

Vähintään kaksi tuntia päivässä



Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (lähde: Nuori Suomi Liikuntasuositukset)

Grundläggande rekommendation om skolbarns fysiska aktiviteter:

Alla 7–18-åringar borde röra på sig mångsidigt och på ett åldersanpassat sätt minst 1–2 timmar dagligen. De borde undvika att sitta över två timmar i ett sträck. Tiden framför tv:n eller vid datorn borde begränsas till högst två timmar per dag.

Monipuoliset perustaidot ja lajitaidot tekevät jalkapallon harrastamisen helpommaksi ja mukavammaksi. Liikunnan pysyvyyttä edistää myös liikuntamyönteisyys, joka kehittyy lapsena ja nuorena oikein toteutetun liikunnan myötä. Liikunnan pitäisikin olla mukavaa ja mielekästä, jotta se jatkuisi läpi elämän.

Kaksi tuntia liikuntaa päivässä tarkoittaa lapsen kohdalla pääsääntöisesti arkiliikuntaa: koulumatkoja kävellen tai pyöräillen, välituntien pelejä ja leikkejä, itsenäistä liikkumista harrastuksiin jalkaisin tai pyörällä jos mahdollista. Kotipihalla tapahtuvalla omaehtoisella liikkumisella on suuri merkitys. Pihaleikit ja –pelit kasvattavat lasta sosiaalisuuteen ja houkuttelevat liikkumaan. Nappulaikäisen omaehtoinen harjoittelu onkin parhaimmillaan yhdessä kavereiden, sisarusten tai vanhempien kanssa kotipihalla tai lähikentällä tapahtuvaa pelailua ja leikkimistä.

Ohjatun liikunnan osuus (koululiikunta, ohjatut harrastukset) muodostaa alle puolet alakouluikäisen lapsen tarvitsemasta viikoittaisesta liikuntamäärästä.

Vanhemman tehtävä: Liiku yhdessä lapsen kanssa: pihapelit, yhteiset kävelyt, metsäretket. Ruutuajan rajoittaminen.

Valmentajan tehtävä: kannusta omaehtoiseen harjoitteluun antamalla kotitehtäviä. Innosta pihapeleihin! Monipuoliset harjoitukset.

Pelaajan tehtävä: Mitä olen tänään tehnyt? Olenko ulkoillut ja leikkinyt riittävästi? Mitä tein välitunnilla? Mitä tein koulun jälkeen?

Urheilevan lapsen ja nuoren liikumis- ja harjoittelumäärä viikossa

