

Alle kouluikäisten lasten ja perheen liikkuminen

Neuvola- ja perhetyön ja
leikkipuiston johdon kehittämisaamupäivä
26.9.2019

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Esityksen sisältö

1. Strategiset tavoitteet liikkumisen edistämiseksi
2. Keskeiset faktat liikkumisessa
3. Liikkumista estävät tekijät
4. Käynnissä olevat toimet
5. Kysely neuvola- ja perhetyön ja leikkipuiston tiimeille
6. Jatkoaskeleet

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Esitys perustuu...

- Suositukset, tutkimukset, ohjelmien ja projektien materiaalit.
- 3 työpajaa (neuvola + muu sote, varhaiskasvatus, leikkipuistot, liikuntapalvelut, kävelyn edistämishjelma)
- Vauvaperhetoiminnan osallistaminen
- 2 neuvolakongressia, varhaiskasvatuksen esimiesiltapäivä, fysioterapeuttien tapaaminen
- 23.8. Liikkumishjelman projektiryhmä
- 27.8. Liikkumishjelman johtoryhmä
- Neuvoloiden, leikkipuistojen ja kotipalveluiden tiimeille suunnattu kysely

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

1. Strategiset tavoitteet

Liikkumishjelman tavoitealue 4: Pienet lapset omaksuvat liikunnalliset perustaidot ja -tottumukset.

- 1) Suositusten mukaan liikkuvien alle kouluikäisten lasten osuus kasvaa nykyisestä 10–20 prosentista 40 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana. (Huom! Lähtötilanne perustuu kansalliseen tilannekuvaan ja tavoitetaso voi täsmentyä)
- 2) Pienten lasten motoriset perustaidot paranevat kansallisessa vertailussa.

Käytännössä tämä tarkoittaa:

- Varhaisvuosien liikuntasuosituksen mukaisesti alle 8-vuotiaan tulee liikkua 3 h/päivässä (2 h kevyttä ja reipasta ja 1 h vauhdikasta liikettä)
- Helsingissä noin 46 000 alle 7-vuotiasta lasta.
- = Noin 9 200–13 800 lapsen osalta liikkeen tulee lisääntyä.



2. Keskeiset faktat:

Varhaislapsuus on jopa tärkein ikävaihe, kun haetaan systeemistä ratkaisua liikkumattomuuteen: Jo 3-vuotiaana liikunnalliset tottumukset alkavat urautua. Liikunnallisuus lapsena lisää todennäköisyyttä liikkua läpi elämän.

Keskimäärin motoriset perustaidot ja liikkumisen määrä ovat laskeneet. Ääripäät ja myös erityisen tuen tarve korostuvat.

Liikkuminen on välttämätöntä lapsen suotuisan fyysisen, psyykkisen, motorisen ja kognitiivisen kehityksen näkökulmista.

Lapsuus ei ole enää automaattisesti liikunnallinen. Suuri osa pienistä lapsista ei liiku suositusten mukaisesti.

Kaupunkimainen ympäristö on yhteydessä heikompiin motorisiin taitoihin, mutta samalla yleisempään liikunnan harrastamiseen.

Alle kouluikäisten lasten määrä Helsingissä on kasvanut ja kasvaa. Yli neljänneksellä äidinkieli muu kuin suomi.



3. Liikkumista estävät tekijät (1/2)

- 1) Liikkumisen puutetta ei ole tunnistettu ongelmaksi: mielissämme on kuva ”aina liikkeellä olevista ja viltteinä vipeltävistä lapsista”.
- 2) Liikkuminen ei ole enää kansaistaito niin kuin ennen vanhaan.
- 3) Huoltajan valinnat ja perheen elämäntilanne ratkaisevat. Pieni lapsi ei voi päättää omaa liikunnallisuuttaan, vaikka yksilölliset ominaisuudet vaikuttavatkin keskeisesti.
- 4) Kiire on osa kunniallista kansalaisuutta, statussymboli. Arkea suoritetaan, mikä johtaa tinkimiseen lapsen liikkumisesta. (Style-tutkimus)
- 5) Älylaitekeskeinen maailma ja ajankäyttö. Malli siirtyy vanhemmilta lapsille. Älylaite lapsen kädessä on hyvä keino vapauttaa aikaa itselle.
- 6) Arki on autokeskeistä. Oma auto on nopein, turvallis ja mukavin kulkumuoto. (Style-tutkimus)
- 7) Turvattomuuden tunne. Urbanin elämän tunnuspiirteet (vilkas liikenne, tiivis kaupunkirakenne, häiriökäyttäytyminen ja turvattomuuden tunne) luovat vanhemmille painetta olla läsnä, kun lapsi liikkuu.
- 8) Arkiliikunnan statusta vahvistettava. Laji- tai ohjattu liikunta ovat vallitsevia normeja. Vanhemmat luulevat, että ohjattu liikunta hoitaa koko liikkumisen tarpeen. Lasten liikkuminen ulkoistetaan seuroille, kerhoille ja päiväkodeille. Liikuntaa harrastetaan entistä pienempänä ja lopetetaan entistä nuorempana.

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

3. Liikkumista estävät tekijät (2/2)

- 9) Kaupungin palvelut kohtaavat pienten lasten perheitä säännöllisesti eri palveluissa. Haasteena palveluiden jatkuvuus ja yhteisen viestin puute.
- 10) Yksikkökohtaiset erot olosuhteissa, asenteissa ja valmiuksissa erittäin suuria.
- 11) Organisaatiot eivät tunnista omaa rooliaan liikkumisen edistäjänä. ”Työntekijöillä ja palveluilla on sata muutakin huolta”. Kuinka motivoida liikkumisen edistämiseen ilman että se koetaan ”joksikin ylimääräiseksi”.
- 12) Vastuukysymykset ja pelko tapaturmista saa monen työntekijän pelaamaan varman päälle.
- 13) Eri ammattiryhmien peruskoulutuksen sisällöt eivät tarjoa riittäviä valmiuksia liikkumisen edistämiseen. Jatkuva täydennyskoulutuksen ja materiaalityötarpeen tarve.
- 14) Työntekijän oma suhde liikkumiseen ja liikuntaan vaikuttaa asian edistämiseen myös omassa työssä.
- 15) Materiaaleja, vinkkipankkeja ja hyviä käytäntöjä olemassa, mutta silti kaivataan osuvaa, selkeää ja yksinkertaistettua viestiä.
- 16) Pienten lasten liikunta on jäänyt muiden ikäryhmien varjoon.

