

# Suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi

Arvioi omia liikkumistottumuksiasi [10–17-vuotiaiden liikkumisen verkkokyselyn](#) avulla. Vertaa tottumuksiasi [7–17-vuotiaiden](#) liikkumisen 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?

