

# Suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi

Arvioi omia liikumistottumuksiasi [10–17-vuotiaiden liikumisen verkkokyselyn](#) tai yli 18-vuotiaille suunnatun [Arvioi liikkumisesi -verkkosovelluksen](#) avulla. Vertaa tottumuksiasi [7–17-vuotiaiden](#) tai [aikuisten](#) liikumisen suositukseen. Katso [vinkkilista](#) tottumusten muuttamisen tueksi.

## 1 Valitse kehittämiskohde

## 2 Tee suunnitelma: aseta itsellesi tavoite valitsemastasi kehittämiskohteesta.

Millä konkreettisilla teoilla pääset tavoitteeseesi opettajan kanssa sovitun aikataulun puitteissa?

**Esimerkiksi** • valitsen portaat hissien sijaan kerran päivässä viikon ajan  
• tulen kouluun pyörällä 2 kertaa viikossa 2 viikon ajan • lisään nukkumisaikaani menemällä 15 minuuttia aikaisemmin nukkumaan arkipäivisin 2 viikon ajan



## 3 Toteuta suunnitelmasi!

## 4 Lopuksi arvioi onnistumistasi

Pääsitkö tavoitteeseesi?  kyllä  aika lähelle  en

Mitkä tekijät edesauttoivat edistymistäsi?

Mitkä tekijät häiritsivät edistymistäsi?

