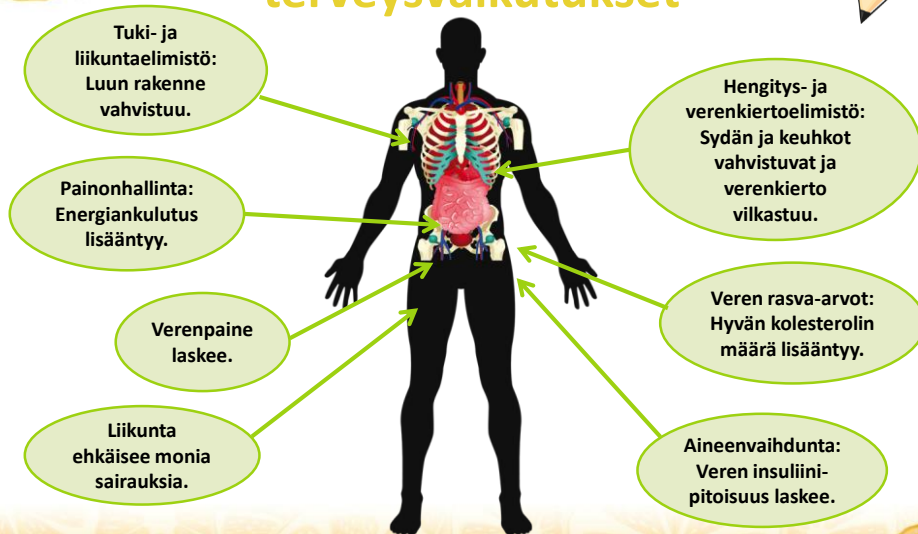


Tavoitteet

- Liikunnan keskeiset vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen
- Luuston terveyttä edistävän liikunnan perusteet

Syke7 Liikunnan fyysiset terveystvaikutukset





Liikunnan psyykkiset terveysvaikutukset



- Myönteiset fyysiset kokemukset tukevat myös itsetuntoa ja minäkuva.
- Tunteiden ilmaisu kehittyy.
- Stressitaso laskee.
- Unen laatu paranee.
- Masennusoireet ja ahdistuneisuus vähenevät.



Liikunnan sosiaaliset terveysvaikutukset



- Liikkuminen yhdessä toisten kanssa kehittää vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja.
- Ottamalla toiset huomioon oppii myös myötätunnon ja vastuunoton merkitystä.
- Sääntöjen merkityksen ymmärtäminen edistää yhteiselämää.





Liikunta edistää oppimista

Liikunta kehittää

- tarkkaavaisuutta
- keskittymiskykyä
- muistia
- hahmottamiskykyä
- kykyä yhdistellä eri aistien kautta tulevaa informaatiota.



Tutkimustietoa nuorten liikunnasta

- Alle puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia on pojista 20 % ja tytöistä 25 %.
- Nuoruusiässä erittäin vähän liikkuvien osuus kasvaa.
- Liikkumattomuus heikentää nuorten elämänlaatua ja aiheuttaa terveyshaittoja.

Mistä arvelet
nuorten
liikkumattomuuden
johtuvan?

Miten nuoria voisi
kannustaa liikkumaan
enemmän?

Millaisia
terveyshaittoja liian
vähästä liikunnasta
voi olla?

Syke7 Kalsiumin lähteitä

Nuoruusiässä kalsiumin tarve on runsasta, koska luun muodostus on nopeaa ja nuorilla kalsium imeytyy tehokkaasti.



maitovalmisteet



kala



kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet, esim. jotkin tuoremehut



vihreälehtiset kasvikset, kuten parsakaali ja lehtikaalit



soija, siemenet ja pähkinät

Syke7 Kalsiumin lähteitä

Maitovalmisteet sisältävät hyvin imeytyvää kalsiumia.

Kasvikunnan tuotteiden kalsiumin määrä on pienempi ja imeytyminen hitaampaa.



maitovalmisteet



kala

Muista myös D-vitamiinilisä: 7,5 mikrogrammaa päivässä.



vihreälehtiset kasvikset, kuten parsakaali ja lehtikaalit



soija, siemenet ja pähkinät

Istumisen ergonomia tutuksi

