

Helsinki

# Anna arjen liikuttaa

Lähes kaikki koululaiset harrastavat liikuntaa.  
Kuitenkin vain joka kolmas liikkuu riittävästi.  
Harrastaminen ei tarkoita automaattisesti  
riittävää liikkumista.  
Tarvitaan lisää liikettä osana arkea.  
Jokainen askel on hyvinvointia.

[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

Yhteistyössä  
Partnership for  
Healthy Cities



# Liikuntasuoritukset yleistyvät – kokonaisaktiivisuus vähenee

*Liikunta on koululaisten suosituin harrastus. Yli 80 prosenttia harrastaa viikoittain liikuntaa ja yli 60 prosenttia liikkuu säännöllisesti liikunta- ja urheiluseuroissa. Liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti riittävää liikkumista. Vain noin 30 prosenttia koululaisista liikkuu riittävästi. Suositusten mukaan koululaisen tulee liikkua 1–2 tuntia joka päivä. Kaksi treeniä viikossa kattaa 10–15 % liikkumisen minimisuosituksesta. Ongelman ydin on, että liikkuminen on kadonnut arjesta ja arki kuluu paikallaan. Koululaiset istuvat keskimäärin 7 tuntia 17 minuuttia päivässä. Lasten ja nuorten hyvinvointi paranee, kun pyöräily ja kävely lisääntyvät, väli- ja oppitunnit ovat aktiivisia, valitaan rappuset hissien sijaan ja tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia harrastaa. Aikuinen on lapselle esimerkki ja tärkein liikkumisen mahdollistaja.*

Olemme koonneet materiaalin, joka auttaa:

## Oivaltamaan,

että liikunnan ja harrastusten lisäksi tarvitaan päivittäin liikkumista.

Löytämään

liikkumismahdollisuuksia  
kootusti osoitteesta

**[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)**

## Havaitsemaan,

että liikkumista kertyy  
harrastusten ohella  
kouluissa, koulumatkoille  
ja muissa arkiaskareissa.

## Tunnistamaan

huoltajien tärkeän roolin  
lapsen liikkumisessa.

## Ymmärtämään,

kuinka paljon koululaisen  
tulisi päivittäin liikkua.

## Huomaamaan,

liikkumisen positiiviset  
vaikutukset.

Kaksi treeniä viikossa tuottaa noin 10–15% koko viikon liikkumisen minimisuosituksesta.

# Mitä ”riittävä liikkuminen” tarkoittaa?

7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja on tärkeä välttää. Ruutu-aikaa tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.



## Liikkumissuosituksen täyttymistä edesauttavat:

- Koulumatkat kävellen tai pyörällä
- Välitunnilla ulos ja pelailua kavereiden kanssa
- Istumisen tauottaminen oppitunnilla
- Julkisilla kulkuvälineillä treeneihin, osa matkasta kävellen
- Rappusten käyttö hissien sijaan
- Omaehtoinen liikuntaharrastus koulupäivän jälkeen
- Ohjattua liikuntaa iltapäivällä tai illalla
- Höntsäily lähiympäristössä kavereiden kanssa
- Koiran ulkoiluttaminen
- Tavoite älylaitteella ja ruudulla vietetylle ajalle

## Vähäistä liikumista selittävät:

- Auton kyydissä kouluun ja koulusta kotiin
- Välitunti sisällä
- Hissillä kerroksesta toiseen
- Sometusta tai pelaamista runsaasti
- Auton kyydissä treeneihin
- Ei liikunnallista harrastusta
- Kavereiden tapaaminen pääosin verkossa

Jo vartin koulu-  
matkasta kertyy  
kaksi ja puoli tuntia  
liikkumista  
viikossa.

Portaiden  
käyttäminen on  
teholtiaan holkän  
veroista  
liikkumista.

# Liikkuminen katoaa kouluvuosien aikana – 3 ydinfaktaa

**Liikkuminen vähenee iän myötä.** Lapset liikkuvat eniten ja istuvat vähiten aloittaessaan koulun. Tilanne kääntyy täysin peruskoulun aikana. 9.-luokkalaisista enää joka kymmenes täyttää liikkumisen suositukset.

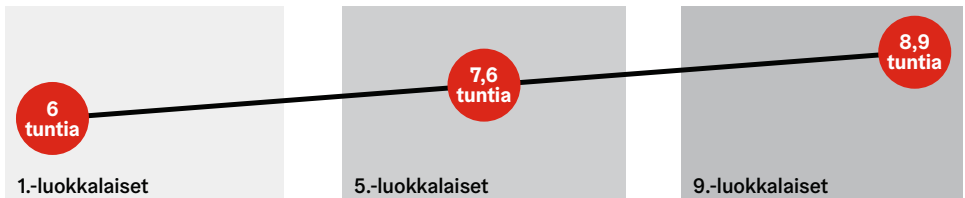
**Erot liikkumisaktiivisuudessa ovat suuria.** Pieni osa koululaisista liikkuu yli 24 000 askelta päivässä. Valtaosalla askelmäärä jää paljon vähäisemmäksi, osalla se on jopa reilusti alle 3 000.