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Käynnissä olevat toimet

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Liikkumiskäyttäytyminen alkaa urautua jo 3-vuotiaana

- Varhaiskasvatushenkilöstön koulutus
- Kaikki varhaiskasvatusyksiköt valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan
- Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen -hanke
- Liikkuminen mukaan kaikkiin leikkipuistojen toimintoihin
- Lapsiperheet kulkemaan aktiivisemmin
- Uutta tutkimustietoa päätösten tueksi
- Palvelutarjotin kulttuurin ja vapaa-ajan palveluista päiväkoteihin ja kouluihin
- Neuvokas perhe -kortti perheille annetussa elintapaneuvonnassa



5. Kysely neuvola- ja perhetyön ja leikkipuiston tiimeille

Mihin saamme vastauksia:

- Miltä pienten lasten liikkuminen näyttää ja mihin suuntaan se on kehittymässä ammattilaisten silmin?
- Mitä tekijät estävät ja mahdollistavat perheiden liikkumisen?
- Miten liikkumisen edistäminen jo nykyisellään toteutuu asiakaskohtaamisissa?
- Millaisia tukitoimia työntekijät tarvitsevat?
- Miten perheisiin voidaan tehokkaimmin vaikuttaa?

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Ketkä vastasivat?

- 38 leikkipuistojen tiimiä
- 24 neuvolatiimiä
- 6 kotipalvelun tiimiä

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Vastaukset teemoittain

- 1) Liikkumisen tilanne nyt ja suhteessa aiempaan
- 2) Liikkumiseen vaikuttavat tekijät (+/-)
- 3) Leikki puistot
 - 3.1. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma
 - 3.2. Liikkumisen elementti osana toimintaa
 - 3.3. Mistä lisävoimaa liikkumisen edistämiseen
- 4) Liikkumisen puheeksiotto ja perheiden reagointi
 - 4.1. Mitä tukitoimia tarvitaan?
- 5) Tehokkaimmat keinot lisätä perheiden liikkumista?
 - 5.1. Mistä/miten meidän tulisi kertoa?
- 6) www.helsinkiliikkuu –sivuston käyttöarvo ja kehittämissuhteet

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

1) Liikkumisen tilanne nyt

Heikkoudet:

- Liikkumiserot perheiden ja alueiden välillä suuria, ellei valtaisia.
- Vanhempien voimavarat ratkaisevat. Osalla lapsista liikkuminen tapahtuu vain perheen ulkoisen avun voimin (kaupungin työntekijä).
- Sosioekonomiset ja kulttuuriset taustatekijät vaikuttavat liikkumiseen.
- Ylipainoisuus yleistynyt
- Isotkin lapset rattaissa
- Autoa käytetään paljon
- Älylaitteita käytetään paljon
- Pelko siitä, että sattuu jotain (mm. liikenne)
- Liikunta ohjatusti ja usein sisätiloissa, arkiliike ja ulkoilu vähentynyt

Vahvuudet:

- Aktiivisia perheitä paljon: käydään puistoissa, ulkoillaan, pyöräillään, osallistutaan ohjattuun toimintaan, käytetään maksullisia liikuntapalveluita.

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

1. Liikkuminen suhteessa aiempaan?

Negatiivinen kehitys:

- Liikkumisen polarisaatio korostuu.
- Luontainen liikkuminen on vähentynyt.
- Älylaitteet haastavat liikkumisen.
- Liikkuminen jää yhä enemmän ohjatun toiminnan vastuulle.
- Vanhemmilla ovat kiireisiä viettämään aikaa lastensa kanssa.
- Maksulliset palvelut lisääntyneet. Osa perheistä ei kykene osallistumaan.
- Sääsidoisuus
- Motoriset taidot heikentyneet

Positiivinen kehitys:

- Liikkuminen on lisääntynyt, osa perheistä todella aktiivisia
- Toiminta monipuolistunut ja tarjonta lisääntynyt, palvelut ja olosuhteet kehittyneet
- Tietoisuus lisääntynyt
- Kärryttelystä luovuttu
- Alueen palvelut kehittyvät

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

2) Liikkumiseen vaikuttavat tekijät (+/-)

Puoltavat tekijät:

- Matalan kynnyksen tarjonta, edullisuus, ei ilmoittautumista, avoimuus
- Alueellinen tarjonta, lähipalvelut
- Vanhempien innokas asenne
- Ohjaajien oikea asenne ja ammattitaito
- Motivointi, kannustaminen, esimerkinvoima, positiivisuus
- Tieto liikkumismahdollisuuksista
- Monipuolinen tarjonta
- Hyvät välineet ja varusteet
- Vanhempien oma liikkumisaktiivisuus
- Tietoisuus liikkumisen merkityksestä
- Yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen
- Luonto
- Tapahtumat

Estävät tekijät

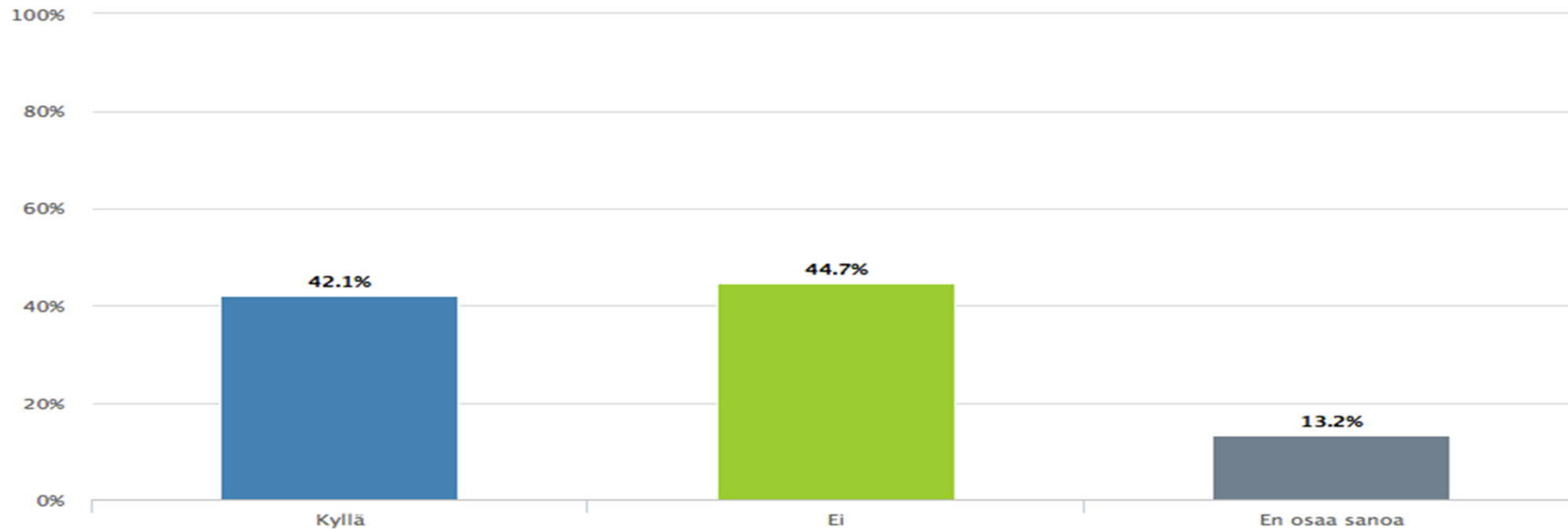
- Ajanpuute, kiire, stressi
- Vähävaraisuus, lapsiperheköyhyys
- Vanhempien voimavarat, tukiverkoston puute, väsymys, masennus, psyykkiset ongelmat, päihdeongelmat
- Tietämättömyys liikkumisen/liikkumattomuuden vaikutuksista
- Kulttuuriset tekijät
- Kapea ymmärrys liikkumisesta (vain ohjattu)
- Auton ja julkisten käyttö
- Liikunta-alan koulutettujen ohjaajien puute leikkipuistotoiminnassa
- Ei alueellista tarjontaa
- Varusteiden puute
- Kaupunkiympäristö, ympäristön virikkeettömyys
- Ujous, arkuus
- Asenteet
- Vanhempien mukavuudenhalu, laiskuus, motivaation puute
- Sosiaalinen media, ruutuaika
- Sää
- Vanhempien oma liikkuminen, liikkumattomuuden periytyminen
- Perheiden yhteisen ajan vähäisyys
- Eri-ikäiset lapset ja perheko: kuljettaminen, organisointi

