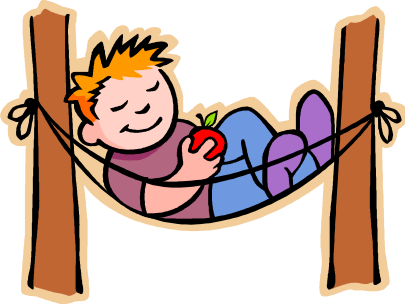


Lepo

Kolmannella ja neljännellä luokalla koulunkäynti vie yhä enemmän lapsen aikaa. Vapaa-ajan määrä vähenee harrastusten ja harjoitusten määrän lisääntyessä.

Lapsen on hyvä oppia huolehtimaan säännöllisestä elämänrytmistä, koulunkäynnistään ja levostaan tässä vaiheessa.

Thannetilanne olisi , että lapsi olisi ennen harjoituksia ja pelejä huolehtinut kouluasiat kuntoon. Näin harjoitusten jälkeinen aika jää rauhoittumiseen.



Turvallisuus

Kaikilla nappulaikäisillä on oltava pelipassi ja vakuutus. Seura ottaa kaikille toimintamaksun maksaneille pelaajille vakuutuksen. Tarkemmat tiedot vakuutusehdoista: www.turunappulaliiga.fi

Säärisuojat ovat pakollinen varuste. Säärisuojien on oltava kokonaan sukkiin peittämät.

Jalkapallosääntöjen mukaan korujen käyttö on kielletty. Vanhempi huolehtii korut pois ennen harjoituksia ja pelejä. Teippaaminen ei riitä..

Pyörällä harjoituksiin liikkuva lapsi käyttää kypärää. Yhteiskuljetuksissa kaikki lapset käyttävät turvavöitä ja tarvittaessa korokeistumia.

Vanhemman pelisäännöt

Lapsen terveydestä ja hyvinvoinnista vastaavat ensisijaisesti lapsen vanhemmat.

Noudatamme joukkueen sovittuja pelisääntöjä.

Toimintamme on lasten nähden savutonta ja päihteetöntä: tupakka ja alkoholi eivät kuulu kenttien laidoille.

Toimimme esimerkkeinä lapsille: noudatamme hyviä käytöstapoja.

Ohjaamme terveellisiin elämäntapoihin:

- * pidämme huolta siitä, että lapsi saa riittävästi lepoa
- * lapsi tarvitsee aikaa myös leikille ja ulkoilulle
- * huolehdimme, että lapselle jää aikaa kavereille
- * ohjaamme liikkujalle sopiviin ruokatottumuksiin
- * opastamme lasta huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastaan
- * kannustamme lasta koulunkäynnissä ja harrastuksissa

KAIKISSA TAPAHTUMISSAMME ON PAIKALLA VÄHINTÄÄN KAKSI AIKUISTA. Pidämme yhdessä huolta siitä, että valmentaja ei jää lasten kanssa yksin. Annamme valmentajalle työrauhan.

Turun Nappulaliiga

Teuvo Mäkinen 040-8357775
Pauli Koski 040-5540 809
Marika Huurre 02-2357888

Turun Nappulaliiga ry
Sairashuoneenkatu 6
20100 Turku
www.turunappulaliiga.fi



**Terveys ja hyvinvointi
Turun Nappulaliigassa**

Turun Nappulaliiga
www.turunappulaliiga.fi

Turun Nappulaliiga

Www.turunappulaliiga.fi

Pelin jälkeen pesulle!

Jalkapalloharrastusta aloittavat pelaajamme harjoittelevat jalkapallotaitojen ja joukkueena toimimisen lisäksi myös liikunnalliselle ihmiselle sopivia elämäntapoja. Itsestään ja varusteistaan huolehtiminen kuuluu olennaisena osana liikkujan elämään, ja nämä hyvät tavat opitaan parhaiten heti lapsena.



Lapsi opettelee yhdessä vanhemman kanssa liikuntasuorituksen jälkeistä varustehuoltoa ja peseytymistä.

Harjoituksissa pelaajalla on varusteina liikunnalliset vaatteet, säärisuojat ja pitkät sukat.

Kaikkien harjoitusten ja pelien jälkeen lapsi käy suihkussa vanhemman avustuksella.

Vanhempi neuvoo mihin ja miten hikiset varusteet viedään pestäviksi perheen tapojen mukaan. Pelipaita, jalkapallosukat ja harjoitusvarusteet pestään aina harjoitusten ja pelien jälkeen.

Pelipaitaa käytetään ainoastaan peleissä.

Janojuomana vesi



Lapset harjoittelevat yhdessä jalkapalloilijalle sopivia ruokailutottumuksia. Perheen ruokatavat sanelevat vielä lapsen tapoja. Kasvikset ja täysjyvätuotteet kuuluvat terveelliseen ruokavalioon, makeat herkut erityisiin juhlahetkiin.

Joukkue sopii yhdessä harjoitusten ja pelitapahtumien eväistä. Kaikissa tapahtumissa lapsilla on

janojuomana vesi.

Jokaisella pelaajalla on mukanaan oma vesipullo.

Peli-illoissa ja turnauksissa pelaajat käyttävät buffettien antimia vasta omien pelien jälkeen.

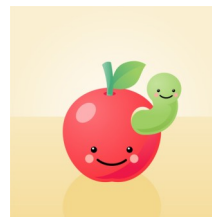
Hyvät eväät

Peli-iltoihin ja iltaturnauksiin lapsi saattaa tarvita eväät. Pitkälle venyviin iltaturnauksiin kannattaa lapselle varata mukaan iltapala vaikka kotimatkalta autossa nautittavaksi, näin iltapuuhat kotona helpottuvat, ja pieni pelaaja pääsee ajoissa nukkumaan.

Makeiset ja buffettien pullat eivät sovi välipalaksi liikuntatapahtumissa.

Jo tässä vaiheessa kannattaa harjoitella terveellisten eväiden koostamista ja nauttimista.

Jogurtti tai juotava jogurtti, täysjyväinen leipä tai müsli-patukka ja hedelmälohkot ovat helppoja ottaa mukaan sopivalla hetkellä—pelien välissä tai jälkeen—nautittavaksi. Kun koko joukkue koostaa evänsä samojen, yhteisten periaatteiden mukaisesti, eivät lapset kadehdi toistensa eväitä.



Liikunta ja ulkoilu

Tämän päivän koululaiset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Rajoittamalla television katselua ja tietokone- ja konsolipelaamista jää aikaa leikille, kavereille ja ulkoilulle.



Kouluikäiset lapset pystyvät liikkumaan harjoituksiin lähikentälle ja -kouluun itsenäisesti. Vanhempi tutustuu lapsen kanssa turvalliseen reittiin ja varmistaa että pyörällä liikkuva lapsi käyttää pyöräkypärää.

Joukkueen vetäjä kannustaa lapsia omaehtoiseen liikuntaan ja ulkoiluun sekä itsenäiseen harjoitteluun esim. antamalla liikunnallisia ja jalkapalloon liittyviä "kotitehtäviä". Joukkue voi tehdä yhteisen periaatepäätöksen ruutuajan rajoittamisesta.

Mahdollisuuksien mukaan joukkue harrastaa yhdessä myös vapaata liikuntaa: menee pulkkailemaan, metsään retkelle, pelataan vanhemmat vastaan lapset -pelejä ym.,

Turun Nappulaliiga ry

www.turunappulaliiga.fi
Teuvo Mäkinen 040-8357775
Pauli Koski 040-5540 809
Marika Huurre 02-2357888