

LUKIOLAINEN LIIKKUMAAN - ”TUUMASTA TOIMEEN”



Terveystyön kehittämistehtävä

Hämeenlinna, 2013

Riikka Tiilikainen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORTEN AJANKÄYTTÖ	2
3	LIIKUNNAN LISÄÄMISEN KEINOJA.....	3
4	ESITE	6
5	POHDINTA.....	7
	LÄHTEET	8

Liite 1 Esite: Lukiolainen liikkumaan - ”Tuumasta toimeen”

1 JOHDANTO

Terveydenhoitajakoulutukseen sisältyy kaksivaiheinen opinnäytetyö. Kehittämistehtävä täydentää ensimmäistä opinnäytetyötä. Kehittämistehtävän toteutustapoja ovat esimerkiksi lehtiartikkelin kirjoittaminen ammattilehteen, erilaisten ryhmien ohjaaminen tai terveyden edistämiseen liittyvän materiaalikansion, esitteen tai www-sivujen tuottaminen tai koulutustilaisuuden järjestäminen. (HAMK 2012.)

Tärkeä liikuntaa tukeva tekijä on aika. Kaiken kiireen keskellä olisi löydyttävä aikaa liikunnan harrastamiselle. Yleisin syy liikkumattomuudelle onkin ajanpuute. Nykyaikana nuorten käyttämä aika ruudun ääressä on kasvanut. Tämä syö nuorilta aikaa fyysiseltä aktiivisuudelta. Suositusten mukainen enintään kahden tunnin ruutu-aika päivässä ylittyy monilla nuorilla, kun puolestaan päivän liikuntasuositus jää useimmilla täyttymättä. (THL n.d.) Nuorten on kuitenkin mahdollista vaikuttaa liikunnan harrastamiseensa miettimällä ajankäyttöään.

Viime vuosina on myös alettu kiinnittää enemmän huomiota liikkumattomuuteen ja erityisesti istumiseen fyysisen aktiivisuuden rinnalla. Yleiset liikuntasuositukset eivät välttämättä enää riitä edistämään terveyttä, kun eläminen muuttuu fyysisesti passiivisemmaksi. Runsas istuminen saattaa jopa heikentää liikunnasta saatavia terveyshyötyjä. Tämän takia nuorten ajankäyttöön on syytä puuttua. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti henkilöihin, jotka istuvat paljon ja liikkuvat vähän. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari. 2011, 5.)

Kehittämistehtävän toteuttamistavaksi valittiin esitteen teko. Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyölleni, jossa tutkin lukiolaisten liikuntatottumuksia. Tuloksista ilmeni, että lukiolaisten liikunnan edistämiseen kannattaisi panostaa. Terveydenhoitajalla on mahdollisuus motivoida, auttaa ja tukea nuorta tarvittaviin elämäntapamuutoksiin. Kehittämistehtävän tavoitteena onkin tehdä esite, jonka avulla terveydenhoitaja voi kannustaa vähän liikkuvia nuoria liikunnan pariin.

2 NUORTEN AJANKÄYTTÖ

Se, miten nuori käyttää vapaa-aikansa riippuu hänen mieltymyksistään ajankäytön suhteen. Kaikilla ihmisillä on oikeus käyttää aikansa vapaasti valitsemallaan tavalla. Käytännössä tämä voi kuitenkin olla mahdotonta, koska muun muassa taloudelliset rajoitteet ja yhteiskunnalliset arvot ja normit supistavat ajankäytön mahdollisuuksia. Ajankäytön valintoihin liittyy vahva arvotilaus. Yleisesti aktiivisuus nähdään selvästi passiivisuutta parempana lähtökohtana ajankäytölle. Yhteiskunnassa on myös vahvasti normitettu, mikä on aktiivista ajankäyttöä ja millaista on passiivinen. Muun muassa television katselua pidetään hyvin passiivisena ajankäytön muotona. (Virtanen 2006, 156.)

Opiskelu ja koulutehtävät vievät kaikkiaan lähes seitsemän tuntia lukiolaisen päivästä. Kotitehtävät vaativat yli tunnin ajan. Lukiolainen käyttää aikaa kotitehtävien tekoon myös vapaapäivinä. Lukiolaistyöt käyttävät enemmän aikaa kotitehtäviin kuin pojat. (Pääkkönen 2002, 2.)

