

VANHEMPAINILTAMATERIAALI

Tukea terveellisiin valintoihin

Vaikuttavaa elintapaohjausta -hanke



Lasten ja nuorten ääni kuuluviin

- Lapin hyvinvointialue kysyi lasten ja nuorten ratkaisuja liikkumisen lisäämiseen ja elintapojen puheeksiottoon.
- Kemissä, Kemijärvellä, Kolarissa ja Ranualla toteutettuihin 5. ja 8.-luokkalaisten työpajoihin osallistui 137 oppilasta.
- Lapsia ja nuoria pyydettiin kertomaan ajatuksia ja ideoita siihen, mikä motivoisi heitä liikkumaan enemmän, miten he toivoisivat, että aikuiset puhuisivat heille elintavoista, mitä kannustavaa he sanoisivat keholleen ja millainen keho on heistä terve ja hyvinvoiva.
- Työpajat olivat osa Vaikuttavaa elintapaohjausta -hanketta.



LAPSET JA NUORET ITSE KERTO VAT

Nämä viisi asiaa saavat meidät liikkeelle

1

Kaverit
ja perhe

2

Hyvä ilmapiiri,
hauskuus ja
tekemisen ilo

3

Mielekkäät ja
omannäköiset
harrastukset

4

Kannustus

5

Musiikki
ja lemmikit





LAPSET JA NUORET ITSE KERTOAVAT

Puhu minulle näin elintavoista

1

Kannustaen,
ei pakottamalla

2

Konkreettisin
esimerkein

3

Luotettavaa
tietoa tarjoten

4

Kunnioittaen
minua yksilönä

5

Kertoen, että
riittää kun
yritän parhaani





Huoltajien ääni kuuluviin

- Lapin hyvinvointialue kysyi millaista tukea huoltajat ja heidän lapsensa tai nuorensa tarvitsevat terveellisten elintapojen, kuten liikkumisen, ravitsemuksen ja unen edistämiseen.
- Kyselyyn vastasi 1838 huoltajaa Lapin, Satakunnan ja Etelä-Pohjanmaan alueelta.
- Kysely oli osa Vaikuttavaa elintapaohjausta -hanketta.



HUOLTAJAT TOIVOVAT

Tukekaa näitä asioita lastemme elämässä

1

Istumisen ja ruutuajan vähentäminen

2

Terveelliset ruokavalinnat ja välipalat

3

Liikkumaan kannustaminen

4

Koko perheen yhteinen liikkuminen ja arkiliikkuminen

5

Riittävä uni ja arjen tasapaino

6

Myönteinen kehonkuva





VIESTI HUOLTAJILTA

Näitä kehittämällä lapsemme voisivat paremmin

1

Mahdollisuuksia harrastaa edullisesti ja saavutettavissa paikoissa

2

Koulupäivien yhteyteen lisää harrastustoimintaa

3

Harrastuksia ilman kilpailullisia tavoitteita

4

Saavutettavat sotepalvelut

5

Myönteistä kehonkuvaa tukeva ilmapiiri





KYSYIMME HUOLTAJILTA

Mikä on teillä hyväksi todettu käytännön vinkki lapsen tai nuoren liikkumisen lisäämiseen tai ruutuajan vähentämiseen

Seuraavissa dioissa heidän ideoitaan ja ehdotuksiaan.



Yhteinen tekeminen

Huoltaja hassuttelee tai leikkii lasten mukana.

Arkiretket lähiluontoon perheen kesken (hyvät eväät mukaan).

Perheen yhteinen pyörälenkki tai puistossa käynti.

Yhdessä perheenä liikkuminen, esim. metsäretki ja eväät mukaan tai liikuntahetken jälkeen yhdessä ulkona syöminen.

Retkeily, geokätköily, uiminen jne.

Yhteiset retket viikonloppuisin.

Yhteinen ulkoilu koko perheen kanssa.

Vanhemman läsnäolo eli ehdotus jostain kivasta yhteisestä tekemisestä (jonka ohessa tulee liikuttua).



