



Sara 6.Ik

**Hyvät vanhemmat,  
tämä kirje on Kouvolan neljäs lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu hyvinvointikirje.**

Liikkuminen ja aktiivinen arki

Liikkuminen lisää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia, ylläpitää tai parantaa fyysistä kuntoa, ehkäisee sairauksia ja niiden riskitekijöiden ilmenemistä, parantaa liikkuvuutta ja painonhallintaa, sillä on myös positiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren myönteiseen minäkuvaan ja oppimiskykyyn. Liikunta tuottaa ennen kaikkea iloa ja on yhteydessä mielenterveyteen. Tässä vain osa liikunnan hyödyistä. Mutta mitä tällainen liikunta tai liikkuminen oikeastaan on?

Liikunnan ei pitä olla pelkästään erillistä suorittamista, vaan jo pienillä valinnoilla fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen arjessa, koulussa, kotona sekä vapaa-ajanharrastuksissa voidaan saavuttaa huomattavia terveyshyötyjä. Nyt voitaisiinkin puhua mieluummin liikkumisesta ja sen tuomista terveyshyödyistä. Myös urheileva lapsi ja nuori tarvitsee kehittyäkseen perusliikuntaa, eli arjen aktiiviset valinnat kuuluvat kaikille.

Aktiiviset koulumatkat ovat hyvä keino lisätä liikkumisen määrää arjessa. *Kävelemällä tai pyörimällä kolmen kilometrin edestakaisen koulumatkan, voidaan saavuttaa 40–60 % päivittäisestä kestävyysliikuntasuosituksesta (www.fiksustikouluun.fi, 2022.)*

Liikkumaan houkutteleva ympäristö ja pienet oivallukset kotona, vapaa-ajalla ja koulussa voivat lisätä huomaamatta päivittäisen liikkumisen määrää. Kouluissa voidaan vaikuttaa oppituntien ja välituntien rakenteeseen sekä muuttaa kouluympäristöä liikkumaan aktivoivaksi. Entä kotona? Voisiko lapsi autokyydin sijaan kulkea kävellen tai pyörällä kouluun, kavereiden luokse tai harrastuksiin, jopa liikuntaharrastuksiin?

Liikutaan välillä myös yhdessä. Perheessä voimme olla toinen toistemme liikuttajia. Lue blogikirjoitus ”Liikuttavia muistoja” [https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2022/01/Liikuttavia-muistoja\\_blogiteksti.pdf](https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2022/01/Liikuttavia-muistoja_blogiteksti.pdf)

Meillä aikuisilla on vastuu lapsistamme ja heidän hyvinvoinnistaan, mutta myös omasta hyvinvoinnistamme, joten meidänkin tulisi suosia aktiivisia valintoja. Mehän olemme roolimalleja. On tärkeää muistaa, että jo lapsuudessa opittu aktiivisen elämän malli kantaa usein koko elämän ajan. Älä ole pomo – ole esimerkki.

**”Sykettä sydämeen ja liikkumisen iloa koko perheelle”**