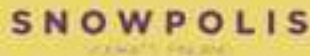




LIIKKUMISESTA KANSALAISTAITO
Hankkeesta perustyöksi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päivät 13.-
14.10.2016

Jani Komulainen



Mistä lähdettiin liikkeelle?

Vallitseva tilanne

- luontaisen liikkumisen puute
- liikalihavien määrä ylittänyt nälkäänäkevien määrän maailmassa
- sosiaaliset ongelmat
- terveydelliset ongelmat, ylipaino (toisen tyypin diabetes) yms.
- erityisopetuksen ja muiden tukipalveluiden lisääntyminen
- tulevaisuuden resurssiongelmat terveyden huollossa ja koulumaailmassa
- tutkimustulokset tukevat huolen aiheellisuutta
 - seuraava sukupolvi näkee omien lastensa kuoleman
 - työurien pidentäminen?!



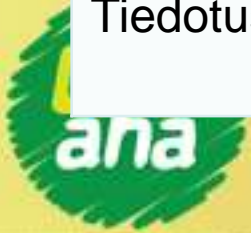
Liikaha -kokonaisuus

- ✓ Esiselvitys Sotkamossa 10/2009-3/2010 (OKM)
- ✓ Liikkumisesta kansalaistaito –hanke 2010-2011 (ESR)
 - ✓ Liikkuva koulu –hanke 2010- 7/2012 (OKM)
- ✓ Liikkumisesta kansalaistaito II –hanke 2012-6/2014
- ✓ Lasten ja nuorten liikunnan kehitysavustus 2013-7/2017

