

## Tehtäväkortti

# LIIKUNTATOTTUMUKSENI

— 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.

Eryistä liikuntaharrastusta tai itsensä äärimilleen viemistä ei tarvita. Myöskään kalorien kulutusta ei tarvitse tarkkaila, riittää kun liikunnasta tulee hyvä olo.

15-18-vuotiaan tulee suositusten mukaan liikkua:

- Ainakin 1,5 tuntia päivässä kestävyysliikuntaa, puolet reippaasti. Tämä tarkoittaa esimerkiksi reipasta kävelyä, hölkkää, pyöräilyä, uimista jne. Liikunta nostaa sykettä ja hengästyttää
- 3 kertaa viikossa lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa, kuten esimerkiksi venyttelyä, joogaa, pallopelejä tai tanssia.

.....

## Tehtävät

Vastaa omien liikuntatottumustesi osalta seuraaviin kysymyksiin. Tee sen jälkeen lyhyt suunnitelma omalle liikkumisellesi.

Mitä hyvää omissa liikkumistottumuksissasi on nyt jo?

---

---

---

Millaisesta liikunnasta pidät?

---

---

Minkä tavan muuttaminen olisi helpointa liikuntatottumustesi osalta?

---

---

---

Mitä liikuntaa aiot seuraavista lisätä liikuntatottumuksiisi. Valitse vaihtoehdot:

- Arkiliikunta
- Hyötyliikunta
- Työmatkaliikunta
- Kuntoliikunta
- Kilpaurheilu
- Lihaskuntoharjoittelu
- Muu, mikä?

---

Mitä tarvitset suunnitelman toteuttamiseksi (esimerkiksi varusteet, kaverin, kyydin)?

---

---

---

Miten aiot seurata suunnitelmiasi toteutumista?

---

---

---