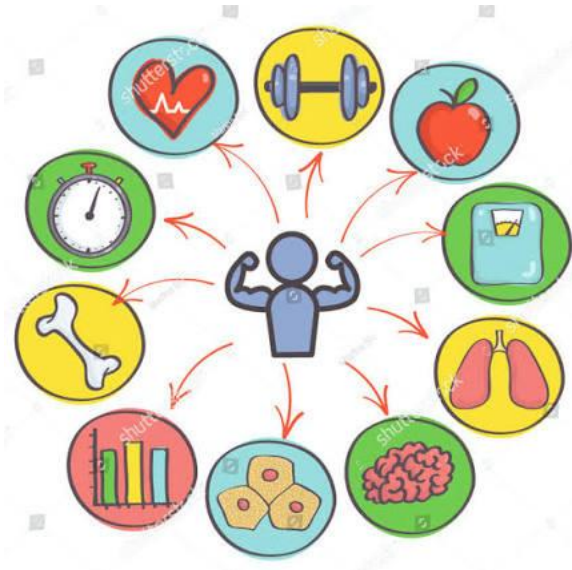


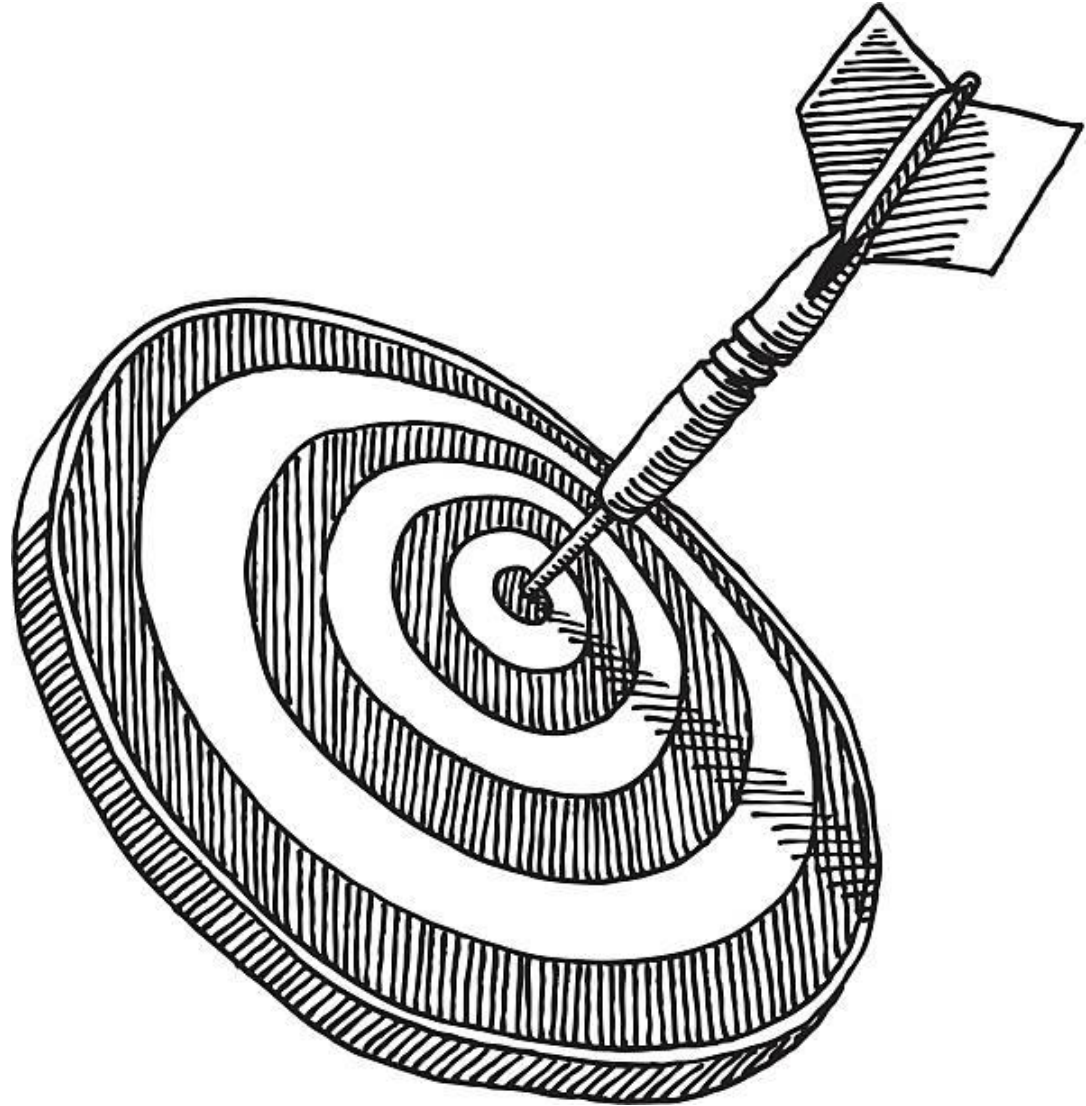
TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA

KPL 4

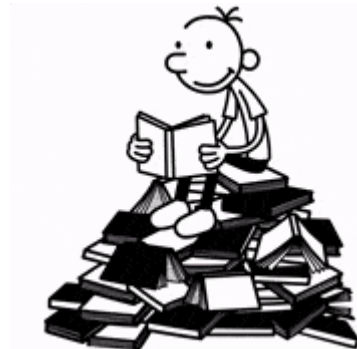


Tavoitteet

- ★ Osaat kertoa, miten liikunta vaikuttaa ihmisen kehoon ja sen toimintaan (fyysinen terveys).
- ★ Osaat kertoa, miten liikunta vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.
- ★ Käsitteiden hallinta: terveystoiminta, fyysinen toimintakyky ja endorfiini
- ★ Tunnet nuorten terveystoimintasuosituksen ja tiedät, miksi se on tehty.



LUE KAPPALE 4



Täydennä lauseet

- Ihmisen hyvinvointi ja terveys määräytyy pitkälti hänen **elintapojensa** mukaan.
- Terveellisiin elintapoihin kuuluu: **Ravitsemus, liikunta, uni ja lepo sekä päihteettömyys.**
- Yksi tärkeimmistä terveyttä ja hyvinvointia edistävistä elintavoista on jatkuva ja säännöllinen **liikunta**.
- Päivittäin tapahtuva ja kohtalaisen raskas liikunta ilman liikkumisen aiheuttamia vaaroja on **terveysliikuntaa**.
 - *Se sisältää arkiliikuntaa, mutta myös erilaisia liikuntalajeja*
 - *Terveysliikuntaan sopivia lajeja: kävely, pyöräily, soutu, hiihto, uinti, juoksu.*

Liikunnan vaikutukset kehoon ja sen toimintaan 1/2

Lihakset:

- Lihasten voima ja kestävyys lisääntyy
- Lihasten koko kasvaa
- Lihashallinta/motorinen kontrolli paranee

 Lihakset jaksavat tehdä raskasta työtä ja pystyvät työskennellä pitkään väsymättä

Luusto:

- Luusto vahvistuu
- Luuston tiheys paranee

 Luusto kestää rasitusta ja törmäyksiä paremmin ilman murtumia

Nivelet:

- Nivelten liikkuvuus ja toimintakyky paranee

 Liikkuminen on helpompaa ja kivuttomampaa, kun nivelet ovat vahvat eikä niissä ole kireyttä.

Sydän

- Sydänlihas ja verenkierto vahvistuu ja sen pumppausteho paranee

 Ihminen kestää fyysistä rasitusta entistä paremmin ja pidempään. Parempi verenkierto ja jaksaminen.

Liikunnan vaikutukset kehoon ja sen toimintaan 2/2

Keuhkot:

- Hengityselimistön toiminta ja hapenottokyky tehostuu

Aivot:

- Liikunta tuottaa mielihyvää (endorfiini)
- Aivojen verenkierto tehostuu
- Uusia hermoyhteyksiä syntyy

Muuta:

- Rasvan määrä kehossa vähenee
- Vastustuskyky paranee
- Auttaa rentoutumaan ja vähentämään stressiä
- Parantaa kokonaisvaltaisesti elämänlaatua

 Ihminen ei hengästy pienistä ponnisteluista ja jaksaa vastustaa väsymystä

 Aivotoiminta aktivoituu: Muisti ja oppiminen tehostuvat, mieliala paranee.

 Paino pysyy hallinnassa ja ihminen sairastuu entistä harvemmin tarttuviin tauteihin (flunssa, kuume)

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

- Mitä fyysinen toimintakyky tarkoittaa? Määrittele käsite vihkoon ja kerro, miten se liittyy liikuntaan.
 - *Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä selviytyä ponnisteluja vaativista päivittäisistä tehtävistä, kuten koulumatkoista, peseytymisestä, lumitöistä, siivoamisesta, koiran ulkoilutuksesta jne.*
 - *Ihmisen keho ja **fyysinen toimintakyky** eivät pysy kunnossa, ellei niitä rasiteta **liikunnan** avulla.*

TOTTA VAI TARUA???

