



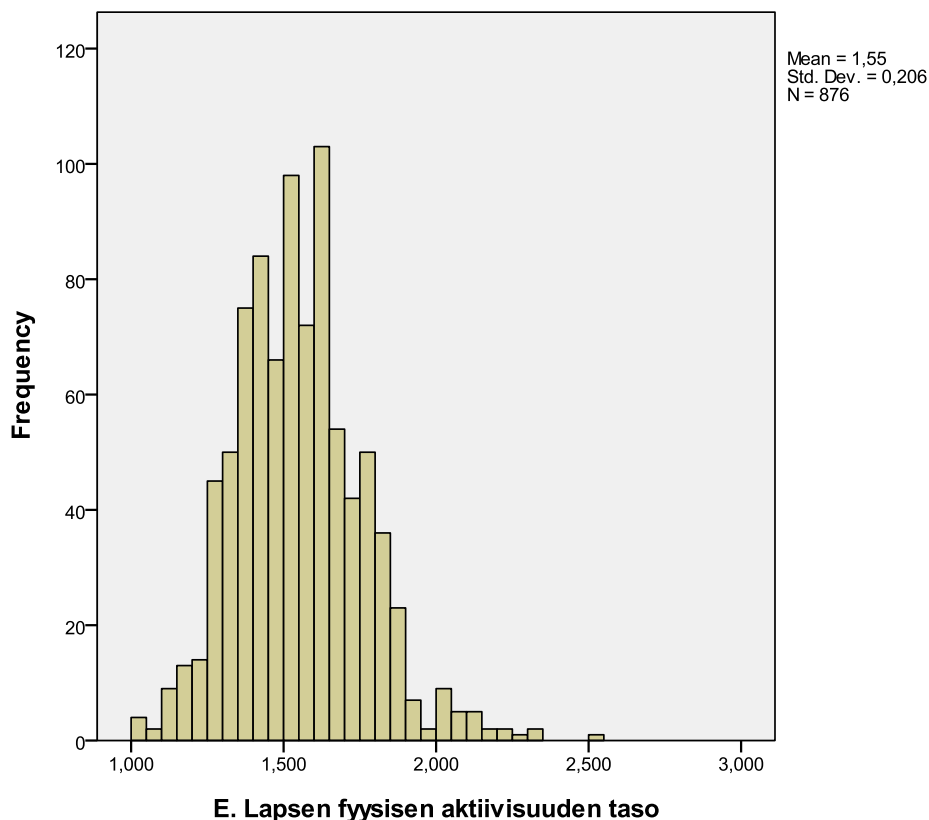
Lapsen oman orientaation merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa

Jyrki Reunamo, Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos
Nuori Suomi, 5.10.12. klo 11



