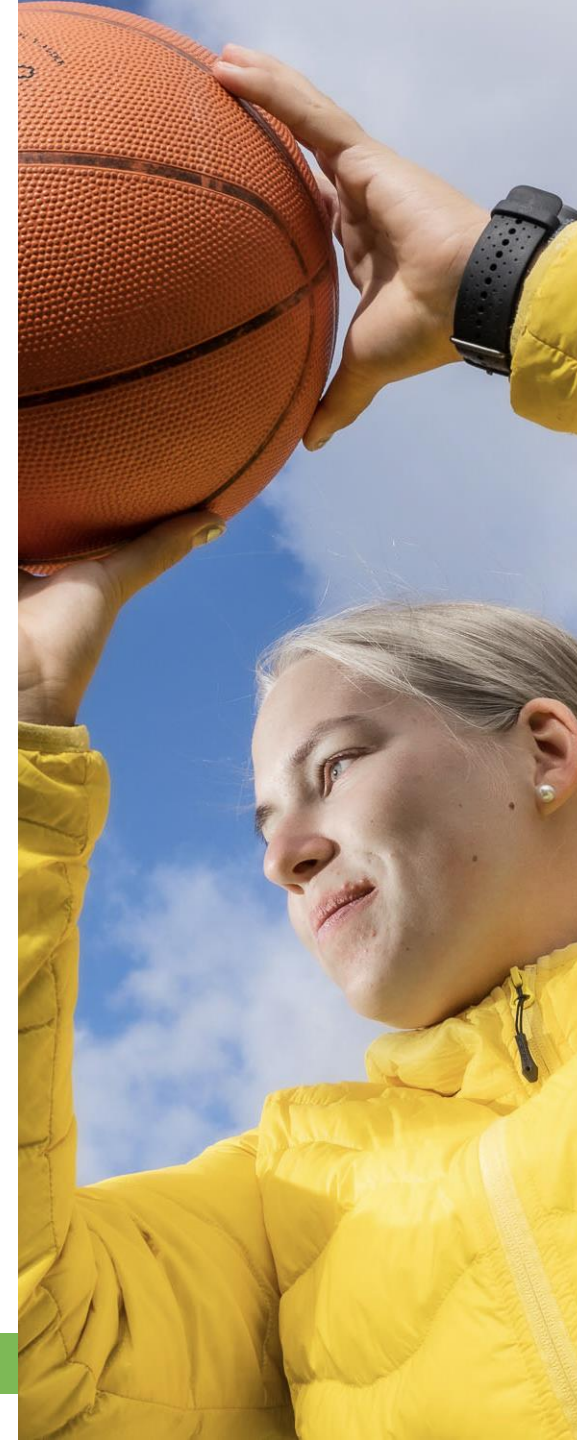


Liikkuminen

Kolmen oppitunnin kokonaisuus
yläkouluun



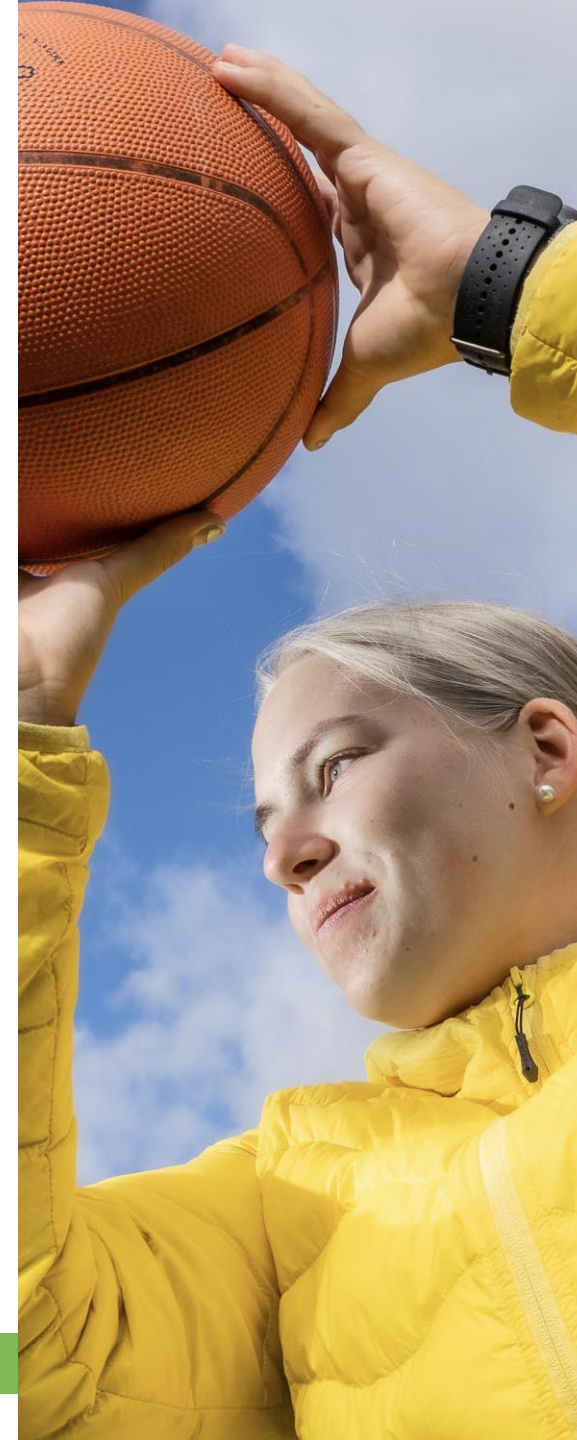
Tavoitteet

Liikkumisen tuntisuunnitelman tavoitteena on

- syventää ymmärrystä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä liikkumisen näkökulmasta
- tunnistaa ja arvioida omia liikkumis- ja unitottumuksia
- pohtia oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja.

Ensimmäinen oppitunti

Liikkuminen
Liikkumisen hyödyt
Paikallaanolo



Pohtikaa yhdessä

- Mitä liikkuminen on?
- Millaisesta liikkumisesta pidät?

Mitä liikkuminen on?

- Liikkuminen = kaikenlainen fyysisen aktiivisuus, kuten
 - leikit ja pelit
 - liikkuminen koulupäivän aikana, osana liikunnanopetusta, välitunteja tai oppitunteja
 - vapaa-ajan omatoiminen liikkuminen
 - liikunta- ja urheiluharrastukset
 - kotityöt
 - siirtymisen paikasta toiseen aktiivisesti, kuten kävellen, pyörällä tai pyörätuolilla.
- Fyysinen aktiivisuus = kaikki toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen.

Mitä liikkuminen
voisi sinulle
tuoda?



Liikkumisen hyödyt

- Kirjatkaa liikkumisen hyötyjä ylös [Padlet-seinälle](#) tai muulla vastaavalla tavalla. Voitte tarkastella asiaa seuraavista näkökulmista:
 - fyysinen hyvinvointi
 - psyykinen hyvinvointi
 - sosiaalinen hyvinvointi
 - oppiminen
 - sairaudet
- Täydentäkää yhdessä listaa.
- [Tiedä lisää](#) (TEKO: Liikunnan vaikutukset)

Tietoisku liikkumisen hyödyistä

- Katsokaa tietoisku [liikkumisen hyödyistä](#)
(TEKO: Liikkuminen)



Pohtikaa yhdessä

- Miten pitkäaikainen istuminen ja muu paikallaanolo vaikuttaa kehoon ja mieleen?
Millainen olo siitä tulee?
- Yläkouluikäiset saattavat viettää paljon aikaa paikallaan.
Kuinka paljon sinä arvelet istuvasi?

Paikallaanolo on myrkkyä keholle

- Runsas paikallaanolo on todellinen haaste kehollemme fyysisesti. Se saattaa altistaa erilaisille oireille tuki- ja liikuntaelimestössä, kuten niska- ja hartiaseudun oireille.
- Pitkäkestoinen paikallaanolo on myös terveysriskiksi mm. erilaisten sydän- ja aineenvaihduntasairauksien kehittymiselle.
- [Tiedä lisää](#) (TEKO: Istumisen vähentäminen)

Miten pitkäaikainen istuminen tai paikallaanolo vaikuttavat terveyteemme?

- Katsokaa tietoisu [istumisen haitoista, tauottamisesta ja vähentämisestä](#)

(TEKO: Istuminen)



Paikallaanolon tauottaminen kannattaa aina!

- Pienikin liike on plussaa!
- Oppitunneilla on tärkeä tauottaa istumista, se pitää kopan ja kropan virkeänä koko tunnin ajan.
- Keksikää oma taukoliikunta tai kokeilkaa valmista taukoliikuntaa [videolta](#).
(Smart Moves: Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä)



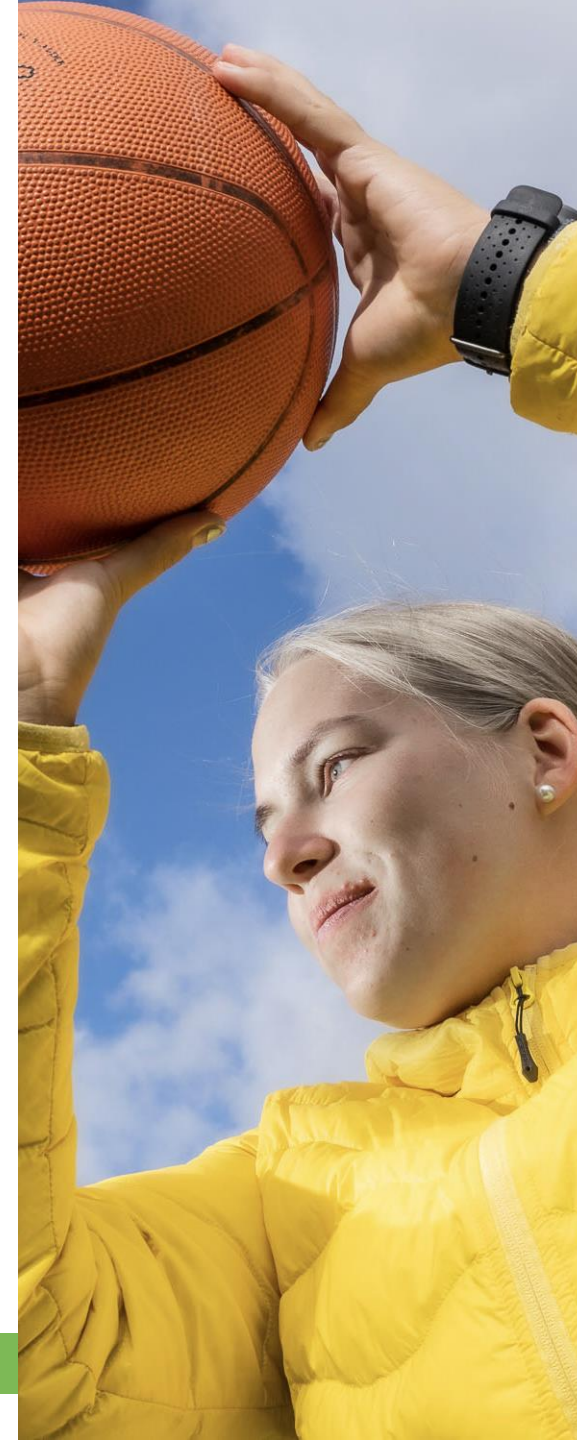
Kotitehtävä

- Miten voisit lisätä liikettä
 - koulussa?
 - vapaa-ajalla?
- Miten vähentäisit paikallaanoloa
 - koulussa?
 - vapaa-ajalla?
- Mitkä olisivat mielekkäitä tapoja koko ryhmälle vähentää paikallaanoloa ja lisätä liikkumista koulupäivän aikana? Ottakaa muutama näistä tavaksi.

