



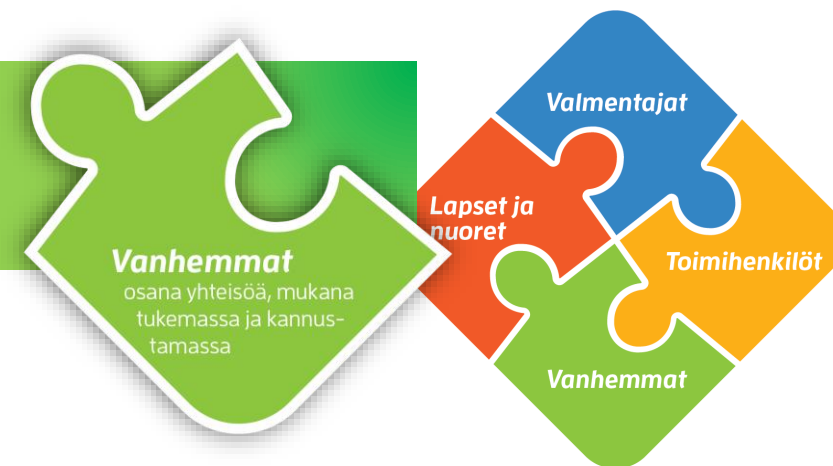
LIIKKUJAKSI KASVAMINEN

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus



**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

SISÄLTÖ



1. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

- Liikunnan vaikutukset
- Liikuntasuositukset

2. Passiivisuuden purkaminen

- Istumisen vähentäminen, ruutuaika
- Vanhempien malli

3. Fyysisen kunnon rakentuminen

- Kunnon eri osa-alueet
- Monipuolisuus, rasitusvammat

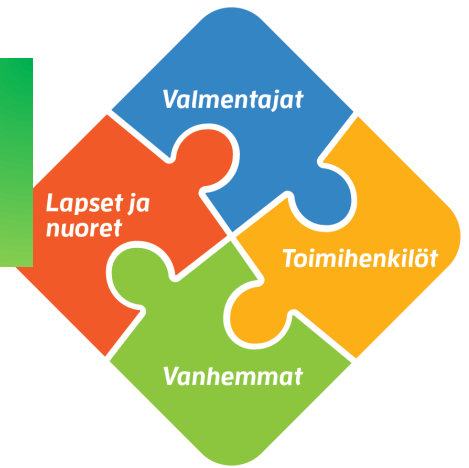


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

- Fyysinen aktiivisuus = Kaikki toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen
 1. Liikunnalliset harrastukset
 2. Arkiaktiivisuus
- Päivittäinen, monipuolinen fyysinen aktiivisuus luo pohjaa lapsen ja nuoren terveelle kasvulle ja kehitykselle
- Tärkeintä säännöllisyys ja monipuolisuus
 - Aktiivisuuden vaikutuksia ei voida varastoida → Säännöllisyys
 - Tasainen kuormitus joka puolelle elimistöä → Monipuolisuus



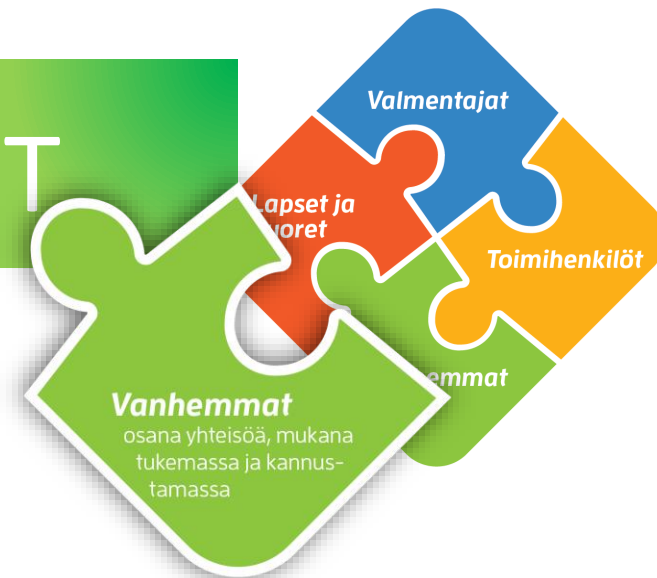
Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

