

A photograph of three children walking up a set of stairs. The child in the foreground is a girl with blonde hair in a ponytail, wearing a blue backpack with a yellow sun sticker. Behind her is a boy with blonde hair, also wearing a blue backpack. To the left, another child is partially visible. They are all wearing white t-shirts. The stairs are made of concrete and have a metal railing. The background shows a building with large windows.

Vantaa

Kasva harrastajaksi – ja harrastajan vanhemmaksi

Liikuntailtapäiväpilotti 2025–2026

Heittäydy harrastukseen –hanke

A decorative, light green swirl graphic located in the bottom right corner of the page.

Sisällysluettelo

Kasva harrastajaksi.....	3
Miksi liikuntaa kannattaa harrastaa?	3
Mitä hyötyä tästä oppaasta on?.....	3
Miksi liikunta on sinulle hyväksi?	4
Miksi liikunta auttaa myös tulevaisuudessa?	5
Kasva harrastajan vanhemmaksi	6
Sytä, miksi liikunta on lapsellesi tärkeää	6
Näin voit huomata, jos lapsesi ei liiku tarpeeksi.....	8
Mitä vanhemman kannattaa tehdä, kun harrastuksessa tulee ongelmia?	10
Keskustele lapsen kanssa	12
Mitä sanoa, kun lapsen into harrastaa heikkenee?	13
Liikunnan puute uhkaa jaksamista	17
Liikuntaseurat ja -yhdistykset	18
Miten harrastukseen voi ilmoittautua?	20
Lähteet.....	24

Julkaisija

Vantaan kaupunki

01/2026

Sanna Heikkilä, Kaupunkikulttuuri ja hyvinvointi / Liikuntapalvelut /

HSM-kehittämishanke

Kuva

Vantaan kaupunki / Sami Lievonen

Kasva harrastajaksi

Liikuntaharrastus tarkoittaa sitä, että lapsi liikkuu ja harrastaa liikuntaa säännöllisesti joka viikko. Harrastaa voi sekä ohjatusti tai omatoimisesti, mutta usein monipuolinen taitojen oppiminen on helpointa ohjatusti.

Esimerkki ohjatusta liikuntaharrastuksesta

- 1–3 kertaa viikossa toistuvaa
- koulun ulkopuolista eli *vapaa-ajan* toimintaa, johon ilmoittaudutaan erikseen.
- *harjoitukset* aina samaan aikaan, esimerkiksi maanantaisin klo 16–17
- *ohjattua*, eli mukana on osaava aikuinen eli ohjaaja, joka neuvoo ja auttaa
- usein maksullista, mutta ilmaisiakin harrastuksia on olemassa.

Miksi liikuntaa kannattaa harrastaa?

Säännöllinen harrastaminen auttaa kehittämään itsesäätelytaitoja ja itsestä huolehtimisen taitoja. Riittävä liikkuminen ja hikiliikunta ehkäisevät alakuloa ja masennusta sekä edistävät laadukkaampaa unta. Mikä parasta, säännöllinen ja riittävä hikiliikunta edistää myös koulussa jaksamista ja älykkyyttä! Kyllä – luit oikein! Liikkuminen todella edistää myös älykkyyttä.

Mitä hyötyä tästä oppaasta on?

Harrastamisen ensimmäiset kuukaudet ovat ratkaisevia. Ne määrittävät, jääkö harrastus pysyväksi osaksi arkea. Erityisesti syksyllä alkavissa harrastuksissa on monia haasteita. Illat pimenevät ja sää viilenee, jolloin ulkona liikkuminen vähenee ja passiivisuus sekä ruudun ääressä hengailu lisääntyy.

Toisaalta uudessa liikuntaryhmässä on paljon opeteltavaa, kuten ryhmään, liikuntamuotoon ja ohjaajaan tutustuminen sekä yhteisen toiminnan opettelua. Myöhästymiset, poissaolot, hetkellinen mielenkiinnon puute, väsymys ja liikuntavaatteiden unohtuminen ovat kaikki mahdollisia riskitekijöitä siihen, että mielenkiintoiselta vaikuttanut harrastus katkeaa alkuunsa.

Aika ajoin ja ongelmien ilmetessä on hyvä saada muistutusta siitä, miksi harrastaminen kannattaa, mihin sillä pyritään, ja miten vanhempi voi tukea lapsen harrastamista. Tämän oppaan on tarkoitus tukea lapsen harrastamista.

Miksi liikunta on sinulle hyväksi?

Liikkuminen ja liikunta tarkoittaa esimerkiksi leikkimistä, ulkoilua, pyöräilyä tai vaikka jalkapalloa. Se on tärkeää ja hyödyllistä monella tavalla!

Liikkuminen tekee kehosta vahvemman

- Lihakset ja luut vahvistuvat.
- Jaksat paremmin päivän aikana.
- Nukut paremmin yöllä.

