

FYYSISESTI AKTIIVISEN ELÄMÄNTAVAN VALITSEMINEN

*Ole paras
versio itsestäsi*

Liikunnan
lukutaito, mitä
se on ja miksi
sinun pitäisi olla
mukana



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Yhteistyössä



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



Fyysisesti aktiivisen elämäntavan valitseminen

Fyysinen aktiivisuus vähentyy huolestuttavasti maailmanlaajuisesti. Yhä useammat ihmiset istuvat paljon ja elävät passiivista elämää, joka johtaa ylipainoon, sairauksiin ja aiheuttaa ennenaikaisia kuolemia.

Liikunnan lukutaito haastaa tavan, jolla yksilöt harjoittavat ja ymmärtävät fyysistä aktiivisuutta. Se tarjoaa vaihtoehtoisia tapoja saada ihmiset harrastamaan liikuntaa ja samanaikaisesti hidastaa passiivisen elämäntavan yleistymistä ja parantaa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Liikunnan lukutaidon tarkoituksena on antaa yksilölle motivaatiota, itseluottamusta, pätevydentunnetta, tietoa ja ymmärrystä liikunnasta, jotta hän voisi itse arvostaa fyysistä aktiivisuutta ja kantaa vastuuta aktiivisen elämäntavan omaksumisesta.



Mitä on liikunnan lukutaito?

Liikunnan lukutaito tarkastelee fyysistä aktiivisuutta yksilön näkökulmasta, ja se kattaa emotionaalisen, mentaalisen ja fyysisen suhtautumisen fyysiseen aktiivisuuteen - miten käyttäydyt, ajattelet ja osallistut.

Liikunnan lukutaito on yksilön liikkumista vapaasti, luovasti ja itsevarmasti, liikkumisesta nauttien samalla ymmärtäen miksi meidän pitäisi olla fyysisesti aktiivisia. Liikunnan lukutaito ei ole yksittäiseen elämänvaiheeseen liittyvä vaihe, vaan se ainutlaatuinen, henkilökohtainen matka läpi elämän. Yksilön ei tule verrata itseään liikkujana muihin, sillä liikunnan lukutaito on kokonaisvaltainen prosessi, jossa ihmisenä kasvaminen on tärkeää.

Liikunnan lukutaito kuuluu kaikille riippumatta siitä kuinka nuori tai vanha, kuinka kykenevä on tai mitä haluaa saavuttaa. Kyse on yksilöllisen potentiaalın hyödyntämisestä.

Kuka hyötyy liikunnan lukutaidosta?

Liikunnan lukutaito kuuluu kaikille. Sen tavoite on motivoida ihmisiä valitsemaan aktiivinen elämäntapa. Jokainen on tervetullut ja arvostettu yksilönä ainutlaatuisella liikunnan lukutaidon matkallaan. Liikunnan lukutaito kehittää motivaation, itseluottamuksen, fyysisen pätevyyden, tiedon ja ymmärryksen kokemuksia fyysisen aktiivisuuden ympärillä edistäten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Liikunnan lukutaidon omaavan henkilön ominaisuuksia:

- Halu osallistua liikuntaan
- Itseluottamus fyysisesti aktiivisen elämäntavan suunnitteluun ja toteuttamiseen
- Luottaa itseensä osallistuessaan erilaisiin aktiviteetteihin
- Kyky liikkua tehokkaasti ja tuloksellisesti erilaisissa toimintaympäristöissä.
- Kyky työskennellä yksin ja yhdessä erilaisissa aktiviteeteissa
- Oma tietämyksen liikkumisen tarpeellisuudesta ja mahdollisuuksista eri ympäristöissä
- Tietää miten omaa toimintakykyään voi parantaa erilaisissa liikunnallisissa aktiviteeteissa
- Tietää, miten fyysinen aktiivisuus voi parantaa yksilön hyvinvointia





IPLA:sta

IPLA – Liikunnan lukutaidon edistämistä maailmanlaajuisesti

Kansainvälinen liikunnan lukutaidon järjestö (IPLA) on rekisteröity hyväntekeväisyysjärjestö, joka kannustaa ja tukee organisaatioita edistämään liikunnan lukutaitoa innostaakseen yksilöitä valitsemaan aktiivinen elämäntapa. Tavoitteenamme on tarjota foorumi liikunnan lukutaidosta ajatusten vaihtamiseen ja tukea kaikilla liikunnan lukutaidon osa-alueilla. Koordinoimme liikunnan lukutaitoon sitoutuneita tahoja.

IPLAn tehtävä

Pyrkä edistämään kaikkien ihmisten ymmärrystä fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja aktiivisen elämäntavan omaksumista kannustamalla yksilöitä ympäristössä, joka arvostaa ja edistää liikunnan lukutaitoa.

Tarina liikunnan lukutaidon taustalla

Lukutaidossa on kyse sellaisten ominaisuuksien kehittamisestä, kuten musiikki, kirjallisuus, ja matematiikka. Liikunnan lukutaito tulee samasta filosofiasta. Sen tavoitteena on lisätä motivaatiota, luottamusta, fyysistä pätevyyttä ja tietoa ja ymmärrystä. Se tarkoittaa liikkumismahdollisuuksien maksimointia varhaisvuosina, kokemusten laajentamista monimuotoisissa ympäristöissä koko peruskoulun ajan ja mahdollisuuksien tarjoamista fyysiseen aktiivisuuteen läpi koko elämän. Lähtökohtamme on, että jokaisella yksilöllä on potentiaalia edistyäkseen liikunnan lukutaidon matkallaan.



Mistä termit tulevat

Liikunnan lukutaito -termiä on käytetty yli sata vuotta kuvaamaan erilaisia liikunnan ilmiöitä kuten elämänlaadun ja fyysisen terveyden parantuminen liikunnanopetuksen avulla.

Tänä päivänä se on kehittynyt liikkumiseen liittyvän tutkimuksen myötä. Kyse on fyysiseen aktiivisuuteen osallistuvien yksilöiden kokonaisvaltaisesta kehittämisestä, osallistumisen edistämisestä ja ihmisten elämänlaadun parantamisesta.

Korostamme ihmisille, että on tärkeää saada positiivisia kokemuksia liikunnasta ja jatkaa positiivisten kokemusten keräämistä läpi elämän. Jokainen yksilö on ainutlaatuinen ja jokainen tuo oman panoksensa erilaisiin aktiviteetteihin, luoden näin jokaisesta kokemuksesta yhteisen.



Liity mukaan

Liikunnan lukutaito on jokaiselle – riippumatta iästä, tausta tai liikunnallisesta kyvykkyydestä. Mikäli työskentelet ihmisten parissa ja sinulla on mahdollisuus innostaa ja kannustaa heitä kokonaisvaltaisempaan tapaan lähestyä fyysistä aktiivisuutta, liikunnan lukutaito on juuri sinulle.

Ryhmiiin, jotka voivat erityisesti edistää liikunnan lukutaitoa lukeutuvat:

- Vanhemmet ja nuorten lasten huoltajat
- Opettajat ja valmentajat
- Vanhustenhoitajat
- Terveystieteiden ammattilaiset
- Akateemiset instituutiot
- Keskus- ja paikallishallinto / päätöksentekijät
- Urheilu-, kunto- ja terveysjärjestöt

Liikunnan lukutaidon parissa työskentely on terveellisten asenteiden ja käyttäytymisen edistämistä elinikäisen fyysisen aktiivisuuden omaksumiseksi. Eri tahojen ammattilaisten (esimerkiksi koulutus, terveydenhuolto, vapaa-aika) kanssa työskentely voimme yhdessä luoda koordinoitua lähestymistavan liikunnan ja terveyden edistämiseen.

Jos voimme tukea yksilöitä kannustamalla heitä omaksumaan fyysisesti aktiivinen elämäntapa, edistämme samalla globaalin yhteisön terveyttä ja hyvinvointia.

Miksi et työskentelisi yhdessä IPLA:n kanssa ja tulisi samalla liikunnan lukutaidon kannattajaksi? Ota yhteyttä meihin osoitteessa www.physical-literacy.org.uk/contact-us to keskustellaksesi, kuinka voimme työskennellä yhdessä tämän saavuttamiseksi. Lisätietoja IPLA:sta ja liikunnan lukutaidosta osoitteessa: www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Yhteistyössä



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Kasper Salin, University of Jyväskylä, Faculty of Sport & Health Sciences