

“

Reipasta ja  
rasittavaa  
liikkumista  
vähintään tunti  
päivässä

”

Päivän liikkumisannoksen voi kerätä esim.

- Koulumatkojen liikkumisesta: kävely, pyöräily, rullalautailu /-luistelu
- Koululiikunnasta
- Välituntiliikunnasta: pallopelit, juoksupelit, kävely, hyppely
- Ohjatusta vapaa-ajan liikunnasta: liikuntakerhot ja urheiluseurat
- Omaehtoisesta liikkumisesta vapaa-ajalla: yksin, kavereiden kanssa, perheen parissa
- Arki- ja hyötyliikunnasta vapaa-ajalla: kävely ja pyöräily harrastuksiin, portaiden käyttö hissien ja liukuportaiden sijaan, kotityöt, pihatyöt jne.