Liikunta tekee mielelle hyvää

- Liikkuessa tulee usein hyvä mieli.
- Liikunta voi helpottaa oloa, jos on surullinen tai jännittää.
- Kun liikkuu, keho tuottaa "hyvän mielen kemikaaleja" eli endorfiineja.

Liikunta auttaa oppimisessa

- Liikkumisen jälkeen voi olla helpompi keskittyä koulussa.
- Aivot tykkäävät siitä, että keho liikkuu!

Liikunnassa voi olla kivaa kavereiden kanssa

- Saa uusia kavereita tai viettää aikaa kavereiden kanssa.
- Leikit, pelit ja joukkueet opettavat yhteistyötä.

Liikunta voi olla myös seikkailu

- Uusia paikkoja, temppuja ja taitoja!
- Voit löytää oman suosikkiharrastuksen.

Miksi liikunta auttaa myös tulevaisuudessa?

Liikunta ei ole vain hetkellistä huvia, vaan se valmistaa myös tulevaan – liikunnasta on hyötyä isona, aikuisena ja työelämässä. Tässä syitä, miksi liikunnan harrastaminen nyt kannattaa:

Keho pysyy terveenä pidempään

- Kun liikkuu jo lapsena, kehosta tulee vahvempi ja terveempi.
- Hyvät tavat/rutiinit jäävät helpommin osaksi elämää.
- Aikuisena sairastaa vähemmän ja jaksaa paremmin sekä töissä että vapaa-ajalla.

Liikunta vahvistaa mieltä, jolloin

- oppii käsittelemään pettymyksiä ja vaikeita tunteita.
- liikunta vähentää stressiä ja auttaa käsittelemään sitä.
- oppii uskomaan itseensä ja yrittämään uudelleen epäonnistumisen jälkeen.

Liikunta opettaa tärkeitä taitoja

- Yhteistyö: joukkueessa pelaaminen opettaa, miten toimitaan yhdessä.
- Reilu peli: oppii noudattamaan sääntöjä ja olemaan hyvä kaveri.
- Sinnikkyys: oppii yrittämään ja harjoittelemaan pitkään.

Näistä taidoista on paljon hyötyä koulussa, töissä ja muutenkin elämässä!

Liikunta antaa hyvän rytmin elämään

- Harjoituksiin meneminen opettaa ajanhallintaa.
- Oppia siitä, miten suunnitella omaa aikaa: milloin treenit, välipala ja läksyt.
- Työelämässä pitää myös osata aikatauluttaa ja pitää lupauksista kiinni.

Liikunta voi auttaa löytämään oman jutun

- Joku voi innostua liikunta-alasta ja tehdä siitä ammatin.
- Tai oppia, mitä oikeasti tykkää tehdä – ja mitä ei.

Kasva harrastajan vanhemmaksi

Syitä, miksi liikunta on lapsellesi tärkeää

Suomessa on tavallista, että lapset ja nuoret harrastavat ohjattua liikuntaa koulun jälkeen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi jalkapalloa, uintia, tanssia tai vaikka voimistelua.

Liikunta on tärkeää kaikille lapsille – tytöille ja pojille. Tässä syitä, miksi liikunta on lapsellesi hyväksi:

Liikunta tekee lapsesta terveemmän

- Lapsi saa vahvemman kehon ja paremman vastustuskyvyn.
- Hän sairastaa vähemmän ja jaksaa koulussa paremmin.
- Lapsi nukkuu paremmin yöllä ja herää virkeänä.

Liikunta tuo hyvää mieltä

- Kun lapsi liikkuu, hänestä tulee usein iloisempi.
- Liikunta auttaa, jos lasta jännittää tai jos hän on surullinen.

Liikunta auttaa lasta sopeutumaan asuinalueelle

- Lapsi saa uusia ystäviä harrastuksessa.
- Hän oppii suomea, jos se ei ole oma äidinkieli.
- Lapsi tuntee olevansa osa ryhmää ja yhteiskuntaa.

Lapsi oppii tärkeitä taitoja

- Lapsi oppii, miten toimitaan yhdessä muiden kanssa.
- Hän oppii harrastamisen taitoja.
- Hän oppii kuuntelemaan ohjeita, yrittämään ja kehittymään.
- Nämä taidot auttavat koulussa ja tulevaisuudessa.

Mitä jos lapsi jäisi aina kotiin koulun jälkeen?

- Hän voi alkaa tuntea itsensä yksinäiseksi.
- Liian paljon ruutuaikaa (puhelin, tietokone) ei ole hyväksi.
- Voi olla vaikeampi saada kavereita ja oppia kieltä.

