



A collection of white geometric shapes including triangles, circles, stars, and crosses scattered in the top-left corner of the orange background.

# Liikkuminen


# Tavoitteet

- Tunnistat liikkumiseesi ja uneesi vaikuttavia tekijöitä.
- Pystyt arvioimaan liikkumisen ja unen merkitystä omalle terveydelle.
- Osaat antaa perusteltuja ehdotuksia siitä, miten terveyttä edistäviä elintapoja voidaan ylläpitää ja vaarantavia ehkäistä.
- Osaat laatia itsellesi monipuolisen suunnitelman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ottaen siinä huomioon liikkumisen, palautumisen ja unen merkityksen opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämiseksi.
- Osaat arvioida realistisesti suunnitelman toteutumista ja tavoitteiden saavuttamista.

# 1. oppitunti

Liikkuminen  
Liikkumisen hyödyt  
Paikallaanolo  
Liikkumissuositus



 SMART  
MOVES

# Pohtikaa yhdessä

- Mitä liikkuminen on?
- Millaisesta liikkumisesta pidät?



# Mitä liikkuminen on?

- **Liikkuminen** = kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, kuten
  - pelit
  - liikkuminen opiskelupäivän aikana
  - liikkuminen vapaa-aikana, kuten liikunta- ja urheiluharrastukset, kotityöt
  - siirtyminen paikasta toiseen aktiivisesti, esimerkiksi kävellen, pyörällä tai pyörätuolilla
- Liikkuminen tarkoittaa tässä yhteydessä samaa kuin fyysinen aktiivisuus. Sanavalinnalla korostetaan aktiivista arkea.
- **Fyysinen aktiivisuus** = kaikki toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen.
- **Liikunta** = tahtoon perustuva ja hermoston ohjaama lihasten toiminta, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta pohdittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.

# Onko järkeä liikkuu?



[\(62\) Smart Moves - Kaikki liike on plussaa - YouTube](#)

# Mitä liikkuminen voisi sinulle tuoda?





# Liikkumisen hyödyt

**Kirjatkaa liikkumisen hyötyjä esimerkiksi Padlet-seinälle. Voitte tarkastella asiaa seuraavista näkökulmista:**

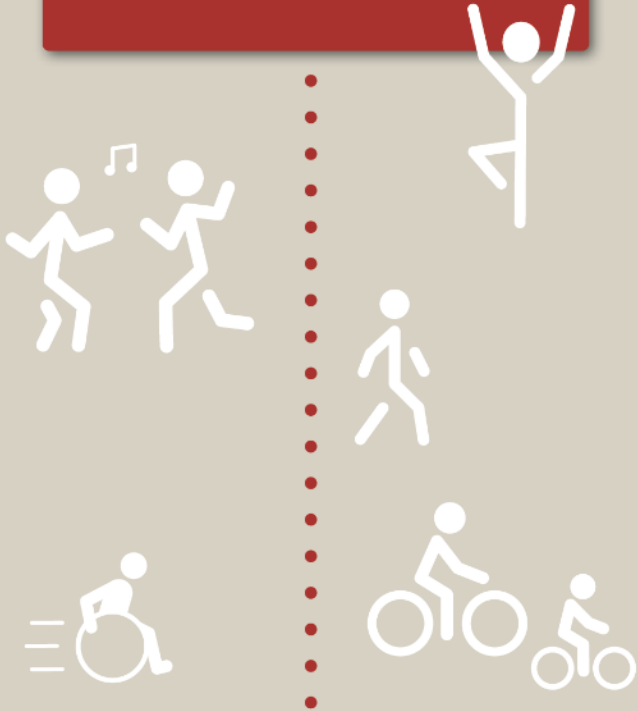
- fyysinen hyvinvointi
  - psyykinen hyvinvointi
  - sosiaalinen hyvinvointi
  - oppiminen
  - sairaudet
- 
- Täydentäkää listaa yhdessä.
  - [Lisää tietoa](#)



# Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



## Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
  - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
  - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
  - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

## Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

## Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

## Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

# Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

**parissa viikossa**



**muutamassa kuukaudessa**

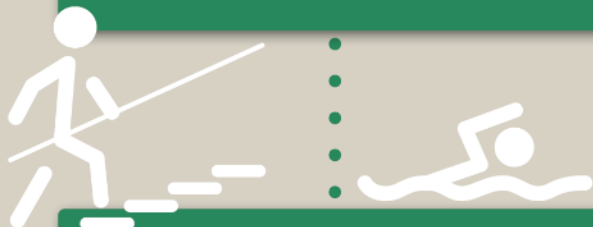


- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievittyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimestön** kivut lievittyvät.