Jotkut lapset liikkuvat vähemmän/enemmän kuin muut lapset

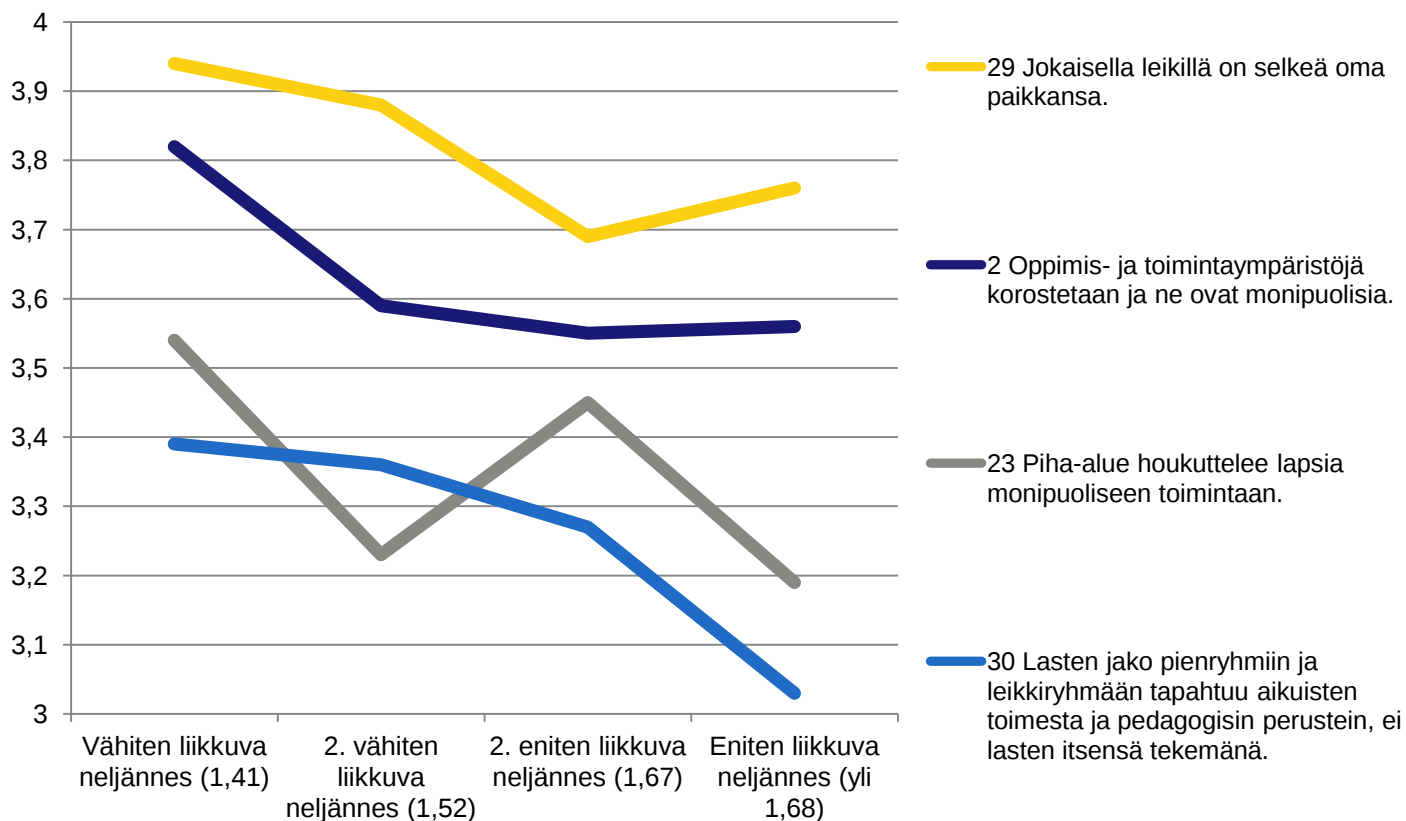
- 1. Matala istuminen, kynän käyttö, syöminen jne.)
- 2. Kohtuullinen (sisältää kävelyä, koko vartalon liikkeitä)
- 3. Korkea (sisältää ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa, fyysistä ponnistelua jne.)





