

Lupa liikkua!



Viesti vanhemmille



vzalo

Silmät auki ja menoksi!

Tutkimukset osoittavat, että valtaosa lapsista liikkuu vähemmän kuin heidän tasapainoinen kehityksensä edellyttäisi – ja vähemmän kuin mitä heidän vanhempansa ja kasvattajansa kuvittelevat.

Vanhempien harhaluulo on helppo ymmärtää. Istuminen ja ruutuaika haukkaa huomaamatta yllättävän ison osan päivästä. Ja jos leikkivä joukko on iso, aikuisten huomio kiinnittyy automaattisesti aktiivisiin lapsiin.

Lapsen urautuminen liikunnalliseen tai liikkumattomaan elämäntyyliin alkaa jo 3-vuotiaana. Liikunnallisuus ei kehity välttämättä itsestään, eikä sitä voi ainakaan täysin ulkoistaa.

Suurin vastuu ja vaikuttamisen mahdollisuus onkin meillä vanhemmilla. Onneksi kyse ei ole rakettitieteestä vaan arjen valinnoista: tiedostamisesta sekä pienistä teoista, jotka jokainen meistä osaa.

Osallistu arvontoihin: www.muuvit.com/fi > Vanhemmille





STOP ISTUMISELLE!

Kävellen
vai autolla,
pyörällä vai
julkisilla?
Pienillä arkisilla
valinnoilla on
ällistyttävän
suuri merkitys.
Käytetään
tilaisuudet
hyväksi ja
valitaan liike
istumisen
sijaan!



”Liikunta sitä ja liikunta tätä” – puhuttaisiinko välillä jostakin muusta?

Liikkumisesta puhutaan kieltämättä paljon. Näin siksi, että sillä on valtava vaikutus lastemme hyvinvoinnille.

Riittävä määrä monipuolista liikkumista tarjoaa hyvän pohjan kehittyä tasapainoiseksi, terveeksi ja itseään toteuttavaksi nuoreksi ja aikuiseksi.

Liikkumalla varmistetaan fyysisten, henkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen, terve ruokahalu ja laadukas uni.

Monipuoliset perusliikuntataidot rakentavat puolestaan pohjaa vahvoille lajitaidoille.

Liikkuminen auttaa myös oppimaan: se parantaa keskittymiskykyä sekä kehittää ajatus- ja muistitoimintoja.

Liikunnallisen elämäntavan opettaminen on lapsellemme paras mahdollinen perintö. Siitä kannattaa siis puhua myös jatkossa!

Jokaiselle lapselle on löydettävissä mielekäs tapa liikkua.



SUORIN VAI HAUSKIN REITTI?

Etsi lapsesi kanssa erilaisia reittejä päiväkodista tai koulusta kotiin. Taittakaa matkaa juosten, hyppien, kiipeillen tai takaperin. Laskekaa askeleita, ottakaa aikaa. Suorin tie on harvoin hauskin!

KOLHUT KUULUVAT ASIAAN



Anna lapsen
touhuta,
törmäillä,
kiipeillä ja
kompastella.
Hengästyminen,
mustelmat ja
likaiset vaatteet
todistavat,
että hän toimii
täsmälleen
oikein.



Puuskuta, hikoile ja punoita!

Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikkumista joka päivä kasvaakseen, kehittyäkseen ja voidakseen hyvin. Tavoitteellisesti kilpaurheilua harrastavan minimipäiväannos on noin kolme tuntia.

Monipuolinen liikkuminen kuormittaa kaikkia lapsen fyysisiä ominaisuuksia ja kehon toimintoja. Ainakin osa siitä hengästyttää ja nostaa punan lapsen poskille.

Hyppiminen, juokseminen, kiipeäminen, pyöräileminen, pallon potkiminen,... kaikki se, mitä lapsi tekee luonnostaan, on arvokasta. Ja jo muutaman minuutin pätkät kerryttävät kokonaispottia.

Hyvään arkeen kuuluu tunti liikettä koulussa ja vähintään tunti vapaa-ajalla. Viikonloppuna arkiliikunnan ja omatoimisen harjoittelun rooli on vielä suurempi.

Hoidetaan siis oma tontti kuntoon ja innostetaan lasta puuskuttamaan, hikoilemaan ja punoittamaan joka päivä!

Hyvään arkeen kuuluu tunti liikettä koulussa ja vähintään tunti vapaa-ajalla.

JALAT MAASSA



Vain murto-osa lapsista etenee huipulle. Ei siis kasata lapsen hartioille tulevien teemuselänteiden ja kiirakorprien paineita.



Liikunnallinen
elämäntapa

100 v

Urheilijan
polku

Liikkujan
polku

Liikkuva lapsuus

0 v

Ilman tavoitteita harrastelu on yhtä tyhjän kanssa?

