



# Meijän perhe liikkeellä koronakeväänä 2020

Perhekeskustoimijoille perheiden arjen ja oman jaksamisen tukemiseksi



**Meijän perhe liikkeellä on Keski-Suomessa toteutettava terveyden edistämisen hanke, jonka..**

..tavoitteena on, että työn, järjestö- tai vapaaehtoistoiminnan kautta lapsiperheitä kohtaavilla toimijoilla on aiempaa enemmän työkaluja perheiden hyvinvointiin liittyvien asioiden, kuten liikunnan ja liikkumisen, puheeksi ottamiseen sekä liikkumaan kannustamiseen.

Hankkeessa **ei keskitytä ainoastaan liikuntaan, vaan hyödynnetään muun muassa kulttuuria, luontoa ja mielen hyvinvointia vahvistavia menetelmiä perheiden voimavarojen vahvistamiseksi.**

Koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi hankkeen toimenpiteet lykkääntyvät hieman, mutta **toivomme, että perhekeskustoimijat saisivat näistä dioista kättä pidempää perheiden arjen, mutta myös oman jaksamisensa tukemiseksi erityisesti tänä keväänä.**

[Meijän perhe liikkeellä](#)



**Näille dioille on koottu hyödynnettäväksi joitakin vinkkejä ja linkkejä teemoista:**

- Liikunta ja liikkuminen (dia 4 ->)
- Kulttuuri (dia 7 ->)
- Luonto (dia 10 ->)
- Leikki (dia 12 ->)
- Mielen hyvinvointi ja jaksaminen (dia 14 ->)
- **Oma jaksaminen ja armollisuus – jotta olisi voimia tukea muita** (dia 17 ->)
- Hyvän elämän kakku -harjoitus (dia 19)

## Liikunta ja liikkuminen

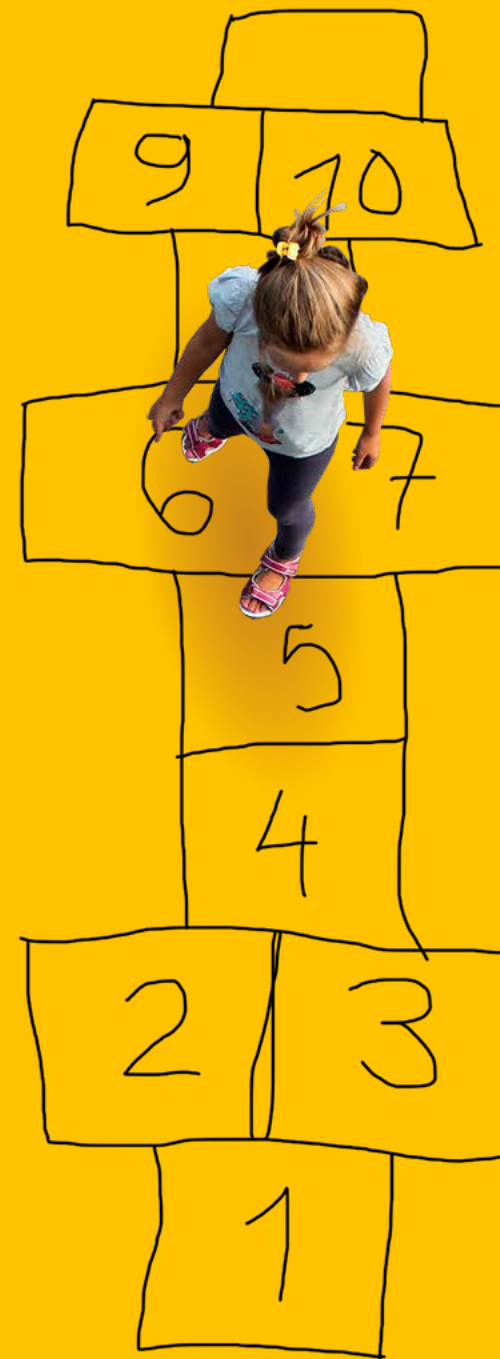
Liikunnan avulla voidaan hallita stressiä, parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista. Haastavissa elämäntilanteissa liikunta auttaa vähentämällä ahdistusta ja jännitystiloja. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Säännöllinen liikunta auttaa selviytymään arjen vaatimuksista ja on osa hyvinvointiamme.


- Mieli ry

Vanhemmat kaipaavat monesti tukea omaan jaksamiseen sekä myös vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Liikunta voi toimia tukevana tekijänä kaikissa näissä tarpeissa: liikkuminen lisää yleistä jaksamista, lapsen kanssa liikkuminen voi vahvistaa vanhemmuutta ja liikkuminen voi olla myös pariskuntaa yhdistävä voimavara.

Liikunta on paljon enemmän kuin varsinaisena suoritteena tai harrastuksena toteuttava toiminto. Liikkumisen lisääminen arkeen onnistuu parhaiten, kun fyysistä aktiivisuutta pystytään sisällyttämään osaksi päivittäisiä toimia ja valintoja. Kaikilla perheitä kohtaavilla ammattilaisilla ja muilla toimijoilla on mahdollisuus tukea perheitä näiden pienten tekojen kanssa.

- Meidän perhe liikkeellä



- 
- Neuvokas perhe: [Perheliikunta kotona](#) ja [Perheliikunta ulkona](#)
  - Mieli ry: [Hyvän mielen liikuntapassi lapsille](#)
  - Jumppakissan [taukojumppa](#) sopii niin lapsille kuin aikuisille
  - Helsinki Liikkuu: ikäryhmittäin koottuja [vinkkejä ja videoita](#) liikkumiseen poikkeusolojen aikana
  - Turun liikuntapalvelut: [Liikkeelle netissä](#) tarjoaa vinkkejä eri ikäisille kunnon ylläpitämiseen ja liikkumiseen poikkeusolojen aikana
  - Lasten motoristen taitojen harjoittaminen -[sivusto](#)
  - Paljon vinkkejä ja linkkejä (myös kotioloihin sovellettavaksi) [Liikkuva koulu](#) ja [Liikkuva varhaiskasvatus](#) -ohjelmien ideapankeista
  - Liikkuva opiskelu -ohjelma: Ideoita opiskelupäivän [aktivoimiseksi](#) ja [7 vinkkiä](#) parempaan etäopiskeluun ja -työskentelyyn
  - Poikkeustilassa tarvitaan armollisuutta ja sallivuutta [liikkumisenkin](#) suhteen.



## JYPin etäkoulu 😊

JYPin pelaajat tsemppaavat koululaisia etäopiskelussa!

JYP on kiertänyt viimeiset viisi vuotta Jyvässeudun alakouluilla kertomassa terveistä elämäntavoista sekä reilun pelin säännöistä.

Nyt pelaajat haluavat antaa tukensa etäkoulua käyville koululaisille.

Pelaajat lähettävät videotervehdyksen joka arkiamu muutaman viikon ajan ja toivovat sen auttavan oppilaita jaksamaan opiskelussa näinä poikkeuksellisina aikoina.

Videot löytyvät [JYPin YouTube-kanavalta](#) ja ne jaetaan myös Jyväskylän sekä Laukaan kouluille.

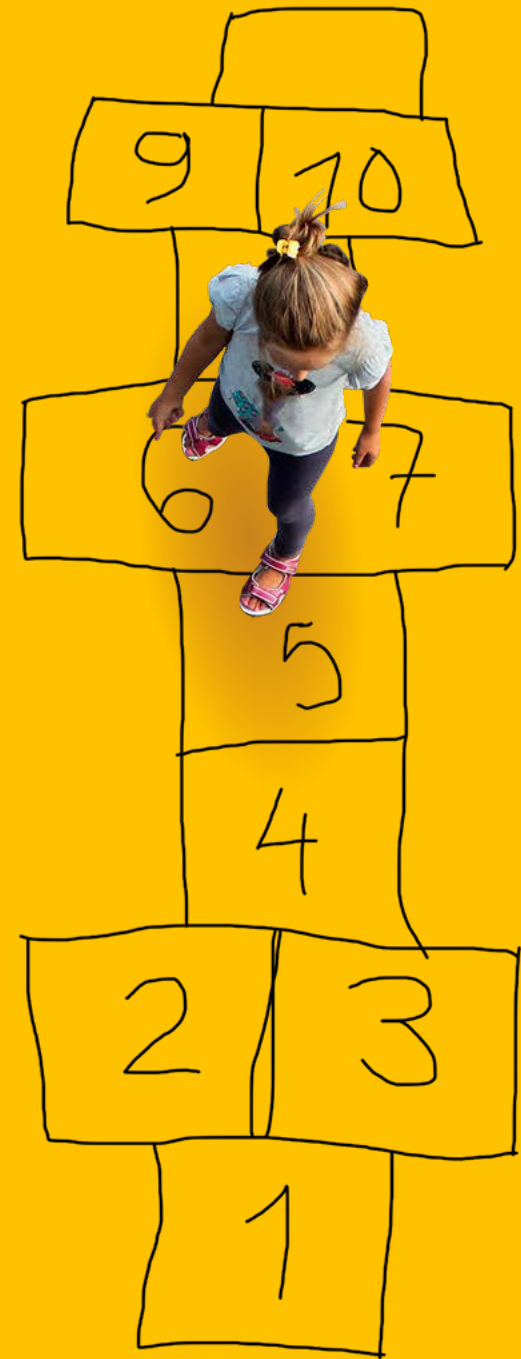
JYP haluaa tsemppata kaikkia oppilaita opiskelussa sekä muistuttaa riittävästä levosta, ravinnosta ja ulkoilusta!


## Kulttuuri

Taide ja kulttuuritoiminta vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen. On todettu, että aktiivinen kulttuuriharrastus on yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemuksiin sekä pitkään ikään. Sosiaalinen osallistuminen ja kulttuurin harrastaminen liitetään myös hyvään mielenterveyteen.


Aktiivinen ja vapaaehtoinen osallistuminen kulttuuritoimintaan lisää muun muassa yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sallivuutta ja vahvistaa luottamusta itseensä ja elämäänsä. Nämä puolestaan vahvistavat hyvinvointiamme ja vähentävät muun muassa yksinäisyyttä. Lisäksi taiteen on todettu tekevän ihmiset luovemmiksi, iloisemmiksi ja aktiivisemmiksi. Yksilötasolla taidekokemukset liittyvät myös parempaan elämänhallintaan.

- Mieli ry



- 
- Suomen lastenkulttuurikeskusten liiton kokoamia [vinkkejä](#) taiteen ja kulttuurin harrastamiseen, tekemiseen ja kokemiseen kotona
  - Kulttuuria kaikille [verkossa](#)
  - Konserttikeskuksen [etäkonsertit](#), myös yksityishenkilöille
  - Virtuaalisesti [museoon](#)
  - Opastettu kierros [Muumimuseossa](#)
  - Espoon tapahtuma- ja kulttuuripalvelut sekä Tapiola Sinfonietta: Korona 247 – [Kulttuuria kotiin toimitettuna](#)
  - Suomen kansallisooppera ja -baletti julkaisee [Stage24-palvelussa](#) esitystallenteita menneiltä kausilta.



- 
- Niilo Mäki Instituutti julkaisee juhlavuotensa kunniaksi 30 rakastettua [lukulähetystään](#) arkipäivisin klo 8. Lukutuokioilla lukumummit ja -vaarit, suomalaiset urheilijat ja muut julkisuudesta tutut henkilöt lukevat lastenkirjoja.
  - Ella-kirjojen, Maukan ja Väykän sekä monen muun tutun lastenkirjan kirjoittajan, kirjailija Timo Parvelan [tarinatuokiot](#) kuunneltavissa ja katseltavissa
  - Yle Areenan [kuunneltavat lastenohjelmat](#) (satuja, kuunnelmia, äänikirjoja, musiikkia)
  - Lukemisen iloa [Lukulumossa](#)
  - Mieli ry: Lapsen mieli -kirjan [lastenlaulut](#) ja iltasatu [Hyvän mielen iltaan](#)

## Luonto

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena.

Luonto vaikuttaa myönteisesti myös sitä kautta, että se saa ihmiset liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luontoympäristöllä on kuitenkin ulkoiluseuraa suurempi merkitys emotionaaliseen hyvinvointiin.

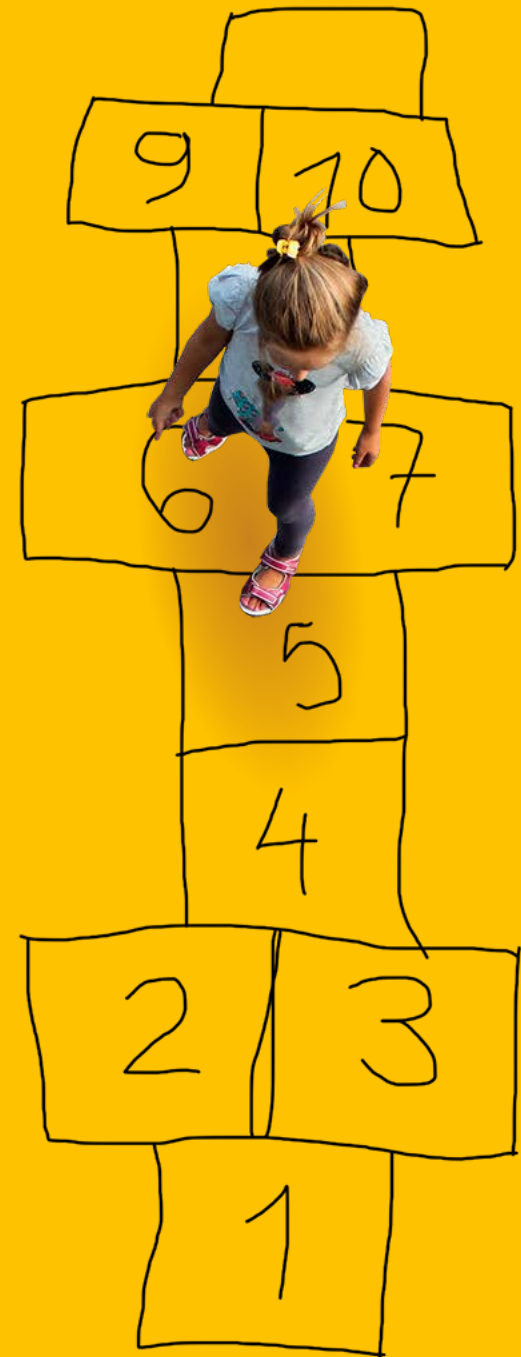
### - Luonnonvarakeskus (Luke)


Luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät tutkimusten mukaan ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja pysyvät pitkään.

### - Mielenterveystalo.fi

Luonto stimuloi huomaamatta liikkumaan, ja luonnossa liikkuessa voi olla esimerkiksi helpompi käsitellä vaikeita asioita. Luonto on näistäkin näkökulmista oivallinen ympäristö muuan muassa perheiden yhteiselle tekemiselle.

### - Meidän perhe liikkeellä



- 
- Luontoon.fi: Luonto auttaa [palautumaan](#) stressistä.
  - Tietoisuustaitoja ja taidekasvatusta yhdistävä luova luontoretki [Metsän aarre](#)
  - Neuvokas perhe: [Perheliikunta ulkona](#)
  - Lapsille ja aikuisille sopiva [metsätreeni](#)
  - Martat: [Luonnossa](#) ja [Luonto on paras leikkipaikka](#)
  - BirdLife Suomi ry: [Lintuharrastuksen perusteet](#)
  - Suomen Latu: [Luontobingo](#), 30 vinkkiä [perheiden ulkoiluun](#) ja muita ideoita perheiden [luontoliikkumiseen](#), 30 vinkkiä [välitunneille](#) ja [Ulos liikkeelle – hyvälle mielelle](#), [Tunteet hukassa - metsäseikkailu](#) (opetellaan tunnetaitoja luontoympäristössä) sekä hyvinvointia luonnosta [Metsämielen](#) avulla; tutustu myös [Vastuullisen ulkoilijan etikettiin](#).

## Leikki

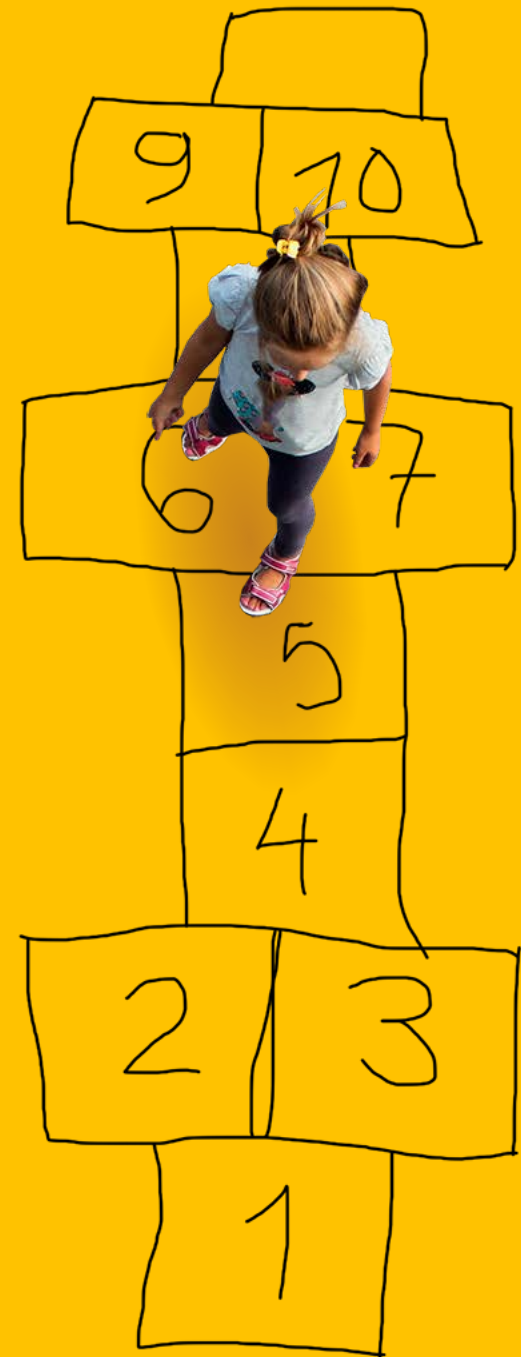
Leikki kattaa suuren osan lapsen maailmaa ja värittää kaikkia lapsen toimia. Leikki on keskeistä toimintaa lapsuuden kehitysvaiheissa. Omaan itseensä ja ympäröivään maailmaan tutustuminen on valtava haaste lapselle. Siinä paras väline on leikki. Leikki on lapsille ominaista ja tarpeellista eli hän millaisessa ympäristössä tahansa.


**- Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

Erilaiset yksinkertaiset leikit ja pelit ovat omiaan harjoittamaan lapsen toiminnanohjauksen taustalla olevia ydintaitoja, kuten esimerkiksi muistia, tarkkaavuutta ja reaktioiden hillintää lapselle mieleisellä ja luontaisella tavalla. Leikkiessä näiden taitojen harjoittelu käy ikään kuin siinä sivussa ja huomaamatta.

