

# Liikkumiseen innostavat videot

Kulttuurin ja hyvinvoinnin innovaatioprojektit, syksy 2014

Liikkumattomuuden vaikutukset ulottuvat monille elämän eri osueille kuten sosiaalisiin suhteisiin, itsetuntoon ja jaksamiseen. 20% pojista ja 25% tytöistä liikkuu erittäin vähän tai ei lainkaan.

## Mitä ja miksi?

Suunnittelimme kolme erilaista videota vanhemmille, joiden avulla tuodaan tietoa lasten liikkumisen merkityksestä ja motoristen taitojen kehittämisestä. Videoiden kautta halutaan myös innostaa perheitä liikkumaan yhdessä konkreettisten liikkumisvinkkien avulla, sillä liikunnallinen elämäntapa lähtee jo kotoa. Yhteistyökumppanina on Innostun liikkumaan –hanke, joka on vähän liikkuvien peruskoululaisten asialla.

## Toteutus

Kuvakäsikirjoitus toteutettiin kolmesta liikkumaan innostavasta aktiviteetista: geokätköilystä, hyppynarutorusta sekä seuraa johtajaa –leikistä. Kuvakäsikirjoituksien pohjalta voidaan jatkossa toteuttaa lisää harrastuksiin ja leikkeihin liittyviä videoita. Videot ovat vaihtoehtoinen ja nykyaikainen tapa jakaa ja levittää tietoa.

