktiivisuutta ja sosiaalista ajattelua sekä vastuunottamista lähimmäisistä kun se samalla säästää kunnan voimavaroja. (Piispanen 2010b)

3.2.2 Erityisryhmien liikuntajärjestöt

Erityisliikuntajärjestöjen liikuntatoiminta pohjautuu pitkälti eri sairauksien ja vammojen diagnooseihin ja on lähellä kuntoutusta. Erityisliikuntajärjestöjen yhteinen Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke kehitti lasten ja nuorten liikuntaa inklusion näkökulmasta. Hankkeen taustalla oli muun muassa sektoroitunut urheilun palvelutarjonta. Tavoitteena oli muokata suomalaista liikuntakulttuuria sellaiseksi, että erityistä tukea tarvitsevan lapsen olisi helpompaa osallistua yleiseen liikuntatarjontaan. Osallistumiskynnyksen madaltamisessa ja kaikille avoimen toiminnan edistämiseksi tärkeimmiksi keinoiksi jalostuivat koulutus, kohtaamiset ja kehityskumppanuus. (Saari ym. 2008, 4.)

Esimerkki 23: Liikuntaa kaikille lapsille

Vammaisurheilujärjestöjen (Suomen Invalidien Urheiluliitto SIU, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja UrheilurySKLU ja Näkövammaisten Keskusliitto/liikuntatoimi NKL) Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke toimi opetusministeriön lasten ja nuorten liikuntaohjelman tukemana vuodesta 2002. Tavoitteena oli luoda maamme lasten liikunnan toimintaympäristö ja palvelut, jotka eivät sulje ketään pois yhteisestä liikunnasta. Lähtökohtana oli lapsi ja hänen tasa-arvoinen mahdollisuutensa itse valita haluamansa harrastuspaikka ja -muoto.

Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke oli vammaisurheilujärjestöjen historian laajin yhteistyöhanke. Hankekokonaisuus koostui kahdesta osasta, joista lajiliittohanke päättyi vuonna 2005 ja inklusiohanke loppui heinäkuussa 2008.

Eettisessä lajiliittohankkeessa toteutettiin lajiliittopilotteja kahdeksan Nuoren Suomen jäsenjärjestön kanssa. Nuoren Suomen tukema kehityshanke teki yhteistyötä liittojen kanssa laadunnaen lajiliittojen lasten ja nuorten liikuntaa ja konsultoiden koulutuksien ja materiaalien suunnittelussa sekä toteuttamalla paikallisia pilottihankkeita urheiluseurojen kanssa. Lajiliittohankkeen raporttina ilmestyi opas Yhdessä ja erikseen – tarinoita lasten urheilusta lokakuussa 2005.

Inklusiohankkeessa edettiin painottaen koulutusta ja sitä tukevien materiaalien toteuttamista. Lisäksi toteutettiin erilaisia perheliikuntatapahtumia, esittelytilaisuuksia, infotilaisuuksia ja liikuntaleirejä, joissa voitiin käytännön esimerkein rakentaa siltoja yhteiseen sulauttavaan liikuntaan yli perinteisten vamma- ja järjestörajojen.



LKL -hankkeen myötä vammaisurheilujärjestöjen ja liikunnan aluejärjestöjen leiriyhteistyö tiivistyi. LiikU ry:n järjestämällä Sporttis -leirillä Salossa on kaikille lapsille avointa leiritoimintaa. (LiikU ry:n kuvamateriaalia)

Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallisten kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen yhteinen liikuntajärjestö. SoveLi ry:ssä on jäsenenä 16 valtakunnallista kansanterveys-, vammais- ja liikuntajärjestöä. Soveltava Liikunta SoveLi ry edistää soveltavan liikunnan asemaa niin, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan paranevat. Toimintamuotoina ovat koulutus, viestintä ja vaikuttaminen yhteistyössä jäsenjärjestöjen kanssa. Toiminta suuntautuu yleisesti jäsenjärjestöjen liikunnan kehittämiseen, erityisesti lapsille ja nuorille kohdennettuja toimenpiteitä ei juurikaan ole. Toki jotkin jäsenjärjestöt toimivat lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseksi ja julkaisevat esimerkiksi aiheeseen liittyvää materiaalia. (<http://www.soveli.fi>.)

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry syntyi syksyllä 2009, jolloin Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry, Suomen Invalidien Urheiluliitto ry sekä Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry perustivat uuden yhteisen järjestön. VAU ry on käynnistänyt lasten ja nuorten sporttiklubitoiminnan (<http://www.vammaisurheilu.fi>).

Esimerkki 24: VAU ry:n lasten ja nuorten sporttiklubit

Sporttiklubin tavoitteena on helpottaa liikuntatiedon löytymistä tilanteissa, joissa perheessä on vammaisen tai erityistä tukea tarvitseva lapsi. Sporttiklubin ydintä on henkilöjäsenyys. Pääkohderyhmänä ovat alle 19-vuotiaat liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset sekä elinsiirron saaneet lapset ja nuoret, mutta ketään ei suljeta pois. 12-vuotiaat ja sitä nuoremmat kuuluvat Sporttiklubin vipanoihin. Vipanoissa on koko perheen liikuntatapahtumia, liikuntaneuvontaa ja leirejä, sekä vertais- että kaikille avoimen toiminnan pohjalta. Sporttiklubin nuoret ovat 13–19-vuotiaita. Heille tarjotaan lajitapahtumia, kisoja ja nuorten ohjaajakoulutusta. Lisäksi Sporttiklubin puitteissa koulutetaan lasten liikuntakerhojen, Sporttiskerhojen ohjaajia. Sporttiskerhot ovat paikallista liikuntakerhotoimintaa vammaisille tai erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

4 Hanketoiminnan tarjoamat aktiivisuuden eväät

Monet vähän liikkuvia lapsia ja nuoria tavoittelevat hankkeet pyrkivät kehittämään yleistä liikuntapalvelujärjestelmää. Liikunnan yleisten palveluiden kehittämistä ohjaa tavoite ennaltaehkäisystä. Liikunnan kohdennettujen palveluiden luonne on usein korjaava, viime vuosina on toteutettu esimerkiksi paljon ylipainoisille lapsille ja nuorille suunnattuja hankkeita.

Koulujen ja päivähoiton liikunnan kehittäminen on keskeisellä sijalla yleisessä liikuntapalvelujärjestelmässä. Koulujen kautta on mahdollista tavoittaa koko ikäluokka, joten liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria tavoiteltaessa on yhteistyö koulujen ja päivähoiton kanssa tärkeää.

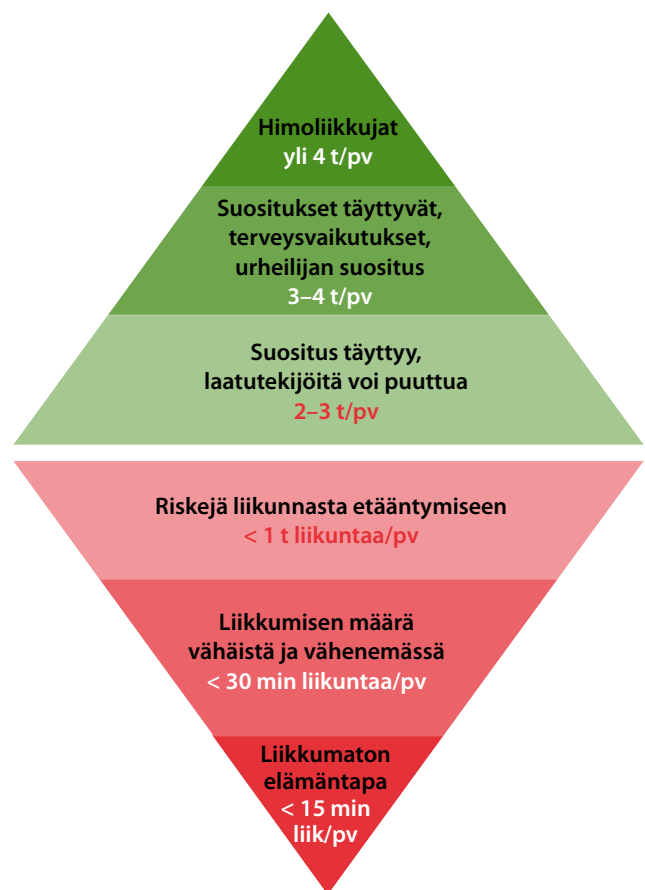
Koulujen ja päivähoiton liikuntamyönteinen ilmapiiri ja toimintakulttuurin muutos liikuntaan innostavaksi pohjautuu koko henkilökunnan sitoutumiseen, jonka jälkeen muutokset alkavat näkyä vähitellen käytännössä lasten ja nuorten lisääntyneenä liikkumisena.

Hanketoiminnan perusteella vähän liikkuvien sekä liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivoimisessa on syytä huomioida myös perheen, lapsen ja nuoren näkökulmasta katsottuna eheät liikuntapalveluketjut, liikuntaan kannustava ympäristö, lasten ja nuorten osallistuminen sekä lasten ja nuorten parissa työskentelevien henkilöiden rooli liikuntaan innostajina.

4.1 Yleistä tunnistamisesta, tavoittamisesta ja aktivoimisesta

Liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistaminen on vaikeaa. Hankkeiden toimintatiedoista ei löydy kovinkaan paljon esimerkkejä tunnistamisen keinoista, sillä liikkumattomuutta on vaikea havaita esimerkiksi lapsen tai nuoren ulkoisten ominaisuuksien perusteella. Poikkeuksen muodostavat painonhallintaan tähtäävät hankkeet, joissa kohderyhmä tunnistetaan ylipainon perusteella.

Jotkin hankkeet käyttävät liikunnasta syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistamisen apuna terveydenhuollon työntekijöille kehitettyjä työvälineitä perheen elintapojen selvittämiseksi. Muita liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistamisen keinoja ovat esimerkiksi heikot motoriset taidot, poikkeava käyttäytyminen kuten väkivaltaisuus, vamma tai pitkäaikaissairaus tai tiettyyn ryhmään kuuluvat lapset ja nuoret, joilla arvellaan olevan vaikeuksia liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (esim. maa-hanmuuttajat).



Tunnistamisen raja-arvoja fyysisen aktiivisuuden mukaan – vertailu suosituksen kouluikäisten osalta.

Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvarassa olevien lasten ja nuorten tavoittaminen on työlästä. Lasten ja nuorten liikuntahankkeet ovat houkutelleet kohderyhmäänsä muun muassa seuraavilla keinoilla:

- henkilökohtainen ohjaus,
- tiedotus vanhemmille,
- kavereiden kautta rekrytointi,
- yhteistyö kouluterveydenhoitajan, koulujen oppilashuoltoryhmien ja/tai opettajan kanssa,
- liikuntakerhojen maksuttomuus,
- lasten ja nuorten toiveiden kuunteleminen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa,
- tutut ohjaajat,
- vertaisohjaajat,
- matalan kynnyksen ryhmät,
- monipuolinen liikuntatarjonta ja eri lajien kokeilu,
- toiminnan järjestäminen lapselle tai nuorelle tutussa ympäristössä.

Neurolat ja kouluterveydenhuolto ovat tärkeitä yhteistyötahoja ja ne ovat tavoitelleet terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia muun muassa perheille lähetettyjen henkilökohtaisten kutsujen avulla. Hankkeet järjestävät myös kaikille avoimia ryhmiä, jolloin niistä tiedotetaan yleisesti esimerkiksi ilmoitustauluilla, lehdissä, esitteillä jne. Parissa hankkeessa on kokeiltu sähköisiä ohjaus- ja oppimiskokonaisuuksia. Toiminta voidaan rajata jollekin tietylle ryhmälle, esimerkiksi kaikille koulunsa aloittaville ekaluokkalaisille tai kutsuntoihin osallistuville nuorille, jolloin suunnitelmassa on tavoittoa koko kyseessä oleva ikäluokka.

Yleisiin tavoittamisen ja aktivoinnin keinoihin kuuluu myös koulun tai päivähoiton liikunnan kokonaisvaltainen kehittäminen, jolloin liikkumisen mahdollisuudet paranevat kaikilla koulun oppilailta tai päivähoitossa olevilla lapsilla.

Käytännönläheisyys tuottaa monen hankkeen kokemuksen mukaan parhaita tuloksia pyrittäessä **aktivoimaan** lapsia ja nuoria enemmän liikunnan pariin. Säännöllisesti kokoontuva ryhmätoiminta on ehdottomasti yleisin keino. Ryhmätoimintaan liittyy usein kohderyhmän tarpeita

vastaavaa liikunta-, fysioterapia- tai ravitsemusneuvontaa. Yleinen tavoite on järjestää lapsille ja nuorille monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tavoitteena on oman harrastuksen löytyminen kokeilujen kautta. Muita hankkeiden käyttämiä aktivoimiskeinoja ovat leirit, liikuntatapahtumat ja erilaiset liikuntapassit, joihin lapset ja nuoret keräävät liikuntasuorituksia. Passeilla voi saada myös alennusta paikkakunnan liikuntapalveluista tai ilmaisia tutustumiskäyntejä esimerkiksi urheiluseuroihin tai yksityisiin liikuntapalveluita tarjoaviin yrityksiin.

Keskusteluryhmät sekä yksilöllinen tuki ja ohjaus tukevat monessa hankkeessa muita aktivoinnin keinoja. Perinteinen tiedotus ja valistus kuuluvat myös aktivoinnin keinoihin, mutta ne on usein todettu tehottomiksi erityisesti tavoiteltaessa liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Jotkin hankkeet ovat kokeilleet uusia sähköisiin kokonaisuuksiin liittyviä aktivointikeinoja.

Lapsia ja nuoria olisi tärkeää kannustaa myös omaehtoiseen liikkumiseen. Omaehtoisen liikunnan rooli jää kuitenkin usein hankkeissa ryhmätoiminnan taustalle. Esimerkiksi lasten ja nuorten liikunnan kehittämisrahan tavoitteisiin kuului myös omaehtoisen liikkumisen lisääminen. Tukea saaneista hankkeista vain 38 prosenttia ilmoitti lasten ja nuorten omaehtoisen liikkumisen tukemisen yhdeksi tavoitteistaan. Keinoja olivat muun muassa erilaiset kampanjat koulumatkaliikunnan lisäämiseksi, koulun pihan maalaus pelejä ja leikkejä aktivoivaksi, erilaiset kuntoliikuntakortit tai liikuntapassit, lähialueen luontoliikuntamahdollisuuksiin ja lähiliikuntapaikkoihin tutustuminen sekä näihin liittyvien teemapäivien järjestäminen. (Rajala & Laine 2010.)

Aktivoinnissa nähdään tärkeänä lasten ja nuorten osallistuminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, tärkeys korostuu iän kasvaessa. Moni hanke korostaa lasten ja nuorten aktivoinnissa perheen merkitystä.

Hyvä poikkihallinnollinen yhteistyö kunnan sisällä sekä kunnan ja järjestöjen välillä auttaa paitsi aktivoinnissa myös liikunnasta syrjäytymässä olevien lasten ja nuorten tunnistamisessa ja tavoittamisessa.

4.2 Eheät liikuntapalveluketjut yhteiseksi tavoitteeksi

Hanketoiminnan perusteella yksi tehokkaimmista tavoista tavoittaa liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria on rakentamiseen ja olosuhteisiin vaikuttaminen. Moni hanke on todennut, että edistettäessä lasten ja nuorten elintapoja, on tärkeää kohdistaa toimenpiteet ja kehittäminen niihin toimijatahoihin, jotka työskentelevät lasten kanssa päivittäin. Näitä ovat muun muassa päivähoiton, koulujen, vapaa-aikatoimen ja terveydenhuollon henkilökunta. Tavoitteena on, että liikunta tulisi nykyistä useammin esille luontevasti lasten, nuorten ja perheiden sekä heidän parissaan työskentelevien kohtaamisissa. Tätä varten henkilökunta tarvitsee koulutusta sekä toimivia työkaluja (ks. 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon).

Lapsen, nuoren tai perheen näkökulmasta eheä liikuntapalveluketju edellyttää eri hallintokuntien välistä toimivaa yhteistyötä tai kokonaan uusia, asiakaslähtöisiä hallintomalleja, prosesseja ja toimintatapoja. Vähän liikkuvia lapsia ja nuoria pyritään aktivoimaan liikunnan pariin eri hallintokuntien, erityisesti liikuntatoimen, terveystoimen sekä koulutoimen yhteisillä hankkeilla. Onnistumisen edellytyksiä ovat esimerkiksi lasten ja nuorten parissa työskentelevän henkilökunnan sitoutuminen, hyvä tiedonkulku sekä yhteisesti sovitut tavoitteet ja pelisäännöt. Joissakin hankkeissa yhtenä tavoitteena on lasten ja nuorten kunnallisen terveystoimen laatiminen hanketoiminnan aikana ja siitä saatujen kokemusten perusteella.

Joidenkin kunnallisten poikkihallinnollisten hankkeiden toiminnassa näkyy pyrkimys sektorikohtaisista kehittämissankkeista kunnan hallinnonalat ylittävään yhteistyöhön, jossa ovat luontevana osana myös liikuntaseurat ja muut liikuntatoimintaa tarjoavat tahot. Esimerkiksi varhaisen puuttumisen välineitä lasten, nuorten ja perheiden parissa työskenteleville on jo olemassa. Pelkät välineet eivät kuitenkaan paljoa auta esimerkiksi neuvolassa, jos taustalla ei ole toimivaa yhteistyötä kunnan muiden (liikuntaa järjestävien) tahojen kanssa.

Esimerkki 25: Poikkihallinnollinen yhteistyö Hyvis-hankkeessa

Porissa, Ulvilassa, Luviolla, Merikarviassa, Noormarkussa ja Pomarkussa toteutettiin Lasten hyvinvointihanke Hyvis vuosina 2007–2009. Tavoitteena oli luoda pysyvä alueellinen verkostomainen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen. Liikunta ja ravitsemus olivat keskeisiä teemoja.

Hankkeen toiminta toteutettiin neuvoloiden, päiväkotien, koulujen, vapaa-aikatoimen ja suoraan perheisiin suunnattujen toimenpiteiden kautta.

Hanke painotti eri hallinnonalojen yhteistyötä lasten ylipainon ehkäisyssä ja terveellisten elintapojen omaksumisessa; vastuu lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistämisestä on kaikilla sosiaali-, terveys-, koulutus- ja vapaa-aikatoimen toimijoilla. Puuttuminen vaikkapa vähäiseen liikkumiseen on kaikkien yhteinen asia, mutta kukaan ei pysty siihen yksin. Jos lapsen vähäinen liikkuminen huomataan esimerkiksi päivähoitossa, on siellä hyvä tietää, kuka on lapsen terveydenhoitaja. Toisaalta terveydenhoitaja näkee lapsen yleensä vain kerran vuodessa, kun taas päivähoito lähes päivittäin, jolloin päivähoiton rooli liikkumisen kannustajana on merkittävä. Kaikkien hankkeessa mukana olevien tahojen on tiedettävä toistensa tarjoamista palveluista; terveydenhoitajan liikuntaan liittyvä ohjaus on konkreettista, jos hän on tietoinen esimerkiksi lapsen päiväkodissa järjestettävästä motoriikkaryhmästä tai kunnan liikuntatoimen palveluista.

Hyvis-hankkeessa olivat mukana terveystoimesta lastenneuvoloiden ja alakoulujen terveydenhoitajat, ravitsemusterapeutti, kuntoutusneuvolan fysioterapeutit ja suun terveydenhuollon työntekijät. Sosiaalitoimesta mukana oli koko päivähoiton henkilökunta päiväkodeista ja perhepäivähoidosta. Koulutoimesta hankkeeseen osallistuivat alakoulujen henkilökunta ja liikunta- ja vapaa-aikatoimesta liikuntayksikön työntekijät. Hyvis-hanke tuki eri toimijoita järjestämällä koulutusta, tuottamalla materiaalia muun muassa terveydenhoitajien ja päivähoiton henkilökunnan työn tueksi.

Hanke onnistui verkostomaisen lasten hyvinvoinnin edistämisen toimintamallin luomisessa. Toimintamalli luotiin terveydenhuoltoon, päivähoitoon, koulutoimeen sekä vapaa-aikatoimeen. Siinä sovitaan eri tahojen roolit lasten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä palveluissa.

Seuraavassa on muutamia esimerkkejä toimintamallista: Kaikki terveydenhoitajat käyttävät työssään mittaristoa 3–6-vuotiaiden ja alakoululaisten terveystotumusten seuraamiseen (ks. 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon, esimerkki 28). Terveydenhoitajat ohjaavat lapsia ja koululaisia olemassa oleviin liikuntaryhmiin sekä liikuntapaikoille. Liikunta-toimi organisoi yhdessä koulutoimen ja terveystoimen kanssa lisäliikunnasta hyötyvien lasten Löydä liikunta-ryhmiä. Päiväkotien johtajat vastaavat siitä, että päiväkodissa on nimetty liikuntaleikkikoulusta vastaava henkilö ja järjestelmä toimii. Päivähoidossa järjestetään motoriikkaryhmiä lisäliikunnasta hyötyville lapsille. Päivähoidon johtaja vastaa siitä, että päivähoidossa järjestetään kerran vuodessa vanhempainilta liikunnan ja ravinnon teemojen ympärille. Koulutoimenjohtaja ja rehtori vastaavat siitä, että jokaisella alakoululla toimii liikuntakerho. Rehtorit vastaavat siitä, että koulujen vanhempainiltoihin kutsutaan terveydenhoitaja kertomaan liikunnasta ja ravinnosta sekä siitä, että kouluihin tehdään liikunnan lisäämissuunnitelmat.

Kunnallisten palvelujen rooli vähän liikkuvien lasten ja nuorten tunnistamisessa ja tavoittamisessa on merkittävä. Liikuntaseurojen osuus korostuu aktivoinnissa. Monessa hankkeessa on tavoitteena lajikokeilujen kautta tutustuttaa lapsia ja nuoria eri liikuntaseurojen tarjontaan, jolloin heille avautuu mahdollisuus löytää seuratoiminnasta itselle mieluisa tapa liikkua.

Esimerkki 26: Lasten liikuntapalveluketju Turussa

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen ja opetuspalvelukeskuksen lasten matalan kynnyksen harrastetoiminnan kehittäminen liittyy opetuspalvelukeskuksen laajaan kehityskokonaisuuteen Aktiivinen ja turvallinen koulupäivä, jonka tavoitteena on kehittää monipuolisesti lasten ja nuorten hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa koulun kautta. Lasten matalan kynnyksen harrastetoiminnan tavoitteita ovat aktiivoida lapsia ja nuoria liikkumaan, urheilu- ja liikuntaseuratoiminnan tuominen lähelle lapsen arkea sekä alueellisen lähiliikunnan kehittäminen. Kohderyhminä ovat erityisesti vähän liikkuvat lapset. Tavoitteena on rohkaista seuroja tarjoamaan alueellista harrastustoimintaa, johon lapset ja nuoret voivat helposti ja omatoimisesti siirtyä harrastamaan. Tätä tavoitetta hankkeessa kuvataan termillä lähiliikunta. Hankkeella pyritään tiivistämään Turun opetustoimen ja liikuntatoimen yhteistyötä liikunnan edistämiseksi.

Tavoitteena on hyödyntää liikuntatoimen ja opetustoimen vahvuuksia eli opetustoimen läsnäoloa lapsen arjessa ja liikuntatoimen osaamista vähän liikkuvien lasten aktivoinnissa sekä luoda tiivis yhteistyö liikuntajärjestöjen kanssa. Lopputuloksena on luonteva kolmiyhteys koulun, liikuntapalveluiden ja seurojen välillä, mikä auttaa liikunnan palveluketjun kehittämisessä.

Tavoitteena on mallintaa siirtyminen koulujen kerhotoiminnasta seurojen tuottamaan alueelliseen harrastetoimintaan. Matalan kynnyksen harrastetoiminta koostuu seurojen järjestämästä kerhomallisesta toiminnasta. Kokoon tumiskertoja on yksi viikossa ja tarjolla oleva liikunta on helppoa, kaikille sopivaa, yhteistoimintaan kannustavaa sekä monipuolista. Ohjaajat koulutetaan ennen toiminnan käynnistämistä (Löydä Liikunta -koulutus). Toimintaan osallistuvien lasten toivotaan löytävän itselleen vapaa-ajan harrastuksen, jota voisivat jatkaa urheiluseurassa. Tavoitteena on vakiinnuttaa matalan kynnyksen harrastustoiminta osaksi Turun kaupungin normaalia liikuntapalvelujärjestelmää ja luoda lapsille katkeamaton harrastamisen palveluketju. (Rajala & Laine 2010.)

Sastamalan kaupunki syntyi vuonna 2009 Mouhijärven ja Äetsän kunnista sekä Vammalan kaupungista. Kuntaliitoksen myötä kaupungin palvelurakenne uudistui prosesseiksi. Yhtenä ydinprosessina on Lasten ja nuorten kasvatusta ja ohjausta.

Esimerkki 27: Lasten ja nuorten palvelukokonaisuus Sastamalassa

Lasten ja nuorten kasvatusta ja ohjausta ydinprosessin tavoitteena on lapsen ja nuoren sekä perheen kannalta yhtenäisen kasvun polun kehittäminen. Lasten ja nuorten kasvatukseen ja ohjaukseen kuuluvat päivähoito, aamu- ja iltapäivätoiminta, esiopetus, perusopetus, lukio-opetus sekä nuorisopalvelut. Sastamalan kaupungin ydinprosesseja ovat myös Elämänlaatu ja elävä maaseutu sekä Sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky. Nämä toimivat tiiviissä yhteistyössä Lasten ja nuorten kasvatusta kanssa. Sosiaalisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ydinprosessi tuottaa terveydenhuoltopalvelut (neuvola, hammashoito, kouluterveydenhuolto) sekä psyko-sosiaaliset palvelut (lapsiperheiden sosiaalityö, psykologipalvelut). Elämänlaadun ydinprosessi tuottaa lasten ja nuorten kulttuuripalvelut, liikuntapalvelut, kirjastopalvelut sekä taiteen perusopetuksen.

4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon

Terveydenhuollon rooli korostuu selvästi yleisen liikuntapalvelujärjestelmän kehittämisessä liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistamisessa ja tavoittamisessa. Liikuntatoimella sekä liikuntaseuroilla ja muilla järjestöillä on tärkeä rooli aktivoinnissa. Liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten tunnistaminen perustuu vahvasti uusien työtapojen juurruttamiseen terveydenhuoltoon samoin kuin päivähoidon ja kouluihin.



*Painokas -hankkeen työkalupakki on kehitetty työvälineeksi perheneuvontatyöhön Työkalupakki helpottaa erilaisten asioiden puheeksi ottamista, perheen omaa oivallusta ja sitoutumista elintapamuutoksiin.
(Painokas -hankkeen kuvamateriaalia)*

Monen hankeraportissa mukana olevan hankkeen toiminta liittyy ainakin osaksi lasten ja nuorten ylipainon ehkäisemiseen, jolloin terveystoimen rooli näissä hankkeissa on luonteva. Ylipainon ehkäisemiseen liittyvät hankkeet voivat avata ja kehittää liikuntatoimen ja terveystoimen välistä yhteistyötä lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Liikunnan keskeinen rooli ylipainon hoitosuosituksissa saattaa osaltaan motivoida terveystoimea mukaan liikunnan edistämiseen yhdessä liikuntapuolen toimijoiden kanssa.

Muutamassa hankkeessa, jossa terveystoimi on ollut vahvasti mukana tavoittelemassa vähän liikkuvia lapsia ja nuoria, on kehitetty terveydenhuollon työntekijöille välineitä lapsen ja perheen elämäntapojen tunnistamiseen. Tällaisia hankkeita ovat esimerkiksi Turun kaupungin Painokas-hanke (ks. 2.4 Perheisiin kohdistuvat hankkeet, esimerkki 10) sekä Porin kaupungin ja ympäristökuntien Lasten hyvinvointihanke Hyvis.

Terveydenhoitajat kokevat tarvitsevansa liikuntaan liittyvää koulutusta sekä materiaaleja työnsä tueksi, sillä liikunnan rooli terveydenhoitajien peruskoulutuksessa on varsin vähäinen. Puutteellinen tieto liikunnasta sekä liikunnan palvelutarjonnasta kuin myös epävarmuus neuvonnan vaikuttavuudesta rajoittavat liikunnan esille ottamista esimerkiksi lastenneuvolakäyntien yhteydessä. (Javanainen-Levonen ym. 2007.)

Esimerkki 28: Hyvis-hankkeen mittaristo

Porissa, Ulvilassa, Luviolla, Merikarviassa, Noormarkussa ja Pomarkussa toteutettiin Lasten hyvinvointihanke Hyvis vuosina 2007–2009. Hankkeen aikana luotiin konkreettisia pysyviä työvälineitä neuvolaan, kouluun, liikuntatoimeen sekä terveystoimeen.

Neuvolan terveydenhoitajat saivat käyttöönsä mittariston lasten terveystottumusten muutosten mittaamiseen. Mittaristo perustuu kysymyksiin, jotka terveydenhoitaja käy lapsen vanhemman kanssa läpi 3-, 4-, 5- ja 6-vuotisneuvolatarkastuksen yhteydessä. Mittaristossa on seitsemän kysymystä liikunnasta. Esimerkkejä kysymyksistä ovat: Käveleekö lapsi lyhyitä matkoja päiväkotiin tai kauppaan jne.? Leikkiikö lapsi liikunnallisia leikkejä? Kuinka paljon lapsi ulkoilee päivässä?

Liikuntaan liittyvien kysymysten tavoitteena on selvittää, liikkuuko lapsi liikuntasuosituksen mukaisesti. Mittaristossa on lisäksi kysymyksiä ravinnosta sekä sosiaalisista asioista. Saadut tiedot siirretään sähköiseen potilastietojärjestelmään, jossa vastaukset pisteytetään. Kun samat kysymykset toistuvat 3-, 4, 5- ja 6-vuotiaana, voidaan seurata, onko lapsen elintavoissa tapahtunut muutoksia ja mihin suuntaan.

