

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikumis-suositus

PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-kestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteruus.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-harrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumissuositus



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryyys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

REIPASTA JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren
liikkumissuositus



PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

**3 krt
viikossa**

Suurin osa liikkumisesta kestävyystyypistä

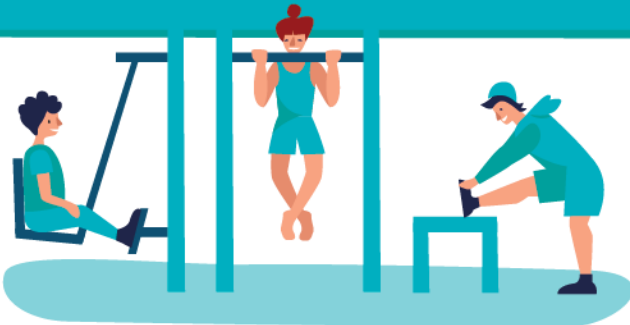
Tykkäisitkö esimerkiksi uinnista,
reippaasta kävelystä, pyöräilystä,
jalkapallosta, koripallosta,
juoksusta, luistelusta tai hiihdosta?



VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys.

3 krt
viikossa



Monipuolista liikkumista kunnan eri osa-alueet huomioiden

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



LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.



Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, jos tunti ei tule täyteen.

Pystyisitkö esimerkiksi kävelemään tai pyöräilemään koulumatkat, valitsemaan portaat hissien sijasta tai ulkoiluttamaan koira?



**Pysy virkeänä.
Tauota runsasta ja
pitkäkestoista paikallaanoloa.**

**Pystyisitkö esimerkiksi
jaloittelemaan tunnin välein,
rajaamaan ruutuaikaa tai
taukojumppaamaan?**



Palaudu päivästä

Nuku riittävästi.

Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

Mene ajoissa nukkumaan.

Helpota nukahtamista:

- liiku
- syö kevyt iltapala
- rauhoitu
- sulje digilaitteet
- tee olosi mukavaksi.

Unentarve on yksilöllistä.

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikemissuusitus



PYSY VIRKEÄNÄ
Tauota runsasta ja pitkä-
kestoista paikallaanoloa.



PARANNA KESTÄVYYTTÄ
Nosta reilusti sykettä ja hengästy. **3 krt
viikossa**



VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA
Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys. **3 krt
viikossa**



LISÄÄ HYVÄÄ OLOA
Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.



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



Mitä sinä saat
liikkumisesta?



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.





8-VUOTIAAN LAPSEN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19



13-VUOTIAAN URHEILUA HARRASTAVAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus ei täyty