Toiminta kyky varastoituu.

- TARUA!! 
 - Toimintakyky ei varastoidu, joten kehoa pitää rasittaa säännöllisesti. Jos lopetat liikkumisen kokonaan → saavutetut hyödyt alkavat pikkuhiljaa kadota.
 - Toimintakyky on biologinen ominaisuus, johon pätee sääntö: Use it or lose it (Käytä tai menetä).

Liikunta ja psyykkinen terveys

- Kun liikkuminen on hauskaa ja mielekästä, sen avulla pääsee irti arjen asioista.
- Liikunnassa koetut tunteet voivat helpottaa ja tasapainottaa oloa sekä rentouttaa.
- Liikunta vähentää stressiä ja jännitystä.
- Liikunta vähentää ja ehkäisee masennusta ja ahdistusta.
- Liikunnan nautinnon saavat aikaan myönteiset kokemukset → kehittyminen, onnistumiset
 - *Myönteisen liikuntakokemuksen jälkeen tulee hyvä olo. Mistä tämä hyvä olo fysiologisesti johtuu?*
 - Sen aiheuttaa aivoista vapautuva mielihyvää tuottava aine, **endorfiini**. Eniten sitä vapautuu rasittavissa liikuntasuorituksissa, joista itse nauttii. Esimerkiksi tiukka futispeli, hyvä treeni punttisalilla tai raskas lenkki.
- Onnistumisen kokemukset liikunnassa lisäävät itsetuottamusta ja sitä kautta uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin oppia.
- Aivotoiminta aktivoituu
 - *Tiedon kulku aivojen osissa tehostuu ja oppiminen paranee*
 - *Muisti paranee*
 - *Keskittymiskyky ja pitkäjänteisyys paranee*



