

JULKILAUSUMA LASTEN JA NUORTEN ARKILIIKUNNAN JA LIIKKUUMISYMPÄRISTÖJEN PUOLESTA OPINTOPÄIVILLÄ HÄMEENLINNASSA 3.-4.2.2012

Luontainen liikkuminen on vähentynyt

Fyysisen aktiivisuuden kansallisen suosituksen mukaan 7–18 -vuotiaiden tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti. Kuitenkin vain noin puolet 12–14 -vuotiasta sekä kolmannes 16–18 -vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Perinteinen pihapelikulttuuri on vaihtunut monella näyttöpäätteen tai televisioruudun tuijotukseen – vapaa-ajan vietto on passivoitunut. Osa koululaisista kulkee lyhyetkin koulumatkat vanhempien kyydissä.

Liikuntasuositus voi jäädä saavuttamatta myös liikuntaa harrastavalta, mikäli fyysinen aktiivisuus rajoittuu vain urheiluseuran harjoituksiin. Riittävän liikunta-annoksen voi saavuttaa esimerkiksi kulkemalla koulumatkat jalkaisin, liikkumalla aktiivisesti liikuntatunneilla ja välitunnilla sekä leikkien koulupäivän jälkeen kavereiden kanssa ulkona. Oleellista on liikunnan kokonaismäärä ja laatu, ei se, missä liikuntaa harrastaa.

Kodin liikuntamalli on tärkeä

Lapset valitsevat harvoin itse liikkumattomuuden, mutta fyysisesti passiivinen elämäntapa sosiaalista lapsetkin istumisen ja autolla kulkemisen kulttuuriin. Kotoa, vanhemmilta ja muilta läheisiltä saadut mallit vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen ja käsitykseen liikunnasta. Lyhyiden välimatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä sekä portaiden käyttäminen hissien sijasta ovat pieniä arjen valintoja, mutta niillä voi olla suuri merkitys siinä, miten lapsi tulee myöhemmällä iällä toimimaan.

Vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat tarjoavat helpon ja viihdyttävän vaihtoehdon liikunnan harrastamiselle. Viihde-elektronikka ja -media houkuttelevat yhä totuudenmukaisemmilla peleillä, videoilla tai mielenkiintoisilla tv-sarjoilla ja elokuvilla. Tämän ns. ruutuajan rajoittaminen maksimissaan kahteen tuntiin päivässä sisältyy kouluikäisten liikuntasuosituksiin. Vanhempien tehtävänä on valvoa ja säädellä viihdemedian käyttöä. Paras tapa tukea lasten liikunnallista elämäntapaa on oma esimerkki, ja liikkuminen yhdessä lapsen kanssa.

Lupa liikkua

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa se, miten liikkuminen mahdollistetaan. Aikuisten kielteinen tai ylisuojeleva suhtautuminen juoksemiseen ja riehumiseen, aidatut ja lukitut liikuntapaikat ja kieltotaulut nurmikentillä eivät lisää lasten liikkumista. Valitettavan usein myös liikunnan toteuttaminen menee aikuisten ehdoilla, ei lasten. Asuinalueiden pihapiirien ja lähiliikuntapaikkojen kehittäminen tuo liikunnan lasten ja nuorten saataville ja edistää liikunnan tasa-arvoa. Urheiluseuratoimintaa tulisi suunnata myös syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten liikuttamiseen. Luonnollisten liikkumisympäristöjen kehittäminen on ekologisesti kestävä keino tavoittaa laajoja ihmisjoukkoja ja tukea perheiden liikuntaa. Hyvä ympäristö houkuttelee ja tekee liikkumisen helpoksi.

Hämeenlinna 3. helmikuuta 2012

LIKUNNAN JA TERVEYSTIEDON OPETTAJAT ry