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

16-VUOTIAAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



Opiskelupäivä 8 h

Vapaa-aika

20 min

10 min

15 min

60 min

15 min

20 min

30 min



Taukoja paikallaanoloon

Kevyttä liikumista

Reipasta ja rasittavaa liikumista

Usein

70 min

100 min



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

16-VUOTIAAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus ei täyty



Kevyttä
liikkumista

51 min

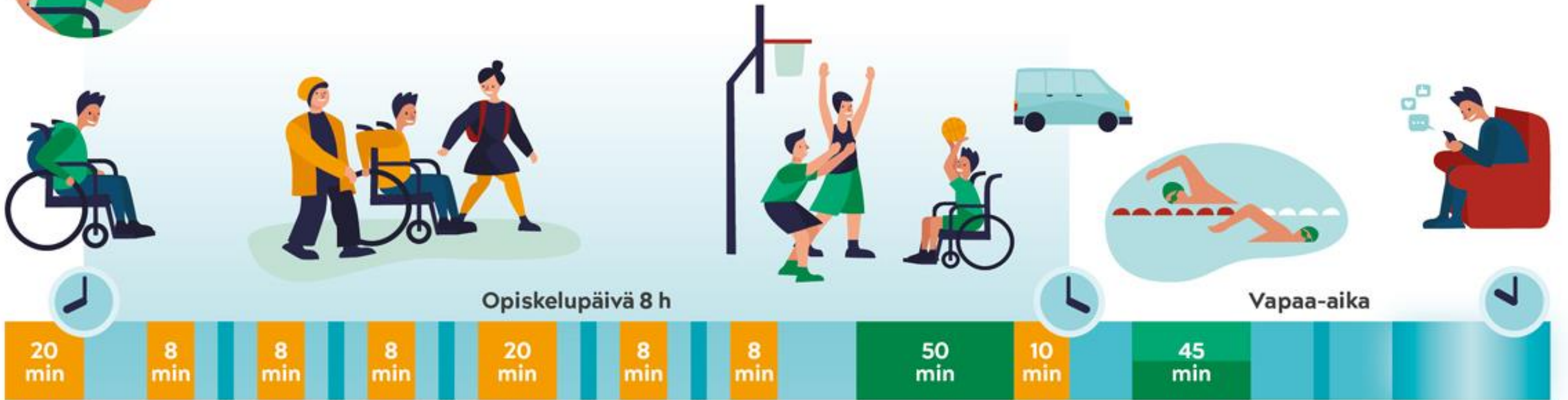


Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19



16-VUOTIAAN TOIMINTARAJOITTEISEN NUOREN ARKIPÄIVÄ

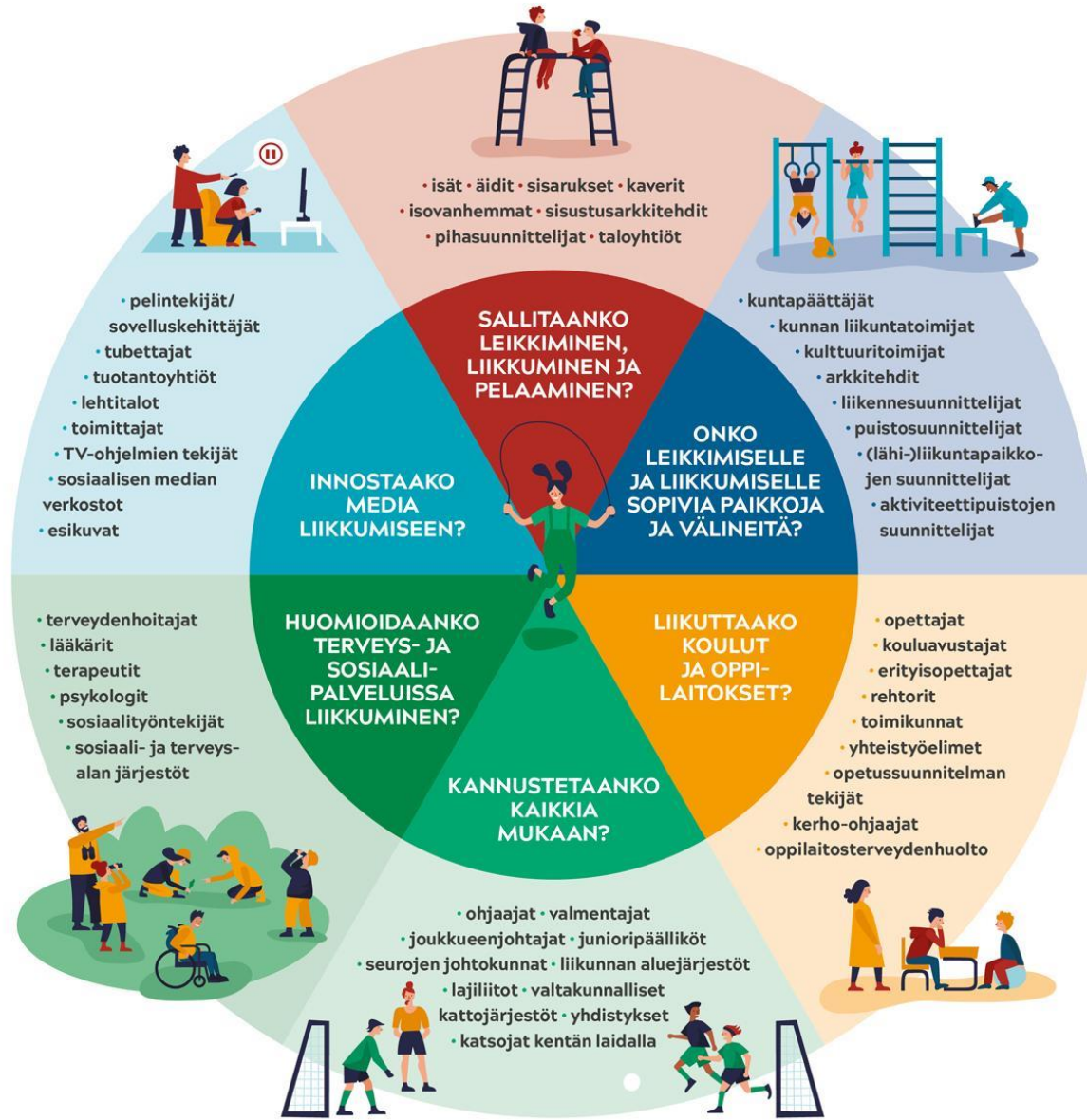
liikkumissuositus täyttyy



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

KUINKA MONEN VAIKUTTAJAN ROOLISTA SINÄ LÖYDÄT ITSESI?

Kuinka monen vaikuttajan roolista sinä löydät itsesi?



**REIPASTA JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN**

TUNTI PÄIVÄSSÄ

**7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren
liikkumissuositus**

Tallenna tai tulosta
kouluikäisten lasten ja
nuorten liikkumissuosituksen
kuviot ja esimerkkipäivät
UKK-instituutin verkkosivuilta

[https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/
liikkumisen-suositukset/lasten-ja-
nuorten-liikkumissuositus/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/)

Lähteitä ja linkkejä



Suositus: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2021:19
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Taustalla:

Päivittynyt tutkimusnäyttö liikkumisen ja paikallaanolon terveysyhteyksistä ja -vaikutuksista.

WHO 2020

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Tutkimustieto suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisesta, fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä

- WHO koululaistutkimus
- LIITU 2016 -tutkimus
- LIITU 2018 -tutkimus
- Move!-mittausten tulokset
- Varusmiesten kuntomittaukset