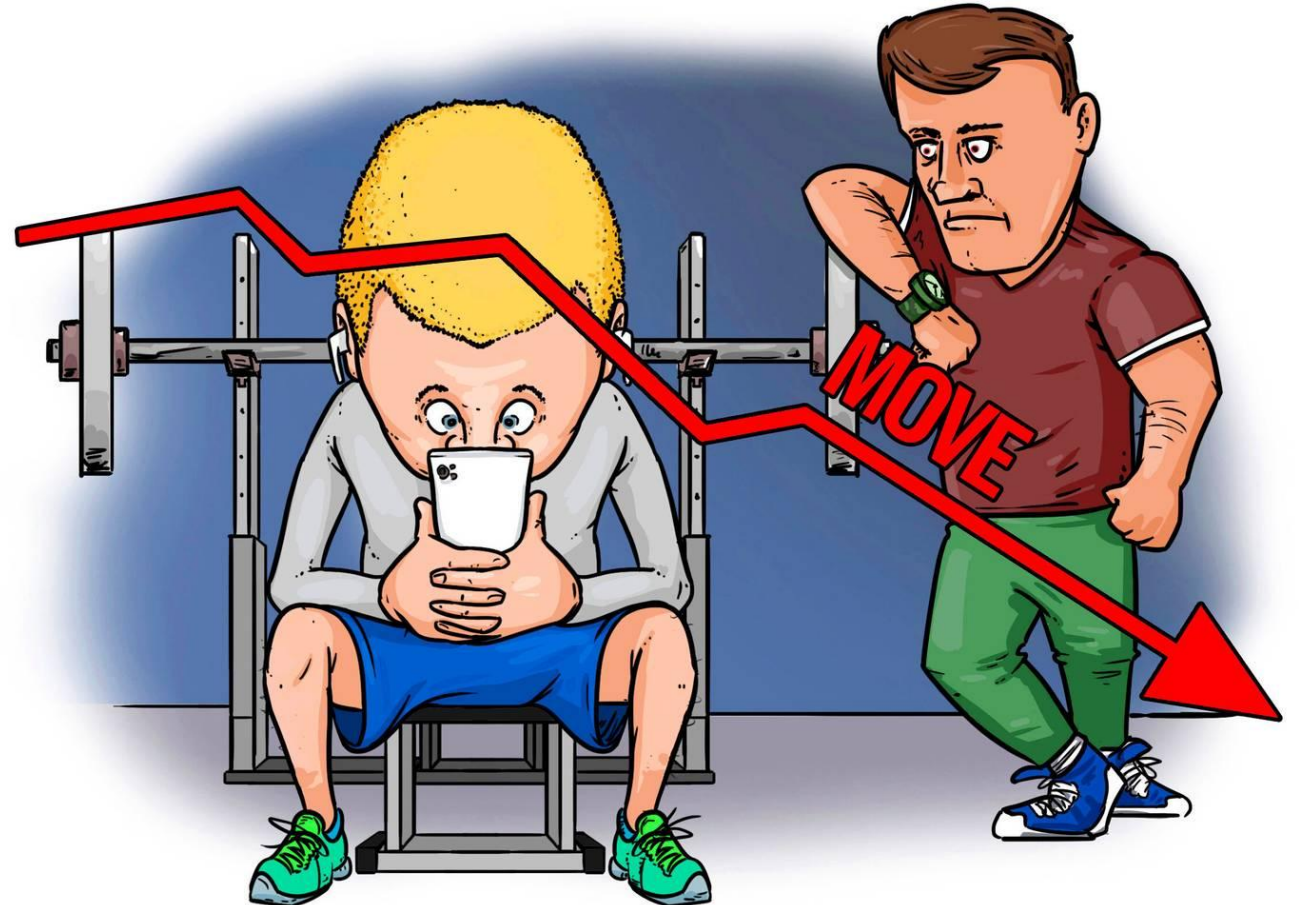


Liikunta ja sosiaalinen terveys

- Liikunta aloitetaan usein liikuntaryhmässä kaverin kanssa.
- Tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin ja toimia muiden kanssa.
- Liikkuminen tutussa ryhmässä vahvistaa ihmissuhteita ja antaa mahdollisuuden tavata kavereita vapaa-ajalla.
- Hyvä joukkuehenki luo yhteisöllisyyttä, turvallisuutta ja itseluottamusta.
- Yhdessä liikkuminen kannustaa jatkamaan ja tekemään parhaansa.
- Onnistumisen ilo ja voiton tunne vahvistuvat, kun niistä iloitaan yhdessä.
- Toisaalta liikunta tarjoaa mahdollisuuden harjoitella vastoinkäymisten sietämistä. Pettymysten ja tappioiden sietäminen voi olla helpompaa ryhmässä, turvallisessa seurassa, kun vertaistukea on lähellä.

LIIKUNTASUOSITUKSET

- Tutkimusten mukaan nuoret arvostavat terveyttä ja tietävät liikunnan edistävän sitä
- Siitä huolimatta vain 37% peruskouluikäisistä liikkuu liikuntasuosituksen mukaan (2024).
- 8-luokkalaisista 40% fyysinen toimintakyky on niin huonossa kunnossa niin, että se vaikuttaa terveyteen ja arjessa jaksamiseen. (2025).
- Liikuntasuositukset ohjaavat lapsia, nuoria, aikuisia ja vanhuksia liikkumaan terveyden kannalta riittävästi
 - *Nämä käytiin 7-luokalla läpi (OPPIKIRJASSA VANHAA TIETOA)*





Esim. reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto

Esim. pallopelit, kuntosali, tanssi, voimistelu, skeittaus, laskettelu, venyttely, trampoliinihyppely, kiipeily

Reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunti päivässä.

Läksy

- Kpl 4 / 16 – Terveyttä edistävä liikunta
- Kappaleen tehtävät 1 ja 2
- T1 Miksi päivittäinen liikunta on tarpeellista? Luettele vähintään kaksi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen liittyvää syytä.

FYYSINEN TERVEYS

- Fyysinen toimintakyky pysyy kunnossa
- Lihasten voima ja kestävyys paranee
- Luusto vahvistuu
- Nivelten liikkuvuus paranee
- Sydänlihaks vahvistuu ja hapenottokyky paranee
- Vastustuskyky paranee

PSYKKINEN TERVEYS

- Pääsee irti arjen asioista
- Rentouttaa mieltä / tasapainottaa tunne-elämää
- Hyvä olo → endorfiini
- Onnistumiset lisäävät itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin
- Aivotoiminta aktivoituu → oppiminen tehostuu (muisti, keskittyminen, sinnikkyys)

SOSIAALINEN TERVEYS

- Mahdollistaa sosiaalisten suhteiden luomisen
- Vahvistaa ystävyyssuhteita
- Ehkäisee yksinäisyyttä
- Yhteistyötaidot/sosiaaliset taidot kehittyvät
- Yhteisöllisyys lisääntyy