

Posket punaisiksi!



Viesti 0–6-vuotiaiden lasten vanhemmille

vzalo

**NUORI
SUOMI**

Liikunnan ihmeellinen voima

Muistumia lapsuudesta. Kirkkistä kotipihalla. Seikkailut lähimetsissä. Mäenlaskua talvipakkasella. Oli vuodenaika mikä tahansa, päivät kuluivat ulkona. Kotiin tultiin hengästyneinä ja posket punoittaen. Ruoka maistui, samoin uni.

Kukaan ei kertonut, että liikkuminen kehitti ajattelu- ja muistitoimintoja, vahvasti hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja ehkäisi oppimisongelmia. Hypimme, kiipeilimme ja juoksimme, koska halusimme tehdä niin.

Reipas liikkuminen ei television ja pelien maailmassa ole yhtä itsestäänselvää kuin ennen. Se on kuitenkin aivan yhtä välttämätöntä. Kannustetaan siis omia lapsiamme liikkumaan ja muistetaan tämä: lapsuudessa opittu liikkuminen tai liikkumattomuus tapaavat seurata meitä aikuisuuteen saakka.



INHA FAKTA

Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä.

ILOUTINEN

Kokonaisaika voi muodostua vaikka kymmenen minuutin pätkistä.

Määrällä on väliä

Liikunta, leikki ja ilo kuuluvat lapsen elämään. Reipas touhuaminen tuottaa mielihyvää, mutta on lisäksi välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta.

Ratkaisevin vaihe liikunnallisten perustaitojen oppimisessa on varhaislapsuus. Silloin opetellaan kävelemään, juoksemaan ja kiipeämään. Itsestäänselviltä kuulostavien perustaitojen oppiminen ei tapahdu hetkessä vaan vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Siksi lapsen on liikuttava vähintään kaksi tuntia päivässä.

Kahden tunnin minimitavoite on suomalaisen tutkijajoukon yhteinen suositus. Se perustuu kansainvälisiin, lasten liikkumista ja liikunnan vaikutuksia käsitteleviin, tutkimuksiin.



Kysy päiväkodissa päivän syömisten ja nukkumisten lisäksi, miten lapsi on liikkunut.



Anna lapselle lupa liikkua, kolhujenkin uhalla. Käännä kiellot ohjeiksi, kannusta ja näytä mallia!

INHA FAKTA

Liikkumisen tulee olla monipuolista.

ILOUUTINEN

Monipuolinen liikkuminen onnistuu arkiaskareiden ohessa.

Kaikenlainen lasketaan

Vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä, apua! Miten ihmeessä pikkuihmisen kanssa ehtii harrastaa kotitöiden lomassa?

Alle kouluikäiselle riittää mainiosti monipuolinen, leikkiessä ja perheen arjessa tapahtuva liikkuminen. Se onnistuu kauppareissujen yhteydessä tai vaikka pihaa haravoidessa.

Sisällä ja ulkona, hiekalla ja nurmella, lumella ja jäällä lapsi pääsee harjoittelemaan monipuolisesti kävelemistä, juoksemista, hyppimistä ja kiipeämistä. Näiden perusasioiden haltuunotolla raivataan tietä vaativampien taitojen oppimiselle. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät tutkitusti myös lasten tapaturmia.

INHA FAKTA

Lapsen liikkumisen ei pidä olla tosikkomaista.

ILOUTINEN

Monissa urheiluseuroissa osataan liikuttaa leikin varjolla.

Urheiluseuroissa kokeillaan ja kohdataan

Alle kouluikäisen liikuttaminen ei edellytä suuria panostuksia tai ohjattua toimintaa. Pyöräily, uiminen ja luontoretket sekä luisteleminen ja hiihtäminen yhdessä vanhempien kanssa ovat loistavia liikuntamuotoja ja mainio tapa viettää yhteistä vapaa-aikaa.

Jos intoa riittää, eri lajeihin pääsee tutustumaan myös urheiluseuroissa. Laadukkaassa ohjauksessa otetaan huomioon monipuolisuus sekä lapsen kehitysvaiheeseen sopivat sisällöt: uusia taitoja opitaan leikin varjolla. Lapsi pääsee harjoittelemaan yhdessä toimimista ja kisailemaan ikäistensä kanssa ilman aikuisten asettamia paineita.

Mielenkiintoisilta tuntuvien seurojen toimintatavat on hyvä selvittää jo ennen harrastuksen aloittamista. Millaista osallistumista lapselta ja perheiltä odotetaan nyt? Millaiseksi toiminta muuttuu jatkossa? Ja millaisia kustannuksia harrastus tuo tullessaan?



Tutustu liikuntaharrastuksiin yhdessä lapsesi kanssa. Hyvä vaihtoehto on urheiluseurojen liikunta-leikkikoulu-toiminta.

Kaverit mukaan!

Veikö työpäivä mehut? Tuntuuko lasten kanssa ulos lähteminen ylivoimaiselta?

Jos liikkeellelähtö ei tahdo onnistua omalla porukalla, soita ystäväperheelle, kummeille tai isovanhemmille ja sovi tapaaminen:

leikki- tai liikuntatreffit, yhteinen mäenlaskutuokio tai vaikka lumilinnanrakennustalkoot. Kun yhdistät lasten kanssa touhuamisen muiden tärkeiden ihmisten tapaamiseen, saat iskettyä monta kärpästä yhdellä iskulla.



Vinkki! Jos aika on kortilla, ja lapsen kanssa liikkuminen uhkaa toistuvasti jäädä muiden menojen jalkoihin, merkitse touhuiluhetket kalenteriin tasaveroisina muiden sovittujen tapaamisten kanssa. Näin niistä on helpompi pitää myös kiinni.