3.1) Leikkipuistot: Ilo kasvaa liikkuen toiminnan vaikutukset/leikkipuistot

Onko liikkumisen määrä lisääntynyt tai liikkumisen olosuhteet parantuneet mielestänne toimipisteessänne liittytyänne valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan?

KAAVIO

TAULUKKO



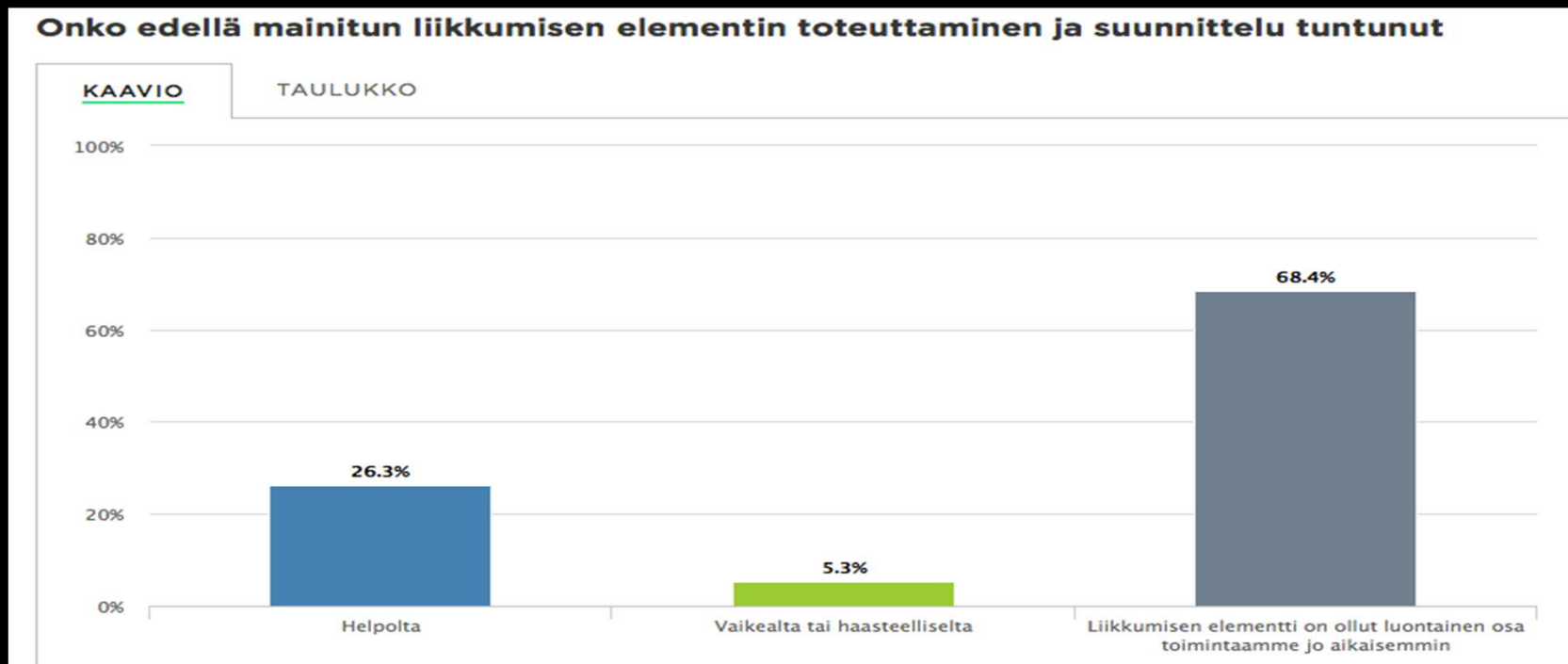
Onko liikkumisen määrä lisääntynyt tai liikkumisen olosuhteet parantuneet mielestänne toimipisteessänne liittytyänne valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan?