PSYKKINEN HYVINVOINTI

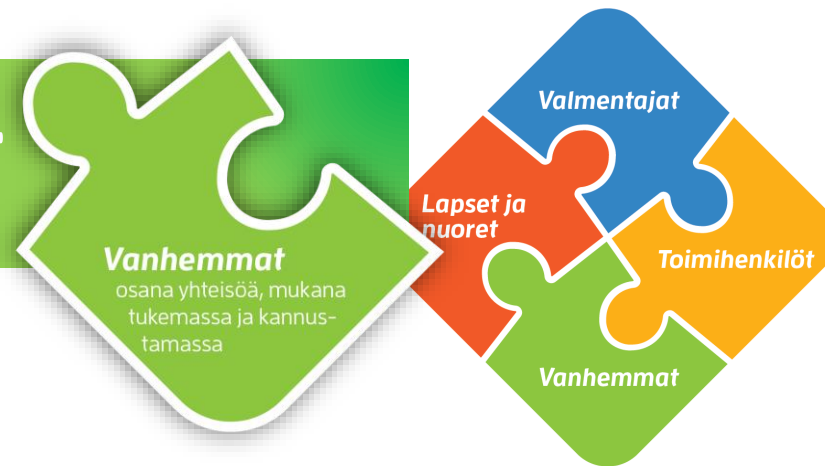
- Terveempi itsetunto
- Myönteisempi minäkuva
- Helpompaa ilmaista tunteita
- Matalampi stressitaso
- Vähemmän masennusoireita
- Vähemmän ahdistuneisuutta



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

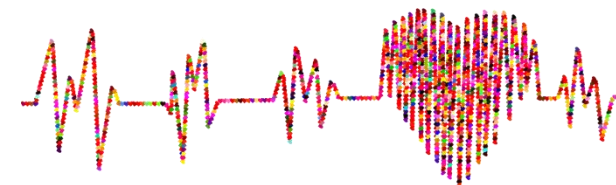


LIIKUNNAN VAIKUTUKSET



FYYSINEN HYVINVOINTI

- Tuki- ja liikuntaelimistö vahvistuu
 - Luut, lihakset, nivelet, liikehallinta
- Hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu
 - Sydän, keuhkot, verenkierto
- Uni paranee
 - Nukahtaminen helpottuu, unen laatu paranee
- Painonhallinta helpottuu
 - Energiankulutus, rasvaton massa
- Paremmat veriarvot
 - Sokeritasapaino, verenpaine, kolesteroli
- Sairastuvuus laskee
 - Osteoporoosi, diabetes II, sydäntaudit...



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



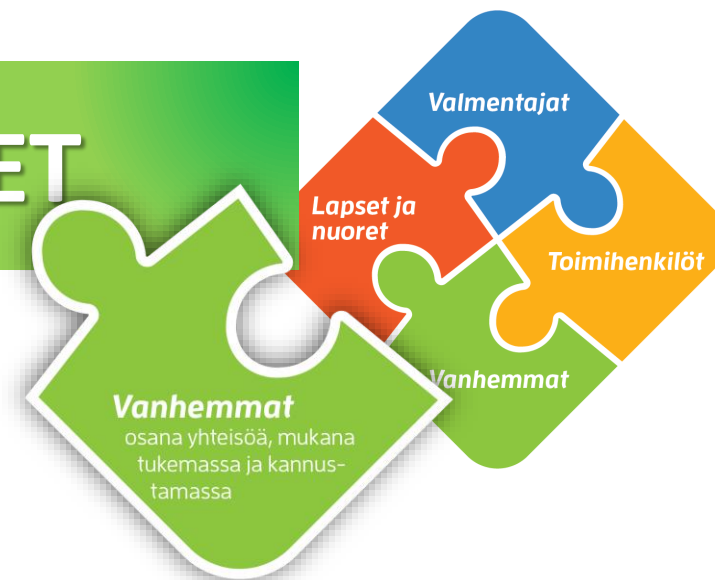
LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

SOSIAALINEN VAIKUTUS

- Paremmat vuorovaikutustaidot
- Opitaan ottamaan toiset huomioon
- Opitaan noudattamaan sääntöjä
- Opitaan myötätunnon merkitys

OPPIMINEN

- Tarkkaavaisuus paranee
- Keskittymiskyky paranee
- Muisti paranee
- Hahmottamiskyky paranee
- Kielelliset ja matemaattiset valmiudet paranevat



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö


**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

LIIKUNTASUOSITUKSET



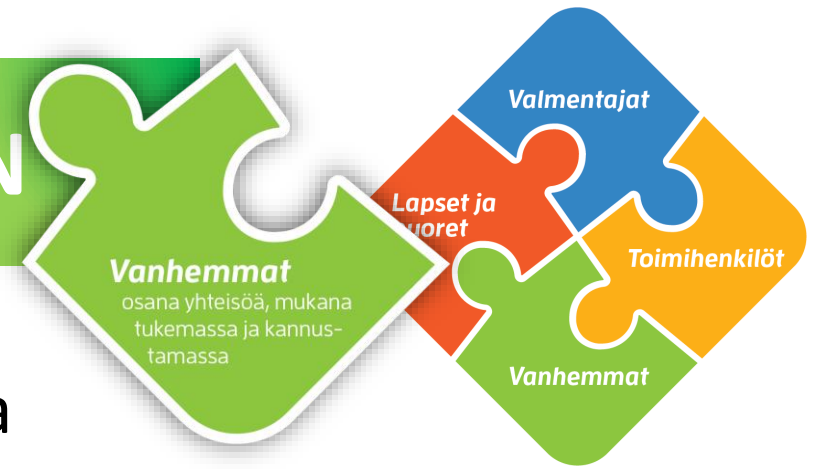
Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla



Opetus- ja kulttuuri-ministeriö



LIIKUNTASUOSITUS KÄYTTÖÖN



- Liikuntasuositus kokoon monella eri tavalla
 1. Lisäämällä liikuntaan käytettyä aikaa
 2. Vähentämällä paikallaan oloon käytettyä aikaa
- Olisi tärkeää löytää jokaiselle itselleen mieluinen tapa liikkua ja olla fyysisesti aktiivinen
- Aktiivisuuden lisäämistä koko päivän ajalle
 - Liikuntasuositus kannattaa kerätä kokoon pienistä paloista pitkin päivää!

*Vaihdetaan
tänään vartti
istumista
varttiin
liikkumista!*



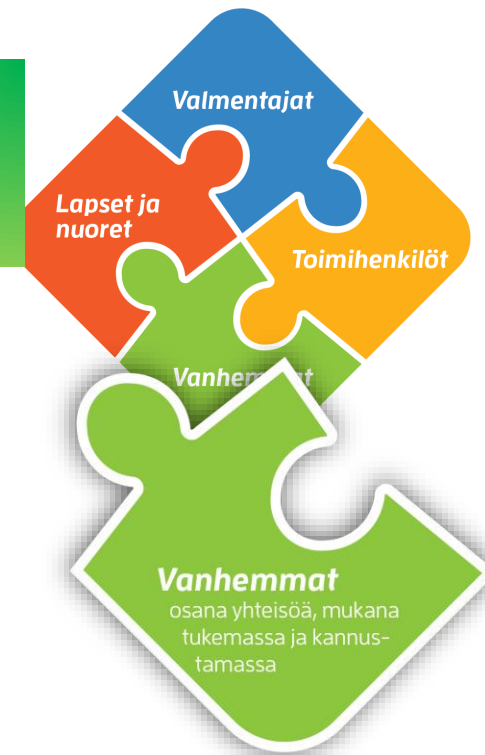
Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö


**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

- Istuminen on fyysistä passiivisuutta, jossa energiankulutus on hyvin pientä
- Istuminen aiheuttaa niska-, hartia- ja keskivartalovaivoja sekä muita ongelmia
 - Paljon istuvilla heikompi keskivartalon hallinta liikuntaharrastuksista riippumatta!
- Nuorten pitkäaikaista paikallaan istumista tulisi rajoittaa
 - Monia askareita voi tehdä myös muissa asennoissa

1. Vähennetään istumista
2. Parannetaan istumisasentoa
3. Tauotetaan säännöllisesti



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



HUOM! RUUTUAIKA

Vanhemmat

osana yhteisöä, mukana tukemassa ja kannustamassa

Lapset ja nuoret

Valmentajat

Toimihenkilöt

Vanhemmat

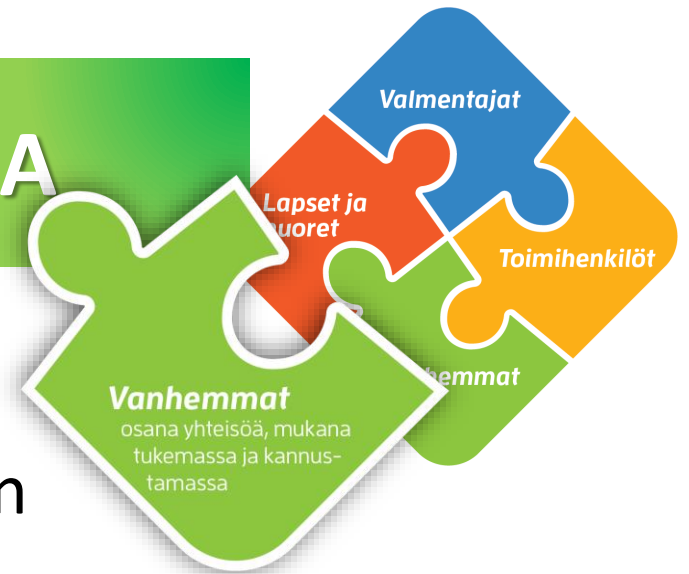
- Lasten ja nuorten ruutu-aika tulisi pitää hallinnassa
 - Viihdemedian ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä
- Runsaan ruutuajan seuraukset:
 - Este riittävälle liikunnalle
 - Este riittävälle yöunelle
 - Voi aiheuttaa lihasjännitystä ja virheasentoja
 - Voi aiheuttaa turhaa napostelua



Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö



VANHEMMAT ROOLIMALLINA



- Tutkimus: Isän ja äidin liikuntatottumukset kantavat lasten liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka
- Perheen tuki on merkittävä tekijä erityisesti 10-14-vuotiaiden liikunnan harrastamisessa
 - Vanhempien malliesimerkki liikkumaan lähtemisestä ja siihen suhtautumisesta
 - Vanhempien ja lasten yhteiset liikuntahetket
 - Vanhemmilta saatu sosiaalinen tuki
 - Vanhemmilta saatu taloudellinen tuki



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

Hämeen
Liikunta ja Urheilu

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

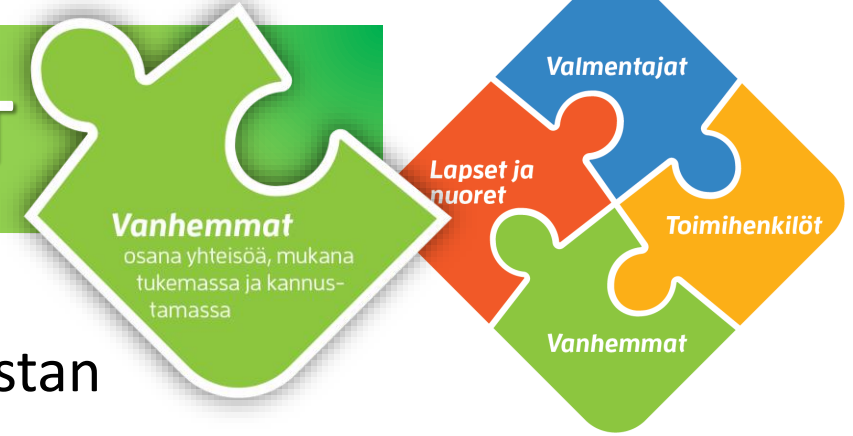
- Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa liikehallinta- ja kuntokykyyhin
- Liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät pääasiallisesti ensimmäisen 10 elinvuoden aikana
 - Murrosiän muutoksia voidaan tukea monipuolisella liikkumisella
- Uusien taitojen ja kunnon kohottaminen on aina mahdollista
 - Oppimiselle ja kehittämiselle ei yläikärajaa!
 - Tiettyjen taitojen oppimiselle herkkyyskaudet, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä



Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö



LIKEHALLINTAKYVYT



- Liikehallinta muodostaa kaiken liikkumisen perustan
- Tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa yllättävissäkin tilanteissa
- Elimistön eri osien saumaton yhteistyö
 - Sujuva, nopea ja tarkoituksenmukainen liikkuminen

Liikehallinnan peruskyyt:

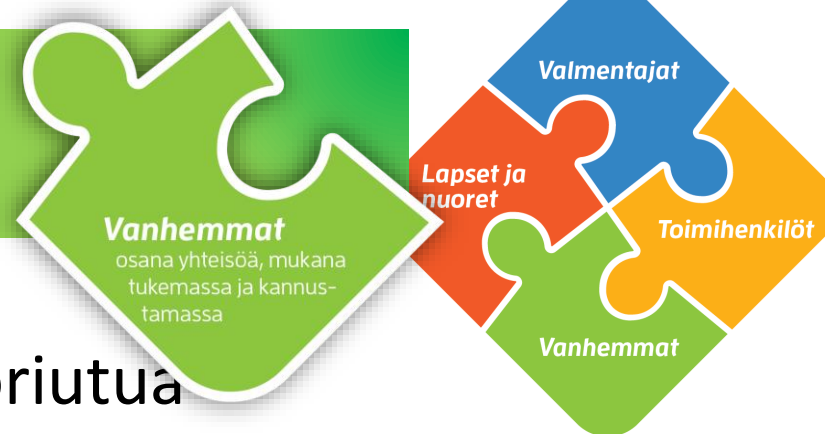
Tasapaino
Reaktiokyky
Rytmi-koordinaatiokyky
Suuntautumiskyky
Liikeaistikyky



Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö



KUNTOKYVYT



- Fyysinen kunto kuvaa elimistön kykyä suoriutua kuormittavista tehtävistä
- Yhdessä liikehallintakykyjen kanssa mahdollistavat sujuvan liikkumisen
- Kuntokyvut:
 - Nopeus
 - Liikkuvuus
 - Voima
 - Kestävyys



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LIIKUNNAN MONIPUOLISUUS

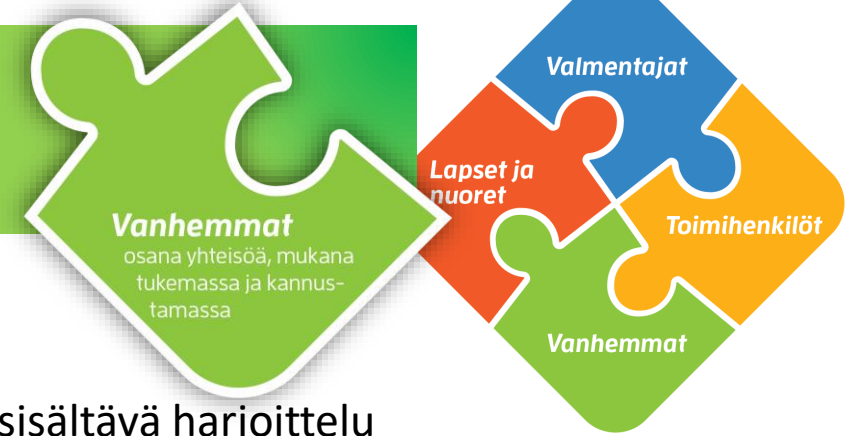
- Monipuolinen liikunta kuormittaa tasapuolisesti kaikkia elinjärjestelmiä:
 - Hengitys- ja verenkiertoelimistö
 - Kestävyys-, nopeuskestävyys- ja voimakestävyys harjoitukset
 - Tuki- ja liikuntaelimistö
 - Lihasvoimaharjoitukset, liikkuvuusharjoitukset, hyppelyt
 - Hermolihasjärjestelmä
 - Taito- ja tekniikkaharjoitukset, nopeusharjoitukset
- Monipuolinen harjoittelu auttaa välttämään yhden elinjärjestelmän ylikuormittumista
 - Rasitusvammojen ennaltaehkäisy!



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö


**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

RASITUSVAMMAT



- Rasitusvammat kehittyvät vähitellen
- Eniten rasitusvammoja aiheuttaa yksipuolinen ja paljon toistoja sisältävä harjoittelu
- Harvoin vakavia, mutta ilman hoitoa vaikutukset voivat olla hyvinkin pitkäaikaisia
- Erityisesti voima-, budo- ja kestävyyslajien harrastajilla
- **Taustalla monet syyt:**
- Liiallinen harjoittelu
- Yksipuolinen harjoittelu
- Liian nopea harjoittelun lisääminen
- Puutteellinen palautumisaika
- Vääränlaiset varusteet
- Vaikeat olosuhteet
- Suoritus- tai tekniikkavirhe
- Puutteellinen energian tai nesteen saanti



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



RASITUSVAMMAT

Vanhemmat

osana yhteisöä, mukana tukemassa ja kannustamassa

Lapset ja nuoret

Valmentajat

Toimihenkilöt

Vanhemmat

- Useammankaan lajin harrastaminen ei välttämättä takaa liikunnan monipuolisuutta
 - Esim. Kestävyysslajien harrastajien liikehallintakyvyt
 - Esim. Voimalajien harrastajien peruskestävyyskunto
- Iän lisääntyessä ja harjoitusmäärien kasvaessa puutteet jollakin osa-alueella voivat rajoittaa myös muiden osa-alueiden kehittymistä
- Vastuu ei pelkästään oman lajin treeniohjelmalla:
 - Monipuolisuutta voidaan helposti lisätä arkiliikunnan avulla!
 - Koululiikunta, pihapelit ja -leikit, matkat pyörällä tai jalan, oma-aikainen kiipeily ja muu temppuilu, perheen yhteiset ulkoilut ym.



Opetus- ja kulttuuriministeriö

LOPPUSANAT



- Liikuntaa säännöllisesti ja monipuolisesti ikäkaudelle sopivalla tavalla
 - 1-2 tuntia päivässä
 - Liikuntaharrastusten lisäksi omaehtoista arkiliikuntaa
- Suositus täyteen:
 - Liikuntaa lisäämällä
 - Paikallaanoloa vähentämällä
 - Monipuolista, kaikkia fyysisiä ominaisuuksia tasaisesti kehittävää harjoittelua

Riittävän aktiivisuuden aikaansaaminen ei ole pelkästään seuran tai tietyn harrastuksen tehtävä, vaan vastuu siitä on koko yhteiskunnalla, perheellä sekä lapsella ja nuorella itsellään!



Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö



LÄHTEET

Vanhemmat

osana yhteisöä, mukana tukemassa ja kannustamassa

Lapset ja nuoret

Valmentajat

Toimihenkilöt

Vanhemmat

- Kuvat: Pixabay ja TEKO-sivusto
- Duodecim Terveyskirjasto: Artikkelit ja käypä hoito –suositus
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
- Liikunta & Tiede –lehti 5/2017: Isän ja äidin liikuntatottumukset kantavat lasten liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka
- TEKO, Terve koululainen: Fyysinen aktiivisuus, liikuntataidot, tapaturmat
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/>
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/tapaturmat/liikuntavammat/>
- UKK-Instituutti: Liikunnan vaikutukset
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen



Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö