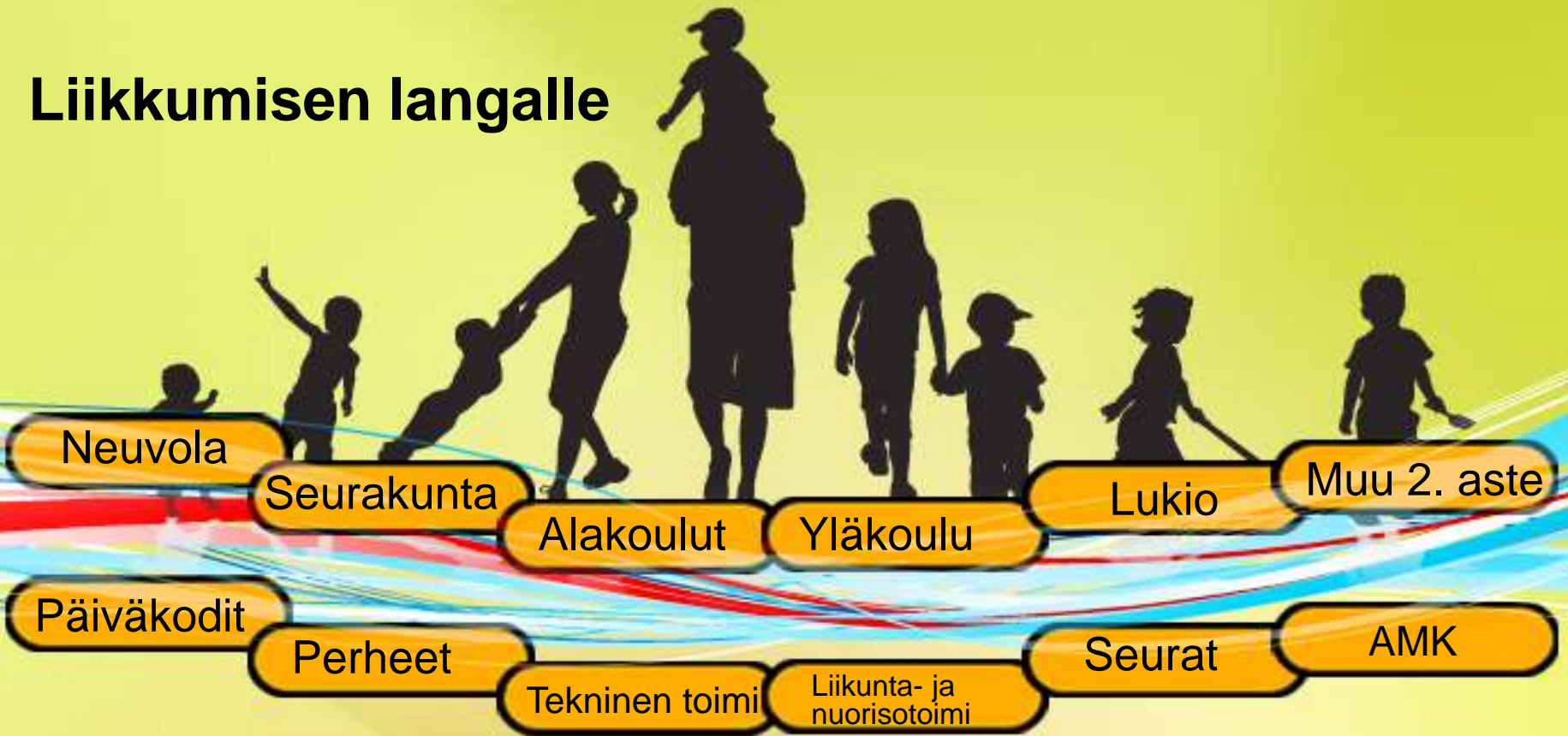


Liikaha -kokonaisuus

	määrä
Liikaha –henkilöt Sotkamo, Kajaani, Kuhmo	795
Koulutustilaisuudet	140
Koulutustunteja yhteensä	n. 250 h
Koko osallistujamäärän tunnit	n. 5000 h
Tiedotustilaisuuksien osallistujat	n. 1750



Liikkumisen langalle



Liikkumisympäristön kehitys

- Lähiliikuntapaikat
- Rakennettu liikkumisympäristö



Ohjelman toimintamalli

Tavoitteena on luoda lapselle ja nuorelle sellainen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, että hän kasvaa kiinni liikkumiseen ja oikeanlaisiin ravitsemustottumuksiin



LIKKUMISESTA KANSALAISTAITO

Mittaukset: aktiivisuus, motivaatio, koettu pätevyys, sosiaaliset suhteet, taidot, tottumukset...

- Alkutilanne, seuranta, palaute (Yliopistot)

Toiminnan periaatteet

- ✓ Oma aktiivisuus
 - ✓ Ilman sisäistä intoa kehitystä ei tapahdu
- ✓ Yhteinen suunnittelu
 - ✓ Ilman yhteistä tekemistä kehitystoiminta ei juurru käytännön työksi
 - ✓ Ylhäältä kaadettu valuu hukkaan



Mistä pohja?

Sisällöllinen tieto olemassa:

- Aktiivisuus, motoriset taidot, itseohjautuvuus, poikkiliikunnallisuus, koettu pätevyys, sosiaalisuus, ravitsemuskasvatus

Alle kouluikäiset: Motoriset perustaidot

Kouluikäiset: Aktiivisuus ja onnistumiset



Konkreetitiset toimenpiteet

HANKEKOKONAISUUDESSA TEHTY:

- ✓ Yli 40 erilaista toimenpidettä ja niistä seurannutta toimintoa
 - ✓ (esim. suunnitelmien kehitys, sääntöjen tarkennus, uudet materiaalit ja mittarit, ravitsemuskasvatusmalli, Liikaha –sivusto, uudet kerhot ja seuratoiminta yms., materiaalit, teemaviikot, välkkärit, välineet jne.)
- ✓ Esiselvitys Sotkamossa, Kajaanissa ja Kuhmossa
 - ✓ Vahvuudet
 - ✓ Mahdollisuudet
 - ✓ Yhteistyön ensimmäiset askeleet (toimenpidesuosituksset)



Henkilökunnan osaaminen ja asennoituminen

KOULUTUKSET:

- ✓ **Jonot mataliksi –koulutukset (14)**
 - ✓ **Motoriset taidot ja taitojen havainnointi**
(terveydenhoitohenkilökunta)
 - ✓ **Motoristen ydintaitojen havainnointi, ohjaaminen/opettaminen, ympäristön luominen varhaiskasvatuksessa** (päiväkodit ja perhepäivähoitajat)
 - ✓ **Motoristen taitojen arviointi** (esikoulut)
 - ✓ **Päivittäisen liikkumisen tukeminen nuorisotyössä** (ip/ap)
 - ✓ **Jonot mataliksi –kokonaisuus seuroissa**
 - ✓ **Ravitsemuskasvatusmalli (peruskoulun 4-6 lk.)**
 - ✓ **Sapere –ravitsemuskasvatusmalli** (päiväkodit)
- > Lähikoulutusperiaate (kaikki mukana omassa ympäristössä)**

