

Monialaisuus perheiden liikuntaneuvonnassa



Liikkuvat-kokonaisuuden edustajat



Johtava asiantuntija
Nina Korhonen
Liikkuva varhaiskasvatus



Perheliikunnan
erityisasiantuntija
Johanna Pekkanen
Liikkuva perhe



Terveystiedon edistämisen
asiantuntija
Kaisa Koivuniemi
Likes I JAMK

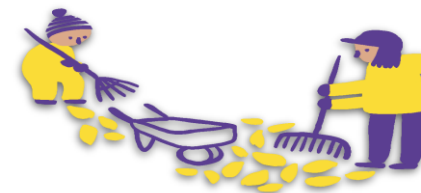
Paneelin asiantuntijat



Varhaiskasvatuksen
liikuntakoordinaattori
Essi Kaipainen
Kirkkonummi



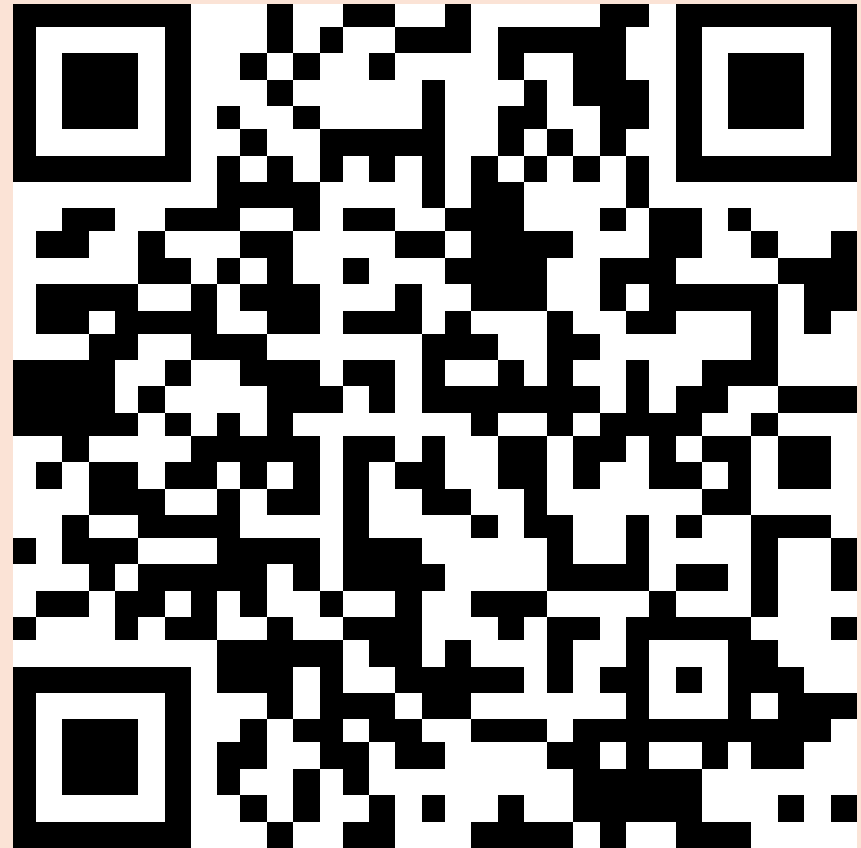
Lasten ja nuorten
liikunnanohjaaja
Pasi Nieminen
Pirkkala



Asiakaspalveluiden
asiantuntija
Maaria Nortunen
Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Resepti hyvästä kehittämisestä

Mitä monialaisuus tarkoittaa teidän toiminnassanne ja miten se näkyy käytännössä (esimerkiksi perheille suunnattua liikuntaneuvontaa toteuttavat tahot, keskeiset toimijat ja niiden roolit)?



<https://flinga.fi/s/FF3FGBA>



Liiku mun kanssa! -vinkkaukset Kirkkonummella

KENELLE

Vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset ja heidän perheet

TUNNISTAMINEN

Varhaiskasvatuksen kautta tapahtuva systemaattinen motoristen taitojen havainnointi

PUHEEKSI OTTAMINEN

Arjen tilanteet

Vasukeskustelut

Koordinaattorin havainnoinnit

MONIALAISUUS

Varhaiskasvatus

Neuvola

Muut tukiresurssit

KONKRETIA

Hoksauttaminen

Tietoisuuden lisääminen

Ideat, vinkit, materiaalit



Resepti hyvästä kehittämisestä

Mitä liikkumisen
puheeksiottamisen
hetkiä/paikkoja sekä välineitä
tunnistat toiminnastanne?



