

# Liikunta



# Table of contents:

- Liikunta
  - 1 Miksi liikunta on tärkeintä ikinä?
    - Liikunta on terveyspommi!
    - Energiaa ja endorfiineja
    - Fokus ja muisti kuin tietokoneella
    - Sosiaalisia superkykyjä
    - Tunnelma kattoon!
    - Luovuuden lähde
    - Joten, miksi liikunta on tärkeintä ikinä?
  - 1.1. Miksi sinunkin kannattaa liikkua?
    - Fyysiset hyödyt
    - Henkinen hyvinvointi
    - Oppimisen tukeminen
    - Elämänlaadun parantaminen
  - 1.2. Näin liikunta buustaa oloasi!
    - Kehosi kiittää!
    - Mieli virkeytyy!
    - Sosiaaliset superkyvyt
    - Ota askel eteenpäin!
  - 1.3. Hauskanpidon ja ystävien aika – yhdessä liikkuen
    - Yhdessä on enemmän kuin yksin
    - Tasa-arvo liikunnassa – kaikille samat mahdollisuudet
    - Kuuluminen joukkoon vahvistaa itsetuntoa
    - Leikki ja pelit – oppimisen ilo
    - Kunnioitus ja hyväksyntä luovat turvallisen ympäristön
    - Mitä sinä voit tehdä yhteisöllisyyden ja tasa-arvon edistämiseksi liikunnassa?
  - 2 Superliikkeet ja voittamaton keho
    - Mikä on fyysinen toimintakyky?
    - Superliikkeiden rakentaminen
    - Voittamaton keho - vinkit harjoitteluun
  - 2.1. Taidoista tehokkaaksi – opi perusliikkeet
    - Miksi perusliikkeet ovat tärkeitä?
    - Kyykky – Jalkojen voimaa ja tasapainoa
    - Punnerrus – Käsien ja ylävartalon vahvistaja
    - Veto – Takamus ja takareidet
    - Ojennus – Tasapainoinen vartalo

- Tasapaino – Perusta kaikelle liikkumiselle
- 2.2. Kehitä sankarillisia motorisia kykyjä
  - Mitä motoriset taidot ovat?
  - Miten kehität motorisia taitojasi?
  - 1. Monipuolinen harjoittelu
  - 2. Toistot ja harjoittelu
  - 3. Palaute ja itsearviointi
  - 4. Keskity laatuun
  - 5. Leikit ja pelit
  - 6. Lepo ja palautuminen
  - 7. Ravitseminen ja nesteytys
- 2.3. Kuudes aisti pelissä – havainnointi on kaiken A ja O
  - Mitä havaintomotoriikka pitää sisällään?
  - Miten havaintomotoriikkaa voi harjoittaa?
  - Ympäristön tarkkailu
  - Reaktiopelit
  - Ryhmäharjoitteet
  - Palloharjoitukset
  - Meditaatio ja mindfulness
- 2.4. Tasapainon mestarit ja vikkelat viidakon eläimet
  - Tasapaino – Kaiken A ja O
  - Tasapainoa kehittävät harjoitukset
  - Vinkkejä tasapainon parantamiseen
  - Liikkumistaidot – Kuin viidakon eläimet
  - Liikkumista kehittävät leikit ja harjoitukset
  - Liikkumistaitojen kehittäminen
  - Loppusanat
- 2.5. Välineenhallinnan ninjakikat
  - Miksi välineenkäsittelytaidot ovat tärkeitä?
  - Kuinka kehittää välineenkäsittelytaitoja?
  - Välinehallinnan treenivinkit
  - Muista turvallisuus
  - Ninjakikkoihin valmiina?
- 2.6. Voima, nopeus, kunto ja ketteryyden salaisuudet
  - Harjoita voimaa turvallisesti
  - Nopeus – Ole ensimmäinen, joka saavuttaa nopeuden huipun
  - Kehitä nopeuttasi
  - Kunto – Kestä pidempään, jaksaa enemmän

- Rakenna kestävyyttä
- Ketteryyden salaisuudet – Väistele, kierrä, käännä ketterästi
- Paranna ketteryyttäsi
- Loppusanat
- 2.7. Itsetutkiskelun taito – mistä sinun kehosi tykkää?
  - Miksi itsetutkiskelu on tärkeää?
  - Fyysiset ominaisuudet
  - Kestävyys
  - Voima
  - Nopeus
  - Liikkuvuus
  - Koordinaatio
  - Arvioi ja kehitä
  - Pidä hauskaa
- 2.8. Veden valloittajat – uinnin ja pelastautumisen alkeet
  - Uhmaa painovoimaa – opi kellumaan
  - Rintauinti – uinnin perusta
  - Selkäuinti – taakse katsomatta eteenpäin
  - Vesipelastustaidot – auta itseäsi ja muita
  - Pidä muistissa turvallisuus
- 2.9. Liiku turvallisesti – olet oma supersankarisi
  - Aloita Lämmittelyllä
  - Välineet Kuntoon
  - Oikeat Tekniikat
  - Kuuntele Kehoasi
  - Syö ja Juo Oikein
  - Ympäristön Tarkkailu
  - Yhdessä Turvallisesti
  - Pidä Huolta Itsestäsi
- 3 Yhteistyö tekee voittajia
  - Mikä on sosiaalinen toimintakyky?
  - Miksi yhteistyö on niin tärkeää?
  - Miten yhteistyötä voidaan harjoitella?
- 3.1. Kuinka tiimipelaajasta tulee tiimin sydän
  - Yhteistyötaidot
  - Ryhmässä toimiminen
  - Tiimipelaajasta tiimin sydämeen
- 3.2. Fair Play - pelaamisen kultaiset säännöt

- Mikä on Fair Play?
- Pelaamisen kultaiset säännöt
- Reflektointitehtävä
- 3.3. Taito hallita tunteita – liikunnan tunnekarusellissa
  - Mikä on tunne?
  - Miksi tunteiden hallinta on tärkeää liikunnassa?
  - Kuinka tunneilmaisuus vaikuttaa ryhmädynamiikkaan?
  - Harjoittele tunteiden tunnistamista
  - Kehitä tunteiden säätelytaitoja
  - Viesti tunteista rakentavasti
  - Opeta empatiaa ja tukemista
  - Yhteenveto
- 3.4. Kun otat vastuun, loistat kuin tähti
  - Yhdessä oppiminen
  - Vastuun ottaminen
  - Kuunteleminen ja kannustaminen
  - Jokaisella on paikkansa
  - Annettu ja saatu palaute
  - Omista virheistä oppiminen
  - Loista kuin tähti
- 4 Sisäinen sankarisi
  - Mikä on psyykkinen toimintakyky?
  - Tunnista ja vahvista sisäistä sankariasiasi
  - Rohkeus kohdata haasteet
  - Tiimityön merkitys
  - Sinun sisäinen sankarisi
- 4.1. Vastuun kantajan opas – itsenäisyyden askeleet
  - Miksi itsenäinen työskentely?
  - Aseta itsellesi tavoitteet
  - Harjoitusaikataulu
  - Luo toimiva harjoitteluympäristö
  - Arvioi ja sopeuta
  - Pyydä apua tarvittaessa
  - Itsearviointi ja reflektointi
  - Vastuunotto tarkoittaa myös huolehtimista
  - Muista pitää hauskaa
- 4.2. Peilikuvasta parhaaksi kaveriksi – rakenna vahva minäkuva
  - Mikä on minäkuva?

- Miksi vahva minäkuva on tärkeä?
- Vahvasta minäkuvaasi liikunnan avulla
- Kokeile uusia lajeja
- Aseta itsellesi tavoitteita
- Pidä heijastavaa päiväkirjaa
- Ole kärsivällinen
- Tue kavereita
- Muista, että olet enemmän kuin peilikuvasti
- 4.3. Mielihyvää liikunnasta – löydä ilo sisältäsi
  - Fyysinen aktiivisuus vahvistaa mieltä
  - Liikunta synnyttää kemiallista iloa
  - Löydä oma lajisi
  - Liikunta yhdessä ystävien kanssa tuo lisää iloa
  - Aktiivisuus rytmittää päivää
  - Kuuntele kehoasi ja tunnista rajasi
  - Yhteenveto
- 4.4. Miten liikkuminen tekee sinusta ässän koulussa?
  - Aivot raksuttamaan!
  - Taukojumppa pelastaa päivän
  - Terve mieli, terve ruumis
  - Yhdessä oppien
  - Nukut kuin vauva
  - Joka päivä parempi
  - Tee liikunnasta tapa!
- 4.5. Seikkailut odottavat – harrastukset, jotka saavat sinut innostumaan
  - Miksi liikunta on tärkeää?
  - Löydä oma lajisi
  - Yksilölajit
  - Joukkuelajit
  - Ulkoilulajit
  - Taitolajit
  - Motivaation löytäminen
  - Liity seikkailuun!
- 5 Liikunnan ilotulitus – valitse oma suosikkisi
  - Löydä oma lajisi
  - Joukkuelajit
  - Yksilölajit
  - Pallopelit

- Kuntoliikunta
- Luontoliikunta
- Tanssi ja liikunta
- Akrobaattiset lajit
- Kokeile, harjoittele, nauti!
- 5.1. Joukkuepelien jännitys – löydä oma lajisi
  - Jalkapallo – Maailman suosituin peli
  - Lentopallo – Yhteistyötä ilman kontaktia
  - Pesäpallo – Suomalainen klassikko
  - Koripallo – Nopeuden ja tarkkuuden peliä
  - Jääkiekko – Vauhtia ja vaarallisia tilanteita
  - Ultimate – Hengen ja kehon yhteistyötä
- 5.2. Terveystien tiellä – kuntoilun koukutus
  - Miksi terveystien tiellä on tärkeää?
  - Kuinka löytää oma lajinsa?
  - Motivaation ylläpitäminen
  - Terveystien tukevan elämäntavan rakentaminen
  - Lopuksi
- 5.3. Metsän valtiat – seikkailua luonnossa
  - Miksi Liikkua Luonnossa?
  - Retkeily ja Vaellus
  - Maastopyöräily
  - Kiipeily ja Köysiradat
  - Melonta ja Soutu
  - Suunnistus
  - Mitä Ottaa Huomioon?
  - Yhteenveto
- 5.4. Veteen hyppääjät – sukella syvälle
  - Miksi vesiliikunta on niin mahtavaa?
  - Uinnin eri tyylit
  - Turvallisuus ennen kaikkea!
  - Loppusanat
- 5.5. Rytmien ritarit – tanssin ja voimistelun taikaa
  - Voimistelun vauhdikas maailma
  - Telinevoimistelu
  - Rytmistä voimistelua
  - Tanssin lumoava liikekieli
  - Erilaiset tanssilajit

- 5.6. Hangilla hurjastelijat – talvilajien temput
  - Laskettelen ja lumilautailun liidokkaat laskut
  - Laskettelen temput:
  - Lumilautailun temput:
  - Luistelun leikit ja jäätanssin pyörteet
  - Jääkiekon jännittävät jipot
- 5.7. Yksilöllä on väliä – itsepuolustuksesta itselöytämiseen
  - Yksilölajit – matka minuuteen
  - Kampailulajit – enemmän kuin otteita ja iskuja
  - Yksilölajien ja kampailulajien yhdistävä voima
  - Loppusanat
- 5.8. Uusi aalto liikkumisessa – kokeile jotain täysin erilaista
  - Parkour – kaupunkiympäristön valloitus
  - Slacklining – tasapainoilua narun päällä
  - Frisbeegolf – rauhallista heittelyä luonnon keskellä
  - Ilmajoogaa kankaan varassa
  - Geokätköily – aartenmetsästäystä GPS:n avulla
  - Löydä oma juttusi
- 6 Harjoituksen mestariksi
  - Harjoittelun perusteet
  - Monipuolisuus
  - Säännöllisyys
  - Progressio
  - Terveys ja turvallisuus
  - Motivaatio ja tavoitteet
  - Harjoittelun aloitus
  - Yhteenveto
- 6.1. Valloita voittajan strategiat
- 6.2. Lämmittelyn ja palautumisen taidetempu
- 6.3. Mitä sykkeesi kertoo? – Tutki ja hallitse
  - Mittausmenetelmiä:
  - Sykkeen tehoalueet
  - Käytännön harjoituksia:
- 6.4. Loukkaantumisten loitolla pitäminen ja ensiavun ensiaskeleet
- 6.5. Kehosi tasapainossa – syö oikein, liiku oikein
  - Mitä on tasapainoinen ravinto?
  - Miksi syöminen on tärkeää liikuntaa ajatellen?
  - Hiilihydraatit – Kehosi polttoaine



- Proteiinit – Rakennuspalikat
- Rasvat – Kehon tukijoukot
- Vitamiinit ja kivennäisaineet – Sinun mikrotiimisi
- Vesi – Elämän lähde
- Miten yhdistät ravitsemuksen ja liikunnan?
- 7 Vuoden ympäri liikkuen
  - Kesä – Auringon ja ulkoliikunnan aikaa
  - Syksy – Luonnon värit heräävät eloon
  - Talvi – Lumoava lumileikkien aika
  - Kevät – Heräilemisen ja kasvun aikaa
- 7.1. Talvitaian aika – talven liikuntaseikkailut
  - Lumileikit – Luovuutta ja Naurua
  - Luistelun Hurma – Liukuen Pitkin Jäätä
  - Hiihto – Talvisen Luonnon Rauhaa
  - Lumilautailu ja Laskettelu – Vauhtia ja Hurmaa
  - Retkiluistelu ja Potkukelkkailu – Perinteitä ja Uusia Tuulia
  - Turvallisuus ja Varustautuminen
- 7.2. Kesäkarkelot – valon juhlaa ja mutkattomuutta
  - Ehditkö kokeilla kaikkea?
  - Liikkumisen vapaus
  - Ilakointi ja leikillisuus
  - Hyödynnä valoisat yöt
  - Kunnioita luontoa
  - Lopuksi
  - Tehtävä:
- 7.3. Varustevelhon vinkit – sääolosuhteiden salaisuudet
  - Sään perusseikat ja varustautuminen
  - Lämpötila
  - Tuuli
  - Sade
  - Lumi ja jää
  - Oikeat varusteet eri urheilulajeihin säästä riippuen
  - Turvallisuus ensin – sään ääri-ilmiöt
  - Ympäristön huomioiminen vaatetuksessa
  - Pukeutumisen ABC – kerrospukeutuminen
  - Vinkkejä viisaaseen varustautumiseen
- 7.4. Luonnon ihmeet – retkeillen ja rentoutuen
  - Miksi luonnossa liikkuminen on tärkeää?

- Valmistelut retkelle lähtöön
- Miten retkeillä vastuullisesti?
- Retkeilyn A ja O – turvallisuus
- Luonnossa liikkumisen monet muodot
- Rentoutuminen luonnossa
- Pelastustaidot ja lämmönhallinta
- Luonto kaikkina vuodenaikoina
- 8 Liikunnan taianomaiset tilat
  - Koulun liikuntasali
  - Ulkoliikuntapaikat
  - Luonnollinen ympäristö
  - Kaupunkiympäristö
  - Virtuaaliympäristöt
- 8.1. Koulun salaiset liikuntaluolat
  - Sisätilojen salat
  - Käytävien kätköt
  - Ulkoliikuntaluolat
  - Liikuntaa kaikille aisteille
- 8.2. Lähialueen aarteet – mitä kaikkea voi tehdä ihan nurkan takana?
  - Mikä on lähiliikuntapaikka?
  - Vinkkejä lähiliikuntapaikkojen bongaukseen
  - Aktiviteetteja lähiliikuntapaikalla
  - Liikuntapaikat kaikkina vuodenaikoina
  - Yhteisöllisyys ja tapahtumat
  - Hyödynnä lähialueesi aarteet
- 8.3. Vihreät vallat – luontopoluilta kuntopoluille
  - Metsän monipuolisuus
  - Luontopolun lukujärjestys
  - Kuntopolut – kuntoilijan treenikenttä
  - Vastuullinen liikkua – ympäristönsuojelu
  - Seikkailu ja elämykset
  - Muistilista luontoliikuntailijalle:
- 8.4. Digipelaajan liikuntaniksit
  - Integroi Liike Pelaamiseen
  - Sovellukset herättävät liikunnan eloon
  - Virtuaalitodellisuus ja Liikunta
  - Terveysrannekkeet ja Älykellot
  - Liikunnanohjaus ja Henkilökohtainen Valmennus

- Pelaamisen ja Liikunnan Tasapaino
- 9 Turvallisuuden ritarit
  - Kuntosi Kaapinrakentaja
  - Välineiden Vartijat
  - Sääntöjen Suurmestarit
  - Lämmittelyn Legendat
  - Palautumisen Paronit
  - Hyvinvoinnin Herttuat
- 9.1. Liikunnan ja terveyden sankareita
  - Miksi liikunta on terveyden supersankari?
  - Vastustuskyky ja kunnon kohotus
  - Mielen mestarit
  - Painonhallinnan sankarit
  - Nukkumattiin tutustuminen
  - Kuinka paljon liikuntaa tarvitaan?
  - Sankaritehtävä: Luo oma liikuntasuunnitelma
  - Olet nyt matkalla supersankaruuteen!
- 9.2. Vaaraa uhmaten – turvallisesti liikkuen
  - Ennakointi on avain turvallisuuteen
  - Varusteet kuntoon
  - Turvallisuus liikuntapaikoilla
  - Turvallinen toiminta ryhmässä
  - Ensiaputaidot kunniaan
  - Pidä hauskaa, mutta ole tarkkana
- 9.3. Matkalla mestoille – taidolla liikenteessä
  - Tunnista reittisi
  - Kävely ja pyöräily – ekologista liikkumista
  - Liikennesäännöt – niitä on noudatettava!
  - Julkinen liikenne – yhteisellä matkalla
  - Ole valmis muutoksiin
  - Turvallisuus ennen kaikkea
  - Yhteenveto
- 10 Liikunnan elinikäiset lupaukset
  - Liikunnan hyödyt – miksi liikkua?
  - Tulevaisuuden lupaukset
  - Paremman terveyden
  - Tasapainoisen mielen
  - Ystäviä ja yhteisöllisyyttä

- Uraa ja mahdollisuuksia
- Iloa ja elinvoimaa
- Liikunnan tulevaisuus
- 10.1. Sankareita kaikissa ko'issa – liikunnan elämänmittainen matka
  - Lapsuus ja varhaisnuoruus: Leikkien supervoimat
  - Nuoruus: Sankarin asennetta kehittämässä
  - Aikuisuus: Voimien jakaminen ja uudistaminen
  - Vanhuus: Supervoimien säilyttäjä
- 10.2. Omatoimisen liikunnan ihanuus
- 10.3. Huomisen hyvinvointi – rakenna oma polkusi
  - Miksi aktiivinen ja terveellinen elämäntapa on tärkeä?
  - Liikunta
  - Ruokavalio
  - Riittävä Uni
  - Henkinen hyvinvointi
  - Kuinka rakennat oman polkusi?

# Liikunta

## 1 Miksi liikunta on tärkeintä ikinä?

Hei sinä, viileä nuori, joka tutkii maailmaa ja ympärillä olevaa elämää! Tiedätkö, miksei pelkästään tutkiminen ja uuden oppiminen, vaan myös liikkuminen, voi olla aivan huippuhienoa? Tässä luvussa sukellamme liikunnan syvään ja viihdyttävään maailmaan ja selvitetään, miksi liikunta ansaitsee paikan "Tärkeintä ikinä" -listasi kärjessä!