Toinen oppitunti

Liikkumissuositus

Liikkumisen turvallisuus



Kotitehtävän purku

- Äänestäkää tai arpokaa oppilaiden ideoista ryhmälle yksi tapa lisätä liikkumista ja vähentää paikallaanoloa.

7–17-vuotiaiden liikkumissuositus

- Katsokaa [animaatiovideo lasten ja nuorten liikkumissuosituksesta](#) (UKK-instituutti: Lasten ja nuorten liikkumissuositus – Aidan ja Pyryn päivä)



Liikunnallinen tietovisa

Nouse ylös.

Marssi vastausten välissä paikallaan.



1. Kuinka monta tuntia reipasta ja rasittavaa liikkumista suositellaan 7–17-vuotiaalle päivittäin?

A. 1 t

B. 2 t

C. 3 t

- Vastaa tekemällä **yleisliikkeitä** eli käy punnerrusasennossa ja hyppää ylös tunteja vastaava määrä.

Oikea vastaus

- Kuinka monta tuntia reipasta ja rasittavaa liikkumista suositellaan 7–17-vuotiaalle päivittäin?
 - A. 1 t**
 - B. 2 t
 - C. 3 t
- Reipasta ja rasittavaa liikkumista tulisi kertyä vähintään tunti päivässä.

2. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan liikkua niin, että se parantaa kestävyyttä?

- A. kaksi
- B. kolme
- C. neljä

- Vastaa tekemällä yksi **kyykky** yhtä liikkumiskertaa kohden.

Oikea vastaus

2. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan harrastaa kestävyyttä parantavaa liikukumista?

- A. kaksi
- B. kolme**
- C. neljä

- Kestävyyttä parantavaa liikukumista tulisi tehdä vähintään kolmesti viikossa.

3. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi suosituksen mukaan liikkua niin, että se vahvistaa lihaksia ja luustoa?

- A. yhden kerran
- B. kaksi kertaa
- C. kolme kertaa

- Vastaa tekemällä **punnerrus** yhtä liikkumiskertaa kohden.

Oikea vastaus

3. Kuinka monta kertaa viikossa 7–17-vuotiaiden tulisi liikkumissuosituksen mukaan harrastaa lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkomista?

- A. yhden kerran
- B. kaksi kertaa
- C. kolme kertaa**

- Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkomista tulisi tehdä vähintään kolmesti viikossa.

4. Paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa esimerkiksi jaloittelemalla tai taukojumpilla.

A. oikein

B. väärin

- Jos vastaat A, tee 10 kylkivenytystä.
- Jos vastaat B, tee 10 kyykkyhyppyä.

Oikea vastaus

4. Paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa esimerkiksi jaloittelemalla tai taukojumpilla.

A. oikein

B. väärin

- Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi tauottaa, jotta pysyt virkeänä.

5. Omaa liikkumista voi lisätä hyötyliikkumisella eli esimerkiksi kulkemalla useammin kävelleen tai pyörällä kouluun ja harrastuksiin, tai valitsemalla portaat hissien sijaan?

A. oikein

B. väärin

- Jos vastaat A, tee 10 vartalon kiertoa sivulta sivulle.
- Jos vastaat B, pyöritä käsiäsi 10 kertaa.

Oikea vastaus

5. Omaa liikkumista voi lisätä hyötyliikkumisella eli esimerkiksi kulkemalla useammin kävellen tai pyörällä kouluun ja harrastuksiin tai valitsemalla portaat hissien sijaan?

A. oikein

B. väärin

- Lisää hyvää oloa saat, kun liikut aina kun voit.

7–17-vuotiaiden liikkumissuositus

- Lisätietoa [lasten ja nuorten liikkumissuosituksesta](#)
(TEKO: Nuorten liikkumissuositus)
- Esitysmateriaali [7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksesta](#)



Kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen

- **Kevyt liikkuminen:**
Liikkumisesi on kevyttä, kun se ei hengästyttä sinua lainkaan.
- **Reipas liikkuminen:**
Liikkumisesi on reipasta, kun pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.
- **Rasittava liikkuminen:**
Liikkumisesi on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Tehtävä:

- Keksikää pareittain tai pienryhmissä mahdollisimman monta esimerkkiä kevyestä, reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta.
- Aikaa on 3 minuuttia.

Kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen

- Kevyttä liikkumista ovat esimerkiksi paikasta toiseen käveleminen, rauhallinen koiran ulkoiluttaminen, kauppareissut ja kevyt siivoaminen.
- Reipasta liikkumista ovat esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily.
- Rasittavaa liikkumista ovat esimerkiksi juoksu, vauhdikkaat pelit ja hyppy.

Kestävyyttä parantava liikkuminen

- Rasittava liikkuminen parantaa kestävyyttä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.
- Rasittava liikkuminen
 - saa elimistössä aikaan voimakkaampia terveystaikutuksia kuin kevyempi liikkuminen
 - sydänlihas vahvistuu
 - verenkierto vilkastuu
 - hapen käyttö tehostuu.

Lihaksia vahvistava liikkuminen

- Lihaksia vahvistava liikkuminen on tärkeää lihaskunnon eli lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi.
- Voimaharjoittelu, kuten kehonpainoharjoittelu, portaiden nousu, kuntosaliharjoittelu ja kuntopiiri, vahvistaa lihaksiasi.
- Kiinnitä huomiota myös liikkuvuuteen esimerkiksi venyttelemällä.

Luustoa vahvistava liikkuminen

- Luustoa vahvistava liikkuminen
 - sisältää hyppyjä ja suunnanmuutoksia, kuten pelit ja tanssi
 - ehkäisee luumassan vähenemistä.
- Liikunnallisesti aktiivisten luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi vähän liikkuviin verrattuna.

Tehtävä:

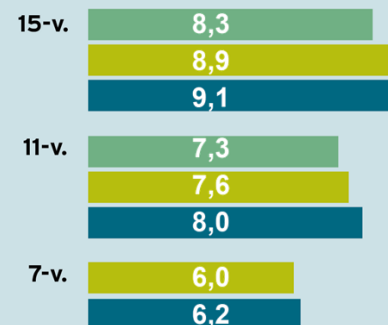
- Keksi parin kanssa välitunnille hyppyhaaste ja testatkaa sitä.

Tutkimustietoa nuorten liikkumisesta

- Mitä syitä on liikkumisen ja liikkumattomuuden taustalla?
- Mikä innostaisi nuoria liikkumaan?

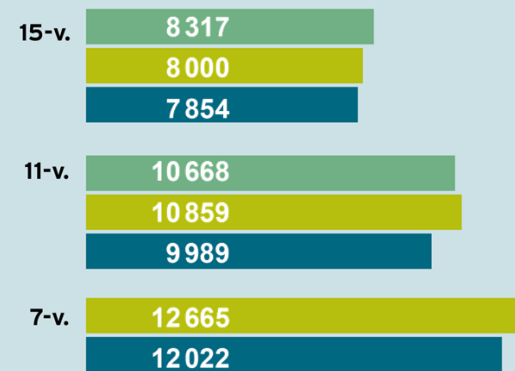
Lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallaanolo

Paikallaanolon trendi, tuntia päivässä



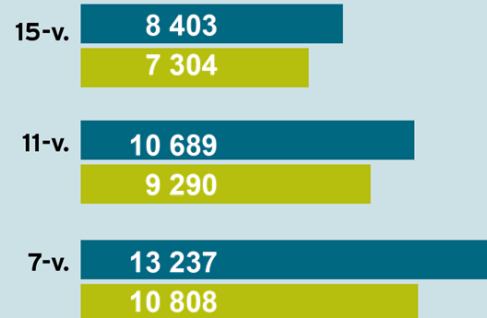
● 2022 ● 2018 ● 2016

Askelmäärän trendi, askelta päivässä



Lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallaanolo

Päivittäinen askelmäärä



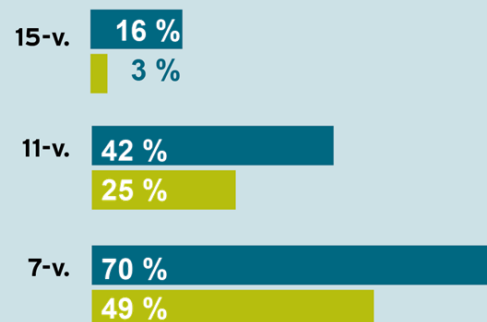
keskimäärin

9767

askelta
päivässä

● pojat ● tytöt

Liikkumissuosituksen täyttäminen



Joka 3.
saavutti suosituksen
eli
liikkui **reippaasti** tai
rasittavasti vähintään
60 min
jokaisena
mittauspäivänä

Liikkumisen turvallisuus – kuinka voit ehkäistä liikkumisen haittoja?

Perheet ja nuoret

Suosituksia lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Monipuolinen ja riittävä liikkuminen auttaa välttämään liikuntavammoja

- Liiku riittävästi
- Muista monipuolisuus
- Lämmittele huolella
- Käytä suojarusteita
- Aloita maltilla
- Kuntouta vammat
- Turvaa koulu- ja harrastusmatkat



UKK-instituutti

terveurheilija

PARIPRE

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Liikkumisen turvallisuus – kuinka voit ehkäistä liikkumisen haittoja?

1. Muista monipuolisuus

Harjoittele säännöllisesti kehonhallintaa-, voimaa-, tasapainoa-, koordinaatio- ja ketteryystaitoja ja mieluummin useita liikuntalajeja yhden sijasta.

2. Lämmittele huolella

Muista hyvä lämmittely ennen liikuntaa.

3. Käytä suojavarusteita

Käytä asianmukaisia ja lajiin sopivia suojavarusteita.

4. Aloita maltilla

Aloita uudet aktiviteetit ja lajit rauhassa tutustuen.

5. Kuntouta vammat

Vamman sattuessa, varmista kuntoutus ennen harjoitteluun paluuta.

6. Turvaa koulu- ja harrastusmatkat

- Liiku jalan tai pyörällä aina kun mahdollista.
- Muista turvallinen liikennekäyttäytyminen.

- [Tiedä lisää](#) (TEKO: Liikuntavamman ensiapu ja hoito)

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen

hoito

akuutin vaiheen jälkeen

- P** **Suojele**
Vältä varaamista vamma-alueelle tai rajoita liikettä.
- E** **Kohota**
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.
- A** **Harkitse**
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.
- C** **Purista**
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.
- E** **Ohjeista**
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

- L** **Kuormita**
Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.
- O** **Pysy positiivisena**
Myönteinen asenne edistää paranemista.
- V** **Tue verenkierron palautumista**
Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.
- E** **Harjoittele**
Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää
terveurheilija.fi

