

Vähintään
2 tuntia
liikuntaa

–
joka päivä

Kouluikäisten liikuntasuositukset käytäntöön



OPETUSMINISTERIÖ

**NUORI
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS  KESKO

Totta!

Liikunta tukee lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia

Kouluikäisten liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla:

- 7-12-vuotiaana vähintään 2 tuntia
- 13-18-vuotiaana vähintään 1-1 ½ tuntia päivässä.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Liikuntasuositukset haastavat koulut ja kodit pohtimaan omaa rooliaan niiden toteuttajana ja lasten liikunnalliseen elämäntapaan ohjaajana.

**Miten sinä innostat
lasta liikkumaan vähintään
kaksi tuntia päivittäin?**



Koulupihan
virikkeelli-
syyteen
panostetaan.

Liikuntavälineet
ovat saatavilla.

Kannustan
koulumatkaliikuntaan.

Oppilailla
on hiki
pinnassa
liikuntatunneilla!

Innostan omalla
esimerkilläni liikuntaan.

Välitunneilla
liikutaan
ja leikitään.

Liikun
lapseni
kanssa
päivittäin.

Luokkani
osallistuu
liikunta-
kampanjoihin.

Liikuntakasvatus on yhteisten valintojen palapeli

Päivästäu lapsen kasvatukselta on **vanhemmilla**. Koulupäivien aikana siitä huolehtivat lasta lähellä olevat **opettajat**. **Rehtori** puolestaan on koko kouluyhteisön liikuntamyönteisen ilmapiirin avainhenkilö. Yhteinen tehtävä on ohjata kouluikäisiä liikunnalliseen elämäntapaan: vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivässä - toinen koulussa, toinen vapaa-ajalla.

Ovatko liikuntaa tukevat palaset paikoillaan?

Kyllä!
Liikunta on
olennainen
osa kou-
lumme hyvinvointia.

Koulussamme
on liikunnallista
kerhotoimintaa.

Liikuntaa pieninä paloina joka päivä

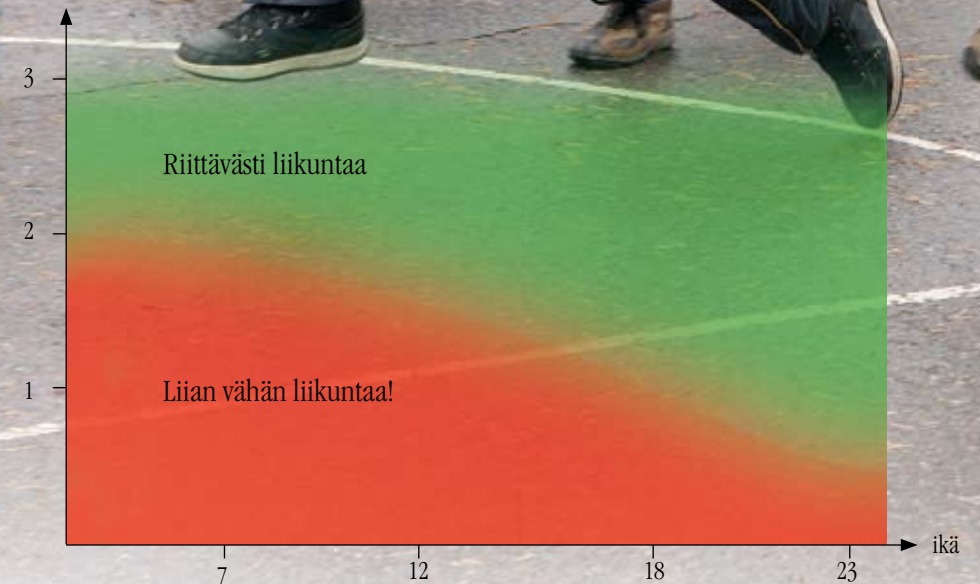
Koululaisen päivän liikunta koostuu koulumatkaliikunnasta, koululiikunnasta, välituntiliikunnasta, ohjatusta liikunnasta (liikuntakerhot ja -harrastukset) sekä vapaa-ajan liikunnasta kavereiden ja perheen kanssa. Esimerkiksi näin:

Koulumatkat omin voimin 2 x 10 min	20 min
Välitunnit 3 x 10 min	30 min
Taukojumppaa oppitunneilla 2 x 5 min	10 min
Pihaleikit kavereiden kanssa	60 min
Reipas ulkoilu vanhempien kanssa	30 min
Yhteensä	2 t 30 min

Liikuntaa läpi elämän

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on pitkä prosessi. Maailman muuttuessa yhä istuvammaksi on liikunnallisuuden kehittymiseen kiinnitettävä erityishuomiota. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä reipasta liikuntaa vähintään 2 tuntia, kouluikäinen vähintään 1–2 tuntia ja aikuinen puoli tuntia. Päivittäinen liikkuminen on hyvinvoinnin ja terveyden perusta, jokaiselle.

tuntia päivässä



**Kootaan yhdessä palapeli!
Palaset löytyvät osoitteesta**

www.nuorisuomi.fi/koulu



Liikuntavinkit:

Suunnittelen liikuntaa -palvelun maksuttomat liikuntatehtävät

Liikuntakampanjat:

Liikuntaseikkailu maapallon ympäri
Vipinää välkälle!

Liikuntakoulutus:

Ks. Koulutuskalenteri netissä
www.nuorisuomi.fi/koulu_koulutus

Opettajille:

Koululaiset liikkeelle -koulutus (1+5 t)
Löydä liikunta -kerhokoulutus (3 t)

Oppilaille:

Välkkäri-välituntiohjaajan koulutus 5.-9.luokkalaisille (2 x 1 ½ t)
Järkkää tapahtuma -tapahtumaohjaajan koulutus 13-19-vuotiaille (3 t)

Liikuntavälineet:

Tilattavat liikuntavälinekassit

Koulupihat:

Tukea suunnitteluun ja toteutukseen www.lahiliikuntapaikat.fi

Tietoa kehittämistyöhön:

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7-18-vuotiaille)



**NUORI
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS  **KESKO**

Nuori Suomi ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
Puh. (09) 348 121
Fax. (09) 3481 2007
www.nuorisuomi.fi