Kaikkea muuta – tärkeintä on, että lapsi ylipäättään liikkuu. Yhdelle se on tapa viettää aikaa kavereiden kanssa, toiselle rakas harrastus. Kolmas nauttii kilpailemisesta, neljäs pyrkii aktiivisesti huipulle. Kaikki motiivit ovat yhtä oikeita ja kannatettavia. Lapsen oma tunne ja tahto ratkaisee!

Kannustetaan lasta kokeilemaan erilaisia lajeja ja valitsemaan itse.

Annetaan hänen tehdä ”väärä” valintoja ja muuttaa mieltään.

Liikkumiseen saattaa koukuttaa myös teknologia, kuten aktiivisuusmittarit sekä aktivoivat tietokone-ohjelmistot, pelit ja mobiilisovellukset.

Muistetaan, että eri lajien kokeileminen ei läheskään aina vaadi kускаamista matkojen taakse. Monia asioita voi tehdä kotona ja sen lähiympäristössä yhdessä lapsen kanssa.

Esimerkiksi pyöräileminen, uiminen, pallopelit, frisbeen heittäminen, hiihtäminen ja luisteleminen onnistuvat usein kotinurkilla. Samalla ne auttavat sekä lapsia että aikuisia nauttimaan liikkumisesta ympäri vuoden!

Käsi pystyyn – kuka ei halua kuulua joukkoon?

Yli puolet suomalaislapsista on mukana urheiluseuroissa.

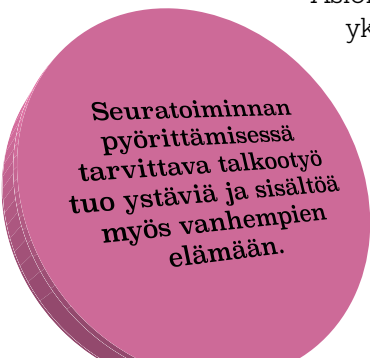
Yksi seuratoiminnan ehdottomista vahvuuksista on yhteisöllisyys.

Laadukas seura tarjoaa lapselle innostavan yhteisön kavereineen ja turvallisine aikuiskontakteineen. Hän pääsee harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan ja saa hyvän pohjan myös aikuisuudessa tapahtuvalle harrastamiselle.

Hyvin hoidetussa seurassa toiminta innostaa liikkumaan.

Asioita tehdään lapsen ehdoilla, hänen persoonaansa ja yksilöllistä kehitysvauhtiaan kunnioittaen.

Lapselle tarjotaan mahdollisuus myös kilpailemiseen. Tavoitteellinen harjoittelu, sitoutuminen, onnistumisen elämykset ja pettymysten sietäminen – ne kaikki valmentavat lasta myös elämää varten.



**Seuratoiminnan
pyörittämisessä
tarvittava talkootyö
tuo ystäviä ja sisältöä
myös vanhempien
elämään.**



KILPAILOJA

Kilpaileminen tarjoaa paitsi haastetta, myös iloa, hauskuutta ja innostusta. Muistetaan, että kilpailemisen tulee olla lapsen oma valinta!

**SAMALLA
RYTMILLÄ
LÄPI VIIKON**

Pidä huoli
lapsesi
unirytmistä.
Jos nukkumaan-
meno ja
herääminen
siirtyy
viikonloppuisin
paljon arkea
myöhemmäksi,
lasta odottaa
maanantaina
ikävä jet lag!



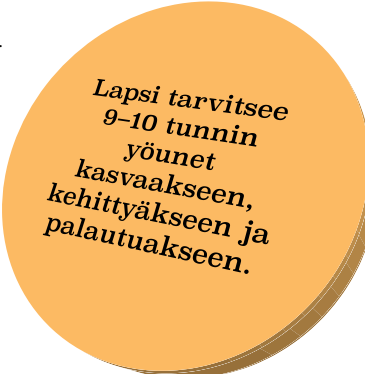
Rytmi veressä? Hyvä, niin pitääkin!

Säännöllinen rytmi on hyve niin syömisessä kuin nukkumisessakin.

Viisi ateriaa päivässä pitää mielen ja kehon virkeänä. Tämä tarkoittaa, että lapsen tulisi syödä 3–4 tunnin välein. Kun syöminen on säännöllistä, ruoka monipuolista ja lounas ja päivällinen rakennettu jotakuinkin perinteisen lautasmallin mukaan, lapsen verensokeri ja vireys pysyvät tasaisina koko päivän.

Myös 9–10 tunnin yönistä on hyvä pitää kiinni. Lapsi oppii, kasvaa, kehittyy ja palautuu nukkuessaan.