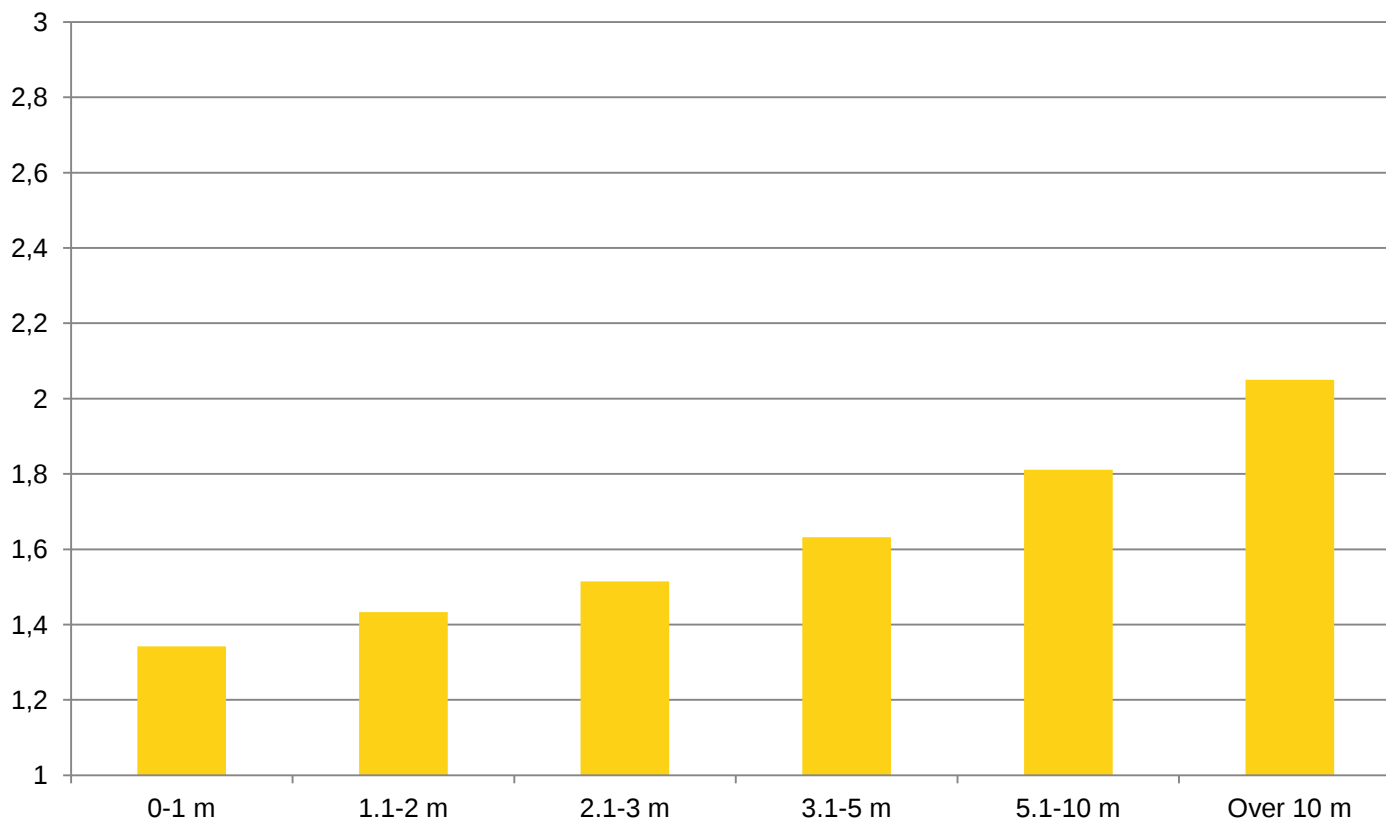
Hiotut ja aikuisen määrittämät toimintaympäristöt vähentävät lasten liikkumista

Kaikki muutokset ovat tilastollisesti merkitseviä, pihan alueen houkuttelevuuden trendi ei ole kuitenkaan selkeä ($p < .05$).





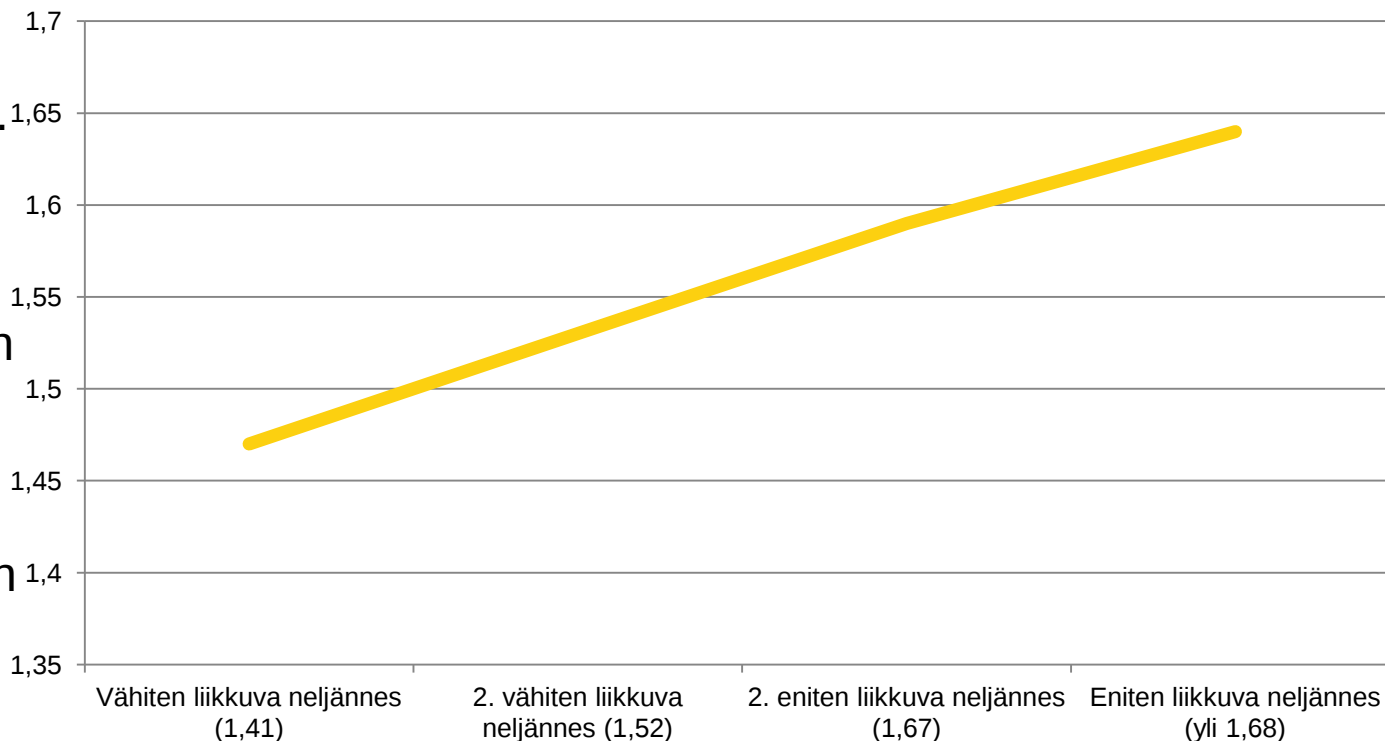
Lapsen liikkuminen ja etäisyys lähimpään aikuiseen





Kaverien liikkumisella suora yhteys lapsen liikkumiseen

Kaverin liikkumisen määrä

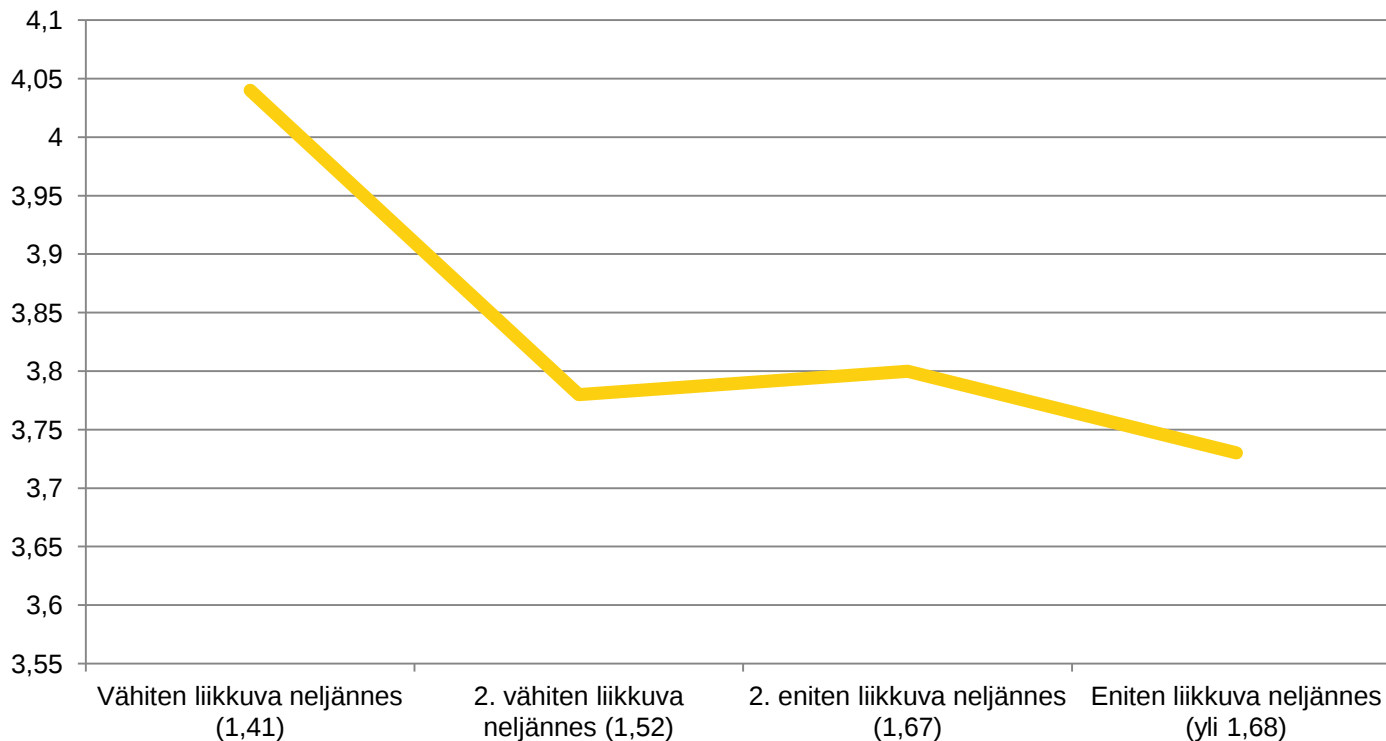


Havainnoinnissa kirjattiin lapsen lähikontakti dataan. Analyysivaiheessa lasten keskimääräistä liikkumista verrattiin heidän lähikontaktiensa keskimääräiseen liikkumiseen. Paljon liikkuvat lapset viihtyvät toistensa seurassa ($p < .05$).



Lapsi liikkuu sitä vähemmän, mitä itsenäisempi ja itseohjautuvampi hänen kaverinsa on.

Kaveri on itsenäinen ja itseohjautuva

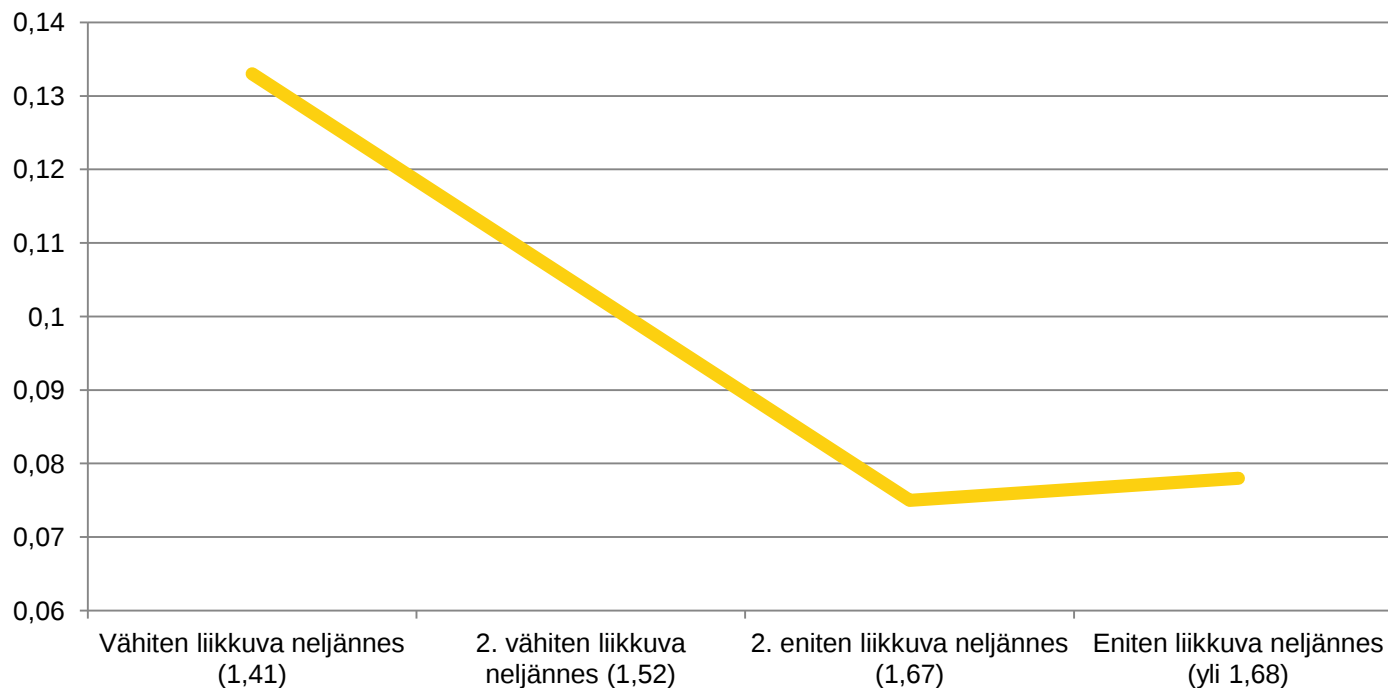


Itsenäisen ja itseohjautuvan lapsen kanssa leikittäessä liikkuminen vähenee, ehkä kaverin itsenäisyys ei houkuta esiin liikuntaa, $p < .05$).



Lasten liikkuminen on vähäisintä epävarmasti lapsitilanteisiin orientoituvilla lapsilla

Haastattelussa epävarmoja strategioita lapsitilanteissa %

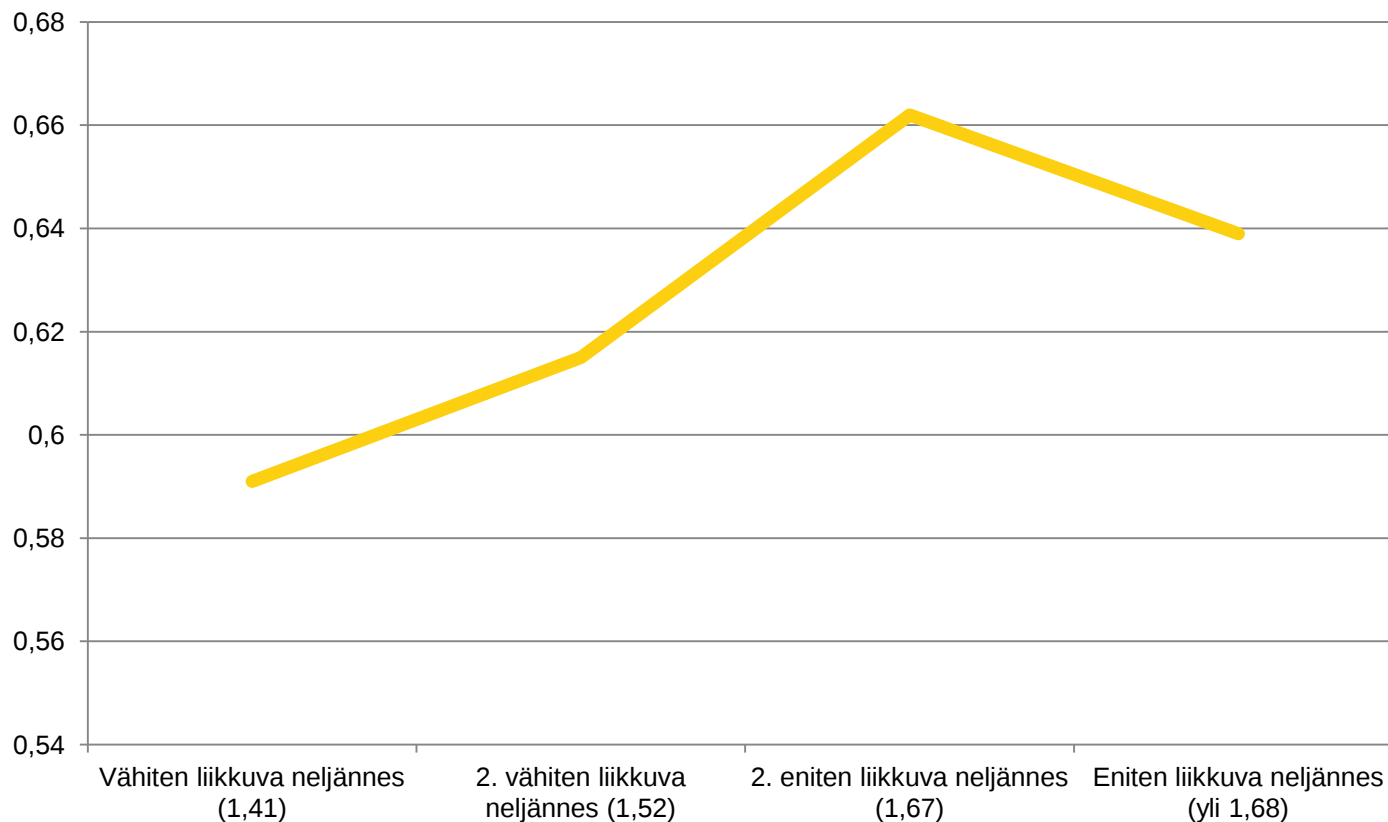


Vähiten liikkuvalla neljäsosalla lapsista on kavereita, joilla on keskimäärin 13,3 % epävarmoja strategioita lapsitilanteissa. Eniten liikkuvien lasten kavereilla epävarmojen strategioiden osuus on 7,8 %.



Avoimesti lasten keskeisiin tilanteisiin suhtautuminen lisää lasten liikkumista

Vähiten liikkuvilla lapsilla on avoimesti (mukautuvasti tai osallistuvasti) lapsitilanteisiin suhtautuvia strategioita 59 % vastauksista, 2.eniten liikkuvilla lapsilla 66 % (huom, yhteys ei suoraviivainen) , $p < .05$)









Lapsen liikunnallinen orientaatio

- Lapsen tavat aurata omaa polkuaan saavat perustavat muotonsa jo varhain.
- Mitä olennaisempi elämisen tapa, sitä tiedostamattomampi siitä ajan kuluessa tulee ja sitä vaikeampi siitä on myöhemmin saada ote.
- Tärkeätä ei ole vain että pieni lapsi liikkuu runsaasti. Tärkeätä on että lapsi harjaantuu tunnistamaan omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä.
- Lapsen on koettava liikkumisen mielekkyys ja sen liittyminen hyvinvointiin ja onnistumiseen, jotta liikunnallinen orientaatio voisi vakiintua. Ei kannettu vesi kaivossa pysy.
- Lapselle luontainen liikunta liittyy yhdessä tuotettuihin liikunnallisiin sisältöihin. Kestävimmät liikunnalliset käytännöt rakennetaan aikuisten ja lasten yhteisinä prosesseina.