

Yleisurheilu tutuksi kerhossa

US SANNA JÄÄSKELÄINEN

US Sanna Jääskeläinen

TORSTAI-ILTAPÄIVÄLLÄ VANHANKYLÄN koulun kentän laidalla käy jo innokas kuhina. Lapsia alkaa kokoontua paikalle, sillä alkamassa on Nestlé Healthy Kids -yleisurheiluvaikero. Kokoontuminen on syyslukukauden toinen.

KOLMASLUOKKALAISET MILA Varis ja **Lotta Karttunen** tykkäävät liikkumisesta. Lotta on harrastanut yleisurheilua aiemminkin. Mila on harrastanut voimistelua ja tuli nyt kerhoon tutustumaan yleisurheiluun. Juoksu ja pituushyppy tuntuvat Milan mielestä kiivoilta lajeilta. Lotta kertoo, että tykkää hypätä pituutta ja työntää kuulaa.

Viidesluokkalainen **Matilda Mikkola** kertoo tullessaan kerhoon, koska halusi tietää, millaista yleisurheilu on.

- Tykkään urheilla. Kerhossa oli ensimmäisellä kerralla kivaa.

Toista luokkaa käyvä **Onni Papinaho** harrastaa muutenkin yleisurheilua.

- Korkeus, pituus ja keihäs on lempilajit, hän sanoo.

Toisella luokalla oleva **Väinö Nokikuru** tuli kerhoon äidin kehotuksesta.

- En tiedä vielä, tykkäänkö yleisurheilusta, hän pohtii.

Lapset kertovat seuraneensa yleisurheilun MM-kisoja, mutta mitään idolia heillä ei kisoissa ollut.

- Pitkämäki on hyvä tyyppi, Onni keksii.

NESTLÉ HEALTHY Kids -yleisurheiluvaikero alkoi Vanhankylän koululla tänä vuonna. Kerho kokoontuu kaksi kertaa viikossa yhteensä kymmenen kertaa.

Kerhossa lapset saavat tuntumaa yleisurheilun perussuorituksiin juoksuun, hyppeyn ja heittoon erilaisten pelien, leikkien ja tempuratojen kautta.

Kerhon ohjaajana toimii luokanopettaja **Marika Papinaho**, joka on myös Ulvila Sport Teamin ohjaaja.

- Kerhoon ilmoittautui niin monta halukasta, että jatkossa jaan ryhmän kahteen osaan, jotka kerhoilevat peräkkäin,



Mila Varis, Lotta Karttunen, Matilda Mikkola, Onni Papinaho ja Väinö Nokikuru ovat mukana Vanhankylän koulun Nestlé Healthy Kids -iltapäiväkerhossa.

hän kertoo.

Papinaho vetää kerhoa vapaaehtoisena ilman palkkiota. Hän sanoo, että seura voisi maksaa pientä palkkiota, jos seuraan löytyisi uusia ohjaajia.

- Tämä on ensimmäinen kerta, kun me Ulvila Sport Teamissa olemme mukana tässä Nestlén tukemassa kerhotoiminnassa. Kyseessä on maailmanlaajuinen yhteistyö Nestlén ja yleisurheiluseurojen kesken.

Nestlé Healthy Kids -ohjelma toimii 73 maassa eri puolilla maailmaa. Lasten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tähtäävä ohjelma on tavoittanut jo yhteensä noin 7,6 miljoonaa lasta.

SUOMESSA ALAKOULUJEN Nestlé Healthy Kids -kerhot järjestetään Suomen Urheiluliiton kautta.

Nestlé antaa kerhon järjestävälle urheiluseuralle tuhannen euron tuen, jolla seura voi kehittää toimintaansa. Papinaho kertoo, että lisäksi kerho saa 200 euron välinepakettin, ohjaajien paidat ja materiaalit kerhokertoja varten.

- Joka kerralle on runko, jonka mukaan kerho vedetään. Ohjelmassa on 45 minuuttia yleisurheilua ja 15 minuuttia toiminnallista ravinto- ja terveystietoa. Kerhoon liittyy tutkimus, jossa lapsilta kysytään ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla ruokailusta ja liikunnasta.

Ravitsemustiedon kerhoille tuottaa UKK-institu-



Torstain kerholaiset kokoontuivat ryhmäkuvaan, takarivissä apuohjaaja Sari Arola ja kerhon ohjaaja, luokanopettaja Marika Papinaho.



Kerhon ohjaaja Marika Papinaho jakaa oppilaat ryhmiin ja kisailu voi alkaa.

tin Terve koululainen -hanke (TEKO). Suomen Urheiluliitto ja Nestlé tutkivat kyselyn perusteella lasten liikunta- ja ravintotottumuksia ennen ja jälkeen ohjelman.

VANHANKYLÄN KOULU liittyi keväällä mukaan Liikkuva koulu -ohjelmaan. Marika Papinahan mielestä yleis-

urheilukerho sopii siksi hyvin koululle, varsinkin kun kerhon ohjelmaan kuuluu myös koko koulun haastekampanja.

Halukkaat luokat voivat syyslukukaudella osallistua kampanjaan, jossa seurataan kahden viikon ajan liikkuamista ja terveellisiä elämäntapoja.



Yleisurheilu tulee tutuksi hauskojen tempuratojen kautta.

TORSTAIN KERHO alkaa nimenhuudolla. Vaikka osa lapsista on sairaana, on mukana tälläkin kerralla 21 lasta. Papinaho saa onneksi apuohjaajaksi **Sari Arolan**, yhden kerholaisen äidin.

- Tällä kertaa meillä on aiheena hyppääminen ja juoksu, Papinaho kertoo.

Joukko jaetaan neljään

ryhmään ja pian jo lapset juoksevat kentällä. Eniten palloja hakenut ryhmä voittaa, ja palkinnoksi saa tehdä yhtä monta haaraperushyppyä kuin sai palloja.

Kerho jatkuu tempuradalla: pujotellen, pomppien, hyppien ja juosten. Yleisurheilu tulee tutuksi hauskojen harjoitusten kautta.

INFO

Suosittelun mukaan suomalaisten kouluikäisten lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin noin 1-2 tuntia. Lasten tulisi myös välttää yli kahden tunnin mittaista istumista. Päivittäinen televisio- ja tietokoneen käyttöaika tulisi rajoittaa kahteen tuntiin. Tuoreet tutkimukset ovat osoittaneet, että vain pieni osuus suomalaisista lapsista ja nuorista toimii näiden suositusten mukaan.