<https://flinga.fi/s/FF3FGBA>

PERHEIDEN LIKUNTANEUVONTA



PERHEET

VARHAISKASVATUS

KULTTUURI

PERHESUHTEET

TERVEYTENSÄ KANNALTA
LIIAN VÄHÄN LIIKKUVIEN
TUNNISTAMINEN



LIKKUMISEN
PUHEEKSIOTTAMINEN



OHJAUS
LIKUNTANEUVONTAAN



LIKUNTANEUVONTA



OMATOIMIMINEN
LIKKUMINEN

KOULUT

TERVEYDENHUOLTO

TALOUS

KÄSITYS/KOKEMUS
LIKKUNNASTA

SOSIAALIPALVELUT

PERHEEN KOKO

Pirkkala

Resepti hyvästä kehittämisestä

Millainen on käytössänne
oleva prosessi (perheiden
ohjautuminen
liikuntaneuvontaan), **kenelle**
sitä tehdään (kohderyhmä,
mahdolliset rajaukset) ja
millaisia **vinkkejä** antaisitte
toiminnan vaikutusten
arviointiin?



<https://flinga.fi/s/FF3FGBA>



PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU

”HETI KUN”

- Seinäjokisille ja Kauhajokisille perheille, jossa on 1-6 -vuotias lapsi/-a
- Sovitut käytännöt HVA lastenneuvolan ja kunnan liikuntapalveluiden välillä

Tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

Ohjaus/lähete liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvontaprosessi

Omatoiminen/ohjattu liikkuminen



Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten/perheiden **tunnistaminen lastenneuvolassa**

Ohjaamisen kriteerit:

- Elintavoissa haasteita (passiivinen elämäntapa, unihaasteet, ruokailutottumukset, runsas ruutu-aika)
- Ylipaino
- Yksinäisyys, arkuus, arjen hallinnan vaikeuksia
- Vähävaraisuus
- Ei harrastuksia
- Paikkakunnalle juuri muuttaneet
- Perheen oma motivaatio/huoli



Lapsen ja perheen kohtaaminen ja elintapojen/liikkumisen **puheeksiotto, liikuntaneuvontaan motivointi**



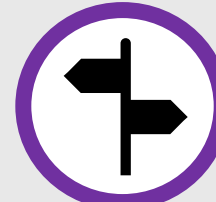
Perheen ohjaaminen liikuntaneuvontaan (kuntaan)
- Sovitut lähetekäytännöt



Th + liikuntaneuvoja vastinpari sovittu



- **Yksilöllinen maksuton liikuntaneuvonta kunnassa** koko perhe huomioiden (ml. liikunta-, ravitsemus-, uni, ruutuajan hallinta)
- Ohjauksen kesto on yksilöllinen (mahdollisuus jopa 9-12 kk neuvontaan)
- Prosessissa käytössä
 - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa (Hotmenetelmä)
 - Neuvokas perhe materiaalit
 - Seinäjoen liikunnalliset satukirjat



Liikunnallisempi elämäntapa ja sen ylläpitäminen

Ohjaus muualle

- Kunnan/järjestön, urheiluseurojen, srk toimintaan
- liikunta, -luonto ja kulttuuripalvelut
- Osallisuus



Resepti hyvästä kehittämisestä

Lopuksi saatte kertoa
tulevaisuuden haaveista eli
jos saisit uudistaa toimintaa
haluamallasi tavalla, **niin mitä
tekisit ja mikä ratkaisi
unelmatilanteeseen pääsyt?**



<https://flinga.fi/s/FF3FGBA>

Arkiseikkailu 2024 >> 23.9.-6.10.2024.



ARKISEIKKAILUBINGO

MILLAISTA IHMETELTÄVÄÄ JA YHTEISTÄ TOUHUAMISTA LÄHIYMPÄRISTÖSTÄ LÖYTYY?



TASKU-LAMPULLINEN ILTAKÄVELY	JALASTA KIINNI JA SULKEKAA SILMÄT	TUTKIKAA ÖTTIÄISIÄ	RAKENTAKAA PESÄ ELÄIMILLE	LUONTO-ORKESTERI
LUONTO-TREFFIT	RISU-HYPPELY	PEILI-TANSSI	IDEA-VERSTAS	VALLOITTAKAA VUORI
KEPEISTÄ KIRJAIN	SEURATKAA LAPSI-JOHTAJAA	TSEMPPI-LIIKE	JUOSKAA SATEESSA	TOTEUTTAKAA HIEKKARATA
KÄSI-KÄDESSÄ TASAPAINOILU	KERÄTKÄÄ 5 KÄPYÄ	LIKKUKAA LEMPI-HAHMOINA	LUONTO-IKKUNA	SULKEKAA SILMÄT JA KUUNNELKAA ÄÄNIÄ
JÄRJESTÄKÄÄ VAUHTIAJOT	ETSIKÄÄ KIILTÄVÄ KIVI	KEIHÄÄN-HEITTOA HAVUN-NEULASELLA	EVÄSRETKI	LEIKKIKÄÄ "VAROKAA DINOJA"

LIKKUVA PERHE



LIKKUVA VARHAISRAVATUS

AVAA OVI JA YHTEINEN SEIKKAILU VOI ALKAA!

