

# LIIKUNTA-SUOSITUS



Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus:

Vähintään 3 tuntia päivässä.

Sisältää 1 tunnin vauhdikasta liikkumista ja 2 tuntia reipasta ulkoilua tai kevyttä liikkumista.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL



kuvat: www.canva.com



Euroopan unionin osarahoittama



Pirkanmaan hyvinvointialue

## MIHIN LIIKUNTA VAIKUTTAA?

- fyysiseen kehitykseen (luusto, lihakset ja tasapaino)
- aivojen hyvinvointiin
- uusien asioiden oppimiseen
- keskittymiskykyyn
- mielen hyvinvointiin
- itsetuntoon ja minäkuvaan
- vuorovaikutustaitoihin
- sairauksien ehkäisyyn
- unen laatuun
- ruokahaluun

## TARKKAILE NÄITÄ

Mistä huomaat, että lapsesi tarvitsee lisää liikuntaa?

Kuinka paljon vietätte aikaa ulkona?

Mikä on lapsellesi mieluisin tapa liikkua? Entä sinulle?

## MITEN LISÄTÄ ARKILIIKUNTAA?

Kävelkää tai pyöräilkää päiväkotiin ja kauppaan.

Kannusta pientäkin lasta kulkemaan lyhyt matka ilman rattaita.

Tehkää kotiin yhdessä temppurata. Myös sisällä voi liikkua.

Kannusta lasta leikkimään ulkona kavereiden kanssa.

Muistakaa myös levätä ja rentoutua.

## MITEN VOISI LIKKUA?

KAUSILIKKUMINEN  
luistelu, hiihto, uiminen

LEIKKIPUISTO  
kiipeily, tasapainoilu

LUONTORETKI

PALLONHEITTO

PYÖRÄILY, POTKULAUTAILU

TANSSIMINEN

UIMAHALLI

