**Olemme mukana Arkiseikkailu-kampanjassa 13.–26.9.**

Onko taivaalla hassun muotoisia pilviä? Kutsuvatko kuralätäköt hyppelyyn? Millaista olisi kävellä jättiläisen askelin? Olemme mukana Arkiseikkailu-kampanjassa, jossa aikuiset ja lapset ihmettelevät lähiympäristöä yhdessä kaikilla aisteilla.

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 kauppamatkalla. Kokoamme perheissä nähtyä ja koettua ryhmässämme yhteiseen julisteeseen.

**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 asioita yhdessä. Pienten lasten liikkuminen on leikkiä eli tavallinen aktiivinen arki riittää.

**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.

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