

Piilo

-sanomat

Tutkittua tietoa
4–6-vuotiaiden
lasten liikkumisesta
ja aktiivisuudesta

Kokemuksia Piilo-
tutkimukseen osallistumisesta

Vinkkejä pienten
lasten liikkumiseen

Liikkuva
varhaiskasvatus



Liikkuva varhaiskasvatus- Rakennetaan yhdessä liikkuvampaa lapsuutta

Teksti: Merita Bruun

Liikkuvan varhaiskasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Liikkuva varhaiskasvatus on maksuton valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, joka tarjoaa työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa. Liikkuva varhaiskasvatus-toiminnassa on asetettu tavoitteeksi, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus

Vauhdikas fyysinen aktiivisuus

1h

Hippaleikit, trampoliinihyppely, kiipeily, uinti, hiihto

Reipas ulkoilu

Metsäreikelly, polku-
pyöräily, luistelu

2h

Kevyt liikunta

Kävely, pallonheitto,
keinuminen, tasapainoilu

Rauhalliset arjen touhuit

ylipitkiä istumisen jaksoja välttämällä

Autoilla, rakennuspalikoilla tai nukeilla leikkiminen, tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu

Uni ja lepo

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Lähde mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan ja saat maksutta käyttöösi mahtavat materiaalit, Nykytilan arviointi -työkalun, verkostojen tuen sekä runsaasti uusia ideoita!

liikkuvavarhaiskasvatus.fi



Aktiivisen varhaiskasvatuspäivän hyödyt

- ▶ Fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu ovat yhteydessä lasten hyvinvointiin.
- ▶ Terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsuudessa.
- ▶ Liikkuminen auttaa oppimaan ja rakentaa lasten itsetuntoa.
- ▶ Lapsilla liikunta on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi.
- ▶ Osallisuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät.
- ▶ Aktiivisesta toimintakulttuurista hyötyvät sekä lapset että aikuiset.
- ▶ Toiminta antaa mahdollisuuksia uudenlaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa.

Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa tukevat

- ▶ Leikit, pelit, ulkoilu ja retkeily.
- ▶ Liikkumisen tuominen osaksi siirtymätilanteita.
- ▶ Tilojen muokkaaminen ja välineiden antaminen vapaaseen käyttöön.
- ▶ Lasten ideoiden ja toiveiden kuuleminen.
- ▶ Johdon osallisuus ja kannustaminen aktiiviseen toimintakulttuuriin.
- ▶ Henkilöstön liikunta- ja hyvinvointiosaamisen lisääminen.
- ▶ Toiminnalliset vanhempainillat, perheliikuntatapahtumat ja kampanjat.
- ▶ Liikunnan merkityksen puheeksi ottaminen perheiden kanssa.
- ▶ Aktiiviset matkat ja perheen yhteinen liikkuminen.

Tuisku-tiikerin vinkkejä

Liiku kuin...
formula-auto, käärme,
norsu, supersankari

Luontotaideteos

Tehkää yhdessä taideteos lähiluontoon. Napatkaa mukaan käpyjä, keppejä, kiviä, neulasia, hiekkaa, kukkia ja taitteikkaa siitä kortti ilahduttamaan ohikulkijoita.

Arkiseikkailu lähiluontoon

Taskulampullinen iltakävely, keihäänheittoa havunneulasella, juoskaa sateessa, sulkekaa silmät ja kuunnelkaa ääniä... Arkiseikkailu kannustaa tutustumaan lähiluontoon.

Lähde: liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ideapankki



Lähes 80 prosenttia pienistä lapsista liikkuu suosituksen mukaisesti

Piilo-tutkimuksessa mitattiin 4–6-vuotiaiden lasten liikkumista, paikallaanoloa ja unta liikemittarin avulla vuonna 2023. Liikemittauksen lisäksi selvitettiin huoltajien käsityksiä lasten liikkumisesta. Tutkimukseen valikoitui satunnaisotoksella 20 kuntaa, 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa ja 1834 lasta perheineen eri puolelta Suomea. Piilo on ensimmäinen näin laaja väestötason satunnaisotantaan ja liikemittaukseen perustuva pienten lasten liikkumisen tutkimus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua koko päivän aikana kevyesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään kolme tuntia päivässä, ja siitä vähintään tunti tulisi olla reipasta ja rasittavaa liikkumista. Piilo-tutkimukseen osallistuneista lapsista 76 prosenttia liikkui suosituksen mukaisesti. Lapset liikkuvat keskimäärin 4,2 tuntia vuorokaudessa, josta 74 minuuttia oli reipasta ja rasittavaa liikuntaa.