Jos lapsella havaitaan esimerkiksi ylipainoa, voidaan syitä etsiä potilastietojärjestelmästä. Onko liikunta vähentynyt vai löytyisikö syitä sosiaaliselta puolelta?

Kun alle kouluikäisten mittaristo valmistui, kehitettiin samalta pohjalta mittaristo myös koulujen terveydenhoitajille alakoululaisten elintapojen seuraamiseen. Ekaluokkalaisten vanhemmat täyttivät kyselylomakkeen kotona ja ovat lapsen mukana terveydenhoitajan vastaanotolla. Kolmasluokkalaiset vastaavat kyselyyn kotona vanhempiensa kanssa ja viidennellä luokalla oppilas täyttää kyselylomakkeen itse ja palauttaa sen vanhempien allekirjoituksella varustettuna terveydenhoitajalle. Koululaisten kyselylomakkeessa on kysymyksiä ravitsemuksesta, liikunnasta, hyvinvoinnista (esim. suhde vanhempiin ja kavereihin) sekä hampaiden hoidosta.

Kun mittaristo on osa sähköistä potilastietojärjestelmää, on se jokaisen terveydenhoitajan hyödynnettävissä. Terveydenhoitajat ohjaavat lapsia tarvittaessa liikunta- tai muiden palveluiden pariin (ks. 4.2 Ehdöt Liikuntapalveluketjut yhteiseksi tavoitteeksi, esimerkiksi 25).

Sydänliiton Neuvokas perhe -ohjelma on kehittänyt lastenneuvoloiden terveydenhoitajille työvälineitä varhaiseen puuttumiseen. Tavoitteena on auttaa terveydenhoitajia lapsiperheiden liikunta- ja ravitsemusohjauksessa. Neuvokas perhe -ohjelma laajenee jatkossa myös alakouluihin, pilottihankkeet ovat parhaillaan käynnissä.

Esimerkki 29: Sydänliiton Neuvokas perhe -ohjelma

Neuvokas perhe -ohjelman tavoitteisiin kuuluu lasten ja lapsiperheiden hyvien liikunta- ja ruokailutottumusten edistäminen. Tavoitteena on tukea perhettä pitkäjänteisesti osana äitiys- ja lastenneuvolakäyntejä huomioiden perheen yksilölliset voimavarat.

Terveydenhoitajan ammattitaitoon kuuluu löytää oikeat paikat esimerkiksi liikkumisen puheeksiottamiselle. Jos perheellä on muita vaikeampia ongelmia kuten alkoholismi, perheellä ei ole resursseja toimia liikunnan lisäämiseksi.

Työvälineenä on Neuvokas perhe -kortti, joka kulkee perheen mukana neuvolakortin tavoin. Kortissa on liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä, joita



perhe voi kotona pohtia ja joista perhe voi halutessaan keskustella terveydenhoitajan kanssa. Terveydenhoitaja tarttuu tarvittaessa perheen esille nostamiin kysymyksiin ja pohtii niitä yhdessä perheen kanssa. Terveydenhoitajan roolina ei ole aktiivisesti kysellä, vaan kuunnella ja olla perheen tukena niissä asioissa, joista perhe haluaa keskustella.

Neuvokas perhe -ohjelmassa on laadittu terveydenhoitajien käyttöön aiheeseen liittyvä tietokansio, jota he voivat hyödyntää perheiden ohjauksessa. Neuvokas perhe -ohjelma järjestää terveydenhoitajille täydennyskoulutusta, jota kunnat ja sairaanhoitopiirit voivat tilata terveydenhoitajilleen. Tavoitteena on myös selvittää Neuvokas perhe -ohjelman liittäminen terveydenhoitajien koulutukseen.

4.4 Huomio liikkumisympäristöihin ja -olosuhteisiin

Lasten ja nuorten riittävän liikkumisen yhtenä edellytyksenä on päivittäisen liikkumisen mahdollistava lähiympäristö. Koulujen ja päiväkotien pihat sekä esimerkiksi kodin lähellä olevat puistot tarjoavat parhaimmillaan mahdollisuuksia omatoimiselle liikkumiselle. Myös koulujen ja päiväkotien sisätilat kuuluvat lasten ja nuorten liikkumisympäristöön. Nuori Suomi ry tukee lähiliikuntapaikkojen uudistamista muun muassa levittämällä tietoa erilaisista toteutuneista lähiliikuntapaikkahankkeista sekä niihin saatavilla olevista rahoitusmahdollisuuksista.

Lähiliikuntapaikkoja on kunnostettu kuntien toimesta eri puolilla Suomea ja siihen on saatavilla valtionavustusta. Myös monet terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia tavoittelevat hankkeet pyrkivät kehittämään liikkumisolosuhteita. Esimerkiksi koulun pihan maalaaminen liikuntaan aktivoivaksi tai liikuntavälineiden saatavuus koulun sisätiloissa välituntisin tukevat koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämistä. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tai liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktiivoinnissa tarvitaan muutakin kuin fyysisten olosuhteiden kehittämistä. Joissakin hankkeissa on kokeiltu ohjatun toiminnan järjestämistä lähiliikuntapaikoilla. Tavoitteena on ohjatun toiminnan kautta tehdä lähiliikuntapaikkoja sekä niiden tarjoamia liikkumisen mahdollisuuksia tutuiksi.

Esimerkki 30: Lähiliikuntapaikat tutuiksi Kuopiossa

Kuopion kaupungin Lähiliikunta tutuksi -hanke on osa laajempaa poikkihallinnollista lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta. Tavoitteena on liikuttaa erityisesti perheitä, joissa liikunnan harrastaminen on vähäisempää. Lähiliikuntatyöryhmä aloitti toimintansa vuonna 2006 ja siinä ovat edustettuina tekninen toimi, koulutoimi, kaavoitus, päivähoito, tilakeskus, vapaa-ajantoimi ja ympäristötoimi sekä eri asiantuntijat tarpeen mukaan. Työryhmän tavoitteena on ollut kartoittaa Kuopion lähiliikuntapaikat ja osoittaa kehitettävät kohteet. Lähiliikuntapaikkoja on rakennettu tai peruskorjattu eri kaupunginosiin. Hankkeen tavoitteena on aktivoida perheet aktiivisemmiksi asuinalueidensa lähiliikuntapaikkojen käyttäjiksi. Keskeisinä toimijoina ovat perheet itse sekä asuinalueilla toimivat liikunta- ja nuorisjärjestöt sekä asukasyhdistykset ja muut kansalaisjärjestöt. Tavoitteena on myös tukea yhdistysten toiminnan kehittämistä niin, että se aiempaa monipuolisemmin tukisi perheiden liikkumista sekä tuottaisi asukkaiden yhteistoiminnan kautta yhteisöllisyyden mukanaan tuomaa hyvinvointia. Tavoitteena on luoda toimintamalli, jossa järjestöt ja yhdistykset ottavat koordinoitusti tehtäväkseen kehittää ja tarjota toimintaa oman alueensa lähiliikuntapaikoilla ja -puistoissa. Tähän pyritään ns. vastuuviikkojärjestelmän avulla – tällöin sovitaan etukäteen, mikä järjestö vastaa milläkin viikolla lähiliikuntapaikan toiminnasta. Toimintamallien luomista edistetään koulutuksen ja ideapakettien avulla. (Rajala & Laine 2010.)



Kuusamon Nilon koulualueen lähiliikuntapaikan avajaiset syksyllä 2009. Paikalle rakennettiin suosituksi osoittautuneet kaksi monitoimiareenaa ja ison motorikkaradan käsittävä lähiliikuntapaikka. Koulualueen ala- ja yläkoulussa on yhteensä noin 700 opiskelijaa sekä esikoulu ja iltapäiväkerho. Lähistöllä asuu paljon lapsiperheitä. Oppilaat ja opettajat olivat esittämässä tarpeitaan toivomistaan aktiviteeteista suunnitteluvaiheessa. Kuvassa alakoululaisia nuoria ja Hyrrä-hankkeen projektikoordinaattori Pauli Miettinen. Kuvaaja: Vesa Tyni.

4.5 Elämäntapamuutosta tukevia tekijöitä

Liikunnan lisääminen edellyttää elämäntapamuutosta. Lasten ja nuorten elämäntapamuutos on lähes mahdotonta ilman vanhempien ja perheen tukea. Varsinkin pienten lasten kohdalla vanhemmat ja kotona opitut mallit ohjaavat arkisia valintoja ja luovat perustan joko liikunnalliselle tai liikkumattomalle elämäntavalle.

Perheen sitoutuminen on tärkeää, kun tavoitteena on lisätä liikuntaa liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten elämään. Muutamia hankkeita tavoittelevat lapsia liikunnallisempaan elämäntapaan perhekeskeisellä toimintatavalla (ks. 2.4 Perheisiin kohdistuvat hankkeet, esimerkki 10: Painokas -projekti perheen tukena). Monet hankkeet ovat yrittäneet saada vanhempia sitoutumaan toimintaansa, mutta se on usein osoittautunut vaikeaksi. Varsinkin toiminnan kohdistuessa nuoriin vanhempien mukaan saaminen on työlästä. Toisaalta osa nuorista ei ehkä haluaakaan vanhempiaan mukaan, jolloin muiden aikuisten ja varsinkin kaveripiirin tuen merkitys kasvaa.

Perheiden kanssa tehtävässä yhteistyössä korostuvat hanketoiminnan perusteella seuraavat asiat:

- Perheen tilanne on huomioitava kokonaisvaltaisesti. Lapsen ja perheen inaktiivisen elämäntavan taustalla voi olla useita eri syitä.
- Perheen voimavarat on pyrittävä tunnistamaan. Kuinka paljon voimavaroista kohdistuu vakavampien ongelmien kuten alkoholismiin tai mielenterveyteen liittyvien ongelmien ratkomiseen? Miten vanhempien työ vaikuttaa perheen vapaa-aikaan ja mahdollisuuteen yhdessäoloon perheen kanssa?
- Perheen kanssa tehtävän yhteistyön tulee olla kumpuun perustuvaa ja vuorovaikutteista. On oltava aikaa aidolle kuuntelulle.
- Liikunnan lisäämistä perheen elämäntapaan pohditaan yhdessä perheen kanssa. Arkisia valintamahdollisuuksia kuvataan konkreettisesti ja realistisesti. Miten meidän perhe voisi lisätä liikkumista osana normaalia päivää? Onko mahdollista kävellä lapsen kanssa päivähoitoon? Olemmeko koskaan käyneet yhdessä lähikoulun pihalla tai läheisessä puistossa? Leikimmekö yhdessä ulkona?
- Vanhemmat saattavat tarvita tukea vanhemmuuteensa esimerkiksi rajojen asettamisessa. Joissakin hankkeissa perheterapeutit ovat olleet vanhempien käytettävissä. Vanhemmat voivat saada tukea myös ajatusten vaihdosta toisten vanhempien kanssa.
- Perheen kannalta yleisten liikuntapalvelujen tulisi olla hyvin joustavia ja huomioida perheiden erilaiset tarpeet.

Lasten ja nuorten liikunnallisessa aktivoinnissa ehdottomasti yleisin tukimuoto on **säännöllinen ryhmätoiminta tai lyhytinterventiot**. Moni hanke sisällyttää toimintaansa eri lajien kokeiluja sekä tutustumista paikkakunnan liikuntatarjontaan ja omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksiin. Tavoitteena on, että lapsi tai nuori saisi tukea oman mieluisan liikkumismuodon löytämiseen ja ajautuisi hanketoiminnan avustamana liikuntaharrastuksen pariin. Vähän liikkuvat lapset saavat ryhmästä myös vertaistukea liikkumisen aloittamiseen. Liian vähän liikkuville lapsille ja nuorille suunnattujen ryhmien markkinoinnissa ja toteutuksessa on usein paikallaan hienovaraisuus. Esimerkiksi ylipainoisille lapsille suunnatun Huoltoliiton Aapo-hankkeen kokemusten mukaan kaikki lapset eivät halunneet liikkua koulun liikuntatiloissa leimautumisen pelosta (Tverin 2006, 35).

Päivittäisen omaehtoisen liikunnan lisääminen on oleellista pyrittäessä suositusten mukaiseen liikuntamäärään. Tässä katse suuntautuu koulujen ja päivähoiton liikunnan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen sekä perheiden arkiliikunnan lisäämiseen (ks. liite 2). Omaehtoisen liikunnan tukemiseen liittyy oleellisesti liikuntaan kannustava ympäristö.

Niin ryhmätoiminnan kuin muunkin toiminnan on oltava lapselle tai nuorelle mieluista ja houkuttelevaa, yksilölliset tarpeet huomioivaa. Tämä toteutuu, jos **lapset ja nuoret osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen**. Osallistamisen tärkeys kasvaa iän myötä. Esimerkiksi yläkoulujen koulupäivän liikunnallistaminen on huomattavasti haastavampaa kuin alakoulujen. Onnistuneissa hankkeissa vastuu toiminnan järjestämisestä on ainakin osittain oppilailla, mitä voidaan pitää yhtenä onnistumisen edellytyksenä.

Esimerkki 31: Sporttarioppilaat liikuttavat lisalnessa

Lisalmen kaupungin Sporttaritoiminnan tavoitteena on kokonaisvaltainen lasten ja nuorten liikkuminen. Toimintaan kuuluvat säännölliset ala- ja yläkoulujen Sporttarikerhot, liikuntatapahtumat sekä koulutus. Yläkoulun oppilaat saavat Sporttaripassin, jonka etuihin kuuluvat sporttarikerhot, liikuntatapahtumat, ilmainen uimahalli- kuntosalikäynti perjantaisin ilta-päivällä sekä alennus keilahalliin. Passi jaetaan kaikille yläkoulun oppilaille. Passiin on liitetty luokkakohtainen sporttarikilpailu. Oppilaat keräävät luokkakohtaisesti liikuntasuoritteita, jotka vanhemmat kuittaavat viikon päätteeksi. Yläkoulun kaikkiin luokkiin valitaan joka syyskuu sporttarioppilaat, jotka osallistuvat Pohjois-Savon Liikunta ry:n järjestämään koulutukseen.

Sporttarioppilaiden tehtävänä on oman luokan liikuntasuoritusten kerääminen ja toiminnasta tiedottaminen. He osallistuvat myös liikuntatapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. He vastaavat lisäksi välituntiliikunnan ohjaamisesta. Yläkouluilla on ollut havaittavissa Sporttaritoiminnan myötä tietynlaista jengiytymistä sanan positiivisessa mielessä. Sporttarioppilaat valitaan luokissa joka syyskuu vaalilla, mikä lisää innostusta ja tärkeyden tuntua. Toiminta on vakiinnuttanut asemansa oppilaiden keskuudessa. (Laine, Mäkilä & Rajala 2009.)

