

8. Liikunta edistää terveyttä s. 56-60



• Tavoitteet

- Osata kertoa syitä liikkumiseen ja liikkumattomuuteen.
- Tunnistaa, omaan liikunnallisen aktiivisuuden syitä.
- **Tietää liikunnan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia (+ ja -).**
- Osata selittää, miten liikunnan positiiviset terveysvaikutukset syntyvät.
- **Osata selittää osteoporoosin ja liikunnan yhteyttä.**

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?

4. Laadi käsitekartta siitä, miten liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

-> huomioi myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia



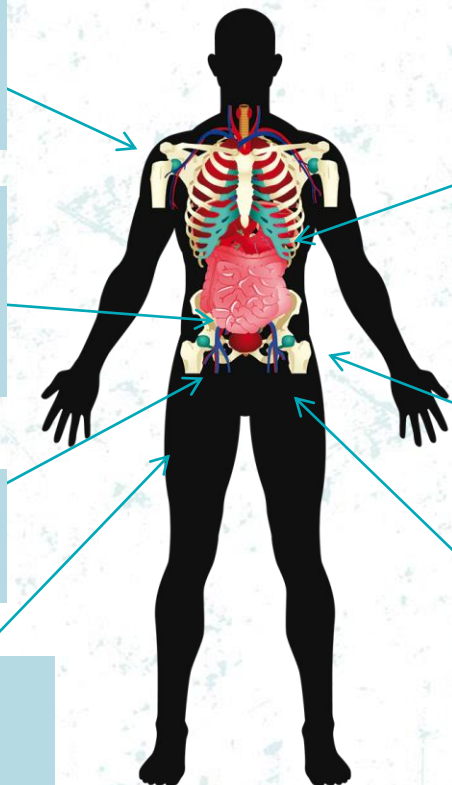
Liikunnan fyysiset terveysvaikutukset

Tuki- ja liikuntaelimestö:
Luitten ja lihasten
rakenne vahvistuvat.

Painonhallinta:
Energiankulutus
lisääntyy.

Verenpaine laskee.

Liikunta ehkäisee monia
sairauksia.



Hengitys- ja
verenkiertoelimestö: Sydän
ja keuhkot vahvistuvat ja
verenkierto vilkastuu.

Veren rasva-arvot:
Hyvän kolesterolin määrä
lisääntyy.

Aineenvaihdunta: Veren
insuliini-pitoisuus laskee.

Liikunnan psykkiset terveysvaikutukset

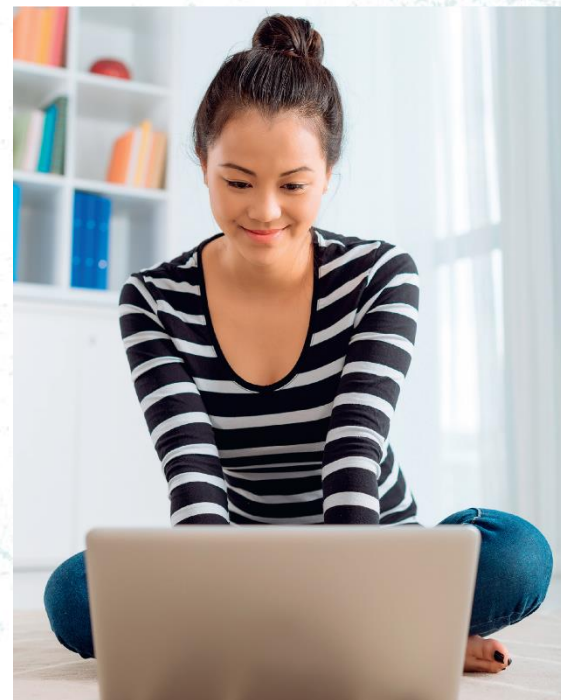
- Myönteiset fyysiset kokemukset tukevat myös itsetuntoa ja minäkuva.
- Tunteiden ilmaisu kehittyy.
- Stressitaso laskee.
- Unen laatu paranee.
- Masennusoireet ja ahdistuneisuus vähenevät.



Liikunta edistää oppimista

Liikunta kehittää

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



Luustoa vahvistava liikunta

- sisältää hyppyjä ja hallittuja tärähdyksiä
- sisältää monensuuntaisia liikkeitä ja vartalon kiertoja
- kannattelee elimistön painoa
- toistuu useamman kerran viikossa
- vahvistaa niitä luita, joihin kuormitus kohdistuu

Kalsiumin lähteitä

**Nuoruusiässä kalsiumin tarve on runsasta,
koska luun muodostus on nopeaa!!!**

**Maitovalmisteet sisältävät
hyvin imeytyvää kalsiumia.**



maitovalmisteet



kala



**kalsiumilla
täydennetyt
elintarvikkeet,
esim. jotkin
täysmehut**



**Kasvikunnan tuotteiden
kalsiumin määrä on pienempi
ja imeytyminen hitaampaa.**



**vihreälehtiset kasvikset,
kuten parsakaali ja
lehtikaalit**



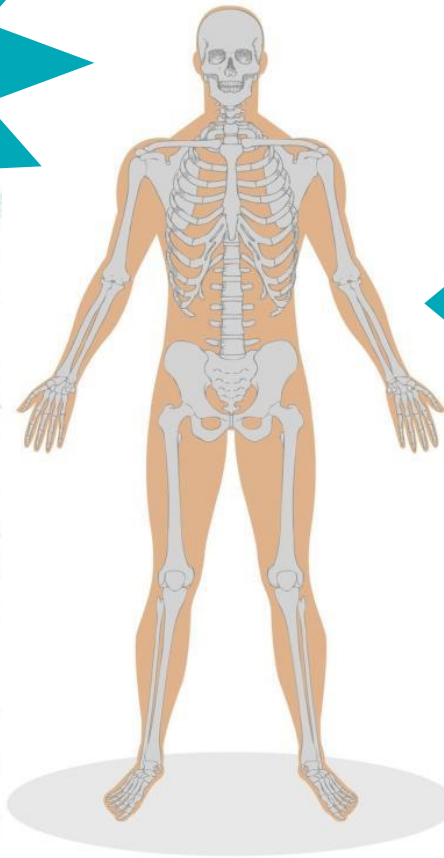
**soija, siemenet ja
pähkinät**

**Muista myös
D-vitamiinilisä:
7,5-20-40 mg
päivässä.**

Luuston viholliset

Luuston
vihollinen 1:
passiivinen
elämäntapa

Luuston
vihollinen 3:
tupakka



Luuston
vihollinen 2:
kalsiumin ja
D-vitamiinin
puute