Nuorten vapaa-aikaa ja harrastuksia on selvitetty tutkimuksessa Nuoret Helsingissä 2011. Helsingissä toteutettu tutkimus osoittaa, että nuoret käyttävät arkipäivisin eniten aikaa kavereiden tapaamiseen. Perheen kanssa nuoret viettävät yhtä paljon aikaa kuin internetissä surfailuun ja kavereiden yhteydenpitoon kännykällä. Tytöt ovat ruudun ääressä lähinnä sosiaalisen kanssakäymisen takia kun taas pojat käyttävät aikaa pelien pelaamiseen. (Keskinen 2011, 3.)

Tietokoneen ja television ääressä vietettyä aikaa kutsutaan ruutuajaksi. Väestöliiton perhebarometrin mukaan viimeisen kymmenen vuoden aikana nuorten viettämä aika ruudun ääressä on kasvanut selvästi. Peruskouluikäisten poikien ruutu-aika on lähes kaksinkertaistunut ja tätä vanhemmilla eli lukioikäisillä pojilla kolminkertaistunut. Tyttöillä ruudun ääressä vietetty aika on vähäisempi, vaikkakin muutos aiempaan on suurempi kuin pojilla. Liikuntaan ja ulkoiluun sekä sosiaaliseen kanssa käymiseen käytetty aika on vähentynyt niin tyttöillä kuin pojilla. (THL n.d.)

Ruutu-aika lisääntyy 14 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen lähes kaikki nuoret viettävät ruudun ääressä kahdesta yli neljään tuntiin. Lukiolaisista 17 % vietti arkipäivisin yli neljä tuntia ruudun ääressä. Lukioiässä tytöt ovat maltillisempia ruudun ääressä kuin pojat. Tyttöillä ruutu-aika väheneekin lukioon siirryttäessä. Keskimääräinen yli kahden tunnin ruutu-aika on yleistä kaikille - myös liikuntaa harrastaville. Huomioitavaa on kuitenkin, että ruutu-aika ei ole välttämättä tiivistä istumista koneen ääressä vaan voi tapahtua muun toiminnan ohessakin esimerkiksi kännykällä. (Keskinen 2011, 4.)

Runsaalla ruutuajalla on todettu olevan yhteys vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Yhteys näkyy selvimmin pyöräilyn, lenkkeilyn ja luonnossa liikkumisen harrastamattomuutena. Pitkän ruutuajan on huomattu lyhentävän myös yöunia ja heikentävän koulumenestystä. Ruutuajan positiivisena vaikutuksena on esitetty englanninkielen taidon paraneminen. Lisäksi suomalaisten itsemurhia tutkittaessa on arveltu itsemurhien määrän laskeneen osin internetin ja kännyköiden ilmestyttyä, koska niiden avulla on mahdollista saada apua. (Keskinen 2011, 6-7.)

Istuminen on yleistä ja runsasta kaiken ikäisillä. Suomessa naisista 46 % ja miehistä 51 % istuu päivittäin vähintään 6 tuntia. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan 16–19-vuotiaat nuoret istuvat 14 tunnin aikana 8 tuntia. Istuminen on fyysistä passiivisuutta, jossa useimmat lihakset ovat lähes täydessä lepotilassa. Istumisen haitallisuus perustuu sen yleisyyteen ja jatkuvuuteen sekä sairauksien vaaraa lisääviin vaikutuksiin. Runsa istuminen altistaa erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaivoille. Pitkään näyttöpäätteellä työskentely ja staattinen istuminen ovat riskitekijöitä nuorten niska-hartiavaivoille. Istumista pidetään myös yhtenä merkittävimpänä syynä lihavuuden lisääntymiselle. Terveiden kannalta tärkeää on istumisen vähentäminen esimerkiksi korvaamalla se seisomisella sekä panostaa säännölliseen terveystuokuntaan. (Vuori & Laukkanen 2011, 7.)

3 LIIKUNNAN LISÄÄMISEN KEINOJA

Terveystuokuntaa voidaan edistää eri tavoin muun muassa henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla, itsetarkkailun avulla, tietotekniikkaa hyödyntämällä tai ympäristöä muokkaamalla. (Aittasalo & Vasankari 2011, 197.) Terveystuokuntaja voi toteuttaa henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Neuvontaa antaessaan hänen on hyvä olla tietoinen, liikunnan aloittamisen keinoista ja tukevista mahdollisuuksista.