### **Liikunta on terveystemmi!**

Ehkä kuulit vanhemmilta, opettajilta tai jopa piirretyistä, että liikunta on hyväksi terveydellesi. Ja he ovat ihan oikeassa! Liikunta vahvistaa sydäntäsi, tekee keuhkoistasi tehokkaampia ja pitää luusi vahvina. Se on kuin supervoimaa antava voimajuoma, joka ei vain pidä sinut terveenä, vaan myös parantaa vastustuskykyäsi sairauksia vastaan.

### **Energiaa ja endorfiineja**

Nukuitko huonosti? Tunnetko olosi väsyneeksi? Liikunnan aikana kehosi tuottaa endorfiineja, joita kutsutaan "onnellisuushormoneiksi". Ne auttavat sinua tuntemaan olosi pirteämmäksi ja onnellisemmaksi! Lisäksi liikunta auttaa sinua nukkumaan sikeästi kuin karhu talviunillaan - ja parempi uni tarkoittaa enemmän energiaa seuraavana päivänä.

### **Fokus ja muisti kuin tietokoneella**

Koulu voi olla joskus haastavaa, ja kokeisiin lukeminen saattaa tuntua tulikokeelta. Mutta tiesitkö, että juokseminen, uiminen tai vaikkapa jalkapallon pelaaminen voivat tehdä aivoistasi terävämmät? Tutkimukset osoittavat, että aktiiviset nuoret muistavat asioita paremmin ja keskittyvät helpommin oppitunnilla.

### **Sosiaalisia superkykyjä**

Liikunta ei ole vain yksinäinen suoritus; se on myös upea tapa tavata uusia ihmisiä. Kun liityt liikuntakerhoon tai joukkueeseen, opit työskentelemään yhdessä muiden kanssa, mikä on taito, josta on hyötyä koko loppuelämäsi ajan. Lisäksi saatat löytää uusia ystäviä, joiden kanssa voit vaihtaa hassuja tarinoita ja tuulettaa iloisesti tehtyänne maalin tai voitettuanne matsin.

### **Tunnelma kattoon!**

Joskus mieliala saattaa olla alhaalla, tai tuntuu kuin olisit jumissa paikallasi. Liikunta voi olla mahtava tapa päästä eroon stressistä tai huonosta tuulesta. Se antaa sinulle tilaisuuden olla ylpeä itsestäsi, kun huomaat itsesi kehittyvän ja saavuttavan tavoitteita, jotka olivat aiemmin vain etäisiä unelmiasi.

## **Luovuuden lähde**

Eikä liikunta ole vain jäykkiä sääntöjä ja toistuvia harjoituksia. Kun pelaat lennokasta peliä frisbeegolfia tai teet akrobaattisia temppuja parkour-puistossa, käytät mielikuvitustasi ja luovuuttasi. Jokainen liikkeesi on kuin siveltimen veto kankaalla - ainutlaatuinen ja erityinen.

## **Joten, miksi liikunta on tärkeintä ikinä?**

Liikunta on avain hyvän kunnon, virkeän mielen, vahvojen sosiaalisten suhteiden ja mahtavan mielialan ylläpitämiseen. Se on vähän niin kuin taikasauva, joka tuo kaikenlaista hyvää elämääsi. Ja mikä parasta, liikunta voi olla äärimmäisen hauskaa! Kokeile erilaisia lajeja ja aktiviteetteja, kunnes löydät ne, jotka saavat sinut superinnostuneeksi.

Muista, että liikunnassa ei ole kyse vain siitä, että olisit parempi tai nopeampi kuin joku toinen. Se on matka itsetuntemukseen ja itsesi haastamiseen, seikkailu, joka tekee elämästä paljon värikkäämpää. Joten, mikset lähtisi tälle seikkailulle ja selvittäisi itse, miksi liikunta todellakin voi olla "tärkeintä ikinä"!

## **1.1. Miksi sinunkin kannattaa liikkua?**

Liikunta on kuin taikavoimaa sinulle ja kehollesi. Se antaa energiaa ja saa sinut tuntemaan itsesi virkeämmäksi. Monet ihmiset ajattelevat, että liikunnan päämäärä on vain kunnon kohottaminen tai painonhallinta. Totuus on kuitenkin paljon värikkäämpi! Liikunta on avain parempaan arkeen ja se tarjoaa lukemattomia etuja niin fyysiselle kuin henkiselle hyvinvoinnille. Aloitetaanpa purkamaan, mistä kaikista maagisista hyödyistä liikunnassa on kyse.

### **Fyysiset hyödyt**

Ensinnäkin, kun liikut, sydämesi alkaa tykyttää voimakkaammin, veri virtaa nopeammin ja kehosi alkaa tuottaa enemmän energiaa. Tämä parantaa kestävyyttä, vahvistaa lihaksia ja luita sekä edistää yleistä terveyttä. Kun liikut säännöllisesti:

1. **Lihassoima kasvaa:** Voit helpommin tehdä arkisia asioita, kuten kantaa reppua tai nousta portaita.

2. **Luustosi vahvistuu:** Liikunta, kuten juoksu tai hyppiminen, auttaa luita kasvamaan vahvemmin, mikä on erityisen tärkeää teini-iässä.
3. **Paino pysyy hallinnassa:** Liikunta auttaa polttamaan ylimääräisiä kaloreita ja pitämään kehosi tasapainoisena ja terveenä.
4. **Kehon koostumus paranee:** Lihasmassa lisääntyy ja kehon rasvaprosentti pysyy kurissa.

## Henkinen hyvinvointi

Toiseksi, liikunta tukee henkistä hyvinvointiasi. Se on kuin latauspiste mielen hyvinvoinnille:

1. **Stressin lieventäminen:** Liikunta vapauttaa kehossa kemikaaleja, kuten endorfiineja, jotka parantavat mielialaa ja vähentävät stressin tunteita.
2. **Itsetunnon kohoaminen:** Onnistumisen kokemukset liikunnassa voivat parantaa itseluottamustasi.
3. **Paremmat yöunet:** Säännöllisen liikunnan on todettu auttavan unen laatuun ja keston parantumiseen, jolloin koulu ja arki sujuvat paremmin.
4. **Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne:** Liikunta joukkueessa tai ryhmässä voi johtaa uusiin ystävyssuhteisiin ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

## Oppimisen tukeminen

Kolmanneksi, liikkuminen ei ole vain kehollesi hyväksi, vaan se myös terävöittää aivojasi. Tutkimukset osoittavat, että aktiiviset lapset ja nuoret ovat usein parempia oppijoita. Tässä pari syytä, miksi:

1. **Keskittymiskyvyn parantuminen:** Liikunta edistää aivojen toimintaa, joka auttaa keskittymään paremmin koulussa ja kotiläksyjä tehdessä.
2. **Muistin tehostuminen:** Fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan muistia ja oppimiskykyä.
3. **Luovuuden lisääntyminen:** Liikunnan jälkeen mieli on usein virkeä ja valmis uusille ideoille.

## Elämänlaadun parantaminen

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, liikunta parantaa elämänlaatuasi ja auttaa sinua elämään täysipainoista elämää. Kun liikkuu säännöllisesti:

1. **Oma keho tunnetaan paremmin:** Opit ymmärtämään ja kuuntelemaan kehosi viestejä, kuten väsymystä ja nälkää.

2. **Elämästä nauttiminen:** Liikuntaharrastuksissa koet iloa, jännitystä ja hauskuutta.
3. **Terveen elämäntavan omaksuminen:** Liikunnalliset elämäntavat auttavat sinua tekemään muitakin terveellisiä valintoja elämässä, kuten syömään ravitsevampaa ruokaa ja pitämään huolta mielestäsi.

Muistathan, että liikkumisen ei aina tarvitse tarkoittaa urheilujoukkueeseen liittymistä tai kuntosalilla käymistä. Liikunta voi olla myös päivittäinen kävely tai pyöräily, tanssiminen, skeittaus tai vaikkapa puutarhanhoito. Tärkeintä on löytää se tapa liikkua, joka tuottaa sinulle iloa ja innostusta. Joten, miksi et käynnistäisi omaa liikuntaseikkailuasi jo tänään? Liikkeelle lähteminen on ensimmäinen askel kohti terveempää ja iloisempaa sinua!

## 1.2. Näin liikunta buustaa oloasi!

Hei nuori ystäväni! Olet varmasti huomannut, että liikunta saa aikaan kaikenlaista - hikipisaroista punaisiin poskiin ja räjähtävään nauruun kaveriporukassa. Mutta tiesitkö, että liikunta on oikea supervoimien lähde sinun hyvinvointiisi? Tässä luvussa käymme läpi, kuinka liikunta boostaa kehoasi, mieltäsi ja kokonaisvaltaista elämänlaatuasi. Valmistaudu ihmettelemään!

### Kehosi kiittää!

Kun liikumme, kehomme toimii paremmin monella tasolla. Lihaksemme vahvistuvat, kun käytämme niitä - oli sitten kyseessä jalkapallon potkiminen, tanssiminen tai oman kehon painolla tehtävät liikkeet. Luustosi pitää myös liikunnasta, koska se tekee luita vahvemmiksi, mikä on erittäin tärkeä asia kasvusi aikana.

Sydän, tuo ahkera pumppu rinnassasi, tykkää jumpata kanssasi. Se vahvistuu ja tulee tehokkaammaksi. Näin se jaksaa pumpata paremmin verta ja happea ympäri kehoasi. Se taas tarkoittaa, että jaksat enemmän - niin koulussa, kaveriporukassa kuin liikuntasalissakin.

Mitä tulee rasvaan kehossa, liikunta auttaa hallitsemaan sen määrää, mikä on tärkeää terveyden kannalta. Ja hei, liikkuminen auttaa myös suolistoa toimimaan paremmin. Siispä meno voi olla vähemmän tukalaa - kirjaimellisesti!

### Mieli virkeytyy!

Jos olet koskaan tuntenut itsesi onnelliseksi kunnon pelin tai lenkin jälkeen, sinulla on kokemusta liikunnan mielialaa kohottavasta vaikutuksesta. Se ei ole sattumaa. Liikunta nimittäin vapauttaa aivoissasi kemikaaleja, kuten endorfiineja, jotka tunnetaan yleisesti "onnea aiheuttavina aineina". Ne auttavat meitä tuntemaan iloa ja tyytyväisyyttä.



Liikunta auttaa myös käsittelemään stressiä. Kun keskityt liikkeeseen, et välttämättä murehdi kokeita tai muita huolenaiheita. Ja kun kehosi on aktiivinen, mielenkin on helpompi rauhoittua sen jälkeen.

Pidä myös mielessä, että unen laatu paranee kun liikut säännöllisesti. Uni on erittäin tärkeää aivojesi ja mielenterveytesi kannalta, joten liikunta auttaa myös öitäsi!

## **Sosiaaliset superkyvyt**

Liikunta ei ole vain yksin puurtamista. Joukkuepeleissä ja ryhmäliikunnassa voit samalla viettää aikaa ystävien kanssa ja tavata uusia ihmisiä. Näissä hetkissä opit tärkeitä taitoja, kuten yhteistyötä, kommunikaatiota ja reilua peliä. Lisäksi jaetut naurut ja onnistumisen kokemukset vahvistavat kaverisuhteita.

Kun olet osa joukkuetta tai liikuntaryhmää, tulet huomaamaan kuinka tärkeitä tukea antavat kaverit ovat. Tämä sosiaalinen yhteys on tärkeä osa hyvinvointiasi.

## **Ota askel eteenpäin!**

Oletko valmis boostaamaan oloasi liikunnan supervoimilla? Muista, että et tarvitse suuria suunnitelmia aloittaaksesi. Kävely, pyöräily, hyppiminen, tanssiminen - kaikki lasketaan. Löydä se tapa liikkua, joka saa sinut innostumaan, ja tee siitä osa päivittäistä tai viikoittaista rutiiniasi.

Muista myös, että jokainen on yksilö ja kaikista ei tarvitse tulla huippu-urheilijoita. Tärkeää on löytää liikuntamuoto, josta pidät, ja pitää hauskaa! Mikä on siis sinun lempitapasi buustata oloasi liikunnalla? Kokeile eri lajeja ja löydä oma juttusi!

Jumppaamisesta ja pallon potkimisesta superonnellisiin hikinauruihin - liikunta on todellista hyvinvoinnin magiaa. Ota siitä kaikki ilo irti ja nauti joka askeleesta, hypystä ja syketasosta. Nähdään liikunnan maailmassa, liikkeellä on merkitystä!

## **1.3. Hauskanpidon ja ystävien aika - yhdessä liikkuen**

Tervetuloa tutustumaan liikunnan maailmaan, joka on täynnä mahdollisuuksia ystävyydelle, yhteistyölle ja ennen kaikkea: hauskalle olemiselle. Liikunta ei ole vain voimia, nopeutta tai notkeutta – se on myös yhteisöjen rakentamista ja tasa-arvon toteuttamista. Mutta mikä tekee liikunnasta oikein erityistä? Se, että voimme nauttia siitä yhdessä!

## **Yhdessä on enemmän kuin yksin**

Liikunnassa yhteisöllisyys tarkoittaa sitä, että jokainen voi kuulua joukkoon ja tuntea itsensä arvostetuksi. Koululiikunnassa teemme harjoituksia yhdessä, kannustamme toisiamme ja iloitsemme yhteisistä onnistumisista. Tyttöjen ja poikien, eri taustojen ja taitotason omaavien oppilaiden tulisi kaikkien voida osallistua yhtäläisesti. Kun liikumme yhdessä, opimme ymmärtämään erilaisuutta ja kunnioittamaan toinen toistamme.

### **Tasa-arvo liikunnassa - kaikille samat mahdollisuudet**

Tasa-arvo liikunnassa merkitsee sitä, että kaikkia kohdellaan oikeudenmukaisesti ja yhdenvertaisesti. Se ei tarkoita, että kaikille annetaan sama tehtävä, vaan että kaikille tarjotaan mahdollisuus osallistua itselleen sopivalla tavalla. Liikuntatunneilla tämä voi tarkoittaa monipuolisia harjoituksia, joissa jokainen löytää itselleen mielekkään tavan liikkua. Ei ole väliä, onko kyseessä jalkapallo, tanssi tai vaikkapa kiipeily – tärkeintä on, että jokainen voi kokea iloa liikunnasta.

### **Kuuluminen joukkoon vahvistaa itsetuntoa**

Yhteisöllisyyden kokemukset liikunnan parissa voivat vahvistaa meidän itsetuntoamme ja tunnetta siitä, että olemme arvokkaita juuri sellaisina kuin olemme. Kun saamme tukea ryhmältä ja onnistumme yhdessä, tunteemme siitä, että voimme vaikuttaa asioihin ja olla osa jotakin suurempaa, kasvaa.

### **Leikki ja pelit - oppimisen ilo**

Pelit ja leikit ovat oivallisia tapoja harjoittaa yhteisöllisyyttä. Ne tuovat ryhmän yhteen, vahvistavat luottamusta ja tarjoavat turvallisen ympäristön ilmaista itseään. Harjoituksissa ja peleissä voimme oppia yhteistyötä, toisten huomioimista ja reilun pelin sääntöjä. Jokainen suoritus, jokainen maali tai piste, on koko ryhmän saavutus.

### **Kunnioitus ja hyväksyntä luovat turvallisen ympäristön**

Jotta kaikki tuntisivat olonsa turvalliseksi ja mukavaksi, on tärkeää, että ihmiset kunnioittavat toisiaan. Kiusaamiselle ja epäoikeudenmukaisuudelle ei anneta sijaa; opimme puuttumaan epäkohtiin ja olemaan toistemme tukena. Näin yhteinen liikuntahetkemme rakentuu myönteisille arvoille.

### **Mitä sinä voit tehdä yhteisöllisyyden ja tasa-arvon edistämiseksi liikunnassa?**

1. **Ole avoin:** Tutustu uusiin ihmisiin ja kokeile erilaisia liikuntamuotoja.
2. **Kannusta:** Anna positiivista palautetta toisille ja kannusta jokaista yrittämään parhaansa.

3. **Hyväksy erilaisuus:** Jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Tunnista ne ja auta jokaista löytämään oma tapansa liikkua.
4. **Ole oikeudenmukainen:** Noudata sääntöjä ja kohtele kaikkia tasavertaisesti.
5. **Puutu kiusaamiseen:** Jos näet kiusaamista, puutu siihen ja kerro aikuiselle. Jokainen ansaitsee tulla kohdelluksi hyvin.

Muistakaa: Liikunta yhdistää meitä. Kun liikumme yhdessä, jaamme elämyksiä, kehitämme itseämme ja rakennamme yhteisöjä, joissa kaikki saavat loistaa. Sillä loppupeleissä, yhdessä liikkuen, me kaikki voitamme.

## 2 Superliikkeet ja voittamaton keho

Fyysinen toimintakyky - se kuulostaa isolta ja vakavalta sanalta, mutta yksinkertaisesti se tarkoittaa sitä, miten hyvin kehosi toimii liikuttaessa ja suorittaessa erilaisia tehtäviä. Se on kuin sinun omintakeinen supersankariseikkailusi, jossa opit tunnistamaan ja kehittämään omia kykyjäsi. Tässä luvussa sukellamme syvemmälle siihen, miten voit rakentaa itsellesi voittamattoman kehon käyttäen erilaisia superliikkeitä, jotka tekevät sinusta vahvemman, nopeamman ja terveemmän.

### Mikä on fyysinen toimintakyky?

Fyysinen toimintakyky kattaa laajan kirjon ihmiskehon kykyjä, jotka auttavat sinua elämään aktiivista ja terveellistä elämää. Se jakautuu muun muassa:

- **Kestävyyskykyyn:** Kuinka kauan jaksat juosta, uida tai pelata jalkapalloa. Kestävyys on kuin voiman lähde, joka ei lopu kesken.
- **Lihasvoimaan ja -kestävyyteen:** Kykyyn nostaa tai työntää, ja kuinka kauan jaksat tehdä hartiavoimin töitä. Voima on kuin supersankarin kyky nostaa autoa tai pelastaa pulassa olevia.
- **Notkeuteen:** Taito liikkua ketterästi ilman kireyttä. Notkeus on kuin voimistelijan eleganssi tai kung-fu mestarin sulavuus liikkeissä.
- **Nopeuteen ja ketteryyteen:** Pystyt liikkumaan vikkelästi ja vaihtamaan suuntaa salamannopeasti. Nopeus on salamanvälkkeenä loikkimista katolla tai ketteryys tähtipelaajan liikkeissä kentällä.

### Superliikkeiden rakentaminen

Kehittääksesi näitä omia supervoimiasi, tarvitset harjoittelua ja monipuolisia liikkeitä. Jokainen liike on kuin palapelin pala värikkäällä säilytysarkullasi.

**1. Burpee:** Burpee on kuin maaginen loitsu voimalle ja kestävyydelle. Se on yhdistelmäliike, jossa tehdään askelkyykky, punnerrus ja hypähdys. Tämä superliike haastaa koko kehosi, parantaa sydämen kuntoa ja rakentaa lihasvoimaa.

**2. Kyykkyhyppy:** Tämä loikka on kuin supervoima jalat. Se ei ainoastaan rakenna voimaa reisiin ja pakaroihin, vaan myös parantaa ponnistusvoimaasi ja nopeuttasi.

**3. Vauhtipunnerrus:** Tämä on dynaaminen versio klassisesta punnerruksesta. Kun työnnyt ylös, tee se voimakkaasti, ikään kuin lennättäisit itsesi ylöspäin. Se kehittää käsivarsiesi ja hartioidesi voimaa sekä lisää räjähtävyyttä.

**4. Venytys- ja liikkuvuusharjoitukset:** Älä unohda supersankarivaatteidesi joustavuutta! Kehonhuolto on avainasemassa, kun halutaan säilyttää notkeus ja ennaltaehkäistä loukkaantumisia.

