

MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?



Nykypäivän haaste vanhemmuuteen on huolehtia lapsen riittävästä liikkumisesta. Koulut, kerhot ja erilaiset urheiluharrastukset pyrkivät vastaamaan osaltaan tähän haasteeseen. Vapaa-ajalla ja kodilla on kuitenkin merkittävä rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä. Näin ollen tämä asia vaatii huomiota myös vanhemmilta.

Me olemme kanssasi liikuttamassa lastasi! Löydä kotikaupunkisi eri toimijoiden palvelut netistä liikkuvakouvola.fi-sivustolta.

Apua liikunnan aloittamiseen? Ota yhteyttä liikunnanohjaajaan, puh. 020 615 6374.

Pyöräile tai kävele koulumatkat

Koulumatkaliikunta on yhteydessä lasten ja nuorten liikkumisen kokonaismäärään sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön ja lihaksiston terveyteen. Koulumatkojen kävely ja pyöräily ehkäisevät myös ylipainoa. Lapsena ja nuorena omaksutut arkiset liikkumistottumukset siirtyvät usein aikuisuuteen.
www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/76/kasit_liikkeelle!_koulumatkaliikunnan_edistamistutkimus

Harrastaminen omalla ajalla

Googlettamalla löydät erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja liikuntapalveluja tarjoavia yrityksiä. Katso myös liikkuvakouvola.fi

Kavereiden kanssa liikkuminen

Kouvolasta löytyy paljon ilmaisia liikunta- paikkoja, joissa voi liikkua kavereiden kanssa. Missä sinä liikut?

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta sykettä ja hengästy joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosalit
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita lihaksia 3 kert/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävelen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku aina kun voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAALLE

UKK-instituutti

NUORI SUOMI

IDEAT KIERTOON!

Onko sinulla ideoita lisäämään lasten liikuntaa arjessa? Entä lasten omia ideoita ja toimintatapoja?

Kerro meille liikkuvakouvola.fi-sivuston kautta (info/yhteydenotto).

AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.