



## VANHEMPIEN INFO

**Forssan, Jokioisten ja Tammelan kuntien liikuntatoimet ja koulut, urheiluseurat, yksityiset liikuntapalveluntuottajat, Viihdeuimala Vesihelmi, Punamusta, Leikkiset, Lounea, Veikon Kone sekä Intersport Forssa järjestävät yhteistyössä eka- ja tokaluokkalaisille jo perinteisen LIIKUNTAPASSI –liikuntakampanja.**

Koulujen kaikki eka- ja tokaluokkalaiset saavat käyttöönsä liikuntapassin (liitteenä), joka oikeuttaa osallistumaan 10 kertaa seurojen tms. toimintaan elo – lokakuussa (24.8.-30.10.2020). Lasten toivotaan rohkeasti kokeilevan mahdollisimman montaa eri harrastusta. Samaa lajia voi kokeilla kahdesti, jos toisin ei ole mainittu. Liikuntäkäynnit tapahtuvat vapaa-ajalla ja ovat suurimmalta osin ilmaisia.

Kampanjan tarkoituksena on madaltaa kynnystä lähteä kokeilemaan eri liikuntalajeja sekä tehdä perheet tietoisiksi paikkakunnan lukuista eri harrastusvaihtoehdoista. Hienoa olisi, että mahdollisimman moni lapsi löytäisi oman liikuntaharrastuksen ☺. Parhaassa tapauksessa lapsena aloitettu liikuntaharrastus jatkuu läpi koko elämän.

Liikuntapassilla oikeutetun harrastustoiminnan näet kotiin jaetusta liikuntalukkarista. Lukkarissa kerrotaan milloin mitään lajia pääsee kokeilemaan ja mitä tarvitaan mukaan. Lukkarissa on myös mainittu **jos lajiin täytyy ennakoilmoittautua!** Liikuntalukkari löytyy myös kuntien nettisivuilta.

Kampanjan päätyttyä kaikkien toivotaan palauttavan passinsa omalle opettajalle 6.11.mennessä. Kaikki kampanjaan osallistuneet osallistuvat arvontaan ☺  
**Täyden passin keränneet osallistuvat polkupyörän arvontaan!**

Eka- ja tokaluokkalaiset ovat ryhmävakuutettuja kyseisillä tunneilla koko kampanja-ajan. Kampanjan harrastuskerrat ovat pääsääntöisesti normaalia lajiin tutustumista.

Viemällä lapsesi urheiluharrastukseen, panostat hänen terveyteensä ja hyvinvointiinsa.

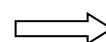
**HUOM! Muistakaa säilyttää liikuntapassi ja ottaa se mukaan harjoituksiin ja ilmoittautua vetäjälle!**

### Lisätietoja kunnista:

FORSSA: Pauliina Jolanki, pt. 03-41415645, 050-5582645, pauliina.jolanki(at)forssa.fi

JOKIOINEN: Jari Menna, pt. 050-5174456, jari.menna(at)jokioinen.fi

TAMMELA: Petri Takala, pt. 050-3537708, petri.takala(at)tammela.fi



## MIKSI LIIKKUA

**Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lapsen kasvulle, kehitykselle ja terveydelle.**

- Liikunta vahvistaa luustoa ja luo lihaksistolle tarvittavaa rasitusta ja lapsen motoriset taidot harjaantuvat.
- Liikuntaharrastus tukee lapsen itsetuntoa ja sosiaalisuutta sekä parantaa minäkäsitystä.
- Liikuntaharrastus luo ja tukee oppimisvalmiuksia.

Vuoden 2008 alussa annettiin ”Fyysisen aktiivisuuden perussuositukset kouluikäisille”:

- Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Lapsen liikunnan ei tarvitse olla kilpailuhenkistä tai tähdätä suuriin tavoitteisiin. Tavallinen arkiliikunta, kuten pihaleikit ja kävellen tai pyörällä kuljetut matkat kouluun riittävät. Lasten liikunnassa tärkeää on monipuolisuus, liikunnan tuoma ilo, riemu ja elämykset.

Perheellä ja vanhemmilla on voimakas vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, vanhempien oma esimerkki ja liikuntaharrastuksen tukeminen kannustavat lasta liikkumaan. Aikuisten tehtävä on luoda lapselle liikunnan edellytykset ja olla toiminnan taustatukena ja ohjaajana.

Urheiluseuran toimintaan osallistuminen motivoi lasta liikkumaan, parantaa vuorovaikutustaitoja ja ryhmätoimintataitoja sekä lisää sosiaalisuutta.

Hyvinvoinnin saavuttamisen kannalta on tärkeää myös terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä riittävä yöuni.

## URHEILUSEURAT – luotettava liikuttaja

Aktiivinen seuratoiminta on yksi suomalaisten vahvuustekijä. Seuroissa toimii paljon vapaaehtoisia, joille urheilutoiminta on vahvasti sydämen asia.

Ilman seuratoimintaa suomalaisten liikuntaharrastus olisi melko yksipuolista – suurin osa liikuntaharrastusten ja urheilutapahtumien järjestämisestä lepää seuratoimijoiden, käytännössä vapaaehtoisten, harteilla. Yhdessä tekeminen, sosiaalisuus ja yhteisöllisyys ovat avainsanoja.

Lapsen liikuntaharrastus toimii myös kasvattajana. Liikuntaharrastuksen myötä lapsi oppii muun muassa sosiaalisuutta, tiimityöskentelyä ja motorisia taitoja. Liikuntapassiharrastusten päätavoitteena on saada lapset innostumaan liikunnasta ja nauttimaan sen tuomasta hyvästä olosta.

---

## LIIKUNTAPASSIKAMPANJAN PALAUTELAPPU



Lapsen luokkataso: 1lk                      2 lk                      Sukupuoli:                      T                      P

Otamme mielellämme palautetta kampanjasta. Kirjoita vapaasti!

-> Palauta passin mukana opettajalle! Kiitos!