Fyysisen aktiivisuuden suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä, vanhemmilla lapsilla yleisemmin kuin nuoremmilla ja kaupunkiympäristössä useammin kuin maaseudulla tai taajamassa. Suositus täyttyi yleisemmin varhaiskasvatuspäivänä kuin vapaapäivänä. Pojista liikkui suosituksen mukaisesti 83 prosenttia, tytöistä 68 prosenttia. Tytöt liikkuvat saman verran eri ikäryh-

missä, mutta 5- ja 6-vuotiaat pojat liikkuvat enemmän kuin 4-vuotiaat pojat. Huoltajien kyselyn mukaan 86 prosenttia lapsista ilmaisi nauttivansa liikkumisesta lähes aina tai usein. Pojat ja tytöt sekä eri-ikäiset lapset nauttivat liikkumisesta yhtä yleisesti. Liikkumisen ilon kokemisessa ei ollut eroa lasten tuen tarpeen, syntyperän tai asuinympäristön mukaan.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta suosittaa, että varhaiskasvatuspäivään sisältyisi vähintään kaksi tuntia monipuolista liikkumista, josta 40 minuuttia reippasti ja rasittavasti. Tämä vastaa kahta kolmasosaa koko päivän suosituksista. Lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivinä keskimäärin noin puoli tuntia enemmän kuin vapaapäivinä. Varhaiskasvatuksen toimintatavoilla ja erityisesti ulkoilun määrällä on suuri merkitys lasten liikkumisen suositusten täyttymisessä.

Piilo-tutkimuksen tuloksia hyödynnetään varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi. Perheet, varhaiskasvatuksen toimipaikat ja kunnat ovat saaneet palautteen tuloksistaan. Tutkimuksen toteutti Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja Liikkuvan varhaiskasvatuksen kanssa. Tutkimuksen on rahoittanut ope-
tus- ja kulttuuriministeriö.



Lapset pitivät ranteessa liikemittaria viikon ajan ja samaan aikaan täyttivät päiväkirjaa. Päiväkirjaan merkittiin arviot heräämis- ja nukahtamisajoista, päiväkodissa vietetty aika sekä päiväuni- tai lepoaika. Huoltajat vastasivat kyselyyn, jossa arvioitiin muun muassa digilaitteiden käyttöä, ulkoilua ja leikkimistä sekä aktiivista kulkemista hoitopaikkaan ja harrastuksiin.

Kattavasti läpi Suomen

Piilo 2023 -tutkimuksessa oli mukana 20 kuntaa, jotka ositettiin maantieteellisesti kuntaryhmituksen mukaan. Kunnat on luokiteltu kaupunkimaisiksi kunniksi, taajaan asutuiksi kunniksi ja maaseutumaisiksi kunniksi.

Piilo 2023 -tutkimuksessa mukana olleet kunnat

| | | | | |
|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| Enontekiö | Helsinki | Hausjärvi | Janakkala | Jyväskylä |
| Karstula | Kontiolahti | Kuopio | Lapua | Liperi |
| Masku | Mustasaari | Nivala | Oulu | Perho |
| Rovaniemi | Salo | Sievi | Sodankylä | Vehmaa |

20 kuntaa, joissa 156 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa

Suomenkielisistä kunnallisista toimipaikoista:

| | | | | |
|----------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|------------|
| 118 päiväkotia | 14 vuoro-päiväkotia | 6 ryhmä-perhe-päiväkotia | 3 perhe-päivähoitajaa | 1 esikoulu |
|----------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|------------|

Yksityisistä toimipaikoista päiväkoteja oli 6 ja ryhmäperhepäiväkoteja 1.

Ruotsinkielisiä kunnallisia päiväkoteja oli 7.



1834
lasta ja
perhettä



156
varhais-
kasvatuksen
toimipaikkaa



20
kuntaa

Liikettä ja leikkiä Sodankylässä

Teksti: Tiina Riuttanen

Sodankylän Paulaharjun päiväkodissa on iso piha, luonnonmäki ja jääkaualo, jonka vierestä lähtee talvisin metsälätkä. Sisältä liikuntasalista löytyvät kiipeilyseinä, tanko, renkaat, köysiä ja muita välineitä. Puitteet ovat kohdillaan siihen, että lapsilla on aktiivinen ja kiva päivä päiväkodissa.

Paulaharjun päiväkodin johtajalla Kerttu Kanervalla on pitkän linjan kokemus varhaiskasvatuksesta. Opiskeluaikana 1990-luvun alussa koulutukseen kuului liikuntataitojen opettaminen.

”Suunnittelin tavoitteet ja sisällöt, seurasin ja havainnoin lasten liikunnallista kehittymistä. Innostun edelleen lasten liikuttamisesta ja pyrin huolehtimaan, että puitteet lasten monipuoliseen liikuttamiseen ovat kunnossa”, Kerttu hymyilee, kun muistelee kuperkeikkaleikkejä 3–4-vuotiaiden lasten kanssa.

