

# Wow!

Annantalo  
Caisa  
Kanneltalo  
Malmitalo  
Stoa  
Vuotalo

**Kaiken maailman kulttuuria.  
All världens kultur.  
All the world's cultures.**

**Kulttuurihelsinki.fi**

**Helsinki**



# 80% pienistä lapsista liikkuu liian vähän

*Monilla meistä on mielikuva aktiivisista ja jatkuvasti liikkeessä olevista pienistä lapsista, joiden halu liikkua tuntuu rajattomalta. Mitä tarkemmiksi tutkimusmenetelmät ovat kehittyneet, sitä virheellisemmäksi aikuisten luulo on osoittautumassa. Arvioiden mukaan vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Jyväskylän yliopiston lasten liikuntakasvatuksen dosentti Arja Sääkslahden mukaan luku on paras arvio, joka nykyisillä tutkimusmenetelmillä on kyetty tekemään. Lisääntyvä ja yhä pienempänä alkava ohjattu liikunta ei yksin riitä takaamaan liikkumisen määrää. Alle kouluikäisen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä.*



Aikuisväestön liikkumattomuudesta on puhuttu viime vuosina paljon, mutta alle kouluikäisten lasten vähäinen liikkuminen ja passiivisuus ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Osaltaan tämä johtuu virheellisistä mielikuvista, joiden mukaan lapsemme olisivat jatkuvassa liikkeessä. Kyselytutkimuksissa valtaosa vanhemmista on vakuuttunut, että omat lapset liikkuvat riittävästi. Kun asiaa tutkitaan objektiivisilla liikemittareilla, karu totuus kuitenkin paljastuu. Noin 80 prosenttia alle kouluikäisistä liikkuu liian vähän. Tämä tarkoittaa Helsingissä vähintään 36 000 terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa lasta.

”Kun aikuiset katsovat leikkiviä lapsia silmät osuvat lähes poikkeuksetta liikkuviin yksilöihin paikallaan olevien sijaan. Tästä syntyy helposti virheellinen mielikuva, että lapset ovat jatkuvasti liikkeessä. Vaikka pienten lasten liikkumisen tutkiminen ei ole ongelmaton ja tutkimusaineistoa tarvitaan lisää, voidaan varmuudella sanoa, että valtaosa lapsista liikkuu liian vähän. Lasten välillä on luonnollisesti suuriakin yksilöllisiä eroja, mutta yleisesti ottaen lapselle ominainen tapa olla, leikkiä ja oppia on toiminnallisuus. Liikkeen vähene- misen myötä kognitiiviseen toimintakykyyn, las- ku- ja lukutaitoon sekä koulumenestykseen vai- kuttavat motoriset taidot ovat heikentyneet vii- meisen 20–30 vuoden aikana. Lisäksi erot liikku- vien ja vähän liikkuvien lasten välillä ovat kasvus- sa”, kertoo Sääkslahti.

## Liikkumistottumukset alkavat urautua jo 3 vuoden iässä

Lasten liikkuminen on usein riippuvaista aikuis- ten valinnoista. Kiire, ylenpalttinen turvallisuusha-

kuisuus ja pihaleikkien korvautuminen ruutuajal- la ovat vähentäneet luontaista liikkumista. Työelä- män kuormittavuus ja arjen kiire johtavat usein sii- hen, ettei ole aikaa heittäytyä lapsen leikkikaverik- si. Usein helpoin keino saada lapsi viihtymään ja odottamaan rauhassa on istuttaa hänet älylaitteen ääreen. Liikkumattomuuteen on tärkeää puuttua varhaislapsuuden aikana, sillä liikkumistottumuk- set alkavat urautua jo kolmen vuoden iässä. Yh- dessä ulkoilemalla ja liikkumalla vanhemmat anta- vat oman esimerkin ja toisaalta arvostavat yhteis- tä aktiivista aikaa. Opittuja tapoja seurataan suu- rella todennäköisyydellä koko elämän.

