

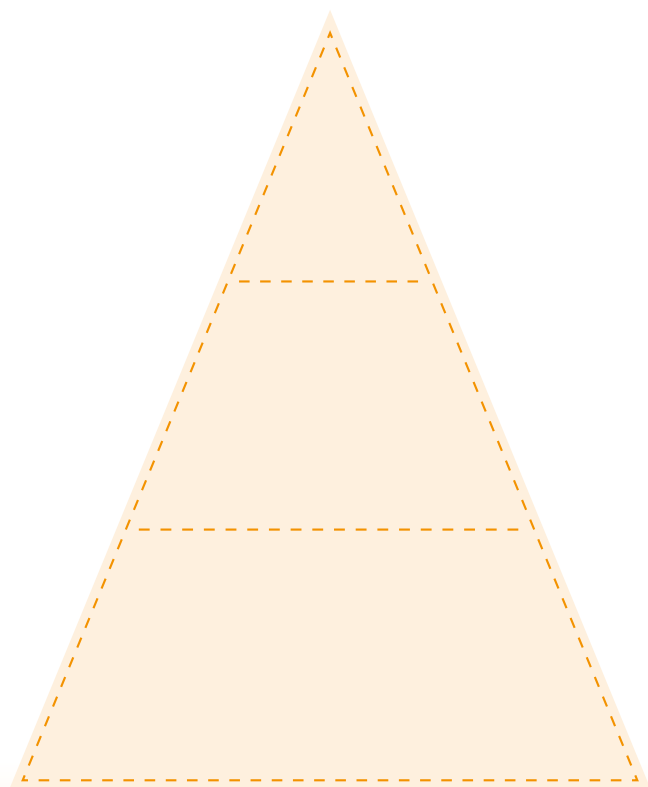
Tillsammans skapar vi rörelseglädje!

Folkhälsan arrangerar under året flera olika motionskampanjer som sporrar till mer rörelse i vardagen.

- Hälsostegen är en stegräkningskampanj som ordnas i oktober. Kampanjen riktar sig till alla.
- Rörelsekvartern är en motionskampanj för elever i åk 1–6 veckorna 43–46. Elever samlar rörelsepoäng på rasterna och tävlar om ett friluftsäventyr för klassen.
- I februari startar vi motionskampanjen "Motionera dig till södern", där du samlar rörelsepoäng under tre månader. All rörelse räknas.

Din lokala Folkhälsanförening kan tipsa dig om våra motionskampanjer. Håll också utkik efter fler kampanjer eller andra motionsevenemang i din lokalförenings regi!

Hur ser din dagliga motionspyramid ut? – Fyll i!



www.folkhalsan.fi/ungochskola

Det är **ROLIGT**
att **RÖRA PÅ SIG!**

– OM FYSISK AKTIVITET FÖR BARN & UNGA



Den bästa motionen är den som blir av!

Både kropp och själ mår bra av att du är fysiskt aktiv. Rekommendationen är att barn och unga rör på sig mångsidigt åtminstone 2 timmar per dag.

Det är viktigt att du tar dig tid att röra på dig och väljer motionsformer som du gillar. Rör på dig i naturen, delta i ledd motionsverksamhet eller dansa loss utan prestationskrav.

Uppmuntrande vuxna ger barn möjlighet till rörelse i vardagen.

Minska på stillasittandet!

I dag sitter vi stilla en stor del av dagen. Långvarigt stillasittande påverkar hälsan negativt.

Du behöver stiga upp och sträcka på dig och komma ihåg att byta ställning med jämna mellanrum. Inför gärna korta rörelsepauser som motvikt till sittandet.