**Tavat liikkua ovat hyvin erilaisia.** Osa koululaisista haluaa liikkua yhdessä muiden kanssa, osa mieluiten yksin. Toiset pyöräilevät ja kulkevat arkimatkat kävellen. Osalle pallo tai kaverit ovat syy liikkeelle lähtöön. Yhtä oikeaa tapaa liikkua ei ole. Jokainen liikkuu itselleen sopivalla tavalla.

**Liikkumisen määrä vähenee peruskoulun aikana keskimäärin 4 700 askelta.**



**Istuen tai makuulla vietetyn ajan päivittäinen määrä kasvaa noin 3 tunnilla peruskoulun aikana.**



**Suosittelun tunnin päivittäiseen reippaaseen liikkumiseen ylittää vain joka kymmenes yläkoululainen.**



**Liikkuva lapsuus ennustaa aktiivista elämäntapaa myös myöhemmin elämässä.**

# Ihan sama, mistä syystä liikut – kunhan liikut

*Jokainen liikkuu lopulta itsensä vuoksi. Olennaista ei ole asettaa motivaatiotekijöitä paremmuusjärjestykseen, sillä liikkumisen positiiviset vaikutukset syntyvät, olet sitten farkuissa tai verkkareissa. Mitä reippaampaa ja säännöllisempää liikkuminen on, sitä enemmän hyviä vaikutuksia syntyy. Liikkumisen voi aloittaa vähitellen, vaikka vartin päivässä.*



## Liikkumisen hyödyt

- Olet iloinen, virkeä ja hyvällä tuulella
- Keskittymisesi, aivojen hyvinvointi, muistaminen ja oppimisen edellytykset paranevat
- Nukut hyvin ja sikeästi
- Lihaskuntosi ja tuki- ja liikuntaelimesi kehittyvät
- Elimistösi pysyy terveenä
- Fyysiset oireet, kuten niskahartia- ja selkäkivut vähenevät
- Mielialasi paranee ja ahdistus lievenee
- Vuorovaikutustaitosi kehittyvät

## Mikä motivoi liikku- maan?

- Parhaansa yrittäminen
- Ilo; liikkuminen on kivaa
- Hyvän olon saaminen
- Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen
- Liikkuminen on terveellistä
- Yhdessäolo, tekeminen kavereiden kanssa
- Onnistumisen elämykset
- Lihassoiman kasvattaminen
- Kunnon kohottaminen



## TIESITKÖ, ETTÄ

- pyöräily kouluun voi muodostaa jopa puolet päivän reippaasta liikkumisesta.
- pyörä on nopein tapa liikkua alle 5 kilometrin kaupunkimatkalla.
- kävely ja pyöräily ovat konkreettisia tekoja ilmastonmuutosta vastaan.
- arkihiikkuminen säästää rahaa.

# Löydä tapasi liikkua

*Helsinki on pullollaan mahdollisuuksia liikkumiseen niin arjessa kuin vapaa-ajallakin. Olemme koonneet kaupungin tarjonnan yhteen osoitteeseen [helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi) > Löydä tapasi liikkua.*



Löydä tapasi liikkua osoitteesta [helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi). Jaa liikkumistapasi somessa #HelsinkiLiikkuu ja seuraa Helsinki liikkuu –somekanavia.



# Liikkumisen esteet ja yleisimmät myytit

## ” Minulla ei ole kaveria kenen kanssa harrastaa.

Ohjattu liikunta on oiva mahdollisuus tutustua uusiin kavereihin. Moni muikin saattaa pohtia, uskaltaako lähteä esimerkiksi EasySport- tai FunAction-toimintaan, mikäli ei tunne entuudestaan muita osallistujia. Tosiasiassa harrastuksissa tapaa usein uusia kavereita ja kavereista tulee monille tärkein syy liikunta- ja urheiluharrastukseen sitoutumisessa. 93% suositusten mukaan liikkuvista ei koe yksinäisyyttä.

## ” Lasteni ei ole turvallista liikkua itsenäisesti harrastuksiin tai kouluun.

Turvallisuus on liikkumisessa tärkeä asia. Turvallista kulkemista tulee harjoitella yhdessä lasten kanssa. Liikenneturvallisuus on kehittynyt kaiken aikaa parempaan suuntaan. Vuonna 2019 Helsingin tieliikenteessä ei menehtynyt yhtään jalankulkijaa. Myös pyöräilijöiden henkilövahinkojen määrä on vähentynyt lähes viidenneksellä viimeisen kymmenen vuoden aikana johtuen taajamanopeuksien alentamisesta, uusien pyöräväyliä rakentamisesta ja olemassa olevien pyöräväylien parantamisesta sekä risteysjärjestelyjen selkeyttämisestä. Kyyditseminen ei ole palvelus lapselle – pikemminkin päinvastoin. Lukuisat riskitilanteet tapahtuvat koulujen pihilla saattoliikenteen yhteydessä, kun huoltajat tuovat lapsia autolla kouluun.