Henkilökunnan osaaminen ja asennoituminen

TUKITOIMET JA -MATERIAALIT

- ✓ Päiväkotien liikkumiskasvatussuunnitelmien kehityksen tukeminen
- ✓ **Motoristen taitojen mittaristo esikoululaisille**
- ✓ Kotiympäristöstä liikkumisympäristö –DVD
- ✓ Perhepäivähoitajien liikkumiskasvatussuunnitelmat
- ✓ Motoristen taitojen arviointi –materiaali
- ✓ **Kotitehtäväkirja -> Liikuntamaisteri**
- ✓ Perhepäivähoitajien liikkumiskasvatussuunnitelmat
 - ✓ Jumppakassit

Henkilökunnan osaaminen ja asennoituminen

TUKITOIMET JA -MATERIAALIT

- ✓ **Jonot mataliksi –materiaalit**
- ✓ Sensomotorisen oppimisen materiaalit
- ✓ Liikkumisen vuosikello
- ✓ **Ravitsemuskasvatusmalli**
- ✓ Olenko liikkuvan lapsen vanhempi? -materiaali

HAASTEELLISTEN RYHMIEN HUOMIOIMINEN

- ✓ LIMO –ryhmä
 - ✓ **Uimaliput**
- ✓ Sensomotorinen kerhotoiminta
- ✓ Toimenpidesuunnitelma syrjäytymisvaarassa olevien huomioimiseksi yläkoulussa

Henkilökunnan osaaminen ja asennoituminen

TUKITOIMET JA -MATERIAALIT

Internet-sivusto Liikaha.fi

- ✓ Etsi liikuntaa –palvelu
 - ✓ **Tilojen varauskalenteri**
 - ✓ **Jonot mataliksi -hakupalvelu**
 - ✓ Liikkumisen vuosikello
 - ✓ Materiaalien ja tiedon jakokanava
 - ✓ Liikunnan arviointityökalu
-
- ✓ **TOPATA.FI –Toiminnallisen oppimisen materiaali**

Arkikäytänteet

- ✓ Päiväkotien liikkumiskasvatussuunnitelmien kehityksen tukeminen
- ✓ **Koulupäivän rakenne**
 - ✓ Koulupäivän aikana **toimintatuokio(t)** osana koulupäivää
- ✓ **Istumisen katkaiseminen** erilaisia opetusmenetelmien hyödyntäen
- ✓ **Välituntiaktivointi** opettajien ja oppilaiden yhdessä toteuttamana
 - ✓ Eri toimintapisteet
 - ✓ Välituntisarjat
 - ✓ Leikit, pelit jne.
 - ✓ Välkkärit
- ✓ Koulumatkat mahdollisuuksien mukaan kävellen tai pyöräillen
- ✓ **Järjestyssäännöt** tukemassa toimeliaisuutta
- ✓ Liikuntakerhojen lisääminen
- ✓ Peruskoulujen lukuvuositeemat hyvinvointia tukevaksi
- ✓ Kaikkiin kouluihin LiikaHa –vastaava/ -vastaavat
- ✓ Välipalajärjestelmän kehitys (Haukkaa välillä –hanke)

- ✓ Säännöllinen **arviointi ja kehitystyö**

Ympäristö

- ✓ **Lähiliikunta-alueiden rakentamisen tukeminen**
- ✓ **Ympäristön siisteys ja käytettävyys**
 - ✓ Välineiden säilytys, esille tuonti
- ✓ **Koulujen ja päiväkotien välineistön hankkimisen tukeminen**
 - ✓ Pallot, mailat, tanssimatot, pyörät...
 - ✓ VÄINÖ
 - ✓ ERKKI
 - ✓ VIENO (2015)
- ✓ **Koulumatkojen jalkaisin ja pyörällä kulkemisen esteiden poistaminen**
 - ✓ **Koulumatkakartoitukset**
 - ✓ Korokkeet teiden ylityksiin
 - ✓ Lumien auraus...



Liikaha –malli

- ✓ Osaaminen ja asennoituminen
- ✓ Arkikäytännöt
- ✓ Ympäristö



LiikaHa - kehitystoiminta

Mitä se on?	Mitä se ei ole?
Linjakasta johtamista	Yksittäisiä päätöksiä
Tavoitteellisuutta ja vastuullisuutta	Palkan nauttimista
Lapsesta välittämistä	Pelkkää opettamista tai hoitamista
Oman työn arviointia ja kehittämistä	Suunnittelemattomuutta
Esimerkkinä olemista	Farkut jalassa seisomista
Yhteistyötä ja yhteishenkeä	Ovi kiinni pakertamista
Pitkäjänteisyyttä	Luovuttamista 1. vastoinkäymisestä

Toimintakulttuurin kehittäminen vaatii tekoja!