ARKISEIKKAILUBINGO

TASKU-LAMPULLINEN ILTAKÄVELY	JALASTA KIINNI JA SULKEKAA SILMÄT	TUTKIKAA ÖTTIÄISIÄ	RAKENTAKAA PESÄ ELÄIMILLE	LUONTO-ORKESTERI
LUONTO-TREFFIT	RISU-HYPPELY	PEILI-TANSSI	IDEA-VERSTAS	VALLOITTAKAA VUORI
KEPEISTÄ KIRJAIN	SEURATKAA LAPSI-JOHTAJAA	TSEMPPI-LIIKE	JUOSKAA SATEESSA	TOTEUTTAKAA HIEKKARATA
KÄSI-KÄDESSÄ TASAPAINOILU	KERÄTKÄÄ 5 KÄPYÄ	LIKKUKAA LEMPI-HAHMOINA	LUONTO-IKKUNA	SULKEKAA SILMÄT JA KUUNNELKAA ÄÄNIÄ
JÄRJESTÄKÄÄ VAUHTIAJOT	ETSIKÄÄ KIILTÄVÄ KIVI	KEIHÄÄN-HEITTOA HAVUN-NEULASELLA	EVÄSRETKI	LEIKKIKÄÄ "VAROKAA DINOJA"



PIENTEN LASTEN LIKKUMINEN ON ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

AVAA BINGO PUEHELIMEEN



LIKKUVA VARHAISRAVATUS

LIKKUVA PERHE

LIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA

Liikkumisen puheeksi ottamisen työvälineen ovat tuottaneet
Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

www.liikkuvaperhe.fi

Perheiden liikkumisen puheeksi ottamisen -työvälineessä on
hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio -mallia.

LIKKUVA
VARHAISKASVATUS

LIKKUVA
PERHE



OPITAAN JA OIVALLETAAN YHDESSÄ - VINKKEJÄ LIIKKUMISEN PUHEEKSI OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään, arkipäiviin ja viikonloppuihin. Tavalliset fyysisesti aktiiviset leikit ovat juuri oikeanlaista liikuntaa ja perheiden yhteiset, pienetkin päivittäiset liikunnalliset rutiinit ja hetket ovat tärkeitä.

Perheiden kohtaamisen yhteydessä voitte pysähtyä perheen liikkumistottumusten äärelle. Voitte ottaa liikkumisen puheeksi, tunnistaa perheen toimivia hyviä käytäntöjä ja vahvistaa niitä. Huoltajien kanssa voi keskustella lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä, liikkumisen sosiaalisesta ulottuvuudesta sekä levosta ja ravinnosta. Keskustelun voi aloittaa positiivisella huomautuksella. Huomioihan perheen yksilölliset tarpeet, arvot sekä mahdolliset esteet tai erityistarpeet liikkumisen suhteen. On hyvä tukea varsinkin vähän liikkuvien perheiden motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi.

KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA:

1.

Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti, tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi kuulua vähintään kolme tuntia monipuolista liikkumista joka päivä.

Voitte rohkaista perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään, hassuttelemaan, ulkoilemaan ja retkeilemään. Huoltajille voi ehdottaa, että seuraatte lapsen liikunnallista kehitystä yhdessä. Vuorovaikutus on hyvä pitää avoimena ja jatkuvana. Voitte keskustella säännöllisesti huoltajien kanssa liikunnasta ja siitä, mitä lapset tekevät liikunnan parissa sekä arvioida yhdessä, miten voidaan tukea lasten tai koko perheen liikkumista entistä paremmin. Tärkeää on luoda avoin ja tukemiseen kannustava ilmapiiri.

2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

Kuuntele ja anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan.

Huoltajia voi kannustaa antamaan lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita sekä erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla. Voitte kysyä huoltajilta heidän näkemyksiään lapsen tai perheen liikkumisesta. On tärkeää kuunnella heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

3.

Jos perheenne haluaisi lisätä arkiliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli alkaa syntyä jo varhaislapsuudessa. Perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan arjen rutiineihin. Yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä myönteistä suhtautumista toisiin.

Voitte auttaa hahmottamaan ja konkretisoimaan perheen liikkumisen mahdollisuuksia. Ehdottaa vinkkejä siitä, miten perheet voivat liikkua enemmän omassa arjessaan, millaisia taitoja lapsen olisi hyvä harjoitella tai millaisia liikuntavälineitä kokeilla. Voitte jakaa ideoita leikeistä, retkikohteista ja liikuntamahdollisuuksista sekä ohjata hyödyntämään paikallisia toimijoita.