



**Lapsi tarvitsee liikuntaa
vähintään 2 tuntia joka päivä.
Ruutuaikaa viihdemedian ääressä
saa olla korkeintaan
2 tuntia päivässä.**

Tätä työtä tukemassa
Nuoren Suomen yhteistyökumppanit



Lemminkäinen



Saarioinen



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Aikuisen liikuntakortti 2011

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Työmatkat							
Liikkuminen työpäivän aikana							
Liikunta-harrastus							
Matkat kävellen							
Pyöräily							
Perheen kanssa liikkuminen							
RASTEJA YHT.							
LIKUTTU TUNTIMÄÄRÄ							

Toimi näin:

- Ota haaste vastaan ja jaa liikkumisen riemu lapsen kanssa. Pyöräilkää kauppaan. Käykää uimassa. Telmikää kotona. Seikkaillkaa lähimetsässä.
- Merkitse rasti aina, kun olet liikkunut 10 minuuttia. Ympyröi rasti jos hengästyit.
- Laske päivän rastit ja muuta ne tunneiksi. 6 rastia = 1 h
- Käy kurkkaamassa koululaisen kanssa mihin asti luokka on liikkumisellaan päässyt: www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

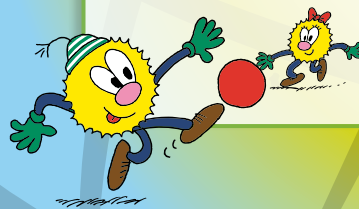
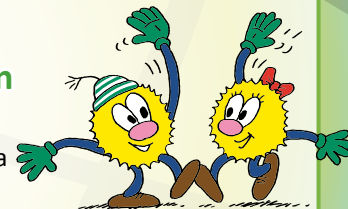
Sinut _____ on haastettu!

Koululainen tarvitsee liikuntaa vähintään 2 tuntia joka päivä. Lapsi haastaa nyt myös Sinut mukaan liikkumaan! Omalla liikkumisellasi sytytät lapsen liikuntakiipinän ja tuet liikkuvan elämäntavan rakentumista. Yhteiset liikuntatuokiot lapsen kanssa tuottavat takuuvarmasti hyvän mielen. Lisäksi kaikki saavat rasteja liikuntakorttiin!

Liikuttiko Liikuntaseikkailu maapallon ympäri -kampanja perhettänne?

Jaa kokemuksenne Nuoren Suomen Facebook-sivuilla www.nuorisuomi.fi/facebook

ja vastaa kyselyyn. Voit voittaa perheloman urheiluopistolla!



Lue Facebookista myös jokaviikkoinen perheliikunta-vinkkimme ja voita pallot lapsesi luokalle!