

Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset alle kouluikäisille lapsille

- Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä 3 h sisältäen kevyttä, reipasta ja vauhdikasta liikuntaa
- Paikallaanolon tauottaminen lapselle mielekkäällä tavalla
- Leikki on iso osa pienen lapsen elämää ja sen avulla on mahdollisuus lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta

Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille

- Pitkän paikallaanolon tauottaminen ja välttäminen
- 60 min päivässä kohtalaista tai raskasta kestävyystyyppistä liikuntaa
- Kolmena päivänä viikossa raskasta ja monipuolista kestävyystyyppistä sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa
- Liikuntamuodon sovittaminen yksilölle ja ikäryhmälle sopivaksi → 7-vuotias innostuu liikuntaleikeistä, 17-vuotias voi harrastaa liikuntaa itsenäisesti ja hyödyntää liikkumiseen esimerkiksi kuntosalia



Aikuisten roolin merkitys

- Perhe ja lapsen elämään osallistuvat aikuiset ovat lapselle tärkeitä roolimalleja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa
- Vanhempien ja muiden aikuisten suhtautuminen liikkumiseen voi vaikuttaa siihen, millaisena lapsi kokee liikunnan harrastamisen
- Liikkumalla lapsen kanssa yhdessä, kannustamalla ja osoittamalla mielenkiintoa lapsen liikkumista kohtaan pääsee jo pitkälle

Vinkkejä liikunnan harrastamiseen

- Perheen yhteisen liikunnan lisääminen ja liikkuminen ystävien kanssa
- Arkirutiinien ylläpitäminen: lyhyiden matkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä, riittävästä levosta huolehtiminen → liikkuminen on mielekkäämpää virkeänä
- Lapsen kannustaminen omatoimiseen liikuntaan ja liikuntapaikkojen hyödyntämiseen
- Luonnossa liikkumisen ja ulkoilun lisääminen osaksi arkea: edullinen tapa liikkua, voi parantaa mielialaa, voi parantaa lapsen motorisia taitoja, lapsi voi oppia uutta ja haastaa itseään luontoliikunnan sekä siihen yhdistetyn leikin keinoin

