

REIPASTA JA RASITTAVAA  
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

# TUNTI PÄIVÄSSÄ

elämyksiä  
ekologisuutta  
KESKITTYMISKYKYÄ  
KAVEREITA hyvää  
uusia taitoja  
jaksamista  
RAITISTA  
ILMAA

VOIMAA

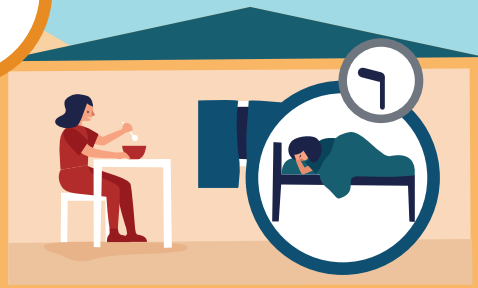
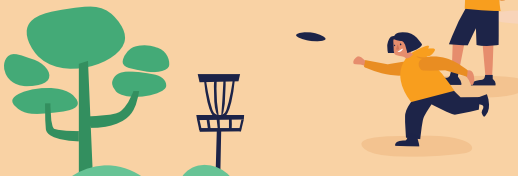
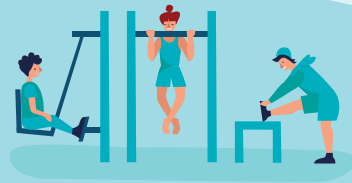
ILOA  
ENERGIAA  
oloa kestävyyttä  
rentoutumista  
KIVAA TEKEMISTÄ  
HYVÄÄ UNTA

VAIHTELUA



REIPASTA  
JA RASITAVAA  
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

# TUNTI PÄIVÄSSÄ



## PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

Pystyisitkö esimerkiksi jaloittelemaan tunnin välein, rajaamaan ruutuaikaa tai taukojumppaamaan?

## LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikkumisella.

Pystyisitkö esimerkiksi kävelemään tai pyörilemään koulumatkat, valitsemaan portaat hissien sijasta tai ulkoiluttamaan koiraa?

## PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt  
viikossa

Tykkäisitkö esimerkiksi uinnista, reippaasta kävelystä, pyöräilystä, jalkapallosta, koripallosta, juoksusta, luistelusta tai hiihdosta?

## VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteruus.

3 krt  
viikossa

Tykkäisitkö esimerkiksi salibandystä, sulkapallosta, lentopallosta, skeittauksesta, tanssista, trampoliinihyppelystä, ryhmäliikuntatunneista, parkourista tai kiipeilystä?

**PALAUDU PÄIVÄSTÄ**  
Nuku riittävästi. Anna  
aivoille aikaa jäsentää  
ajatuksia ja rakentaa uutta.

🦋 Mene ajoissa nukkumaan.

🦋 Helpota nukahtamista:

- Liikkuminen parantaa unta. Vältä kuitenkin rasittavaa liikkumista myöhään illalla.
- Syö kevyt iltapala. Raskas ateria ennen nukkumaanmenoa voi haitata unta.
- Rauhoitu esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla, lukemalla tai kertomalla mieltä askarruttavista asioista läheisille.
- Sulje digilaitteet ja siirrä ne pois sängyn vierestä.
- Tee olosi mukavaksi. Ota huomioon esimerkiksi lämpötila, valaistus ja äänet.

🦋 Unentarve on yksilöllistä. Jos heräät virkeänä, nukut todennäköisesti riittävästi.

## LIIKU OMALLA TAVALLASI JOKA PÄIVÄ

Päätä, mistä aloitat ja kokeile muutama viikko.

- ♥ Pienetkin pätkät lasketaan.
- ♥ Valitse tuttuja lajeja, joista pidät.
- ♥ Kokeile uusia lajeja, jotka tuntuvat kiinnostavilta.
- ♥ Kokoa oma peliporukka.
- ♥ Ota selvää lähiseudun liikuntatarjonnasta.
- ♥ Ota kaveri mukaan.