## **Voittamaton keho - vinkit harjoitteluun**

Muista, että kehosi on ainutlaatuinen, ja sillä on omat rajansa. Voittamattoman kehon rakentaminen ei tapahdu yhdessä yössä. Tässä muutama vinkki matkallesi:

- **Monipuolisuus:** Harjoita eri osa-alueita; voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuutta.
- **Säännöllisyys:** Tee superliikkeitä säännöllisesti. Tasainen harjoitus tuo tuloksia.
- **Lepo ja palautuminen:** Supersankaritkin tarvitsevat lepoa. Anna kehollesi aikaa palautua.
- **Oikea tekniikka:** Harjoittele liikkeiden oikea suoritustekniikka, näin saat parhaat tehot irti ja vältät vammat.
- **Ilon kautta:** Löydä ne liikkeet ja lajit, jotka tuovat sinulle iloa. Harjoittelu on hauskeempaa, kun siitä nauttii!

Tervetuloa omalle matkallesi kohti voittamatonta kehoa! Muista, että jokainen superliike vie sinua lähemmäs omaa versiotasi supersankarista. Liiku, nauti ja kehity – sinä voit olla oma supersankarisi!

## **2.1. Taidoista tehokkaaksi - opi perusliikkeet**

Tervetuloa tutustumaan liikunnan perustaistoihin, nuori liikunnan ystävä! Liikunta on monipuolista ja hauskaa, mutta kaiken hauskanpidon pohjalla on tärkeitä perusliikuntataitoja, jotka ovat kuin rakennuspalikoita kehosi liikkeelle. Hallitsemalla nämä perusliikkeet voit parantaa urheilusuorituksiasi, ehkäistä loukkaantumisia ja nauttia liikunnallisesta elämästä täysillä.

## **Miksi perusliikkeet ovat tärkeitä?**

Jokainen liike, oli se sitten tanssiaskel tai jalkapallon potku, muodostuu pienemmistä liikkeistä. Perusliikkeiden taitaminen tekee oppimisestasi tehokkaampaa ja laajentaa mahdollisuuksiasi kokeilla erilaisia urheilulajeja. Tässä luvussa keskitymme seuraaviin perusliikkeisiin: kyykky, punnerrus, veto, ojennus ja tasapaino.

## **Kyykky - Jalkojen voimaa ja tasapainoa**

Kyykky on loistava liike vahvistamaan jalkojasi ja pakaroitasi. Seuraavat ohjeet auttavat sinua tekemään täydellisen kyykyn:

1. Seiso jalat olkapään levyisessä asennossa.
2. Laskeudu alas ikään kuin istuisit tuolille.
3. Pidä selkä suorana ja polvet varpaiden suuntaisina.
4. Laskeudu siihen asti, kunnes reitesivät ovat lähes vaakasuorassa.
5. Nouse takaisin seisoma-asentoon.

## **Punnerrus - Käsien ja ylävartalon vahvistaja**

Punnerruksissa vahvistat käsivarsiasi, rintaasi ja olkapäitäsi. Muista nämä, kun teet punnerruksia:

1. Aseta kätesi olkapään leveydelle.
2. Pidä kehosi suorana varpaista päälakeen.
3. Laskeudu alas, kunnes rintasi melkein koskettaa lattiaa.
4. Työnnä itsesi takaisin ylös voimakkaasti.

## **Veto - Takamus ja takareidet**

Vetoliikkeissä käytät selkälihakiasi, takapuoltasi ja takareisiäsi. Varmista, että:

1. Olet lähellä vetovastusta, olipa se sitten kahvakuula tai leuanvetotanko.
2. Pidä selkä suorana ja vedä vastus lähellesi voimakkaasti.

3. Liikkeessä olennaisia ovat lavanliikkeet ja hartia-alueen kontrolli.

## **Ojennus - Tasapainoinen vartalo**

Ojentavia liikkeitä suorittaessa työskentelevät erityisesti niskan, selän ja jalkojen lihakset. Ne parantavat liikkuvuutta ja voimaa. Esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen ja samanaikainen käsivarsien nostaminen ylös voi olla hyvä ojennusharjoitus.

## **Tasapaino - Perusta kaikelle liikkumiselle**

Tasapaino on jokaisen liikkeen perusta. Ilman hyvää tasapainoa monimutkaisempienkin liikkeiden suorittaminen on vaikeaa. Harjoittele tasapainoa seisomalla yhdellä jalalla tai tekemällä liikkeitä, jotka vaativat painopisteen siirtämistä.

Muista, että kaikissa näissä liikkeissä laatu on tärkeämpää kuin määrä. Keskitä huomiosi liikkeen oikeaan suoritustekniikkaan ja tee jokainen toisto huolellisesti. Näin vahvistat lihaksiasi oikealla tavalla ja ehkäiset vammojen syntymistä.

Lopuksi, perusliikkeet ovat hieno tapa mitata edistystäsi. Kun olet harjoitellut näitä taitoja säännöllisesti, huomaat miten liikkeet sujuvat aiempaa helpommin ja miten voit soveltaa niitä uusiin liikuntamuotoihin. Joten, lähde liikkeelle, harjoittele ja pidä hauskaa – sinun liikuntaseikkailusi alkaa nyt!

## **2.2. Kehitä sankarillisia motorisia kykyjä**

Tervetuloa oppimaan, miten voit kehittää motorisia taitojasi kuin oikea supersankari!

Motoristen taitojen parantaminen on yhtä tärkeää kuin rohkeus ja älykkyys supersankareilla - ne kaikki auttavat sinua menestymään ihan missä tahansa! Olitpa sitten urheilukentällä, koulupihaan liikuntatelineillä tai vain nauttimassa vapaa-ajasta kavereidesi kanssa, hyvä motorinen taito on valttikorttisi.

### **Mitä motoriset taidot ovat?**

Motoriset taidot ovat liikkeitä ja liikesarjoja, joita tarvitsemme suoriutuaksemme erilaisista fyysisistä aktiviteeteista. Ne ovat perustana kaikelle liikunnalle ja ne auttavat meitä suorittamaan tehtäviä tarkasti ja tehokkaasti. Motoriset taidot jakautuvat karkeasti kahteen pääryhmään: perusmotoriset taidot ja erityismotoriset taidot.

**Perusmotoriset taidot** ovat yksinkertaisia liikemalleja, kuten juoksu, hyppy, heitto ja kiinniottaminen. Nämä taidot ovat tärkeitä, koska ne muodostavat perustan

monimutkaisemmille liikkeille.

**Erityismotoriset taidot** ovat monimutkaisempia ja ne ovat tärkeitä tietyissä urheilulajeissa ja aktiviteeteissa. Esimerkkejä erityismotorisista taidoista ovat sulkapallon smash-lyönti, jääkiekossa luistelun käännökset tai telinevoimistelussa voltit.

## **Miten kehität motorisia taitojasi?**

### **1. Monipuolinen harjoittelu**

Erilaiset urheilulajit ja liikuntamuodot kehittävät motorisia taitojasi eri tavoin. Kokeile siis monipuolisesti eri lajeja - tämä ei ainoastaan ole hauskaa, mutta myös auttaa kehittämään laaja-alaisesti motorista kyvykkyyttäsi.

### **2. Toistot ja harjoittelu**

Kuten supersankaritkin, sinun on harjoiteltava säännöllisesti ja toistettava liikkeitä, jotta ne muuttuvat sujuviksi ja automaattisiksi. Hyvänä nyrkkisääntönä on, että kunnes liike alkaa tuntua luonnolliselta, sitä on hyvä harjoitella.

### **3. Palaute ja itsearviointi**

Pelkkä harjoittelu ei tee mestaria, ellei siihen sisälly arviointia. Pyydä palautetta opettajilta, valmentajilta tai opettele arvioimaan omaa suoritustasi. Tämän avulla pystyt tunnistamaan ja korjaamaan virheitä liikkeissäsi.

### **4. Keskity laatuun**

Tärkeintä motorisissa taidoissa ei ole pelkästään se, kuinka monta kertaa voit tehdä jotakin, vaan kuinka hyvin teet sen. Keskittyminen liikkeen laatuun auttaa sinua oppimaan oikeat tekniikat ja estämään vammoja.

### **5. Leikit ja pelit**

Motoristen taitojen kehittäminen ei ole vain ankaraa treeniä - se voi olla myös hauskaa! Leikit ja pelit, kuten hipa tai jalkapallo, ovat erinomaisia keinoja parantaa motoriikkaa ilman että edes huomaat "harjoittelevasi".

### **6. Lepo ja palautuminen**

Jopa supersankarit tarvitsevat lepoa! Liiallinen harjoittelu ilman asianmukaista lepoa ja palautumista voi johtaa vammoihin ja ylikuntoon. Varmista, että pidät lepopäiviä ja keskityt

palauttavaan toimintaan, kuten venyttelyyn ja riittävään uneen.

## 7. Ravitsemus ja nesteytys

Supersankarit tarvitsevat oikeanlaista polttoainetta! Terveellinen ruokavalio ja riittävä nesteen saanti ovat elintärkeitä optimoidessasi motoristen taitojen kehitystä.

Muista, että jokainen harjoittelee ja oppii eri tahtiin. Älä vertaa itseäsi muihin, vaan keskity omiin edistysaskeliisi. Motoristen taitojen kehittäminen on pitkäjänteistä työtä, mutta sinnikkyys ja aktiivinen asenne palkitaan varmasti. Nyt, ole valmis, nosta sankariasu päällesi ja ryhdy toimeen - kohti sankarillisia motorisia kykyjä!

## 2.3. Kuudes aisti pelissä - havainnointi on kaiken A ja O

Liikunnassa on tärkeää olla ketterä, nopea ja vahva, mutta yksi avaintaidoista, joka usein jää vähemmälle huomiolle, on havaintomotoriikka. Mitä se sitten on? Havaintomotoriikka tarkoittaa kykyäsi havaita, analysoida ja reagoida nopeasti ympäristössäsi tapahtuviin asioihin. Pelaatpa sitten jalkapalloa, tanssit balettia tai skeittailet, tämä ”kuudes aisti” auttaa sinua olemaan askelen edellä vastustajia tai ymmärtämään, milloin on oikea hetki tehdä vaikkapa seuraava liike tai temppu.

### Mitä havaintomotoriikka pitää sisällään?

Havaintomotoriikka voidaan jakaa useisiin osa-alueisiin:

1. **Havainnointi:** Näet ja kuulet, mitä ympärilläsi tapahtuu. Tämä voi olla pelikaverin heilautus, vastustajan juoksuaskeleet tai vaikkapa lentävä pallo.
2. **Analysointi:** Käsittelet havaintoja aivoissasi salamannopeasti ja ymmärrät, mitä ne tarkoittavat. Tulkitsitko oikein, että vastustaja aikoo laukoa maaliin vai syöttää?
3. **Päätöksenteko:** Teet nopeasti päätöksen siitä, mitä teet seuraavaksi. Syöksytkö palloa kohti vai jäät odottamaan?
4. **Motorinen reaktio:** Toteutat päätöksesi fyysisenä toimintana, kuten loikkana, väistöliikkeenä tai syöttönä.

Hyvä havaintomotoriikka auttaa sinua olemaan tehokas ja onnistunut liikunnassa, sillä et vain reagoi tilanteisiin, vaan ennakoit ja hallitset niitä.



## **Miten havaintomotoriikkaa voi harjoittaa?**

Vaikka jotkut tuntuvat syntyneen terävän havaintokyvyn kanssa, hyvä uutinen on, että sitä voi kehittää. Tässä muutamia harjoitteita, joita voit kokeilla:

### **Ympäristön tarkkailu**

Seuraavalla kerralla kun kävelet koulusta kotiin, yritä tietoisesti rekisteröidä niin monta yksityiskohtaa ympäristöstäsi kuin mahdollista. Mitä kuulet? Mitä näet? Tämä auttaa kehittämään havainnointikykyäsi.

### **Reaktiopelit**

Pelaaminen ei ole vain hauskaa, vaan myös hyvä tapa harjoittaa nopeaa päätöksentekoa. Pelit, kuten simppelit mobiilisovellusten reaktiopelit tai vaikkapa pingispallojen nopeat vaihdot, tekevät sinusta vikkellämmän havainnoijan.

### **Ryhmäharjoitteet**

Liikuntatunneilla voitte tehdä harjoitteita, joissa on tärkeää tarkkailla toisten liikkeitä. Esimerkiksi jonkin joukkuepelin pelaaminen, jossa huutomerkin kuullessasi sinun tulee vaihtaa tehtävää tai positioita välittömästi, auttaa kehittämään havaintokykyäsi.

### **Palloharjoitukset**

Vaikeuta tasapainoistisi työtä esimerkiksi seisomalla yhdellä jalalla ja heitä palloa seinää vasten ja pyydä ystävääsi muuttamaan heiton suuntaa yllättäen. Tämä kehittää kykyäsi havaita ja reagoida muutoksiin nopeasti.

### **Meditaatio ja mindfulness**

Havaintomotoriikan harjoittelu ei ole aina fyysistä – mielen rauhoittaminen ja keskittyminen voi parantaa tarkkaavaisuuttasi ja sitä kautta havainnointikykyäsi.

Muista, että havaintomotoriikan harjoittelu on jatkuvaa ja monipuolista toimintaa. Kokeile erilaisia harjoitteita ja löydä ne, jotka sopivat sinulle parhaiten. Havaintomotoriikan kehittäminen auttaa sinua paitsi urheilussa myös jokapäiväisessä elämässäsi – olemmehan kaikki jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympärillämme olevan maailman kanssa. Aloita harjoittelu tänään ja huomaat ehkä pian olevasi askeleen edellä pelissä – kirjaimellisesti!

## **2.4. Tasapainon mestarit ja vikkelat viidakon eläimet**

Oletko koskaan ihaillut, kuinka sulavasti ja taitavasti viidakon eläimet liikkuvat omaa polkuaan pitkin? Orava hyppää oksalta oksalle näennäisen vaivattomasti, pantteri liikkuu äänettömästi ja nopeasti saaliinsa perässä, ja apina keinuu puusta toiseen vikkelästi kuin trapetsitaiteilija. Mikä heidän salaisuutensa on? Vastaus piilee tasapainossa ja huippuunsa hioutuneissa liikkumistaidoissa.

## **Tasapaino - Kaiken A ja O**

Tasapaino on kyky ylläpitää vartalon hallintaa ja asentoa liikkeessä ja paikallaan. Se on perusedellytys monille arkipäiväisille toiminnoille, urheilusuorituksille ja tietenkin – viidakon eläinten liikkeiden kaltaisille akrobaattisille tempuille!

## **Tasapainoa kehittävät harjoitukset**

Seuraavat harjoitukset auttavat sinua kehittämään tasapainoasi – lähdetään liikkeelle!

1. **Yhden jalan seisonta:** Seiso toisella jalalla ja pidä toinen jalka ilmassa noin 20-30 sekuntia. Vaihda jalkaa ja toista. Yritä pitää vartalo mahdollisimman paikallaan. Keskity ja hengitä rauhallisesti.
2. **Flamingo-silta:** Asetu yhden jalan seisontaan ja kumarru alaspäin niin, että vartalosi ja ylös nostettu jalka muodostavat suoran linjan. Pidä kädet suorina sivuillasi ja tasapainoile.
3. **Kehon kierto:** Seiso jalat hartioden leveydellä ja nosta kädet sivulle vaaka-asentoon. Kierrä ylävartaloa hitaasti oikealle ja sitten vasemmalle pysähtyen hetkeksi kumpaankin suuntaan.

## **Vinkkejä tasapainon parantamiseen**

- **Keskity:** Katse eteenpäin tai tiettyyn pisteeseen voi auttaa pitämään tasapainon.
- **Vahvista keskivartaloa:** Vatsa- ja selkälihasten harjoittaminen tukee tasapainon ylläpitoa.
- **Hengitä:** Hengityksen tasaaminen auttaa kehon hallintaa.
- **Harjoittele säännöllisesti:** Tasapaino paranee käytännön harjoittelulla.

## **Liikkumistaidot - Kuin viidakon eläimet**

Liikkumistaito tarkoittaa kykyä liikkua tehokkaasti ja sulavasti. Se koostuu koordinaatiosta, nopeudesta, ketteryydestä ja voimasta. Hyvät liikkumistaidot ovat niin urheilussa kuin arjessakin elintärkeitä.

## Liikkumista kehittävät leikit ja harjoitukset

1. **Oravan loikka:** Harjoittele pituus- ja korkeushyppyjä – mieti kuinka orava loikkaa. Kuinka korkealle tai kuinka pitkälle pystyt hyppäämään?
2. **Pantterin hiivintä:** Harjoittele hiipimään mahdollisimman hiljaa ja nopeasti määrätty matka. Pidä liikkeet sulavina ja hallittuina kuten pantteri.
3. **Apinan keinu:** Kiipeile puolapuilla, oksilla tai muulla kiipeilytelineellä. Harjoittele keinumaan ja siirtymään käsi kädeltä sulavasti ja nopeasti.

## Liikkumistaitojen kehittäminen

- **Monipuolisuus:** Kokeile erilaisia lajeja ja liikkeitä kehittääksesi kokonaisvaltaista liikkuvuutta.
- **Perusta:** Opettele tekemään perusliikkeet oikein ennen kuin lisäät tempoasi.
- **Leiki:** Muista, että liikkuminen voi ja sen kuuluisikin olla hauskaa!

## Loppusanat

Todellisia tasapainon mestareita ja liikkumisen ihmeitä eivät ole vain viidakon eläimet, vaan me kaikki voimme kehittyä näissä taidoissa. Muista, että kuten viidakossa, myös koulun liikuntasalissa tai kotona harjoitellessasi – turvallisuus ensin. Varmista, että ympäristösi on turvallinen harjoittelulle ja älä kokeile vaarallisia liikkeitä ilman asianmukaista valvontaa tai varusteita. Nyt, liikkeelle tasapainon mestarit ja vikkelät viidakon eläimet – seikkailu odottaa!

## 2.5. Välineenhallinnan ninjakikat

Oletko koskaan huomannut, kuinka taitavasti eri lajien urheilijat hallitsevat välineensä? Jalkapalloilija kikkailee palloa jaloillaan kuin taikuri, sulkapalloilijan maila liikkuu salamannopeasti, ja voimistelija pyörittää keilaa niin taitavasti, että se tuntuu osalta häntä itseään. Välineenkäsittelytaidot tarkoittavat taitoa käyttää ja hallita urheiluvälineitä tehokkaasti, tarkasti ja turvallisesti.

### Miksi välineenkäsittelytaidot ovat tärkeitä?

Näiden taitojen hallinta mahdollistaa erilaisten liikuntalajien nautinnollisen harrastamisen ja auttaa ehkäisemään vammoja. Lisäksi ne kehittävät koordinaatiota, tasapainoa ja kehonhallintaa, jotka ovat avainasemassa monissa päivittäisissä ja urheiluun liittyvissä tehtävissä. Kuvittelehan olotilasi, kun onnistut suorittamaan vaikuttavan liikkeen esimerkiksi

frisbeen heitossa tai sulkapallon lyönnissä! Tunnet itsesi hetkellisesti liikunnan ninjaksi, eikö vain?

## Kuinka kehittää välineenkäsittelytaitoja?

### Harjoitus tekee mestarin

Ei ole olemassa taikatemppuja, jotka tekevät sinusta taitavan yhdessä yössä. Kehittyminen vaatii säännöllistä, tarkoituksenmukaista harjoittelua. Aloita perustaidoista ja etene vaikeampiin taitoihin vähitellen, jolloin saat luotua vahvan pohjan ninjakikkailusi tueksi.

### Pelaa ja leiki

Monet välineenkäsittelyn taidot paranevat parhaiten pelaamalla ja leikkimällä. Esimerkiksi erilaiset jongleeraushaasteet, tarkkuusheitot ja pallopelit ovat erinomaisia tapoja parantaa hallintaa rennossa ja hausassa ympäristössä.

### Opi eri lajeilta

Tutkimalla kuinka välineenkäsittelyä toteutetaan eri lajeissa, saat arvokasta tietoa siitä, miten yhdistää voimaa, tarkkuutta ja tekniikkaa. Voit soveltaa oppimaasi omassa lajissasi ja kehittyä monipuolisemmin.

### Opi ymmärtämään välineesi

Tunne välineesi ominaisuudet: paino, muoto, pinta ja käyttäytymismallit. Mitä paremmin ymmärrät, miten väline toimii, sitä taitavammaksi kehityt sen käsittelijänä.

### Välinehallinnan treenivinkit

1. **Tarkkuusharjoitteet:** Esimerkiksi tikanheitto tai koripallon vapaaheitot kehittävät silmän ja käden välistä yhteistyötä.
2. **Voimatasapaino:** Yhdistä koordinaatio- ja voimaharjoitteita oman lajisi välineellä. Voit treenata esim. jalkapallon kanssa pallon pitämistä ilmassa tai sulkapallomailalla shuttlejuoksua.
3. **Jongleeraus:** Opettele jongleeraamaan erilaisia esineitä, kuten palloja tai keiloja. Se kehittää silmien, käsien ja aivojen yhteistyötä sekä reaktionopeutta.
4. **Tekniikkaharjoitukset:** Harjoittele lajisi perustekniikoita väsymättä, sillä hyvä perustekniikka on usein kaiken perusta.

## **Muista turvallisuus**

Aina kun harjoittelet välineen kanssa, varmista, että ympäristösi on turvallinen ja että sinulla on asianmukaiset suojavarusteet käytössä tarvittaessa. Muista myös lämmitä hyvin ennen intensiivistä harjoittelua välttyäksesi vammoilta.

## **Ninjakikkoihin valmiina?**

Jokaisella mestarilla on oma polkunsä ja jokainen taito vaatii aikaansa. Ole kärsivällinen, ole innokas ja ennen kaikkea, pidä hauskaa matkallasi välineenkäsittelyn ninjaksi! Muista, että myös ninjat harjoittelevat vuosia tullakseen mestareiksi, joten ole armollinen itsellesi ja nauti pienistä saavutuksista ja oppimisen ilosta.

Nyt on aika ottaa välineesi ja aloittaa seikkailusi välineenhallinnan maailmassa! Ole älykäs, ole notkea, olkoon ninjan henki sinun kanssasi!

## **2.6. Voima, nopeus, kunto ja ketteryuden salaisuudet**

Voima on kyky vastustaa tai liikuttaa kuormaa. Ajattele vaikka punnerrusta tai reppusi nostamista. Voima on tärkeää, ei vain liikunnassa, vaan myös arkipäiväisissä tehtävissä. Sen kehittämiseen tarvitset puntteja tai oman kehosi painoa haastaviin liikkeisiin. Voimaharjoittelu ei tee sinusta hetkessä Hulkia, vaan auttaa rakentamaan vahvat lihakset ajan kanssa.

### **Harjoita voimaa turvallisesti**

- Käytä oikeaa tekniikkaa.
- Aloita kevyillä painoilla ja korkeammilla toistomäärillä.
- Varmista, että kehosi on lämmitelty ennen kuormitusta.
- Opettele liikesarjat ensin ilman painoja.

### **Nopeus - Ole ensimmäinen, joka saavuttaa nopeuden huipun**

Nopeus on kyky liikkua nopeasti. Se on valttikorttisi esimerkiksi juoksupelissä tai rynnätyessä juoksuun koulun välitunnilla. Nopeuden kehittäminen tarkoittaa lihasten nopeampaa aktivoitumista ja niihin tarvittavan energian tehokkaampaa käyttöä.

### **Kehitä nopeuttasi**

- Harjoittele sprinttejä: lyhyitä, nopeita juoksuvetoja.
- Käytä kiihdytysjuoksua: aloita hitaasti ja lisää vauhtia jokaisella askeleella.

- Tee jalkojen nopeusharjoituksia, kuten jalkojen nostoja ja 'pikkujuoksua' paikallaan.

## **Kunto - Kestä pidempään, jaksaa enemmän**

Kun puhumme kunnosta eli kestävyydestä, tarkoitamme kykyäsi suorittaa fyysistä aktiivisuutta pitkän aikaa. Se on sitä, miten kauan jaksat juosta, uida tai hiihtää ennen kuin hengästyit. Hyvä kestävyys taso parantaa myös terveyttäsi, sillä sydämesi ja keuhkosi tekevät tehokkaampaa työtä.

### **Rakenna kestävyyttä**

- Aloita pienellä ja lisää kesto vähitellen.
- Yhdistele erilaisia kestävyysharjoituksia: pitkäkestoinen juoksu, pyöräily tai uinti.
- Pidä säännöllisiä taukoja, jotta kehosi ehtii palautua.

## **Ketteryyden salaisuudet - Väistele, kierrä, käännä ketterästi**

Ketteryydessä yhdistyvät voima, nopeus ja kestävyys. Se on kykyä vaihtaa suuntaa nopeasti ja sujuvasti, välttää vastustajia pallopeleissä tai ohittaa esteitä parkour-radoilla. Se on taitavaa liikkumista, joka vaatii sekä kehon että mielen nopeutta.

### **Paranna ketteryyttäsi**

- Harjoittele suunnanmuutosleikkejä ja pelejä.
- Tee agility-harjoituksia, kuten tikapuuharjoitteita tai ketteryysharjoituksia kartioiden kanssa.
- Tasapainoharjoittelulla kehität kehonhallintaa ja reaktiokykyä.

## **Loppusanat**

Voima, nopeus, kunto ja ketteryyden salaisuudet ovat kuin neljä elementtiä, jotka tekevät sinusta kokonaisvaltaisen urheilijan ja auttavat elämässäsi myös liikunnan ulkopuolella. Älä unohda, että kaikki tämä on myös superhauskaa! Kun treenaat monipuolisesti ja turvallisesti, huomaat, että kehityt nopeammin kuin uskoitkaan. Muista nauttia matkasta, sillä jokainen askel tuo sinut lähemmäs tavoitteitasi.

## **2.7. Itsetutkiskelun taito - mistä sinun kehosi tykkää?**

Fyysisten ominaisuuksien arviointi ja harjoittelu ovat kuin kartta ja kompassi matkallasi kohti parempaa kuntoa ja terveyttä. Kun ymmärrät mistä kehosi tykkää ja miten se reagoi erilaisiin

harjoituksiin, voit räätälöidä itsellesi sopivan liikkumisohjelman. Nyt sukellamme yhdessä itsetutkiskelun maailmaan oppiaksemme lisää omasta kehostamme ja sen tarpeista.

## **Miksi itsetutkiskelu on tärkeää?**

Jokainen meistä on yksilö, mikä tarkoittaa, että meidän kehomme reagoivat eri tavoin samoihin harjoituksiin. Itsetutkiskelu auttaa sinua löytämään juuri ne liikuntamuodot ja harjoitustavat, jotka sopivat parhaiten juuri sinulle. Se myös auttaa ehkäisemään vammoja, lisää liikunnasta saatavaa nautintoa ja edistää jatkuvaa kehittymistä.

## **Fyysiset ominaisuudet**

Fyysiset ominaisuutesi kattavat laajan kirjon eri tekijöitä, joihin kuuluvat kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus ja koordinaatio. Kaikkia näitä voidaan arvioida ja kehittää monin eri tavoin.

### **Kestävyys**

Kestävyys tarkoittaa kykyäsi tehdä fyysistä työtä pitkään ilman, että väsyt. Se on kuin maraton, jossa maaliin pääseminen vaatii kestävyyttä ja sinnikkyyttä. Kestävyyttä voi arvioida esimerkiksi Cooperin testillä tai pitkäkestoisen liikunnan, kuten juoksun tai uinnin, avulla.

### **Voima**

Voima on kykyäsi käyttää lihaksiasi voimakkaasti, esimerkiksi kun nostat raskaita esineitä tai teet punnerruksia. Voimatreenin avulla lihaksesi kasvavat ja muuttuvat vahvemmiksi. Voimaasi voit arvioida tekemällä esimerkiksi leuanvetoja tai kyykkyjä tietyn ajan kuluessa.

### **Nopeus**

Nopeus on kyky tehdä liikkeitä mahdollisimman vikkelästi. Sprintit ovat hyvä tapa testata nopeuttasi, samoin kuin erilaiset ketteryystestit, jotka mittavat, kuinka nopeasti pystyt muuttamaan suuntaa tai reagoimaan.

### **Liikkuvuus**

Liikkuvuus kuvaa sitä, kuinka laajasti voit liikuttaa kehosi niveliä eri suuntiin. Jooga ja venyttely ovat loistavia tapoja arvioida ja parantaa liikkuvuuttasi.

### **Koordinaatio**

Koordinaatio tarkoittaa kykyäsi liikuttaa kehon osia sulavasti ja tarkoituksenmukaisesti. Pallon heittäminen ja kiinni ottaminen tai erilaisten kuviojuoksujen tekeminen ovat hyviä harjoitteita

tämän fyysisen ominaisuuden testaamiseen ja kehittämiseen.

## **Arvioi ja kehitä**

Kehosi viestittää sinulle koko ajan, kuinka se voi ja mitä se tarvitsee. Kun opit kuuntelemaan kehoasi, voit alkaa arvioida omia fyysisiä ominaisuuksiasi. Ole rehellinen itsellesi. Jos tietyt liikkeet tuntuvat haastavilta tai et pysty suorittamaan niitä kuten toivoisit, se on merkki siitä, että kyseisellä osa-alueella on kehitettävää.

Aloita arviointi tekemällä tiettyjä testejä, joissa mitataan eri fyysisiä ominaisuuksia. Testien tulokset auttavat sinua ymmärtämään, missä eri ominaisuuksista olet vahva ja mitkä vaativat enemmän työtä.

Harjoittelun tulee olla monipuolista. Keskittymällä vain yhteen ominaisuuteen saatat unohtaa muita tärkeitä alueita, jotka ovat välttämättömiä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tee siis erilaisia harjoituksia, jotka kehittävät kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita. Muista myös levätä, syödä monipuolisesti ja huolehtia nestetasapainostasi.

## **Pidä hauskaa**

Muista, että liikunnan ei tarvitse olla aina vakavaa harjoittelua. Pelien pelaaminen, tanssiminen, luonnossa liikkuminen ja uusien lajien kokeileminen ovat kaikki erinomaisia tapoja pitää huolta kehostasi samalla kun nautit siitä. Kun löydät ne liikunnan muodot, jotka saavat sinut hymyilemään, olet löytänyt jotakin todella arvokasta – nimittäin sen, mistä sinun kehoasi pitää.

Itsetutkiskelun avulla opit tuntemaan itsesi ja kehoasi paremmin. Kun tiedät vahvuutesi ja heikkoutesi, voit suunnitella harjoitukset niin, että ne tukevat parasta mahdollista kehitystäsi. Ole kärsivällinen ja anna itsellesi aikaa oppia ja kasvaa. Kehon kuunteleminen on taito, joka kannattaa opetella, sillä se on avain terveelliseen ja onnelliseen elämään.

## **2.8. Veden valloittajat – uinnin ja pelastautumisen alkeet**

Uimataito on kuin avain toiseen maailmaan, vedenalaiseen valtakuntaan, jossa liikkuminen vaatii erityisiä taitoja ja tietoisuutta turvallisuudesta. Tässä luvussa perehdymme siihen, kuinka pääset alkuun uinnin parissa ja kuinka voit säilyä turvassa vedessä – ja auttaa muitakin hädän hetkellä.

### **Uhmaa painovoimaa – opi kellumaan**



Ennen kuin opettelet monimutkaisempia uintitapoja, on ensiarvoisen tärkeää, että opit, miten voit rentoutua ja kellua vedessä. Kelluminen auttaa sinua säästämään energiaa ja on perusta kaikkeen uimiseen.

**Harjoitus 1: Hengitä syvään ja rentoudu** Kokeile altaassa, missä jalat yltävät pohjaan. Ota syvään henkeä ja pidä se sisälläsi. Nojaa taakse ja nosta jalat ylös. Pysy rentona ja anna kehosi kellua.

## **Rintauinti - uinnin perusta**

Rintauinti on usein ensimmäinen uintitekniikka, jota opetellaan. Se on suhteellisen helppo ja sallii uimarin pään pysyä veden pinnalla, jolloin hengittäminen on helpompaa.

**Harjoitus 2: Käsien liike rintauinnissa** Altaan reunassa voit harjoitella käsivedon liikerataa ilman veden vastusta. Aseta kädet suoraan eteenpäin, vedä ne taivutettuina sivuille ja työnnä vedestä itseäsi eteenpäin suljettua käsivartta pitkin.

**Harjoitus 3: Jalkojen liike rintauinnissa** Samassa paikassa voit harjoitella myös jalkatyöskentelyä. Kuvittele olevasi sammakko: vedä jalkoja kohti peppua ja työnnä ne sitten jalkaterät ulospäin suuntaavina tehokkaasti takaisin.

## **Selkäuinti - taakse katsomatta eteenpäin**

Selkäuinti on erinomainen tapa uida, kun haluat levätä rintaa ja kasvoja. Tässä uintilajissa voit hengittää vapaasti, ja se on myös arvokas perustaito pelastautumistilanteissa.

**Harjoitus 4: Käden- ja jalanliikkeet selkäuinnissa** Harjoittele selkäuintia alkuun matalassa vedessä tai uimaopettajan valvonnassa. Muista pitää selkä suorana ja käyttää käsiäsi voimakkaina airoina samaan tapaan kuin rintauinnissa, mutta selinmakuulla. Jalkojen potku on säännöllistä ja rytmikästä.

## **Vesipelastustaidot - auta itseäsi ja muita**

Vesipelastustaidot alkavat omasta turvallisuudestasi. Aina ennen apuun rientämistä, arvioi tilanne ja oma kykyisi auttaa.

**Harjoitus 5: Heittopelastus** Opi heittämään pelastusväline, kuten pelastusrengas tai köysi, uhrille turvallisen etäisyyden päästä. Harjoittele tähtäämistä ja sitä, että jätät uhrille tilaa tarttua pelastusvälineeseen.

**Harjoitus 6: Vetojalkapelaustus** Jos sinun täytyy mennä veteen, tee se vain, jos hallitset hyvin uinnin ja olosuhteet ovat turvalliset. Käytä kelluvaa apuvälinettä, kuten uimapatjaa tai -lauttaa, lähesty uhria ja puhu rauhoittavasti. On tärkeää pysyä rauhallisena ja lähestyä uhria aina jalkopäästä, jotta hän ei aiheuttaisi paniikissaan vaaraa myös sinulle.

### **Pidä muistissa turvallisuus**

- Arvioi aina olosuhteet ennen kuin menet veteen.
- Uiminen avovedessä on erilaista kuin altaassa – virtaukset ja lämpötilat voivat yllättää.
- Pelastaessasi muita, oma turvallisuutesi on aina ensisijainen.

Uinnin ja vesipelastustaitojen harjoittelu antaa sinulle arvokkaita taitoja, jotka voivat olla hauskoja ja hengenpelastavia. Sinusta voi tulla todellinen veden valloittaja opiskelemalla näitä tärkeitä taitoja ja nauttiessasi vedessä liikkumisen vapaudesta!

## **2.9. Liiku turvallisesti – olet oma supersankarisi**

Liikkuminen on elämän suola, se pitää meidät terveinä, onnellisina ja täynnä energiaa. Mutta kuten jokaisen supersankarin elämässä, myös liikunnassa on tärkeää pitää mielessä turvallisuus. Supersankari huolehtii itsestään, ystävistään ja muista ihmisistä – samoin sinun tulee tehdä liikkuessasi. Tässä luvussa käydään läpi, miten pidät huolen turvallisesta liikkumisesta ja annetaan vinkkejä, miten olla oma supersankarisi liikunnan parissa.

### **Aloita Lämmittelyllä**

Ennen kuin aloitat varsinaisen harjoittelun, lämmittele. Lämmittely valmistaa kehosi tulevaan rasitukseen, lisää veren virtausta lihaksiin ja vähentää loukkaantumisriskiä. Kokeile dynaamista lämmittelyä, joka sisältää kevyttä juoksua, hyppelyä ja liikkeitä, jotka matkivat harjoituksen aktiviteetteja.

### **Välineet Kuntoon**

Supersankarisi varusteet eli liikuntavälineet tulee aina tarkistaa ennen käyttöä. Käytä asianmukaisia suojarusteita, kuten polvi- ja kyynärsuojia, kypärää tai turvajalkineita tarvittaessa. Tarkista, että esimerkiksi pyöräsi jarrut toimivat ja kengännauhat ovat sidotut, jottei kaatumisia sattuisi.

### **Oikeat Tekniikat**

Jokainen supersankari harjoittelee käyttämään voimiaan oikein – niin sinunkin tulisi tehdä. Varmista, että tunnet oikeat tekniikat ja suoritustavat lajissa kuin lajissa. Se ei ainoastaan auta sinua saamaan parempia tuloksia, vaan myös suojaa sinua vammoilta. Jos olet epävarma, kysy apua liikunnanopettajalta tai valmentajalta.

## **Kuuntele Kehoasi**

Supersankaritkin tarvitsevat lepoa. Liikunta on parhaimmillaan, kun kuuntelet kehoasi ja annat sille riittävästi lepoa ja palautumisaikaa. Jos tunnet kipua tai olet väsynyt, anna itsellesi lupa levätä. Jatkuva harjoittelu ilman lepoa voi johtaa ylläsitukseen ja vammariski kasvaa.

## **Syö ja Juo Oikein**

Energia on supersankarisi voimanlähde. Syö tasapainoista ruokaa ja muista juoda riittävästi nestettä ennen liikuntaa, sen aikana ja jälkeenkin. Näin pidät energiatasosi yllä ja kehosi toimintakykyisenä.

## **Ympäristön Tarkkailu**

Liikkuessasi ulkona, pidä silmällä ympäristöäsi. Varo liukkaita lehtiä, epätasaista maastoa, liikennettä ja muita ulkoilijoita. Järjestä aktiviteettisi siten, että ne sopivat keli- ja valo-olosuhteisiin.

## **Yhdessä Turvallisesti**

Kun liikut ryhmässä, muista olla vastuuntuntoinen kaveri. Auta muita pitämään huoli turvallisuudesta ja muistuttakaa toisianne turvallisista rutiineista. Jos näet toisen vaarassa, auta häntä tai hanki apua välittömästi.

## **Pidä Huolta Itsestäsi**

Kun liikut, pidät huolta itsestäsi. Muistathan, että sinun ei tarvitse olla paras, nopein tai vahvin ollaksesi oma supersankarisi. Se mitä teet, teet omaksi ja muiden hyväksi.

Käyttämällä näitä neuvoja voit liikkua turvallisesti ja pitää hauskaa samalla. Muistuta itseäsi usein: liikunnassa turvallisuus ensin! Siten varmistat, että voit jatkaa liikkumisen ilon ja terveyden ylläpitämistä turvallisesti nyt ja tulevaisuudessa. Muista, sinä olet oma supersankarisi, pidä siitä huolta!

# **3 Yhteistyö tekee voittajia**

Kuvittelepa pelikenttä: kaksi joukkuetta, joista kumpikin tavoittelee voittoa. Jokaisen pelaajan fyysinen kunto on huipussaan, mutta pelin lopputulos ei riipu ainoastaan siitä, kuka juoksee nopeimmin tai heittää kauimmas. Voiton avain on yhteistyö, joukkueen jäsenten kyky toimia yhdessä kohti yhteistä päämäärää. Tässä luvussa perehdymme sosiaaliseen toimintakykyyn liikunnan kontekstissa ja siihen, miksi yhteistyö on paitsi joukkuepeleissä, myös laajemmin elämässä, oleellista.

## **Mikä on sosiaalinen toimintakyky?**

Sosiaalinen toimintakyky viittaa kykyymme toimia, kommunikoida ja tehdä yhteistyötä muiden ihmisten kanssa. Se sisältää mm. vuorovaikutustaitoja, kuten kuuntelemisen, vuorojen odottamisen ja konfliktien ratkaisemisen. Sosiaalinen toimintakyky on erityisen tärkeää joukkuelajeissa, joissa yhteistyö ja joukkuehengen luominen ovat menestyksen kannalta välttämättömiä. Mutta se on yhtä lailla tärkeää esimerkiksi kouluarjessa työskennellessä ryhmäprojekteissa ja ylipäätään kaikessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa.

## **Miksi yhteistyö on niin tärkeää?**

1. Tavoitteiden saavuttaminen: Yksikään pelaaja ei voi voittaa ottelua yksin. Maalinteossa, pallonhallinnassa ja puolustamisessa tarvitaan koko joukkueen panosta. Sama pätee ryhmittöihin tai luokan yhteisiin projekteihin – yhteiset tavoitteet saavutetaan parhaiten yhdessä toimien.
2. Henkilökohtainen kasvu: Yhteistyön kautta opimme toisiltamme uusia taitoja ja näkökulmia. Ryhmätilanteet tarjoavat mahdollisuuden oppia kärsivällisyyttä, joustavuutta ja sitä, kuinka otetaan vastaan ja annetaan rakentavaa palautetta.
3. Kannustava ilmapiiri: Positiivinen ja tukeva tiimihenki auttaa jokaista ylittämään itsensä. Kun tiimikaverit uskovat toisiinsa ja kannustavat toisiaan, syntyy vahva yhteenkuuluvuuden tunne. Tämä paitsi nostaa joukkueen moraalialia, myös yksilön motivaatiota ponnistella kovemmin yhteisten tavoitteiden eteen.
4. Vastuu ja luottamus: Yhteistyö opettaa ottamaan vastuuta omista tehtävistä ja luottamaan toisten kykyyn hoitaa omansa. Luottamus ja vastuunotto rakentavat joukkueeseen vahvuutta ja varmuutta, jonka ansiosta jokainen voi luottavaisin mielin keskittyä omaan osuuteensa.

## **Miten yhteistyötä voidaan harjoitella?**

Yhteistyötaitoja voi harjoitella monien eri liikunta- ja ryhmäaktiviteettien avulla. Esimerkkinä voidaan mainita:

- Joukkuepelejä kuten jalkapallo, koripallo tai lentopallo, joissa on selkeät säännöt ja roolit, sekä tarve tiiviille yhteistyölle.
- Luokka- ja koulun ulkopuoliset aktiviteetit, kuten seikkailuradat tai ryhmähaasteet, antavat mahdollisuuksia ratkaista ongelmia yhdessä ja oppia toimimaan ryhmänä.
- Luokan sisäiset roolipelit ja skenaariot, joissa oppilaat harjoittelevat neuvottelua, päätöksentekoa ja erilaisten roolien haltuunottoa ryhmässä.

Mitä taitoja sinä olet oppinut yhteistyön kautta? Voitko muistaa tilanteen, jossa hyvä yhteistyö muutti pelin kulun tai vaikutti ryhmätyöhön positiivisesti? Yhteistyötä voi ja kannattaa harjoittaa niin kentällä, kotoa löytyvän lautapelin ääressä kuin arjen eri tilanteissa – sillä yhdessä me olemme enemmän kuin osiemme summa. Muistetaanpa siis, että yhteistyö todella tekee voittajia!

## **3.1. Kuinka tiimipelaajasta tulee tiimin sydän**

Kun urheilet tai pelaat joukkueessa, et pelaa vain itsesi puolesta. Olet osa tiimiä, jossa jokainen jäsen vaikuttaa siihen, miten te kaikki menestytte. Mutta kuinka yhdestä tiimipelaajasta voi tulla koko ryhmän sydän – se, joka pitää joukkueen yhtenäisenä, motivoituneena ja vahvana? Aloitetaan selvittämällä, mitä yhteistyötaidot ja ryhmässä toimiminen oikeasti tarkoittavat.

### **Yhteistyötaidot**

Yhteistyötaidot ovat kykyjä, jotka auttavat sinua toimimaan tehokkaasti osana ryhmää. Nämä taidot sisältävät kommunikoinnin, kuuntelemisen, konfliktinratkaisun ja sopeutumiskyvyn. Hyvin yhteistyötaitoinen henkilö ymmärtää muiden tarpeet ja tavoitteet ja osaa työskennellä niiden kanssa yhteisen hyvän eteen. Hän on valmis tukemaan muita ja pyytämään tukea tarvittaessa.

### **Ryhmässä toimiminen**

Ryhmässä toimiminen on enemmän kuin yksilöiden summa. Ryhmädynamiikka – se miten ryhmän jäsenet suhtautuvat toisiinsa ja tekevät yhteistyötä – on avainasemassa menestyksessä. Se vaatii jokaiselta jäseneltä halua tavoitella yhteisiä päämääriä ja kykyä antaa ja vastaanottaa palautetta rakentavasti.

### **Tiimipelaajasta tiimin sydämeen**

1. **Ole esimerkkinä:** Näyttämällä positiivista asennetta, kovaa työmoraalia ja pelisääntöjen noudattamista voit inspiroida tiimikavereitasi tekemään samoin.
2. **Kommunikoi tehokkaasti:** Selkeä ja rehellinen kommunikointi rakentaa luottamusta ja vähentää väärinkäsityksiä. Käytä rohkeasti ääntäsi – mutta muista, että hyvä kommunikointi on yhtä paljon kuuntelemista kuin puhumista.
3. **Arvosta jokaista:** Jokainen tiimin jäsen on arvokas. Osoita arvostusta kunnioittamalla kaikkia ja huomioimalla jokaisen panos. Muista kiittää tiimikavereitasi heidän työstään ja tuestaan.
4. **Osoita johtajuutta:** Voit olla johtaja riippumatta siitä, oletko virallisessa johtajan asemassa vai et. Johtajuus tulee toiminnasta – ole paras versio itsestäsi ja näytä tietä toisille.
5. **Ratkaise konfliktit viisaasti:** Konflikteja tulee aina silloin tällöin. Se, miten ne ratkaistaan, kertoo paljon sinusta tiimipelaajana. Pyri löytämään oikeudenmukaisia ja kaikkia tyydyttäviä ratkaisuja, ja pidä tiimin etu mielessä.
6. **Ole joustava:** Hyvä tiimipelaaja sopeutuu muuttuviin tilanteisiin panikoitumatta. Joskus joudut ehkä vaihtamaan rooliasi tai tekemään kompromisseja tiimin hyväksi.
7. **Kanna vastuusi:** Tee oma osuutesi ja pidä kiinni lupauksistasi. Kun jokainen kantaa kortensa kekoon, tiimi voi menestyä.

Tiimin sydän ei välttämättä ole joukkueen tähtipelaaja, vaan enemmänkin henkilö, joka pystyy yhdistämään joukkueen jäsenet ja pitämään heidät motivoituneina yhteisiä tavoitteita kohti. Lopulta tärkeintä on tunne, jonka luot ympärillesi: tukeminen, ystävällisyys ja yhteishenki. Muista, että tiimin sydän on samaan aikaan syke ja voima, joka pitää pelin liikkeessä – yhdessä, kohti yhteistä päämäärää.

## 3.2. Fair Play - pelaamisen kultaiset säännöt

Hei nuori urheilija! Varmasti tiedät, että jokaisessa pelissä ja urheilulajissa on sääntönsä – ne ohjaavat peliä ja pitävät sen reiluna ja turvallisena kaikille osallistujille. Mutta tiedätkö, mikä on 'Fair Play' eli reilu peli? Tässä luvussa sukellamme reilun pelin käsitteeseen ja sen merkitykseen kaikissa urheilumuodoissa.

### Mikä on Fair Play?

Fair Play eli reilu peli tarkoittaa paljon enemmän kuin vain sääntöjen noudattamista. Se on urheilun henki – tapa kohdella vastustajia, tuomareita, joukkueovereita ja yleisöä kunnioittavasti. Reilu peli näkyy sekä kentällä että kentän ulkopuolella: se tarkoittaa rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, vastuullisuutta ja kykyä hyväksyä tappio arvokkaasti.

## **Pelaamisen kultaiset säännöt**

**1. Kunnioita Pelin Sääntöjä** Pelisääntöjen noudattaminen on urheilun perusta. Ne eivät ole pelkästään ohjeita, vaan ne suojelevat myös sinua ja muita loukkaantumisilta. Opi ja ymmärrä lajisi säännöt – ne tekevät pelistä oikeudenmukaista ja hauskempaa kaikille.

**2. Kunnioita Toisia Pelaajia ja Tuomareita** Fair Play'n ytimessä on kunnioitus toisia kohtaan. Vältä moittimasta, nimittelemästä tai käyttäytymästä epäurheilijamaiseen tapaan. Muista, että tuomarit tekevät parhaansa ja myös he voivat tehdä virheitä. Ilman vastustajia ei olisi peliä, joten kohdellaan heitä ansaitsemallaan kunnioituksella.

**3. Pelaa Rehellisesti ja Oikeudenmukaisesti** Urheilussa houkutus voittaa voi joskus olla suuri, mutta rehellisyys on aina tärkeintä. Älä huijaa tai käytä epärehellisiä keinoja saavuttaaksesi etua. Peli on paljon tyydyttävämpää, kun tiedät, että olette pelanneet rehellisesti ja oikeudenmukaisesti.

**4. Osoita Henkeä ja Arvokkuutta Voittaessasi ja Hävitessä** Voittaminen on hienoa, mutta jokaiselle pelaajalle tulee hetkiä, jolloin peli ei pääty toivottuun tulokseen. Molempia tilanteita tulee osata käsitellä arvokkaasti. Onnittele vastustajia voitosta tai lohduta heitä tappion hetkellä. Älä anna tunteiden saada yliotetta, vaan säilytä itsesi hallinta.

**5. Ole Joukkuepelaaja** Jalkapalloilija Lionel Messi on sanonut: "Jalkapallo on joukkuepeli, ja hyvä joukkuepelaaja ymmärtää, että joukkue tulee ensin." Tämä pätee kaikkiin joukkuelajeihin. Pelaa yhdessä, tue joukkueovereitasi ja auta heitä parantamaan suoritustaan. Joukkuepelaaminen opettaa yhteistyötä ja toisten arvostamista.

**6. Nauti Pelin Jokaisesta Hetkestä** Lopuksi, muista että pelaaminen on hauskaa! Nauti jokaisesta hetkestä, jokaisesta onnistumisesta ja jopa virheistä – ne ovat mahdollisuuksia oppia ja kasvaa urheilijana.

Hyväksyessäsi ja harjoittaessasi Fair Play'ta, et ainoastaan kehity urheilijana, vaan myös arvokkaana joukkueen jäsenenä ja reiluna kilpailijana. Reilu peli on sporttisen elämän perusta, joka maksetaan takaisin sekä pelikentällä että elämän muilla alueilla. Muista nämä kultaiset säännöt ja levitä reilun pelin sanomaa!

## Reflektointitehtävä

Keskustele ryhmässäsi tai kirjoita päiväkirjaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi reilu peli on tärkeää?
- Voitko kertoa esimerkin, jolloin olet nähnyt reilun pelin henkeä urheilukentällä?
- Miten voisit itse edistää reilun pelin periaatteita päivittäisessä liikunta- ja pelikäytännössäsi?

Muistakaa, että jokainen teistä voi olla Fair Play'n sankari – ottakaa siis tämä vastuu ylpeydellä ja lennättäkää reilun pelin lippua korkealla urheilumaailmassa!

## 3.3. Taito hallita tunteita - liikunnan tunnekarusellissa

Tervetuloa tutustumaan tunteiden ihmeelliseen maailmaan liikunnan parissa! Oletko koskaan miettinyt, miksi maaliviivan ylittäminen tai uuden liikkeen onnistuminen saa sydämesi sykkimään ilosta? Tai miksi epäonnistuminen saa olon tuntumaan raskaalta? Liikunnan aikana koemme monenlaisia tunteita, joita voi olla haastavaa käsitellä. Tässä luvussa perehdymme siihen, mitä nämä tunteet ovat ja kuinka voimme oppia hallitsemaan niitä paremmin.

### Mikä on tunne?

Tunteet ovat reaktioita, jotka kumpuavat meidän sisältämme vastauksena ympäristössämme tai mielessämme tapahtuviin asioihin. Ne ovat signaaleja, jotka kertovat meille, mitä ympärillämme tapahtuu ja miten meidän tulisi toimia. Tunteet voivat olla myönteisiä, kuten ilo, ylpeys ja onnellisuus, tai kielteisiä, kuten pettymys, viha ja suru.

### Miksi tunteiden hallinta on tärkeää liikunnassa?

Liikuntasuorituksen aikana kohtaamme monenlaisia tilanteita, jotka herättävät tunteita. Taito hallita näitä tunteita voi auttaa meitä suoriutumaan paremmin ja nauttimaan liikunnasta enemmän. Esimerkiksi vihan ja turhautumisen hallinta auttaa meitä pysymään keskittyneinä ja välttämään turhat konfliktit. Toisaalta onnellisuus ja ilo voivat lisätä motivaatiotamme ja parantaa suoritustamme.

### Kuinka tunneilmaisu vaikuttaa ryhmädynamiikkaan?

Ryhmäliikunnassa tai joukkuepeleissä tunneilmaisu on tärkeää ryhmän yhteishengen ja toimivuuden kannalta. Positiiviset tunteet, kuten kannustus ja yhteisöllisyys, voivat vahvistaa joukkueen siteitä. Väärin hallitut negatiiviset tunteet, kuten suuttumus ja pettymys, voivat sen



sijaan heikentää ryhmädynamiikkaa. On tärkeää oppia ilmaisemaan tunteita tavalla, joka tukee joukkueen jäseniä ja edistää yhteisen tavoitteen saavuttamista rikkomatta muiden hyvinvointia.

### **Harjoittele tunteiden tunnistamista**

Aloitetaan ensimmäisestä askeleesta – tunnista tunteesi. Kuulostele itseäsi harjoituksen tai pelin aikana. Nimeä tunnetilasi: olenko innostunut, jännittynyt, ehkäpä pettynyt? Tunnista tunteiden kehonkieli: jännittyvätkö lihaksesi, punottaako kasvojesi iho, lyökö sydämesi nopeammin? Tunnistaminen auttaa sinua ymmärtämään tunteitasi paremmin.

### **Kehitä tunteiden säätelytaitoja**

Kun olet tunnistanut tunteesi, voit alkaa työstää niiden hallintaa. Harjoittele syvähengitystä ja rentoutumista rauhoittaaksesi itsesi kiihkeissä tilanteissa. Asenna mielesi myönteiseen rohkaisuun ja muista, että jokainen epäonnistuminen on kasvun ja oppimisen paikka. Opettele myös asettamaan realistisia tavoitteita ja suhtautumaan itseesi myötätuntoisesti.

### **Viesti tunteista rakentavasti**

Muista, että jokaisella on oikeus tunteisiinsa, mutta tapa, jolla ilmaiset ne, vaikuttaa kaikkiin ympärilläsi. Pyri viestimään tunteistasi rakentavasti. Jos olet turhautunut, ilmaise se positiivisessa sävyssä: "Tuo harjoitus oli todella haastava, mutta yritän uudestaan." Tämä osoittaa päättäväisyyttä ilman negatiivisuutta.

### **Opeta empatiaa ja tukemista**

Liikunta tarjoaa loistavan mahdollisuuden kehittää empatiaa ja tuen antamisen taitoja. Harjoittele olemaan tukena joukkueovereillesi. Tsemppaa, kuuntele ja jaa kannustavia sanoja. Ymmärrä, että jokainen kohtaa omat haasteensa, ja tuki voi tehdä niistä voitettavissa olevia.

### **Yhteenveto**

Liikunnan tunnekaruselli voi olla jännittävä, mutta haastava kokemus. Tunteiden hallinnan ja terveen tunneilmaisun oppiminen ei ainoastaan paranna liikuntasuorituksiasi, vaan myös lisää nautintoa liikunnasta ja vahvistaa sosiaalisia suhteitasi ryhmässä. Joten, ota nämä oppitunnit sydämeesi ja harjoittele niitä käytännössä, niin huomaat, kuinka voit vaikuttaa omiin ja muiden kokemuksiin positiivisesti liikunnan eri lajeissa.

## **3.4. Kun otat vastuun, loistat kuin tähti**

Liikunta on paljon muutakin kuin vain fyysistä suorituskkyä tai pelkkää koulun penkillä istumisen vastakohtaa. Se on myös yhteisöllisyyttä, vastuun kantamista ja toisilta oppimista. Jokainen liikuntatunti on ainutlaatuinen tilaisuus kasvaa sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. Kun otat vastuuta yhteisistä oppimistilanteista, kirkastat oman tähtesi ja annat samalla tilaa muiden tähtien loistolle.

## **Yhdessä oppiminen**

Yhteiset oppimistilanteet liikunnassa voivat olla monenlaisia: pallopeleissä yhteistyön ja strategian kehittämistä, tanssitunnilla uuden koreografian harjoittelua tai vaikkapa luontoretkeillä luonnon ihmeiden tutkimista. Kaikki nämä hetket ovat mahdollisuuksia oppia sekä liikunnallisista taidoista että sosiaalisista tukiverkoista.

## **Vastuun ottaminen**

Vastuuta voi ottaa monella tapaa. Se voi tarkoittaa kaverin tsemppaamista, vuorojen tasapuolista jakamista tai että otat vastuun omasta oppimisestasi tekemällä parhaasi. Vastuullisena liikkujana sinun tulee myös huolehtia turvallisuudesta, omasta ja muiden. Yksi vastuun piirre on kyky toimia sääntöjen mukaan ja kunnioittaa niitä – näin kaikilla on turvallinen ja mukava olo.

## **Kuunteleminen ja kannustaminen**

Vastuun ottaminen edellyttää hyviä kuuntelutaitoja. Kun kuuntelet ohjeita, palauteita ja toisten ideoita, opit paremmin ja voit auttaa ryhmää onnistumaan. Kannustaminen ja positiivisen ilmapiirin luominen ovat vastuutaitoja, jotka auttavat koko ryhmää loistamaan. Pienikin rohkaiseva sana tai ele voi merkitä paljon jollekin toiselle.

## **Jokaisella on paikkansa**

Muistathan, että jokaisella on oma paikkansa ryhmässä. Taidot voivat vaihdella, mutta jokaisen panos on tärkeä. Tunnista vahvuutesi ja tarjoa niitä ryhmän käyttöön, mutta myös hyväksy ja arvosta toisten taitoja. Kun tuemme toistamme, jokainen voi kasvaa ja oppia uutta.

## **Annettu ja saatu palaute**

Anna ja vastaanota rehellistä, rakentavaa palautetta. Palaute auttaa sekä antajaa että saajaa ymmärtämään, miten voidaan parantaa suoritusta tai käytöstä. Älä pelkää antaa palautetta, mutta tee se kunnioittavasti ja ystävällisesti. Samoin vastaanottaessasi palaute, kuuntele avoimin mielin ja opi siitä.

## **Omista virheistä oppiminen**

Virheet ovat oppimisen kultaa. Kun uskallat tehdä virheitä, olet askeleen lähempänä mestaruutta. Vastuullinen liikkuja myöntää virheet, pyytää tarvittaessa anteeksi ja etsii keinoja parantaa. Muista, ettei virhe ole epäonnistuminen, vaan mahdollisuus kasvaa.

## **Loista kuin tähti**

Vastuun ottaminen voi tuntua joskus haastavalta, mutta se muovaa sinusta taidokkaan ja arvostetun joukkuepelaajan. Kun annat itsestäsi parhaasi, kaikki ympärilläsi alkavat myös loistaa – ja lopulta koko liikuntasali kimaltelee tähtien valossa. Onnistumiset tuntuvatkin makeammilta, kun jaamme ne muiden kanssa.

Muistathan siis, että kun otat vastuun – niin yksilönä kuin ryhmässä – loistat kuin tähti ja autat muitakin säihkymään. Liikunta on yhdistelmä riemua, itsensä voittamista ja yhteisönä kehittymistä. Nauttikaa matkasta yhdessä, nostakaa toisianne ja ottakaa vastuu omista oppimistilanteistanne!

## **4 Sisäinen sankarisi**

Tervetuloa tutkimaan psyykkistä toimintakykyäsi ja sen merkitystä liikunnassa. Sinun ei tarvitse olla supersankari näyttääksesi rohkeutta ja voimaa. Itse asiassa, sisäinen sankarisi syntyy omasta mielestäsi, ja voit kutsua hänet esille milloin vain tarvitset lisää itsevarmuutta, motivaatiota tai keskittymistä. Lue eteenpäin, niin opit tunnistamaan ja kehittämään omaa sisäistä sankaruuttasi.

### **Mikä on psyykkinen toimintakyky?**

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa mielen voimavaroja, jotka vaikuttavat siihen, kuinka hyvin pystyt suoriutumaan erilaisista haasteista ja tehtävistä liikunnan parissa. Se sisältää asioita kuten motivaatio, itseluottamus, stressinhallintakyky ja keskittymiskyky. Nämä tekijät auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi ja nauttimaan liikunnasta täysillä.

### **Tunnista ja vahvista sisäistä sankariasiasi**

Kuvittelepa tilanne, jossa sinun täytyy ylittää itsesi: olet lähtöviivalla juoksukilpailussa, tai ehkäpä olet kokeilemassa uutta liikuntaa, joka tuntuu aluksi pelottavalta. Sisäinen sankarisi on se osa sinua, joka sanoo "minä pystyn tähän" ja "minä en luovuta". Sen vahvistamiseen voit käyttää muutamia strategioita:

1. **Tavoiteasetanta:** Aseta selkeitä, saavutettavia tavoitteita itsellesi. Tämä suuntaa energiasi ja keskittymisesi kohti konkreettisia päämääriä, ja saat kokea onnistumisen tunnetta, kun saavutat ne.
2. **Visualisointi:** Sulje silmäsi ja kuvittele itsesi onnistumassa. Tämä harjoitus vahvistaa uskoa omaan kykyihisi ja tekee tavoitteestasi todellisemman.
3. **Itsepuhelu:** Muuta ajattelua positiiviseksi. Kun huomaat ajattelevasi itsestäsi kielteisesti, korvaa nämä ajatukset kannustavilla sanoilla ja lauseilla. "En osaa tätä" muuttuu "Opettelen ja kehityn joka kerralla".
4. **Hengitys ja rentoutuminen:** Opettele hengitys- ja rentoutumistekniikoita, jotka auttavat hallitsemaan jännitystä ja stressiä, sekä keskittymään paremmin suoritukseen.
5. **Palautteen hyödyntäminen:** Opi ottamaan vastaan rakentavaa palautetta ja käytä sitä itsesi kehittämiseen. Palautteen avulla voit tunnistaa vahvuutesi ja kehittämisen kohteet.

## **Rohkeus kohdata haasteet**

Sisäinen sankarisi auttaa sinua kohtaamaan myös henkisiä esteitä ja haasteita. Rohkeus ei tarkoita pelon puuttumista; se tarkoittaa, että uskallat yrittää huolimatta siitä, että olet ehkä hieman pelokas tai epävarma. Kun tunnet epävarmuutta tai pelkoa, muista, että sisäinen sankarisi on tukenasi ja auttaa sinua rohkeasti yrittämään. Jokainen epäonnistuminen on mahdollisuus oppia ja kasvaa.

## **Tiimityön merkitys**

Vaikka sisäinen sankarisi on henkilökohtainen voimanlähdeesi, älä unohda tiimin tukea. Liikunta ja urheilu ovat usein yhteisöllisiä kokemuksia, ja ystäväsi tai joukkuekaverisi voivat auttaa sinua vahvistamaan ja löytämään sisäistä sankariasia. Rohkaiskaa toisianne, juhlikaa onnistumisia ja tukekaa toisianne haasteissa.

## **Sinun sisäinen sankarisi**

Muista, että psyykkinen toimintakyky ja sisäinen sankarisi eivät kehity yhdessä yössä. Ne vaativat aikaa, kärsivällisyyttä ja harjoittelua. Kehittämällä psyykkisiä taitojasi voit saavuttaa hienoja asioita paitsi liikunnassa, myös elämässä yleensä. Sisäisellä sankarilla ei ole supervoimia, mutta hänellä on jotakin vieläkin tärkeämpää: usko ja luottamus itseensä. Joten, kun kohtaat tulevaisuudessa haastavia tilanteita, muista kutsua esille sisäinen sankarisi – hän on valmis auttamaan sinua voittamaan ne esteet, jotka tuntuvat ensin ylittämättömiltä.

Sisäinen sankarisi on juuri se syy, miksi kapuat pystyyn jokaisen kaatumisen jälkeen, ja miksi hymyilet jokaisen ponnistelun lopussa. Hänessä yhdistyvät sisäinen voima, rohkeus ja sitkeys – ja hän on aina valmiina auttamaan sinua saavuttamaan parhaasi.

## **4.1. Vastuun kantajan opas - itsenäisyyden askeleet**

Tervetuloa seikkailuun, jossa pääosassa olet sinä itse! Tässä luvussa matkaamme itsenäisen työskentelyn ja vastuunoton polkuja pitkin. Oppituntimme ei rajoitu koulun seinien sisäpuolelle – tartumme toimeen ja muutamme maailmaa yksi hikipisara kerrallaan!

### **Miksi itsenäinen työskentely?**

Kun aloitat valitsemasi liikuntamuodon parissa työskentelyä yksin, opit tunnistamaan omia vahvuuksiasi ja kehittämiskohdiasi huomattavasti tarkemmin. Itsenäinen harjoittelu kehittää itsetuntemusta, itseohjautuvuutta ja vastuunottokykyä. Nämä ovat taitoja, joita tarvitset paitsi liikunnassa, myös elämässä yleensä.

### **Aseta itsellesi tavoitteet**

Tavoitteet ohjaavat harjoittelua ja antavat mittareita edistymisesi. Mieti, mitä haluat saavuttaa. Haluatko esimerkiksi juosta cooperin testissä pidemmälle tai oppia uuden liikkeen voimistelussa? Kirjaa tavoitteesi ylös ja tee suunnitelma sen saavuttamiseksi.

### **Harjoitusaikataulu**

Johdonmukaisuus on avain menestykseen. Laadi itsellesi harjoitusaikataulu, joka sopii arkeesi. Muista pitää aikataulu realistisena, jotta pysyt motivoituneena. Liian tiukka aikataulu voi johtaa uupumukseen, kun taas liian löysä voi viedä fokuksen harjoittelusta.

### **Luo toimiva harjoitteluympäristö**

On tärkeää luoda ympäristö, jossa voit keskittyä ja tehdä töitä turvallisesti. Jos harjoittelet kotona, varmista, että sinulla on tarpeeksi tilaa liikkua ilman loukkaantumisriskiä. Jos liikut ulkona, valitse turvalliset ja sinulle sopivat paikat.

### **Arvioi ja sopeuta**

Harjoittelun aikana kohtaat väistämättä odottamattomia esteitä tai haasteita. Tällöin on tärkeää säilyttää joustavuus ja kyky sopeutua. Arvioi suunnitelmaasi säännöllisesti ja tee muutoksia tarvittaessa.

## **Pyydä apua tarvittaessa**

Vaikka harjoittelet itsenäisesti, et ole yksin. Voit aina kysyä neuvoa tai apua valmentajilta, opettajilta tai kokeneemmilta urheilijoilta. Yhteistyö ja kommunikointi ovat tärkeitä taitoja vastuunoton tiellä.

## **Itsearviointi ja reflektointi**

Harjoittelun jälkeen on oleellista pysähtyä hetkeksi miettimään, miten meni. Mitä opit? Missä onnistuit hyvin? Mitä voisit tehdä toisin ensi kerralla? Itsearviointi antaa arvokasta tietoa, jota voit käyttää hyväksesi tulevaisuudessa.

## **Vastuunotto tarkoittaa myös huolehtimista**

Kun treenaat omillasi, vastaat itse siitä, että pidät huolta omasta kehostasi. Oikea ruokavalio, riittävä lepo ja perusteellinen verryttely ja palautuminen ovat keskeisiä vastuun ottamisessa.

## **Muista pitää hauskaa**

Liikunnan ei tarvitse olla vakavaa puurtamista. Löydä ilo ja nauti siitä, mitä teet. Kun harjoittelun kokee hauskuutena ja vapaa-ajan harrastuksena, pysyy motivaatio korkealla, ja itsenäinen työskentely tuntuu palkitsevalta.

Nyt kun tiedät vastuunoton askeleet, sinulla on työkalut itsenäiseen edistymiseen liikunnassa. Muista, että sinä itse olet oman hyvinvointisi paras asiantuntija. Astu rohkeasti itsenäisyyden tielle ja nauti matkasta!

## **4.2. Peilikuvasta parhaaksi kaveriksi - rakenna vahva minäkuva**

Hei teini-ikäinen taipaleesi kulkija! Kehosi ja mielesi kehittyvät jatkuvasti, ja katsot peiliin ehkä toisin silmin kuin lapsena. Peilikuvastasi voi heijastua kysymyksiä, epävarmuuksia, mutta myös oivalluksia. Tärkeää on muistaa, että sinä et ole yksin näiden ajatusten kanssa. Minäkuvan muodostaminen on matka, joka on yhtä monimuotoinen kuin me ihmiset olemme. Tässä luvussa käydään läpi, miten voit rakentaa ja vahvistaa minäkuvaasi, ja miksi se on tärkeää.

### **Mikä on minäkuva?**

Minäkuva on ajatus siitä, millainen sinä olet. Se muokkautuu kokemustesi, ajatustesi, tunteidesi ja muiden ihmisten palautteen pohjalta. Minäkuvaasi vaikuttavat muun muassa ystävyssuhteet, koulumenestys, harrastukset sekä mediassa esitetyt ihanteet.

## **Miksi vahva minäkuva on tärkeä?**

Kun sinulla on vahva ja terve minäkuva, pystyt kohtaamaan haasteita rohkeammin ja uskallat kokeilla uusia asioita pelkäämättä epäonnistumista. Uskot itseesi ja kykyihisi, jolloin teet valintoja, jotka sopivat juuri sinulle eivätkä perustu vain muiden odotuksiin.

## **Vahvista minäkuvaasi liikunnan avulla**

Liikunta on yksi parhaista keinoista rakentaa positiivista minäkuva. Kun liikut säännöllisesti, huomaat mitä kaikkea kehosi pystyy tekemään. Saatat oppia uusia taitoja tai huomata kestäväsi pidempään juoksulenkillä kuin ennen, mikä kasvattaa itseluottamusta.

## **Kokeile uusia lajeja**

Jokainen meistä on erilainen, ja liikunnassakin meitä kiinnostavat eri asiat. Kokeile rohkeasti erilaisia liikuntamuotoja. Löydä laji, josta oikeasti nautit - se voi olla joukkuepelien jännitys, yksilöurheilun keskittyneisyys tai vaikkapa tanssin luovuus.

## **Aseta itsellesi tavoitteita**

Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen voivat olla hyvin palkitsevia kokemuksia. Tavoitteiden ei aina tarvitse olla suuria, sillä pienetkin edistysaskeleet ovat tärkeitä. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi oman tekniikan parantamiseen tai uuden liikkeen oppimiseen.

## **Pidä heijastavaa päiväkirjaa**

Kirjoita ylös, miten liikunta vaikuttaa sinuun henkisesti ja fyysisesti. Mikä sai sinut iloiseksi tai innostuneeksi? Huomasitko jonkin uuden voiman itsessäsi? Juoksulenkin jälkeen vaikkapa. Heijastavan kirjoittamisen avulla voit tarkastella kehitystäsi ja vahvistaa myönteisiä kokemuksia.

## **Ole kärsivällinen**

Minäkuvan rakentaminen ei tapahdu yhdessä yössä. Itsensä kehittäminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Liikunnan parissa voit oppia sietämään epä mukavuutta, ja huomaat, että jatkuva harjoittelu kantaa hedelmää.

## **Tue kavereita**

Positiivinen palaute ja kannustus ystäviltäsi ja valmentajiltasi auttavat sinua näkemään omat vahvuutesi. Muista antaa myös itse tukea ja kannustusta kavereillesi. Yhteisöllisyys on voimavara, joka voi vahvistaa jokaisen minäkuva.

## **Muista, että olet enemmän kuin peilikuvasti**

Minäkuvan rakentamisessa on tärkeää muistaa, että sinä olet kokonaisuus. Liikunta auttaa sinua tuntemaan kehosi ja mielesi paremmin, mutta se on vain yksi osa elämääsi. Muista antaa aikaa myös muille asioille, joista nautit, ja joiden avulla kehität itseäsi.

Ystävät, perhe, harrastukset ja koulun oppimiskokemukset muovaavat kaikki sitä, kuka olet. Peilikuvastasi voi tulla paras kaverisi, kun opit hyväksymään itsesi juuri sellaisena kuin olet ja näet omat ainutlaatuiset vahvuutesi.

Muista, että jokainen meistä on ainutlaatuinen ja jokaisella on oma tiensä kuljettavana. Ole kärsivällinen itseäsi kohtaan ja rakenna minäkuvaa, joka heijastaa todellista sinua – voimakasta, rohkeaa ja ainutlaatuista.

## **4.3. Mielihyvää liikunnasta - löydä ilo sisältäsi**

Liikunnalla on valtava vaikutus paitsi kehomme kuntoon myös mieleemme ja henkiseen hyvinvointiimme. Sinä yläkouluikäinen nuori olet kehityksesi, mielialojesi ja energiatasosi suhteen jatkuvassa muutoksessa. Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, miten kaikki tämä voisi liittyä liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen?

### **Fyysinen aktiivisuus vahvistaa mieltä**

Jokainen meistä tuntee sen huojentavan tunteen, kun päivän päätteeksi saa purkaa patoutunutta energiaa lenkipolulla tai urheilukentällä. Fyysinen aktiivisuus auttaa meitä käsittelemään stressiä, kirkastaa ajatuksiamme ja parantaa unen laatua. On tutkittu, että säännöllinen liikunta vähentää ahdistusta ja masennusta samalla, kun se lisää itsetuntoa ja itseluottamusta.

### **Liikunta synnyttää kemiallista iloa**

Kun liikut, aivosi vapauttavat endorfiineja, jotka ovat kemikaaleja, joita kutsutaan usein 'mielihyvähormoneiksi'. Nämä hormonit aiheuttavat miellyttävän ja usein euforisen tunteen, jota saatat kuulla mainittavan "runner's high" -ilmiönä. Endorfiinit vähentävät kipua ja voivat saada meidät tuntemaan olomme onnellisemmiksi.

### **Löydä oma lajisi**

Urheilun ei tarvitse olla kilpailua tai suorittamista. On tärkeää löytää sellainen fyysinen aktiviteetti, josta todella nautit – olipa se sitten tanssia, jalkapalloa, kiipeilyä tai vaikka



akrobaattista voimistelua. Kokeile rohkeasti eri lajeja ja löydä se, joka saa sinut innostumaan. Kun löydät sen oikean, liikunnasta tulee luontainen ja nautittava osa elämääsi.

### **Liikunta yhdessä ystävien kanssa tuo lisää iloa**

Yhteiset liikuntahetket kavereiden kanssa voivat tuoda lisää iloa elämään. Yhdessä liikkuminen ei ole vain hauskaa, vaan se voi myös vahvistaa sosiaalisia suhteita ja antaa tunteen yhteenkuuluvuudesta. Pelatessasi pallopelejä tai osallistuessasi joukkuelajeihin yhdessä muiden kanssa, jaet ilot, pettymykset ja onnistumisen hetket – ja nämä kokemukset voivat olla hyvin palkitsevia.

### **Aktiivisuus rytmittää päivää**

Loistava tapa tuoda lisää fyysistä aktiivisuutta päivääsi on tehdä siitä osa arjen rutiineja. Voit esimerkiksi pyöräillä kouluun, venytellä aamuisin tai tehdä lyhyitä taukojumppahetkiä läksyjen lomassa. Tärkeintä on tehdä liikunnasta päivittäinen tapa, joka tuo energiaa sekä auttaa keskittymään ja parantamaan mielialaa pitkin päivää.

### **Kuuntele kehoasi ja tunnista rajasi**

Muista kuunnella kehoasi ja toimia sen viestien mukaisesti. Liikaa ei kannata treenata, sillä ylikunto ja vammat voivat lannistaa liikunnan ilon. Tunne omat rajasi ja pidä tarvittaessa lepopäiviä. Keho tarvitsee aikaa palautua, jotta mieli pysyy virkeänä ja voit nauttia liikunnan tuottamasta ilosta pitkään.

### **Yhteenveto**

Liikunnan positiivista vaikutusta mieleemme ei voi aliarvioida. Se auttaa meitä voimaan hyvin henkisesti ja tuo iloa arkeemme. Kokeile erilaisia lajeja, yhdistä liikunta ja sosiaalinen elämäsi, luo rutiineja ja kuuntele itseäsi. Löydät varmasti sen mielihyvää tuottavan liikuntamuodon, joka pitää sinut iloisena ja energisenä. Liikunnasta tulee tapa, jota rakastat – ja saatat huomata, että se kantaa sinut elämän ylä- ja alamäkien läpi!

## **4.4. Miten liikkuminen tekee sinusta ässän koulussa?**

Liikunta - se on paljon muutakin kuin pelkkää juoksua ja hikoilua tai maalien tekemistä palloilukentällä. Olet ehkä kuullut sanottavan, että "terve sielu terveessä ruumiissa", mutta tiesitkö, että liikkuminen voi tehdä sinusta myös terävemmän oppijan? Tässä luvussa perehdymme siihen, miten liikkuminen voi auttaa sinua oppimaan paremmin ja saamaan parempia tuloksia koulussa.

## **Aivot raksuttamaan!**

Aivot ovat kuin lihaksia: niitä pitää käyttää, jotta ne pysyvät hyvässä kunnossa. Liikkuminen on kuin bensa, joka saa aivomme käymään tehokkaammin. Kun liikut, verenkiertosi vilkastuu koko kehossa – aivoihisi asti. Tämä tarkoittaa, että aivosi saavat lisää happea ja ravintoaineita, joka auttaa sinua keskittymään paremmin ja muistamaan asioita nopeammin.

## **Taukojumppa pelastaa päivän**

Pitkät tunnit pulpetissa istuen voivat saada kenet tahansa tuntemaan itsensä raukeaksi ja levottomaksi. Pieni taukojumppa, muutama venytys tai jopa lyhyt kävely käytävillä, voivat piristää mieltäsi ja saada sinut valmiimmaksi seuraavaan oppituntiin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lyhyet liikuntatauot koulupäivän aikana voivat todellakin parantaa oppimistuloksia.

## **Terve mieli, terve ruumis**

Urheilu ja muu liikunnallinen toiminta eivät vain paranna kehosi kuntoa, vaan ne myös vapauttavat miellyttäviä kemikaaleja, kuten endorfiineja – usein kutsutaan "onnellisuushormoneiksi". Nämä kemikaalit auttavat torjumaan stressiä ja parantavat mielialaasi. Kun olosi on onnellisempi ja stressitasot matalammat, koulutehtävien tekeminenkin sujuu kuin tanssi.

## **Yhdessä oppien**

Joukkueurheilu ei ole vain tapa pitää hauskaa kavereiden kanssa; se on myös mahtava tilaisuus harjoitella sosiaalisia taitoja, kuten yhteistyötä ja johtajuutta. Nämä taidot ovat arvokkaita myös luokkahuoneessa ja auttavat sinua ryhmätehtävien ja projektien parissa työskentelyssä.

## **Nukut kuin vauva**

Hyvä liikunta myös tehostaa unen laatua. Kun liikut päivän aikana, nuket paremmin yöllä. Hyvä uni on kriittisen tärkeää oppimisen ja muistin kannalta. Unen aikana aivomme käyvät läpi päivän tapahtumat ja vahvistavat opittuja asioita, joten jokaisen ässän täytyy nukkua hyvin!

## **Joka päivä parempi**

Itsekuri ja säännöllinen harjoittelu ovat tärkeitä ominaisuuksia sekä liikuntasuorituksissa että koulutyössä. Kun opit asettamaan tavoitteita ja työskentelemään niitä kohti liikunnan parissa, voit soveltaa samaa asennetta opiskeluun ja kouluprojekteihin. Tämä itsekurin ja sitkeyden

kehittäminen auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi ja tekemään sinusta entistäkin paremman oppijan.

## **Tee liikunnasta tapa!**

Tee liikunnasta osa päivittäisiä rutiinejasi. Valitse jotain, mistä nautit – tanssia, jalkapalloa, uimista, juoksua tai mitä tahansa. Pieni annos liikuntaa joka päivä auttaa pitämään aivosi terävinä ja valmiina uuden oppimiseen. Ei tarvita maratonjuoksua tai huippu-urheilusuorituksia, vaan tavoitteena on pitää kroppa liikkeessä ja mieli virkeänä.

Muistathan, että kaikki liike lasketaan, ja pienetkin muutokset voivat tehdä suuren eron. Joten nouse ylös, venyttele, hyppää, juokse, tanssi – tee mitä tahansa, mikä saa sinut liikkumaan! Sinun ei tarvitse olla huippu-urheilija ollaksesi ässä. Liikunta on yksi avain menestykseen koulussa ja elämässä, joten anna sen auttaa tehdessäsi itsestäsi superoppilaan.

Liike on lääke – niin keholle kuin mielellekin!

## **4.5. Seikkailut odottavat - harrastukset, jotka saavat sinut innostumaan**

Liikunta tuo iloa, energiaa ja hyvää mieltä! Se on kuin seikkailu, joka odottaa lähtömerkkiäsi. Eikä sinun tarvitse olla huippu-urheilija kokeaksesi liikunnan tuoman riemun. Tässä luvussa kurkistamme, kuinka monipuolisesti voit liikkua ja löytää sen oman juttusi, joka saa sydämesi sykkimään ja motivaatiosi kukkimaan.

### **Miksi liikunta on tärkeää?**

Ennen kuin syvennymme itse harrastuksiin, palautetaan mieleen, miksi liikunta on niin mainiota. Liikunta vahvistaa sydäntä ja keuhkoja, rakentaa vahvoja luita ja lihaksia sekä parantaa mielenterveyttä. Saat liikunnasta energiaa opiskeluun ja se auttaa sinua rentoutumaan.

### **Löydä oma lajisi**

On lukemattomia tapoja liikkua ja urheilla. Mieti, nautitko eniten yksilösuorituksista vai tiimityöskentelystä, kilpailusta vai rentoudesta, sisätiloissa vai ulkona tapahtuvasta toiminnasta.

### **Yksilölajit**

Jos kaipaat hetkiä itsellesi ja mahdollisuutta rauhoittua, yksilölajit voivat olla sinua varten. Voit kokeilla esimerkiksi yleisurheilua, uimista, voimistelua, tanssia tai kamppailulajeja.

## Joukkuelajit

Toisaalta, jos rakastat yhdessä tekemistä ja yhteishenkeä, joukkuelajit kuten jalkapallo, koripallo, lentopallo tai jääkiekko voivat olla enemmän sinun juttusi. Ne tuovat yhteen ihmisiä, jotka jakavat saman intohimon ja halun kehittyä yhdessä.

## Ulkoilulajit

Aina ei tarvitse mennä sisätiloihin eikä edes urheilukentälle harrastaakseen liikuntaa. Luonto tarjoaa mahtavat puitteet vaikkapa pyöräilylle, skateboardingille, geokätköilylle, retkeilylle tai suunnistukselle. Suomen neljä vuodenaikaa mahdollistavat myös laskettelon, lumilautailun ja hiihdon talvisin.

## Taitolajit

Onko sinulla silmää tarkkuudelle ja yksityiskohdille? Silloin taitolajit, kuten golf, keilailu, telinevoimistelu tai sukellus voivat olla sinun alaasi. Taitolajeissa voit nauttia oppimisen ilosta, kun kehität tarkkuuttasi ja tasapainoasi.

## Motivaation löytäminen

Motivaation ylläpitäminen voi olla haastavaa, mutta muista, että liikunta on matka, ei pelkkä päämäärä. Kokeile näitä vinkkejä:

1. **Kokeile uutta:** Älä pelkää kokeilla uusia lajeja tai muunnelmia tutuista lajeista.
2. **Aseta itsellesi tavoitteita:** Olipa kyse pienistä tai suurista tavoitteista, ne auttavat sinua keskittymään ja pitämään motivaatiosi korkealla.
3. **Pidä päiväkirjaa:** Kirjaa ylös harjoituksesi, edistymisesi ja tuntemuksesi. Se auttaa sinua näkemään, kuinka pitkälle olet tullut.
4. **Liiku kaverin kanssa:** Kaveri voi tuoda harjoitteluusi uutta intoa ja jopa hieman ystävällistä kilpailua.
5. **Pidä hauskaa:** Muistuta itseäsi, että liikunnan tärkein tehtävä on tuottaa iloa. Kun nautit siitä, mitä teet, se ei tunnu pakkopullalta.

Muista kuunnella omaa kehoasi ja mieltäsi. Välillä voi olla mukavaa loikkia korkeuksiin tai juosta tuulta päin, mutta joskus parasta liikuntaa on rentouttava kävely. Liikunnasta ei ole tarkoitus tulla stressin aiheuttajaa, vaan osa elämän iloa ja seikkailua!

## **Liity seikkailuun!**

Nyt kun tiedät liikunnasta ja motivaation merkityksestä, on aika ottaa askel seikkailuun. Kynnys kokeilla ei ole korkea, sillä jokainen askel on askel eteenpäin. Olipa valintasi mikä tahansa, muista, että liikunta on sinun oma seikkailusi – ja seikkailut odottavat!

# **5 Liikunnan ilotulitus - valitse oma suosikkisi**

Liikunta on kuin värikäs ilotulitus taivaalla – se voi valaista päiväsi ja tuoda siihen iloa eri muodoissaan. Monipuoliset liikuntalajit tarjoavat jokaiselle mahdollisuuden löytää oma suosikkinsa ja nauttia liikunnan tuomista hyödyistä sekä fyysisesti että henkisesti.

## **Löydä oma lajisi**

On olemassa satoja erilaisia liikuntalajeja joogasta jalkapalloon ja parkourista pilatesiin. Sinun tehtäväsi on löytää se, mikä saa sinut innostumaan. Muistathan, että lajien kokeilu ja niistä nauttiminen on tärkeämpää kuin voittaminen tai huippusuoritukset.

## **Joukkuelajit**

Joukkuepelit kuten jalkapallo, koripallo, lentopallo ja pesäpallo vaativat yhteistyötä ja tarjoavat mahtavan yhteisöllisyyden tunteen. Niissä pääset nauttimaan yhdessä tekemisestä, ja samalla kehität sosiaalisia taitojasi. Joukkueessa jokaisella on oma roolinsa, ja voit oppia paljon itsestäsi ja toisista.

## **Yksilölajit**

Tennis, uinti, yleisurheilu ja voimistelu ovat esimerkkejä lajeista, joita harrastetaan yksin. Näissä lajeissa voit keskittyä henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseen ja omien ennätystesi rikkomiseen. Yksilölajeissa opit tuntemaan omia rajojasi ja venymään niiden yli.

## **Pallopelit**

Pallopelit, kuten sulkapallo, squash ja pöytätennis, kehittävät nopeaa reaktiokykyä ja silmän ja käden koordinaatiota. Nämä ovat mainioita lajeja kuntoiluun ja ne tarjoavat haastetta ja hauskuutta jokaiseen pelihetkeen.

## **Kuntoliikunta**

Kuntoliikuntaan kuuluu monia lajeja, joiden päämääränä on ylläpitää ja parantaa fyysistä kuntoa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, lenkkeily ja pyöräily ovat suosittuja lajeja, jotka voivat olla sekä yksilö- että ryhmäaktiviteetteja.

## **Luontoliikunta**

Vaellus, maastopyöräily, hiihto ja melonta ovat lajeja, joita voit harrastaa ulkoilmassa ja luonnon keskellä. Ne tarjoavat ainutlaatuisen yhdistelmän fyysistä harjoitusta ja luonnon kauneuden kokemista.

## **Tanssi ja liikunta**

Tanssi on loistava tapa ilmaista itseäsi liikkeen kautta ja samalla se on tehokasta liikuntaa. Voit kokeilla eri tanssityylejä, kuten balettia, katutanssia tai vaikkapa kansantansseja. Tanssi kehittää rytmitajua, motorisia taitoja ja on myös hauskinda liikuntaa, mitä voit kuvitella!

## **Akrobaattiset lajit**

Parkour, trampoliinivoimistelu ja cheerleading ovat esimerkkejä akrobaattisista lajeista, jotka haastavat kehosi uudella ja jännittävällä tavalla. Ne vaativat rohkeutta, voimaa ja ketteryyttä. Akrobaattisissa lajeissa kehität kehonhallintaa ja saat kokea adrenaliinin kihelmöinnin.

## **Kokeile, harjoittele, nauti!**

Älä pelkää kokeilla uusia lajeja. Liikunta tarjoaa loputtomia mahdollisuuksia uusien taitojen oppimiseen ja omien rajojen venyttämiseen. Muista, että jokaisen liikuntasuorituksen ei tarvitse olla täydellinen. Tärkeintä on ilon löytäminen liikkumisesta ja itsellesi sopivan liikuntamuodon löytäminen.

Nyt kun olet tutustunut laajasti erilaisiin liikuntalajeihin, on aika valita oma suosikkisi – tai useampi! Aseta itsellesi tavoitteita, ole kärsivällinen ja harjoittele säännöllisesti, mutta älä unohda nauttia jokaisesta hetkestä, jonka liikunta sinulle tarjoaa. Liikunnan juhla odottaa sinua, joten sytytä ilotulitus ja loista!

## **5.1. Joukkuepelien jännitys - löydä oma lajisi**

Joukkuepelien maailma on täynnä vauhtia, hauskanpitoa ja tiimityöskentelyä! Nämä pelit ovat paljon muutakin kuin voittamista ja häviämistä – ne opettavat meitä työskentelemään yhdessä, asettamaan yhteisiä tavoitteita ja kehittämään sosiaalisia taitojamme. Tässä luvussa

perehdymme perinteisiin joukkue- ja pallopeleihin, joiden juuret ulottuvat vuosikymmenten – jopa vuosisatojen – taakse, mutta jotka ovat säilyttäneet suosionsa tähän päivään asti.

## **Jalkapallo - Maailman suosituin peli**

Jalkapallo on kansainvälisesti tunnetuin joukkuepeli, jota pelataan lähes jokaisessa maassa. Pelin säännöt ovat melko yksinkertaiset: kaksi joukkuetta pyrkii potkimaan palloa vastustajan maaliin käyttämättä käsiään, ja joukkue, joka tekee eniten maaleja, voittaa pelin. Jalkapallo kehittää kestävyyttä, ketteryyttä ja strategista ajattelua. Mielenkiintoinen fakta: jalkapallon nykysäännöt vakiinnutettiin pääpiirteittäin Englannissa jo 1800-luvun puolivälissä!

## **Lentopallo - Yhteistyötä ilman kontaktia**

Lentopallo on toinen suosittu joukkuepeli, joka vaatii hyvää silmä-käsikoordinaatiota ja nopeaa reagointia. Tämä sisäpeli on ainutlaatuinen, sillä joukkueet erottaa verkko, ja fyysinen kontakti vastustajaan on vähäistä. Pelaajat passaavat ja lyövät palloa yrittäen saada sen putoamaan vastustajan kenttäpuolelle. Lentopallon parissa opit työskentelemään tiiminä ja kehittämään nopeaa päätöksentekoa.

## **Pesäpallo - Suomalainen klassikko**

Pesäpallo, suosittu ja tunnettu suomalaisena kansallisurheiluna, on uniikki yhdistelmä juoksemista, lyömistä ja taktista peliä. Se muistuttaa monin tavoin amerikkalaista baseballia, mutta siinä on omat erikoissääntönsä ja pelikenttänsä. Pesäpallossa joukkueet koostuvat eri taitoja vaativista pelipaikoista, mikä tarjoaa jokaiselle pelaajalle oman tavan osallistua peliin ja edistää yhteisiä tavoitteita.

## **Koripallo - Nopeuden ja tarkkuuden peliä**

Koripallo on nopeatempoinen peli, joka vaatii hyvää kuntoa, tarkkuutta ja pelisilmää. Tässä pelissä pallonhallinta, oikea-aikaiset syötöt ja korin tekeminen ovat avainasemassa. Pelin luonne kannustaa jatkuvaa liikettä ja on täynnä käänteitä. Koripallo on erinomainen laji niille, jotka nauttivat nopeista liikkeistä ja haluavat parantaa heittotarkkuuttaan.

## **Jääkiekko - Vauhtia ja vaarallisia tilanteita**

Jääkiekko on vauhdikas ja fyysinen joukkuepeli, jota pelataan jäällä. Se yhdistää luistelun, mailan käsittelyn ja tiimityön ainutlaatuisella tavalla. Jääkiekko kehittää koordinaatiota sekä kestävyyttä, ja se opettaa pelaajia tekemään nopeita päätöksiä paineen alla. Jääkiekko on erityisesti suosittu Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa.

## **Ultimate - Hengen ja kehon yhteistyötä**

Ultimate on joukkuepeli, joka on sekoitus jalkapalloa, koripalloa ja lentopalloa – mutta pelaajat käyttävät frisbeetä pallon sijaan. Tässä pelissä korostuu henkinen peli ja kunnioitus vastustajia kohtaan, sillä ultimatea pelataan ilman tuomareita. Pelaajien tulee itse seurata sääntöjä ja kunnioittaa reilun pelin periaatteita. Ultimate kehittää aerobista kuntoa, tiimityöskentelytaitoja ja reilun pelin hengessä toimimista.

Näiden perinteisten joukkuepelien ja pallopelien lisäksi on olemassa monia muita lajeja, joita voit kokeilla. Jokaisessa pelissä on omat haasteensa ja ilonsa. Kokeile eri lajeja löytääksesi sen, joka sopii juuri sinulle ja tarjoaa sinulle mahdollisuuden kasvaa niin urheilijana kuin ihmisenäkin. Muista, että parhaiten kehityt pelaajana ja joukkuekaverina kun pidät hauskaa ja nautit jokaisesta pelihetkestä!

## **5.2. Terveystien tiellä - kuntoilun koukutus**

Liikunta on ikään kuin mauste elämässä – se voi tehdä hyvästä päivästä vielä paremman ja huonosta päivästä siedettävämmän. Kunto- ja terveystien tiellä ei tarkoita vain hiki päässä treenaamista tai kilpaurheilua; se on myös leppoista lenkkeilyä, tanssin pyörteitä tai vaikka puutarhan hoitoa. Kun liikut säännöllisesti, tuet terveystietäsi monipuolisesti. Mutta miten liikunnasta saa mukavan tavan, joka vetää puoleensa kuin magneetti? Sukellamme tähän lukuun uppoutumalla kuntoilun maailmaan.

### **Miksi terveystien tiellä on tärkeää?**

Kehomme on luotu liikkumaan, ja kun annamme sille, mitä se kaipaa, voimme nauttia lukuisista hyödyistä. Kun liikut, kehosi toiminnot aktivoituvat: sydän pumpkaa tehokkaammin verta ja keuhkot ottavat paremmin happea sisään. Liikunta vaikuttaa myös hormonitasapainoon, auttaen sinua tuntemaan olosi onnellisemmaksi ja rauhallisemmaksi.

Terveystien tiellä voi auttaa ennaltaehkäisemään monia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta, osteoporoosia ja jopa joitakin syöpätyyppejä. Lisäksi se voi parantaa unenlaatua, tukea painonhallintaa ja kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä.

### **Kuinka löytää oma lajinsa?**

Liikunnan aloittaminen tai uuden lajin kokeileminen voi tuntua jännittävältä. Avain on löytää jotain, mistä todella nautit. Mieti, pidätkö enemmän ryhmässä vai yksin liikkumisesta? Kaipaako kilpailua vai rentoa yhdessäoloa? Ovatko luonto ja raitis ilma sinulle tärkeitä vai viihdytkö paremmin sisätiloissa?



Kokeile rohkeasti erilaisia lajeja ja aktiviteetteja. Kutsu kaveri mukaan, liity kerhoon tai osallistu koulun tarjoamiin liikuntatunteihin. Joskus paras tapa löytää se oma juttu on yksinkertaisesti kokeilla monia eri vaihtoehtoja.

## Motivaation ylläpitäminen

Ainoa tapa, jolla liikunta todella hyödyttää sinua, on tehdä siitä säännöllinen osa arkeasi. Mutta miten pysyä motivoituneena?

- **Aseta itsellesi tavoitteita:** Pidä ne realistisina ja saavutettavina. Ja muista, että pienet askeleet vievät sinut pitkälle.
- **Seuraa edistymistäsi:** Kirjaa ylös saavutuksesi tai käytä sovelluksia, jotka auttavat sinua näkemään etenemisesi.
- **Pidä hauskaa:** Kuten sanottu, jos nautit siitä mitä teet, jatkat todennäköisemmin harjoittelua.
- **Toivota muutokset tervetulleiksi:** Jos kyllästyit, vaihda lajia tai lisää vaihtelua olemassa olevaan treeniisi.
- **Liiku yhdessä:** Ystävien, perheenjäsenten tai lemmikkien kanssa liikkumisessa on voimaa.

## Terveyttä tukevan elämäntavan rakentaminen

Liikunnan lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös muihin elämäntapoihisi. Hyvinvointi rakentuu balanssista – ruokavalion, lepäämisen ja mielen virkistyksen välillä. Ravitse kehoasi monipuolisella ja värikkäällä ruoalla, varmista riittävä uni ja löydä tapoja rentoutua.

