



HAUSKOJA LIIKUNTAHETKİÄ YHDESSÄ LAPSESI KANSSA!

Muista, että suurin vastuu ja vaikuttamisen mahdollisuus on meillä vanhemmillä. Onneksi kyse on ennen kaikkea yksinkertaisista arjen valinnoista: tiedostamisesta ja pienistä teoista, jotka jokainen meistä osaa.

tutustuta hänet lähiympäristön liikuntamahdollisuuksiin.

- Läheltä liikkeelle! Luo lapselle liikkumaa houkutteleva ympäristö ja erilainen – kannusta lasta kokeilemaan erilaisia lajeja ja löytämään omansa.
- Tarjoa mahdollisuus monipuoliseen harrastamiseen! Jokainen lapsi on Pida lapsesi unirytymistä kiinni – lapsi tarvitsee 9-10 tunnin yönnet.
- Samalla rytmiä läpi viikon!
- pysäyttävät esteet ja kannusta liikkumaan.
- Älä kiellä vaan kannusta! Poista lapsen arjesta turhat liikkumisen
- Kohutkin kuuluvat asiaan! Anna lapsesi tounhuta ja yrittää niin hän oppii.
- Stop istumiselle! Ei yli kahden tunnin istumiskasvoja.
- Ulos! Pihaleikit ja luonnossa liikkuminen on helppo tapa lisätä liikettä.
- Kaksi tuntia päivässä! Tämän verran lapsesi tulisi liikkua joka päivä.

LISÄÄ LIKETTÄ ARKISILLA VALINNOILLA

ENEMMÄN YHTEISTÄ LIKKUMISTA, VÄHEMMÄN ISTUMISTA!

Koululainen tarvitse liikuntaa vähintään kaksi tuntia joka päivä. MUUVIT! Liikuntaseikkailu haastaa myös Sinut mukaan liikkumaan. Omalla esimerkilläsi sytytät lapsen liikuntakipinän ja tuet liikkuvan elämäntavan rakentumista.

Lisätietoja löydät seikkailun nettisivujen vanhemmat-osiosta: www.muuvit.com/fi/parents



izalo



TUNNUS

LAPSEN NIMI

TUNNUKSET LUOKAN OMAAN SEIKKAILUUN

Koko luokka seikkaillee yhdessä: luokan rasti lasketaan yhteen ja ne muut-
tavat kilometreiksi, joiden avulla luokka pääsee mielikuvamatkalle pitkin
Eurooppaa. Matkaa voi seurata luokan oman karttajuusteen avulla ja seik-
kailulla voi myös netissä. Netissä matkan varrella sijaitsevista kaupungeista
löytyy paljon mielenkiintoista ja oppimista tukevaa tietoa ja tehtäviä.

Koululaiset keräävät liikuntakorttiinsa rasteja jokaisesta vähintään
10 minuutin mittaisesta liikkumisesta. Rasteja kertyy koulumatkoista, väl-
l-
tunneista, toiminnallisista opittunneista, liikuntakerhoista, omaehtoista
peleistä ja leikeistä, urheilun harrastamisesta – eli kaikesta arkisesta liikku-
misesta pitkin päivää.

Muuviti! Liikuntaseikkailu innostaa alakoululaiset lisäämään päivittäistä
liikkumistaan. Tutkimukset osoittavat, että valtaosa lapsista liikkuu vähem-
män kuin heidän tasapainoinen kehityksensä edellyttäisi – ja vähemmän kuin
mitä heidän vanhempansa ja kasvattajansa kuvittelevat.

LAPSESI SEIKKALEE YHDESSÄ LUOKKANSA KANSSA!

Muuviti!

LIKUNTA SEIKKAILU

VANHEMPIEN LIKUNTAKORTTI

LÄHDE
LIKKUMAAN
YHDESSÄ
LAPSESI
KANSSA!



Tunti liikettä koulussa ja vähintään tunti vapaa-ajalla. Joka päivä!

