

Palokunta liikkumaan!

Palokuntanais- ja nuorisotyön
syysopintopäivät
24.-25.10.2015

Arto Gråstén, tutkija, opettaja, kouluttaja
KM, FT, Liikuntatieteet
Jyväskylän yliopisto

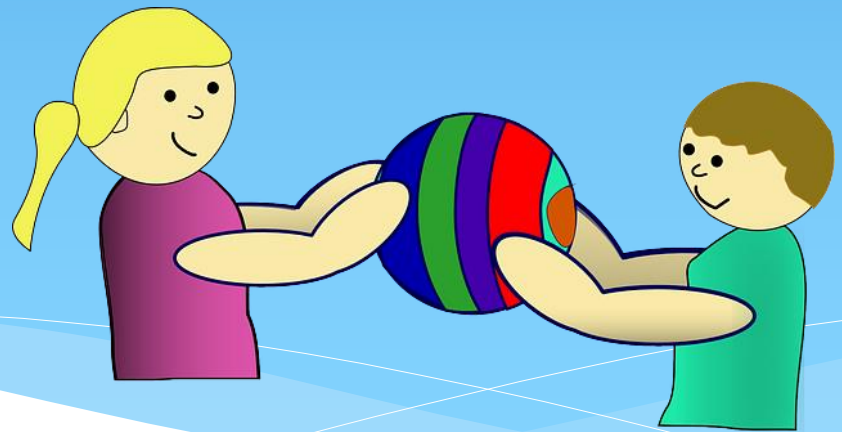


- Tausta
- Nuorten koettu terveys ja fyysinen aktiivisuus
- Kansainvälinen vertailu
- Motivaatio
- Keinoja nuorten liikkumisen edistämiseksi