Esimerkki 32: Yläkoulun terveyttä edistävä yritys

Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin kunnissa käynnissä oleva Hyrrä – Hyvinvointia yhdessä liikunnasta -hankkeessa on kokeiltu lasten ja nuorten osallistamisen vahvistamista yritystoiminnan kautta. Pudasjärvellä Rimmin yläkoulun yrittäjäloukka on perustanut syksyllä 2009 terveyttä edistävän yrityksen. Yritys on haastanut koko Rimminkankaan mukaan terveystalokoihin. Luokan oppilaat toimivat terveydenhoitajan ja opettajan johdolla personal trainereina.

Nuorten osallistuminen on tavoitteena myös Nuori Suomi ry:n Your Move -kampanjassa. Tavoitteena on lisätä nuorten liikkumista ja edistää uudenlaisen nuorten liikuntakulttuurin kehittymistä. Nuoria innostetaan järjestämään tapahtuma omassa koulussaan tai urheiluseurassaan, tapahtuma voi olla esimerkiksi lajitutustumispäivä.

Lähiliikuntapaikkoihin liittyvän ympäristösuunnittelun puolelta löytyy esimerkkejä osallistuvasta suunnittelusta, johon pienetkin lapset ovat osallistuneet.

Esimerkki 33: Osallistuvan suunnittelun menetelmien soveltaminen Hakametsän koulussa

Uudessakaupungissa sijaitsevan Hakametsän koulun piha uudistettiin lähiliikuntapaikaksi. Koulun oppilaat saivat keväällä 2009 mahdollisuuden osallistua pihan suunnitteluun. Oppilaille järjestettiin koulun pihalla kävelykierros, jonka aikana lapset kävivät kävelykierroksen vätäjän kanssa neljässä pihan kohdassa (leikkivälialue, metsäinen alue pihan laidassa, koulun pihassa oleva kumpu sekä palloiluseinät). Kävelykierrokselle pääsivät esikoululaiset sekä toisen ja neljännen luokan oppilaat.

Oppilaat saivat esittää jokaisessa kävelykierroksen kohdassa omia mielipiteitään ja toiveitaan koulupihasta. Menetelmä toimi hyvin kouluikäisillä, jotka osasivat kertoa omista toiveistaan. Päiväkoti-ikäisten sen sijaan oli vaikea ilmaista itseään kielellisesti, heidän tarpeensa tulivat paremmin esille havainnoimalla heidän leikkejään. Kävelykierrosten aikana saadut lasten kommentit otettiin huomioon koulupihan uudistamisessa. (Tasso 2010.)

Lasten ja nuorten **elämäntapojen seuranta** mahdollistaa osaltaan varhaisen puuttumisen ja oikeanaikaiset tukitoimet. Lasten hyvinvointihanke Hyvis kehitti toimintansa aikana kattavan lasten elämäntavan seurantajärjestelmän terveydenhoitajien käyttöön (ks. 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon, esimerkki 28).

Vanhempien lisäksi myös **muilla aikuisilla sekä ikätovereilla** on tärkeä merkitys lasten ja nuorten liikunnan lisäämisessä. Monet hankkeet ovat kehittäneet päivähoito- ja koulupäivän aikaista liikkumista järjestelmällisesti, jolloin liikkumisen mahdollisuudet paranevat ja niitä on usein päivän aikana. Opettajien ja päivähoiton työntekijöiden tehtävänä on luoda liikuntamyönteinen ilmapiiri, joka tempaa mukaansa myös vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Useat varsinkin kunnalliset poikkihallinnolliset hankkeet pyrkivät tukemaan lasten ja nuorten riittävää liikkumista koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Keinoja ovat **esimerkiksi liikuntapalveluketjut sekä liikunnan huomioiminen lasten ja nuorten parissa työskentelevien työtavoissa**.

Muutammat hankkeet ovat tarttuneet lasten ja nuorten siirtymävaiheisiin tukemalla liikuntaa lapsen siirtyessä päivähoitosta kouluun, alakoulusta yläkouluun tai nuoren osallistuessa kutsuntoihin.

Esimerkki 34: Ykkösten Sporttikortti

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n hanke Ykkösten sporttikortti suuntautuu koulunsa aloittaville eka-luokkalaisille. Yhteistyössä ovat mukana Aamulehti sekä Pirkanmaan kunnat, koulut ja seurakunnat. Kaikki eka-luokkalaiset saavat Sporttikortin, joka oikeuttaa osallistumaan kolme kertaa ilmaiseksi liikuntaseurojen ja muiden liikuntaa järjestävien tahojen toimintaan. Lapsille avautuu näin tilaisuus kokeilla erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Kampanjaan liittyy Sporttikisa, jossa koulut kisaavat siitä, minkä koulun oppilaat käyttävät eniten Sporttikorttia. Syksyllä 2009 hankkeessa oli mukana 123 koulua ja noin 4000 eka-luokkalaista. (http://www.hlu.fi/ykkosten_sporttikortti.)

Esimerkki 35: Kunnossa Kassulle

Kunnossa Kassulla KUKA -hanke on Kymenlaakson Liikunta ry:n ja puolustusvoimien yhteinen kutsuntaikäisille nuorille kohdistettu hanke. Kohderyhmälle valmistetaan ns. lajitarjotin. Seurat tarjoavat kohderyhmälle eri liikuntalajien lajiopetusta, joiden kautta on mahdollisuus aloittaa säännöllinen liikuntahar-

rastus joko yksin tai ryhmässä. Hankekoordinaattori järjestää lyhyitä koulutuksia ja kuntotestauksia. Hankkeen tavoitteena on parantaa varusmiespalvelukseen tulevien heikkokuntoisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kutsuntojen ja palvelukseen astumisen välissä ja parantaa näin varusmiesajasta selviytymistä. (<http://www.kymli.net/kuka>.)

4.6 Toimenpiteiden vakiinnuttamisesta ja vaikutuksista

Hanketoiminnan vakiinnuttaminen on osoittautunut ongelmaksi monessa hankkeessa. Nykyinen rahoitusmalli muodostaa ongelmia; rahoitus on lyhytaikaista hankerahoitusta eri lähteistä. Vaarana on, että hankerahoituksen päätyttyä päättyy myös hankkeenaikainen toiminta. Toiminnan pitkäjänteisyys olisi kuitenkin tärkeää erityisesti tavoiteltaessa vähän liikkuvia ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Elämäntapamuutos on hidas prosessi, jolloin esimerkiksi vuosi on lyhyt aika.

Useassa hankkeessa on luotu hyviä ja monistamiskelpoisia malleja, joiden vaikutukset hankkeeseen osallistuneille lapsille ja nuorille ovat merkittäviä. Näiden mallien siirtäminen muualle vaatii kuitenkin toimintatavan juurruttamisen uuteen toimintaympäristöön ja vaadittavan yhteistyöverkoston luomisen ja sitouttamisen, mikä ei onnistu automaattisesti pelkän hyvän esimerkin avulla.

Tässä selvityksessä mukana olevien hankkeiden hanketietojen perusteella toiminnan vakiinnuttamisen ja vaikutusten kannalta on tärkeää, että hanketoiminta on suuntautunut osaksi myös rakenteisiin etsien esimerkiksi uusia työ- ja yhteistyötapoja, jotka tulevat pysyviksi työskentelytavoiksi ja jäävät elämään hankkeen päätyttyä. Esimerkiksi Porin seudulla toteutetussa Hyvis -hankkeessa juurrutettiin uusia työkaluja lasten ja nuorten parissa työskentelevien käyttöön sekä luotiin uusi lasten ja nuorten terveyteen liittyvä toimintamalli, jonka kuntien hallintokuntien lautakunnat käsitelivät ja hyväksyivät joko sellaisenaan tai soveltaen (ks. 4.2 Eheät liikuntapalveluketjut yhteiseksi tavoitteeksi, esimerkki 25 sekä 4.3 Työvälineitä liikunnan edistämiseksi terveydenhuoltoon, esimerkki 28).

Esimerkki 36: Suunnitelma hanketoiminnan vakiinnuttamisesta

Kirkkonummen kunnan sivistystoimen koordinoima Terve elämä! -kampanja on laaja päiväkotij- ja peruskouluikäisille kohdistuva terveellisten elintapojen kehittämiseen liittyvä poikkihallinnollinen hanke, jossa liikunta on yhtenä osana yhdessä ruokailu- ja nukkumistottumusten kanssa. Liikuntaa edistetään kehittämällä välituntiliikuntaa sekä kouluttamalla koulujen ja päiväkotien henkilökuntaa. Toiminnan lähtökohdan muodostavat kouluista ja päiväkodeista lähtevät kehittämisideat, mikä sitouttaa ja motivoi henkilökuntaa. Hankkeen aikana syntyneet toimintatavat huomioidaan virallisissa asiakirjoissa: kunta- ja koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa, koulujen lukuvuosisuunnitelmissa, varhaiskasvatussuunnitelmassa, päiväkotien toimintasuunnitelmissa sekä lasten henkilökohtaisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Uuden toiminnan aikana syntyneet yhteistyötavat kootaan taulukkoon, jossa näkyvät tavoitteet, toiminta, vastuutahot ja resurssit. Näiden yhteenveto- taulukoiden avulla toimintamalli esitetään jatkosuunnitelmien hyväksyttäväksi kunnan eri toimialojen lautakunnissa ja se viedään käsiteltäväksi myös kunnanvaltuustoon. (Rajala & Laine 2010.)

Lasten ja nuorten liikunnan hanketoiminnan vaikuttavuudesta (miten toiminta on edistänyt liikkumista pitemmällä aikavälillä, tapahtuuko elintavoissa muutoksia) on huonosti tietoa saatavilla. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että hankkeissa panostettaisiin enemmän kunnolliseen seurantaan. Liikunnasta syrjäytyneet -hankeverkostossa on mukana muutamia hankkeita, joissa tutkimus on ollut tavalla tai toisella mukana.

Näiden hankkeiden toiminnan tulokset antavat viitteitä siitä, että oikein kohdistetut toimenpiteet voivat saada muutoksia lasten ja nuorten elämäntapoihin. Yksittäisen lapsen tai nuoren elämään vaikutukset voivat olla todella suuria.

Esimerkki 37: Elmerin vaikutuksista

Huoltoliitto ry:n nuorten painonhallintaan liittyneeseen Elmeri -hankkeeseen osallistui kahden vuoden aikana yhteensä noin sata nuorta lisalmesta, Kuopios- ta ja Varkaudesta. Osallistujista suurin osa lisäsi hankkeen aikana liikkumistaan. Nuorten suhteellinen paino pieneni jonkin verran, kehon koostumus muuttui enemmän. Suurin muutos tapahtui kuitenkin fyysisessä suorituskyvyssä, jota mitattiin hankkeen aikana muun muassa sukkulajuoksulla ja lihasvoimatesteillä. Hyvänä tuloksena voidaan pitää myös sitä, että nuoret sitoutuivat hankkeeseen hyvin, keskeyttäneitä oli vain muutama. (Tverin 2010, 15–21, 31–32.)

Eräs Elmeri-hankkeeseen osallistunut nuori kirjoitti kokemuksistaan seuraavasti:

”Kokemukseni omasta Elmeri-vuodestani ovat todella positiiviset. Olen saanut Elmerin kautta hyviä neuvoja, tukea ja ystäviä. Elmerin aikana ja sen jälkeen olen voinut toteuttaa elämäntapamuutoksia niin ravinnon kuin liikunnankin osa-alueilla. Tähän mennessä olen saanut täytettyä tavoitteitani, jotka asetin Elmerin aikana. Niitä ovat olleet muun muassa painon tiputus ja liikunnan lisääminen.

Painoni on tippunut tähän mennessä korkeimmasta painostani (mikä oli Elmerin alussa) 16 kiloa :D JEEE! Tämä on ollut suurena osana itsetuntoni kohoamisessa. Liikuntaa olen voinut lisätä monella tavalla kuten lenkkeilemällä ja aloittamalla kuntosalikurssin koulussa.

Elmerissä mukavampia kokemuksia olivat yhdessä kokkailemiset ja liikkumiset. Näiden lisäksi pidin todella paljon leireistä, erityisesti niistä, jotka olivat Rautavaaralla! Mukavia kokemuksia olivat myös kuntotestit koska niistä pystyi konkreettisesti näkemään oman kehityksen. Ne sukkulajuoksetkin olivat ”ihan kivoja” (silmäsuonien puhkeamisesta huolimatta ☺). Ruokapäiväkirjat eivät olleet suosikkejani, mutta niistä näki pelottavan tarkasti sen todellisen syödyn ruuan määrän. Se hätkähdyttikin minua ja yritin muutosta parempaan suuntaan päiväkirjojen avulla. Voin suositella ruokapäiväkirjan pitämistä ihan yleisesti kaikille niille, jotka haluavat tarkkailla omia syömistottumuksia! Näiden kaikkien asioiden lisäksi olen kiitollinen siitä kuinka hyvät ohjaajat meillä oli! Ohjaajat osasivat tukea meitä Elmeriläisiä oikealla tavalla, kannustamalla ei painostamalla. He saivat myös tuntemaan, että olin onnistunut yrityksissäni, mikäli en ollut, he tukivat minua eteenpäin. En nähnyt enkä näe edelleenkaan Elmerissä mitään negatiivista. Toivon että Elmeri-toimintaa voidaan jatkaa aina uusille ryhmille. Ryhmän tuki on ihmeellinen asia. Siitä saa yllättävän paljon potkua! Kiitän onneani että sain kuulla moisesta Elmeristä ja pääsin mukaan. Lähetän suuret kiitokseni kaikille Elmeritoiminnan mahdollistajille, mukana olleille ystäville ja maan parhaille ohjaajille! Kiitos!!!” (Tverin 2010, 33.)

Monet kunnat eri puolilla Suomea painiskelevat samojen ongelmien parissa pyrkiessään aktivoimaan liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Suurin osa hankkeista esimerkiksi työstää erilaisia materiaaleja, vaikka vastaavia materiaaleja on tehty muuallakin. Päällekkäiseen työhön käytetään paljon aikaa. Hankeajat ovat jo nyt lyhyitä, joten hankkeiden olisi hyvä päästä tehokkaammin käsiksi varsinaiseen toimintaan.

Hankkeet hyötyisivät avoimemmasta ja sujuvammasta tiedonkulusta, jolloin esimerkiksi kunnat voisivat nykyistä paremmin hyödyntää toistensa kokemuksia. Nuoren Suomen kokoama Liikunnasta syrjäytyneet -hankeverkosto on hyvä avaus tähän suuntaan.

Lähteet

1. Eerola R, Kuusela K, Laine K & Pöllänen K. 2008. Koululaisten liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittäminen. Teoksessa: Laine K (toim.) 2008. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämisen seuranta ja arviointi 2004-2008. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 215. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 9-26.
2. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.
3. Hakamäki M, Pälvimäki V, Laakso N & Laine K. 2009. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kauden 2008-2009 yhteenveto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 224. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. <http://www.likes.fi/pages/UserFiles/linet224.pdf>, viitattu 4.2.2010
4. Heikinaro-Johansson P, Huovinen T, Kytökorpi L (toim.). 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy; 28, 37-8, 43-5, 346, 356.
5. Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry. SLU:n julkaisusarja 4/06.
6. Kaste-ohjelman Itä- ja Keski-Suomen alueellinen toimeenpanosuunnitelma. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-7908.pdf, viitattu 29.3.2010.
7. Javanainen-Levonen T, Poskiparta M & Rintala P. 2007. Liikunta & Tiede 44. 1/2007.
8. Laine K, Mäkilä M & Rajala K. 2009. Kartoitus koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä hankkeista. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Julkaisematon selvitys opetusministeriölle.
9. Lasten ja nuorten liikunnan kehittämisavustukset. Opetusministeriö. http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/lasten_ja_nuorten_liikunnan_kehittamisavustukset.html?lang=fi, viitattu 26.3.2010.
10. Lasten ja nuorten liikuntaohjelma. Opetusministeriö. http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Lasten_ja_nuorten_liikuntaohjelma?lang=fi, viitattu 26.3.2010.
11. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.
12. Liikkuva koulu –hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4.
13. Nuori Suomi Verkkolehti 2009a. JNV:ssä voimistelun iloa ja haasteita kaikille. Nuori Suomi Verkkolehti 20.10.2009. http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=3&uutinen=15589789&lehti_pid=15553626, viitattu 28.3.2010.
14. Nuori Suomi Verkkolehti 2009b. Ajossa rakennetaan monipuolista urheilijan polkua. Nuori Suomi Verkkolehti 27.5.2009. http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=3&uutinen=13295751&lehti_pid=13295201, viitattu 28.3.2010.
15. Nuori Suomi Verkkolehti 2010. Sinettiseurur edistävät seuroista parhaiten lasten ja nuorten terveyttä. Nuori Suomi Verkkolehti 2.2.2010. http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=3&uutinen=16491801&lehti_pid=16483473, viitattu 28.3.2010.
16. Piispanen T. 2010a. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa. Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09 –kehittämisen- ja konsultointiprojekti. Loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 164.
17. Piispanen T. 2010b. Erityisliikunnan kehittäminen Hangossa. Kirjallinen tiedoksianto. 24.3.2010.
18. Rajala K & Laine K. 2010. Lasten ja nuorten liikunnan kehittämissankkeet 2009-2010. Yhteenveto hakemuksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 230. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. <http://www.likes.fi/pages/UserFiles/Kehittamishankkeet%2009.pdf>, viitattu 22.2.2010
19. Rautio S. 2008. Liikuntaa kaikille lapsille –hanke jatkuu kaikille avoimen toiminnan kautta. Teoksessa: Laine K (toim.) 2008. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämisen seuranta ja arviointi 2004-2008. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 215. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 68-71.
20. Rintala P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala P, Ahonen T, Cantell M, Nissinen A (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: Otavan Kirja paino Oy.
21. Saari A (toim.), Rautio S & Remahl V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa: Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2002-2008. Kalevaprint.
22. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma Kaste 2008-2011. STM:n julkaisuja 2008:6.
23. Tasso V. 2010. Lähiliikuntapaikka. Osallistuvan suunnittelun menetelmien soveltaminen Hakametsän koulussa. Utbildningsprogrammet för Landskapsplanering. Julkaisematon opinnäytetyö.
24. Tverin H. 2006. Aapo – alakouluikäisten painonhallintaohjelma. Huoltoliiton julkaisuja 1/2006. <http://www.huolto-liitto.fi>, viitattu 25.2.2010

Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – keskeisiä käsitteitä

Arkiliikunta tarkoittaa arkielämän toimien sisältämää liikuntaa. Lasten ja nuorten kohdalla arkiliikuntaan kuuluu muun muassa liikunta koulu- ja päivähoitomatkoilla, oma-toiminen ja spontaani liikunta koulu- tai päivähoitopäivän aikana sekä liikunta asiointimatkoilla (yhdessä vanhempien kanssa). Arkiliikunta ei sisällä ohjattua toimintaa.

Fyysinen aktiivisuus kattaa lasten ja nuorten kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Liikunta kaikissa muodoissaan on osa fyysistä aktiivisuutta.

Fyysinen inaktiivisuus / liikkumattomuus. Fyysisesti inaktiivinen lapsi tai nuori ei liiku juuri ollenkaan. Hänen liikkumisensa on niin vähäistä, ettei se riitä tukemaan normaalia kasvua ja kehitystä. Hän ei harrasta liikuntaa.

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.

Liikunnasta syrjäytymisvaarassa oleva lapsi tai nuori liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Hänellä voi olla puutteita motorisissa perustaidoissa, mikä voi johtaa syrjään vetäytymiseen esimerkiksi liikunnallisista pihaleikeistä (vrt. Rintala 2005, 5). Hän ei ehkä koe itseään liikunnassa päteväksi, taustalla voivat olla esimerkiksi heikot motoriset taidot tai ylipaino, vamma tai pitkäaikaissairaus tai hän kokee muuten itsensä heikoksi tai hän on hyvin arka. Hän tarvitsee liikkumiseensa paljon muiden tukea. (Heikinaro-Johansson ym. 2003.) Omaehtoinen liikkuminen voi olla vähäistä. Vähäinen liikkuminen voi johtua myös lapsen taustasta; hän ei esimerkiksi ole saanut liikkumisen malleja perheeltään.

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan liikkumisessa. Niitä ovat käsittely-, tasapaino- ja liikkumistaidot kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen.

Omaehtoisesti liikkuva lapsi tai nuori liikkuu omasta halustaan ja mielenkiinnostaan joko yksin tai yhdessä muiden kanssa lähiympäristön tarjoamien mahdollisuuksien puitteissa. Omaehtoiseen liikkumiseen sisältyy myös spontaani, hetken mielialojhteesta tapahtuva liikunta. Pienten lasten liikkuminen on suurelta osin spontaania liikettä leikin lomassa. Omaehtoinen liikkuminen voi olla esimerkiksi liikunnallisia leikkejä. Lapsi tai nuori voi suunnitella ja toteuttaa liikkumisensa itse, jolloin hän **liikkuu oma-toimisesti**.

Suomalaiset liikuntasuosituks määrittelevät lasten ja nuorten tarvitseman liikuntamäärän. **Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan** alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa. **Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille** ohjeistaa, että kaikkien 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia joka päivä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Alakoululaiset tarvitsevat liikuntaa vähintään 1 ½ - 2 tuntia päivässä ja 13–18-vuotiaat vähintään 1–1 ½ tuntia päivässä.

Terveysliikunta / terveyttä edistävä liikunta on liikuntaa, joka tukee lapsen ja nuoren normaalia kasvua ja kehitystä. Fyysisten vaikutusten lisäksi terveysliikunta voi vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Terveysliikunnan aiheuttamat haitat ja riskit ovat hyvin vähäisiä.

Terveytensä kannalta liian vähän / riittämättömästi liikkuva lapsi tai nuori liikkuu suositeltua liikuntamäärää vähemmän tai hänen liikkumisensa on hyvin yksipuolista.

Terveytensä kannalta riittävästi liikkuva lapsi tai nuori liikkuu suositusten mukaisesti. Liikunta on osa hänen elämäntapaansa eikä hän ole vaarassa syrjäytyä liikunnasta. Hän liikkuu monipuolisesti.

Seuraavat esimerkit valaisevat päivähoitossa olevan lapsen, alakoululaisen sekä yläkoululaisen riittävän aktiivista arkipäivää kuvaten näin liikunnalliseen elämäntapaan kuuluvia arkisia valintoja.

Esimerkki 1: Päivähoitossa olevan lapsen riittävän aktiivinen päivä

Atte 4 vuotta.

Klo	Mitä tapahtuu	Fyysinen aktiivisuus
7.00	Herätys	
7.30	Kävellen äidin tai isän kanssa päivähoitoon	15 min
8.00	Aamupala (odottelu ja siirtymätilanteissa itsenäinen liikkuminen, esim. hyppyrudukko)	
8.30	Aamupiiri ja ohjattu toimintatuokio + vapaa leikki Aamupiirissä toiminnallisia yhteisleikkejä, aamupiiristä siirrytään toimintoihin liikkuen eri tavoin. Ohjatussa tuokiossa musiikkiliikuntaleikkejä. Vapaaseen leikkiin liikuntavälineitä lasten saataville: palloja, mailoja, hernepusseja.	30 min
10.00	Ulkoilu: kiipeilyä, keinumista, autoleikkejä, rosvo ja poliisi -leikkiä... Päivähoidon työntekijä ohjaa ulkoliikuntaleikin. Liikuntavälineitä ulkovarastossa saatavilla.	50 min
11.15	Lounas	
12.00	Päivälepo	
14.00	Välipala ja vapaata leikkiä sisällä, liikuntavälineet lasten saatavilla.	
15.15	Ulkoilu: liikuntavälineet saatavilla, pihaleikit.	30 min
16.00	Kävellen äidin tai isän kanssa kotiin	15 min
17.00	Päivällinen	
18.00	Vanhempien kanssa pihalle: pyöräilyä, lumikasoissa kiipeilyä...	40 min
19.00	Lukemista ja leikkejä vanhempien kanssa sisällä	
20.00	Iltapala	
20.30	Nukkumaan (tasapainoillen omaan huoneeseen unisatukirja pään päällä)	
	Yhteensä	2 h 55 min

Atte hukkaa mahdollisuuden riittävän päivittäiseen aktiivisuuteen, jos

- hän kulkee päivähoitomatkat auton kyydissä 30 min
- päivähoitossa ei leikitä liikuntaleikkejä aamupäivisin 30 min
- hän on vanhempiensa kanssa sisällä koko illan 40 min

eli yhteensä reilu puolitoista tuntia vähemmän liikuntaa.

Esimerkki 2: Alakoululaisen riittävän aktiivinen päivä

Sari 9 vuotta.

Klo	Mitä tapahtuu	Fyysinen aktiivisuus
7.00	Aamupala	
7.40	Kävellen kouluun, reippaasti	10 min
8.00	Oppitunti I	
8.45	Välitunti: hyppynaruhyppelyä kavereiden kanssa	10 min
9.00	Oppitunti II	
9.45	Välitunti: hyppynaruhyppelut jatkuvat	10 min
10.00	Oppitunti III	
10.40	Kouluruokailu	
11.00	Välitunti: hippaleikkejä opettajan johdolla	10 min
11.15	Oppitunti IV	
12.00	Kävellen kotiin, reippaasti	10 min
13.00	Läksyt	
14.00	Välipala	
15.00	Ulos leikkimään kavereiden kanssa: kiipeilyä jne.	60 min
17.00	Ruokailu	
18.00	Reipas kävelylenkki vanhempien kanssa tai kävely lähikauppaan ja takaisin	40 min
19.00	Iltapala ja TV:n katselua	
21.00	Nukkumaan	
	Yhteensä	2 h 30 min

Sari hukkaa mahdollisuuden riittävän päivittäiseen aktiivisuuteen, jos hän säännöllisesti

- menee isän autokyydillä kouluun 10 min
- istuu tai seisoo välitunnit paikoillaan 30 min
- menee bussilla koulusta kotiin 10 min
- pelaa tietokonepeliä koulun jälkeen 60 min

eli yhteensä lähes 2 tuntia vähemmän liikuntaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 27.)

Esimerkki 3: Yläkoululaisen riittävän aktiivinen päivä**Tommi 14 vuotta.**

Klo	Mitä tapahtuu	Fyysinen aktiivisuus
7.00	Aamupala	
7.30	Pyöräillen kouluun	10 min
8.00	Oppitunnit I ja II	
9.30	Välitunti: Koulun pihassa koripallon heittäilyä ja pompottelua	10 min
10.00	Oppitunti III	
11.00	Kouluruokailu	
12.00	Oppitunnit IV ja V	
13.30	Välitunti: Kavereiden kanssa pihapelejä	10 min
14.00	Oppitunti VI	
15.00	Pyöräillen kotiin Läksyjen tekoa	10 min
16.00	Ruokailu	
17.00	Läksyjä	
18.00	Pyörällä harjoituksiin Salibandyharjoitukset 1 tunti (alkuverryttelyt, tehokasta peliä, lihaskuntoliikkeitä, venyttelyä) Pyörällä kotiin harjoituksista	10 min 45 min 10 min
19.30	Tietokoneella pelailua ja netissä surffailua	
21.00	Iltapala	
22.00	Nukkumaan	
	Yhteensä	1 h 45 min

Tommi hukkaa mahdollisuuden riittävään päivittäiseen aktiivisuuteen, jos hän säännöllisesti

- kulkee kouluun bussilla tai auton kyydissä 20 min
- istuu välitunnilla koulun käytävillä 20 min
- ei harrasta urheilua 45 min
- menee autokyydillä harjoituksiin 20 min

eli yhteensä lähes 2 tuntia vähemmän liikuntaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 28.)

Hankeraportissa mukana olevat hankkeet

Hankeraporttia laadittaessa tutustuttiin seuraavien hankkeiden tai ohjelmien toimintaan (yhteensä 75 hanketta):

Hanke	Järjestäjä	Vuosi	Kohde-ryhmä	Lyhyt kuvaus toiminnasta	Lisätietoja
YLEISEN LIIKUNTAPALVELUJÄRJESTELMÄN LAADUN PARANTAMINEN					
1 Valtakunnalliset kehittämisohjelmat ja hankkeet					
Kansallinen liikuntaohjelma	OPM	2008		Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistiota ja selvityksiä 2008:14.	
Lasten ja nuorten liikuntaohjelma, 3. vaihe	OPM	2008-2011		Ohjelma toteuttaa hallitusohjelman linjasta, jonka mukaisesti liikuntapolitiikalla edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. Painopiste on lasten ja nuorten liikunnassa. Ensimmäinen vaihe toteutui vuosina 1999-2002, toinen vaihe 2003-2007.	http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/?lang=fi (haettu 25.3.2010)
2 Lisää liikuntaa koulupäiviin					
2.1 VALTAKUNNALLISET HANKEET					
Kelpo-kehittämis-toiminta	Opetushallitus	2008-2010		Erityisopetuksen strategian jalkauttaminen kuntiin, varhainen tuki, tehostettu tuki. Esim. liikunnan osalta alku- ja esiopetuksen motoriikkaryhmät.	http://www.peda.net/veraja/tkk/kelpo (haettu 17.2.2010) Esimerkki 2 raportissa
Konsultoiva erityisliikunnan opettaja (KERLO)	Jyväskylä, Muurame, Korpilahti	2008-2009	Ala- ja yläkoulut	Hankkeen tavoitteena oli luoda malli konsultoivan erityisliikunnanopettajan toiminnalle ja toteuttamiselle valtakunnallisesti sekä hankkeen avulla luomaan myöhemmin vakinaistettava virka Jyväskylän seudulle. Konsultoivan erityisliikunnanopettajan tehtävänä on toimia kunnan opetustoimen osana tukemalla kouluja, erityisesti lisäämällä opettajien valmiuksia sekä muiden toimijoiden kanssa tehdä oppilashuoltotyötä. Erityisen tuen tarpeessa oleva koululainen määrittyy opettajien näkemyksen mukaan, jolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi pitkäaikaissairasta, vetäytyvää, motorisesti kömpelöä, vammautunutta tai liikunnasta eri syistä kieltäytyvää lasta. Alakoulujen puolella on ilmennyt suurimmiksi haasteiksi kömpelyys ja vähäiset liikuntakokemukset ja yläkoulujen puolella osittainen tai kokonaan liikunnasta kieltäytyminen.	http://www3.jkl.fi/paatos/lii/2008/21051700.0/htmtxt57.htm (haettu 15.4.2010)
Koululaiset liikkeelle	Nuori Suomi ry	2006-2009		Koululaisten päivittäisen liikunnan edistäminen eri keinoin.	http://www.nuorisuomi.fi/koulu

