



**Släpp glädjen loss**

**NUORI  
SUOMI**

SLÄPP GLÄDJEN LOSS

VEIKKAUS  KESKO



## Barn och unga rör sig

Barn har ett naturligt behov av att röra sig. Ett barn som är fysiskt aktivt fortsätter med det i vuxen ålder.

Motion ger livsglädje, förbättrar hälsan, höjer självkänslan, utvecklar den sociala kompetensen och är ett utmärkt lärandeverktyg.

Ung i Finland vill motivera barn och unga att röra sig mer!

Motion och idrott är ett villkor för att barn och unga ska växa och utvecklas till friska individer. Enligt rekommendationerna ska barn under tretton år vara fysiskt aktiva minst två timmar om dagen och 13–18-åringar minst en till en och en halvtimme om dagen – allsidigt och åldersanpassat. Men faktum är att mindre än hälften av våra barn och unga rör sig så mycket som de borde göra för sin hälsa. Vi har med andra ord en tidsinställd bomb i vårt samhälle.

## Ung i Finland – släpp loss glädjen

Vår mission är att få barn och unga att må bra och känna livsglädje genom motion och idrott.

Vårt mål är att

- alla barn och unga ska röra sig tillräckligt mycket varje dag.
- alla intresserade flickor och pojkar ska ha sporrande och utvecklande möjligheter att ägna sig åt idrott.

## Ung i Finland

Programmet Ung i Finland kom till 1987 för att främja en mångfald av verksamheter för barn och unga i idrottsföreningarna.

- Ung i Finland rf bildades 1993.
- På 1990-talet byggdes verksamheten ut till daghem och skolor.
- I förbundet ingår 54 riksomfattande idrottsorganisationer.
- Årsbudgeten är ungefär 5 miljoner euro.
- Personalen består av 30 medarbetare.
- Viktigaste samarbetspartner: Kesko, OP-Pohjola-gruppen och Veikkaus.



#### I Ung i Finland ingår följande föreningar och förbund:

- AKK-Motorsport ry
- Finlands Aikidoförbund rf
- Finlands Badmintonförbund rf
- Finlands Bandyförbund rf
- Finlands Bollförbund rf
- Finlands Bordtennisförbund rf
- Finlands Bowlingförbund rf
- Finlands Bågskytteförbund rf
- Finlands Båtförbund rf
- Finlands Cykel Union rf
- Finlands Flygförbund rf
- Finlands Fäktförbund rf
- Finlands Golförbund rf
- Finlands Gymnastikförbund SvoLi rf
- Finlands Handikappidrott och -motion rf
- Finlands Innebandyförbund rf
- Finlands Ishockeyförbund rf
- Finlands Kanotförbund rf
- Finlands Motorförbund rf
- Finlands Rinkbollförbund rf
- Finlands Roddförbund rf
- Finlands Ryttarförbund rf
- Finlands Seglarförbund rf
- Finlands Svenska Idrott FSI rf
- Finlands Tennisförbund rf
- Finska Biljardförbundet rf
- Finska Dykarförbundet rf
- Finska Kennelklubben rf
- Finska Simförbundet rf
- Finska Tyngdlyftningsförbundet rf
- Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry
- Suomen Ampumahiihtoliitto ry
- Suomen Ampumaurheiluliitto ry
- Suomen Hiihtoliitto ry
- Suomen I.T.F. Taekwon-Do ry
- Suomen Judoliitto
- Suomen Karateliitto ry
- Suomen Koripalloliitto ry
- Suomen Käsipalloliitto ry
- Suomen Latu ry
- Suomen Lentopalloliitto ry
- Suomen Luisteluliitto ry
- Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto (FIMU) ry
- Suomen Nyrkkeilyliitto ry
- Suomen Painiliitto ry
- Suomen Pesäpalloliitto ry
- Suomen Ringeteliitto ry
- Suomen Squashliitto ry
- Suomen Suunnistusliitto ry
- Suomen Taekwondoliitto ry
- Suomen Taidoliitto ry
- Suomen Taitoluisteluliitto ry
- Suomen Tanssiurheiluliitto ry
- Suomen Urheiluliitto ry



## Barn rör sig på dagis

Småbarn behöver röra sig minst två timmar om dagen. Det ska vara rolig och allsidig motion anpassad till deras utvecklingsnivå.

En stor del av barnen under skolåldern får barnomsorg. Då är de mitt uppe i den viktigaste fasen av sin motoriska utveckling. Därför ska rörelse vara ett framträdande inslag under dagen.