LiikaHa - kehitystoiminta

-> OPS2016

-> VASU2017

-> Kunnan strategiat

-> Hyvinvointikertomus jne.

→ Kuinka suunnitelmat näkyvät käytännössä?

→ Tavoite, suunnittelu, toiminta, havainnointi,
arviointi

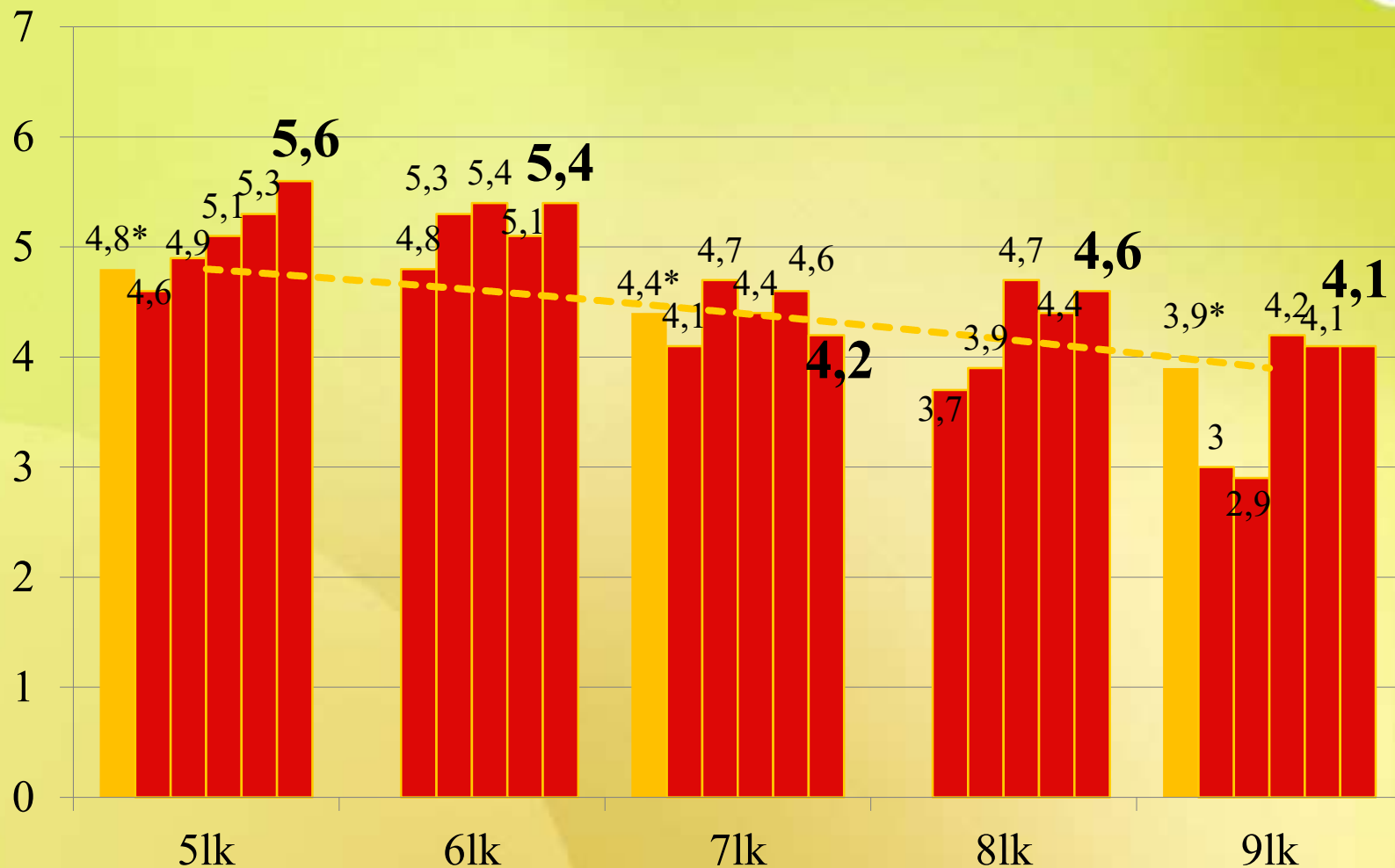
Seurantatutkimus

(Evimeria Oy/ Jyväskylän yliopisto, Itä-Suomen yliopisto)