Vuosien saatossa arki on muuttunut. Varhaiskasvatuksessa työskentelee eri koulutuspuolelta saaneita työntekijöitä, ja koulutuksen sisällöt ovat muuttuneet. Kerttu on huomannut, että liikuttamisen taitojen opettaminen on aiempaa enemmän työntekijän oman innostuksen ja motivaation varassa. Johdon tehtävä on muistuttaa

Piilo-tutkimuksesta tietoa kunnille

Piilo-tutkimukseen osallistuneet kunnat ja varhaiskasvatuksen toimipaikat saivat arvokasta tietoa lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa. Tutkimustuloksissa eriteltiin liikkuminen varhaiskasvatuksen aikana, ja jokainen tutkimukseen osallistunut varhaiskasvatuksen toimipaikka sai oman palautteen. Jos mukana oli useampi päiväkotitoimipaikka, niin kunnalle kertyi laajempi kokonaiskuva. Varhaiskasvatukselle lähetetyn palautteen pylväskuviot kertoivat, miten liikkumisen määrä jakautui varhaiskasvatuksen ja koko päivän aikana. Aktiivisuuskäyristä näki liikkumisen kuormittavuuden vaihtelun päivän aikana.

liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä luoda liikkumista arvostava ja innostava toimintaympäristö.

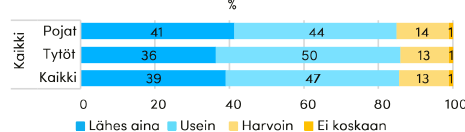
”Usein suurin este liikuttamiseen ja liikkumiseen on aikuisten asenne. Niinpä asennekasvatustakin välillä tarvitaan, jotta lapset pääsevät nauttimaan oman kehon voimien ja uusien taitojen synnyttämästä ilosta ja mielihyvästä. Liikunnalliset taidot opitaan lapsena, harjoittelun ja toistojen kautta. Olisi tärkeää seurata lapsen taitoja, auttaa ja kannustaa – niin täällä varhaiskasvatuksessa kuin kotona. Monet liikuntataidot, esimerkiksi uimataito, ovat kansalaistaitoja.”

”Liikunta opettaa työntekoon ja kasvattaa lapsen sinnikkyyttä ja muita tunnetaitoja. Tuohan se haasteitakin, mutta myös onnistumisia harjoittelun jälkeen”, Kerttu Kanerva muistuttaa.

Tutkimustuloksia huoltajien kyselystä

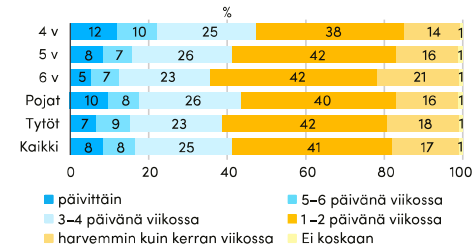
Huoltajien kysely n=1627

Lapsen liikkunnasta nauttiminen



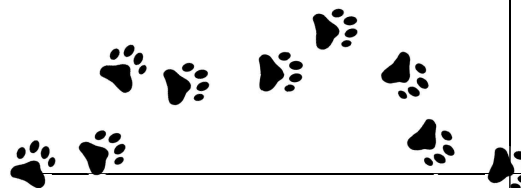
Huoltajien kyselyssä 86 prosenttia lapsista ilmaisi nauttivansa liikkunnasta lähes aina tai usein. Pojat ja tytöt ja eri-ikäiset lapset nauttivat liikkunnasta yhtä usein.

Huoltajan ja lapsen tai koko perheen yhdessä liikkumisen yleisyys

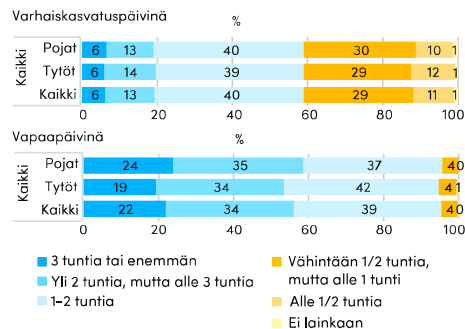


Huoltajista noin joka kuudes liikkuu lapsensa kanssa vähintään viitenä päivänä viikossa.

- Yleisimmin perheet liikkuvat omassa pihassaan, puistossa tai leikkipuistossa. Perheet ilmoittivat käyneensä 1–3 kertaa kuukaudessa metsässä ja sisäliikuntapaikoissa.



Lasten ulkoilu-aika varhaiskasvatuspäivinä ja vapaapäivinä



Varhaiskasvatuspäivinä lapsista 59 prosenttia ulkoili hoitajan ulkopuolella vähintään yli tunnin ja 41 prosentilla lapsista ulkoilu jäi alle tuntiin. Vapaapäivinä lähes kaikki (95 %) lapset ulkoilivat päivässä yli tunnin.

- Oma piha on tyypillinen ulkoileikkaipaikka. Kaupungeissa puistoilla ja leikkipuistoilla on suuri merkitys.

Jalkapallo on suosituin ohjattu liikuntaharrastus

Lapsista 62 prosenttia harrasti ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa. Suosituin harrastusmuoto oli jalkapallo, muita suosittuja lajeja olivat tanssi, voimistelu ja uinti. Suurin osa lapsista (58 %) osallistuu ohjattuun liikuntaan enintään kerran viikossa.

Aktiivinen kulkeminen varhaiskasvatukseen

Suurimmalla osalla (49 %) lapsista matkan pituus varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan oli korkeintaan 1 kilometri. Alle kilometrin matka kuljetaan useimmiten kävellen tai pyöräillen keväällä, kesällä ja syksyllä. Vuodenajasta riippumatta yli 1 kilometrin varhaiskasvatus- tai hoitopaikkamatkat kuljetaan yleisimmin moottoriajoneuvolla.

Lasten digiaikaa on hyödyllistä seurata

Suosittelun mukaan lasten digiaikaa on neljävuotiailla alle tunti vuorokaudessa ja 5–6-vuotiailla alle 2 tuntia vuorokaudessa. Huoltajien kyselystä käy ilmi, että joka neljännellä lapsella oli käytössään tabletti, iPad tai muu vastaava älylaite.



Sodankylässä Paulaharjun päiväkodin johtaja Kerttu Kanerva iloitsee uudesta kiipeilyseinästä, jota Sulo ja Sara testaavat. Kuva Kerttu Kanervan kotialbumi.

Illalla huomaa, jos päivässä ei ollut riittävästi liikkumista

"Kyllä meillä huomaa, jos pojat eivät ole liikkuneet riittävästi päivän aikana. Illalla puretaan energiaa - vaikka täällä kotona tempuradalla", 6-vuotiaan Kercon ja 9-vuotiaan Veikan äiti Laura Lehtinen kertoo.

Kerkko oli innolla mukana, kun häneltä kysyttiin ha- lukkuudesta osallistua tutkimukseen ja laittaa liikemittari ranteeseen viikon ajaksi. Ranneketta oli kiva pitää ja esitellä.

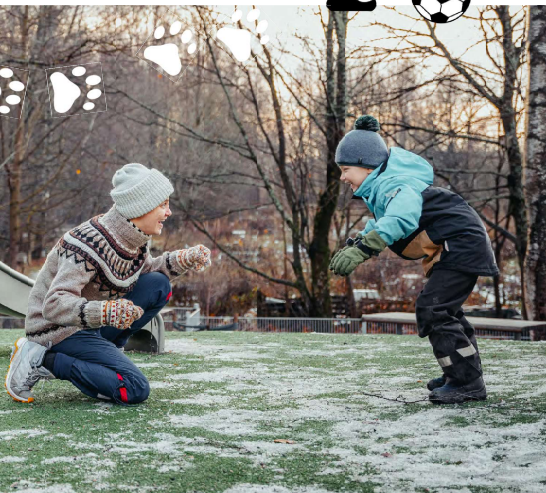
Eskarissa myös Kercon kavereita osallistui tutkimukseen. "Palautteen perusteella Kercon liikkuminen ylitti mittausviikolla suositukset. Osallistuimme tutkimukseen syyskuussa, jolloin oli kivat ulkoilusat. Kotimme lähellä on hyvät lähiliikuntapaikat, joissa viihtyvät lapset ja aikuiset. Meillä on sellainen rutiini, että maanantaisin käydään uimahallissa ja torstaisin Kerkolla on perhe- sirkuskerho. Muut päivät ovat vapaampaa, voidaan käydä vaikka pelaamassa tennistä", Laura kuvailee perheen arkea Helsingissä. Arkeen kuuluu se, että Kerkko pyöräilee yhdessä äidin kanssa eskariin. Eskarissa kaveriporukan kanssa potkitaan palloa ja leikitään hippaa. Eskarissa on myös ohjattua liikunnallista toimintaa.

Säälläkin on vaikutusta; kun tulee pimeää ja loskaa, niin ulkona oleminen vähenee. Laura kertoo, että perhe tykkäisi hiihtämisestä, mutta Paloheinään lähteminen vaatii viitseliisyyttä. Pulkkamäki löytyy kodin läheltä.

Kercon vanhemmat Hannu Sompinmäki ja Laura Lehtinen ovat aktiivisia liikkujia, ja heillä on ammatillista ja kilpaurheilutaustaa. Vanhemmat ovat kannustaneet lapsia liikkumiseen ja löytämään harrastuksia, joista lapset itse innostuvat. Kerkko kokeili jalkapalloa, mutta ei innostunut jatkamaan harrastusta. Kerkkoa kiinnostavat motorisia taitoja vaativat lajit, kuten sirkustempu, ja viime keväästä lähtien hän on käynyt äidin kanssa perhesirkuskerhossa. Temppuilemaan pääsee kotonaakin, jonne voidaan rakentaa tempurata vertikaalikaasta, trapetsista ja ilmapatjasta. Siinä pääsee pomppimaan ja painimaan. Ja välillä tekee hyvää leikkiä legoilla.

Perheessä tiedostetaan liikkumisen merkitys ja vaikutus hyvinvointiin. "Näin ruuhkavuosissa huomaan itsestäni, jos liikkuminen jää vähemmälle.