Vastausten määrä

38

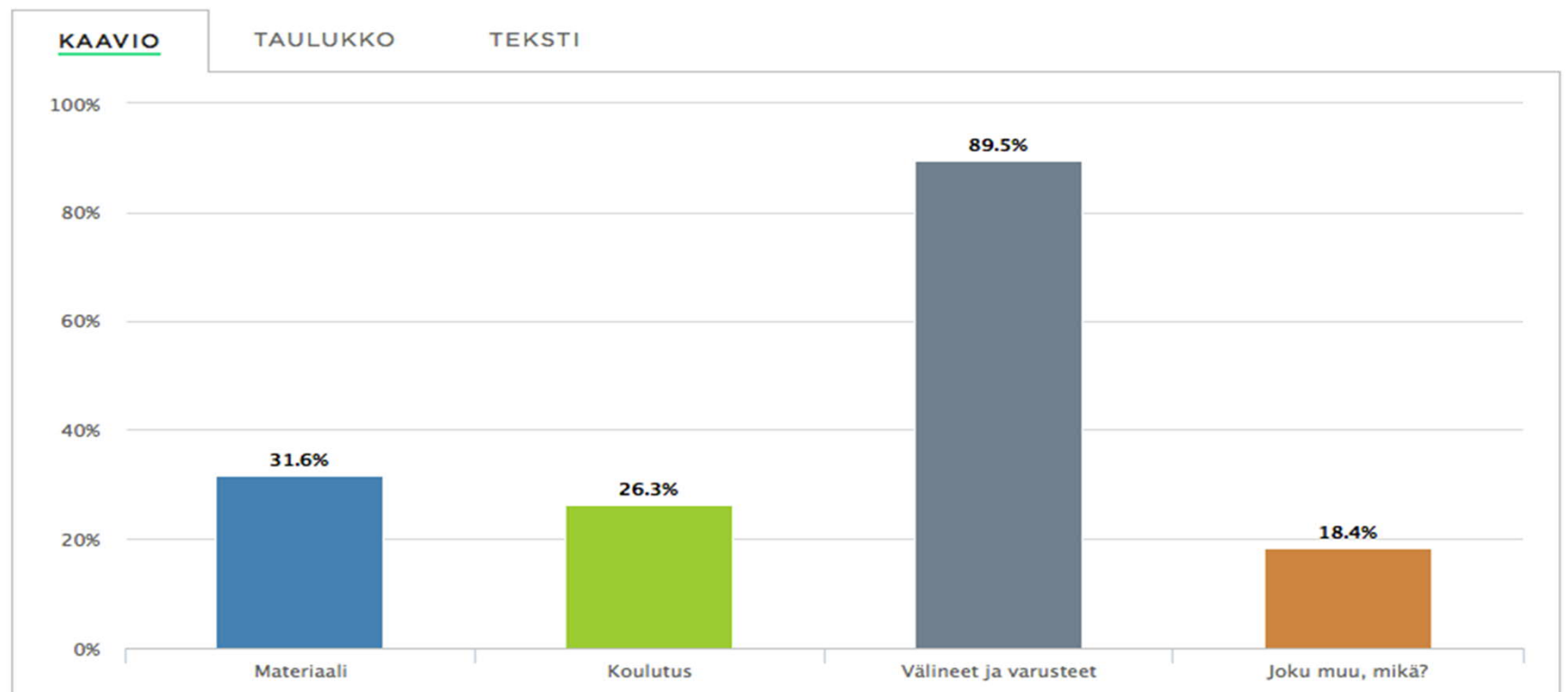
3.2. Liikkumisen elementti leikkipuistojen kaikkiin toimintoihin – helppoa vai vaikeaa?

Vastausten perusteella leikkipuistopäivästä 30-90 % liikkumista.



3.3. Mistä apua leikkipuistoihin?

Koetteko, että jostain seuraavista asioista voisi olla apua liikkumisen edistämiseksi työssänne?



4) Liikkumisen puheeksiotto asiakaskohtaamisissa

Neuvolat:

- 5-30 % ajasta käytetään liikkumisesta keskusteluun perhe-/lapsikohtaiset tarpeet huomioiden
- aika on rajallinen, tärkeitä teemoja paljon
- 91,7 % tiimeistä kokee, että liikkumisen puheeksiotto on helppoa ja luonnollinen osa työtä: aihe on positiivinen, ihmisiä kiinnostava ja luontainen osa lapsen kehitystä
- 8,3 % tiimeistä kokee vaikeana aiheena: vähävaraisuus, ylipainoisuus-keskustelu voidaan kokea syyllistävänä, kulttuuriset erot, vanhempien vastaanottokyvyssä eroja

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

4) Liikkumisen puheeksiotto asiakaskohtaamisissa

Kotipalvelu

- kotikäynnit pääsääntöisesti ulkoilua lasten kanssa, 50-70 % ajasta
- kotipalvelu voi olla ainut mahdollisuus lapsen liikkumiselle
- valtaiset perhekohtaiset erot
- liikkumisen puheeksiotto pääsääntöisesti helppoa
- vaikeuksia puheeksiotossa aiheuttavat kieliongelmat, kulttuuriset erot, sairaudet, perheen muut vaikeudet, vanhempien voimavarojen vähäisyys

Helsinki



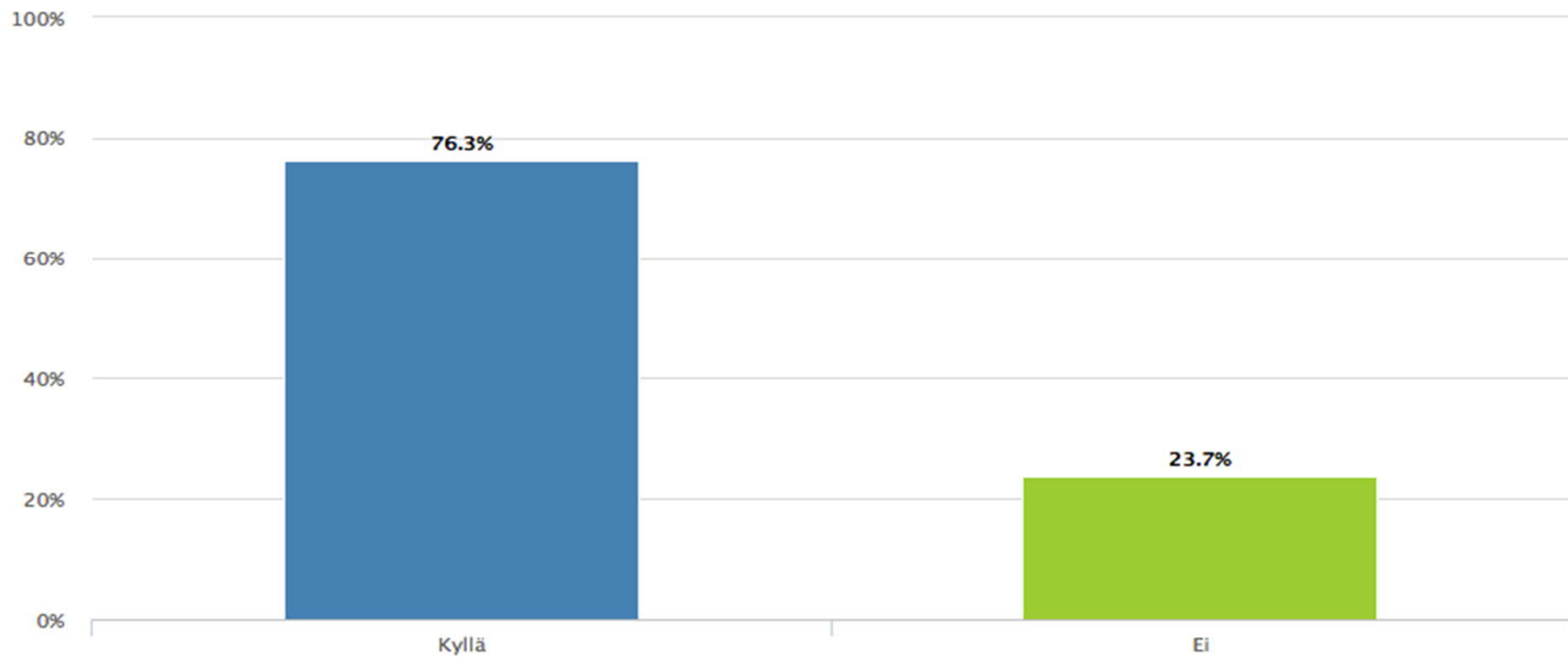
helsinkiliikkuu.fi

4 Liikkumisen puheeksiotto, leikkipuistot

Tuleeko liikkuminen/liikkumattomuus puheeksi keskusteluissa vanhempien kanssa?

KAAVIO

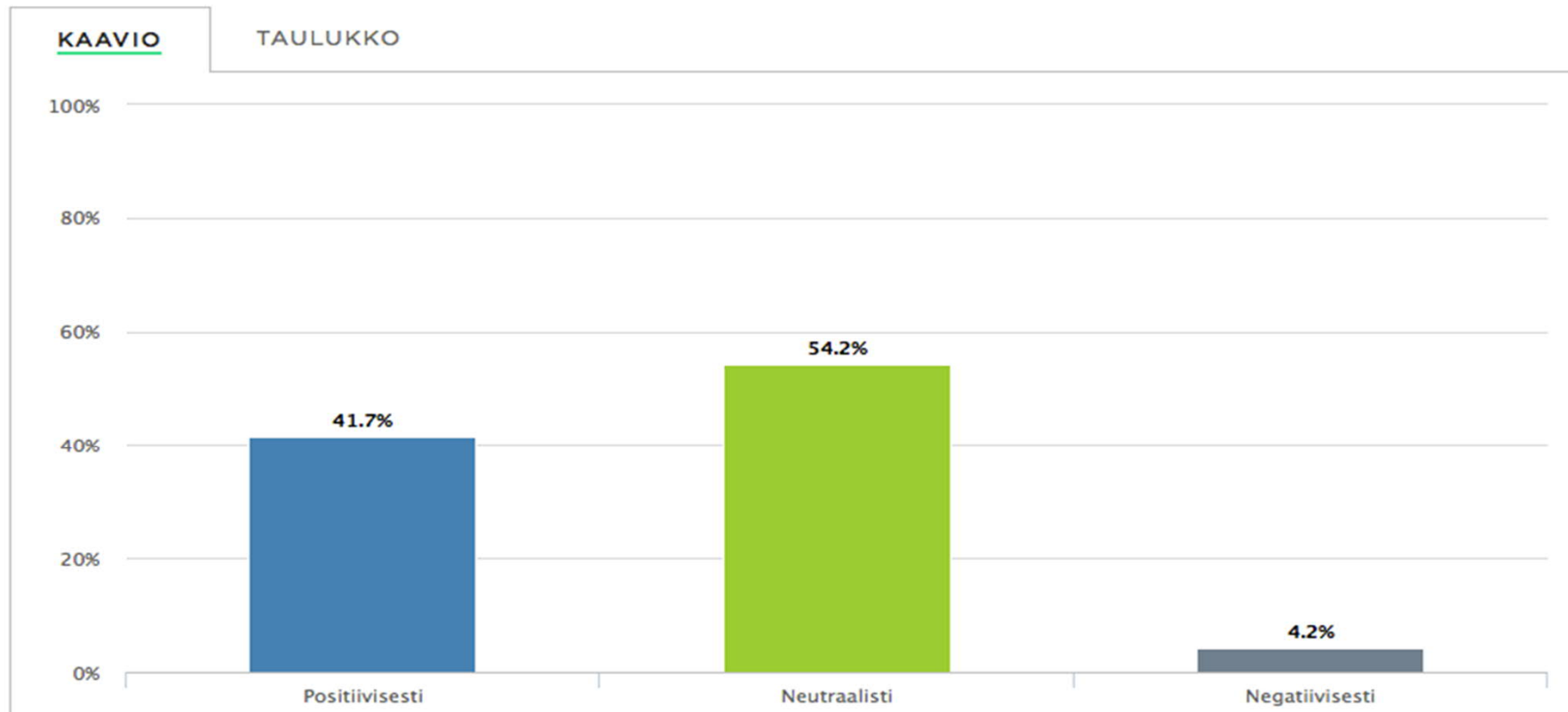
TAULUKKO



helsinkiliikkuu.fi

4. Perheiden reagointi, neuvolat

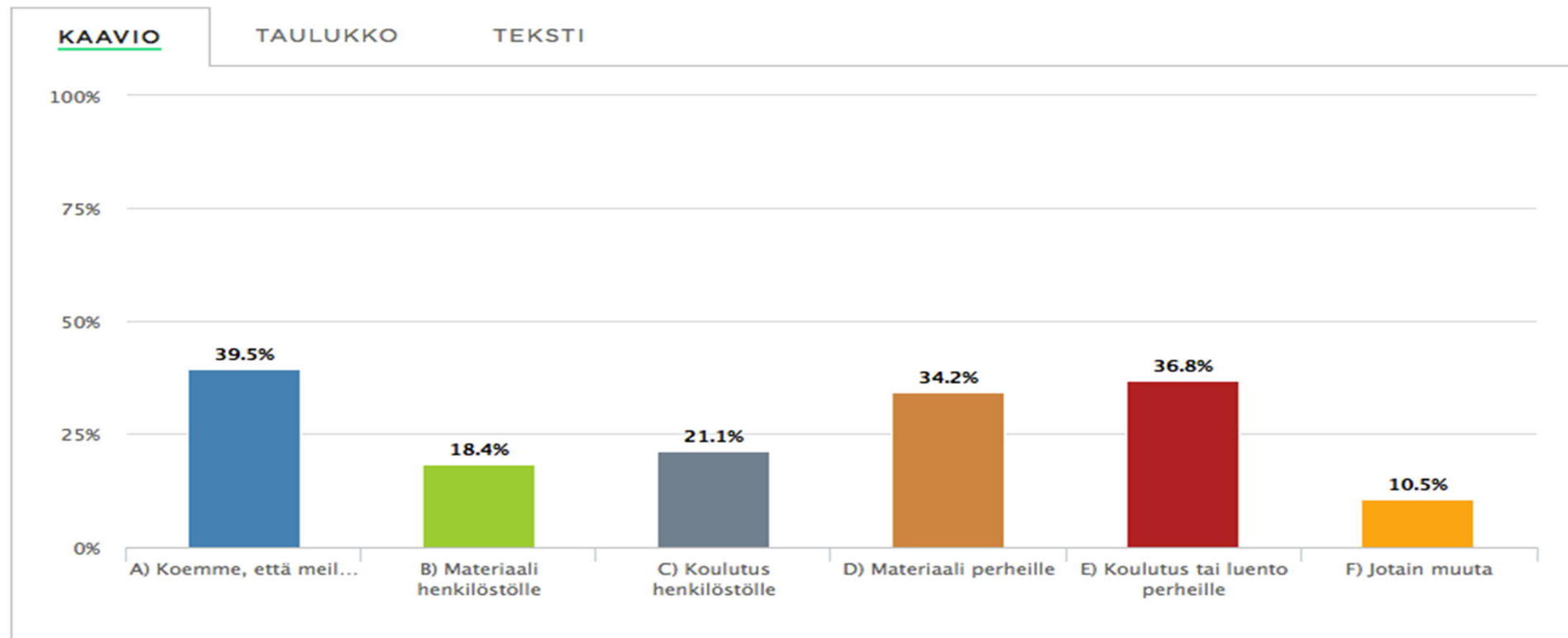
Miten perheet reagoivat kokemuksenne mukaan liikkumisen/liikkumattomuuden puheeksi ottamiseen?



4.1. Mitä tukitoimia tarvitaan?

Leikkipuistot

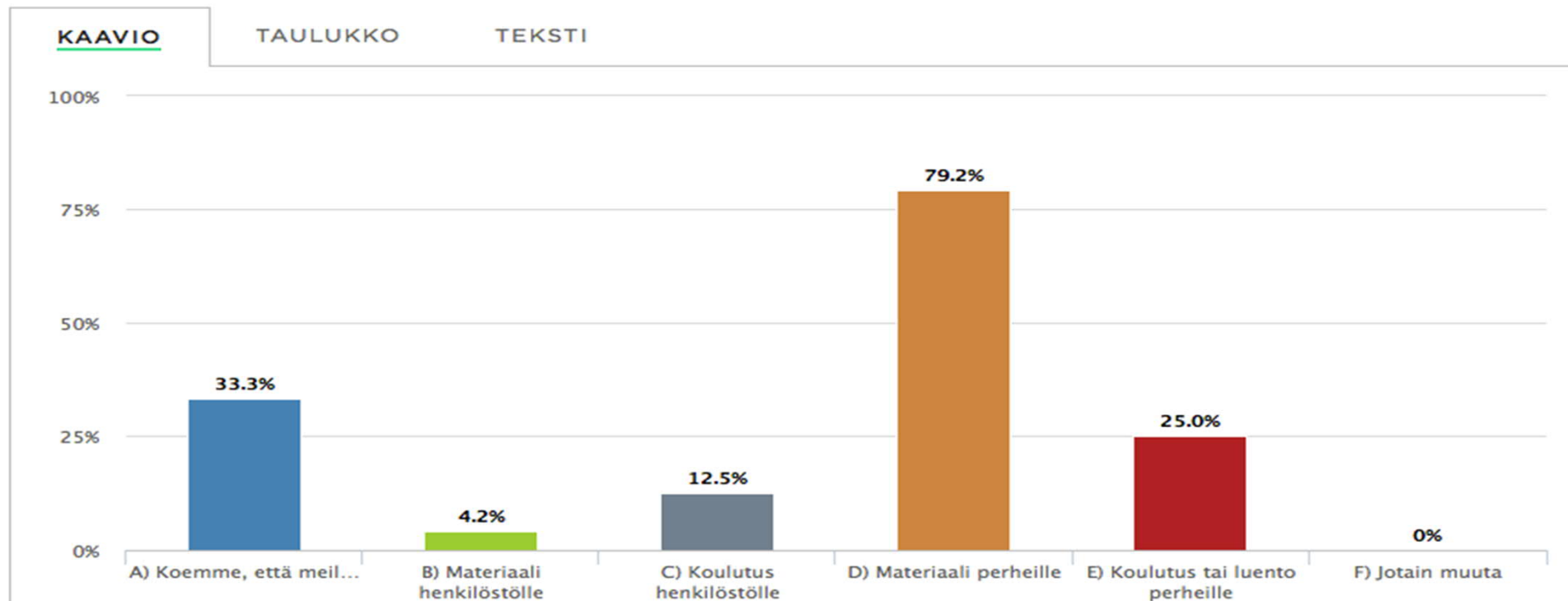
Toivoisitteko apua liikkumisen/liikkumattomuuden puheeksi ottamiseen leikkipuistoissa. Voitte valita korkeintaan 2 vaihtoehtoista.



4.1. Mitä tukitoimia tarvitaan?

Neuvola

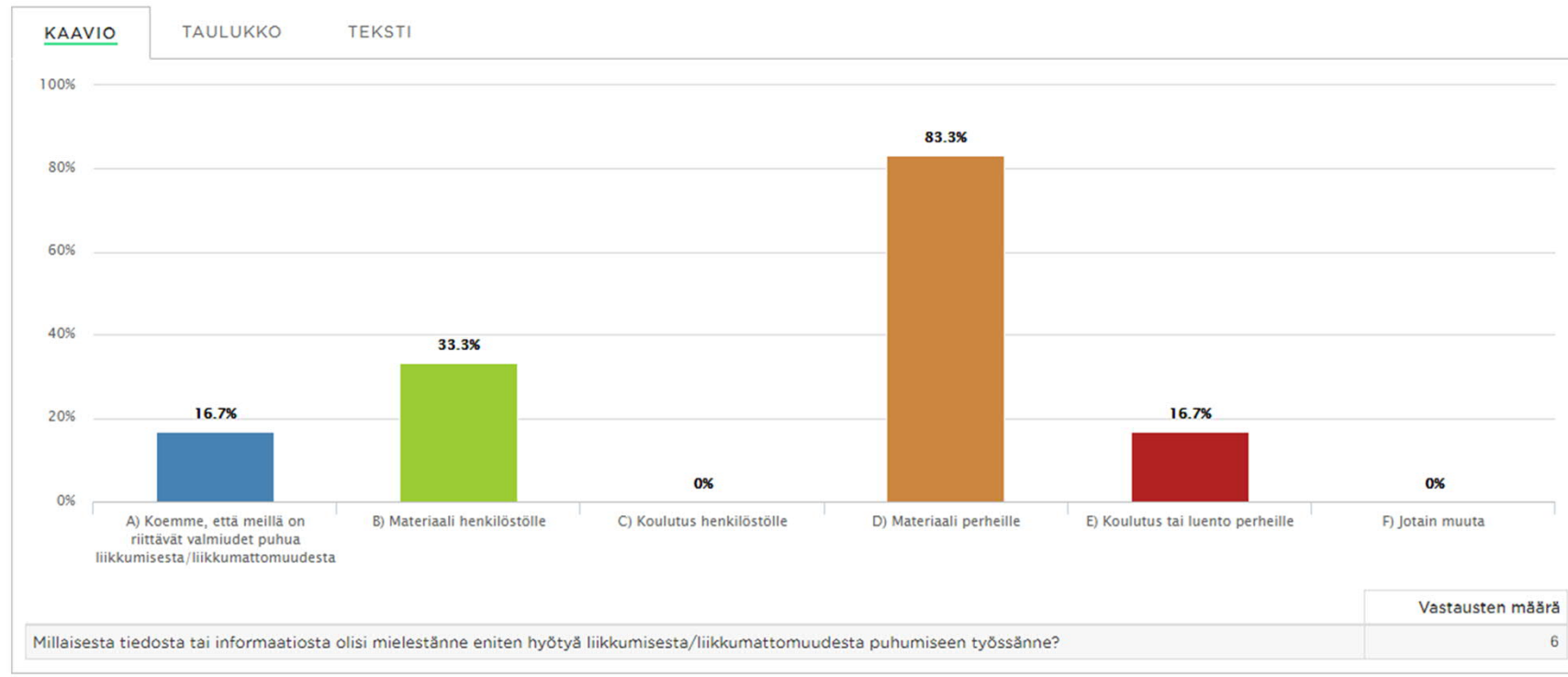
Millaisesta tiedosta tai informaatiosta olisi mielestänne eniten hyötyä liikkumisesta/liikkumattomuudesta puhumiseen työssänne?