Sisältäessään vuorovaikutusta leikit ja pelit antavat lapselle mahdollisuuden harjoitella näitä taitoja vanhempien tukemana. Myös yksin ja keskenään leikkiessään lapset tulevat harjoitelleeksi tärkeitä toiminnanohjauksen taitoja.

**- Niilo Mäki Instituutti**

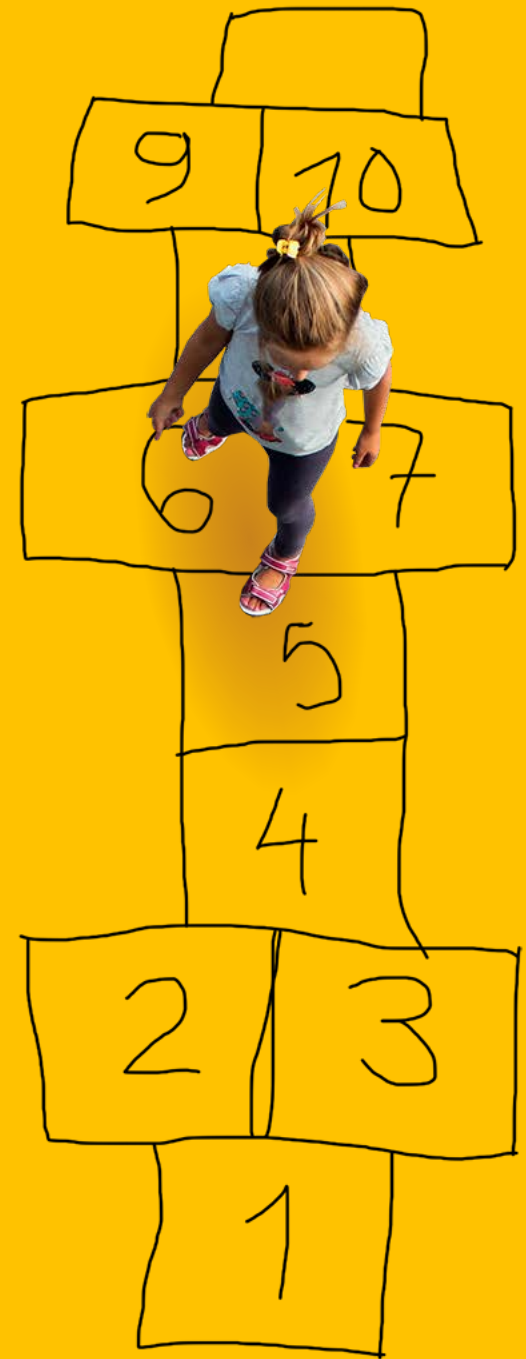



- 
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton [Leikkivinkit](#)
  - Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämä ja Suomen Kulttuurirahaston tuella perustettu [Leikkipankki](#)
  - Neuvokas perhe: [Leikkivinkkejä kotiin taapero- ja leikki-ikäisille](#)
  - 30 päivän [Lego-haaste](#)
  - Kahdeksan [askarteluidea](#) pahvista
  - Leikkimielinen [Lappset Haaste](#) sisältää 50 leikkiin, liikkumiseen ja ulkoilmaelämään liittyvää hauskaa tehtävää.
  - Perinneleikit ry: [ideoita](#) piha-, sisä- ja liikuntaleikkeihin
  - Lego-[pääsiäistarina](#) ja muita [Lastenkirkon](#) puuhia
  - Pelastakaa Lapset ry: Leikkisästi [lapsimukavuusalueelle](#)


## Mielen hyvinvointi ja jaksaminen

Oman mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta, kuten muutenkin terveydestä. Mukava tekeminen, yhteinen oleminen läheisten kanssa, monipuolinen ruokavalio, liikunta ja riittävä yöuni auttavat kehoamme ja mieltämme voimaan hyvin. Voimme hyvin, kun kehomme, mielemme ja elämämme eri osa-alueet toimivat yhdessä joustavasti.

- [Lastenmielenterveystalo.fi](https://www.lastenmielenterveystalo.fi)



- 
- Mieli ry: Mielen hyvinvointia [lapsille ja nuorille](#), [Mielenterveyden käsi](#), Hyvän mielen [metsäkävely](#), erilaisia [harjoituksia](#) (mm. Mindfulness, rentoutuminen, löytyy myös oma osio lapsille ja nuorille) sekä tukea elämän [kriisitilanteisiin](#)
  - Perhejooga: [Lasten jooga- ja Mindfulness-harjoituksia](#)
  - Neuvokas perhe: [Lepo, uni ja rentoutuminen](#) sekä [Voimavarat](#)
  - Martat lapsiperheiden [arjessa](#)
  - Polku hyvinvoivaan vauvaperhe-elämään: [BabyTrail-oppimispeli](#)
  - Myötätunto- ja hyvinvointitaitoja lapsille [Magis-mobiilipelin](#) avulla
  - Hyvinvoinnin digivalmentaja -sivusto mm. nuorten kanssa työskenteleville: esim. [Mielen hyvinvointi -osio](#) ja [Uni ja rentoutuminen -osio](#)
  - Mielenterveystalo.fi: [virtuaaliapua](#) niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin ammattilaisille

- 
- Koronaviruksen aiheuttamaa [huolta](#) voi lievittää
  - Mannerheimin Lastensuojeluliiton [toiminta ja tuki](#) poikkeusoloissa
  - Ensi- ja turvakotien liitto: [Vauvaelämää poikkeusoloissa](#)
  - Jyväskylän yliopisto: [Vanhemmuuden uupumuksen välttäminen poikkeusaikana](#)
  - Student Life -tiimin [tukea ja ohjeistusta](#) hyvinvoinnista huolehtimiseen koronavirustilanteessa
  - Aseman Lasten virtuaalinen [Walkers-kahvila](#)
  - Kirkon [keskusteluapua](#)
  - Jos tunteet kiehuvat yli, [älä jää yksin!](#)
  
  - Perherauhan [julistus](#)

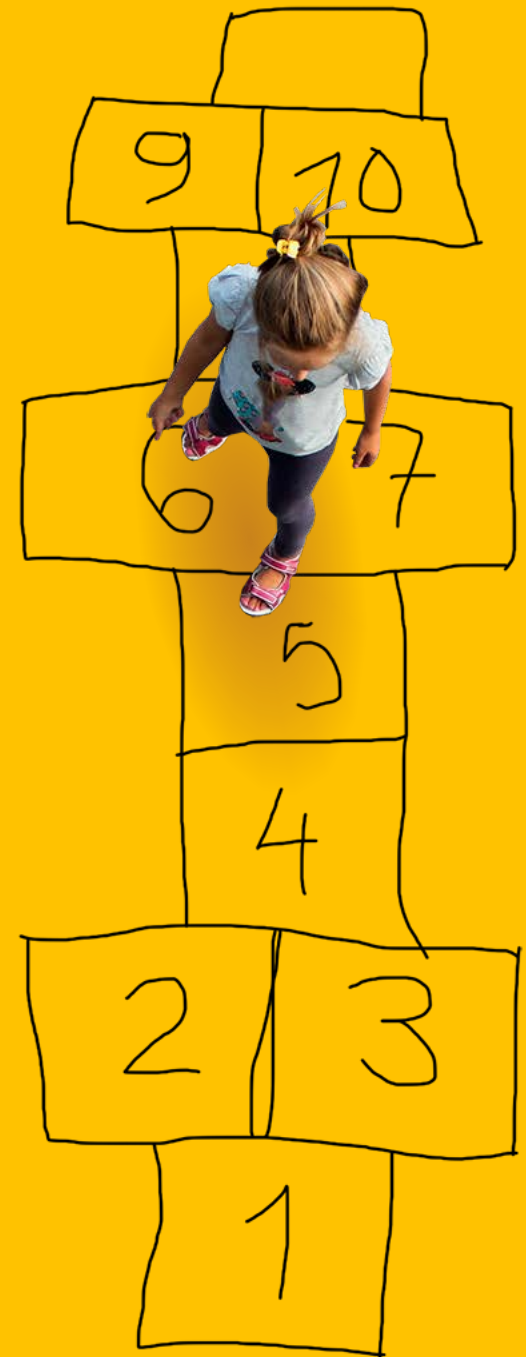


## Oma jaksaminen ja armollisuus – jotta olisi voimia tukea muita

Eri foorumit - nämä diat mukaan lukien – pursuavat nyt vinkkejä, mitä kaikkea voisi ja tulisi tehdä, jotta arki pysyisi aktiivisena. Elämämme on kuitenkin koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan myötä hetkellisesti mullistunut ja arki itsessään voi tällä hetkellä syödä paljon enemmän energiaa kuin normaalitilanteessa. On hyvä, jos päiviin keksii erilaista tekemistä ja sisältöä niin itselle kuin muille, mutta toisaalta nyt tarvitaan myös rauhoittumista ja lepoa.

Läsnäolon ja kuuntelemisen – niin itsen kuin muiden – taidot ovat nyt enemmän kuin tarpeen. Arkemme on normaalisti erilaisia vaatimuksia täynnä: suoritamme töissä, opiskelussa, koulussa, harrastuksissa; on liikuntasuosituksia, ravitsemussuosituksia ja itsensä kehittämisen vaatimuksia. Vaikka nuo kaikki ovat sinänsä tarpeellisia asioita ja luonnollinen osa arkeamme, on erityisesti tässä tilanteessa tärkeää antaa sopivasti tilaa sallivuudelle, pysähtymiselle ja armollisuudelle.

- Meidän perhe liikkeellä



- Kehon ja mielen [hyvinvoinnista](#) huolehtiminen arjen muutosten keskellä ja muita [webinaareja](#)
- Kuinka huolehtia [omasta mielenterveydestä](#) koronakriisin aikaan
- *”Ei tehdä korona-ajasta suorittamisen [olympialaisia](#)”*
- *”Tämä on pitkä lento myrskyn läpi, ja sinulla on tärkeä [tehtävä](#)”*
- *”Toivolla on valtava [voima](#)”*

Kuunteluvinkki: [Sibeliuksen Finlandia](#) (äänitetty etänä, mukana 62 Sinfonia Lahden muusikkoa omissa kotistudioissaan)

Lisäksi edellä olevien diojen sisältöjä voi mainiosti hyödyntää myös oman jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi.



## Hyvän elämän kakku -harjoitus (piirrostehtävä, voi toteuttaa itse tai kenen kanssa tahansa)

Piirrä oma hyvän elämän kakku ja kuvita tai kirjoita siihen, mistä hyvä elämä sinun mielestäsi koostuu. Kakku saa olla minkä tahansa näköinen ja kokoinen. Saat itse päättää siihen sisältyvät asiat tai ainekset, joista se tehdään ja millaisia osia siinä on.

Ainekset voivat olla mitä tahansa asioita tai arvoja, joita pidät tärkeinä tai arvokkaina oman elämäsi kannalta - esimerkiksi kaverit, terveys, perhe, harrastus. Entä millaisia käytännön konkreettisia tekoja tarvitaan, jotta itsellesi tärkeät arvot toteutuisivat – esimerkiksi ystävien tapaaminen, lenkkeily, pianon soittaminen?

Koronavirus on aiheuttanut poikkeustilan, jossa sinulle tärkeitä asioita ei ehkä voi toteuttaa samalla tavalla kuin normaalitilanteessa voisi. Voit kuitenkin pohtia ja tarkastella, mitkä asiat tuottavat sinulle iloa ja hyvää oloa juuri tässä tilanteessa.

Lähde (esim.): [Hyvän elämän kakku](#)

