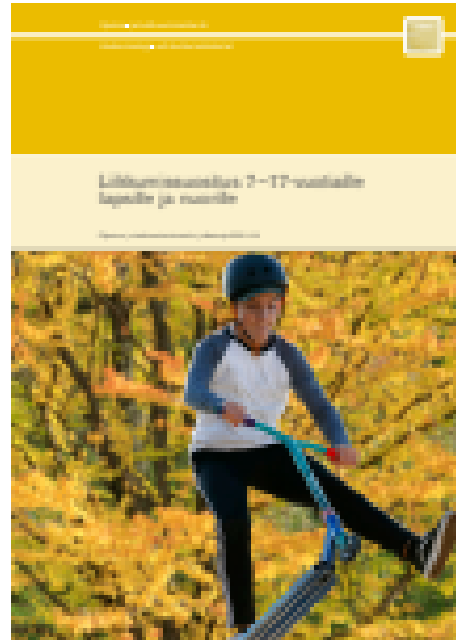




VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille



OKM 2021:19

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikunninvoistus



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.



PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa



VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryyys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikkumisella.



PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.



Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

- Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua **viikon jokaisena päivänä** ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa **kestävyystyypistä liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista** tulisi tehdä **vähintään kolmena päivänä viikossa**. Liikkumisen tulisi olla **monipuolista**, jolloin **erilaiset liikuntataidot** kehittyvät. Myös **liikkuvuuteen** on hyvä kiinnittää huomiota. Suosituksen mukainen määrä liikumista voi kertyä **useista liikkumisen hetkistä päivän aikana**. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä. **Liikkumisen ilo** auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu **kaikille lapsille ja nuorille**.



13-VUOTIAAN URHEILUA HARRASTAVAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

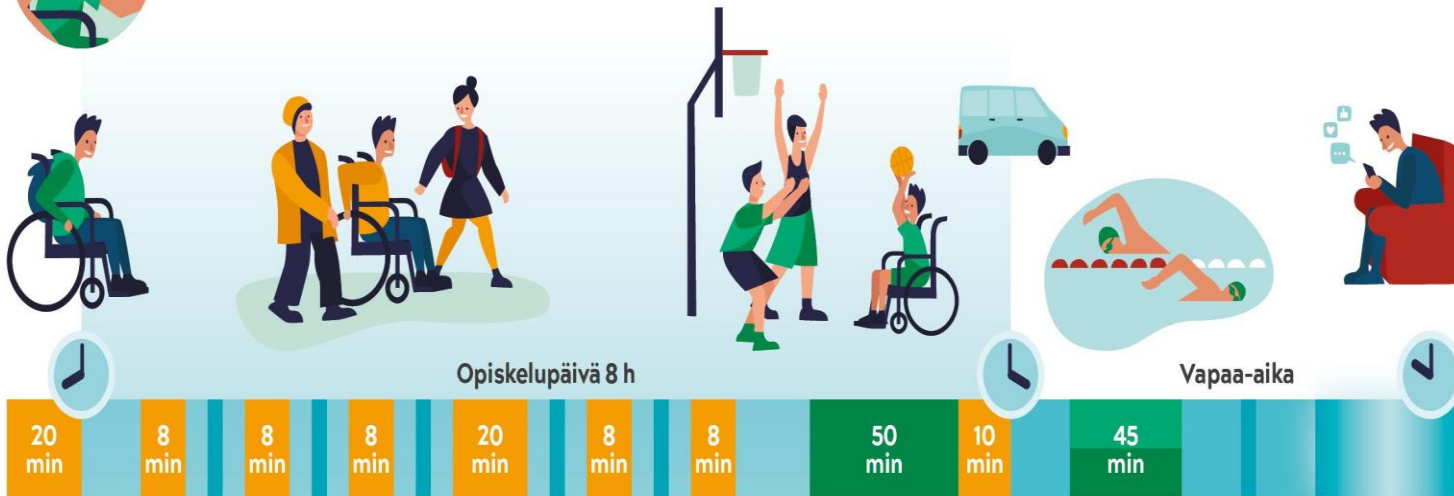
liikkumissuositus ei täyty





16-VUOTIAAN TOIMINTARAJOITTEISEN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



Taukoja paikallaanoloon	Kevyttä liikumista	Reipasta ja rasittavaa liikumista
-------------------------	--------------------	-----------------------------------

Usein

90 min

95 min



Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen aloittamista ja harrastuksessa pysymistä edistävät:

- fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti **turvallinen** harrastustoiminta
- taitavat, koulutetut ja eettisesti toimivat ohjaajat sekä valmentajat, jotka pystyvät **luomaan myönteisen, innostavan ja kannustavan ilmapiirin**
- **helposti** saavutettavissa olevat ja esteettömät harrastuspaikat
- monipuoliset, toimintakyvyn eri osa-alueita kehittävät, **iloa, onnistumisia ja yhteisöllisyyttä** lisäävät harjoitusten sisällöt
- lasten ja nuorten **osallistaminen ja kuunteleminen**, koettua pätevyyttä vahvistava toiminta sekä uusien taitojen ja asioiden oppiminen

Liikunta- ja urheiluseurat sekä kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät (jatkoa)

- harrastajille **mielekkäiden ja monipuolisten harrastusvaihtoehtojen** tarjoaminen, siten että toiminta vastaa harrastajien tavoitteita ja odotuksia (kuten mahdollisuus harrastamisen aloittamiseen eri ikäisenä, erilaisten ja eri tasoisten harrastusryhmien tarjonta)
- **kohtuulliset harrastusmaksut**
- **tasa-arvo ja yhdenvertaisuus**, siten että sukupuoli, toimintarajoite, vamma tai muu henkilöön liittyvä tekijä ei estä osallistumista
- aktiivinen **yhteistyö kunnan ja koulujen** kanssa harrastamisen mahdollistamiseksi
- seurojen ja muiden harrastusten järjestäjien **yhteistyö kansallisten ja paikallisten katto-organisaatioiden kanssa laadukkaan toiminnan kehittämiseksi**, toimijoiden kouluttamiseksi ja osaamisen kehittämiseksi