

Tehtäväkortti

ARKILIIKUNTA

— TYÖKYKYÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA —

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Liikunnan lisääminen omiin arjen rutiineihin on yllättävän helppoa. Arkiliikunnalla voi lisätä omaa liikkumista merkittävästi. vähäinenkin liikunnan lisääminen on askel kohti hyvää oloa. Liikunta lisää jaksamista ja auttaa keskittymään tunneilla. Se on myös tärkeä osa omasta työkyvystäsi huolehtimisesta.

.....

Tehtävät

Aloita liikuntatottumustesi muuttaminen lisäämällä arkiliikuntaa rutiineihisi. Arkiliikunta voi olla portaiden kävelemistä hissien sijaan, shoppailua ja kaupungilla kiertelemistä tai vaikkapa lyhyiden matkojen kävelemistä autolla ajamisen sijaan. Pohdi, mitä hyötyjä liikunnasta itsellesi on ja tee sen jälkeen suunnitelma arkiliikkumisen lisäämiselle.

Mitä hyötyä liikunnasta on? Merkkää itsellesi osuvimmat vaihtoehdot:

- Saa kavereita
- Saa lisää energiaa
- Jaksaa tehdä asioita myös koulu- tai työpäivän jälkeen
- Hyvä työkyky
- Jaksaa töissä ja koulussa
- Säästää bensarahaa
- Saa raitista ilmaa
- Saa hyvän kunnon
- On iloisempi ja pirteämpi
- Parantaa itseluottamusta
- Kiinteyttää
- Pitää painon kurissa
- Luut pysyy kasassa
- Sydän toimii
- Saa lisää omaa aikaa

Muu, mikä?

Mitä arkiliikunta tarkoittaa sinulle?

Koulumatkojen osalta?

Kaupassa käymisen osalta?

Työsalissa?

Harrastusten osalta?

Miten lisäät arkiliikuntaa omaan arkeesi?