”Lasten liikkumattomuuteen pitäisi suhtautua vaka- vasti, koska mikäli lapset eivät saa olla lapsia ja liik- kua heille ominaisilla tavoilla, se kosta- tuu elämän- laadussa myöhemmin. Ongelmana on, että harval- la meistä aikuisista on tahtoa tai aikaa pohtia va- lintojemme vaikutuksia pitkällä aikavälillä. Liikku- mattomuuden seuraukset alkavat näkyä vasta noin 5–10 vuoden viiveellä. Usein kiireen keskellä paah- damme eteenpäin ja keskitymme asioihin, joiden tulokset näemme nopeasti. Harvoin tulee pohdi- tuksi, että pienet liikettä rajoittavat arkiset valin- nat eivät ole lapsen parhaaksi pitkässä juoksus- sa”, Sääkslahti painottaa.

Päivittäisten valintojen lisäksi fyysinen ympäristö vaikuttaa lasten liikkumiseen. Alueilla, joissa lap- set viettävät aikaa ulkoleikeissä ja joissa on mo- nipuolinen ympäristö, lapsilla on paremmat mo- toriset taidot. Erityisesti kaupunkialueilla ulkolei- kit tarvitsevat turvallisen lähellä kotia olevan pai- kan. Mikäli leikki- tai harrastuspaikkaan joudutaan kulkemaan pitkiä matkoja, se tarkoittaa paikallaa- noloa rattaissa tai autossa. Tämä aika on pois lap-

sen luontaisesta liikkumisesta ja touhuamisesta. Liikkuminen tulee huomioida kaupunkirakentami- ssa entistä paremmin, jotta liikkuminen olisi kai- kille mahdollista. Olennaista on, mahdollistavatko ympärillä olevat ihmiset ja ympäristö lapsen liikku- misen, kuten lapsi haluaisi.

Vastuu pienten lasten liikkumisesta on meidän kaikkien yhteinen – kukaan ei pysty ratkaisemaan ongelmaa yksin. Sen sijaan, että jumiudutaan poh- timaan, kenen syytä liikkumattomuus on, jokaisen tulisi pohtia, kuinka monessa roolissa itse voi vai- kuttaa lasten liikkumiseen. Meitä kaikkia tarvitaan ongelman ratkaisemisessa.

## Mistä tietää, liikkuuko oma lapsi riittävästi?

”Lapsi on saanut liikkuu riittävästi, kun hänellä on energiaa tehdä asioita, hän syö hyvin ruoka-aikoi- na ja nukahtaa illalla touhukkaan päivän jälkeen le- volliseen uneen. Riittävä päivittäinen liikkuminen takaa balanssin, jolloin terveyttä edistävät asiat tukevat toisiaan. Liikkuminen lisää nälkää, jolloin ruoka maistuu. Ruoasta saa puolestaan energi- aa, jolloin lapsi jaksaa olla aktiivinen. Touhuaminen puolestaan kuluttaa energiaa, jolloin nukkumaan meneminen helpottuu. Lapsen riittävä liikkuminen kertyy pieninä palasina pitkän päivää, ei yksittäisi- nä suorituksina. Liikkuva lapsi on onnellinen lap- si”, Sääkslahti lisää.

Lisätietoja liikkumisesta ja liikkumismahdollisuuksista: [helsinki.liikkuu.fi](https://helsinki.liikkuu.fi)



# Anna arjen liikuttaa lasta

*Alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua 3 tuntia joka päivä. Moni vanhempi pohtii, miten tämä on käytännössä mahdollista? Mielikuvamme ovat usein suorituskeskeisiä: liikkuminen on jotain arjesta erillistä, johon pitää ryhtyä ja siihen käytetty aika on pois jostain muusta. Liikkumisohjelman viesti on lohdullinen: arjen matkat, leikit ja yhdessä tekeminen ovat yhtä tärkeä osa päivän liikkumista kuin liikuntaharrastukset. Anna arjen liikuttaa lasta!*

Liikkuminen ei aina tarvitse erikseen järjestettyä aikaa, varusteita tai kuljetusta. Kaikki askeleet, fyysiset ponnistelut ja liikunnalliset leikit lasketaan ja ne ovat tärkeitä. Oma koti taloyhtiön pihasta puhumattakaan ovat oivallisia liikkumisympäristöjä. Osa matkasta voidaan taittaa jalan. Arjessa tapahtuvaa jokapäiväistä liikkumista tukee myös ohjattu liikunta, joka mahdollistaa lapselle uusien taitojen oppimisen sekä mielekkään tekemisen sosiaalisessa ja turvallisessa ympäristössä. Yksin se ei kuitenkaan riitä. Tärkeintä on tehdä liikkumisesta päivittäinen rutiini, joka on kiinni muussa arjen tekemisessä. Näin liikkuminen ei jää erillisen päätöksen varaan siitä, jaksetaanko lähteä ulos vai ei.

