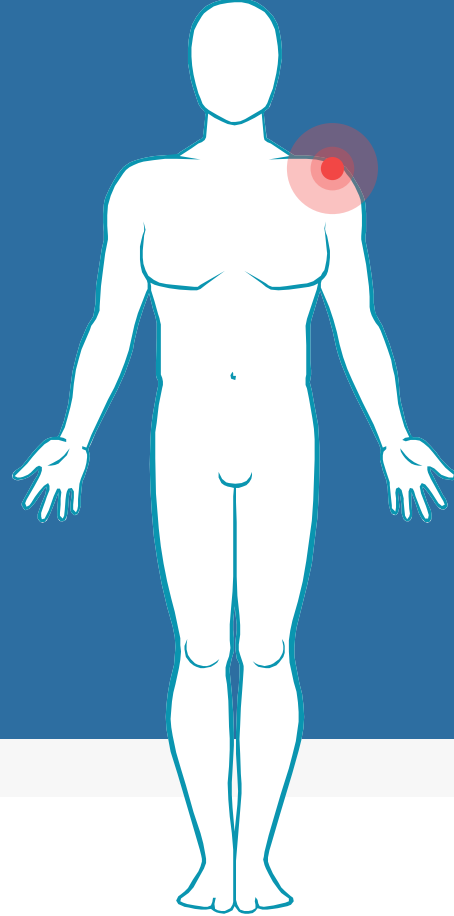


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Fyysinen aktiivisuus eri ikäkausina



Fyysinen aktiivisuus lapsena

- Lapsena liikunta auttaa:
 - Hallitsemaan painoa,
 - Vahvistamaan lihaksia
 - Vahvistamaan luita
 - Lisäämään itsetuottamusta
 - Kehittämään terveellisiä nukkumistapoja



Fyysinen aktiivisuus lapsena

- Miten lasten tulisi liikkua:
 - Lasten tulisi pelata erilaisia pelejä ja kokeilla eri lajeja kehittääkseen erilaisia taitoja
 - Lasten tulisi liikkua aktiivisesti vähintään tunnin päivässä
 - Lasten tulisi kokeilla eri lajeja tavatakseen muita ihmisiä ja lisätäkseen itseluottamustaan



Fyysinen aktiivisuus nuorena

- Nuorena liikkuminen auttaa:
 - Pysymään hyvässä kunnossa
 - Lisää itsetuottamusta
 - Estää masennusta



Fyysinen aktiivisuus nuorena

- Miten nuorten tulisi liikkua:
 - Nuorten tulisi liikkua vähintään 30 min päivässä
 - Liikunnan tulisi olla hauskaa ja kiinnostavaa. Jos mahdollista, sitä tulisi harjoittaa ystävien kanssa



Fyysinen aktiivisuus aikuisena

- Aikuisena liikkuminen auttaa:
 - Pysymään terveenä
 - Pysymään hyvässä kunnossa
 - Lisäämään itsetuottamusta
 - Ehkäisemään masennusta ja väsymystä
 - Vähentämään stressiä
 - Estämään monia terveysongelmia



Fyysinen aktiivisuus aikuisena

- Miten aikuisten tulisi liikkua:
 - Aikuisten tulisi liikkua vähintään 30 min päivittäin
 - Ikääntyessä lihasmassa alkaa heikentyä, joten aikuisten tulisi tehdä lihasvoimaharjoittelua
 - Voimaharjoittelu lisää myös aineenvaihduntaa, joka aikuisella alkaa hidastua



Fyysinen aktiivisuus ikäntyneillä

- Ikääntyessä liikunta auttaa:
 - Pysymään terveenä
 - Pysymään hyvässä kunnossa
 - Ylläpitämään hyvää kehon asentoa yllä
 - Ehkäisemään paljon erilaisia terveysongelmia – erityisesti sydänsairauksia ja diabetesta
 - Voimaan psyykkisesti paremmin, elämään täydemmin



Fyysinen aktiivisuus ikäntyneillä

- Miten iäkkäiden tulisi liikkua:
 - Iäkkäiden tulisi pysyä aktiivisina, mutta välttää liikarastitusta
 - Heidän tulisi keskittyä tasapainoon ja aerobiseen liikuntaan
 - Voimaharjoittelu lisää myös aineenvaihduntaa, joka iäkkäänä on hidasta





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