Vanhempana voit tukea lastasi näin:

- Kysy, mikä liikunta kiinnostaa häntä.
- Vie häntä kokeilemaan – monessa paikassa saa ensin kokeilla ilmaiseksi.
- Voit myös kysyä koululta tai terveydenhoitajalta apua.



Kuva 1 Vantaan kaupunki / Creative Day

Näin voit huomata, jos lapsesi ei liiku tarpeeksi

Suomessa jokaisella lapsella on oikeus liikkua – sekä tytöillä että pojilla on lupa olla vahvoja, iloisia ja aktiivisia.

Liikunta on tärkeää lapsen kehitykselle, terveydelle ja mielelle. Jos lapsi ei liiku riittävästi, hänen jaksamisensa eli toimintakykynsä voi heikentyä.

Tässä on merkkejä, joista voit havainnoida:

Lapsi on usein väsynyt

- Hän sanoo usein: "En jaksa" tai "Väsyttää".
- Vaikka hän nukkuu, silti hän on koko ajan uupunut.

Lapsi istuu tai makaa koko ajan

- Hän on paljon ruudun (puhelin, tabletti, tv) ääressä.
- Hän ei halua mennä ulos tai liikkua edes lyhyesti.

Lapsi vaikuttaa surulliselta tai ärtyneeltä

- Hän ei innostu asioista niin kuin ennen.
- Pienetkin asiat saattavat ärsyttää tai itkettää.



Kuva 2 Vantaan Kaupunki / Kaisa Sunimento

Koulu ei suju hyvin

- Lapsi ei jaksa keskittyä koulussa tai kotitehtävissä.
- Läksyt jäävät tekemättä tai hän unohtaa asioita.

Lapsella ei ole kavereita tai hän vetäytyy muista

- Hän ei halua tavata muita lapsia.
- Hän sanoo: "En halua mennä mihinkään".

Fyysisiä merkkejä

- Päänsärky, vatsakipu tai lihassärky ilman selvää syytä.
- Hän hengästyy helposti pienessäkin liikunnassa.

Mitä vanhempi voi tehdä?

- Kysy lapselta lempeästi, miten hän voi ja mitä hän haluaisi tehdä.
- Kannusta pieneen liikkeeseen – vaikka yhteiseen kävelyyn.
- Ota yhteyttä opettajaan, kouluterveydenhoitajaan tai kuraattoriin, jos olet huolissasi.
- Muista: jokainen pieni askel on hyvä askel. Sinun tukesi on lapselle tärkeä.

Mitä vanhemman kannattaa tehdä, kun harrastuksessa tulee ongelmia?

Harrastukset ja liikkuminen ovat osa lasten tavallista arkea. Lapselle on tärkeää löytää oma tapa liikkua. Myös vanhemmat ja huoltajat ovat roolimalleja ja esimerkkejä lapselle.

Uuden harrastuksen aloittamisessa voi tulla vastaan haasteita. Ensimmäiset kaksi kuukautta ovat usein ratkaisevia harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Stressi, kavereiden muut tekemiset ja mielialan vaihtelut voivat vaikeuttaa uuden harrastuksen pysyvyyttä.

Syksyllä voi tulla lisää haasteita: ulkona on kylmä ja pimeä, lapset viettävät enemmän aikaa sisällä ja puhelinten ja muiden laitteiden parissa. Liian vähäinen uni voi vaikuttaa jaksamiseen ja intoon jatkaa harrastusta.



Kuva 3 Vantaan kaupunki / mukailtu Sakari Manninen

Aluksi harrastus voi tuntua jännittävältä ja hauskalta. Mutta kun aikaa kuluu ja uutuuden tunne vähenee, voi tulla ristiriitoja. Kun lapset tutustuvat ja rohkaistuvat sanomaan mielipiteitään, voi harrastuksessa syntyä kiistoja. Kaikki harrastuksissa opeteltavat asiat eivät myöskään aina vastaa lapsen senhetkisiä mieltymyksiä ja toiveita.

Kasvatuksen näkökulmasta ristiriitatilanteiden ja kiistojen selvittämiset ovat lapselle tärkeitä hetkiä harjoitella vuorovaikutustaitoja aikuisten tukemana. Lapselle tilanne ei kuitenkaan yleensä näyttäydy tällaisena tai tunnu siinä hetkessä hyvältä. Vuorovaikutustilanteissa lapset oppivat toistensa avulla tärkeitä arjen taitoja.

Lapsi voi oikeasti haluta harrastaa, mutta vaikeudet omien tunteiden säätelyssä eri tilanteissa voivat olla haasteena. Harjoittelun myötä nämä taidot kehittyvät, jolloin harrastamisesta voi tulla pysyvä osa arkea. Tunteiden säätelyn kehittyminen voi auttaa lasta saavuttamaan tavoitteita myös myöhemmin elämässä.



Kuva 4 Vantaan kaupunki / Loc Nguyen

Keskustele lapsen kanssa

Vanhemman tehtävä on tukea lasta ja auttaa pääsemään yli harrastamisen alun haasteista muiden aikuisten tuella – kuten harrastuksen ohjaajan kanssa. Keskusteleminen on tärkeä keino tuoda tunteita ja ristiriitoja esille. Keskusteluissa kannattaa tarkkailla, mikä harrastuksessa innostaa lasta.

- Mikä harrastuksessa ilahduttaa lasta?
- Mikä taas harmittaa?
- Onko jokin harrastuksessa liian helppoa tai liian vaikeaa? Miksi?
- Mitä harrastuksessa voi oppia, jos sille antaa mahdollisuuden?
- Millaiset asiat harrastamisessa mietityttävät?

Lapsen ajatuksista on tärkeää keskustella myös harrastuksen ohjaajan kanssa, jolloin voidaan pohtia, voitaisiinko harrastuksessa tehdä jotain toisin. Sekä vanhemman että lapsen on hyvä tarkastella sekä nykyhetkeä, että mikä on lapselle parasta hänen tulevaisuutensa taitoja ja mielenkiinnon kohteita ajatellen. Joskus harrastuksen hyödyt näkyvät vasta myöhemmin. Vanhemman pitää yrittää löytää sopiva tasapaino tuen, ymmärryksen ja kannustamisen välillä.



Kuva 5 Vantaan kaupunki / Creative Day

Mitä sanoa, kun lapsen into harrastaa heikkenee?

1. Lapsi ei voi vielä nähdä pitkän aikavälin hyötyjä – parhaimmillaan aikuinen näkee

Lapsi toimii hetken mielihyvän ohjaamana. Harrastuksen aloittaminen voi jännittää tai kyllästyttää nopeasti.

→ "Et ehkä nyt ymmärrä, miksi tämä on tärkeää – mutta minä vanhempana ymmärrän, ja se riittää."

2. Harrastaminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä – liikkuminen ja liikunta on osa vapaa-aikaa, eikä se ole neuvottelukysymys

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ryhmässä tukee lapsen sosiaalisia taitoja, itseluottamusta, keskittymiskykyä ja tunnetaitoja.

→ " Ensimmäisillä harrastuskerroilla ei vielä ehdi nähdä kaikkea kivaa, mitä harrastuksessa voi olla. Vasta kun käy useamman kerran, huomaa kunnolla, mikä on mukavaa ja mikä ei."

→ " Alussa voi tuntua, että jokin juttu on tylsä tai vaikea, mutta kun jatkaa harrastusta vähän pidempään, oppii paremmin, mistä siinä on kyse. Vasta sitten voi oikeasti tietää, tykkääkö siitä vai ei."

→ katso "keskustele lapsen kanssa" -kysymykset (edellinen sivu)



Kuva 6 Vantaan kaupunki / Creative Day

3. Sitoutuminen opettaa elämän kannalta välttämättömiä taitoja

Säännöllinen harrastus kehittää sinnikkyyttä, aikatauluttamista ja pitkäjänteisyyttä – taitoja, joita ei opita pelkästään koulussa.

→ "Me olemme sitoutuneet harrastukseen tämän kauden ajaksi, joten kausi jatketaan loppuun. Voit tehdä uuden päätöksen jatkamisesta tai lopettamisesta kauden jälkeen. Sinun ei tarvitse rakastaa liikuntamuotoa juuri nyt, mutta sinun pitää yrittää."

→ katso "keskustele lapsen kanssa" -kysymykset

4. Harrastaminen mahdollistaa onnistumisen kokemuksia – ei pelkkiä suorituksia

Moni lapsi saa harrastuksessa tunteen, että on hyvä jossain. Tämä ei synny heti, vaan ajan ja vaivannäön myötä.

→ "On tärkeää, että pääset kokemaan, miltä tuntuu oppia jotain vaikeaa. Siksi me tuemme sinua pysymään mukana."

5. Aikuinen antaa suunnan – lapsi voi kulkea sen sisällä vapaasti

Vanhemman tehtävä ei ole kysyä joka viikko, haluaako lapsi jatkaa – vaan sen sijaan auttaa lasta löytämään merkitys tekemiselle.

→ "Harrastuksessa on sääntöjä, aikatauluja ja ohjausta, joka ei aina välttämättä miellytä – se kuuluu asiaan. Elämässäkin näitä on. Nämä eivät tee harrastuksesta huonoa."

Yleishuomioita

Lapsen itsesäätelyn kehittymistä ajatellen vanhempi asettaa lapselle rajat, mutta ottaa myös lapsen mielipiteen huomioon. Aikuinen tietää, että liikkuminen on lapselle hyväksi, ja siksi hänen tulee ohjata lasta hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiin valintoihin, eli huolehtia että lapsi liikkuu arjessa riittävästi.

Liikunta arjessa ei siis ole valinta – mutta itse liikuntamuoto eli tapa liikkua voi hyvin olla. Tällöin aikuinen kuuntelee lasta ja pyrkii mahdollistamaan liikuntamuodon, jota lapsi oman mielenkiinnon mukaan haluaisi harrastaa. Lasta voi tukea huomioimalla ja kehumalla häntä esimerkiksi hyvästä käytöksestä. *Auktoritatiivinen* vanhemmuus on kuuntelevaa ja rajoja asettavaa, mikä tukee itsesäätelytaitojen kehittymistä.



Kuva 7 Vantaan kaupunki / Creative Day

Millaista vanhemmuutta kannattaa välttää, jos haluaa tukea lapsen itsesäätelyä? Jos aikuinen ajattelee, että lapsen täytyy noudattaa vanhemman sääntöjä ilman vastaväitteitä, eikä hän perustele lapselle, miksi hänen täytyy toimia tietyllä tavalla, eikä ota huomioon lapsen tunteita tai mielipiteitä, on kasvatus *auktoritaarista*, joka ei samalla tavalla tue itsesäätelytaitojen kehittymistä kuin kuunteleva ja rajoja asettava auktoritatiivinen vanhemmuus.

Auktoritatiivinen ja auktoritaarinen vanhemmuus ovat siis eri asioita. Auktoritatiivinen vanhemmuus yhdistää selkeät rajat lämpöön ja tukeen. Auktoritaarinen vanhemmuus keskittyy kontrolliin ja tottelevaisuuteen.

Kysymyksiä ja pohdinnan aiheita vanhemmille

Suhtautuminen omaan liikkumiseen ja harrastamiseen

- Miten lapsuudessani on suhtauduttu liikuntaan?
- Millaisia tunteita liikunta ja harrastaminen minussa herättää?
- Harrastanko itse jotain liikuntaa?
- Haluaisinko itse harrastaa jotain liikuntaa?

Suhtautuminen oman lapsen harrastamiseen

- Mitä mieltä olen siitä, että lapseni harrastaa liikuntaa?
- Millaista liikuntaa lapseni tulisi harrastaa omasta mielestäni?
- Suhtaudunko eri tavalla poika- ja tyttölasten harrastamiseen?

Pohdi, miksi vastasit kolmeen edelliseen näin.

Harrastaminen seurassa: Tiedätkö..

- ...tai osaanko selittää omin sanoin, mikä liikuntaseura tai urheiluseura on?
- ..mitä jäsenyys liikunta- tai urheiluseurassa tarkoittaa?
- ..miten harrastuksen voi aloittaa?
- ..miten toimia, jos harrastuksen haluaa lopettaa?
- ..mitä jäsen- ja kausimaksu tarkoittaa?
- ..mitä kilpailulisenssi tarkoittaa?

Itsesäätelyn tukeminen

- Tiedätkö, miksi lapsen on tärkeää käydä harrastuksessa säännöllisesti?
- Tiedätkö, miksi vähäsokerinen välipala voi olla tärkeä ennen harrastusta?
- Tiedätkö, miksi on hyvä, että harrastamisessa kokee laajasti erilaisia tunteita kuten iloa, pettymyksiä, yhteistyötä, ristiriitatilanteita, haasteita että onnistumisen kokemuksia yhdessä muiden harrastajien kanssa?

Liikunnan puute uhkaa jaksamista

Teknologia on muuttanut paljon arkeamme, eikä kodeissakaan tarvitse enää juuri liikkua. Kotisohvalta käsin voi nykyään ostaa ruokaa, pitää yhteyttä ystäviin sekä opiskella ja tehdä töitä.

Vantaalla asuvat nuoret tytöt olivat Valtakunnallisen Move! -mittauksen 2024 (Opetushallitus 2024) mukaan huonokuntoisimpia koko Suomessa. Monet nuoret tytöt tuntevatkin jaksamisen heikoksi ja olonsa ahdistuneeksi. Moni liikkuu liian vähän teknisten laitteiden kilpaillessa vapaa-ajasta. Liikuntaa, joka tutkimusti vähentää ahdistusta (Hansen 2023), ei osata välttämättä hyödyntää.

Lasten elämä on nykyään usein nopeatempoista. Moni haluaa kokea helposti lähestyttäviä elämyksiä, samalla kun sitoutuminen pitkäjänteiseen toimintaan voi olla haastavaa. On kuitenkin jo pitkään tiedetty, että ”helposti opittavat asiat ovat monesti turhia ja vaikeasti opittavat tarpeellisia”. Esimerkiksi puhelinta on helppo oppia käyttämään, mutta liikkumisen ottaminen osaksi arkea vaatii pitkäjänteisyyttä ja tavoitteita.

Lapsella ei ehkä vielä ole tätä ymmärrystä – niin kuin vanhemmalla. Siksi on tärkeää, että vanhempi tukee lasta ja auttaa häntä kohti hyvää ja tasapainoista elämää.



Kuva 8 Vantaan kaupunki / Sakari Manninen

Liikuntaseurat ja -yhdistykset

Liikuntaharrastaminen urheilu- tai liikuntaseurassa on Suomessa yleinen vapaa-ajan harrastusmuoto. Liikuntaseurat ovat erinomainen kasvuympäristö lapsille. Jos vanhemmat eivät ole harrastaneet liikuntaseurassa, voi sana *liikuntaseura* tai *urheiluseura* olla vieras ja epäselvä. Myös *harrastaminen*, *liikuntaharrastaminen* voivat olla epäselviä käsitteitä, jolloin ajatus "*pitkäjänteisestä liikuntaharrastamisesta liikuntayhdistyksessä tai -seurassa*" voi olla ajatuksena suorastaan utopistinen. Mitä näillä tarkoitetaan?

Liikunta- ja urheiluseurat ovat tärkeä osa suomalaista yhteiskuntaa. Toimintaan osallistuvia yhdistää ennen kaikkea innostus liikuntaan ja liikkumiseen, sekä uusien taitojen oppimiseen. Liikunta- ja urheiluseurat tarjoavat lapsille mahdollisuuden kasvaa, osallistua ja kuulua liikunnalliseen yhteisöön, jossa opitaan hyödyllisiä arjen taitoja.

Vanhempien asenne vaikuttaa paljon siihen, alkaako lapsi harrastaa. Pelkkä lapsen innostus ei usein riitä. Vaikka lapsi osaisi puhua suomea ja tietäisi hyvin mitä liikunta- ja urheiluseuroissa harrastetaan, hän ei ehkä pysty kertomaan vanhemmilleen harrastusmahdollisuuksista.

Joillekin vanhemmille lapsen kiinnostus suomalaista kulttuuria kohtaan voi tuntua uhkalta. Esimerkiksi jotkut vanhemmat pelkäävät, että perheen yhteys heikkenee, jos lapsi muuttuu "liian suomalaiseksi" (*esim. Helsingin Sanomat - uutinen päivämäärä 13.2.2025: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen*). Tämä voi johtua siitä, että vanhemmat eivät tunne toimintamuotoja riittävän hyvin, jolloin tarvitaan aitoa keskustelua perheiden kanssa siitä, mitä kaikkea taitoja liikuntaharrastuksessa voi oppia elämä-, työelämä- ja arjen taitoja ajatellen. Vanhempien olisi hyvä päästä näkemään, millaista liikuntaharrastaminen oikein on ja kuulla esimerkkejä onnistuneista kokemuksista (*esim. Yle 1.11.2025 Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle*).

Koulu, liikunta- ja urheiluseurat sekä vanhemmat voivat yhdessä auttaa lasta oppimaan terveellisiä elämäntapoja.

Harrastamaan urheiluseuraan tai liikuntayhdistykseen?

Teksti: Juulia Salomaa, Yleisurheilun yhteinen Talo-hanke, Vantaan Salamat & Suomen Urheiluliitto

Mitä harrastaminen tarkoittaa?

Harrastus on säännöllinen vapaa-ajan toiminta, joka tuo iloa arkeen ja tukee hyvinvointia. Liikuntaharrastus voi olla esimerkiksi jalkapalloa, uintia, yleisurheilua, tanssia tai muuta urheilua. Harrastuksissa opitaan uusia taitoja, tutustutaan uusiin ihmisiin ja vietetään aikaa yhdessä muiden kanssa.

Harrastus voi auttaa lasta ja nuorta löytämään omia vahvuuksiaan, saamaan kavereita ja kokemaan onnistumisen iloa. Harrastuksissa harjoitellaan myös yhteistyötä, sääntöjen noudattamista ja toisten huomioimista. Säännöllinen liikunta tukee fyysistä ja henkistä hyvinvointia sekä auttaa jaksamaan koulussa ja arjessa.

Moniin harrastuksiin voi tulla mukaan ilman aikaisempaa kokemusta. Tärkeintä on kiinnostus kokeilla ja osallistua. Usein ensimmäisillä kerroilla voi käydä tutustumassa toimintaan ennen päätöstä harrastuksen aloittamisesta.

Mikä on urheiluseura?

Urheiluseura on yhdistys, joka järjestää liikuntaharrastuksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Seura tarjoaa ohjausta, harjoituksia ja mahdollisuuden osallistua peleihin ja tapahtumiin. Seuroissa voi harrastaa omaksi iloksi ilman aiempaa kokemusta tai harjoitella tavoitteellisesti ja osallistua kilpailuihin. Vantaalla toimii useita eri urheiluseuroja.



Kuva 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

Urheiluseuroissa toimintaa ohjaavat valmentajat ja ohjaajat, jotka huolehtivat harjoituksista ja turvallisesta ilmapiiristä. Harjoitukset järjestetään yleensä viikoittain, ja niissä opetellaan lajin taitoja ikä- ja taitotason mukaan.

Seurojen toimintaan kuuluu usein myös yhteisiä tapahtumia, retkiä, pelejä ja kilpailuja. Harrastus voi olla hyvä tapa koko perheelle tutustua uusiin ihmisiin ja suomalaiseen harrastuskulttuuriin. Vanhemmat voivat osallistua toimintaan esimerkiksi kannustamalla lasta, kuljettamalla harjoituksiin tai auttamalla tapahtumissa.

Miksi liittyä urheiluseuraan?

- ✓ Ammattitaitoiset ohjaajat
- ✓ Mahdollisuus pitkäjänteiseen harrastamiseen
- ✓ Säännölliset harjoitukset
- ✓ Mahdollisuus kehittyä ja kilpailla

Miten harrastukseen voi ilmoittautua?

Voit ottaa yhteyttä urheiluseuraan sähköpostilla tai puhelimitse. Useimmilla seuroilla on nettisivut, joilla on ilmoittautumislomake ryhmiin. Monet lajit tarjoavat ilmaisia kokeilukertoja, joten mene rohkeasti mukaan kokeilemaan! Harrastukseen voi osallistua, vaikka ei puhuisi suomea. Aloittaessasi harrastuksen et tarvitse erikoisvarusteita. Mukaan harjoituksiin tarvitset usein urheiluvaatteet, lenkkikengät ja juomapullon.

Jos et tiedä, mikä harrastus sopisi lapselle tai nuorelle, voit kysyä neuvoa seuralta tai kokeilla eri lajeja yhdessä. Seurat auttavat mielellään uusien harrastajien aloittamisessa ja kertovat harjoitusten aikatauluista, maksuista ja tarvittavista varusteista.



Kuva 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

Harjoituksiin kannattaa tulla ajoissa. Ohjaajalle voi kertoa, jos lapsi tarvitsee tukea esimerkiksi kielen kanssa tai jos jokin asia harrastuksessa mietityttää. Monissa ryhmissä on mukana eri kieliä puhuvia lapsia ja perheitä.

Mitä maksuja harrastus voi sisältää?

Kun liittyy urheiluseuraan Suomessa, sinun täytyy yleensä maksaa joitakin maksuja. Yleisiä maksuja ovat jäsenmaksu sekä harjoitusmaksu (myös nimellä kausimaksu). Tapaturmien varalle voi ottaa vakuutuksen. Jos harrastus sisältää kilpailutapahtumiin osallistumista, sisältävät nämä usein erillisiä kilpailumaksuja ja kilpailulisenssin hankinnan.

Mikä on seuran jäsenmaksu?

Kaikki seuran jäsenet maksavat jäsenmaksun. Jäsenmaksun avulla seura voi järjestää laadukasta ja turvallista harrastustoimintaa. Se tukee seuran toimintaa, kuten valmennusta, tapahtumien järjestämistä ja harjoituspaikkojen ylläpitoa. Jäsenmaksu mahdollistaa osallistumisen seuran toimintaan ja antaa oikeuden edustaa seuraa kilpailuissa. Jäsenyys voi tuoda etuja, kuten alennuksia yhteistyökumppaneilta.

Miksi harrastajalla tulee olla vakuutus?

Liikuntaharrastuksiin liittyy aina pieni riski loukkaantumisista. Siksi on tärkeää, että harrastajalla on voimassa oleva tapaturmavakuutus. Osa seuroista tarjoaa vakuutuksen jäsenilleen jäsenmaksun yhteydessä. Joissain tapauksissa vakuutus tulee ostaa itse. Vakuutus varmistaa, että mahdollisissa tapaturmatilanteissa saat tarvittavaa hoitoa ilman ylimääräisiä kustannuksia. Vakuutus tuo mielenrauhaa sekä harrastajalle että hänen perheelleen. Epäselvissä tilanteissa ota yhteyttä urheiluseuraan.



Kuva 11 Vantaan kaupunki / Sami Lievonen

Harrastaminen maksaa – tukea on saatavilla!

Liikuntaharrastuksissa on usein kuukausimaksu. Joissakin lajeissa tarvitaan myös varusteita. Harrastamisen maksuilla katetaan esimerkiksi ohjaajien ja valmentajien palkkiot, harjoituspaikkojen vuokrat sekä välineiden ja varusteiden kulut.



Kuva 12 WordArt

Kysy tukimuodoista rohkeasti lisää koulusta, seuralta tai kaupungin liikuntapalveluista.

Taloudellista tukea voi saada monella eri tavalla:

- Kaupungin harrastustuki **Lasten ja nuorten harrastustuki | Vantaa**
- Järjestöt, kuten SOS-lapsikylä ry **www.unelmista.fi** ja Hope ry **www.hopeyhdistys.fi** tarjoavat tukea vähävaraisille perheille.
- Seurojen omat tukirahastot – monet seurat voivat auttaa maksujen kanssa.
- Monet tahot järjestävät myös maksuttomia harrastuksia, esim. Harrastusten Vantaa (Harrastamisen Suomen malli).

Vanhemman tehtävät lapsen harrastamisessa

Kannusta ja tue. Vanhemmat ja läheiset voivat rohkaista harrastajaa, jotta harrastus tuntuu hyvältä.

Auta seuratoiminnassa. Vanhemmat voivat auttaa esimerkiksi kuljetuksissa, talkootehtävissä tai tapahtumissa. Huolehdi aikatauluista. Vanhemmat voivat muistuttaa harrastusajoista ja auttaa lasta tulemaan ajoissa paikalle.



Kuva 13 WordArt

Jotain Länsi-Vantaalla toimivia urheiluseuroja ja liikuntayhdistyksiä:

******Etelä-Vantaan taitoluistelijat (taitoluistelu)

Etelä-Vantaan Urheilijat (jäähkiekko)

IF Helsingin Atlas (käsipallo)

Keimolan Kaiku (jalkapallo)

******Kiekko-Vantaa (jäähkiekko)

M-team (salibandy)

Myyr Squash (squash)

PK-35 (jalkapallo)

******PuHu juniorit (koripallo)

Ringette Walapais (ringette)

******SB Vantaa (salibandy)

Seirenkai (karate + jujutsu)

******Simmis Vanda (uinti)

Sporttia Kaikille ry (monipuolinen harrastustoiminta)

Sukellusseura Hydromania (sukellus, uppopallo)

******Triathlon Vantaa (triathlon)

Uimahyppyseura Vantaa Diving (uimahypyt)

Vatado (Taekwondo)

Vanders (uinti)

Vantaa Hockey Club (maahockey)

******Vantaan Jalkapalloseura VJS (jalkapallo)

Vantaan Jukara (judo + aikido + karate)

Vantaan Lentopallo (lentopallo)

Vantaan Pyörre (taitouinti)

Vantaan Sampo (paini)

******Vantaan Salamat (yleisurheilu)

Vantaan TAFT (amerikkalainen jalkapallo)

******Vantaan Voimisteluseura (voimistelu)

Vantaan katutanssiyhdistys (tanssi)

Vantaan Tanssiopisto (tanssi)

Variston Tennis (tennis)

*******Seuralla on Suomen Olympiakomitean myöntämä Tähtiseura -status*

Lisätietoa harrastusmahdollisuuksista ja inspiraatiota löydät

Vantaan harrastuskalenterista: harrastukset.vantaa.fi

Tervetuloa mukaan liikkumaan, oppimaan ja nauttimaan yhdessäolosta!

Lähteet

Bäckgren, N. & Rajala, S. 13.2.2025. Tutkimus paljastaa: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen. Helsingin Sanomat <https://www.hs.fi/helsinki/art-2000011029614.html>

Hansen, A. 2023. Aivoblues: miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin. Atena.

Huhdanpää, H. 2021. Psychiatric symptoms related to sleep and executive functions among preschool children. Helsingin yliopisto <http://hdl.handle.net/10138/335575>

Liikkuva koulu -ohjelma. <https://liikkuvakoulu.fi/artikkelit/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Mieli ry. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen <https://mieli.fi/>

Opetushallitus. Tilastopalvelu Vipunen. Haettu 7.1.2026 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot/tilastopalvelu-vipunen>

Positiivinenkasvatus.fi Positiivinen kasvatus kasvatustyylinä. Kasvatustyylien erot kasvatustilanteissa. <https://positiivinenkasvatus.fi/positiivinen-kasvatus-kasvatustyylina/>

Tahkokallio, Keijo. (2019). Uskalla olla lapsellesi aikuinen.

Helsingin yliopistollinen sairaala HUS.Terveyskylä.fi. Lapsiperhe, liikunta ja nukkuminen <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitse-mus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus 7-17-vuotiaille selkokielellä <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliset-liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-7-17-vuotiaille-selkokielella/>

Valtion liikuntaneuvosto. Lapset ja nuoret [lapset ja nuoret – Valtion liikuntaneuvosto](#)

Virtanen, M. 11.1.2025. Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle. Yle. <https://yle.fi/a/74-20189495>



**Vantaa
Vanda**

Julkaisija
Vantaan kaupunki
01/2026

Heittäydy harrastukseen -hanke