## ” En ole liikunnallinen eikä minulla ole aikaa liikuntaan.

Kaikkien ei tarvitse harrastaa liikuntaa. Päivittäinen liike on kuitenkin kehollemme välttämätöntä, joten kannattaa pohtia ratkaisua arkirutiinien kautta. Mielikuvat liikkumisesta yhdistyvät tyypillisimmin liikunta- ja urheilusuorituksiin, pärjäämiseen kilpailuissa tai koululiikuntaan. Saatat kuitenkin olla tietämättäsi hyvinkin liikunnallinen ulkoiluttaessasi koiraa tai pyöräillessäsi kouluun. Kyse on pienistä arjen valinnoista – esimerkiksi pyörä on kaupungissa nopein tapa liikkua alle 5 kilometrin matkoja. Portaiden käyttäminen on puolestaan hölkän veroista liikuntaa. Kartoi ta arkesi liikkumismahdollisuuksia ja liiku aina kun voit. Tärkeintä on säännöllisyys: nosta sykettä ja hengästy joka päivä.

## ” En tiedä, miten ottaisin liikkumisen puheeksi lapsen kanssa.

Pohja liikunnalliselle elämäntavalle vahvistuu pitkin lapsuutta. Huoltajat voivat vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuteen kysymällä, mikä lasta kiinnostaa, kannustamalla, kehumalla ja yhdessä liikkumalla. Valitkaa perheenne kanssa 1–2 konkreettista, pientä liikkumistekoa ja kirjatkaa tavoite ylös. Asettakaa tavoite näkyvälle paikalle kotiinne. Viikon jälkeen voitte päätätä, tuleeko kokeilusta rutiini vai keksitekö uusia tapoja. Oma tapa liikkua löytyy varmasti. Ei haittaa, jos välillä ei jaksa tai tunti päivässä tuntuu alkuun mahdottomalta. On hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin.

**”Lapseni käy 2 kertaa viikossa treeneissä. Hän liikkuu varmasti riittävästi.**

Ohjattu liikunta on tärkeää ja mahdollistaa lapselle uusien taitojen oppimisen sekä mielekkään tekemisen kavereiden kanssa turvallisessa ympäristössä. Ohjattu liikunta ei kuitenkaan yksin riitä, sillä kaksi treeniä viikossa tuottaa vain noin 10–15 % koko viikon liikkumisen minimisuosituksesta. Siksi arjessa kertyvä liike on tärkeää.



**Isabella, liikunnan harrastaja ja kyytien käyttäjä**  
**Aktiivisuus: 1 tunti päivässä**

- Herätys ja aamupala
- Julkisilla kulkuvälineillä kouluun ja koulusta kotiin (2 x 5 min)
- Välitunnit sisällä koulun penkeillä hengaten
- Auton kyydissä treeneihin ja treeneistä kotiin
- 1,5 tunnin treenit (50 min aktiivista aikaa)
- Ilta somessa

**Johtopäätös: Muina kuin treenipäivinä Isabella tarvitsee lisää liikettä.**

**”Lapseni haluaisi harrastaa liikuntaa, mutta se on liian kallista.**

Helsingissä on lukuisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa joko ilmaiseksi tai alhaisilla kustannuksilla. Osoitteesta [helsinki.fi](https://helsinki.fi) löydät EasySportin, FunActionin, iltapäivätoimintaa, lähiliikunta-paikkoja, pyöräilyreittejä sekä paljon tietoa, vinkkejä ja mahdollisuuksia liikkumiseen osana jokapäiväistä elämää.



**Ben, aktiivi-koulumatkailija ja arkiliikkuja**  
**Aktiivisuus: 2 h 10 min päivässä**

- Herätys, aamupala ja pikainen aamulenkki koiran kanssa (10 min)
- Koulumatkat pyörällä (2 x 15 min)
- Välitunnilla reipasta jalkapalloa luokkakavereiden kanssa (2 x 15 min)
- Pyörällä pianotunnille ja kotiin (2 x 15 min)
- Koiran iltaulkoilutus siskon kanssa (30 min)

**Johtopäätös: Arkiliikkumisesta ja pelailusta kertyy liikettä yli 2 tuntia päivässä.**

**Aikuinen on lapselle esimerkki ja tärkein liikkumisen mahdollistaja.**