Se aiheuttaa stressaantumista ja jaksaminen heikentyy. Saman huomaa lapsissa. Aktiiviset lapset ovat hyvä indikaattori. Jos päivän aikana ei ole liikuttu riittävästi, se näkyy illalla levottomuutena ja nahisteluna, joka pitää purkaa liikkumalla - ennen kuin kaikilta menee hermot", Laura hymyilee.



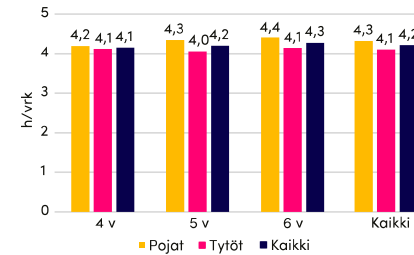
"Kerkko oli innolla mukana Piilo-tutkimuksessa. Ranneketta oli kiva pitää ja esitellä."

Teksti: Tiina Riittanen
Kuvat: Jaakko Jylhä / DEED Creative

Tutkimustuloksia liikemittauksista

Liikemittaukset n=1783

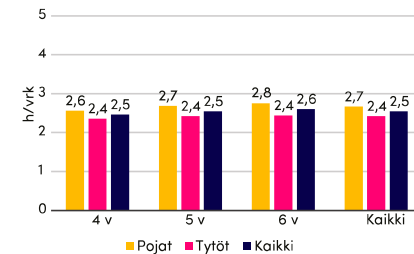
Lasten liikkumisen määrä



Lapset liikkuvat 4,2 tuntia päivässä, josta reipasta ja rasittavaa liikkumista oli 74 minuuttia.

- Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuvat enemmän kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuvat lapset.

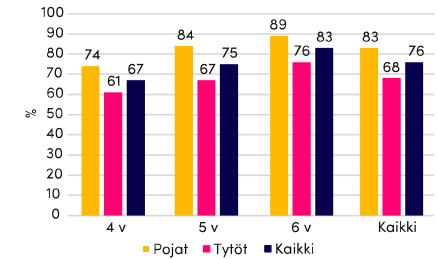
Liikkumisen määrä varhaiskasvatuksessa



Lapsille kertyi varhaiskasvatuksessa 2,5 tuntia liikku- mista päivässä.

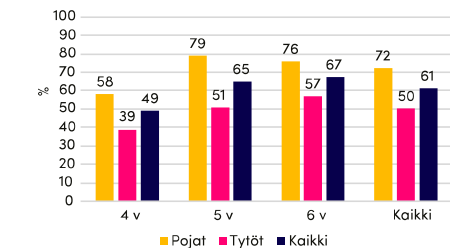
- Tästä rasittavaa ja reipasta liikkumista oli 46 minuuttia.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyttäneet



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, josta vähintään yksi tunti tulisi olla reipasta ja rasittavaa liikkumista. Tutkimukseen osallistuvista lapsista 76 prosenttia saavutti suosituksen, pojat useammin kuin tytöt.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteen täytyminen



Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta suosittaa, että varhaiskasvatuspäivään sisältyisi vähintään kaksi tuntia monipuolista liikkumista. Tämä vastaa kahta kolmasosaa koko päivän suosituksista. Tavoite toteutui 61 prosentilla lapsista.

- Lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivinä puoli tuntia enemmän kuin vapaapäivinä.

Lapsen päivässä on liikettä ja lepoa

Uni ja lepo tukevat lapsen hyvinvointia. Lapsille kertyi rauhallista yöunta 8,3 tuntia vuorokaudessa. Vuoteessa oloaikaa ja liikehdyntää sisältävää uniaikaa kertyi lapsille keskimäärin 1,8 tuntia rauhallisen yön lisäksi.



Teksti: Säte-Tuulia Laukka
Kuvat: Jaakko Jylhä/DEED Creative

” Tutkimus tuntuu tärkeältä, koska puhutaan siitä, etteivät lapset liiku yhtä paljon kuin ennen. Oli myös kiinnostavaa saada tarkkaa tietoa siitä, kuinka paljon oma lapsi liikkuu.

Eskarilaisen viikossa on leikkiä, liikettä ja juhlan aiheita

Esikoululainen Iris osallistui Piilo-tutkimukseen syksyllä 2023. Pohjan liikkumiselle arjessa muodostavat päiväkotimatkat, ulkona leikkiminen ja viikoittaiset harrastukset.

Ruotsinkielinen esikoulu Minerva förskola sijaitsee Helsingin Töölössä mäen päällä. Aamuisin mäkeä kiipeää kuusivuotias Iris Meyer, iltapäivällä alamäki taittuu juosten. ”Kuljemme päiväkoitiin ennemmin raitiovaunulla kuin autoilla, vaikka auto olisi joskus helpompia. Matkaan kuuluu pieni kävely molemmissa päissä ja lisäksi mäki ylös”, Iriksen äiti Carina Bruun-Meyer kertoo. Perhe osallistui alkusyksyllä Piilo-tutkimukseen mielellään.

”Tutkimus tuntuu tärkeältä, koska puhutaan siitä, etteivät lapset liiku yhtä paljon kuin ennen. Oli myös kiinnostavaa saada tarkkaa tietoa siitä, kuinka paljon oma lapsi liikkuu.” Perhe asuu kaupunkimiljöössä, jossa asuintalojen keskellä on suojaisia yhteispiha. Iris leikkii siellä usein naapurissa asuvan ystävänsä kanssa. Myös keinut ja uusi leikkimökki houkuttavat naapuruston lapsia ulos. ”Piha on iso ja ulkona on aina toisia lapsia, joten olemme voineet päästää Iriksen jo nuorena kavereiden kanssa ulos. Ulkona liikettä kertyy aivan luonnostaan”, Carina toteaa. Kesäsin myös perheen kesämökin pihapiiri kutsuu Iristä ja pikkusisko Frejaa liikkumaan. ”Keinumme ja hypimme trampoliinilla. Jaksan myös uida yli kymmenen metriä”, Iris kertoo hymyillen.

Iris käytti ranneketta hyvillä mielin koko mittausviikon ajan, eikä se juurikaan häirinnyt. Myös muilla esikoulukavereilla oli samanlainen. ”Se tuntui aivan mukavalta. Se oli melkein kuin kello”, Iris sanoo. ”Mökillä unohdimme kerran saunan jälkeen laittaa rannekkeen käteen. Kävin myöhemmin sujauttamassa sen Iriksen ranteeseen, kun hän nukkui”, Carina muistelee nauraen. Liikemittauksen tulokset eivät tulleet perheelle yllätyksenä, sillä mittausviikoon mahtui monenlaista puuhaa. Sen lisäksi että esikoulupäivien aikana leikitään ja retkeillään, Iris harrastaa teatterikoulua, tanssi hiphopia ja käy musiikkikoulussa. ”Osasimme odottaa, että tulokset olisivat hyvät, sillä Iris liikkuu joka viikko harrastuksissaan paljon. Oli kuitenkin kiva saada varmistus, että tulokset olivat suositusten mukaisia.” Mittausviikko oli Irikselle erityinen myös siksi, että hän täytti tuolloin kuusi vuotta. Mittari kulki ranteessa myös syntymäpäiväjuhlissa, joissa liikuttiin paljon.

Kiinnostavaa mittausviikossa oli perheelle se, että automatkan vaikutus liikkumiseen näkyi selvästi. ”Viikon tuloksissa erottui selkeästi päivä, jolloin matkustimme maalle kahden tunnin ajomatkan. Tämä näkyi välittömästi vähäisempänä liikkumisena.” Piilo-tutkimukseen osallistuminen oli Iriksen perheelle kaikin puolin myönteinen kokemus. ”Tämä oli hyvä muistutus siitä, että kaikilla valinnoilla on väliä – myös sillä, että kulkee matkoja ratikalla ja päästää lapsen ulos leikkimään enemmän kuin laittaa television päälle.” Myönteinen asenne liikkumista kohtaan on pitkälti lähtöisin perheen vanhemmista. Carina tanssii ja käy kuntokeskuksessa, isä Reidar pelaa jalkapalloa. ”Arjessa en pysty liikkumaan niin paljon kuin haluaisin. Näin on varmasti monissa muissakin perheissä”, Carina pohtii. Onneksi pienilläkin valinnoilla voi tuoda liikettä ja iloa koko perheen arkeen.

Talvella tekemisen riemua

Metsäretket, jumppakerho, leikkipuisto, urheilukenttä, luistelurata, päiväkodin sporttivartti ja liikuntatuokiot... Tuua Pippurin päivässä on paljon liikkumista ja leikkiä.

Outi Pippurin 5-vuotias tytär Tuua oli mukana Piilo-tutkimuksessa syksyllä 2023. Tutkimuksen tulokset vahvistivat sen, mitä äiti oli etukäteen ennakoanut; Tuuan päivä sisältää monipuolista liikkumista sekä kotona että varhaiskasvatuksessa.

”Oli hieno mahdollisuus päästä osallistumaan tutkimukseen. Sain sellaista tietoa Tuuan liikkumisesta ja aktiivisuudesta, jota en itse pystyisi itse mittaamaan ja vertailemaan. Mittausjakson aikana meillä oli ihan tavallinen viikko, eikä mittaus vaikuttanut erityisesti arkeemme.” Liikkumisesta ja aktiivisuudesta kertyvän palautteen lisäksi Outia kiinnosti tieto tyttärensä nukkumisesta. ”Tuua on vuorohoidossa, sillä teen usein iltaisin töitä. Piilo-tutkimuksesta sai tietoa myös unen määrästä. Minulle oli helpottava tieto, että unta kertyy riittävästi. Tuua on tottunut joustavaan päivärhythmiin.” Outin ja Tuuan mieli kirkastuu, kun maahan on satanut lunta. Talvilajit, esimerkiksi luistelu, hiihto ja rattikelkalla laskeminen, ovat Tuuan lempiharrastuksia. ”Jäämme usein pihalle laskemaan mäkeä tai tekemään lumiukkoa. Siinä tulee liikettä ja aktiivisuutta ihan huomattavasti”, Outi on huomannut.

Outin ja Tuuan kodin lähellä Jyväskylässä on hyvät liikuntamahdollisuudet. Löytyy metsää, leikkipuisto ja urheilukenttä – paljon sellaista tekemistä, joka ei ole aikaan sidottua. Varsinkin korona-aikaan metsäpolut tulivat tutuiksi. Outi kertoo, että Tuua on ollut aina avoin erilaisille harrastuksille. Tuua on käynyt esimerkiksi jumppakerhossa ja tanssiryhmässä. ”Olen kasvanut pienellä paikkakunnalla, jossa ei ollut paljon harrastusmahdollisuuksia. Siksi haluan antaa Tuualle mahdollisuuksia kokeilla erilaisia asioita. Siinä samalla pääsen itsekin kokeilemaan uutta. Jokin aika sitten kävimme keilaamassa, ja meillä oli tosi kivaa”, Outi muistelee.

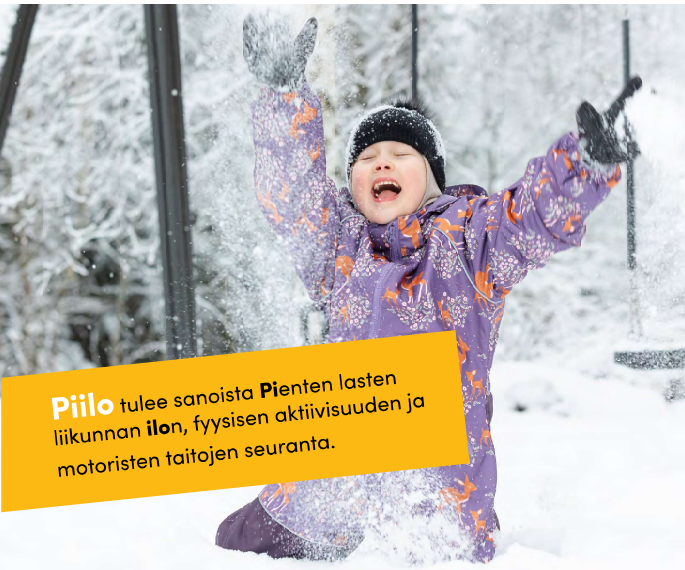
Seuraava Piilo-tutkimus on suunnitteilla tehdä neljän vuoden kuluttua. Outi Pippuri kannustaa osallistumaan tutkimukseen, jos siihen saa mahdollisuuden. ”Tutkimus oli toteutettu laadukkaasti. Se ei haitannut arkeamme, eikä siitä tullut kustannuksia. Sain tärkeää tietoa ja suuntaa siihen, että jatketaan entiseen tapaan. Liikkuminen ja aktiivisuus on tärkeä osa arkeamme jatkossakin.”

Teksti: Tiina Riuttanen
Kuvat: Tero Takalo-Eskola

” Tutkimus oli toteutettu laadukkaasti. Se ei haitannut arkeamme, eikä siitä tullut kustannuksia. Mittausjakso ei vaikuttanut erityisesti arkeemme.



Näin Piilo-tutkimus eteni



Piilo tulee sanoista **P**ienten lasten liikunnan **i**lon, fyysisen aktiivisuuden ja **i**motoristen taitojen seuranta.

Piilo-sanomat

TOIMITUSKUNTA:

Tiina Riuttanen
viestinnän asiantuntija, Jamk, Likes
Merita Bruun, viestintäpäällikkö,
Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

KUVITUS (TUISKU-TIIKERI):

Vili Mehtälä

KUVAT: Jaakko Jylhä, DEED Creative
Tero Takalo-Eskola, Terotemedia

TAITTO: Grano Oy

PAINOSMÄÄRÄ: 1000 kpl

PAINO: Grano Oy

Piilo-tutkimuksen verkkosivut
www.jamk.fi/piilo

Varhaiskasvatuksella tärkeä merkitys lasten liikkumisessa

Varhaiskasvatuksella on merkittävä vaikutus lasten liikkumiseen. Piilo-kehittämävaiheen tutkimuksen ja Piilo 2023 -tutkimuksen tulokset osoittivat, että lapset olivat fyysisesti aktiivisempia ja viettivät vähemmän aikaa paikoillaan varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajalla ja viikonloppuisin.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta on asettanut päivittäiseksi tavoitteeksi mahdollistaa lapselle kaksi tuntia liikkumista varhaiskasvatuksen aikana, mikä on 2/3 päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden suosituksesta. Monipuolinen ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus sekä istumisen vähentäminen on kirjattu myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että varhaiskasvatus aktivoi enemmän poikia, vanhempia lapsia sekä vähiten liikkuvia lapsia. Suurin potentiaali aktiivisuuden lisäämiseen on tytöillä varhaiskasvatusaikana ja kaikilla lapsilla kotiympäristössä vapaa-ajalla ja viikonloppuna.

