

Tunne huominen.

Lapset, luonto ja liikunta - mitä lapsilta jää kokematta ilman luontoa?

Eero Haapala, FT, dosentti, erikoistutkija
Terveysten edistämisen tutkimusyksikkö



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Maailma jossa elämme...

**Maailma on monessa mielessä mennyt
parempaan suuntaan...**

- mutta samalla olemme mahdollistaneet ympäristön, jossa elämä on samaan aikaan hyvin helppoa ja äärimmäisen haastavaa

Kuvittele, että eläisit lapsuudestasi...

~35 tuntia viikossa, ~140
tuntia kuukaudessa tai
~1820 tuntia vuodessa eli 75
vuorokautta...
~25 kuukautta 10 vuodessa

Täällä...



Verrattuna, että eläisit saman ajan täällä...

Lapsella on oikeus kasvaa täyteen potentiaaliinsa ja kukoistaa...



- Lasten liikunta on leikkiä
- Omaehtoista, iloa ja virkistävää
- Iän lisääntyessä, ohjatun ja tavoitteellisemman liikunnan ja urheilun osuus kasvaa, mutta ne edustavat silti useimmiten leikkiä
- Lasten liikunnalla (leikillä) on luonnostaan tavoitteita: sosiaalisuuden, yhteisön sääntöjen, omien rajojen ja “elämätaitojen- ja ominaisuuksien” opettelua.

Lasten liikunta kansainvälinen olympiakomitean silmin

The goal is clear: Develop healthy, capable and resilient young athletes, while attaining widespread, inclusive, sustainable and enjoyable participation and success for all levels of individual athletic achievement.

Bergeron M ym. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. Br J Sports Med 2015;49:843-851.

Mitä lapsen oikeuksien sopimus sanoo

Lapsen oikeuksien sopimuksen 6 artikla:

takaa lapselle perustavanlaatuisen oikeuden elämään, henkiinjäämiseen ja kehittymiseen mahdollisimman täysimääräisesti. **Oikeus elämään** on kaikista ihmisoikeuksista perustavin: ilman sitä ei muillakaan ihmisoikeuksilla ole merkitystä. Oikeus sisältää paitsi kiellon tappaa, myös sen, että elämän perusedellytysten puuttuminen loukkaa oikeutta elämään.

Lapsen oikeuksien komitean mukaan “kehitys” on ymmärrettävä kokonaisvaltaisena käsitteenä, johon sisältyy lapsen fyysinen, psyykkinen, hengellinen, moraalinen ja sosiaalinen kehitys ja koko lapsen oikeuksien sopimuksen sisältö. ***On tärkeä tunnistaa, että kehittämisessä ei ole kyse vain lapsen valmistamisesta aikuisuutta varten, vaan valtioiden tulee aktiivisesti järjestää olosuhteet, jotka tukevat lapsuutta ja lapsen kehitystä juuri hänen tämänhetkisessä elämässään.***



Täyteen potentiaaliin kasvaminen - mistä kaikki alkaa?

Lasten liikunta on leikkiä, joka mahdollistaa osaamisen ja oppimisen...

- Hermolihasjärjestelmää, luustoa ja jänteitä kuormittavaa liikkumista - nostamista, kantamista, vetämistä, työntämistä
- Lumiukon tekeminen
- Majan rakentaminen
- Kaivaminen



Ulkoleikki edistää aktiivisuutta ja terveyttä

- Ulkona lapset
 - ovat aktiivisempia
 - Saattavat liikkua intensiivisemmin
 - ovat vähemmän paikallaan
 - käyttävät vähemmät ruutua
- Ulkona olo tukee unenlaatua ja vireystilaa
 - Stressin lievittyminen, tunteiden säätely
- Tukee fyysisen kunnon kehittymistä
- Saattaa ehkäistä valtimo- ja aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä



Lee ym. 2025 Position statement on active outdoor play. Int J Behav Phys Act 2025;22:117;
Dankiw KA ym. The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: a systematic review. PLoS One. 2020;15(2):e0229006.



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Lapsenkin mieli lepää ulkona

Aktiivinen ulkoleikki

- tukee positiivista mielenterveyttä ja sosiaalisia taitoja
- Saattaa parantaa toiminnanohjausta verrattuna sisäliikuntaan
- Saattaa puskuroida runsaan ruutuajan negatiivisia vaikutuksia neurokehitykseen

Lee ym. 2025 Position statement on active outdoor play. Int J Behav Phys Act 2025;22:117; Rosiek ym. A Comparison of the Effects of Outdoor Physical Activity and Indoor Classroom-Based Activities on Measures of Executive Function in Preschoolers. Int J Early Childhood 2022;54:203-215; Walters ym. Outdoor physical activity is more beneficial than indoor physical activity for cognition in young people. Physiol Behav 2025;295:114888.



Ulkoleikki tukee minäpystyvyyttä, ongelmanratkaisutaitoja ja resilienssiä

Seikkailu-ulottuvuuden sisältävä ulkoleikki (risky play)

- mahdollistaa rajojen kokeilun sekä pelkojen hallinnan ja riskinhallinnan harjoittelun
 - lisää turvallisuutta ja resilienssiä
- Edistää itsevarmuutta, minäpystyvyyttä, resilienssiä ja ongelmanratkaisukykyä
- Liian turvallisuushakuinen ympäristö/aikuisuus voi vähentää kykyä sietää muuttuvia olosuhteita → ahdistus ja masennus



Ulkoleikki muovaa aivoja

Ulkoleikki

- mahdollistaa tutkimisen ja oppimisen, uusien (vaihtuvien ja yllättävien) ärsykkeiden ja kokemusten kerryttämisen
- Voi tukea oppimista ja osaamista (aivoterveystä taitoihin)
- Voi tukea kouluilmapiiriä yhteistyö- ja neuvottelutaitojen, autonomian tunteen ja johtajuustaitojen kehittyessä



Ulkoleikki opettaa olemaan ihmisiksi

Ulkoleikki...

- tukee sosiaalisten taitojen, luottamuksen ja turvalisuuden tunnetta sekä empatiakykyä
- Vähentää sosiaalista ahdistusta
- Lisää sosiaalista pääomaa



Mitä lapsilta jää kokematta, jos otamme pois luonnon ja aktiivisen leikin?

Lapsuus!

- Lasten liikunta on leikkiä ja lasten leikissä tulisi korostua fyysinen kokemus
- Luontoleikki ja -liikunta lisäävät lasten osallisuuden kokemusta, minäpystyvyyttä, resilienssiä ja sinnikkyyttä
- Aktiivinen ulkoleikki voi olla yksi (parhaista?!) keinoista edistää lasten ja nuorten kehitystä, osaamista ja hyvinvointia.



Tunne huomisen.