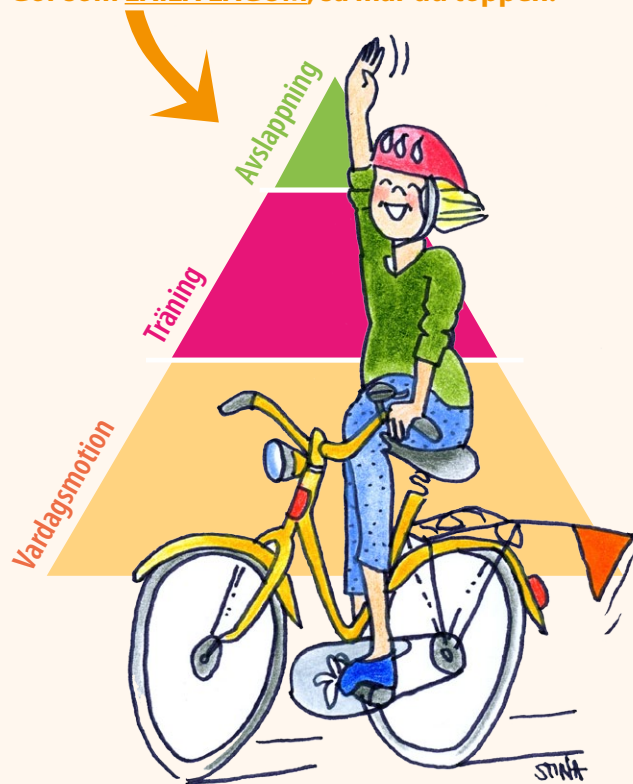
 folkhälsan

Motionspyramiden hjälper dig att välja rätt

Kroppen behöver mer rörelse än stillasittande.

Vardagsmotionen är allra viktigast. Att gå, cykla, räfsa löv, skotta snö, bygga snögubbar och plocka bär ger dig mycket rörelse i vardagen. Sedan behövs också träning som stärker musklerna och höjer konditionen och en liten stund av vila varje dag.

Gör som LAILA LAGOM, så mår du toppen!



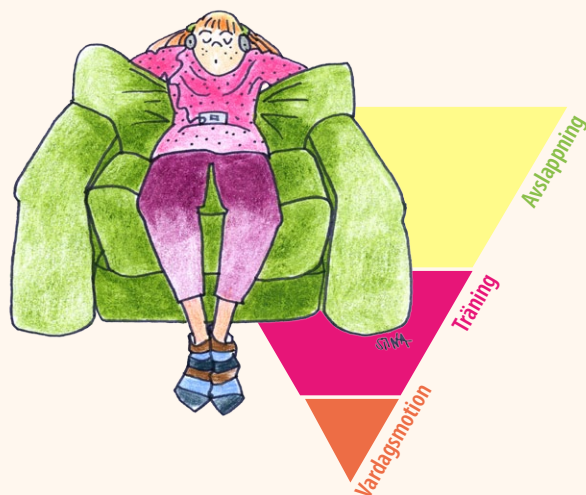
Laila Lagom rör på sig tillräckligt på fritiden. Hon cyklar, går och leker. Sedan tränar hon i lagom mängd så att hon blir svettig och andfådd. Laila har också tid med lugna stunder under dagen.

Varje steg gör gott!

Om du promenerar eller cyklar till jobbet eller skolan på morgonen får du en bättre mental förberedelse för dagen, orkar koncentrera dig längre och är mer mottagliga för inläring. Dessutom håller du dig friskare.

Barn och unga rekommenderas att ta 15 000–20 000 steg/dag (vuxna 10 000–12 000 steg/dag). Hur många av de stegen kunde inte tas under vägen till och från skolan eller jobbet? Varje bil som försvinner från skolgården gör dessutom skolvägen tryggare och säkrare.

Om du av olika skäl inte kan ta dig till och från skola eller jobb för egen maskin gäller det att vara kreativ i vardagen för att komma upp till tillräcklig mängd rörelse.



Soffi Ligglund trivs med att vara inomhus. En stor del av fritiden går åt till att sitta framför tv och dator. Därför rör hon inte på sig tillräckligt.



Hurtta Bullström tränar jättemycket. Hon hinner sällan med den viktiga rörelsen i vardagen som bygger upp och smörjer kroppen.

Pausrörelse

I skolan kan man minska stillastittandet genom att införa rörelsepåsar under lektionerna. Folkhälsan samarbetar med Friskis&Svettis och sprider pausrörelsematerialet Röris till skolor i Svenskfinland.

TIPS! På Folkhälsans webbplats finns också videofilmer med pausgymnastikövningar:
www.folkhalsan.fi/pausgymnastik.