

LÄHTÖTILANNEKARTOITUS JA SUUNNITELMA JATKOON

Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikummista vähintään 60 minuuttia päivässä¹. Päivittäiseksi ruutuajaksi kouluikäisille suositellaan alle 2 tuntia päivässä². Ruutuajan haittoja ja hyötyjä on hyvä arvioida yksilöllisesti.

Asiantuntijoiden mukaan liikunnalla voi olla merkittävä rooli ADHD:n hoidossa. Vain 20 minuuttia kestävä liikunta voi parantaa keskittymiskykyä huomattavasti esimerkiksi ennen läksyjen tekemistä. Liikunta voi vaikuttaa myös sosiaaliseen käyttäytymiseen. Toisin sanoen, liikkumisen jälkeen voi olla helpompi tulla toimeen ystävien, perheenjäsenten ja opettajien kanssa. Lisäksi liikunnalla on lukuisia muita psyykkisiä ja fyysisiä terveysvaikutuksia³. Ruutulaitteista syntyvä viriketulva kuormittaa kaikenikäisiä.

Lapsilla ja nuorilla liika kuormitus saattaa näkyä väsymyksenä, ärtyisyytenä ja keskittymisen puutteena; levottomuus ja aggressiivisuus voivat lisääntyä. Viriketulvaa voi yrittää hallita jakamalla ruutu-aika pienempiin osiin sekä rauhoittamalla ilta ruuduilta.⁴ ADHD-oireiselle nuorelle puhelimen hälytys muistuttajana voi myös auttaa merkittävästi arjen hallintaa⁵. Ruutuajasta on hyvä keskustella yhdessä sekä luoda laitteiden käytölle yhteinen sopimus⁴.

1. Kartoitus lapsen tämänhetkisestä liikkumisesta ja ruutuajasta:

Liikuntamuoto	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Harrastusliikunta							
Hyötyliikunta							
Koululiikunta							
Ulkoliikunta perheen kanssa							
Ulkoliikunta kavereiden kanssa							
Muu: _____							
Ruutuaika päivässä:							

2. Suunnitelma lapsen liikunnasta ja ruutuajasta jatkoon:

Liikuntamuoto	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Harrastusliikunta							
Hyötyliikunta							
Koululiikunta							
Ulkoliikunta perheen kanssa							
Ulkoliikunta kavereiden kanssa							
Muu: _____							
Ruutuaika päivässä:							

Suunnitelman seuraava seuranta ja päivitys: ____ / ____ 20____

Seurantataulukko seuraavalla sivulla->

LIIKUNTA JA RUUTUAIKA:

SUUNNITELMAN TOTEUTUMINEN

Suunnitelmassa pysyminen ei ole aina helppoa kiireisessä arjessa, mutta hyvällä suunnittelulla se on mahdollista. Näytä esimerkkiä omalla toiminnallasi, muista kannustaa ja uskalla myös rajoittaa vaikka se harmittaisi lasta tai nuorta.

Alakouluikäiset saavat liikuntaa koulumatkoilla, koulussa väli- ja liikuntatunneilla, leikkimällä vapaa-ajalla kavereiden kanssa ja osallistumalla ohjattuun liikuntaan. Nuorilla korostuu arkiliikunta: koulumatkat, siirtymiset, pihahöntsäily sekä liikuttavat sovellukset. Päivittäinen liikuntatavoite on saavutettavissa, kun liikkumiselle annetaan arjessa mahdollisuus ja ruutuajan määrästä sovitaan.³ Läksyt ja muut arjen asiat tulee hoitaa ensin – pelaaminen voi toimia palkintona onnistumisesta.⁶ Kaikki eivät ole luontaisia liikkujia ja osa löytää liikunnan riemun pikkuhiljaa omassa tahdissaan. Ole lapsen tai nuoren tukena ja rohkaise häntä kehumalla uusien taitojen kehittyemisestä sekä onnistumisesta. Muista, että myös sopiva määrä lepoa tarvitaan

1. Toteutuneet liikunnat:

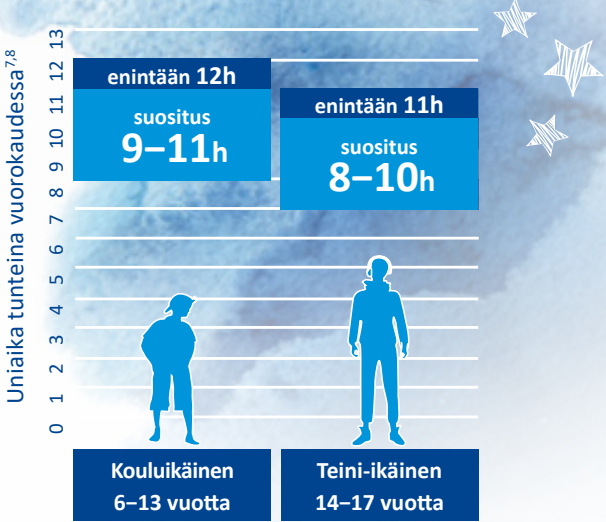
Liikuntamuoto	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Harrastusliikunta							
Hyötyliikunta							
Koululiikunta							
Ulkoliikunta perheen kanssa							
Ulkoliikunta kavereiden kanssa							
Muu: _____							

2. Toteutunut ruutuaika:

Mikä mediaalaitte:	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kännykkä							
Tietokone							
TV							
Erillinen pelilaitte							
Muu: _____							
Muu: _____							
Ruutuaika yhteensä päivässä:							

Lähteet:

1. UKK-Instituutti. Liikuminen. Kouluikäisten liikkumisen suositus. Viitattu 22.2.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
2. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). Viitattu 2.12.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>
3. Sydäneliitto. Neuvokas perhe. Liikuminen ja lepo. Liikuntasuositukset. Viitattu 22.2.2024. <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo/liikuntasuosituksia/>
4. Sydäneliitto. Neuvokas perhe. Arki ja vanhemmuus. Ruutuaika. Viitattu 22.2.2024. <https://neuvokasperhe.fi/arki-ja-vanhemmuus/ruutuaika/>
5. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden (ADHD) Käypä Hoito-suositus 2019. Keinoja nuorille ja aikuisille arjen hallinnan parantamiseksi ja oireiden hallitsemiseksi. Viitattu 22.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02460>
6. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden (ADHD) Käypä Hoito-suositus 2019. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Viitattu 22.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>
7. Hirshkowitz M, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health 2015; 1: 40–43.
8. Lihavuus (lapset, nuoret, aikuiset) Käypä hoito-suositus 2024. Riittävä Uni. Viitattu 18.11.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>



joka päivä. Liikkumattomina hetkinä tapahtuu myönteisiä ja hyödyllisiä asioita, kuten oppimista, lukemista, ajattelua, rentoutumista sekä seurotelua ystävien ja perheen kanssa. Hyvässä arjessa liikkuminen ja lepo ovat tasapainossa keskenään.³ Lisäksi riittävä iänmukainen uni on erittäin tärkeä asia. Jos se on liian niukka, ei pelkkä ruutuajan vähentäminen tai liikunta korjaa mahdollisia keskittymisen ja käyttäytymisen haasteita.