



GENUINE HOCKEY SPIRIT
SINCE 1979



**Lasten ja nuorten
arkiliikunta ja yöunet**

Lasten terveysliikunta



- 7–18 -vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään n. 2 tuntia päivässä eli 14 tuntia viikossa pelkästään **normaalin kehityksen ja riittävien terveysvaikutusten näkökulmista katsottuna**.
- Huippu-urheilun näkökulmasta 12-14 –vuotiaan lapsen tulisi liikkua n.30h/vko.
- Puolet liikunnasta tulee olla reipasta, jolloin sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy.
- Alakouluikäisen lapsen terveysliikunnaksi lasketaan mm. koulumatkoilla, koulussa välitunneilla ja liikuntatunneilla tapahtuva liikunta, sekä kavereiden pihalla tapahtuva liikunta.
- Päivittäinen tavoite liikkua täyttyy luontevasti, kunhan liikkumiselle annetaan arjessa mahdollisuus ja ruutuajan määrästä sovitaan.
- Terveysliikunta suositusten päälle tulee ohjattu liikunta.
- Lapsen laittaa liikkeelle
 - koulumatka turvallisesti kävellen tai pyöräillä
 - koululiikunta ja välituntien leikit
 - pihapelit kavereiden kanssa, leikit lähimetsikössä jne.
 - liikunnallinen harrastus, jossa lapsi viihtyy
 - piha- ja kotityöt, sisarusten kanssa leikkiminen, portaiden käyttö hissien sijaan, koko perheen liikunta ja liikuntaa tukeva ilmapiiri vanhempien harrastuksineen, koko perheen retket
- Jokaiseen päivään kuuluu myös kuitenkin lepoaika! Liikkuminen ja lepo kietoutuvat tiukasti toisiinsa ja ovat riippuvaisia toisistaan.



LASTEN JA NUORTEN URHEILU

1 000 h / v • 20 h / vko • 3 h / pv

Aikuiset mahdollistajina ja innostajina

Kokonaisliikuntamäärä

Omaehtoinen
liikkuminen ja
urheilu

Harrastan monia
erilaisia lajeja

Laadukas ohjattu harjoittelemine
ja kilpaileminen

Lapsuusvaihe

Innostus
urheiluun

Fyysinen
harjoitettavuus

Monipuoliset
liikuntataidot

Urheilulliset
elämäntavat



Tähtään
huipulle

Harrastan
kilpaillen

Harrastan

13 v. Nuoruus- / valintavaihe

vzalo



Riittävästi
liikkuvan lapsen
liikuntaympyrä



Liikunta- ja harjoittelumäärät 12-14 vuotiaana (h / vko) – urheilijan oma arvio

(Lähde: Nuori Suomi)

Nimi	Laji	Ohjattu harjoittelu	Omatoiminen harjoittelu	Muu liikunta	Yht.
Tuomas Sammelvuo	lentopallo	14	5	8	27
Ville Lång	sulkapallo	11	5	10	26
Aino-Kaisa Saarinen	hiihto	3	4	19	26
Johanna Ylinen	judo	9	6	6	21
Jarkko Nieminen	tennis	7	2	24	33
Mika Poutala	luistelu	5	3	17	25
Tero Tiitu	salibandy	9	15	15	39
Jarkko Ruutu	jääkiekko	6	15	8	29
Tuomo Ruutu	jääkiekko	6	4	24	34
Jari Mönkkönen	telinevoimistelu	15	4	25	44
Hanno Möttölä	koripallo	8	5	10	23
Matti Rajakylä	uinti	6	2	23	31
Aki Parviainen	yleisurheilu	9	9	10	28
Aki Riihilahti	jalkapallo	8	10	15	33
Janne Saarinen	jalkapallo	8	15	12	35
Jere Dahlström	pesäpallo	7	20	8	35
Sami Uotila	alppihiihto	6	3	15	24
Tero Föhr	suunnistus	7	8	18	28
Thomas Johanson	purjehdus	14	2	18	34
	Ka.	8h	7h	15h	30h

Uni ja lepo



- Lapsi tarvitsee keskimäärin joka yö 9–10 tuntia unta
- Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, koska se tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen.
- Unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia.
- Hyvä uni edistää lapsen luovuutta, vaikuttaa keskittymiskykyyn ja vaikuttaa mielialaan. Uni vaikuttaa lapsen sosiaaliseen elämään ja itsetuntoon.
- Nukkuminen vahvistaa lapsen vastustuskykyä ja sairauksista toipumista.
- Unen laatua parannat helposti mm. vähentämällä ruutuaikaa ja laittamalla riittävän ajoissa puhelimen pois ennen nukkumaan menoa.

Liikunta- ja unimittari



- Merkitse ylös viikon ajan liikutut ja nukutut tunnit. Palauta taulukko omalle valmentajallesi.

päivä	Liikutut tunnit / vrk <u>Ohjatut</u> / <u>muu liikunta</u>	Kuvaus mitä liikuntaa olet harrastanut	Unet / vrk
Ma	/		
Ti	/		
Ke	/		
To	/		
Pe	/		
La	/		
Su	/		
Yhteensä	= /		

KIITOS!