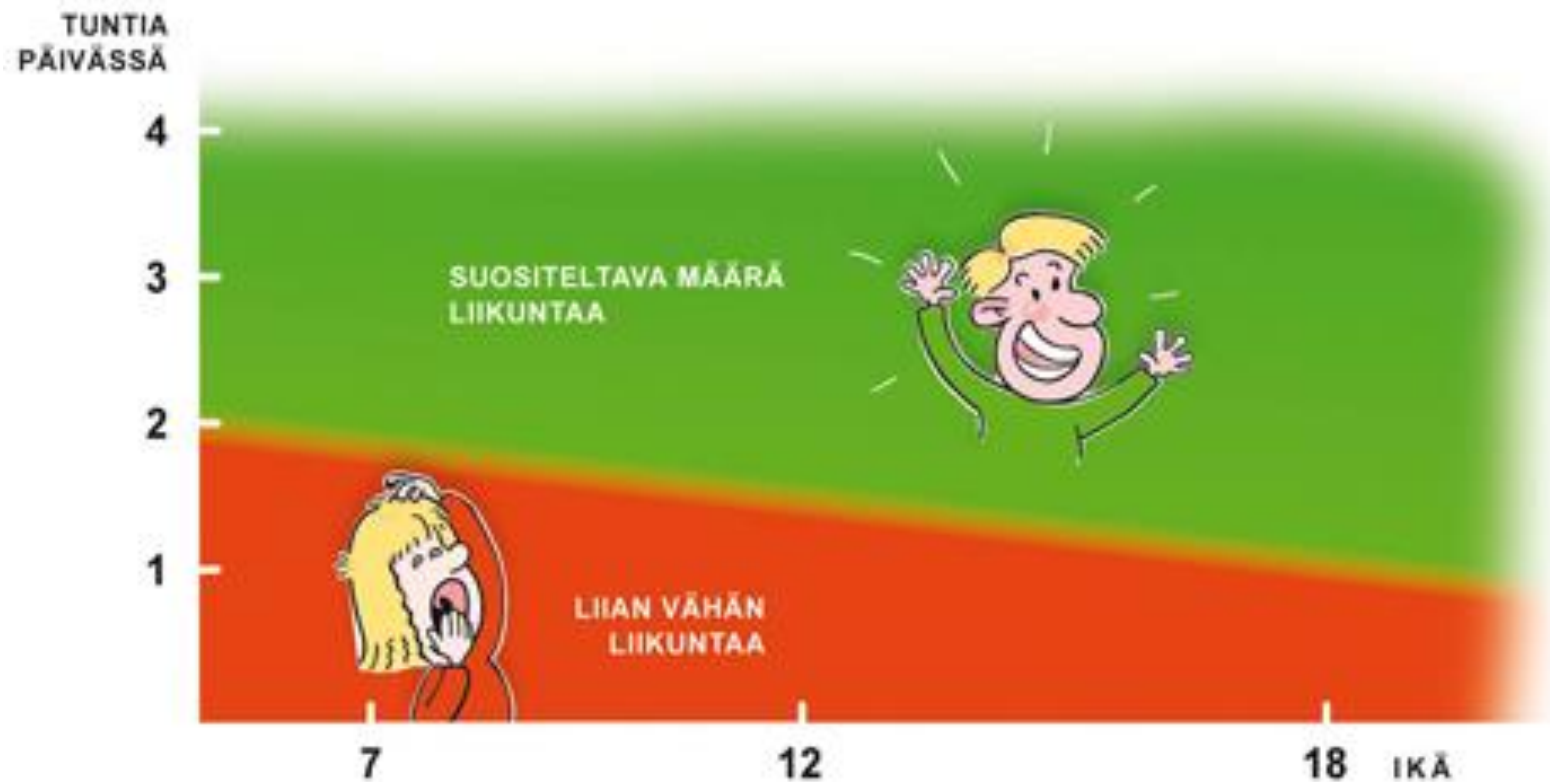


Fyysinen aktiivisuus? Liikunta? Arkiliikunta? Urheilu?

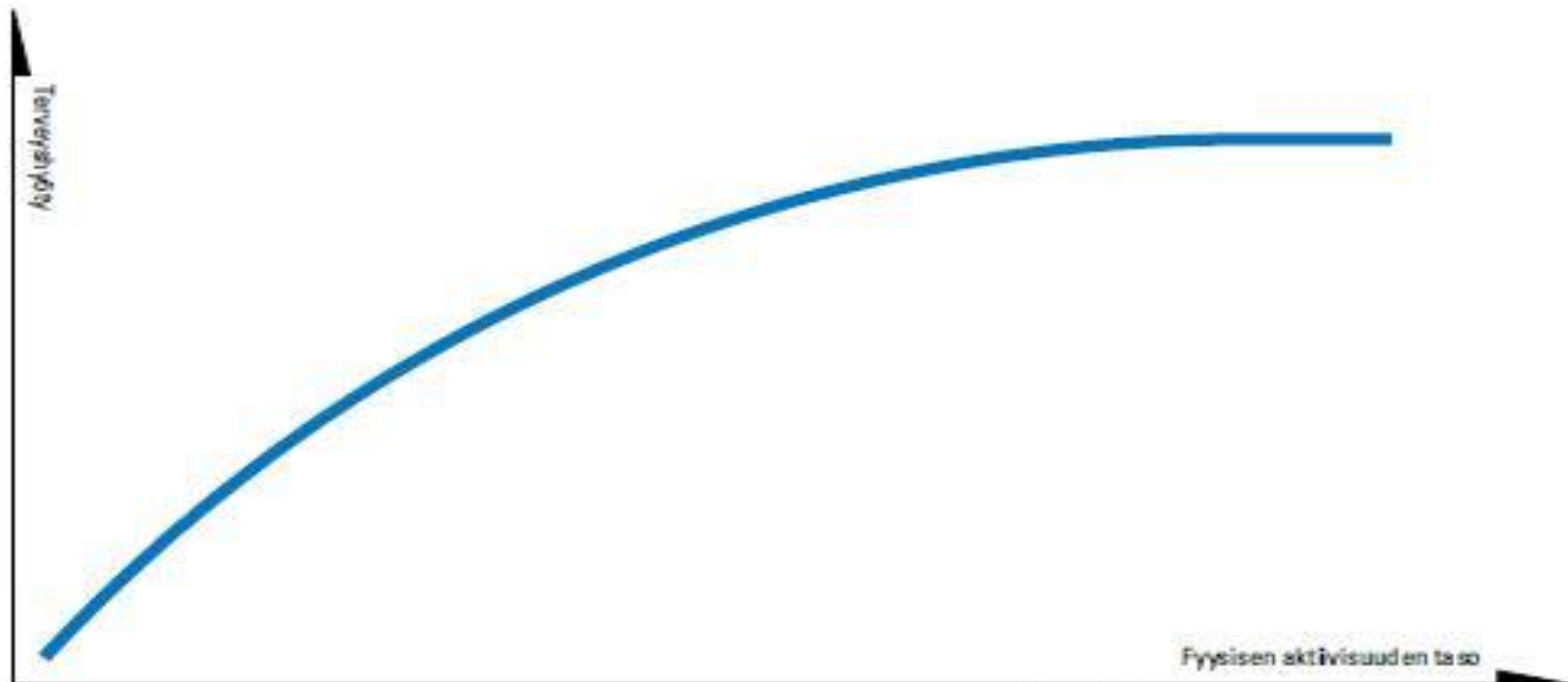
Fyysistä aktiivisuutta on kaikki sellainen lihastoiminta, joka lisää energiankulutusta lepotasoon nähden; omaehtoinen liikkuminen, kotiaskareet tai järjestetty liikunta (Malina ym. 2004).



Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille



Fyysisen aktiivisuuden vaikutus terveyteen

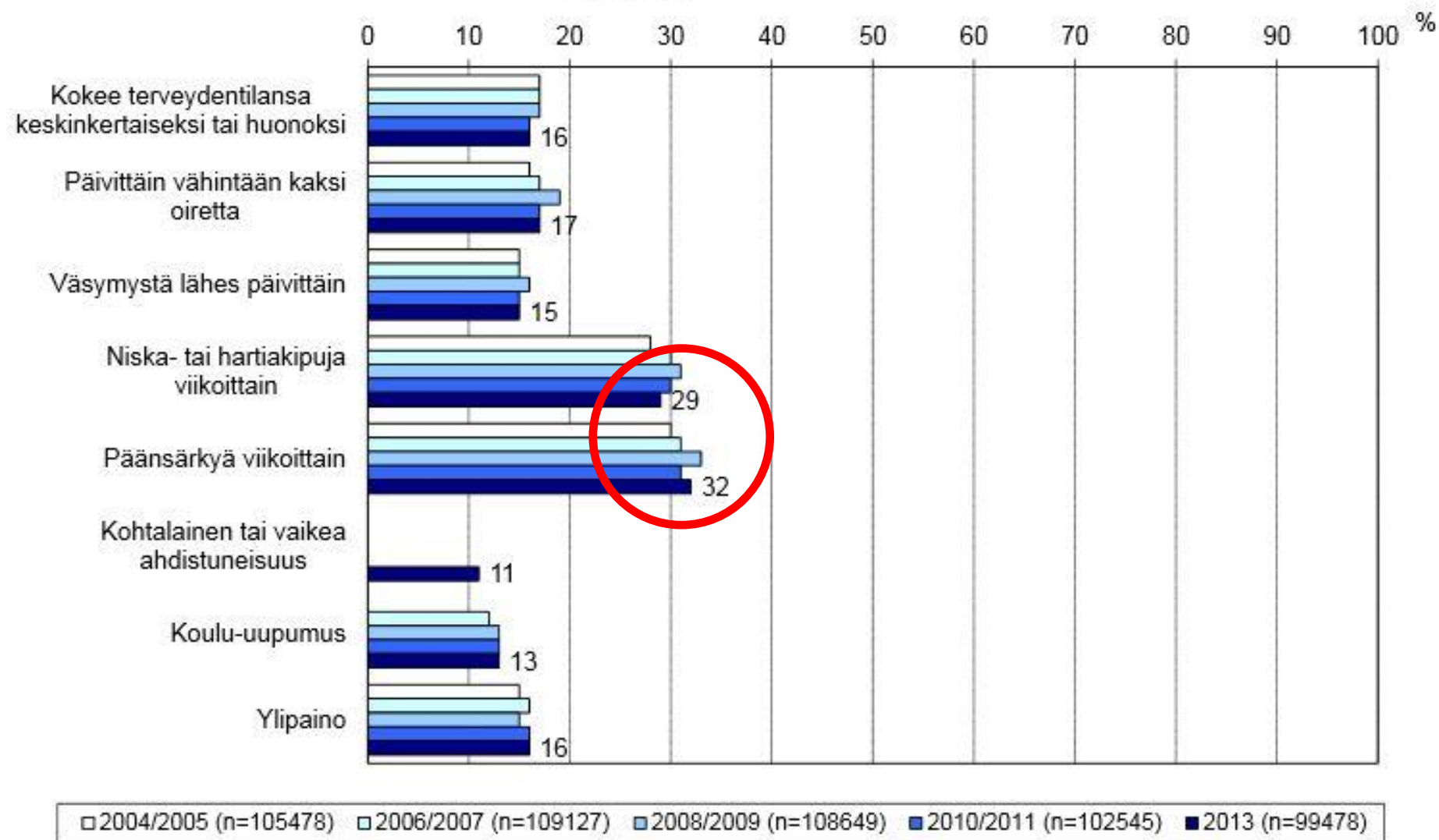


Lähde: Nordic Nutrition Recommendations 2004.

