



**Lisää liikettä
päivääsi**

Hei sinä 5. -luokkalainen!

Olette käyneet läpi kouluterveydenhoitajan kanssa Move!-mittauksesta saamiasi tuloksia ja kenties huomanneet, että tietyt osa-alueet kaipaavat lisää harjoitusta. Tähän oppaaseen on koottu tietoa liikunnan merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi oppaassa on harjoitteita, joiden avulla voit parantaa kuntoasi ja menestyä paremmin 8. luokan Move!-testeissä. Opaslehtinen sisältää myös harjoituspäiväkirjan sekä tilaa omille muistiinpanoille. Toivomme, että tutustut tähän oppaaseen yhdessä aikuisen kanssa.



Mukavia hetkiä liikunnan parissa!

Toivottavat fysioterapiaopiskelijat Jonna Häkli & Silja Koivuranta

Uni

Nukut paremmin.

Oppiminen

Keskittymiskykyysi ja muistisi paranevat. Menestyt paremmin koulussa.



Liikkumisen hyödyt

Mielen hyvinvointi

Siedät paremmin kiirettä ja jännitystä. Olosi tuntuu myönteisemmältä ja itsetuntosi kohenee.

Sosiaalinen hyvinvointi

Vuorovaikutustaitosi paranevat ja pystyt ilmaisemaan paremmin tunteitasi. Liikkumalla yhdessä toisten kanssa opit noudattamaan yhteisiä sääntöjä.

Kehon hyvinvointi

Sydän, keuhkot, luut ja lihakset vahvistuvat. Riski sairastua erilaisiin sairauksiin pienenee.

Liikkumis- suositukset



Liiku monipuolisesti,
reippaasti ja rasittavasti
(sitien, että hengästyit)
vähintään tunti
päivässä.

Vältä runsasta ja
pitkäkestoista
paikallaanoloa.



Hyötyliikunta

Valitse portaat hissien sijaan.

Liiku lähiympäristössä kavereiden kanssa ja tehkää teille mieluisia juttuja.

- Pelatkaa pihapelejä.
- Menkää metsään.
- Skeitatkaa, scootatkaa.
- Leikkikää keppihevოსilla.
- Pelatkaa Pokemon Go-peliä.

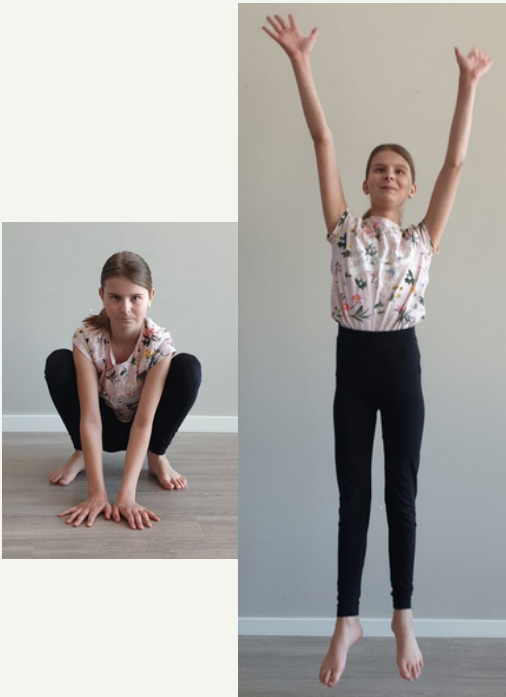


Kulje lyhyet matkat kävellen tai pyöräillen.

Liiku välitunnilla.

Lämmittele ennen treeniä.
Käy esimerkiksi 10 min
kävelyllä.

Kyykkyhyppy



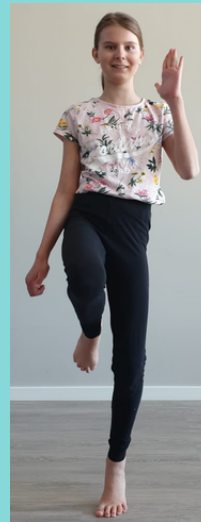
Mene syväkyykkyyyn ja hyppää kädet
suorana ylös niin korkealle kuin pystyt.
Tee 10 toistoa.

Kestävyys

Nosta sykettä, hengästy ja hikoile!

Harjoita kestävyyttä
3 kertaa viikossa.

Polvennosto- juoksu



Juokse paikallaan päkiöillä
polvia nostaen.
Tee 20 polvennostoa.

Tee liikkeet peräkkäin ja pidä
sen jälkeen tauko
(anna sykkeen laskea
ja hengityksen tasaantua).
Tee 3 kierrosta.

Sivuhyppy



Hyppää tasajalkaa viivan yli
puolelta toiselle mahdollisimman
nopeasti.
Tee 20 hyppyä.

Voima & Liikkuvuus

Harjoita voimaa ja liikkuvuutta 3 kertaa viikossa.

Karhukävely



Mene konttausasentoon ja suorista jalat ja kädet. Pysy A-asennossa ja kulje eteenpäin siten, että liikutat vastakkaista kättä ja jalkaa samanaikaisesti eteenpäin.

Pyri pitämään kantapäät maassa.

Rapukävely



Asetu käsien ja jalkojen varaan ja nosta peppu alustasta. Pidä kantapäät polvien kohdalla ja kädet hartioiden levyisessä asennossa sormet kohti jalkateriä ja liiku eri suuntiin.

Tee jokainen liike vähintään kerran ja yhtä liikettä niin kauan, että lihaksissa tuntuu väsymistä.

Kottikärrykävely



Mene konttausasentoon ja pyydä kaveria tai aikuista tarttumaan nilkoistasi ja nostamaan jalat ilmaan. Kävele käsilläsi eteen päin.

Taitavuus

Taitavuudella tarkoitetaan motorisia perustaitoja, joita ovat muun muassa tasapainoilu, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen.



Liiku erilaisissa ympäristöissä:

- Sisällä ja ulkona
- Erilaisilla alustoilla (hiekalla, nurmella, lumella ja jäällä)
- Erilaisissa maastoissa (metsässä, vedessä)

Hyvät motoriset perustaidot auttavat sinua oppimaan uusia harrastuksia.



Taitavuuden kehittäminen vaatii monipuolista liikkumista ja runsaasti toistoja.



Unen lisäksi on hyvä rauhoittua päivän aikana. Hyviä keinoja ovat esimerkiksi:

- lukeminen
- musiikinkuuntelu
- rentoutusharjoitukset

Rentoutuminen

Hyvä ja riittävä uni auttaa sinua jaksamaan harrastuksissa ja koulussa.

Pyri nukkumaan 8-10 tuntia.

Tiedät nukkuneesi riittävästi, kun olet aamulla virkeä ja hyväntuulinen.

Rentoutusharjoitus

- Hengitä sisään ja laske hitaasti kahteen.
- Pidätä hengitystä ja laske hitaasti kahteen.
- Hengitä rauhassa syvään ulos ja laske neljään.
- Pidä hengitys koko ajan rentona ja rauhallisena.



Liikuntapäiväkirja

Pohdi viikottaista liikuntamäärääsi ja kirjaa ylös liikuntaan käyttämäsi aika

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1							
2							
3							
4							

Kirjaa tähän lempitapojasi liikkua:

Voit myös pohtia liikuntaan liittyviä tavoitteitasi:

Huoltajalle

Riittäväällä liikunnan määrällä on tärkeä merkitys lasten ja nuorten terveelle kasvulle ja kehitykselle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsuudessa ennustaa fyysisen aktiivisuuden säilymistä myös aikuisuudessa. Riittävän liikkumisen ja paikallaanolon vähentämisen lisäksi unella ja terveellisellä ravinnolla on keskeinen merkitys lapsen ja nuoren hyvinvointia ja terveyttä edistävissä elintavoissa.

Voit tukea lapsesi liikunnallista elämäntapaa esimerkiksi seuraavin keinoin:

- Järjestämällä yhteisiä liikunnallisia hetkiä.
- Kannustamalla omatoimiseen liikkumiseen ja ulkoiluun (esimerkiksi kulkemalla koulu- ja harrastusmatkat kävellen tai pyöräillen).
- Kannustamalla liikunnallisen harrastuksen pariin.
- Omalla esimerkillä olemalla itse fyysisesti aktiivinen.

Mikäli lapsesi fyysinen aktiivisuus on vähäistä, tarvitsee hän aikaa saavuttaakseen liikkumissuosituksen minimitason. Liikkumista on hyvä lisätä vähitellen puoleen tuntiin päivässä ja samalla vähentää paikallaanoloa. Aluksi voidaan esimerkiksi lisätä jokaiseen päivään 15 minuuttia reipasta liikkumista ja vähentää 15 minuuttia paikallaanoloa. Muutaman viikon jälkeen reippaan liikunnan päivittäistä määrää voidaan jälleen lisätä. Hyötyliikunta on hyvä keino lisätä liikkumista arkeen. Hyviä keinoja liikunnan lisäämiseen pienin askelin ovat esimerkiksi kävely, pyöräily, portaiden käyttö hissien sijaan ja erilaiset pihapelit. Jo pienellä liikuntamäärän lisäämisellä on suotuisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.



Lähteet

Häkli, J. & Koivuranta, S. 2021. 5.-luokkalaisten lasten fyysisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden edistäminen. Kotiharjoitteluopas 5.-luokkalaiselle. Theseus.fi.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.

Ruotsalainen, S-M. 2020. Hyppää hippaa. Motoristen taitojen leikkikirja. Helsinki: Lasten Keskus.

Terve koululainen -verkkosivusto. tervekoululainen.fi.

Tunnetaitoja lapselle -verkkosivusto. tunnetaitojalapselle.fi.

Valokuvat: canva.com ja Häkli, J. 2021.

Piirroskuvat: Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja.