

## Miten hyvin seuraavat asiat toteutuvat kohdallasi?

	Usein	Joskus	Harvoin
Liikun yhteensä ainakin 1½ tuntia päivässä.	●	●	●
Minulle kertyy sydämen sykettä nostavaa liikuntaa noin tunti päivässä.	●	●	●
Istun yhtäjaksoisesti tai vietän ruudun ääressä vapaa-aikanani enintään 2 tuntia päivässä.	●	●	●
Liikun päivittäin ainakin yhtä paljon kuin olen ruudun ääressä.	●	●	●

## Mitä voisit tehdä liikkumisesi lisäämiseksi tai istumisaikasi vähentämiseksi?

Keinoja liikkumisen lisäämiseksi	Keinoja istumisajan vähentämiseksi

Minkä tai mitkä luettelemistasi keinoista aiot toteuttaa jo huomenna?

---



---



### Mistä päivittäinen liikkumisesi kertyy?

- koulumatkojen kävely tai pyöräily
- kävely tai pyöräily harrastuksiin, bussipysäkille jne.
- kulkeminen omin jaloin kavereille
- kävely kaupungilla
- koiran ulkoiluttaminen
- muu ulkoilu (skeittailu yms.)
- liikuntaharrastukset
- \_\_\_\_\_



Miten kauan kävelet tai pyöräilet koulumatkoillasi? \_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia päivässä

Miten kauan liikut vapaa-aikanasi muuten kuin koulumatkoilla? \_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia päivässä

Yhteensä \_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia päivässä

### Faktoja liikunnasta

- Suositus: Liikuntaa ainakin 1 tunti 30 minuuttia 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 tai pyöräilyä.
- Liikunta parantaa jaksamista ja unta, tehostaa oppimista ja auttaa pitämään painon kurissa.

### Mistä päivittäinen istumisaikasi kertyy vapaa-aikana?

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



Miten paljon aikaa vietät ruudun ääressä vapaa-aikanasi? \_\_\_\_\_ tuntia päivässä

Miten paljon istut vapaa-aikanasi muuten kuin ruudun ääressä? \_\_\_\_\_ tuntia päivässä

Yhteensä \_\_\_\_\_ 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 istumistuokiot lisäävät niska-hartiaseudun ja selän vaivoja ja voivat olla haitallisia terveydelle siitä huolimatta, että liikkuu suosituksen mukaisesti.
- Istumisajan vähentäminen tuo lisää aikaa liikunnalle, ulkoilulle ja kavereiden kanssa olemiselle.

**Päivittäin ainakin yhtä paljon liikuntaa kuin ruutuaikaa!**