

Tehtäväkortti

KERÄÄ ASKELIA!

— TYÖKYKYÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA —

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Päivittäinen liikkuminen ja liikuntatottumukset vaikuttavat paljon jaksamiseesi ja oloosi kaiken kaikkiaan. Liikkumista voi lisätä pienillä muutoksilla päivittäisissä rutiineissa.

Liikuntaa voi lisätä arkeensa helposti seuraamalla askeleiden määrää. Askeleita kertyy huomaamatta, jos niitä alkaa seurata. Seuraaminen saattaa lisätä innostusta liikkua enemmän. Päivittäinen tavoite liikuntasuosittelun mukaan on 10 000 askelta.

- Arkiset toimet; kotityöt, aamu- ja iltatoimet, kotona ja koulussa liikkuminen, autolle ja mopolle kävely, kaupassa kävely = 2000 -5000 askelta
- 1 km kävelyä kotiin = 2000 askelta
- Portaat 5 kerrosta = 100 askelta
- 30 min. reipasta kävelyä = 6000 askelta

Tehtävät

Pidä yhden päivän ajan kirjaa keräämistäsi askeleista. Voit ostaa askelmittarin tai vaihtoehtoisesti voit arvioida kerätyneitä askeleita yllä olevan taulukon avulla. Vastaa seuraavana päivänä alla oleviin kysymyksiin.

Kuinka monta askelta sinulle kertyi päivän ajalta?

_____ /10 000

Mistä askeleet kertyivät?

Mitä ajatuksia askelmääräsi herätti?

Miten aiot tulevaisuudessa lisätä askeleittesi määrää pysyvästi?
