

Hyöty ja ilo irti koulumatkaliikunnasta

- Koulumatkat ovat hyvä tilaisuus lisätä liikuntaa.
- Suurin osa lapsista ja nuorista voisi kävellä tai pyöräillä ainakin osan koulumatkastaan.
- Koulumatkaliikunta auttaa palautumaan koulupäivästä.
- Liikkuvasta lapsesta tulee usein liikkuva aikuinen.

Voit vaikuttaa lapsesi liikunta- ja ruutuaikatottumuksiin omalla esimerkilläsi ja toiminnallasi

- Käytä portaita hissien sijaan aina kun se on mahdollista.
- Jos mahdollista, kävele tai pyöräile työmatkasi ainakin osittain.
- Irrottaudu työpäivän jälkeisistä arkirutiineista – lähde lyhyelle kävelylenkille ja houkuttele lapsesi kaveriksi.
- Sovi lapsesi kanssa autolla kuljettamisen periaatteet ja pidä niistä kiinni.
- Tauota lapsesi ruutuaikaa pienillä kotitöillä ja ohjaa lastasi itsenäiseen ruutuajan rajoittamiseen.
- Keskustele lapsesi kanssa liikunnan hyödyistä ja istumisen haitoista.



FEET ENERGY
LIIKU OMIN JALOIN

Mistä lapsesi päivittäinen vapaa-ajan liikunta kertyy?



- koulumatkojen kävely tai pyöräily kokonaan tai osittain
- kävely tai pyöräily harrastuksiin, lähikauppaan jne.
- kulkeminen omin jaloin kavereille
- kävely kaupungilla
- koiran ulkoiluttaminen
- muu ulkoilu (skeittailu yms.)
- liikuntaharrastukset
- _____

Kertyykö lapsellesi liikuntaa ainakin puolitoista tuntia päivässä?



Faktoja liikunnasta

- Suositus: Liikuntaa vähintään 1½ tuntia päivässä, josta noin tunti sellaista, joka nostaa sydämen sykettä.
- Vain noin joka kymmenes nuori liikkuu suosituksen mukaisesti.
- Liikunnan harrastaminen muutaman kerran viikossa ei takaa suosituksen täyttymistä – lisäksi tarvitaan hyötyliikuntaa, kuten koulu- ja harrastusmatkojen kävelyä ja pyöräilyä.
- Liikunta parantaa jaksamista ja unta, tehostaa oppimista ja auttaa pitämään painon kurissa.

Miten sinä kannustat lastasi liikkumaan?

Mistä lapsesi päivittäinen vapaa-ajan istumisaika kertyy?



- mopo-, auto- tai bussimatkat kouluun
- mopo-, auto- tai bussimatkat harrastuksiin
- läksyjen tekeminen, muu lukeminen
- musiikin kuuntelu, rentoutuminen
- tv:n katsominen
- tietokone- ja konsolipelien pelaaminen
- Facebook ja muu sosiaalinen media
- _____

Viettääkö lapsesi ruudun ääressä alle kaksi tuntia päivässä?



Faktoja istumisesta

- Suositus: Ruutuaikaa tai yhtäjaksoista istumista enintään 2 tuntia päivässä.
- Suosituksen täyttää arkisin vain joka kolmas ja viikonloppuisin vain joka kymmenes nuori.
- Pitkät istumisjaksot lisäävät niska-hartiaseudun ja selän vaivoja ja voivat olla haitallisia terveydelle siitä huolimatta, että liikkuu suosituksen mukaisesti.
- Istumisajan vähentäminen lisää aikaa liikunnalle, ulkoilulle ja kavereiden kanssa olemiselle.

Miten sinä kannustat lastasi vähentämään ruutuaikaa ja tauottamaan istumista?