Asiaa voi pohtia uudesta näkökulmasta: jos käytän nyt 45 minuuttia lapsen ulkona liikkumiseen päiväkotimatkan aikana, säästää se vaivaa toisaalla. Loppuillan voi käyttää hyvissä mielin kotona oleiluun ja ulkona liikkumisen hyödyt näkyvät illalla levollisempuna lapsena. Näin arkiliikkumisen eteen nähty kekseliäisyys voi monin tavoin helpottaa arjen haasteita. Lapsi nukahtaa paremmin, on hyvinvointuinen ja onnellisempi.

Aikuisen ja lapsen yhdessä liikkuminen on keskeinen keino välittää liikunnallista mallia ja tottumuksia lapselle. Oleellista yhdessä liikkumisessa on kuunnella herkäällä korvalla lapsen mieltymyksiä ja tuntemuksia ja toisaalta minimoida liikkumista kohtaan asetetut rajoitukset ja kiellot. On totta, että lapsi on luontaisesti fyysisesti aktiivinen, mutta ympäristö voi piilottaa ja pahimmillaan sammuttaa tämän piirteen lapsessa. Kaatumiset, mustelmat ja naarmut kuuluvat asiaan, lapsen on tärkeä oppia hahmottamaan omien taitojensa rajat.

Kolmen tunnin liikkumissuositus voi kuulostaa paljolta, jos sen näkee vain urheiluna. Näin ei ole! Monet arjen puuhat ovat liikkumista ja lisäävät päivän

liikkumisen määrää. Katsokaa alta ehdotuksemme ja valitkaa 1–2 liikkumisen tapaa päivittäisen liikkeen lisäämiseksi.



Tekstissä käytetty pohjana Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijatohtori Arto Laukkasen kirjoitusta ”80% perheistä ei liiku päivittäin yhdessä”.



**1 tunti  
vauhdikasta  
liikkumista**



**2 tuntia  
reipasta ulkoilua ja  
kevyttä liikkumista**



**3 tuntia  
monipuolista  
liikettä joka  
päivä**

### Tunti vauhdikasta liikkumista päivässä:

- ☐ Menemme leikkipuistoon, jossa voi juosta, kiipeillä ja leikkiä vauhdikkaasti muiden lasten kanssa.
- ☐ Menemme uimahalliin tai hiihtämään.
- ☐ Raivaan kodistamme tilaa lapsen vauhdikkaille leikeille. Lapsi saa touhuta ja juosta sisällä.
- ☐ Pyöräilemme mäkisessä maastossa.
- ☐ Leikimme naapuriperheiden kanssa taloyhtiön pihalla hippaa.
- ☐ Menemme ulkojälle pelaamaan ja luistelemaan.
- ☐ Vien lapsen ohjattuun harrastukseen.

### 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista:

- ☐ Pyöräilemme tai kävelemme päiväkotiin.
- ☐ Vaihdamme hissin portaisiin.
- ☐ Taitamme matkan kauppaan kävellen tai pyörällä.
- ☐ Teemme retken lähimetsään, puistoon tai luontopolulle.
- ☐ Ulkoilutamme yhdessä perheen koiraa.
- ☐ Osallistumme taloyhtiön pihatalkoihin tai teemme pihatöitä yhdessä perheen kanssa.
- ☐ TV:n katselun yhteydessä rutiiniksemme muodostuu tasapainoilu ja akrobatia.
- ☐ Jäämme bussista pois yhtä pysäkkiä aiemmin.
- ☐ Lähdemme viikonloppuna retkelle.





# 80%

pienistä lapsista  
liikkuu liian vähän.

Anna arjen  
liikuttaa lasta  
[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

Helsinki