

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.



+



=

**3 tuntia
monipuolista liikettä
joka päivä**

1 tunti vauhdikasta liikkumista

hippaleikit, trampoliinihypely, kiipeily, uinti, hiihto...

2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista

metsäretket, pyöräily, luitelu, kävely, pallonheitto, tasapainoilu, keinuminen...



Riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen päivittäin on yhteinen tekemme.

Perhe on tärkeä roolimalli

Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Aikuisen kannustus ja oma esimerkki, samoin kuin liikkumisen mahdollistavat vaatteet, lisäävät lapsen fyysisestä aktiivisuutta.

Aikuisten ja lasten yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti fyysisesti aktiivista, terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa.

Katso yhdessä lapsen kanssa, millainen on Supermuksujen päivä.



**LISÄÄ
LIKETTÄ**

Liikunnan aluejärjestöt

www.liikunnanaluejarjestot.fi