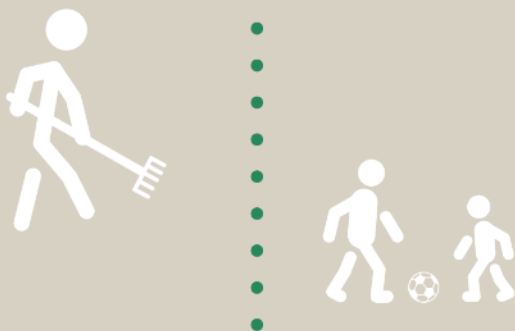
- **Aivojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengityslihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyyskunto** parantuu.
- **Lihusvoima** lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkävivun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimestön kivuissa.

# Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

puolessa  
vuodessa



jatkossa

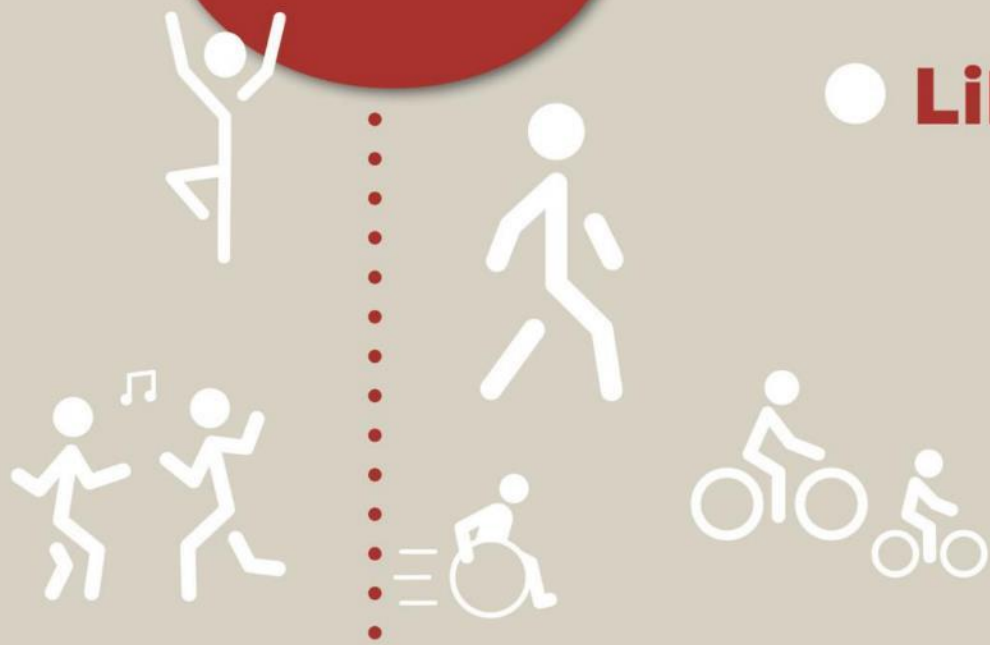


- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- Veren **rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenevat.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden **sairauksien riski** pienenee. Muun muassa
  - sydän- ja verisuonisairaudet
  - tyypin 2 diabetes
  - tuki- ja liikuntaelinvaivat
  - monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Painonhallinta** helpottuu.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- **Lääkityksen tarve** voi vähentyä.

# Liikkuminen vaikuttaa

heti



- **Aivot ja hermosto**

- **Lihakset ja aineenvaihdunta**

- **Hengitys- ja verenkiertoelimistö**

- **Nivelet**

# Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa  
viikossa



● Mieliala

● Uni

● Lihasten suorituskyky

● Tasapaino

● Tuki- ja liikuntaelimestö

2/5

# Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

muuta-  
massa kuu-  
kaudessa

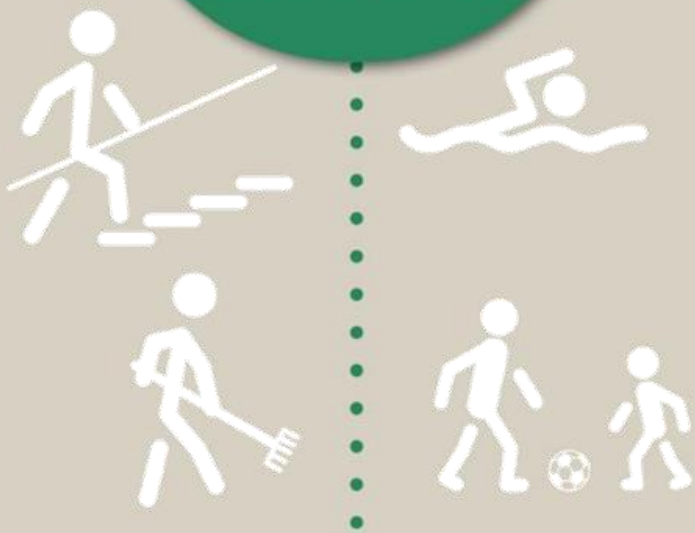


aiempien vaikutusten lisäksi

- **Aivojen toiminta**
  - **Perusaineenvaihdunta**
- **Leposyke ja -verenpaine**
  - **Kestävyysskunto**
- **Lihaskoivu**
  - **Toimintakyky**

# Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

puolessa  
vuodessa



aiempien vaikutusten lisäksi

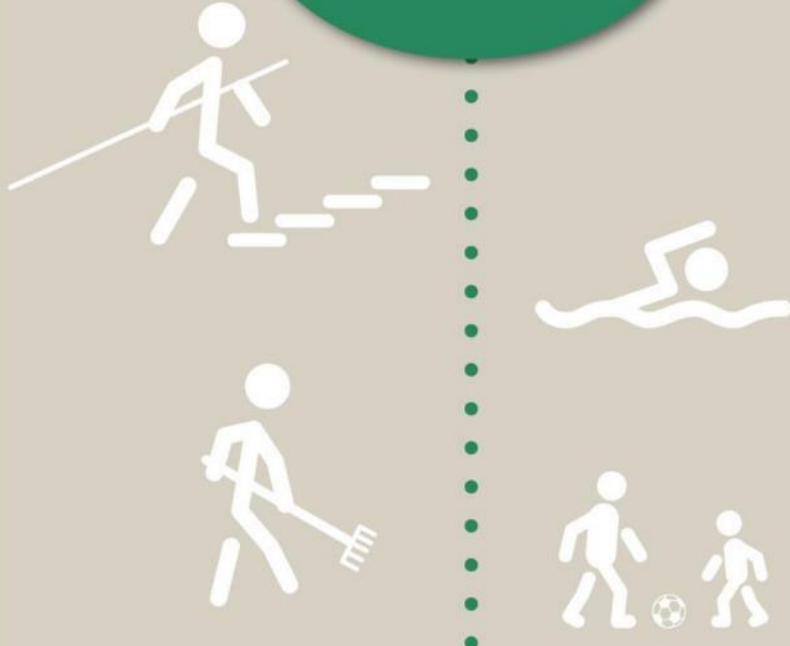
- Stressinsietokyky
- Rasva-arvot
- Sokeriaineenvaihdunta
- Verenpaine
- Vastustuskyky

4/5



# Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

**jatkossa**



aiempien vaikutusten lisäksi

- **Ajattelu ja muistitoiminnot**
  - **Useiden sairauksien riski**
    - **Lääkityksen tarve**
- **Painonhallinta**
  - **Luusto**
- **Suoliston hyvinvointi**

# Pohtikaa yhdessä

- Miten pitkäaikainen istuminen ja muu paikallaanolo vaikuttaa kehoon ja mieleen? Millainen olo siitä tulee?
- Tutkimusten mukaan opiskelijat istuvat keskimäärin 9–10 tuntia päivässä. Kuinka paljon sinä arvelet istuvasi?



# Paikallaanolo on myrkkyä keholle

- Runsas paikallaanolo on todellinen haaste kehollemme ja saattaa altistaa erilaisille tuki- ja liikuntaelimestön oireille.
- Lisäksi pitkäkestoinen paikallaanolo on terveystriikki mm. erilaisten sydän- ja aineenvaihduntasairauksien kehittymiselle.

# Miten pitkäaikainen istuminen tai paikallaanolo vaikuttaa terveyteemme?

- Istuminen hidastaa verenkiertoa kaikkialla kehossa, myös aivoissa. Päättä voi alkaa särkeä ja ajattelu hidastua.
- Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti ja voi aiheuttaa särkyä ja kireyttä mm. niska-  
hartiaseudussa ja selässä.
- Nivelet voivat jäykistyä.
- Istuva elämäntapa kuormittaa alaselän rakenteita ja hidastaa niiden aineenvaihduntaa. Tämä voi tuntua jäykkyytenä ja jomotuksena.
- Istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu.

# Paikallaanolon tauottaminen kannattaa aina

- Pienikin liike on plussaa!
- Oppitunneilla on tärkeä tauottaa istumista – se pitää kopan ja kropan virkeänä koko tunnin ajan.
- Keksikää oma taukoliikunta tai kokeilkaa valmista taukoliikuntaa videolta.
- Ota [BREAK PRO - taukoliikuntasovellus](#) käyttöösi
- Mitkä olisivat mielekkäitä tapoja koko ryhmälle vähentää paikallaanoloa ja lisätä liikettä opiskelupäivän aikana? Ottakaa muutama näistä tavaksi!



[\(62\) Smart Moves - Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä - YouTube](#)

# 7–17- vuotiaiden liikkumis- suositus



**Lasten ja nuorten liikkumissuositus – Aidan ja Pyryn päivä**



# Liikunnallinen tietovisa

- Nouse ylös.
- Marssi paikallasi vastausten välissä.

1. Kuinka monta tuntia reipasta ja rasittavaa liikumista suositellaan 7–17-vuotiaille päivittäin?

A) 1 t

B) 2 t

C) 3 t

- Vastaa tekemällä **yleisliikkeitä**, eli käy punnerrusasennossa ja hyppää ylös, tunteja vastaava määrä.





# Oikea vastaus

1. Kuinka monta tuntia reipasta ja rasittavaa liikumista suositellaan 7–17-vuotiaille päivittäin?

- A) 1 t
- B) 2 t
- C) 3 t

Reipasta ja rasittavaa liikumista tulisi tehdä vähintään tunti päivässä.



2. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan liikkua niin, että se parantaa kestävyyttä?

- A) kaksi
- B) kolme
- C) neljä

- Vastaa tekemällä yksi **kyykky** yhtä liikkumiskertaa kohden.



# Oikea vastaus

2. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan liikkua niin, että se parantaa kestävyyttä?

A) kaksi

**B) kolme**

C) neljä

Kestävyyttä parantavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmesti viikossa.



3. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan liikkua niin, että se vahvistaa lihaksia ja luustoa?

- A) yksi
- B) kaksi
- C) kolme

- Vastaa tekemällä yksi **punnerrus** yhtä liikkumiskertaa kohden.



# Oikea vastaus

3. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan liikkua niin, että se vahvistaa lihaksia ja luustoa?

- A) yksi
- B) kaksi
- C) kolme**

Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkomista tulisi tehdä vähintään kolmesti viikossa.



4. Paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa esimerkiksi jaloittelemalla tai taukojumpilla.

A) oikein

B) väärin

- Jos vastaat A), tee 10 kylkivenytystä.  
Jos vastaat B), tee 10 kyykkyhyppyä.



# Oikea vastaus

4. Paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa esimerkiksi jaloittelemalla tai taukojumpilla.

**A) oikein**

B) väärin

Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi tauottaa, jotta pysyt virkeänä.



5. Omaa liikkumista voi lisätä hyötyliikkumisella, eli esimerkiksi kulkemalla kävellen tai pyörällä kouluun ja harrastuksiin, tai valitsemalla portaat hissin sijaan.

A) oikein

B) väärin

- Jos vastaat A), tee 10 vartalon kiertoa sivulta sivulle.

Jos vastaat B), pyöritä käsiäsi 10 kertaa.





# Oikea vastaus

5. Omaa liikkumista voi lisätä hyötyliikkumisella, eli esimerkiksi kulkemalla kävelen tai pyörällä kouluun ja harrastuksiin, tai valitsemalla portaat hissien sijaan.

**A) oikein**

B) väärin

Lisää hyvää oloa saat, kun liikut aina kun voit.



# 7-17-vuotiaiden liikkumissuositus

- [Tiedä lisää](#)
- Voit hyödyntää valmista [esitysmateriaalia](#)



# Kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen

- Selvitä parin kanssa, mitä eroa on kevyellä, reippaalla ja rasittavalla liikkumisella.
- Hyödynnä seuraavia lähteitä:
  - [Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille \(valtioneuvosto.fi\)](#)
  - [Fyysinen kunto ja työkyky - Smart Moves](#)



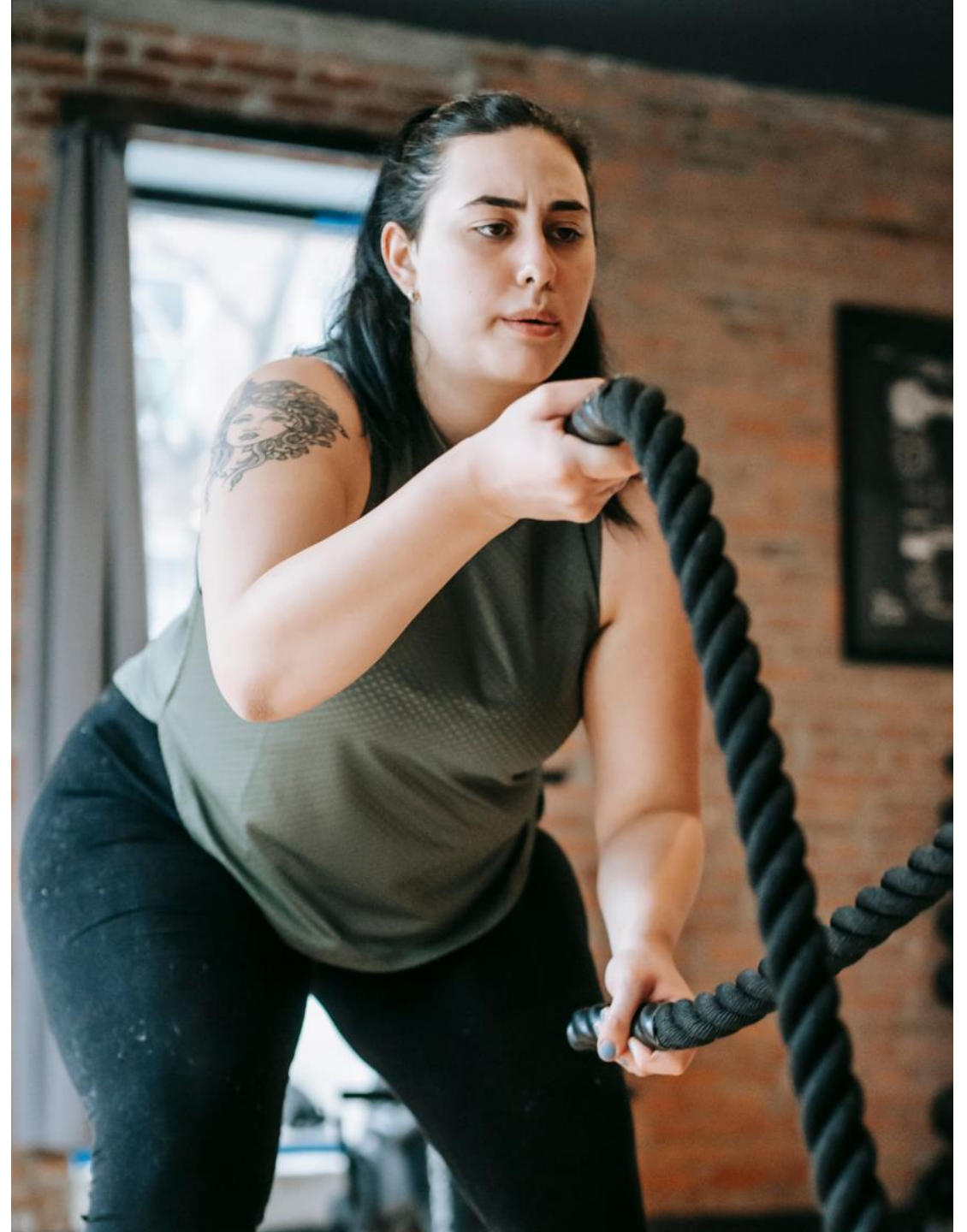
# Kestävyyttä parantava liikkuminen

- Rasittava liikkuminen parantaa kestävyttä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa
  - saa elimistössä aikaan voimakkaampia terveysvaikutuksia kuin kevyempi liikkuminen
  - sydänlihas vahvistuu
  - verenkierto vilkastuu
  - hapen käyttö tehostuu



# Lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

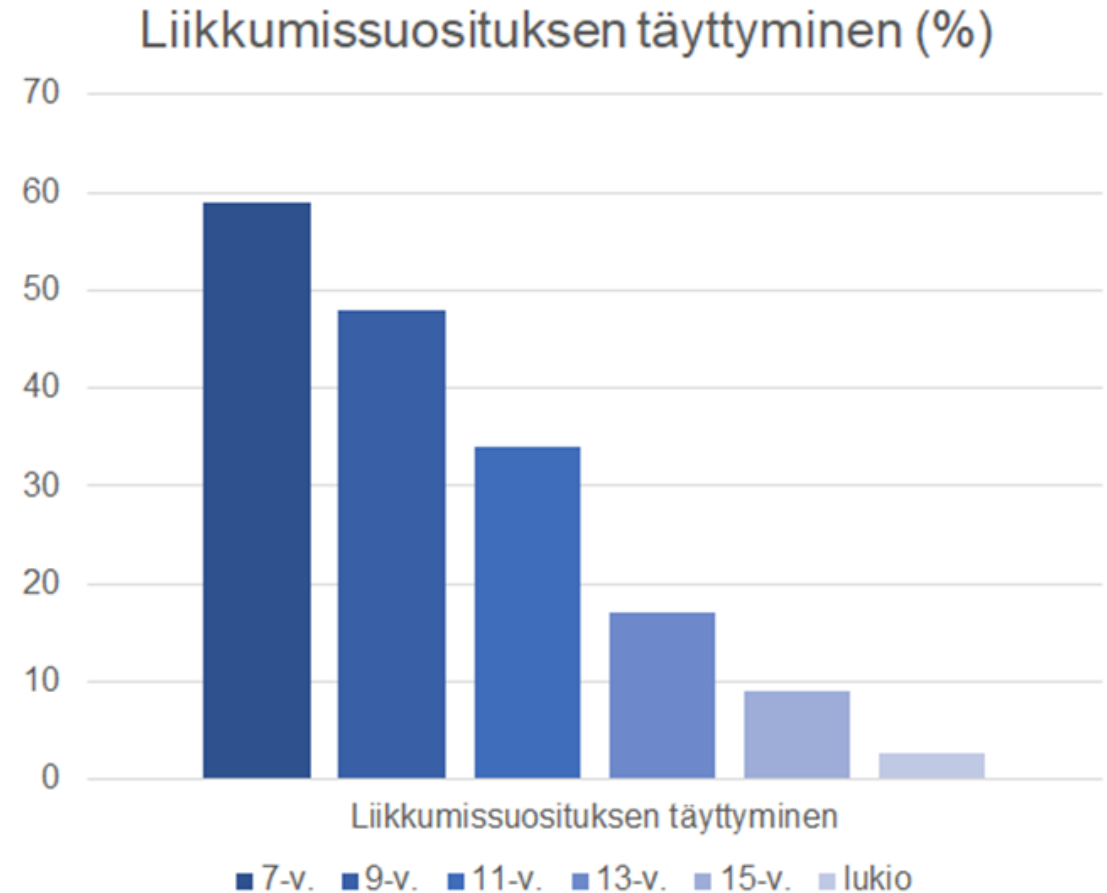
- Tällainen liikkuminen on tärkeää lihaskunnan eli lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi.
  - esimerkiksi kehonpainoharjoittelu, kuntosaliharjoittelu, ryhmäliikunta, portaiden nousu
- Erilaiset hyyt ja nopeat suunnanmuutokset vahvistavat luustoa.
  - esimerkiksi temppukoulut ja vauhdikkaat palloilulajit
- Liikunnallisesti aktiivisten henkilöiden luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi vähän liikkuviin verrattuna.



# Tutkimustietoa nuorten liikkumisesta

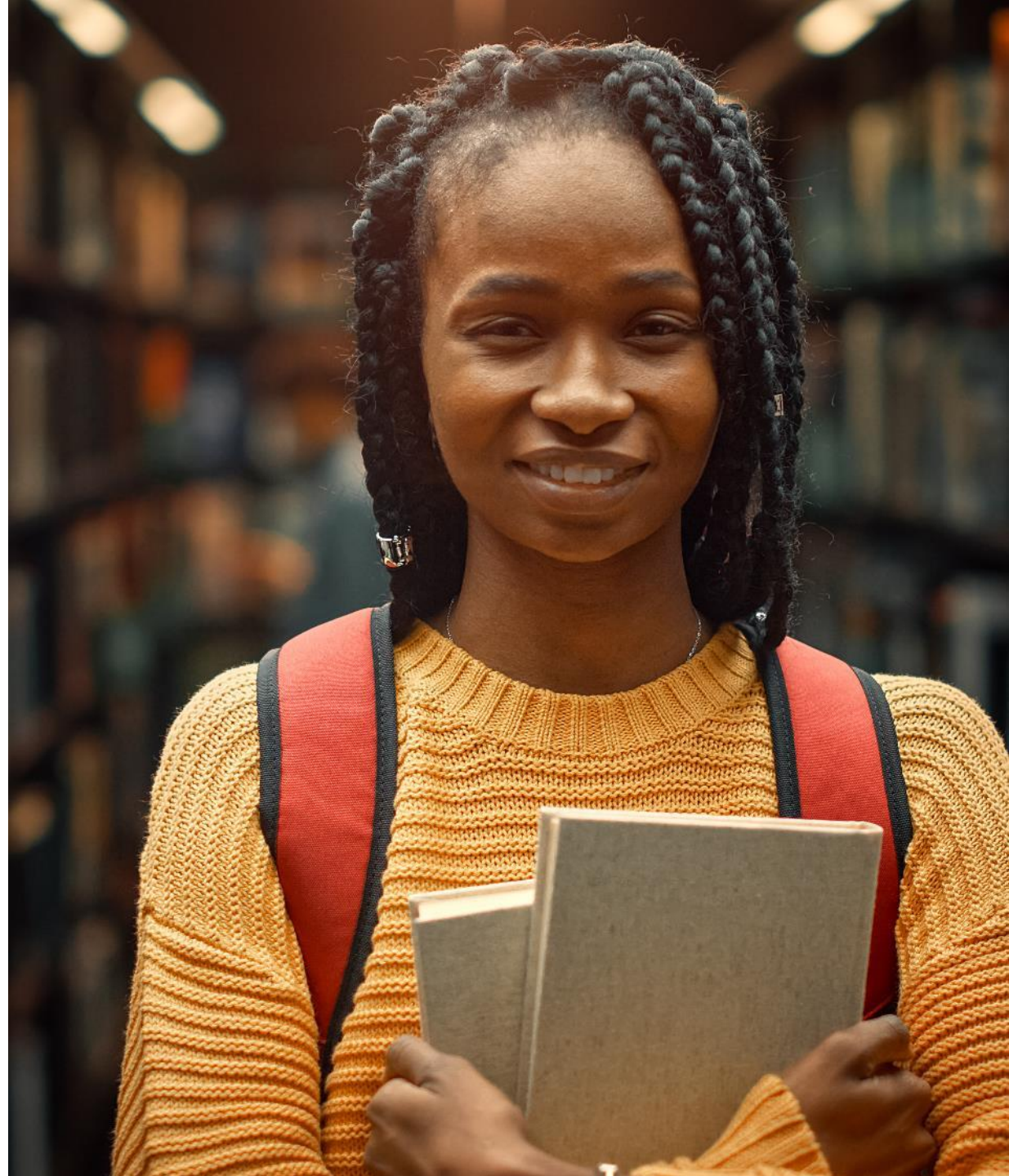
## LIITU-raportti 2020 & LIITU-raportti 2022

- Mitä syitä on liikkumisen ja liikkumattomuuden taustalla?
- Mikä innostaisi nuoria liikkumaan?



# Päiväkirja


- Kirjaa liikkumisesi ja unesi viikon ajalta joko paperiseen tai sähköisesti täytettävään päiväkirjapohjaan: [Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi)
- Viikon päästä omia tottumuksia tarkastellaan liikkumisen verkkokyselyn avulla.



## 2. oppitunti

Minä liikkujana  
Liikkumisen turvallisuus  
Liikkuminen ja työelämä



 SMART  
MOVES



# Minä liikkujana

Testaa, kuinka tottumuksesi vastaavat liikkumissuosituksista:

- Liikkumisen kysely **alle 18-vuotiaat**:  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkumiskysely/>
- Arvioi liikkumisesi -verkkosovellus **yli 18-vuotiaille**:  
<https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>



# Liikkumiseni viikon aikana

- Katso verkkokyselyn yhteenvedonäkymästä liikkumisen pylväsdiagrammia ja vertaile sitä liikkumissuositukseen.
- Katso myös kestävyyttä parantavan liikkumisen, lihaksia ja luustoa vahvistavan liikkumisen sekä paikallaanolon tauottamista koskevat yhteenvedot.
- Mitä ajatuksia liikkumisesi herättää?



# Nukkumiseni viikon aikana

- Tarkastele verkkokyselyn yhteenvedonäkymästä unen määrän pylväsdiagrammiasi.
- Pohdi itsenäisesti:
  - Heräsitkö aamuisin levänneenä ja virkeänä?
  - Mitä ajatuksia unesi määrä herättää?



# Suunnitelma jatkoon

- Pohdi itsenäisesti:
  - 1. Tarkastele tottumuksiasi liikkumissuosituksen nähden.** Mitkä liikkumissuosituksen osa-alueet ovat mielestäsi jo hyvällä mallilla? Mitä haluat ylläpitää?
  - 2. Valitse kehittämiskohde.** Onko jokin osa-alue, johon kaipaisit muutosta? Mitä voisit tehdä tilanteen kohentamiseksi?
  - 3. Tee suunnitelma.** Keksitkö yhden pienen teon päästäksesi tavoitteeseesi?



# Tee suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi

Täyttäkää suunnitelmapohja: [Suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi)

# SMART-tavoite

1. S = Specific – selkeästi määritelty
2. M = Measurable – mitattava
3. A = Achievable – saavutettava
4. R = Relevant – realistinen
5. T = Time-bound – aikataulutettu

# Aivobreikki!



[Smart Moves: Aivobreikki \(käsillä\) - YouTube](#)

# Liikkumisen turvallisuus

## Voiko liikkumisesta olla haittaa?

- Tutustu [Smart Movesin](#) sivuihin ja etsi vastaukset seuraaviin kysymyksiin:
  - Miten äkilliset vammat, rasitusvammat ja ylirasitustila syntyvät?
  - Miten liikuntavammoja voi ehkäistä?
  - Mitkä tekijät edistävät aktiiviliikkujaa palautumaan?



# Liikuntavammojen ensiapu ja hoito

- Liikuntavammojen ensiapu- ja hoito-ohje on päivitetty.
- Aikaisempi KKK-ensiapuohje (kompressio-koho-kylmä) on korvattu uudella PEACE-ohjeella.
- Kokonaan uutena liikuntavammojen hoitosuositukseen on otettu mukana ensiapua seuraavien päivien kuntoutustoimet (LOVE-ohje).
- Tutustukaa uuteen ohjeeseen ja pelatkaa sen jälkeen [ActionTrack -peliä](#), josta löytyy valmis tehtäväkansio liikuntavammojen ensiavusta ja hoidosta
- [Lisää tietoa liikuntavammojen hoidosta](#)



29.3.2023

## PEACE & LOVE

### URHEILUVAMMAN

ensiapu heti vamman jälkeen	hoito akuutin vaiheen jälkeen
<p><b>P</b> PROTECT <b>Suojele</b> Vältä varaamista vamma-alueelle tai rajoita liikettä.</p>	<p><b>L</b> LOAD <b>Kuormita</b> Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.</p>
<p><b>E</b> ELEVATE <b>Kohota</b> Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.</p>	<p><b>O</b> OPTIMISM <b>Pysy positiivisena</b> Myönteinen asenne edistää paranemista.</p>
<p><b>A</b> AVOID <b>Harkitse</b> Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.</p>	<p><b>V</b> VASCULARISATION <b>Tue verenkierron palautumista</b> Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.</p>
<p><b>C</b> COMPRESS <b>Purista</b> Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.</p>	<p><b>E</b> EXERCISE <b>Harjoittele</b> Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.</p>
<p><b>E</b> EDUCATE <b>Ohjeista</b> Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.</p>	<p>Lue lisää <b>terveurheilija.fi</b></p>

**terveurheilija** **UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema



# Liikkuminen ja työelämä

# Ammattikunto



- Ammatilainen tarvitsee rautaisen ammattitaidon lisäksi ammattikuntoa, jotta jaksaa työskennellä ammatissaan.
- Katso Smart Movesin video "[Virtaa ja voimaa tulevalle ammattilaiselle](#)".

# Pohdi

- Millaista ammattikuntaa sinun alallasi tarvitaan?
- Onko tuleva työsi fyysisesti raskasta, seisomatyötä tai istumatyötä?
- Katso taukoliikkumisen [liikevinkit ammattiin opiskeleville](#)
- Ergonomiaa hyödyntäen työympäristö voidaan suunnitella siten, että keho ei kuormitu liikaa. Katso lisää:
  - Fyysistä työtä tekevän [ergonomiavinkit](#)
  - Seisomatyöläisen [ergonomiavinkit](#)
  - Istuma- ja seisomatyöpisteen [ergonomia](#)




# Miten liikkumista edistäviä elintapoja voidaan ylläpitää ja vaarantavia ehkäistä?

- Pohtikaa WHO:n terveyden edistämisen mallin pohjalta esimerkkejä toimenpide-ehdotuksista, miten väestön liikkumista voisi edistää?
  - Liikkumista edistävä politiikka ja päätöksenteko
  - Liikkumista tukevien ympäristöjen aikaansaaminen
  - Terveydenhuollon kehittäminen
  - Yhteisöjen toiminnan vahvistaminen
  - Yksilöiden terveysosaamisen kehittäminen
- Tai pohdintatehtävä, miten työpaikalla ja oppilaitoksessa voitaisiin lisätä liikkumista ja vähentää paikallaanoloa

# Kiitos!



 UKK-instituutti

 SMART  
MOVES