Ruutuaika

Ruutuaika-
rajoitukset
puhelimessa
ja yölukitus.

Yhteiset tekemiset
(ruuanlaitto, pihatyöt,
lautapelit ym.), vähentää
automaattisesti ruutuaikaa.

Google family
link ruutuajan
rajoittamiseen.

Arkisin ei pelata
lainkaan. Jää
paljon enemmän
aikaa muulle
tekemiselle arkeen.

Netin
sulkeminen
tiettynä
kellonaikana.

Lapsen ruutuaika
vähenee, kun
vanhempi viettää
enemmän aikaa
lapsen kanssa.

Ruutuaika on
rajoitettu ja siitä
pidetään kiinni ja
sitä seurataan.
Selvät pelisäännöt.

Ruutuaika
on etukäteen
sovittu.

Meillä lapset pelaavat
vain viikonloppuisin
jos ennen sitä ovat
käyneet meidän
kanssa metsäkävelyllä.

Yhdessä
sovitut
säännöt.



Aikuisen esimerkki

**Oma hyvä
esimerkki.**

**Kännykkäparkki
myös perheen
aikuisille.**

**Vanhemman oma
aktiivisuus ja ilo
yhteiseen tekemiseen
lapsen kanssa, oli se
mitä tahansa.**

**Oma esimerkki
myös puhelimen
kanssa.**

**Sovitetaan yhteisistä
ruutuajoista koko
perheelle.**

**Oma osallistuminen
liikkumiseen, esim.
lähtee lapsen mukaan
tai ehdottaa menoa
skuuttiparkille, kävelylle.**



Arkiliikkuminen

Hyödylliset ja kevyet
työ- tai kotityötehtävät

Omat menot
suoritetaan omilla
voimilla, eli siirtymiset
kävelen tai pyörällä.

Koulumatkapyöräily.
Ei kylläkään juurikaan
talvella, mutta otetaan
ens talvena tavoitteeksi!

Lyhyet matkat
kuljetaan pyörällä
tai kävelen, kuten
koulu, harrastukset.

Koulumatkat kävelen
tai pyörällä. Tämä on
ihan todella merkittävä
lisä arjen liikkumisiin
(matka vähän reilu 2 km).

Kotityöt
yhdessä
ulkona

Aktivoiva piha: mahdollisuuksia
liikkumiseen ja monipuoliseen
kehon liikuttamiseen.
Ei tarvitse olla kalliita ratkaisuja.