INHA FAKTA

Jokaisen kodin lähellä ei ole urheiluhallia tai -kenttää.

ILOUUTINEN

Lapsen tärkeimpiä liikuntapaikkoja ovat koti ja oma piha.

Helposti ja lähellä

Reipas touhuaminen on mahdollista, oli asuinympäristö mikä hyvänsä.

Perheen pienimmät saavat pulssin nousemaan jo kotiympyröissä ryömimistä, konttaamista ja seisomista harjoitellessaan. Taaperoikäinen valloittaa pihan tai lähipuiston hiekkalaatikat, keinut ja kiipeilytelineet. Hieman varttuneempi vesseli leikkii ja juoksentelee vanhempien kanssa lähimetsässä, jonka kalliot, kiipeilypuut ja saniaisviidakot tarjoavat loputtomasti mahdollisuuksia.

Jokaisen kodin läheltä löytyy oivallisia liikunta- ja leikkipaikkoja, kun vain avaamme mieleemme ja näemme ympäristömme lapsen silmin.



*Tee lapsesi kanssa
retki ilmaiseen
huvipuistoon,
metsään.*



*Puhalla ilmapallo.
Se on hengästyttävän
hauska ja halpa
peliväline.*

INHA FAKTA

Liikuntavälineet jäävät pieniksi
harmillisen nopeasti.

ILOUUTINEN

Varusteita voi kierrättää
ja valmistaa myös itse.

Varusteet tilanteen mukaan

Reipas liikkuminen onnistuu ilman sen kummempia varusteita. Miltei mikä tahansa kotoa löytyvä lelu tai tavara kelpaa liikuntavälineeksi.

Pallot, mailat ja renkaat; hernepusit, patjat ja trampoliinit; mailat, vanteet ja tasapainolaudat; päällä istuttavat mopot ja autot sekä hyppynarut ja twist-nauhat ovat monipuolisia, inspiroivia ja monen ikäisille sopivia liikuttajia.

Liikuntavälineitä voi askarrella myös itse. Pahvilaatikosta syntyy maali, sanomalehdestä maila ja pallo, maitopurkeista mөлkkypulut. Hyödynnä myös huivit, lakanat, kangassuikaleet, tyyny, höyhenet ja wc-paperirullat. Laske mielikuvitus lentoon!

INHA FAKTA

Lapsi tarvitsee säännöllistä uni- ja ateriarytmiä.

ILOUTINEN

Riittävä lepo ja tasainen verensokeri auttavat jaksamaan koko päivän.

Riittävästi unta ja aterioita

Hyvät yöunet ovat välttämättömiä lapsen terveyden, oppimisen ja kehittymisen kannalta. Alle kouluikäisen tulisi nukkua 10–12 tuntia yössä. Mitä säännöllisempi unirytmisi on – myös viikonloppuisin – sitä helpompaa on nukahtaminen ja herääminen.

Lapsen tulisi syödä vähintään neljän tunnin välein. Päivän pääaterioita ovat aamiainen, lounas ja päivällinen. Lautasmallin mukaisella lämpimällä aterialla tarjotaan 1/2 kasviksia, 1/4 lihaa, kalaa tai kanaa, 1/4 perunaa, riisiä tai pastaa sekä täysjyväleipää margariinin kera. Ruokajuomaksi sopii maito tai vesi.

Jotta verensokeri pysyy tasaisena, tarvitaan myös välipaloja. Sellaisiksi sopivat muun muassa hedelmät, täysjyväleivät, maitovalmisteet, murot, puurot ja kiisselit.



Varmista, että lapsesi syö kunnan ruokaa vähintään neljän tunnin välein.



Lapset on luotu liikkumaan

Reima on vahvasti tukemassa lasten ulkoilua Varpaat Vauhtiin -kampanjassa. Nykyisin lapset viettävät yhä enemmän aikaa sisätiloissa ja Reima haluaa olla mukana murtamassa tätä trendiä.

Helpota arkea, leikittele kerroksilla 3-2-1

Vaatteiden täytyy elää lapsen ja sään mukana. Ilmastomme asettaa lasten pukeutumiselle omat haasteensa, jolloin asujen materiaalia ja määrää säätelemällä lapsen olo pysyy mukavana vaihtelevissakin sääolosuhteissa. Kerrospukeutuminen on testattua, kätevää ja toimivaa.

Uudistuneesta mallistostamme sinun on nyt helpompi valita oikea Reima®-tuote erilaisiin tilanteisiin:

reimaTEC+

= erikoisominaisuuksilla varustettuja, vedenpitäviä asuja

reimaTEC

= vedenpitäviä tuotteita aktiiviseen ulkoiluun

reima

= toiminnallisia, säänkestäviä vaatteita

Happy Fit – aina sopivat kengät

Lasten kengissä tulee olla kasvunvaran lisäksi myös liikkumisen vaatima käyntivara. Reima®-kenkien sisäpohjassa olevan **Happy Fit** -painatuksen avulla on helppo tarkistaa oikea koko. Ostamalla tänä syksynä Reima®-kengät, tuet samalla lasten liikkumista, sillä Reima lahjoittaa jokaisesta kenkäparista euron lasten ulkoilun edistämiseen.



tutustumisetu

-10%

www.reimashop.fi

koodi:VARPAATVAUHTIIN13

Etu normaalihintaisista tuotteista 30.11.2013 asti. Koskee yhtä ostoskertaa.

Lue lisää pukeutumiskvinkkejä ja tutustu uuteen mallistoomme reima.com
Reima®-tuotteet löydät hyvinvarustetuilta jälleenmyyjiltä ja reimashop.fi

reima®



Yhteistyössä

reima®



VEIKKAUS
Iloa elämään.

Opetus- ja
kulttuuriministeriö