4.1. Mitä tukitoimia tarvitaan?

Kotipalvelu

Millaisesta tiedosta tai informaatiosta olisi mielestänne eniten hyötyä liikkumisesta/liikkumattomuudesta puhumiseen työssänne?



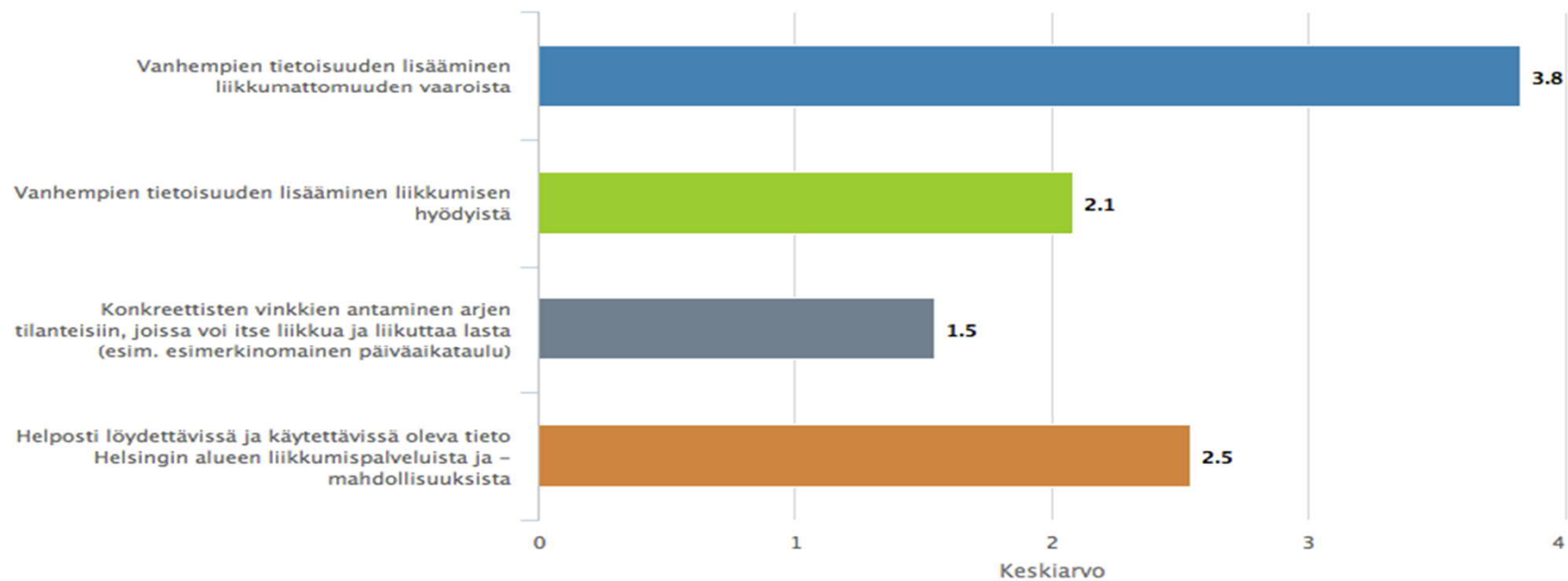
5) Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä

Neuvolat

Numeroikaa seuraavat vaihtoehdot mielestänne parhaimmasta (1) huonoimpaan (4) liikunnan edistämiseksi pienten lasten perheissä:

KAAVIO

TAULUKKO



helsinkiliikkuu.fi

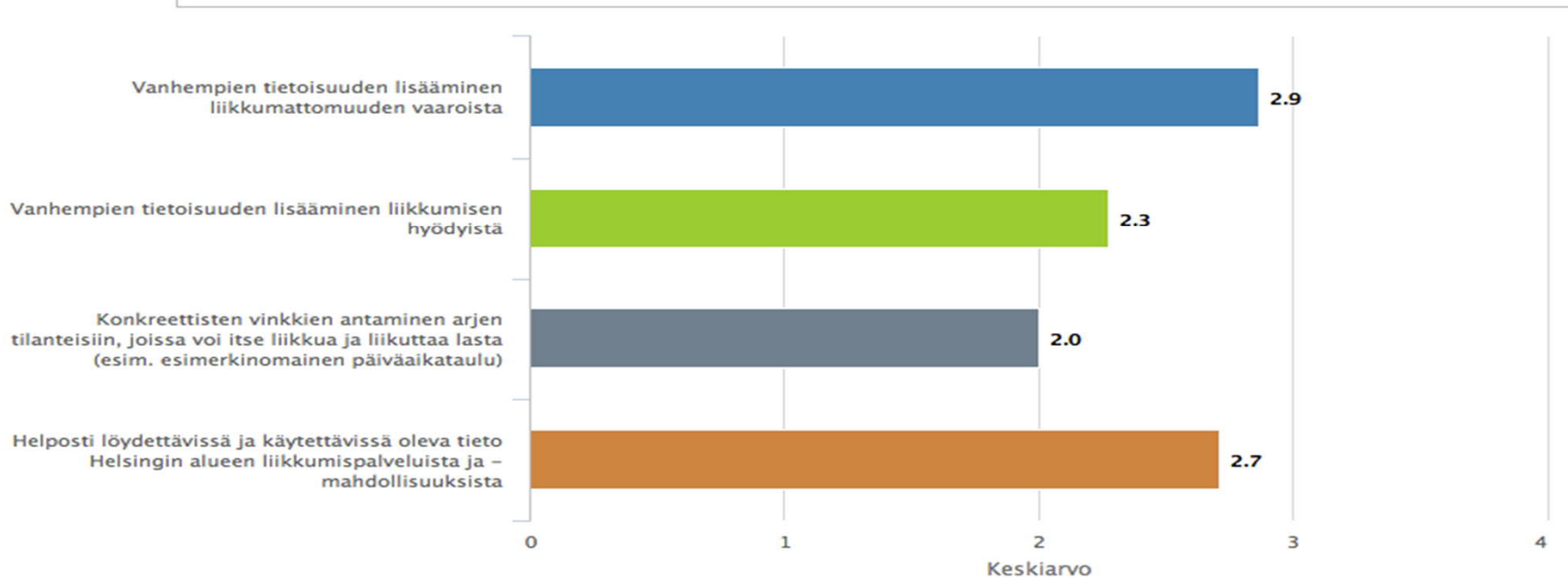
5.1. Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä

Leikkipuistot

Numeroikaa seuraavat vaihtoehdot mielestänne parhaimmasta (1) huonoimpaan (4) liikkumisen edistämiseksi pienten lasten perheissä:

KAAVIO

TAULUKKO



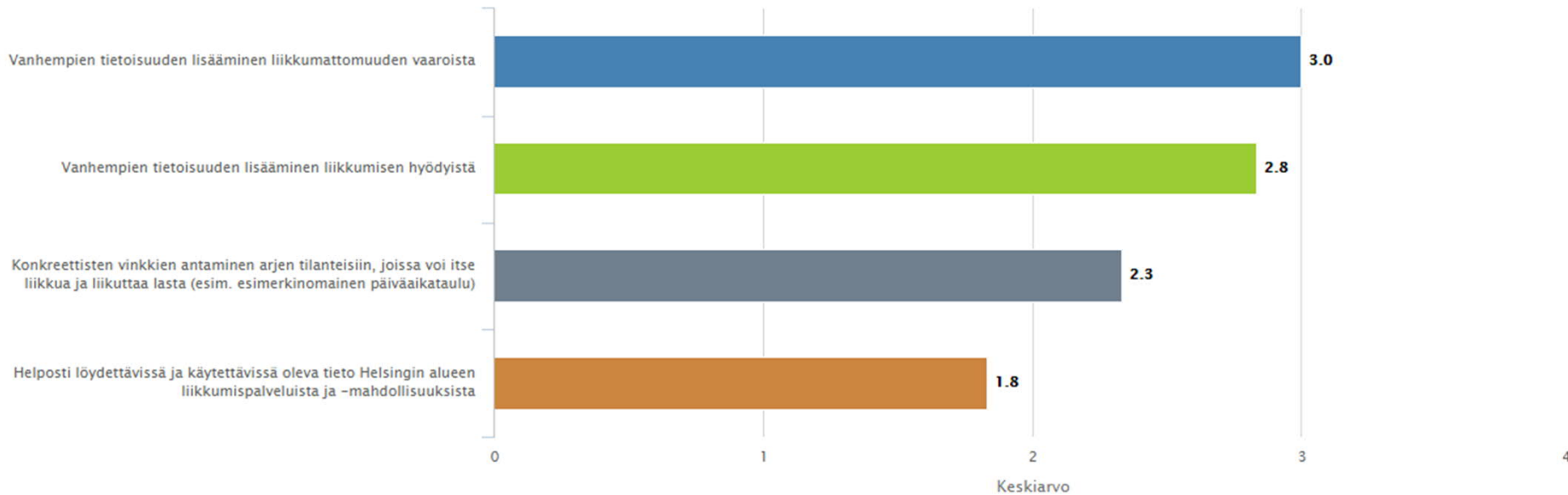
5.1. Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä

Kotipalvelu

Numeroikaa seuraavat vaihtoehdot mielestänne parhaimmasta (1) huonoimpaan (4) liikumisen edistämiseksi pienten lasten perheissä:

KAAVIO

TAULUKKO



5.2. Mistä meidän pitäisi kertoa?

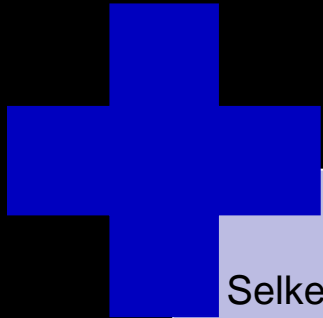
- Alueelliset liikkumismahdollisuudet
- Faktaa liikkumisen hyödyistä vauvasta vaariin
- Positiivisuus, ei uhkailua ja syylistämistä vs. Tarvitaanko sittenkin shokkiherättelyä?
- Monikielistä viestintää
- Tietoa siitä, mikä on olennaista eri ikävaiheissa?
- Kokeilu- ja tutustumismahdollisuudet
- Selkeys, visuaalisuus, helppous
- Vinkit, konkreettiset teot, esimerkit
- Vanhempien osallistaminen: hekin osaavat
- Kysytään suoraan vanhemmilta heidän toiveistaan

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

6) Helsingiliikkuu.fi –sivuston käyttöarvo



Selkeys!

Helppokäyttöisyys

Kattavuus

Paljon tietoa

Lapsiperheille suunnattuja palveluita
kovin vähän, täydennettävä

Toiminta esille ikäryhmittäin: etusivulle
ikähaitari

Alueellista tietoa lisää

Tietoa liikkumisen vaikutuksista syytä
lisätä

Kieliversiot (arabia, somalia)

Kuvat harhaanjohtavia

Sivuston markkinointi

Osin tieto vanhentunutta

Videot, Chat-palvelu,
Tapahtumakalenteri, Hakutoiminto

Helsinki



helsingiliikkuu.fi

Mitä seuraavaksi?

- 1) Markkinointikampanja valmisteilla pienten lasten liikkumisesta
- 2) Yhteinen materiaali kaikille palveluille
 - Työntekijät?
 - Huoltajat?
 - Yhteinen tilaisuus ennen kampanjaa?
- 3) www.helsinkiliikkuu.fi –sivuston kehittäminen
- 4) Säännöllinen, palveluiden välinen yhteistyö
- 5) Alueelliset erityistarpeet jatkokäsittelyyn

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi

Käytä liikkumavarasi



#HelsinkiLiikkuu

www.helsinkiliikkuu.fi

Helsinki



helsinkiliikkuu.fi