



Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Tämä suositus kertoo,
kuinka paljon sinun on hyvä liikkua viikossa.

Miksi sinun kannattaa liikkua?

Kun liikut,

- saat iloa ja energiaa
- saat kivaa tekemistä
- saat hyvän olon
- jaksat keskittyä
- rentoudut
- nuket hyvin
- lihasvoima kasvaa
- kestävyys paranee
- taidot kehittyvät.



Liiku vähintään tunti päivässä!

Liiku vähintään tunti päivässä

Paranna kestävyyttä

3 kertaa viikossa.

Liiku niin, että hengästyit ja sydämen syke nousee reilusti.

Kestävyyttä parantavat esimerkiksi uinti, reipas kävely, pyöräily, jalkapallo, koripallo, juoksu, luistelu ja hiihto.



Vahvista lihaksia ja luita

3 kertaa viikossa.

Paranna myös notkeutta, tasapainoa ja ketteryyttä.

Lihaksia ja luita vahvistavat esimerkiksi salibandy, sulkapallo, lentopallo, skeittaus, tanssi, trampoliinilla hyppiminen, jumppa, parkour ja kiipeily.



Istu vähemmän ja pidä taukoja.

Pysyt virkeänä, kun pidät taukoja ja liikut välillä.

Voitko liikkua ainakin kerran tunnissa? Tee esimerkiksi lyhyt taukojumppa ja liikuskele välillä.



Liiku aina kun voit.

Kaikki liike kannattaa. Saat siitä hyvää oloa.

Löydä oma tapasi liikkua: kävele tai pyöräile kouluun, ulkoiluta koira tai käytä portaita.



Nuku tarpeeksi.

Keho tarvitsee lepoa.

Aivot järjestävät uutta tietoa unen aikana.

Mene ajoissa nukkumaan.

Nukut tarpeeksi,

jos heräät virkeänä.

Vinkkejä nukahtamiseen:

- Liikkuminen parantaa unta.
Älä kuitenkaan liiku liian kovaa myöhään illalla, koska se voi haitata unta.
- Syö kevyt iltapala.
Iso ateria myöhään illalla voi haitata unta.
- Sulje puhelin, tabletti ja tietokone.
Siirrä ne pois sängyn vierestä.
Lue kirjaa tai rauhoitu musiikin avulla.
- Hiljainen, pimeä ja sopivan lämpöinen huone auttaa nukkumaan paremmin.
- Jos sinulla on huolia,
puhu niistä vanhempien tai ystävän kanssa.



Liiku joka päivä omalla tavallasi.

Vinkkejä liikkumiseen:

- Voit liikkua lyhyen aikaa kerrallaan.
Jo muutama minuutti riittää.
- Valitse tuttuja lajeja, joista pidät.
- Kokeile uusia lajeja, jotka kiinnostavat sinua.
- Kokoa oma peliporukka. Pelatkaa esimerkiksi jalkapalloa tai jääkiekkoa.
- Ota selvää, miten voit liikkua kotisi lähellä.
- Ota kaveri mukaan.

