

Vauhti virkistää!

Nimi _____

- Liiku 1-2 tuntia päivässä – puolet siitä reippaasti. Kuinka paljon liikut päivässä? _____ tuntia
- Liiku monipuolisesti!

Pohdi päivittäistä liikkumistasi. Kirjaa nykyiset liikuntatottumuksesi ja mieti pitäisikö jotain muuttaa.

Paranna kestävyyttä

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

Kehitä voimaa ja notkeutta

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

Pysy pirteänä – arkiaktiivisuus auttaa

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

- Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä.

Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? _____ tuntia

Jos suositus ylittyy, miten voisit vähentää ruutuaikaasi?



- Kerro mitä liikunta sinulle antaa:

- iloa
- kavereita
- kiinteyttä
- raitista ilmaa
- vahvan sydämen
- itseluottamusta
- vähemmän saasteita
- pitää painon kurissa
- kestävät luut
- energiaa
- hyvän unen
-
-
-

Vauhti virkistää -seurantakortti

● Seuraa viikon ajan kuinka paljon liikut päivässä ja paljonko vietät aikaa ruudun ääressä.

Merkitse rastilla jokainen 10 minuuttia kestänyt liikuntahetki.

Liikuntaan sisältyy mm.

- arkiaktiivisuus (esim. koulumatkapyöräily)
- koulupäivän liikunta (esim. välituntipelit)
- liikuntaharrastukset (esim. uinti)



Merkitse rastilla jokainen 10 minuuttia kestänyt ruudun ääressä vietetty hetki.

Ruutuaikaan lasketaan mm.

- television ja DVD:n katselu
- tietokoneella puhailu
- konsoli- ja kännykkäpelien pelaaminen



Laske päivän rastit yhteen ja muuta ne tunneiksi. Esim. 8 rastia on 1 tunti ja 20 minuuttia.

Arvioi lopuksi reippaasti liikutun ajan määrä. Reippaassa liikunnassa hengästyy ja tulee hiki.

Jos olet sairaana (esim. nuhakuumeessa), älä liiku. Merkitse silloin päivän liikuntasarakkeeseen S. Jatka liikuntaa vasta, kun olet terve.

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI	
liikunta	ruutuaika	liikunta	ruutuaika	liikunta	ruutuaika	liikunta	ruutuaika	liikunta	ruutuaika	liikunta	ruutuaika	liikunta	ruutuaika
rasteja yhteensä	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl
tunnit yhteensä	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min
reipas liikunta	t min		t min		t min		t min		t min		t min		t min