Liikkuva koulu -hanke	Opetusministeriö	2010-2012	Ala- ja yläkoulut	Valtionhallinnon tasolla koordinoitava hanke, jonka myötä koulun liikunnan hyviä käytäntöjä levitetään eri puolille Suomea. Tavoitteena on luoda liikkumisen mahdollisuuksia, jolloin koulu yhteisö ympäristöineen voisi tukea lapsia ja nuoria saavuttamaan suositusten mukaisen liikuntamäärän. Hanke käynnistää vuoden 2010 aikana pilottihankkeita alakouluille ja yläkouluille, joiden lähtökohdat koulun liikunnan kehittämiseen ovat erilaisia.	http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr4.pdf?lang=fi (haettu 10.3.2010)
Liikuntaseikkailu maapallon ympäri	Nuori Suomi ry	2001->	Alakoulut	Liikuntaseikkailun tavoitteena on lisätä oppilaiden päivittäistä liikkumista. Liikuntaseikkailussa mukana olevat oppilaat keräävät kolmen viikon ajan liikuntarasteja omaan liikuntakorttiinsa. Yhden rastin saa kymmenen minuutin liikkumisesta. Liikuntaseikkailussa on ollut mukana vuosittain noin 170 000 – 180 000 lasta.	http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu (haettu 15.2.2010) Esimerkki 1
Vipinää Välkälle	Nuori Suomi ry		Alakoulut	Välituntiliikuntaan innostava valtakunnallinen kampanja.	http://www.nuorisuomi.fi/vipinaa_valkalle (haettu 12.4.2010)
Your Move	Nuori Suomi ry		Yläkoulut	Tavoitteena on lisätä nuorten liikkumista ja edistää uudenlaisen nuorten liikuntakulttuurin kehittymistä. Nuoret ovat vahvasti mukana kampanjan ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa.	http://www.nuorisuomi.fi/yourmove-kampanja (haettu 11.3.2010)

2.2 ALUEELLISET TUKITOIMET JA HANKKEET

Hobbari	Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry	2009	Yläkoulujen oppilaat	Hobbari-hanke on yläkouluikäisten liikuntahanke. Hankkeen kautta aktivoidaan nuoria oman liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Hankkeeseen kuuluva koulutuspaketti antaa Hobbari-nuorille valmiuksia toimia vertaisohjaajana välitunneilla tai koulupäivän jälkeisessä liikuntatoiminnassa. Koulutuksissa opitaan myös tapahtuman järjestämisen taitoja. Hobbari-ryhmä suunnittelee ja toteuttaa hankkeen aikana liikuntatapahtuman.	http://www.hlu.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/nuoret/hobbari-hanke/ (haettu 26.3.2010)
Kainuulaisten koulu yhteisöjen liikunnallistaminen	Kainuun Liikunta ry	2008-2009	Kunnat, koulut	Kainuun Liikunta tukee koulu yhteisöjen liikunnallisuuden kehittämistä muun muassa kannustamalla kouluja ja kuntia liikunnan kehittämis- ja toteuttamissuunnitelmien laadintaan. Kuntia ja kouluja on autettu pohtimaan, miten liikuntaa voisi kehittää koulu yhteisössä (kerhotoiminta, välituntiliikunta, koulun toimintakulttuuri, liikunta opetus suunnitelmassa, liikuntaolosuhteet, koulutus, kouluviikon ja -päivän rakenne).	http://www.kainuunliikunta.fi/lapset_ja_nuoret/liikunta_kouluissa/kainuulaisten_koulu_yhteisöjen_li/ (haettu 17.2.2010) Esimerkki 4
LiikU koululainen	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	2008->	Alakoulut, (yläkoulut)	Hankkeen tavoitteena on lasten päivittäisen liikunnan lisääntyminen kouluissa koulupäivän aikana. Liikunnan lisäämistä koulupäivään voi pohtia seuraavista näkökulmista: aamu- ja iltapäivätoiminta, liikuntatunnit, opettajien täydennyskoulutus, liikunnan integrointi muihin oppiaineisiin, koulumatkat, koulun liikuntatapahtumat, yhteistyö urheiluseurojen kanssa, välituntiliikunta, liikuntakerhotoiminta, olosuhteet ja lasten vanhemmat.	http://www.liiku.fi/lapset_ja_nuoret/liiku_koululainen_kehittamishank/ (haettu 15.2.2010)

2.3 YKSITTÄISTEN KUNTIEN JA KOULUJEN HANKKEITA					
Lempäälän kunnan kerho-toimintamalli	Lempäälän kunta		Alakoulujen oppilaat	Lempäälän kunnan kaikissa kouluissa tehdään lukuvuoden alussa harrastekysely. Kyselyyn vastaavat kaikki oppilaat esikoulusta viidenteen luokkaan asti. Kyselyn pohjalta pyritään selvittämään, millaisia kerhoja oppilaat haluavat kouluihin. Tämän lisäksi kyselyn pohjalta pyritään löytämään ne oppilaat, jotka eivät harrasta mitään. Tavoitteena on järjestää näille oppilaille heidän toiveidensa mukaisia kerhoja. Näiden oppilaiden kotiin lähetetään henkilökohtainen kerhokutsu, jolla yritetään varmistaa oppilaiden osallistuminen kerhoihin.	Esimerkki 3
Liikunnan kehittäminen Jyrängön koulussa	Jyrängön koulu, Heinola	Koulun liikuntaa kehitetty useiden vuosien ajan	Koulun oppilaat	Koulupäivän rakenneuudistus, pitkillä välitunneilla mahdollisuus omaehtoiseen tai ohjattuun liikkumiseen sekä kerhotoimintaan, liikuntatuntien laadun kehittäminen, oppilaita koulutettu välituntiliikuttajiksi, opettajat ohjaavat paitsi kerhoja myös välituntiliikuntaa, välineet oppilaiden saatavilla sisällä ja ulkona, henkilökunnan liikuntaosaamisen kehittäminen	http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Koulutus/Koulut/Jyranko_etusivu.htm (haettu 17.2.2010) Esimerkki 5
Koulut liikkeelle	Turun kaupunki	2004-2007	Koulut, henkilökunta, oppilaat	Tavoitteena oli Turun koulujen toimintakulttuurin ja -ympäristön kehittäminen lasten fyysistä aktiivisuutta edistävään suuntaan. Koulupäivän liikunnan lisääminen eteni koulukohtaisten toimintaprosessien kautta, joita hanke tuki koulutuksella, tuottamalla toimintaa tukevaa materiaalia, verkostoitumisella ja kaupungin hallintokuntien asiantuntemuksella.	http://www.med.utu.fi/koulutliikkeelle (haettu 10.3.2010)
Kulttuuri- ja liikuntapolku KULPS!	Espoo	2006->	Peruskoululaiset	Kulttuuri-, kirjasto- ja liikuntapalvelut ja niiden tarjonta tutuiksi kaikille peruskoululaisille koulupäivän aikana. Osa perusopetusta. Polun varrelta voi löytää itselleen harrastuksen.	http://www.espoo.fi/kulps (haettu 17.2.2010) Esimerkki 7
Liikuntapolku	Kuopion kaupunki	2007->	Ala- ja yläkoulut	Tavoitteena on erityisesti vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivointi. Liikuntapolku pyrkii tukemaan koulujen omia ratkaisuja koululaisten liikunnan lisäämiseksi sekä terveyden, tasa-arvon ja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Toimintatapoina ovat välituntiliikkumisen, koulumatkaliikkumisen ja liikuntakerhojen edistäminen. Toiminnan avulla kehitetään koulujen pihoja liikuntapaikkoina, järjestetään liikuntakampanjoita sekä tuotetaan sisältöpalveluja koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseen. Keskeistä on kehittää koulujen toimintaympäristöä ja koulupäivän rakennetta liikunnan edistämiseksi. Yläkouluille on suunnattu erilaista kaveriliikuntaan kannustavaa toimintaa. Kouluille on järjestetty erilaisia kampanjoita, joiden tavoitteena on ollut esitellä liikuntalajeja	http://liikuntapolku.kuopio.fi (haettu 10.3.2010)

Seinäjoen Yhteiskoulu	Seinäjoki		Yläkoulun oppilaat ja henkilökunta	Pihauudistus on lisännyt välitunti- liikumista merkittävästi sekä vähentänyt merkittävästi yläkoulun negatiivisia ilmiöitä tupakoinnista perjantai-iltojen kaljoitteluun koulun alueella. Pihalla on mahdollisuus muun muassa pelata salibandyä, koripalloa, lentopalloa ja pingistä sekä kiipeillä kiipeilytelineissä. Välineet pysyvät kunnossa ja ovat välituntisin saatavilla koulun Hobbari-järjestelmän avulla. Hobbarit ovat koulun oppilaita, jotka innostavat muita liikkumaan välituntiin. Digitaalinen liikuntatila eli play room on varustettu koulun pommisuojaan ja sieltä löytyy muun muassa tanssipeli oppilaiden käyttöön.	http://koulu.seinajoki.fi/yhteiskoulu/ (haettu 11.3.2010) Esimerkki 6
Sporttari – liikkuva iltapäivätoiminta lialmessä	lialmen kaupunki	2004->	Ala- ja yläkoulujen oppilaat	Liikuntakerhoja, liikuntatapahtumia, koulutusta (sporttarioppilaat jokaisessa yläkoulun luokassa), sporttaripassi, johon kerätään liikuntasuorituksia yläkoulussa ja siihen liittyvä luokkakohtainen kilpailu, välituntiliikuntaa.	http://www.iisalmi.fi/sporttari (haettu 17.2.2010) Esimerkki 31

3 Liikunta päivähoitossa

3.1 VALTAKUNNALLISET HANKKEET

Pihaseikkailu	Nuori Suomi ry	2009->	Päivähoidon henkilökunta, lapset ja vanhemmat	Pihaseikkailu kannustaa lapset ja vanhemmat liikkumaan yhdessä liikunnallisessa perhetapahtumassa.	http://www.nuorisuomi.fi/pihaseikkailu (haettu 17.2.2010)
Varpaat vauhtiin!	Nuori Suomi ry		Päivähoidon henkilökunta, lapset	Lapsia kannustetaan liikkumaan Vauhtivarvas-hahmon avulla. Ilmoittautuneet ryhmät saavat maksutta käyttöönsä liikuntavinkkejä ja ideoita sisältävän ohjaajan oppaan.	http://www.nuorisuomi.fi/varpaat_vauhtiin (haettu 19.2.2010)

3.2 ALUEELLISET HANKKEET

Kannusta liikkujaksi	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	2009-2010	Päivähoidon henkilökunta, vanhemmat	Kannusta liikkujaksi -hanke keskittyy lisäämään lasten päivittäistä liikettä varhaiskasvatuksessa. Hanke pyrkii huomioimaan eriyttävän, jokaisen lapsen taitotason huomioivan liikkumisen näkökulman.	http://www.liiku.fi/lapset_ja_nuoret/kannusta_liikkujaksi-hanke/ (haettu 15.4.2010)
Liikuntasuosituksien osaksi varhaiskasvatuksen arkea	Kainuun Liikunta ry ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry	2009-2010	Päivähoidon työntekijät, vanhemmat, kunnat	Tavoitteena on levittää LiikuntaVasu-toimintamallia sekä mallintaa sitä erilaisiin toimintaympäristöihin eri toimijoiden toteuttamina. Tavoitteena on syventää varhaiskasvatuksen henkilöstön taitoja havainnoida lasten motoristen taitojen ja havaintomotoristen taitojen kehittämistä sekä lisätä vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.	http://www.kainuunliikunta.fi/lapset_ja_nuoret/liikunta_paivahoidossa/liikuntasuosituksien_osaksi_varha/ (haettu 16.2.2010)
LiikuntaVasu-toimintamalli	Kainuun Liikunta ry	2006-2008	Päivähoidon henkilökunta	LiikuntaVasu on varhaiskasvatustoiminnan kehittämismalli, jossa organisaation strategioista ja toimintaympäristön haasteista lähtevä kehittämistoiminta tapahtuu kokonaisvaltaisesti ja verkostomaisesti. Keskeisenä tavoitteena on valtakunnallisten liikuntasuositusten jalkauttaminen osaksi varhaiskasvatustoiminnan arkea.	http://www.kainuunliikunta.fi/lapset_ja_nuoret/liikunta_paivahoidossa/liikuntavasu-toimintamalli/ (haettu 16.2.2010)

Pienten lasten liikunnan kehittämishanke	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	2004->	Päivähoidon henkilökunta, vanhemmat	Tukee lasten päivittäisen liikunnan lisäämistä. Keskeisenä tavoitteena on vaikuttaa vanhempien sekä päivähoitohenkilökunnan tietoisuuteen liikunnan merkityksestä sekä asenteisiin liikunnan järjestämistä kohtaan. Hanke tarjoaa siihen osallistuvien kuntien päivähoidon henkilökunnalle koulutusta.	http://www.liiku.fi/lapset_ja_nuoret/pienten_lasten_liikunnan_kehitta/ (haettu 16.2.2010) Esimerkki 8
3.3 KUNTIEN HANKKEITA					
Pienet lapset liikkeelle	Kuopion kaupunki	2006-2007	Päivähoitokäiset, päivähoitohenkilökunta	Vapaa-ajankeskuksen, päivähoidon ja avohoidon yhteistyömalli. Pienet lapset liikkeelle –käsikirja perheiden ja lasten parissa työskentelevien käyttöön. Varhainen tuki palvelujen perustasolla.	http://tervekuopio.entecore.fi/resources/userfiles/File/Pienetlapset20liikkeelle20081007.pdf (haettu 10.3.2010)
Päivähoito liikkuu Vantaalla	Vantaan kaupunki	2006-2007	Päivähoidon henkilökunta	Tavoitteena oli muun muassa lisätä lasten liikunnan määrää päivähoitossa, parantaa toteutettujen liikuntatietojen laatua, innostaa päivähoiton henkilöstöä liikuntakäytön monipuoliseen kehittämiseen huomioiden tilat, välineet ja asenteet sekä nostaa henkilökunnan osaamisen tasoa.	http://www.edusport.fi/Loppuraportti_valmis.pdf (haettu 19.2.2010) Esimerkki 9
4 Perheisiin kohdistuvia hankkeita					
Aapo – alakouluikäisten painonhallinta	Huoltoliitto ry	2002-2006	Ylipainoiset alakouluikäiset	Kouluterveydenhoitajien kautta perheille tieto mahdollisuudesta osallistua projektiin. Viikoittainen monipuolinen liikuntaryhmätoiminta, ravitsemusohjaus, lasten ja vanhempien yhteiset tapahtumat, lasten leirit.	http://www.huoltoliitto.fi (haettu 22.2.2010) Esimerkit 20 ja 21
Elmeri – yläkouluikäisten nuorten elämän- ja painonhallintaprojekti	Huoltoliitto ry	2007-2009	Ylipainoiset yläkouluikäiset	Nuoret rekrytoitiin mm. kouluterveydenhoitajien kautta. Käytännönläheistä ohjausta liikunnasta ja ravitsemuksesta. Yhteistä ja yhdessä suunniteltua toimintaa nuorten kanssa. Viikoittaiset kokoontumiset. Vanhemmat mukana hankkeessa.	http://www.huoltoliitto.fi (haettu 22.2.2010) Esimerkit 20 ja 37
Neuvokas perhe-ohjelma	Suomen Sydänliitto ry	2006-2011	Äitiys- ja lastenneuvoloiden työntekijät, myöhemmin myös kouluterveydenhoitajat, lapsiperheet	Kokonaisvaltaisen terveystietoa sisältävän paketin ja Neuvokas perhe -kortin levittäminen terveystarkastusten tueksi neuvoloissa. Ohjauksen lähtökohtana jokaisen perheen yksilölliset tarpeet sekä ajatus, että aikuinen on lapselleen mallina kaikessa. Liikunta- ja ravitsemusohjaus, hyvien liikunta- ja ravitsemustottumusten edistäminen lapsiperheissä, ylipainon välttäminen.	http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/neuvokas-perhe/ (haettu 23.2.2010) Esimerkki 29
Painokas-projekti	Turun kaupunki	2006-2008	Ylipainoiset 4-6-vuotiaat ja heidän perheensä	Laaja poikkihallinnollinen hanke. Lapset ja perheet kutsuttiin mukaan neuvolasta moniammatilliseen interventio-ohjelmaan: 7 tapaamista, yksilö- ja ryhmätapaamisia. Työkalupakki neuvoloiden työntekijöille puheeksi ottamisen avuksi. Perhekeskeinen kumppanuuteen perustuva neuvolatyö, perheen tilanteen kokonaisvaltainen huomioiminen, arjen kuvaaminen konkreettisesti, ohjaus liikuntapalveluihin.	http://www.painokas.fi (haettu 16.2.2010) Esimerkki 10

Perheliikunta-tapahtumat Imatralla ja Lappeenrannassa	Imatran ja Lappeenrannan kaupungit	2009-	Perheet	Imatran kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut sekä Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimi ovat käynnistäneet Lasten liikuntamaa –toimintaa Turun esimerkin mukaan. Molemmissa kaupungeissa toiminta toteutuu yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Lasten liikuntamaa on koko perheen hauska ja monipuolinen liikuntapaikka.	Rajala K & Laine K. 2010. Lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeet 2009-2010. Yhteenveto hakeuksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 230. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. http://www.likes.fi/pages/UserFiles/Kehittamishankkeet%2009.pdf (haettu 22.2.2010) Esimerkki 11
Perheliikunta-verkosto	Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta	2003-		Verkoston tavoitteena on edistää perheliikunnan edunvalvontaa, olosuhteiden ja resurssien kehitystoimenpiteitä, koulutusta sekä viestintää. Perheliikunnan verkosto tiedottaa perheliikunnasta, tuottaa materiaalia sekä suunnittelee ja järjestää perheliikuntakoulutusta.	http://www.perheliikunta.net (haettu 22.2.2010)

5 Sosiaali- ja terveystoimen hankkeita

Kaste-ohjelma (sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma)	Sosiaali- ja terveysministeriö, THL, TTL, Suomen Kuntaliitto, sosiaali- ja terveysjärjestöt	2008-2011		Kaste-ohjelmassa määritellään sosiaali- ja terveyshuollon yleiset tavoitteet ja toimenpiteet vuosille 2008-2011. Useita alueellisia hankkeita, joista seuraavassa muutama esimerkki.	http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste (haettu 10.3.2010)
Hyrrä – hyvinvointia yhdessä liikunnasta (osa Kaste-ohjelmaa)	Kuusamo, Haukipudas, Posio, Pudasjärvi, Taivalkoski, Utajärvi	2009-2011	Nuoret	Tavoite luoda nuoren ympärillä olevan toimijaverkoston poikkihallinnollinen yhteistyömalli, joka tähtää viranomais- ja järjestötoimijoiden voimavarojen yhdistämisen avulla vastuulliseen välittämiseen ja mahdollisimman varhaiseen puuttumiseen nuoren terveyttä, liikkumattomuutta ja hyvinvointia vaarantaviin elintapoihin ja syrjäytymisuhkaan. Kuntakohtaiset toimijaverkostot, toimijaverkoston koulutus ja yhteydenpito, laaditaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävä terveysliikuntaohjelma. Vahvistetaan nuorten osallisuutta ja heidän vaikutusmahdollisuuksia päätöksentekoon.	http://www.kuusamo.fi/Resource.phx/sivut/sivut-kuusamo/hyrra/index.htm (haettu 17.2.2010) Esimerkit 12 ja 32
Lapsen ääni-hanke (osa Kaste-ohjelmaa)	Pääkaupunki-seutu, Länsi- ja Keski-Uusimaa, Kaakkois-Suomi	2009-2011	Lapset, nuoret, lapsiperheet, heidän parissaan työskentelevät	Useita osahankkeita. Moniammatillisia yhteistyömalleja työyhteisöjen sisällä (esim. kasvatushenkilökunnan ja vanhempien kumppanuus) ja eri yhteistyötahojen välillä (esim. päiväkotit, neuvola, lastensuojelu, koulu...), vertaisryhmätoimintaa.	http://www.lapsenaani.fi (haettu 10.3.2010)
Lapsi Kuopio-hanke (osa Kaste-ohjelmaa)					http://www.koskeverko.fi/Public/default.aspx?contentid=20643 (haettu 26.3.2010)

TUKEVA -lapsiperheiden hyvinvointihanke (osa Kaste-ohjelmaa)	Oulun seutu, Kainuun maakunta, Oulunkaaren seutukunta	2008-2010	Lapset, nuoret, lapsiperheet, heidän parissaan työskentelevät	Moniammatilliset yhteistyöryhmät lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin, mielenterveyden ja sosiaalisen turvallisuuden edistämiseen ja terveyserojen kaventamiseen. Muuan muassa hyvinvointiarviointi, erityispalveluiden konsultaatio, perhepalveluverkoston määrittely ja yhteistyön kehittäminen (neuvola, varhaiskasvatus, sosiaalityö, koulu, liikunta- ja kulttuuritoimi jne.), perheen ja työn yhteensovittaminen, kotikäynnit, kotiin annettava tuki, ryhmämuotoinen tuki ja palvelut. Tavoitteena uudet palvelukäytännöt.	http://www.ylikiiminki.fi/seutu/tukeva/index.htm (haettu 10.3.2010)
Tukevasti alkuun, vahvasti kasvuun (osa Lapsen ääni -hanketta ja Kaste-ohjelmaa)	Espoo, Helsinki ja Vantaa	2009-2011	Lapsiperheet, pienten lasten perheistä kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin	Tavoitteena on etsiä uusia kuntarajat ylittäviä tapoja lapsiperheiden varhaiseen tukemiseen. Kehittämisen taustalla on perhekeskus-toimintamalli: toimijat muodostavat verkoston, joka yhdessä vastaa perheiden tarpeisiin.	http://www.lapsenaani.fi/osahankkeet/pks/tukevasti_alkuun.html (haettu 13.4.2010)

6 Järjestöjen toimintaan liittyviä hankkeita

6.1 VALTAKUNNALLISIA HANKKEITA

Operaatio pelisäännöt	Nuori Suomi ry			Operaatio Pelisäännöt tukevat lapsille ja nuorille suunnattua seuratoimintaa. Operaatio Pelisääntöjen tavoitteena on edistää keskustelua ja sopimista lasten ja nuorten urheilun periaatteista.	http://www.nuorisuomi.fi/pelisaannot (haettu 26.3.2010) http://www.jnv.fi (haettu 12.4.2010)
Sinettiseuratointi	Nuori Suomi ry			Sinettiseurat ovat urheiluseuroja, jotka täyttävät yhdeksän yhteistä laatukriteeriä. Näiden kriteerien lisäksi voi olla lajikohtaisia kriteereitä. Sinettikriteerit varmistavat laadukkaan lasten ja nuorten toiminnan urheiluseurassa.	http://www.nuorisuomi.fi/sinettiseurat (haettu 26.3.2010)
Unelma hyvästä urheilusta	Nuori Suomi ry			Lasten ja nuorten urheilun eettiset linjaukset	http://www.nuorisuomi.fi/unelma_hyvas-ta_urheilusta (haettu 26.3.2010)

6.2 SEURAT JA JÄRJESTÖT

Eskarista ekaluokalle	MLL:n Hämeen piiri	2007-2009	Esikoululaiset ja heidän perheensä	Tavoitteena vanhemmuuden tukeminen lapsen koulun aloittamisen kynnyksellä. Perheiltoja ja tilaisuuksia, tavoitteena perheen yhteinen toiminta. Arvosuunnitus perhetapahtumissa: toiminnallinen hyvinvointiosaamisen rata, jonka tavoitteena herättää perheet keskustelemaan oman perheen arvoista ja tukea perheen hyvinvointiin liittyvää osaamista. Aiheina esim. ravinto, liikunta, vanhemmuus, liikenne, hyvät tavat. Tapahtumapaikka lapsen tuleva koulu, jolloin ympäristö tulee tutuksi.	http://hameenpiiri.mll.fi/projektit/eskarista_ekaluokalle/ (haettu 3.2.2010)
HJK Juniorit ry			Lapset ja nuoret	HJK-Junioireissa harrastaa jalkapalloa noin 1400 lasta ja nuorta. HJK-Juniorit on sinettiseura ja toimii Kaikki pelaa -periaatteen mukaisesti. Tähän kuuluu myös vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten jalkapalloharrastuksen tukeminen. HJK:n junioritoiminta järjestetään lähellä lapsen tai nuoren kotia omassa kaupunginosassa, jolloin osallistumisen kynnyks on matala.	http://www.hjk-juniorit.fi (haettu 14.4.2010) Esimerkki 19

Juniori-Ajo ry				Savonlinnalaisessa lentopalloseurassa Juniori-Ajossa satsataan harjoitusten monipuolisuuteen ja aiotaan yhteistyössä perheiden kanssa nostaa arkiliikunta kunniaan. Seurassa on suunniteltu yhteistyötä vanhempien ja perheiden kanssa. Tavoitteena on sopia tietyt harjoituskerrat, joilloin harjoituksiin tultaisiin pyörällä tai kävellen. Seuratoiminnan kehittämiseen liittyy urheilijan polun rakentaminen F-junioreista C-junioreihin.	http://www.junioriajo.sporttisaitti.com (haettu 12.4.2010) http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=3&uutinen=13295751&lehti_pid=13295201 (haettu 28.3.2010) Esimerkki 14
Jyväskylän Naisvoimistelijat ry				Jyväskylän Naisvoimistelijat ry tarjoaa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden nauttia voimistelusta omien tavoitteidensa mukaisesti.	http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=3&uutinen=15589789&lehti_pid=15553626 (haettu 28.3.2010) Esimerkki 13
Kunnossa Kassulle KUKA	Kymenlakson Liikunta ry ja Puolustusvoimat	2008-2011	kutsuntoihin osallistuvat nuoret	Tavoitteena on parantaa varusmiespalvelukseen tulevien heikkokuntoisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kutsuntojen ja palvelukseen astumisen välissä ja tätä kautta parantaa varusmiespalveluksesta selviämistä. Kohderyhmälle valmistetaan ns. lajitarjotin, jossa seurat tarjoavat kohderyhmälle erilaisten liikuntalajien lajiopetuksia, joiden kautta saadaan säännöllinen liikunta itseä kiinnostavassa lajissa tavoitteellisesti käyntiin joko yksin tai ryhmässä. Hankekoordinaattori pitää lyhyitä koulutuksia ja kuntotestauksia.	http://www.kymli.net/kuka (haettu 1.2.2010) Esimerkki 35
Kyläsportti-hanke	Etelä-Savon Liikunta ry			Muun muassa kouluille liikuntatapahtumakiertue, sporttivaunu lainattavissa kylillä, ohjaajakoulutusta, kehitetään alueelle sporttikylien verkostoa, joita kehitetään jokaisen kylän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Nuorille pyritään kehittämään uusia harrasteryhmiä. Yhteistyössä kuntien, seurojen ja kylien kanssa, kylille omien tarpeiden mukaista liikuntatoimintaa. EU-rahoitteinen hanke. Syntynyt mm. liikuntaryhmiä lapsille ja nuorille. välkäriohjaajia koulutettu kouluille. Leiri lapsille.	http://www.esliikunta.fi/projektit_ja_tapah-tumat/kylasportti-hankkeet (haettu 3.2.2010)
Liikunnan kehittämishanke LIKE	SLU-alueet, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry hallinnoijana	2008-2011		Tavoitteena on kehittää toimintamalli, jossa seurat ovat mukana tuottamassa hyvinvointipalveluita. Seurat kehittävät omaa organisaatiotaan ja luovat yhteistyöverkoston palveluidensa taustalle. Toimintamallin kehittämisessä on keskeistä kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa tehtävä yhteistyö ja roolien hakeminen. Hankkeessa on mukana 16 liikuntaseuraa eri puolilta Suomea.	http://www.likehanke.fi (haettu 14.4.2010) Esimerkki 15
Oulun Lohet ry				Seura tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia uinnin ja vesiliikunnan parissa. Seuralle on tärkeää liikunnan ilon jakaminen erilaisille ihmisille tasapuolisesti.	http://www.ouulunlohet.fi (haettu 8.4.2010)

Pallo hallussa – terveyttä kaveriporukassa	Esbo Bollklubb ry	2007-2008		Ehkäistä syrjäytymistä, luoda fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä edistävä yhteisö, jossa mahdollistuu kulttuurien välinen vuorovaikutus. Koulutusta urheiluseuran junioreille, urheiluseurassa jo toimivien joukkueenjohtajien ja valmentajien vertaisryhmät sekä mentorointia nuorille ohjaajille, joukkueissa, alueen kouluissa ja alueen koulujen iltapäiväkerhoissa olevien lasten opetusta ja ohjausta terveellisiin elintapoihin, teemapäiviä alueen kouluissa.	http://www.ebk.fi/mp/db/file_library/x/IMG/14650/file/Pallohallussa-terveyttakaveriporukassaEsite.pdf (haettu 1.2.2010)
TELIRANE (Terveyttä edistävä liikunta ja ravitsemusneuvontamalli)	Kainuun Liikunta ry	2008-2010	Riittämättömästi liikkuvat, henkilöt joilla ongelmia painonhallinnan kanssa	Henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja -seuranta, perusterveydenhuolto lähettää liikuntaneuvojan luokse, mahdollisuutta myös oma-aloitteisesti. Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonta on käynnistymässä.	http://kainuunliikunta.fi/terveysliikunta/liikuntaneuvonta (haettu 10.3.2010)
Turun Urheiluliitto ry				Urheilukoulussa tutustutaan muutaman viikon jaksoissa kaikkiin seuran edustamiin lajeihin tarkoituksena mahdollisimman monipuolisen ja laajan liikunnallisen tautan tarjoaminen lapselle.	http://www.turunurheiluliitto.fi/dna_urheilukoulu/ (haettu 8.4.2010)
Ykkösten Sporttikortti	Hämeen Liikunta ja Urheilu ry		ekaluokkalaiset	Kaikki ekaluokkalaiset saavat sporttikortin, joka oikeuttaa osallistumaan kolme kertaa ilmaiseksi seurojen ja muiden liikuntatoimintaa järjestävien yhdistysten toimintaan. Lapsilla mahdollisuus kokeilla monipuolisesti eri harrastusmahdollisuuksia, kampanjaan liittyy sporttikisa, jossa koulut kisaavat siitä, minkä koulun oppilaat käyttävät eniten sporttikorttia. Mukana Aamulehti, Pirkanmaan koulut ja seurakuntat.	http://www.hlu.fi/ykkosten_sporttikortti (haettu 3.2.2010) Esimerkki 34

7 Kunnallisia poikkihallinnollisia hankkeita, liikuntapalveluketjuja

(myös useat taulukon muut hankkeet toteutuvat poikkihallinnollisella yhteistyöllä)

Action	Oulun kaupunki	2006->	13-18-vuotiaat	Liikuntaviraston ja yhteistyökumppaneiden järjestämää maksutonta ja monipuolista, eri puolilla kaupunkia tapahtuvaa liikuntaa. Tarjolla nuorille Action-kortti, jota saa liikuntapaikoilta, ohjaajilta, nuorisotoimesta. Lisäksi sähköinen liikuntaneuvonta, liikuntapalvelun sivuilta voi lähettää liikuntaan liittyviä kysymyksiä.	http://www.ouka.fi/liikunta/liikpalv/nuoret/ (haettu 3.2.2010)
Lasten hyvinvointihanke Hyvis	Porin kaupunki ja lähikunnat	2007-2009	Alle 13 -vuotiaat ja heidän perheensä	Kaupungin perusturvakeskus, neuvolat, koulut, kodit, vapaa-aikatoimi. Luotiin alueellinen kuuden kunnan toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseen. Laadittiin mittaristo lasten terveystottumusten seurantaan ja se otettiin käyttöön neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa. Paljon koulutuksia ja materiaaleja lasten ja nuorten parissa työskenteleville. Kuntoremonttiryhmä ylipainoisille lapsille. Löydä liikunta –ryhmiä yhteistyössä koulutoimen, terveystoimen ja liikuntatoimen kanssa, liikunta päivähoiton vasuihin, liikunnan lisämissuunnitelmat kouluihin, koulujen liikuntakerhot jne.	http://www.pori.fi/hyvis (haettu 8.2.2010) Esimerkit 25 ja 28

Kunnossa Pienestä Pitäen	Heinolan kaupunki		Päiväkoti- ja alakouluikäiset	Liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen yhteishanke. Liikuntapalveluiden tuottamisessa yhteistyöverkosto, koulujen ja päiväkotien liikkumisympäristöjen parannus, henkilökunnan koulutus. Tavoitteena toimintamalli, jolla yhdistetään koti, päiväkotiki, koulu sekä järjestötoiminta.	http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Liikunta/KPP.htm (haettu 9.2.2010)
Lasten matalan kynnyksen harrastetoiminnan kehittäminen	Turun kaupunki	2009-		Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen ja opetuspalvelukeskuksen lasten matalan kynnyksen harrastetoiminnan kehittäminen liittyy opetuspalvelukeskuksen laajaan kehitykokonaisuuteen Aktiivinen ja turvallinen koulupäivä, jonka tavoitteena on kehittää monipuolisesti lasten ja nuorten hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa koulun kautta. Lasten matalan kynnyksen harrastetoiminnan tavoitteita ovat aktivoida lapsia ja nuoria liikkumaan, urheilu- ja liikuntaseuratoiminnan tuominen lähelle lapsen arkea sekä alueellisen lähiliikunnan kehittäminen.	Rajala K & Laine K. 2010. Lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeet 2009-2010. Yhteenveto hakeuksista. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. http://www.likes.fi/pages/UserFiles/Kehittamishankkeet%2009.pdf (haettu 22.2.2010) Esimerkki 26
Lähiliikunta tutuksi	Kuopion kaupunki	2009-		Kuopion kaupungin Lähiliikunta tutuksi -hanke on osa laajempaa poikkihallinnollista lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuutta. Tavoitteena on liikuttaa erityisesti perheitä, joissa liikunnan harrastaminen on vähäisempää. Lähiliikuntatyöryhmä aloitti toimintansa vuonna 2006 ja siinä ovat edustettuina tekninen toimi, koulutoimi, kaavoitus, päivähoito, tilakeskus, vapaa-ajantoimi ja ympäristötoimi sekä eri asiantuntijat tarpeen mukaan. Työryhmän tavoitteena on ollut kartoittaa Kuopion lähiliikuntapaikat ja osoittaa kehitettävät kohteet. Lähiliikuntapaikkoja on rakennettu tai peruskorjattu eri kaupunginosiin. Hankkeen tavoitteena on aktivoida perheet aktiivisemmiksi asuinalueidensa lähiliikuntapaikkojen käyttäjiksi.	Rajala K & Laine K. 2010. Lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeet 2009-2010. Yhteenveto hakeuksista. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. http://www.likes.fi/pages/UserFiles/Kehittamishankkeet%2009.pdf (haettu 22.2.2010) Esimerkki 30
Terve elämä! -kampanja	Kirkkonummen kunta	2009-2010	Päiväkoti- ja peruskouluikäiset	Laaja terveellisten elintapojen kehittämiseen liittyvä poikkihallinnollinen hanke, jossa liikunta on yhtenä osana yhdessä ruokailu- ja nukkumistottumusten kanssa. Liikuntaa edistetään kehittämällä välituntiliikuntaa sekä kouluttamalla koulujen ja päiväkotien henkilökuntaa. Toiminnan lähtökohdan muodostavat kouluista ja päiväkodeista lähtevät kehittämisideat, mikä sitouttaa ja motivoi henkilökuntaa.	http://www.kirkkonummi.fi/palvelut/paiva-hoito/5/terve_elama_-kampanja (haettu 9.2.2010) Esimerkki 36
Sastamalan kaupungin uusi palvelurakenne	Sastamalan kaupunki	2009->		Kuntaliitoksen myötä kaupungin palvelurakenne uudistui prosesseiksi. Yhtenä ydinprosessina on Lasten ja nuorten kasvatus ja ohjaus.	http://www.sastamalan-kaupunki.fi/sastamala/sivu.tmpl?sivu_id=3064 (haettu 8.3.2010) Esimerkki 27
Sporttiskerhot	Espoon kaupunki	2007->	3-9 lk	Mukana liikuntapalvelut, opetustoimi, yhdistykset. Liikunnan harrastekerhoja, monipuolista toimintaa, tutustutaan eri lajeihin. Kaikille avoimia ryhmiä.	http://www.espooliikunta.fi/sporttiskerhot (haettu 3.2.2010)

Tervettä voimaa	Kajaanin, Mikkelin, Pohjois-Karjalan amkt, Savonia ammattikoulu, Beneway Oy	2006-2008	7-12-vuotiaat	Hankkeen tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten lihavuutta Itä-Suomen neljässä maakunnassa. Hankkeessa kehitetään ja pilotoidaan 7-12-vuotiaille lapsille ja nuorille uudenlainen sähköinen oppimis- ja ohjauskokonaisuus, joka muodostuu ikäryhmään soveltuvasta internetissä toimivasta pelisovelluksesta ja sitä tukemaan tuotetusta sähköisestä oheis- ja oppimateriaalista. Keskeisenä sisältöalueena on lapsen ja nuoren terveellinen ravitsemus ja liikunnan lisääminen, jotka yhdessä vanvis-tavat lapsen psykososiaalista hyvinvointia.	http://www.innovatiivisettoimet.fi/fi/isit/pilotit/?db=fi~isit~pilotit&sbpage=Tervett%E4%20voimaa (haettu 10.2.2010)
Ylä-Savon terveysliikunta ja ravitsemushanke	Ylä-Savon kunnat, Lapinlahti hallinnoi	2004-2008	Vauvasta vaariin	Tavoitteena edistää yläsavolaisten terveyttä ja hyvinvointia terveysliikunnan ja terveellisen ravitsemuksen keinoin sekä luoda ja kehittää edellytyksiä ennaltaehkäisevälle työlle. Toiminnot ja osallistujatahot vaihtelevat riippuen kunkin kunnan tarpeista, tavoitteista ja resursseista.	http://www.lapinlahti.fi/projektit/telira/materiaalit/Hankkeen%201.%20vaiheen%20loppuraportti.pdf

LIIKUNNAN KOHDENNETUT PALVELUT

1 Ylipainoiset lapset ja nuoret (ks. Perheisiin kohdistuvat hankkeet, monen muunkin hankkeen kohderyhmänä ylipainoiset lapset ja nuoret)

2 Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret

Erityisliikuntaa kuntiin	Liikunta-tieteellinen Seura, OPM, STM, Kuntaliitto sekä projektikunnat	1997-1999; 2004-2006; 2007-2009	Kunnat	Projekteihin osallistui yhteensä 34 kuntaa ja niillä onnistuttiin kasvattamaan erityisliikuntaan osallistuvien joukkoa sekä erityisliikuntaryhmien ja -tapahtumien määrää. Projektien avulla on saatu lisättyä myös kuntien erityisliikunnanohjaajien määrää, uusia toimintatapoja ja alan koulutusta. Erityisliikunnan asema kuntien liikuntatoimen osana on vahvistunut ja yhteistyö muiden hallinnonalojen kanssa lisääntynyt.	Piispanen T. 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa. Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09 –kehittämisen ja konsultointiprojekti. Loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 164. http://www.lts.fi/?sid=13 (haettu 29.3.2010) Esimerkki 22
Icehearts-toimintamalli	Icehearts ry			Icehearts –toimintamalli on pojille suunnattu varhaisen puuttumisen malli. Se on pitkäkestoista ja ammatillista kasvun tukea lapsille, joista on huomattu erityinen huoli. Yksi ammatillisin perustein valittu joukkue toimii 12 vuoden ajan, siihen saakka kun pojat täyttävät 18 vuotta. Joukkueeseen valitaan kunnan sosiaalitoimen, päiväkotien ja koulun henkilöstön avulla lasten ydinryhmä, noin kymmenen lasta, lasten ollessa 6-vuotiaita.	http://www.icehearts.fi (haettu 19.2.2010) Esimerkki 18
Kaikille avoin -ohjelma	Suomen Liikunta ja Urheilu ry	2006-2010	Lajiliitot, seurat	Kaikille Avoin -ohjelma aloitti toimintansa vammaisurheilujärjestöjen ja Paralympiakomitean hankkeena. Vuoden 2009 alussa se siirtyi Suomen Liikunta ja Urheilu ry:een ja on osa Reilun Pelin toteuttamista suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Koulutus, konsultointi, rekrytointi.	http://www.kaikilleavoin.fi (haettu 19.2.2010)

Kunnon huone	Mahdollisuus Lapselle ry		Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret	Kunnon huone on lasten ja nuorten kuntosali, jossa laitteet on suunniteltu ja mitoitettu lapsille sopiviksi. Sen tavoitteina on fyysisen suorituskyvyn paraneminen sekä oman kehon hallinnan ja hahmottamisen kehittyminen. Hyvä kunto auttaa selviytymään päivittäisistä toiminnoista sekä koulunkäynnistä.	http://www.mahdollisuuslapselle.com/kunnonhuone.htm (haettu 9.2.2010)
Liikuntaa kaikille lapsille	SIU, SKLU, NKL	2002-2008		Tavoitteena oli muokata suomalaista liikuntakulttuuria sellaiseksi, että erityistä tukea tarvitsevan lapsen olisi helpompaa osallistua yleiseen liikuntatarjontaan. Osallistumiskynnyksen madaltamisessa ja kaikille avoimen toiminnan edistämisessä tärkeimmiksi keinoiksi jalostuivat koulutus, kohtaamiset ja kehityskumppanuus.	Saari A (toim.), Rautio S & Remahl V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa: Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2002-2008. Kalevaprint. Esimerkki 23
NFG	Non Fighting Generation ry	1996->	Nuoret	NFG:n keskeisin ja pitkäaikaisin työmuoto on nuorille järjestettävät elämäntaidolliset keskusteluryhmät, joissa työskentelyn kohteena ovat erityisesti arvot, tunteet, asenteet ja toimintatavat. Yksittäiseen keskusteluryhmään osallistuu yleensä 4-8 samantyyppisessä elämäntilanteessa olevaa nuorta.	http://www.nfg.fi (haettu 9.2.2010)
Oma tie -projekti	Helsingin Diakonissalaitos	2006-2009	Nuoret maahanmuuttajat	Koulusta syrjäytymisen ehkäisy, oppimisvaikeuksien tunnistaminen, arkirytmii, liikuntatottumukset, liikuntaryhmät	http://www.hdl.fi/fi/maahanmuuttajat/oma-tie (haettu 10.3.2010)
Rasisti on reppana -hanke	Suomen Palloliitto ry	2007-2009	Maahanmuuttajat, seurat	Tavoitteena oli edistää kantaväestön ja uussuomalaisten tasavertaisuutta suomalaisessa jalkapallotoiminnassa. Hankkeessa oli eri toimintakokonaisuuksia.	http://www.palloliitto.fi/seura/yhteiskuntavastuu/monikulttuurisuustyo/ (haettu 8.3.2010) Esimerkki 16
SPL:n Turun piiri				Suomen Punaisen Ristin Varsinais-Suomen piiri myönsi maaliskuussa 2010 Suomen Palloliiton Turun piirille Maahanmuuttajamyönteinen teko –diplomin. Diploma myönnetään vuosittain esimerkillisesti toimineelle yhteisölle, yritykselle tai yksityishenkilölle rasisminvastaisen viikon yhteydessä. Perusteluina oli positiivinen asenne maahanmuuttajia kohtaan jalkapallon harrastajina sekä rasisminvastaisen ilmapiirin edistäminen niin lajin parissa kuin yleisesti.	http://www.turku.palloliitto.fi/taustasivut/
Sporttiklubit	Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry			Sporttiklubin tavoitteena on helpottaa liikuntatiedon löytymistä tilanteissa, joissa perheessä on vammainen tai erityistä tukea tarvitseva lapsi.	http://www.vammaisurheilu.fi/fin/lapset_ja_nuoret/ (haettu 29.2.2010) Esimerkki 24
Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus	Liikuntakeskus Pajulahti			Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus tarjoaa: ohjausta, opastusta ja neuvontaa; välinekokeilua ja vuokrausta; ohjausta ja tukea tapahtumien, liikuntapäivien ja -lomien järjestämiseen; kehityskumppanuutta.	http://www.pajulahti.com/vapaa-aika/soveltava-liikunta/osaamis-ja-resurssikeskus (haettu 13.4.2010)

Nuori Suomi ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
Puh. (09) 348 121
www.nuorisuomi.fi



OPETUSMINISTERIÖ



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