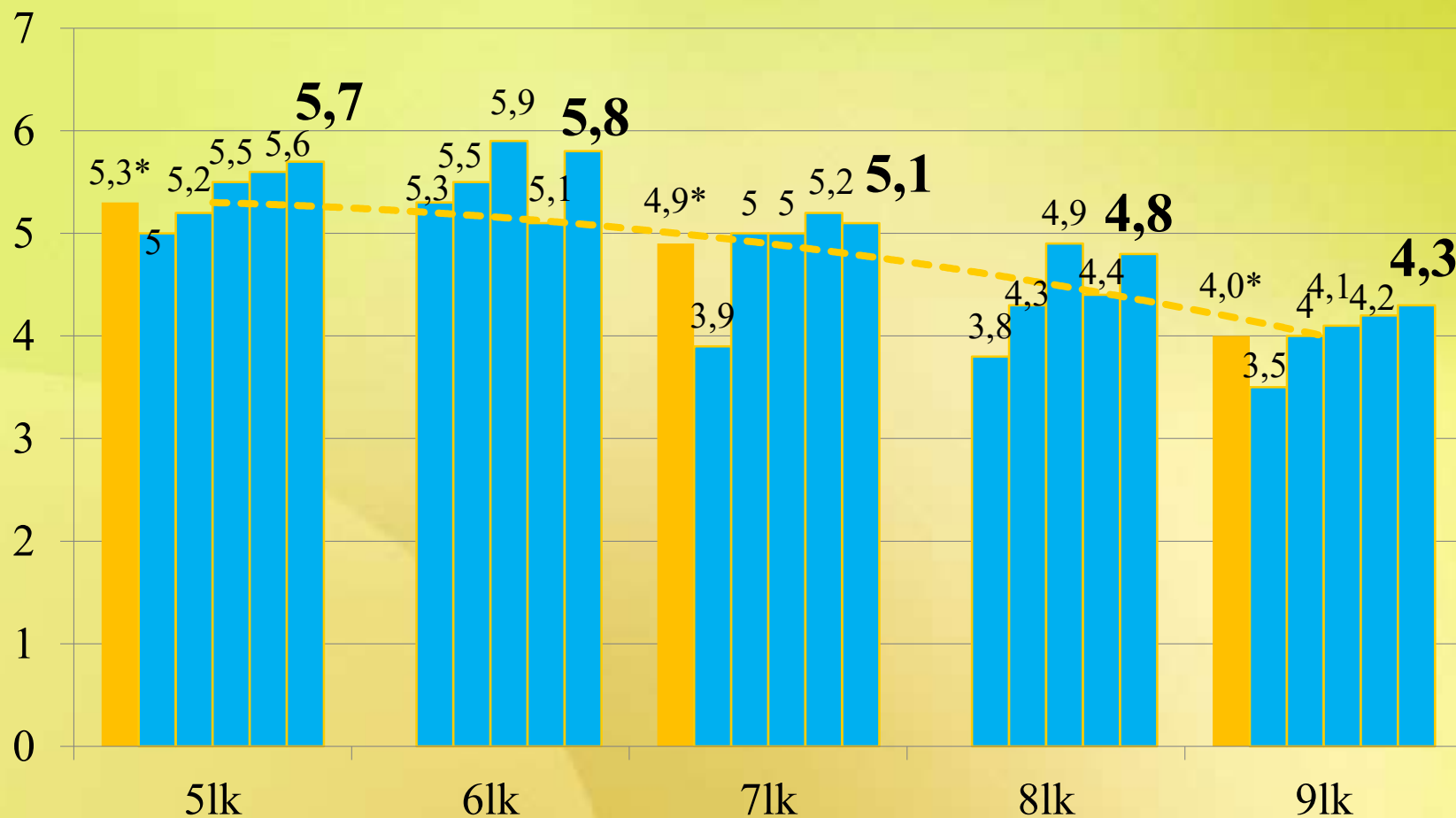
- ✓ Liikunta-aktiivisuus ja sitä selittävät tekijät
 - ✓ Seurantatutkimus 2010-2014
 - ✓ Kyselyt, aktiivisuusmittaukset
- ✓ Ravitsemustottumukset
 - ✓ Seurantatutkimus 2010-2014
- ✓ Kehon koostumusmittaukset 2011-2014
- ✓ Toimintakulttuuriin kehitys 2012-2014