Nukkuminen vaatii ennakoimista siinä missä syöminenkin. Sovi lapsen kanssa nukkumaanmenoajoista. Muistuta iltatoimista hyvissä ajoin. Varmista, että televisio, kännykät ja tietokoneet suljetaan viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa – ja että ne myös pysyvät kiinni aamuun asti!



*Lapsi tarvitsee
9–10 tunnin
yöunet
kasvaakseen,
kehittyäkseen ja
palautuakseen.*

*Parasta lapsuudessa oli,
kun sai kokeilla paljon eri
lajeja. Liikkeelle piti päästä joka
päivä. Vanhempien tukema
asenne uusiin haasteisiin ja
myönteisyys urheiluun
on tuonut minut tähän,
missä nyt olen.*

Mari Laukkanen,
ampumahiihtäjä





Keihäänheittäjä
Antti Ruuskanen

kuuluu Sonera Next Generation
-urheilijatiimiin. www.nextgene.fi

7 maata. 1 hinta.

Sonera Sopiva -asiakkaana surffaat,
puhut ja tekstaat pohjolassa ja Baltiassa
samaa hintaan kuin kotona.

www.sonera.fi/matkalla



 **Sonera**
Enemmän elämää.



VIKING LINE

**Tule koko
perheen
laivaseikkailulle!**

Jopa

-30 %

**päivän risteilyhinnasta
A-C-hytissä**

Lue lisää ja varaa: vikingline.fi/FKETU

Varaukset: vikingline.fi tai puh. 0600 415 77
(1,75 €/puhelu + pvm./mpm.).

Paikkoja rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Läksyjen tekeminen on mukavampaa rauhallisessa työpisteessä. Pitkänä läksyiltana on kiva välillä vaihtaa asentoa ja lukea vaikka sängyllä tai säkkituolissa.

Hyvä uni on tärkeää paitsi kasvulle ja kehitykselle, myös palautumiselle.

Laadukas sänky kestää koko lapsuus- ja nuoruusiän.

Katso vinkkejä: www.isku.fi/valo



eväät aktiiviseen arkeen



Jotta jaksaisit liikkua ja tehdä parhaasi, aktiivinen elämäntapa kannattaa yhdistää oikeanlaiseen ruokavalioon. Etenkin liikunnan jälkeen olisi hyvä nauttia proteiineja ja hiilihydraatteja sisältävää ruokaa käynnistääksesi palautumisen. Myöskään kuituja ei tule unohtaa ruokavaliosta, sillä kuidut pitävät nälän poissa pitkään ja tekevät hyvää vatsalle. Hiilihydraatteja saa muun muassa leivästä, proteiineja lihatuotteista ja kuituja kasviksista.

Subway® -ravintoloissa sinä itse päätät, kuinka sinun Subi® valmistetaan. Voit siis vapaasti valita siihen reilusti suosikkikasviksiasi ja varmistat, että lopputulos on juuri sinun makuusi sopiva. Kannattaa maistaa esimerkiksi kinkkua, kalkkunaa ja paahtopaistia yhdistelevää Subway Club® Subi® -leipää kokojyväleivällä.

SUBWAY
eat fresh.®

tällä kupongilla

eväät koko perheelle 3 Subi[®] -leipää 2:n hinnalla



SUBWAY
eat fresh.[®]

Esitä alennuskuponki ennen tilausta. Vain osallistuvissa ravintoloissa: subway.fi/kampanjat. Tarjous on voimassa tällä kupongilla 28.4.2015 asti. Tuplaliha, -juusto, lisäpekoni tai muut maksulliset lisukkeet eivät sisälly tarjoushintaan. Etua ei voi yhdistää muihin tarjouksiin. Yksi tarjous/asiakas. Tarjoamme edullisimman tuotteen. Tarjous koskee vain 15 ja 30 cm Subi[®] -leipiä.

©2015 Doctor's Associates Inc. Subway[®] is a registered trademark of Doctor's Associates Inc.





Hippo.fi:ssä kivoja liikunta- ja leikkivinkkejä lapsille!

Hippo.fi on kaikkien hippolaisten oma verkkomaailma, josta löytyy monenlaista kivaa ja kehittävää tekemistä: puuhaa, pelejä, kilpailuja sekä liikunta- ja leikkivinkkejä. Liikkuminen ja hyvinvointi ovat hippo.fi -sivuston keskeisiä teemoja.

Käy tutustumassa lasten omaan sivustoon osoitteessa **www.hippo.fi**.

Yhdessä hyvä tulee.



vzalo

Yhteistyössä

Sonera
Next
Generation

SUBWAY
eat fresh.



VIKING LINE

ISKU

VEIKKAUS
Iloa elämään.