Terveystuokunnan kannalta on tärkeää liikkua usein, mielellään joka päivä. Liikunta kannattaa aloittaa maltillisesti. Erityisesti ennestään liikkumattomien tulisi edetä rauhallisesti liikuntaa aloittaessa. Näin säännöllisestä liikunnasta muodostuu luonteva ja nautintoa tuottava osa arkea. (Savonen 2010, 31.)

Liikunnan edistämisen tavoitteena on saavuttaa pysyviä muutoksia. Tottumusten muuttuminen ei tapahdu hetkessä. Vähän liikkuva ihminen tarvitsee aikaa päästäkseen liikuntasuosituksen minimitasolle. Liikuntaa on hyvä lisätä pikku hiljaa ensiksi puoleen tuntiin päivässä ja siitä edelleen pienin askelin kohti liikuntasuosituksia. Liikunnan lisäämisen lisäksi vähennetään istumiseen käytettyä aikaa. Päivittäistä liikuntaa lisätään portaittain ja samanaikaisesti vähennetään paikalla oloa aikaa. Esimerkiksi 15 minuuttia lisää liikuntaa ja 15 minuuttia vähemmän istumista. Tämän lisäyksen toteututtua siirrytään kohti puolta tuntia, sitten 45 minuuttia ja niin edelleen kunnes saavutetaan tavoiteltu määrä. (Nuori Suomi 2008, 25.)

Kuukausi	Reipas liikunta päivittäin	Tehokas liikunta päivittäin	Päivittäisen liikunnan lisääminen yhteensä	Lisäksi päivittäisen liikkumattoman ajan väheneminen
1. kk	vähintään 20 min / vrk	+ 10 min	= 30 min	30 min
2. kk	vähintään 30 min / vrk	+ 15 min	= 45 min	45 min
3. kk	vähintään 40 min / vrk	+ 20 min	= 60 min	60 min
4. kk	vähintään 50 min / vrk	+ 25 min	= 75 min	75 min
5. kk	vähintään 60 min / vrk	+ 30 min	= 90 min	90 min

Kuvio 1. Liikunnan asteittainen lisääminen mukailten Healt Canada 2002 (Nuori Suomi 2008, 25.)

Ihmiset keksivät helposti syitä, miksi eivät voi liikkua. Koulupäivän jälkeen voi olla väsynyt ja tuntuu, ettei jaksakaan liikkua. Liikunnalla on kuitenkin todettu virkistävä ja rentouttava vaikutus. Lisäksi liikunta helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Kaikki nuoret eivät puolestaan koe itseään liikunnalliseksi ja eivät halua tämän takia liikkua. He voivat ajatella olevansa liian huonoja liikkumaan. Tällöin kannattaa kiinnittää huomiota arkiliikunnan lisäämiseen tai liittymällä erityisesti aloittelijoille tarkoitettuun ryhmään. Arkiliikuntaan kannattaa myös panostaa, jos tuntuu, että aika ei riitä lähtemään lenkille tai liikuntaryhmään. Liikuntaa voi sisällyttää pitkin päivää ja yhdistää muihin asioihin. Koulumatkat voi esimerkiksi pyöräillä tai kävellä. Televisiota katsoessa voi venytellä tai tehdä lihaskuntoliikkeitä. (Turun kaupunki 2008.)

Liikunnan määrää lisättäessä on hyvä lisätä liikkumiskertoja ja liikunnan kestoa tehon sijaan. Elimistölle täytyy myös antaa aikaa sopeutua. Liikuntaa aloittaessa lihakset kipeytyvät väistämättä. Matala tehoisessa liikunnassa lihakset kipeytyvät vähemmän, joten liikuntakertoja voidaan toistaa useammin ja liikunnasta tulee säännöllisempää. (Savonen 2010, 28, 31.) Aloittelijalle sopivia lajeja ovat esimerkiksi pyöräily, kävely, uinti ja hiihto. Nämä ovat hyviä lajeja, koska isot lihasryhmät joutuvat työskentelemään. Tästä johtuen ne kuluttavat runsaasti energiaa, mutta tuntuvat kuitenkin miellyttäviltä. (Turun kaupunki 2008.)

"Ei matka tapa vaan vauhti" (Tahko Pihkala)

Jotkut ihmiset motivoituvat liikkumaan itsetarkkailun avulla. Askelmittari ja sykemittari ovat tällaisia itsetarkkailuun käytettyjä välineitä. Askelmittari on edullinen ja helppokäyttöinen ja sillä voidaan arvioida kävelyn kokonaismää-

rää. Kävely on yleinen ja helposti toteutettava liikuntamuoto. Suositeltava aktiivisuus on 9000 askelta päivässä ja ihanteellinen aktiivisuus on 13000 askelta päivässä. Askeleita kannattaa kuitenkin lähteä lisäämään suhteessa yksilön tavanomaiseen askelmäärään. Tavallisissa päivittäisissä askareissa askeleita kertyy 2000–5000 askelta. Tutkimuksilla on todettu, että 2000 askeleen lisäys on toteuttamiskelpoinen tavoite liikuntaa aloitteleville. (Aittasalo & Vasankari 2011, 203.)

Liikunnan edistämiseksi voidaan hyödyntää myös tietotekniikkaa. Nykyään on paljon interaktiivisia konsolleille tarkoitettuja liikuntapelejä. Näitä liikuntapelejä voidaan käyttää kaikkien, mutta erityisesti ylipainoisten ja fyysisesti passiivisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Pelaamisen kautta liikunta koetaan miellyttävänä eikä ollenkaan kivuliaana tai epänautinnollisena. (Saarinen 2006, 22, 26–27.) Internetin käyttö liikunnan edistämiseksi on myös lisääntynyt. Internetin etuja ovat tavoitettavuus ja edullisuus. Internet-sivuilta saa paljon tietoa ja siihen voi tutustua milloin tahansa. Edistämishjelmiin valikoituu usein kuitenkin henkilöitä, jotka liikkuvat jo tarpeeksi, eivätkä ne, joilla olisi tarvetta. (Aittasalo ym. 2011, 204.)

Ihmiset ovat erilaisia liikkujatyyppejä. Löydettyään oman liikuntatyylinsä ja tunnistettuaan omat motivaatiotekijänsä liikunnasta voi muodostua säännöllinen ja jatkuva osa arkielämää. Liikunnan harrastaminen on nautittavampaa, kun tietää, minkälainen liikkuja juuri itse on. Tunnistamalla tapansa ja hyödyntämällä tietoja omista motivaatiota tukevista tekijöistä on mahdollista johtaa itseään liikkujana. Itsensä johtaminen puolestaan auttaa yli vaikeista ajoista, joita elämän muutos tuo mukanaan. Itsensä ymmärtäminen auttaa saavuttamaan tavoitteita ja sitä kautta auttaa elämäntapamuutoksen tekemisessä. (Huco sport n.d.)

Oikeanlaisten tavoitteiden, liikuntasuunnitelman ja omalle tyylille sopivan seurannan avulla saadaan ylläpidettyä liikuntamotivaatiota. Esimerkiksi liikkujatyypiltään tehokas haluaa saada mahdollisimman paljon hyötyä käyttämälleen ajalle. Hän haluaa yksityiskohtaista ja objektiivista palautetta numeraalisessa muodossa esimerkiksi juuri sykemittarin tai askelmittarin avulla. Tehokas liikkuja pitää tarkkaa kirjaa harjoittelustaan. (Huco sport n.d.)

Tekijä suunnittelee liikunnan ja näkee harjoittelun tehtävänä. Rutiinit ja käytännönläheisyys ovat tekijälle tärkeitä. Hän asettaa selkeät tavoitteet, joten hän myös toteuttaa sitoutuneesti ja tunnollisesti liikuntasuunnitelmaansa. Tekijä suosii tuttuja harjoittelupaikkoja. (Huco sport n.d.)

Paineeton ilmapiiri ja tunnelma ovat fiilistelijälle tärkeitä. Hän harrastaa liikuntaa sen tuoman nautinnon takia. Fiilistelijän voi olla vaikea määritellä konkreettisia tavoitteita, koska hän toteuttaa ohjelmaa tunteidensa mukaan. Jos tänään ei esimerkiksi huvita lähteä lenkille, fiilistelijä juoksee huomenna. Hän haluaa positiivista palautetta ja hän kaipaakin liikkuaakseen kavereita tai ryhmää. Harjoittelupaikan ilmapiiri ja sisustus ovat fiilistelijälle tärkeitä. (Huco sport n.d.)

Itsensä haastajalla tavoitteet ovat tulevaisuudessa. Liikuntasuunnitelmassa pitää olla pelivaraa, jotta sitä on mahdollisuus soveltaa spontaanisti. Itsensä haastaja haluaa suurpiirteistä palautetta ja omaksuu uudet asiat kokeilun kautta. Hän ei innostu liikuntapäiväkirjan pitamisestä eikä motivoidu käskyttävää ohjaajasta tai suunnitelman seuraamisesta. Itsensä haastaja ei ole pikkutarkka liikuntapaikan suhteen. (Huco Sport n.d.)

4 ESITE

Kehittämistyön toiminnallisena osuutena tehtiin esite. Tein opinnäytetyöni lukiolaisten liikuntatottumuksista ja halusin jatkaa samalla teemalla kehittämistyössä. Niinpä päädyin tekemään esitteen, josta joku nuori voi saada ajatuksen tai idean liikuntaa kohtaan. Esitteen tarkoitus on kannustaa vähän liikkuvia lukiolaisia liikunnan pariin. Esitettä voi kuitenkin helposti hyödyntää myös muun ikäisille. Terveystarkastajat voi jakaa esitettä esimerkiksi terveystarkastuksien yhteydessä. Esitteitä annettiin opinnäytetyön yhteistyökoulun terveystarkastajalle. Esitteitä on nuorten saatavilla jo odotustilassa, jolloin kuka tahansa voi tutustua niihin.

Hyvälle terveystarkastajalle on laadittu laatukriteerejä. Esitteellä tulisi olla konkreettinen terveystavoite. Hyvässä esitteessä ei saa olla liikaa tietoa ja tiedon täytyy olla oikeaa ja virheetöntä. Lukijan kannalta on tärkeää, että teksti on helppolukuista eikä sisällä vaikeasti ymmärrettäviä ilmaisuja. Esitteen ulkoasulla on tärkeä merkitys siihen, tutustuuko asiakas esitteeseen vai ei. Esitteen sisällön tulisi olla selkeästi esillä ja helposti hahmotettavissa. Tekstin tukena on hyvä käyttää kuvia. Esitettä tehdessä on selkeästi määriteltävä kohderyhmä. Valitun kohderyhmän kulttuuria tulee kunnioittaa. Hyvä esite herättää huomiota ja luo hyvän tunnelman. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 10.)

Esitteen etusivun haluttiin herättävän huomiota. Pilleripurkin tarkoituksena oli tuoda esille, että liikuntaa voidaan ajatella luonnollisena lääkkeenä moniin vaikeisiin tiloihin. Esitteessä kerrotaan liikunnan positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin. Koska yleinen syy liikkumattomuudella on ajanpuute, esite auttaa myös pohtimaan omaa ajankäyttöään. Esitteeseen koottiin myös käytännön vinkkejä liikunnan aloittamiseen. Näin haluttiin antaa konkreettisia keinoja, joiden avulla kynnyksen liikunnan aloittamiseen madaltuisi. Esitteen lukija voi hyödyntää viimeistä sivua erilaisista liikkujatyypeistä itsensä tunnistamiseen. Kuvilla ja lyhyillä lainauksilla pyrittiin luomaan mielenkiintoa ja elävöittämään tekstiä. Esitteen lopusta löytyy vielä lähteet, joita esitteen tekoon on käytetty ja mistä voi saada aiheesta lisää tietoa.

Kehittämistehtävään liittyi ammattikorkeakoululla järjestetty posteriseminaari. Sitä varten tein posterin, jossa oli paljon liikunnallisia kuvia, mietelauseita ja lyhyesti tavoista aloittaa liikunnan harrastaminen. Posteripäivän jälkeen toimitin posterin opinnäytetyöni yhteistyökoululle. Siellä posterit asetettiin

terveystiedon luokkahuoneen seinälle, jossa se on kaikkien oppilaiden nähtävillä.

5 POHDINTA

Terveydenhoitajan työ on laaja ja työn sisällöt vaihtelevat laidasta laitaan. Terveysneuvontaa annetaan monella terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueella. Kaikki aiheet ovat tärkeitä ja niistä on syytä puhua. Terveydenhoitajilla on myös omat mielenkiinnon kohteet, jotka ohjaavat, mihin asioihin kiinnittää enemmän huomiota. Jokaisen asiakkaan kohdalla olisi kuitenkin löydettävä, mikä asia koskettaa juuri tätä asiakasta ja mistä asiakas voisi hyötyä. Joillain tärkein asia voi olla terveellisen ravitsemuksen huomioiminen, toisilla huomiota täytyy kiinnittää päihteiden käyttöön tai seksuaalikasvatukseen ja osalle oleellista voi olla liikunnan lisääminen. Muutoksen tarpeita ja kohteita voi olla monia, mutta silloinkin on tärkeä valita aluksi yksi osa-alue, josta lähteä liikkeelle.

Terveydenhoitajan antaessa terveystiedon asiaa voi tulla paljon. Asiakas ei ehdi sisäistämään kaikkea lyhyellä vastaanottokäynnillä. Tiedon muistaminen pelkkään puheeseen perustuen voi myös olla hankalaa. Tämän takia on hyvä olla myös kirjallista materiaali jaettavana suullisen neuvonnan tueksi. Asiakas voi palata koska tahansa materiaaliin ja virkistää muistiaan.

Liikunnan aloittaminen ja lisääminen on molemminpuolinen haaste niin muutoksen tekijälle kuin terveydenhoitajalle. Liikunnan aloittaminen tapahtuu ainoastaan, kun ihminen löytää itse oman motivaation lähteensä. Terveydenhoitaja ei voi käskää ketään liikkumaan, vaan tärkeintä on toimia liikunnan puolestapuhujana. Liikuntaan kannustaminen on erityisen tärkeää niiden kohdalla, jotka voisivat hyötyä liikunnan lisäämisestä. Tekemääni esitettä voi hyödyntää nimenomaan tällaisissa tilanteissa.

Opinnäytetyötä ja kehittämistehtävää tehdessä olen tullut tietoisemmaksi terveydenhoitajuudesta. Tunnen olevani valmiimpi kohtaamaan erilaisia elintapoja. Uskon myös, että tulevana terveydenhoitajana yritän parhaani mukaan toteuttaa terveystiedon asiakaslähtöisesti. Tämän kehittämistehtävän kautta sain osallistua yhden koulun liikunnan edistämiseen. Voin hyödyntää tekemääni esitettä jatkossa mahdollisesti myös omassa työssäni.

LÄHTEET

Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari T. (toim.) Terveysliikunta, 197–204.

HAMK. 2012. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelman toimintaohje.

Huco sport profiili. n.d. Huco sport oy. Viitattu 22. 4.13.
<http://www.hucosport.com/>

Husu, P. Paronen, O. Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suuri osa aikuisista ei liiku suositusten mukaisesti. Terveysliikuntautiset – Liikkumattomuus haasteena. UKK-instituutti, 5–6. Viitattu 26.5.13.
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>

Keskinen, V. Nuoret Helsingissä 2011 –Tutkimus. Viitattu 21.4.13
http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/Nuoret_Helsingissa_2011/Ruutuaika_13022012.pdf

Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 16.5.13
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas.

Pääkkönen, M. 2002. Mihin koululaisten aika kuluu? Hyvinvointi katsaus. Tilastokeskus. 4/2002, 2–8. Viitattu 26.5.13.
http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv_024_paakkonen.pdf

Saarinen, J. 2012. Liikuntapelit osaksi koulun liikuntaa? Pro gradu-tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 26.5.13
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38141/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201207031998.pdf?sequence=1>

Savonen, K. 2010. Liikkumattomasta liikkujaksi – hitaasti kiihdyttäen. Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos. Liikunta & Tiede 47/5, 28-31.

THL. n.d. Nuorten aika kuluu entistä enemmän tietokoneella. Viitattu 16.4.13.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/pelihaitat/nuoret_pelissa/digitalinen_pelaaminen/nuorten_ajankaytto

Tilastokeskus. 2011. Ajankäytön muutokset. Viitattu 16.4.13.
http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_kat_002_fi.html

Turun kaupunki. 2008. Haluaisitko aloittaa liikuntaharrastuksen? Vapaa-aikatoimiala. Liikuntapalvelukeskus. Viitattu 24.4.13.
<http://www.turku.fi/public/default.aspx?nodeid=14064&culture=fi-fi&contentlan=1>

Virtanen, M. Tutkimus nuorten työttömien ajankäytöstä - Kaukosäädin vai lenkkitosut? Janus Vol 14 (2) 2006, 153-166.

Vuori, I & Laukkanen, R. 2011. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. Terveysliikuntautiset - Liikkumattomuus haasteena. UKK-instituutti, 7. Viitattu 18.5.13
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>

LÖYDÄ ITSESI LIIKKUJANA

Liikunnasta nauttiminen ja motivaation säilyttäminen edellyttävät itsensä tuntemista. Tunnistatko itsesi?

Haluatko käyttää aikasi tehokkaasti? Haluatko saada yksityiskohtaista mitattavissa olevaa tietoa liikkumisestasi? **Ota käyttöön sykemittari, askelmittari tai liikuntapäiväkirja!**

Oletko tunnollinen tekijä? Sitoudutko suunnitelmaan? Pidätkö tutusta ja turvallisesta? **Hyödynnä ammattiapua liikuntasuunnitelman laatimisessa!**

Oletko fiilistelijä? Ovatko paineettomuus ja tunnelma sinulle tärkeitä? Toteutatko suunnitelmaa tunteiden mukaan? Kaipaatko kaveria tai ryhmää? **Hae, etsi ja kokeile eri lajeja!**

Nautitko itsesi haastamisesta? Oletko spontaani ja kokeilet uusia asioita? Etkö välitä suunnitelmasta etkä tarkasta seurannasta? **Innostu liikuntatapahtumien kautta!**

Lisää tietoa liikunnasta:

- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta.
- www.hucosport.com
- Turun kaupunki. Liikuntapalvelukeskus.
<http://www.turku.fi/public/default.aspx?nodeid=14064&culture=fi-FI&contentlan=1>
- www.ukk-instituutti.fi

LUKIOLAINEN LIKKUMAAN "TUUMASTA TOIMEEN"



MIKSI KANNATTAA LIIKKUA?

Liikunta on terveydelle välttämätöntä ja sitä tulisi nauttia säännöllisesti

- ✓ Parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- ✓ Alentaa verenpainetta
- ✓ Auttaa painonhallinnassa
- ✓ Parantaa aineenvaihduntaa
- ✓ Vahvistaa luita ja lihaksia
- ✓ Helpottaa niska-hartia oireita
- ✓ Virkistää ja vähentää stressiä
- ✓ Lievittää masennusta ja ahdistusta
- ✓ Parantaa keskittymiskykyä
- ✓ Ylläpitää ja luo mahdollisuuden sosiaalisille suhteille

Kun voit hyvin, jaksat paremmin koulussa →positiivinen yhteys koulumenestykseen

”EI OLE AIKAA”

Vuorokaudessa on 24 tuntia, siis 1440 minuuttia. Kouluun kuluu keskimäärin aikaa 8 tuntia ja toiset 8 tuntia nukkumiseen. Koulumatkoihin voi vierähtää vielä esimerkiksi yksi tunti. Jäljelle jää 7 tuntia eli 420 minuuttia. **Oletko miettinyt mihin tuo 420 minuuttia oikeasti kuluu?**

”Kaikki syyt, jotka estävät meitä liikkumasta ovat tekosyitä”
Urho Kekkonen



MITEN ALOITTAAN LIIKUNTA?

- ✓ Tunnista tekosyysi
- ✓ Suunnittele etukäteen
 - Miten ja milloin liikut
- ✓ Järjestä liikunnalle aikaa
- ✓ Varaudu esteisiin
- ✓ Tee selkeät tavoitteet
- ✓ Aloita maltillisesti
- ✓ Älä ole liian ankara itsellesi
- ✓ Kuuntele kehoasi
- ✓ Kokeile eri lajeja
 - Kävely, pyöräily ja uinti ovat helppoja lajeja aloittaa
- ✓ Hanki kunnon välineet
 - Vältä rasitusvammat
 - Lisää motivaatiota
- ✓ Opettele liikkumaan yksin tai etsi itsellesi sopiva ryhmä
- ✓ Hyödynnä tietotekniikkaa
 - Sykemittari
 - Askelmittari
 - Interaktiiviset liikuntapelit
- ✓ Lisää hyötyliikuntaa – enemmän askelia arkeen
 - Kävele tai pyöräile kouluun
 - Käytä portaita hissien sijaan

Pienikin parannus riittää!