Muut ideat

**Kaverit
leikkeihin.**

**Lisätään
harrastuksia.**

**Liikunnallisiin harrastuksiin
kannustaminen ja niiden
taloudellinen priorisointi.**





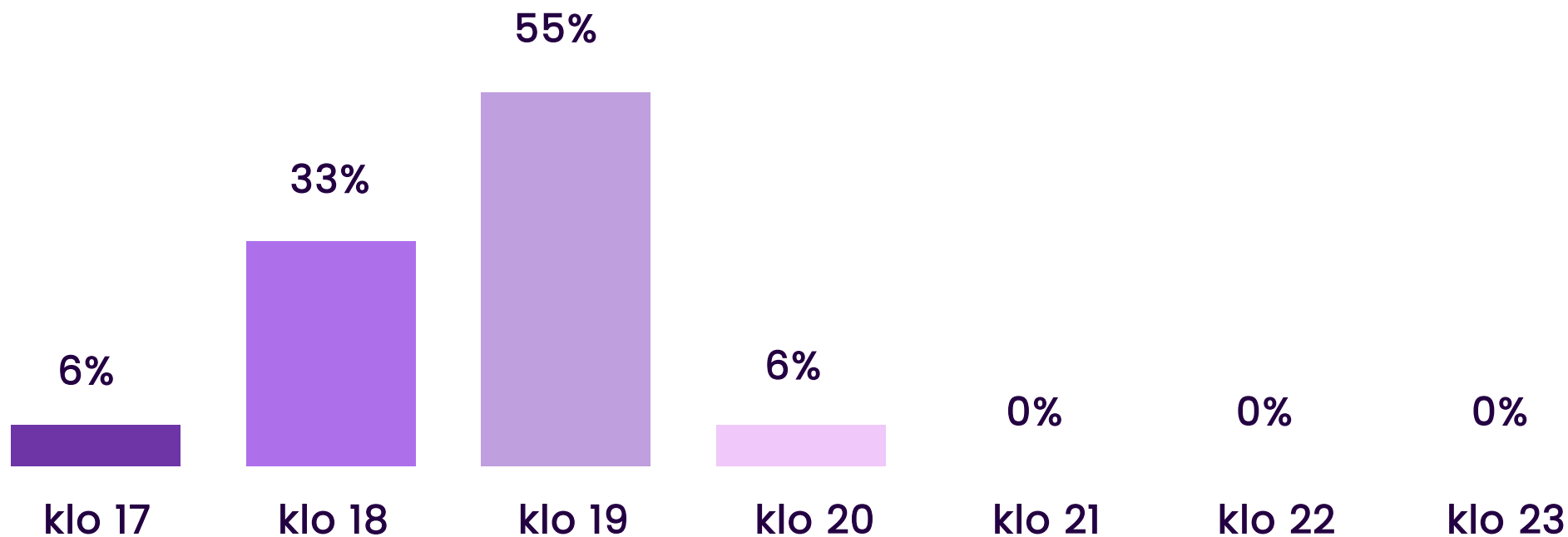
KYSYIMME HUOLTAJILTA

Mikä on sopiva aika sulkea
digilaitteet arki-iltaisiin

Seuraavissa dioissa heidän vastauksensa eri ikäryhmille.

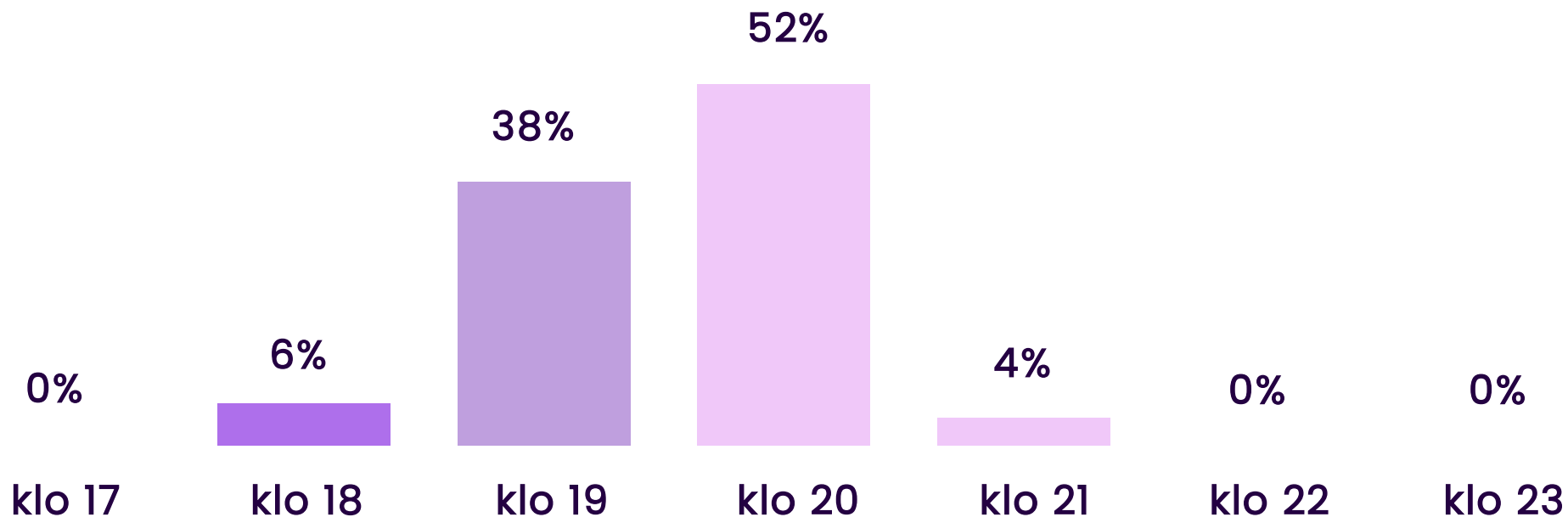


Milloin on sopiva aika 1.-3.-luokkalaaiselle sulkea digilaitteet arki-iltaisiin?



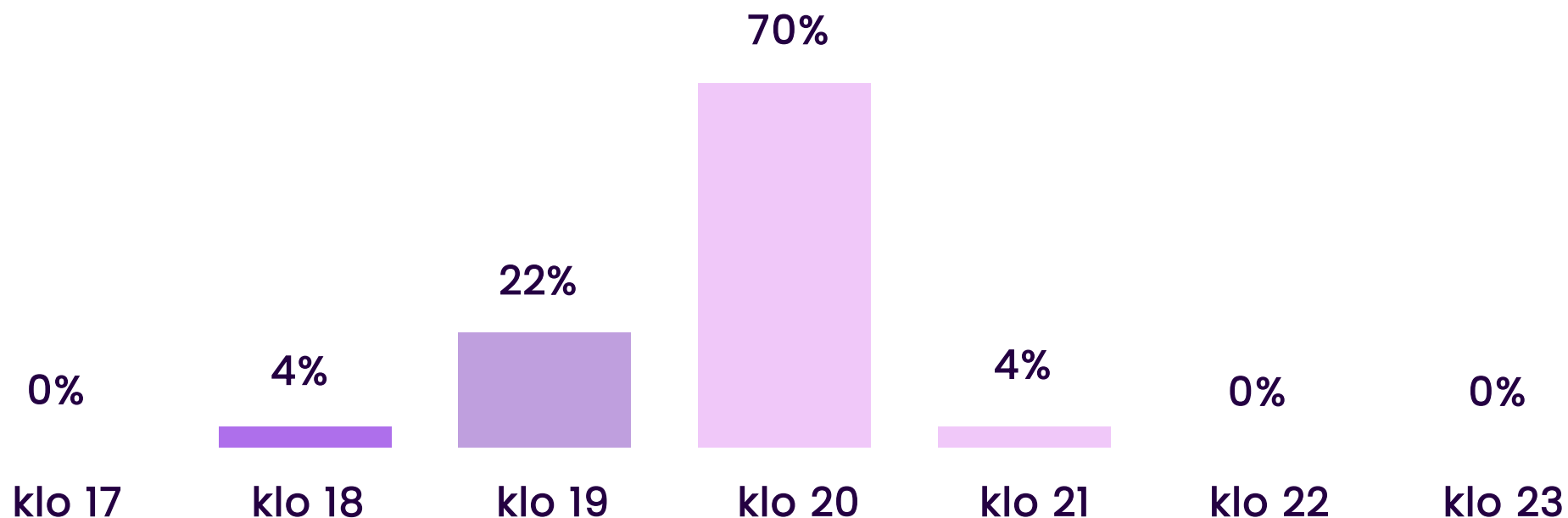


Milloin on sopiva aika 4.–6.-luokkalaaiselle sulkea digilaitteet arki-iltais?





Milloin on sopiva aika 7.–9.-luokkalaiselle sulkea digilaitteet arki-iltaisin?





Vaikuttavaa elintapaohjausta -hanke

- Vaikuttavaa elintapaohjausta ja omahoitoa Etelä-Pohjanmaalla, Lapissa ja Satakunnassa -hankkeessa kehitetään vaikuttavia elintapaohjauksen ja omahoidon toimintamalleja kolmella hyvinvointialueella.
- Hanketta koordinoi UKK-instituutti. Hanke saa rahoituksen Terveystieteiden ja Suomalaisen Liikkeen -ohjelmasta.

Materiaali on vuodelta 2026.