Ung i Finland inom barnomsorgen

- ordnar varje år kampanjen Sätt fart på fötterna som når ut till 125 000 barn i dagisåldern och deras familjer plus 23 000 förskolepedagoger
- arrangerar familjehappningen Dagvårdens Uteäventyr med liv och rörelse som når ut till 100 000 barn och deras familjer plus 17 000 förskolepedagoger
- backar upp förskolepedagogernas engagemang och kompetens med kurser, möten, seminarier och en rad tjänster
- skyndar på förbättringar i motionsmiljön med hjälp av experttjänster och praktiska paket med motionsredskap.



## Barn och unga rör sig i skolan

I årskurserna 1–6 behöver barnen röra sig minst två timmar om dagen, i de högre årskurserna en och en halvtimme.

Upplägget av skoldagen spelar en avgörande roll för hur barn och unga rör sig. De kan till exempel promenera eller cykla till skolan och röra sig på rasterna. Lärarna kan baka in motion i undervisningen och på eftermiddagarna kan barnen ägna sig åt fysisk aktivitet i klubbverksamheten.

### Ung i Finland i skolan

- ordnar varje år kampanjen Motionsäventyr jorden runt som når ut till 180 000 elever i årskurserna 1–6 och deras familjer plus 10 000 lärare
- backar upp lärarnas och rektorernas engagemang och kompetens med information, möten, seminarier och en rad tjänster
- erbjuder de klubbansvariga modeller för motionsaktiviteter
- skyndar på förbättringar i motionsmiljön med hjälp av experttjänster och praktiska paket med motionsredskap.

## Barn och unga rör sig i idrottsföreningar

Idrottsföreningar hör till de mest populära fritidsaktiviteterna bland barn och unga. Nästan hälften av flickorna och pojkarna i åldrarna 7–18 år är aktiva i någon idrottsklubb. Och allt fler barn och unga vill gå med i verksamheten.

Ung i Finland ser gärna att alla barn och unga har tillgång till idrottsaktiviteter anpassade efter deras personliga motiv, deras växande och deras utveckling. Aktiviteterna ska ge fullgod motion, vara högkvalitativa och allsidiga och erbjuda upplevelser och utmaningar.

### Ung i Finland i idrottsföreningarna

- medverkar till att nya grupper inrättas för att allt fler barn och unga ska få lämpliga aktiviteter
- backar upp tränarnas och instruktörernas engagemang och kompetens bland annat genom kurser
- bistår drygt 500 högkvalitativa föreningar, så kallade Sigillföreningar, inom ungdomsidrotten i deras arbete
- ger grenförbunden och idrottsföreningarna hjälp i kvalitetsfrågor kring barn- och ungdomsidrott.



## Unga rör sig – som de vill

Unga i åldrarna 13–18 år ska röra sig minst en till en och en halvtimme om dagen – allsidigt och åldersanpassat. Men när tonåringarna närmar sig puberteten avtar den fysiska aktiviteten: över 30 % av pojkarna och 40 % av flickorna i åldrarna 15–16 år motionerar mindre än en timme i veckan på sin fritid.

Your Move är en verksamhet som vänder sig till 13–19-åringar. Tanken är att få de unga att röra på sig mer, att ge dem en positivare bild av idrott och att motivera dem att själva påverka sina motionsmöjligheter. Det spelar ingen roll hur man rör sig, huvudsaken är att man rör sig.

### Ung i Finland

- kommer att ordna minst fem regionala och ungefär 500 lokala idrottsevenemang tillsammans med ungdomar fram till slutet av 2011. Då idrottar och motionerar omkring 100 000 unga.
- arrangerar evenemanget Your Move i Helsingfors 2011 tillsammans med Finlands Idrott. Där idrottar och motionerar omkring 50 000 unga.
- motiverar unga att röra sig via webben och sociala medier (yourmove.fi, communityn Your Move på IRC-Galleria, Facebook).
- inspirerar elever i årskurserna 7-9 att röra sig mer, bland annat genom tävlingar.



## Barn och unga rör sig i närmiljön

För att barn och unga ska röra sig på egen hand varje dag behövs det allsidiga, attraktiva och fritt tillgängliga näridrottsplatser. I statens idrottsplatsstrategi är näridrottsplatser ett prioriterat insatsområde.

Då näridrottsplatser planeras och utvecklas, är det viktigt att sätta fokus på närmiljön där skolor och daghem finns och människor bor.

### Ung i Finland

- medverkar till att idrottsplatser byggs genom sin forskning och utveckling och sina utbildnings- och experttjänster
- har en databank på webben över näridrottsplatser.



**NUORI  
SUOMI**  
*SLÄPP GLÄDJEN LOSS*

**VEIKKAUS**  **KESKO**

Ung i Finland rf  
Radiogatan 20  
00240 Helsingfors  
Tfn 09-34 81 21  
Fax 09-348 120 07

[www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)