



ARKISEIKKAILU

Olemme mukana Arkiseikkailu-kampanjassa 26.9-7.10.2022

Näkyykö taivaalla pilviteatteri? Minkälaista metsäkakkua tarjotaan eläinten juhlissa? Millaista olisi liikkua supervoimilla?

Toivoisimme, että pysähdytte kampanja-aikana yhdessä ihmettelemään ympäristöä. Seikkailun tueksi saatte bingoruudukon, johon on koottu erilaisia tehtäviä luonnon tarkkailuun ja liikkumiseen. Seikkailun voi toteuttaa joko matkalla kotoa varhaiskasvatukseen, lähtemällä ihmettelemään kodin lähiympäristöä tai vaikka kauppatkalla.

Kaikki liikkuminen tekee hyvää

Aktiivisuus on lapselle luontaista, ja liikkumisen tavat ja taidot muotoutuvat jo lapsuudessa. Liikkuminen vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin, minkä lisäksi se muun muassa auttaa oppimaan ja rakentaa itsetuntoa. Liikkuva lapsuus myös ennustaa liikunnallista aikuisuutta.

Varhaiskasvatusikäisille lapsille tulisi kertyä kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta joka päivä. Aikuiset ovat tärkeitä roolimalleja lapselle. Aikuinen voi tukea lasta parhaiten kuuntelemalla, kannustamalla ja tekemällä yhdessä. Yhdessä toteutettavat helpot liikunnalliset tehtävät arjen viilskeen keskellä mahdollistavat liikkeen niin lapselle kuin aikuiselle.

Osallistu arvontaan jakamalla kokemuksia sosiaalisessa mediassa

Jakakaa kampanjaviikkojen aikana perheenne yhteisiä tekemisiä ja kokemuksia kampanjasta Instagramissa. Lisää julkaisuun kampanjan aihetunniste #Arkiseikkailu ja tägää julkaisuun @liikkuvaperhe. Kaikkien kampanjatunnelmia jakaneiden kesken arvotaan palkintoja arjen seikkailuihin. Ottakaa myös seurantaan Liikkuva perhe -ohjelman somekanavat Instagramissa @liikkuvaperhe ja Facebookissa @liikkuvaperheohjelma, joissa jaamme liikunnallisia vinkkejä arkeen.

Arkiseikkailu-kampanjan toteutuksesta vastaavat Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmat sekä Sydänliiton Neuvokas perhe. Ohjelmat ovat osa valtakunnallisia Liikkuvat-ohjelmia, joiden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.

Avaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa!

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi
www.liikkuvaperhe.fi