Liikuntavamman ensiapu ja hoito

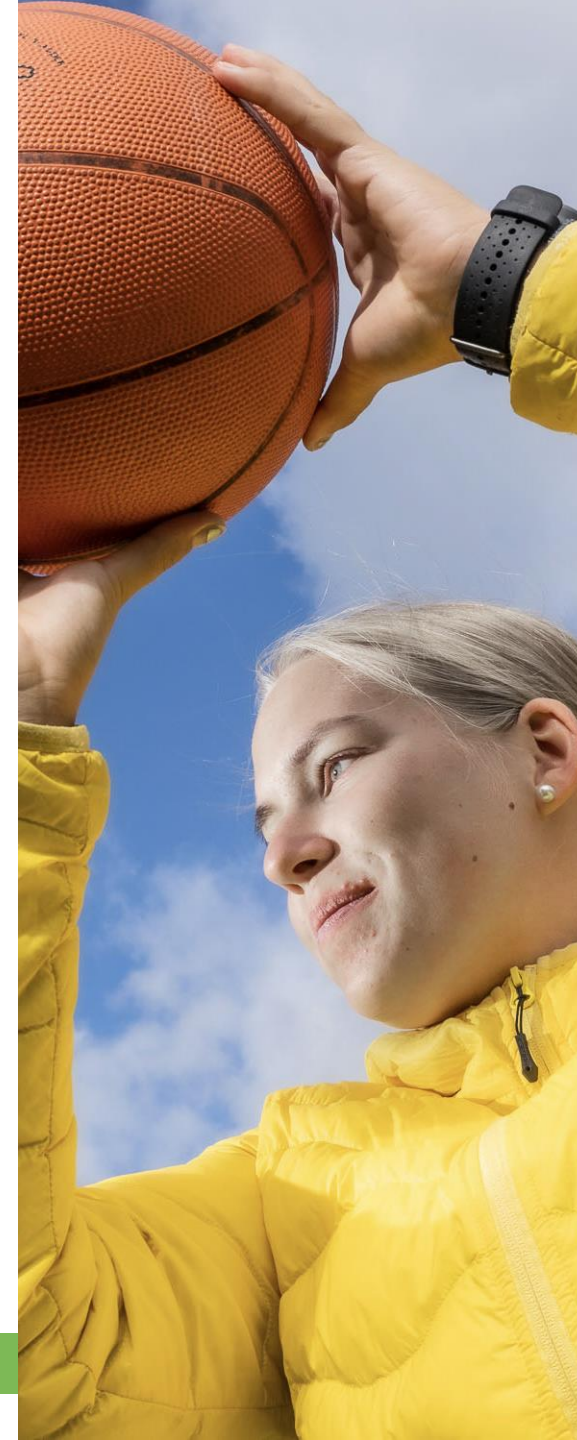
- Paina mieleen PEACE and LOVE.
- Uusi ohjeistus korvaa aiemman KKK-ohjeistuksen.
- [Tiedä lisää](#)
(TEKO: Liikuntavamman ensiapu ja hoito)

Päiväkirjan ohjeistus

- Kirjaa liikkumisesi ja unesi viikon ajalta joko paperiseen tai sähköisesti täytettävään päiväkirjapohjaan.
- Viikon päästä tarkastellaan omia tottumuksia liikkumisen verkkokyselyn avulla.
- Linkki [päiväkirjapohjaan](#) (UKK-instituutti: Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan)

Kolmas oppitunti

Minä liikkujana



Minä liikkujana

- Katso, kuinka tottumuksesi vastaavat liikkumissuosituksista.
- Linkki [liikkumisen kyselyyn 7–17-vuotiaille](#) (UKK-instituutti: Liikkumisen kysely)

Liikkuminen

- Katso verkkokyselyn yhteenvetönäkymästä liikkumisen pylväsdiagrammia ja vertaile sitä liikkumissuosituksen.
- Katso myös kestävyyttä parantavan liikkumisen, lihaksia ja luustoa vahvistavan liikkumisen sekä paikallaanolon tauottamista koskevat yhteenvedot.
- Mitä ajatuksia liikkumisesi herättää?



Uni

- Tarkastele verkkokyselyn yhteenvedonäkymästä unen määrän pylväsdiagrammiasi.
- Pohdi itsenäisesti:
 - Heräsitkö aamuisin levänneenä ja virkeänä?
 - Mitä ajatuksia unesi määrä herättää?

Suunnitelma jatkoon

Pohdi itsenäisesti:

1. Tarkastele tottumuksiasi liikkumissuosituksen nähden.

Mitkä liikkumissuosituksen osa-alueet ovat mielestäsi jo hyvällä mallilla?

Mitä haluat ylläpitää?

2. Valitse kehittämiskohde.

Onko jokin osa-alue, johon kaipaisit muutosta?

Mitä voisit tehdä tilanteen kohentamiseksi?

3. Tee suunnitelma.

Keksitkö yhden pienen teon päästäksesi tavoitteeseesi?

Tee suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi!

- Täyttäkää suunnitelmalomake.
- Linkki [suunnitelmapohjaan](#) (UKK-instituutti: Suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi)