



**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

1. URHEILIJAN PÄIVÄRYTMI

1. Mitä urheilu on antanut sinulle?

2. Mistä asioista olet joutunut luopumaan urheilun takia?

3. Mitä hyviä tapoja/käytäntöjä sinulla on hyvän päivärytmin ylläpitämiseksi?

4. Millainen olisi sinun unelmien päivärytmi? Urheilu? Työ/opiskelu? Ystävät? Ohjattu harjoittelu? Omatoiminen harjoittelu?

Urheilu ottaa ja antaa. Urheilija joutuu tekemään valintoja elämäntapojen ja ajankäytön suhteen. Urheilullinen elämäntapa on kuitenkin paljon muutakin kuin arjen aikatauluttamista ja kovaa treeniä. Se tuo elämään iloa, ystäviä, onnistumisia ja terveyttä.



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

2. UNI

Vastaa kysymyksiin:

1. Monelta menet yleensä illalla nukkumaan?
2. Kuinka monta tuntia nukut yössä?
3. Jos olet väsynyt, nukutko päiväunia?
4. Juotko paljon energiajuomia pysyäksesi virkeänä?
5. Oletko iltaisin ennen nukkumaanmenoa tietokoneella tai puhelimella?

Opettele tunnistamaan oma unentarpeesi. Yhdelle riittää kuuden tunnin yöunet, toiselle puolestaan yhdeksän. Kun olet nukkunut riittävästi, herääminen ei tunnu ylitsepääsemättömältä eikä väsymys paina pitkin päivää.



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

3. RUUTUAIKA

Ruutuajalla tarkoitetaan television, tietokoneen, pelikonsoleiden ja puhelimen ääressä vietettyä viihteellistä aikaa.

Runsas ruutuaika voi vähentää päivittäistä liikkumista tai riittävää yöunta.

Väritä ruudukosta yksi ruutu jokaista tuntia kohden, jotka olet viettänyt kunakin päivänä television, tietokoneen, tabletin, pelikonsolin, kännykkäpelin tms. ääressä.

Omaan istumiseensa kannattaa kiinnittää huomiota. Pitkiä istumisaikoja tai sängyssä makoilua tulee välttää päivän aikana.
Keskeytä passiivisuus!

Aika	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1 tunti							
2 tuntia							
3 tuntia							
4 tuntia							
5 tuntia							
6 tuntia							
7 tuntia							



Opetus- ja kulttuuri-
ministeriö

4. OMATOIMINEN HARJOITTELU

Omatoimisessa harjoittelussa tulisi olla mukana urheilijan oma ymmärrys ja tahto.

Jotta urheilija voi harjoitella omatoimisesti, tulee hänen tietää mitä hän on kehittämässä.

Omatoimisessa harjoittelussa tulee siis yhtälailla olla tavoitteet ja päämäärä.

Miksi ja mitä harjoitellaan ja milloin olisi syytä olla harjoittelematta? Ymmärrys siitä mitä tehdään ja miksi tehdään johtaa usein siihen, että urheilija haluaa kehittää omia taitojaan ja osaamistaan.

1. Mitkä kolme oman lajin lajitaitoa ovat niitä, joita haluat omatoimiharjoittelulla kehittää?

- a)
- b)
- c)

2. Mitä fyysisiä ominaisuuksia haluat kehittää omatoimiharjoittelulla? Miten kehität tätä ominaisuutta?



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

5. LIIKUNNAN KOKONAISMÄÄRÄ

Kirjoita ylös kaikki päivän liikkumiset joko taulukon tai janan avulla.

Liikunnalla on ihmeellinen vaikutus meihin: se auttaa oppimaan, kohottaa kuntoa, parantaa itsetuntoa ja lievittää stressiä. Urheilijan päivittäinen liikunnan määrä tulisi olla 2-3 tuntia/päivä, eli viikossa noin 20 tuntia.

HUOM! Kaikki vähintään yhtäjaksoisesti 10 minuuttia kestävä kohtuullinen rasitus lasketaan liikunta- ja harjoittelumääriin mukaan.

Päivä	Liikuntasuoritus tai suoritukset	Määrä / kesto
Ma		
Ti		
Ke		
To		
Pe		
la		
su		



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö