



Sara 6.Ik

Hyvät vanhemmat,

tämä kirje on Kouvolan neljäs lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu hyvinvointikirje.

”Pienten lasten liikkuminen on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä”

Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin kannalta yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo. Lapsella on tarve ja oikeus liikkua riittävästi joka päivä. Lapsen päivittäinen, vähintään kolmen tunnin, fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta ja erilaisista arjen touhuista: kevyestä liikkumisesta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta liikkumisesta. Suosituksissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa liikumista, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä. (”Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset”, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21)

”Liikkuva lapsi voi hyvin”

Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee verenkiertoelimistön sairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja parantaa liikkuvuutta ja painonhallintaa. Liikkuessaan ja leikkiessään toisten kanssa lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät, liikkumisella on positiivisia vaikutuksia lapsen myönteiseen minäkuvaan ja oppimiskykyyn.

”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”

Liikunnallinen elämäntapa syntyy vähitellen innostamisen, ympäristön mallien, mahdollisuuksien ja kokemusten avulla. Liikkuminen kannattaa nähdä osana arkielämää: tehkää kauppamatkat yhdessä kävellen tai pyöräillen, lapset auttavat mielellään kotitöissä, käykää yhdessä vaikka pölypallojahtiin. Tehkää säännöllisesti retkiä luontoon: seikkailkaa lähimetsässä, rakentakaa majaa, laskekaa mäkeä. Yhdessä liikkuminen on perheenne laatu-aikaa, nauttikaa aktiivisesta yhdessä olost ja luokaa perheellenne yhteisiä, päivittäisiä liikunnallisia rutiineja. Lapsuudessa opittu aktiivisen elämän malli kantaa usein läpi koko elämän ajan. Liikkuva lapsi on usein myös liikkuva aikuinen.

”Mahdollista, kannusta ja innosta lastasi liikkumaan ja kehu liikkuvaa lasta”

Ehkä jo tunnettekin dinosaurus Kääkin, joka on innoissaan kaikista liikkujista ja liikkuu mielellään kanssanne. Käykää kurkkaamassa Kääkin liikkumisvinkkejä ja –linkkejä ja valitkaa niistä teidän perheellenne mieluisimpia. <https://www.kouvola.fi/kaakinvinkitjalinkit>

”Sykettä sydämeen ja liikkumisen iloa koko perheelle”