Jatkossa suomalaisten alle kouluikäisten lasten liikuntakäyttytymisestä olisi seurannan kannalta tärkeää kerätä säännöllisesti kattava, koko ikäryhmää edustava, mahdollisimman tarkka aineisto, josta olisi mahdollista

analysoida erityisesti fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo sekä uni. Motoriset taidot kehittyvät tässä iässä nopeasti. Ne ovat yhteydessä liikkumiseen, ja motoriset perustaidot antavat pohjan liikkumistaidoille. Lasten motorisista taidoista olisi tärkeää saada laaja nykytilan kuvaus samoin kuin tunnistaa yksittäisiä lapsia, jotka tarvitsevat liikkumisessaan tukea.

Erityishuomiota tulisi kiinnittää yhdenvertaisuuteen, jotta tietoa saataisiin muista erityisryhmistä, kuten ulkomaalaistaustaisista lapsista, toimintarajoitteisista ja alle neljävuotiaista lapsista.

Liikunnan Tulokortin 2022 tuloksista tiedetään esimerkiksi, että kouluikäisistä lapsista ulkomaalaistaustaiset tytöt liikkuvat vähiten. Lisäksi huomiota olisi kiinnitettävä alueellisiin ja maantieteellisiin eroihin ja perheen sosioekonomiseen asemaan, koska aiheesta on vielä vähän suomalaista tutkimusta. Lisää tietoa tarvitaan lasten vapaa-ajan liikkumisesta sekä aikuisten kanssa yhdessä liikkumisesta ja kasvattajien osallistumista lasten kanssa monipuoliseen liikkumiseen.

Varhaiskasvatus muodostaa suomalaisten 4–6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden selkärangan, jossa lasten ennakkoluuloton, yhdenvertainen kohtaaminen ilman huoltajien aseiden, koulutus- tai sosioekonomisen taustan vaikutusta takaa myös vähiten liikkuvien lasten liikkumismahdollisuudet.

Janne Kulmala
asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes



Piilo-tutkimustiimi

Piilo-tutkimuksen laaja vuoden 2023 tulosraportti on julkaistu verkkosivuilla www.jamk.fi/piilo Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023.



Tekijät:

Anette Mehtälä, tutkimuskoordinaattori, Jamk, Likes
Arja Sääkslahti, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto
Piritta Asunta, johtava asiantuntija, Jamk, Likes
Harto Hakonen, tilastoasiantuntija, Jamk, Likes
Tuomas Kukko, tilastoasiantuntija, Jamk, Likes
Janne Kulmala, asiantuntija, Jamk, Likes
Katariina Kämppi, tutkija, Jamk, Likes
Tuija Tammelin, johtava tutkija, Jamk, Likes

Raportin tekijöiden lisäksi tutkimuksen toteutukseen osallistuivat Likesiltä projektiassistentti **Terhi Koskinen**, viestinnän asiantuntija **Milja Leskinen**, mittauskoordinaattori **Heidi Lindfors** ja asiantuntija **Hermann Oksanen**. Piilo-tutkimuksen vuonna 2023 toteuttanut Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja Liikkuvan varhaiskasvatuksen kanssa.

Tutkimuksen rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

Perheiden palautetta Piilo-mittausviikosta

- // Lapsi oli innoissaan rannekkeesta. Esitteli sitä kaikille ja keksi erilaisia roolileikkejä mittari ranteessa.
- // Hyvin onnistui mittarin pitäminen.
- // Mittaria oli helppo käyttää, ei haitannut elämää millään lailla. Kylpyhetkinä meinasi unohtua ottaa pois/laittaa takaisin.
- // Lapsi tykkää mittarin käytöstä tosi paljon, nyt sanoo, että haluaa ostaa itselle :)
- // Välillä piti hieman löysyttää, mutta muuten ei ongelmia.
- // Mielellään ja innoissaan lähti mukaan tähän ja oli ylpeä mittaristaan.

- // Wearing the device was tied to a game so the child wore it with joy.
- // Mittarin pitäminen oli mielekästä ja tärkeä tehtävä pienelle miehelle.
- // Ensimmäisenä päivänä pelkäsi käyttää ranneketta, vaikka odotti sitä päivää innolla. Sen jälkeen, kun se oli laitettu, ei ollut mitään ongelmaa.
- // Välillä sanoi, että puristaa mutta piti ranneketta hyvin ranteessa.
- // Piti mielellään, ei haitannut normaalia elämää. Mittarin olemassa-olo meinasi unohtua, kun tuntui niin luontevalta pitää sitä.

Tuisku-tiikeri kannustaa lapsia iloitsemaan liikkumisesta

Lapset iloitsevat ja nauttivat liikkumisesta. Kannustetaan lapsia liikkumaan, leikkimään ja ulkoilemaan varhaiskasvatuksessa ja kotona.

Kiitos kaikille Piilo 2023 -tutkimukseen osallistuneille lapsille, perheille päiväkodeille, perhepäivähoitajille ja kaupunkien/kuntien varhaiskasvatuksen johdolle.