KOETTU TERVEYS

Vakioidut prosenttiosuudet

Koko maa



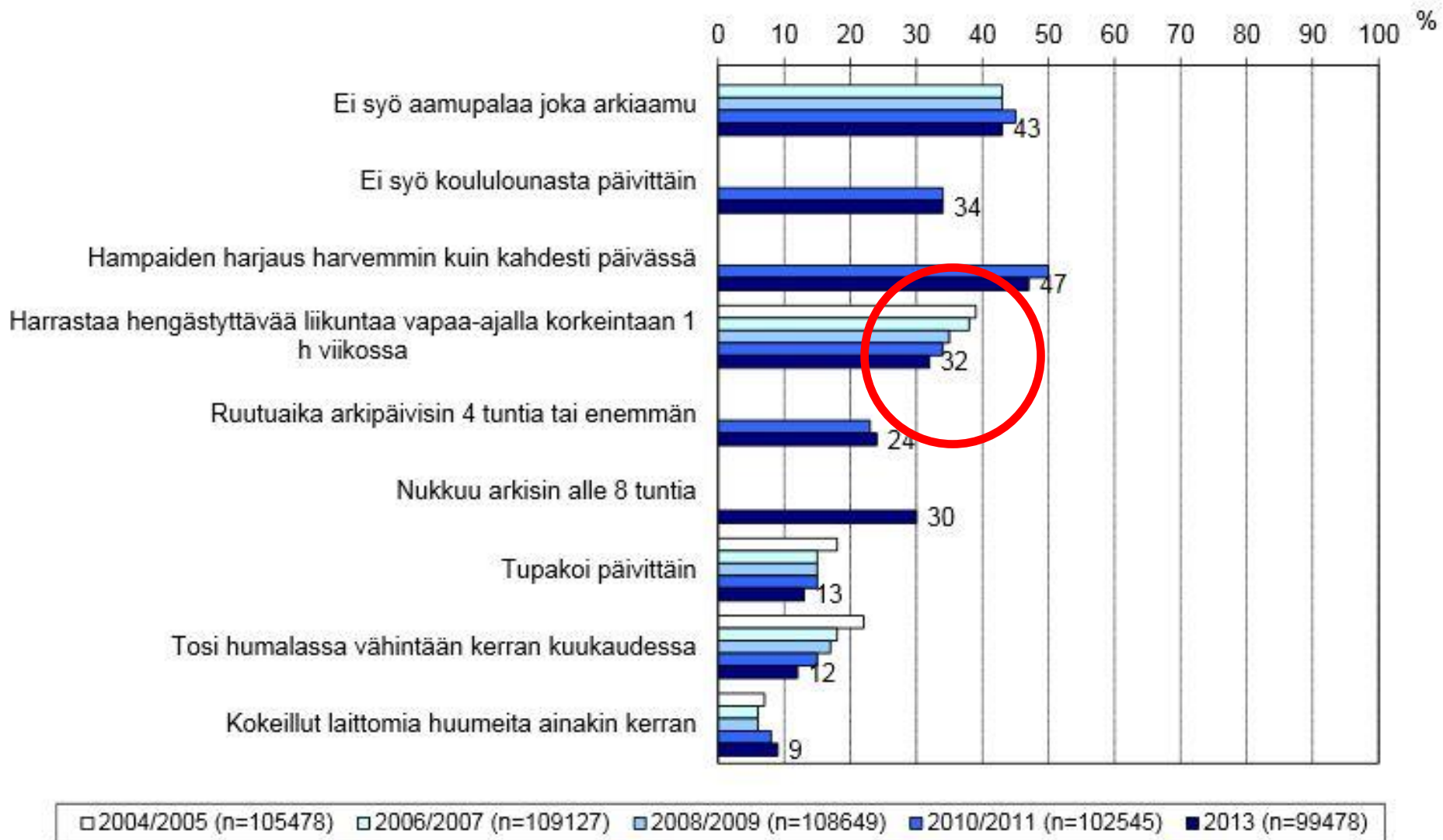
Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat

THL: Kouluterveyskysely

TERVEYSTOTTUMUKSET

Vakioidut prosenttiosuudet

Koko maa



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat

THL: Kouluterveyskysely

Liiallinen istuminen vaaratekijänä

Istuminen nopeuttaa lihaskadon kehittymistä ja lihasten toimintojen heikkenemistä.

”Istumisajan vähentäminen ja seisoen tehtävien toimintojen lisääminen ehkäisee lihomista tehokkaammin kuin liikuntaharjoittelu.”



Lasten ja nuorten liikunta : Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu

Taulukko 1 Lasten nuorten liikunnan osa-alueiden kansainvälinen vertailu.

	1. FYYSINEN KOKONAIS- AKTIIVISUUS	2. ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU	3. OMATOIMINEN LIIKUNTA	4. KOULUMATKAT	5. ISTUMINEN JA RUUTUAIKA	6. PERHE JA KAVERIT LIIKUTTAJANA	7. KOULU LIIKUTTAJANA	8. KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ	9. VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI
A									
B	 	 		   	 		  	  	  
C	    	     	   	   	  	  	   		  
D	    	  		   	   		  	 	
F					  			 	
EI TIETOA		 	       		 	     		     	   

-  Australia
-  Englanti
-  Etelä-Afrikka
-  Ghana
-  Irlanti
-  Kanada
-  Kenia
-  Kolumbia
-  Meksiko
-  Mosambik
-  Nigeria
-  Skotlanti
-  Suomi
-  USA
-  Uusi-Seelanti

Mikä sinua motivoi?



Motivaatio

movere (lat.)
motiivi

liikuttaa
halut, tarpeet, viedit

Motivaatio on motiivien aikaansaama tila,
jossa myös tunteilla on keskeinen osuus.

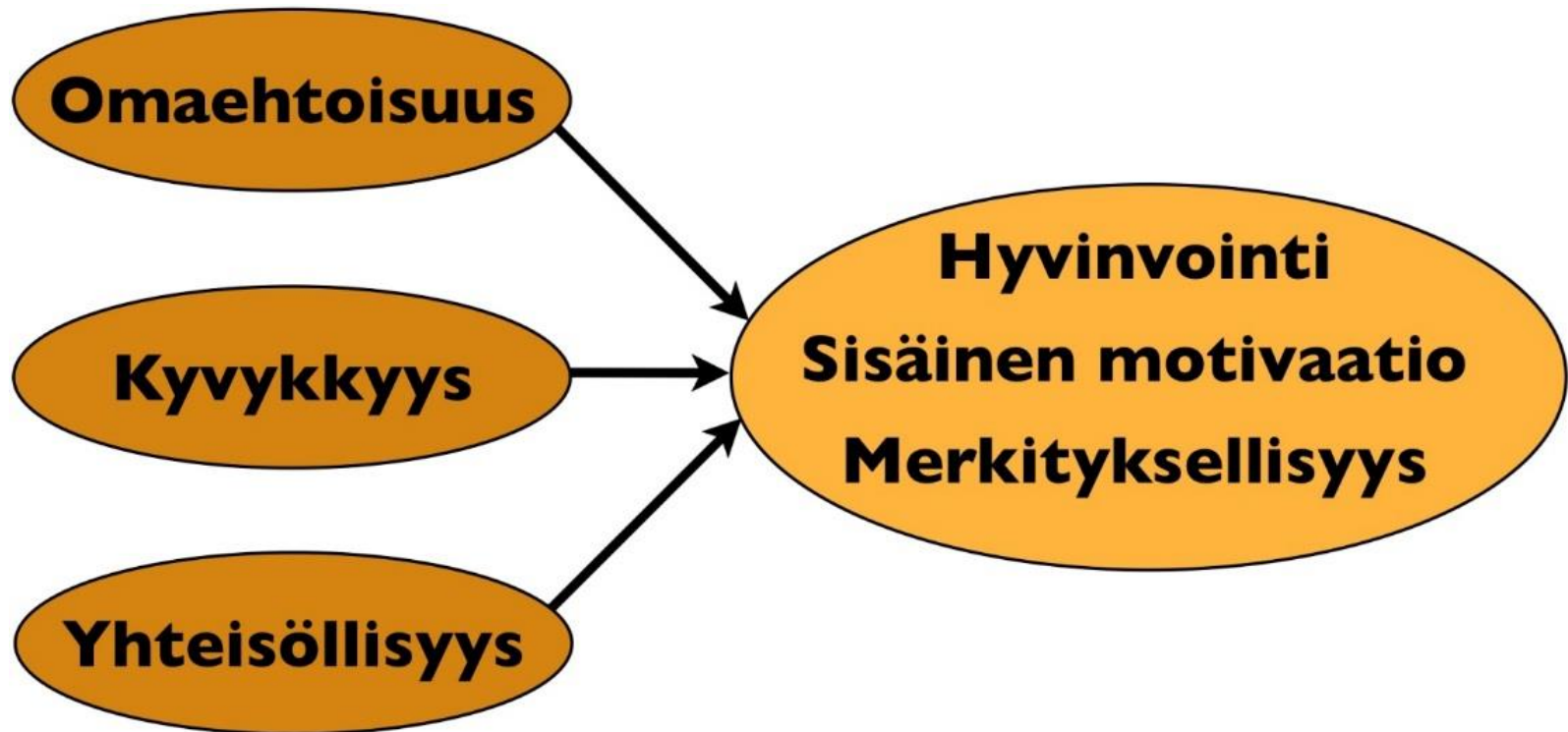


Motivaatio monen tekijän summa

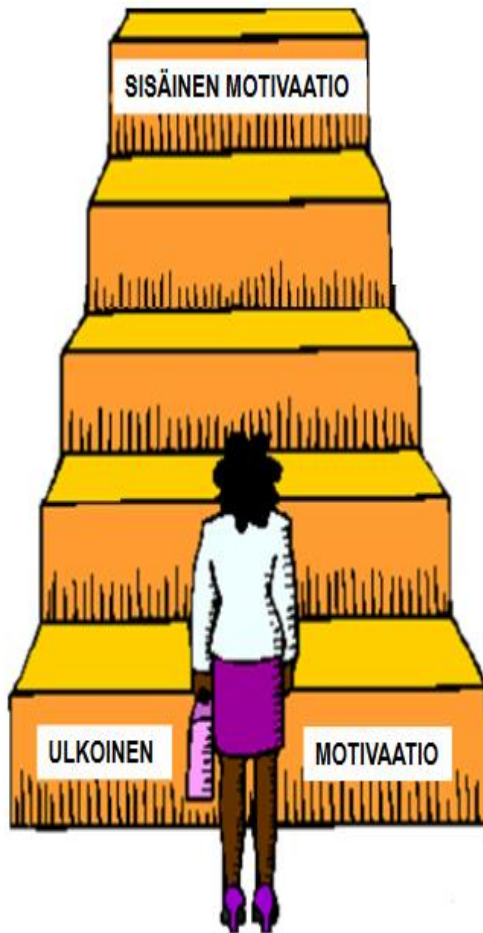
- **Vaikuttimen voimakkuus**
halu saavuttaa tietty päämäärä, usko omiin kykyihin, uskomukset, odotukset, sitoutuminen
- **Aikaperspektiivi**
merkitykselliset tavoitteet, mennyt, nykyinen ja tuleva
- **Tunteet**
onnistumisen kokemukset, ilo, hauskuus, vaikutusmahdollisuudet



Psykologiset perustarpeet



Sisäinen ja ulkoinen motivaatio



- Oppiminen ja nautinto
- Arvot, normit
- Tavoitteet, arvostukset, odotukset
- Itsearvostuksen säilyttäminen
- Rangaistukset ja palkkiot

Motivaatio on sitä, että
unelmien päälle vedetään
työhaalarit.

-Parkes Robinson-



Keinoja aktiivisuuden lisäämiseksi

- **Viihtymisen edistäminen**
Ilo, hauskuus, uusien asioiden oppiminen, ongelmanratkaisu, monipuoliset tehtävät, vaihtelevat oppimisympäristöt
- **Pätevyyden tukeminen**
Onnistumisen kokemukset, kynnys matalalle, eritasoiset tehtävät, salliva ilmapiiri
- **Osallistaminen**
Toiveet ja tarpeet, vaikutusmahdollisuudet, alkulämmittelyt tms.



- **Passiivisuuden minimointi**
Istumiskatkot, arjen liikkumisen edistäminen
- **Kannustaminen ja esimerkkinä oleminen**
Ohjaajan terveys- ja liikuntatottumukset, osallistuminen toimintaan
- **Yhteistyö ja viestintä**
Kodit, kuljetus



A photograph of a forest landscape. In the foreground, there is a dense thicket of young evergreen trees and shrubs. Behind them, several tall, slender pine trees stand prominently. To the right, a cluster of deciduous trees with yellowing leaves is visible. The sky is overcast with grey clouds. The text "Liikunnallista syksyä!" is overlaid in yellow.

Liikunnallista syksyä!