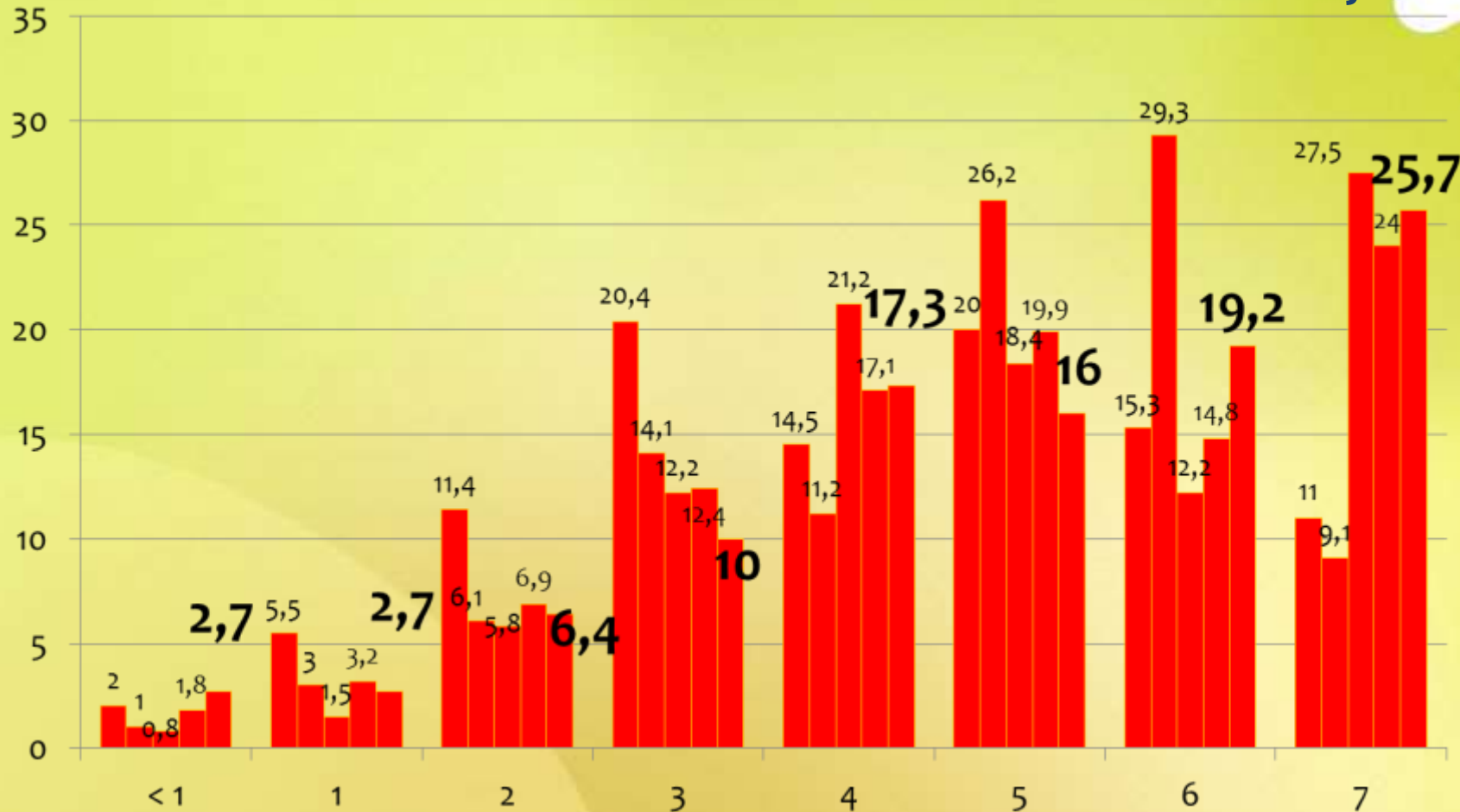
Fyysinen aktiivisuus pvä/vko – tytöt 2010-2014



Fyysinen aktiivisuus pvä/vko – pojat 2010-2014



Kuinka monena päivänä viikossa olet liikkunut väh. 60 minuuttia? Sotkamo tytöt (%)



Kuinka monena päivänä viikossa olet liikkunut väh. 60 minuuttia? Sotkamo pojat (%)