## Lopuksi

Kunto- ja terveystoiminnassa on parasta se, että se antaa takaisin enemmän kuin ottaa. Vaikka väsyttäisi, liikunnan jälkeen olo on energisempi ja mieli kirkkaampi. Muista, että olemalla aktiivinen ja pitämällä huolta itsestäsi, et vain paranna omaa elämänlaatuasi, vaan voit myös innostaa muita ympärilläsi. Olet nyt Terveyden tiellä – askel askeleelta, päivä päivältä kohti parempaa ja onnellisempaa elämää. Joten laita lenkkarit jalkaan, vedä syvään henkeä ja ota kuntoilun koukutus vastaan avosylin!

## 5.3. Metsän valtiat - seikkailua luonnossa

Kuuletko metsän kutsun? Metsän sydämessä sinua odottavat tuhannet tarinat, hillitty hiljaisuus ja raikas ilma, joka puhdistaa kehon sekä mielen. Luonnossa liikkuminen tarjoaa loputtomasti

mahdollisuuksia seikkailuun ja itseilmaisuun. Se ei ole vain tapa pitää itsestään huolta, vaan myös oiva keino tutkia metsien, niittyjen ja vesistöjen ihmeitä.

## **Miksi Liikkua Luonnossa?**

Liikunta luonnossa vahvistaa lihaksiamme ja kestävyyyttämme, mutta sen hyödyt eivät suinkaan rajoitu vain fyysiseen kuntoon. Metsässä liikkuminen kohentaa mielialaamme, auttaa meitä keskittymään ja tarjoaa ainutlaatuisia kokemuksia. Kun otat askeleen polulle, joka katoaa kuusenlatvojen vihreään hämääseen, olet astumassa satumaiseen maailmaan, jossa voit kokea seikkailuja ja löytää sisäisen rauhan.

## **Retkeily ja Vaellus**

Retkeily on seikkailulajeista kaikille avoin perusmuoto, johon tarvitaan vain hyvät jalkineet ja kiinnostus luontoa kohtaan. Olipa kyseessä lyhyt päiväretki tai pidempi vaellus, luonto tarjoaa mahtavia polkuja ja elämyksiä. Vaelluksella yhdistät suunnistustaidot, selviytymisopit ja luonnon ihailun.

## **Maastopyöräily**

Maastopyöräily vie sinut metsien ja mäkien kimallukseen. Vauhtia, haasteita ja adrenaliinia pursuava laji testaa tasapainoasi ja rohkeuttasi. Muista varusteet: kypärä ja sopivat suojat ovat maastopyöräilyn A ja O!

## **Kiipeily ja Köysiradat**

Kallioseinämät ja köysiradat kutsuvat pystysuuntaan haastamaan itsesi uusissa korkeuksissa. Köyden varassa keinumisen puiden latvoissa tai kalliota pitkin nouseminen kysyy päättäväisyyttä ja motorisia taitoja. Aina on tärkeää varmistaa turvallisuutesi - kunnolliset kiipeilyvarusteet ja -kurssit ovat perusedellytyksiä.

## **Melonta ja Soutu**

Vedet kertovat omia tarinoitaan. Kajakeilla, kanooteilla tai soutuveneillä matkaaminen avaa ovet uusiin seikkailuihin ja tarjoaa mahdollisuuden ihaila maisemia aivan eri näkökulmasta. Vesillä liikkuessasi tulet myös ymmärtämään vastuun luonnon vedestä ja eläimistöstä.

## **Suunnistus**

Suunnistus yhdistää nopeuden, strategian ja karttatiedon. Luonto tarjoaa täydellisen areenan, jossa voit testata suunnistustaitojasi sekä fyysistä että henkistä kestävyyttäsi. Suunnistus on

kuin aarrejahti, jossa aarre on oman suorituksesi täyttymys.

### **Mitä Ottaa Huomioon?**

Luonnossa liikkuessasi on tärkeää muistaa vastuullisuus ja turvallisuus. Käytä asianmukaisia varusteita, pysy merkityillä reiteillä ja noudata 'älä jätä mitään jälkeesi' -periaatetta. Pidä huolta, että pystyt tarvittaessa kertomaan sijaintisi, ja tutustu alueen säähän sekä luonnonolosuhteisiin ennen liikkeelle lähtöä.

### **Yhteenveto**

Metsän valtiaana sinulla on vapaus tutkia lukemattomia polkuja ja pelata luonnon tarjoamassa suuressa kentässä. Jokainen seikkailu on tilaisuus kasvaa, oppia ja tuntea yhteys ympäröivään maailmaan. Muista, että jokainen askel luonnossa on arvokas osa elämän suurta seikkailua. Ota haaste vastaan ja lähde rohkeasti kohtaamaan uusia kokemuksia – luontoa kunnioittaen ja siitä nauttien.

## **5.4. Veteen hyppääjät - sukella syvälle**

Vesi - se on elementti, jossa monet meistä viihtyvät ja jossa voimme kokea lentämisen tunnetta ilman siipiä! Vesiliikunta on yksi monipuolisimmista ja hauskimista tavoista pitää kroppa kunnossa ja mieli virkeänä. Tervetuloa tutustumaan uinnin kiehtovaan maailmaan!

### **Miksi vesiliikunta on niin mahtavaa?**

Vedessä liikkuminen on erityistä, sillä vesi tarjoaa ainutlaatuisen vastuksen liikkuessasi. Se tekee treenistä tehokasta, mutta samalla hellävaraista, sillä vesi kantaa sinua ja vähentää niveliin kohdistuvaa rasitusta. Tämän takia vesiliikunta sopii lähes kaikille, oli vauvauinnista varttuneiden vesijuoksuun.

### **Uinnin eri tyylit**

Uinnissa on neljä päätyyliä, jotka kaikki kehittävät lihaskuntaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä liikkuvuutta eri tavoin. Nämä tyylit ovat kuin neljä vesillä kulkijaa, joilla jokaisella on oma erityinen tapansa valloittaa aallot.

### **Vapaauinti**

Vapaauinti on monille se ensimmäinen uintityyli, jota aletaan opetella. Se on nopea ja tehokas tapa liikkua vedessä. Voimakkaat käsivedot ja tiheä jalkapotku vaihtuvat rytmissä, ja pään

kääntö hengityksen ajaksi tuo oman haasteensa. Muista: rentous ja hyvä ryhti tekevät tästä tyyllilajista sujuvan!

### **Rintauinti**

Rintauinti on kuin veden tanssia! Liike alkaa käsien koukistamisesta eteenpäin ja niiden avaamisesta sivulle kuin joutsenen siipien levittäminen. Jalkatyö muistuttaa sammakon loikkaa ja tapahtuu kahden käsivedon välein. Oikea hengitystekniikka ja liikkeiden sulava yhdistäminen ovat rintauinnin salaisuudet.

### **Selkäuinti**

Selkäuinti on oikea selkärankasi ystävä, sillä se sallii sinun kellua selälläsi ja nauttia veden kannattelevasta voimasta. Käsien liikkeet muistuttavat vapaauintia, mutta tapahtuvat altasi, ja jalkapyyhkäisy pitää sinut liikkeessä. Muista pitää katseesi kohti taivasta ja lantiosi pinnalla välttääksesi turhaa uppotukkeilua!

### **Perhosuinti**

Perhosuinti on uintityyleistä vaativin, mutta myös näyttävin. Kädet heilautetaan samanaikaisesti eteenpäin vedestä, ja kaksiosainen delfinimainen jalkapotku antaa tarvittavan työnnön liu'uille. Tämä tyyli vaatii voimaa ja kestävyyttä sekä täydellistä ajoitusta hengityksessä. Perhonen lentää veden pinnalla räpylöiden sulosointujen tahtiin.

### **Turvallisuus ennen kaikkea!**

Muista, että vesi on ystävämme, mutta sitä tulee aina kunnioittaa. Pidä huoli siitä, että osaat uida tai että olet aina valvotussa ympäristössä, kuten uimahallissa tai valvotulla rannalla. Noudata uimahallien ja rantojen sääntöjä ja ohjeita turvallisuuden takaamiseksi.

### **Loppusanat**

Vesi kutsuu sinua – on aika hypätä ja sukeltaa! Harjoittelemalla voit kehittyä jokaisessa tyyliässä ja löytää oman suosikkisi. Jokainen veto vie sinua eteenpäin matkalla kohti terveempää ja iloisempaa elämänvaihetta. Uiminen on kuin sateenkaaren metsästystä - aina yhtä jännittävää ja täynnä uusia haasteita. Vedessä olemme kaikki pikkujoutsenia, matkalla kohti uinnin huippuhetkiä!

Nyt on sinun vuorosi - pulahtaen, sukeltaen, uiden!

## **5.5. Rytmin ritarit - tanssin ja voimistelun taikaa**

Voimistelu ja tanssi ovat kuin maagisia kieliä, joilla kerrotaan tarinoita, ilmaista tunteita ja tutkitaan rytmissä liikkuvan kehon mahdollisuuksia. Ne ovat taiteen ja urheilun ainutlaatuinen kombinaatio – siinä missä voimistelu painottaa kehonhallintaa ja voiman käyttöä, tanssi avaa oven koreografian ja luovuuden maailmaan. Kun nämä kaksi yhdistyvät, sinusta voi tulla Rytmin ritari, joka hallitsee sekä tanssin että voimistelun taikaa.

## **Voimistelun vauhdikas maailma**

Voimistelu on urheilulaji, jossa kehonhallinta ja motoriset taidot ovat avainasemassa. Se on monipuolista ja sisältää lajeja kuten telinevoimistelua, rytmistä voimistelua, akrobatiavoimistelua ja trampoliinivoimistelua. Voimisteluharjoitukset kehittävät vartalon lihaksia symmetrisesti, mikä tasapainottaa kehon toimintoja ja parantaa motorisia perustaitoja, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja ketteryyttä.

### **Telinevoimistelu**

Telinevoimistelussa käytetään erilaisia välineitä, kuten nojapuita, puomia, permantoa ja rekkitankoa. Telinevoimistelussa harjoitellaan monipuolisesti eri liikkeitä, joissa tarvitaan voimaa, notkeutta ja rohkeutta. Jokainen elementti vaatii tarkan tekniikan ja täydellisen ajoituksen.

### **Rytmistä voimistelua**

Rytmissä voimistelussa puolestaan käytetään välineinä naruja, vannetta, palloa, keiloja ja nauhaa. Musiikki ja liike sulautuvat yhteen muodostaen taiteellisen kokonaisuuden, joka lumoo sekä esiintyjän että katsojan.

### **Tanssin lumoava liikekieli**

Tanssi on liikkeen taidetta, joka ilmaisee ja herättää tunteita. Se on universaalia ja ikivanhaa kommunikaation muotoa, jota ihmiset ovat käyttäneet vuosituhansia eri kulttuureissa. Tanssin avulla voi kertoa tarinoita, ilmaista iloa, surua, rakkautta tai vaikkapa vastustusta.

### **Erilaiset tanssilajit**

On olemassa lukemattomia tanssilajeja, joista jokainen omaa ainutlaatuisen tyylinsä ja historian. Nykytanssi, jazztanssi, street dance, baletti, salsa, ja hip hop ovat vain joitakin esimerkkejä tanssin monipuolisuudesta. Tanssitunteja seuraten voit oppia näiden eri tyylien perusteet ja löytää sen, mikä resonoi eniten omien liikkeidesi ja tunteidesi kanssa.

## 5.6. Hangilla hurjastelijat - talvilajien temput

Talvi tarjoaa meille upeat puitteet liikkua ja kokea lumisia sekä jäisiä seikkailuja. Kun luonto pukeutuu valkoiseen asuunsa, on aika sukeltaa talvilajien lumoavaan maailmaan. Tässä luvussa tutustumme lumi- ja jäälajeihin, jotka tuovat iloa, jännitystä ja vauhdin hurmaa kylmiin päiviin. Olipa sitten kyse hiihdosta, luistelusta, lumilautailusta tai jääkiekosta, kaikissa lajeissa on omat kiehtovat temppunsa ja tekniikkansa.

### Laskettelu ja lumilautailun liidokkaat laskut

Laskettelu ja lumilautailu ovat suosittuja talviurheilulajeja, joissa voit nauttia vauhdin hurmasta ja kokea maaston muodot aivan uudella tavalla. Rinteessä eteenpäin pääsy vaatii perustekniikoiden, kuten pujottelun ja kurvien hallintaa. Mutta kun perusteet ovat hallussa, voimme siirtyä temppujen maailmaan.

#### Laskettelu temput:

- **Käännökset:** Sujuvat ja oikea-aikaiset käännökset ovat laskettelu perusta. Muista kääntyä laskettelusuksillasi alamäkeen katsottuna oikealta vasemmalle ja päinvastoin saumattomasti ja hallitusti.
- **Hyppy:** Pienen hypyn tekeminen onnistuu oikealla hetkellä tehdyllä kumpareen päältä ponnistuksella. Vartalon tulee olla hyppyhetkellä rento ja keskittynyt.
- **360 asteen pyörähdys:** Tämä vaatii enemmän harjoittelua ja oikean laskuvauhdin. Pyörähdysten aikana on tärkeää pitää katse ja kehon paino eteenpäin suunnattuna.

#### Lumilautailun temput:

- **Ollie:** Hyppääminen lumilaudalla ponnistamalla takajalalla ja nostamalla etujalkaa hetkellisesti. Ollie on monen muun tempun perusta.
- **Grabs:** Ilmassa lautailijan tulee tarttua lumilaudan reunaan tai pohjaan, tuoden oman tyykinsä temppuun.
- **Halfpipe-trikit:** Puoliputkessa lumilautailija voi tehdä erilaisia hyppyjä ja pyörähdyksiä. Näissä tempuissa tarvitaan rohkeutta ja ilmaan nousun ajoituksen tarkkaa hallintaa.

### Luistelun leikit ja jäätanssin pyörteet

Luistelu tarjoaa niin kauneutta kuin ketteryyttäkin. Liukuminen jäällä voi olla rauhallista ja rentouttavaa, mutta myös vauhdikasta ja vaativaa. Tässä muutamia luistelun temppuja ja elementtejä:

- **Piruetti:** Pyörähdys paikoillaan yhdellä jalalla. Tärkeää on keskittyä tasapainoon ja keskiöön.
- **Hyppy:** Luistelijat voivat suorittaa useita erilaisia hyppyjä, joista tavallisimpia ovat akseli, lutz ja salchow. Nämä vaativat voimaa, koordinaatiota ja harjoittelua.
- **Liukuminen:** Monet tanssilliset liikkeet, kuten kotka tai arabeski, perustuvat lennokkaaseen liukumiseen. Nämä liikkeet näyttävät vaivattomilta, mutta vaativat tarkkaa lihaskontrollia.

## Jääkiekon jännittävät jipot

Jääkiekossa yhdistyvät vauhti, voima ja tarkkuus. Tässä muutamia jääkiekon perustemppeja ja taitoja:

- **Laukaus:** Jääkiekossa on erilaisia laukaustyypppejä, kuten rannelaukaus, lyöntilaukaus ja suupaisu. Tärkeää on laukauksen nopeus ja tarkkuus.
- **Harhautus:** Pelaajan on kyettävä hämäämään vastustajaa liikkeillään ja kiekonkäsittelytaidoillaan.
- **Taklaus:** Oikein suoritettu taklaus voi katkaista vastustajan hyökkäyksen. Turvallisuus ennen kaikkea – taklauksen tulee olla puhdas eikä saa aiheuttaa vahinkoa kenellekään.

Muista, että kaikissa lumi- ja jäälajeissa on tärkeää noudattaa turvallisuussääntöjä. Lajien kiehtovaan maailmaan tutustuminen tapahtuu parhaiten ammattitaitoisten ohjaajien ja sopivien varusteiden kanssa. Olipa kyseessä sitten kaveriporukalla pulkkamäkeen lähteminen tai tavoitteellisempi harjoittelu, talvilajit tarjoavat haastetta ja iloa kaikille liikkujille. Pukeudu siis lämpimästi ja lähde rohkeasti kokeilemaan talvisia temppeja hangilla!

## 5.7. Yksilöllä on väliä - itsepuolustuksesta itselöytämiseen

Liikunnan maailma on täynnä haasteita, hauskuutta ja harrastuksia, joista jokainen voi löytää oman polkunsä. Erityisen ainutlaatuista on se, miten yksilölajit ja kamppailulajit voivat palvella monipuolisesti kehittymistämme. Näissä lajeissa on kysymys paljon muustakin kuin vain fyysisen kunnon kasvattamisesta; ne tarjoavat välineitä itsepuolustukseen, arvokkaita elämäntaitoja ja yksilöllisen itsetuntemuksen syventämistä.

### Yksilölajit - matka minuuteen

Kun puhutaan yksilölajeista, tarkoitamme sellaisia urheilumuotoja, joissa kilpailemme itsenäisesti muiden sijasta itseämme vastaan. Esimerkkejä yksilölajeista ovat yleisurheilu,

taitoluistelu, voimistelu ja golf. Näissä lajeissa korostuu henkilökohtainen tavoitteen asettaminen, omien rajojen tunnistaminen ja ylittäminen sekä itsenäisen suorituksen hiominen.

Yksilölajien parissa opit erittäin tärkeää itsekuria ja itsekontrollia. Harjoittelun myötä saat arvokkaita taitoja, kuten itseluottamusta, päättäväisyyttä ja kykyä asettaa sekä saavuttaa tavoitteita. Nämä taidot kulkevat mukanasi koko elämäsi ja voivat auttaa sinua monilla muilla elämänalueilla.

## **Kamppailulajit - enemmän kuin otteita ja iskuja**

Kamppailulajien maailma on värikäs ja laaja. Judo, karate, taekwondo ja brasilialainen jujutsu ovat vain muutamia esimerkkejä lajeista, joissa keskitytään siihen, miten voimme puolustautua ja miten hallita omaa kehoamme ja mieltämme. Kamppailulajeissa ei ainoastaan opetella tekniikoita, vaan myös henkistä vahvuutta, kunnioitusta, itsekuria ja vastuunottoa itselle ja harjoituskumppaneille.

Kamppailulajit tarjoavat työkaluja itsepuolustukseen, mutta ne ovat myös matka itsensä löytämiseen. Harjoituksissa koetaan usein fyysisiä ja henkisiä haasteita, jotka ohjaavat meitä kohtaamaan pelkomme ja nousemaan yli rajoitteiden. Opimme kontrolloimaan tunteitamme stressaavissa tilanteissa ja kasvatamme tahdonvoimaa.

## **Yksilölajien ja kamppailulajien yhdistävä voima**

Yksilölajien ja kamppailulajien suurin opetus on vastuu: vastuu omasta harjoittelusta, tavoitteista ja ennen kaikkea omasta kehityksestä. Tämä vastuu on samalla mahdollisuus. Vastuun myötä ymmärrämme, että meidän on itse tehtävä työtä unelmiemme eteen, mutta myös että meillä on rajaton potentiaali kasvaa ja kehittyä.

Lähdetkö sinä yksilölajien kautta löytämään oman fyysisen huippusuorituksesi, vai löydätkö kamppailulajien kautta itsetuntemuksen ja henkisen vahvuuden? Vai voisiko olla, että yhdistelemällä näitä molempia päädyt kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä fyysisesti että henkisesti?

Molempien lajityyppien harjoittelu tähtää yhteen tärkeään päämäärään: kasvamiseen – itsevarmemmaksi, vahvemmaksi ja henkisesti tasapainoisemmaksi yksilöksi. Kun ymmärrät, että yksilöllä on väliä, olet valmis matkaan, joka kuljettaa sinut läpi itsepuolustustaitojen kehittämisen aina syvälle itsensä tuntemisen ja löytämisen prosesseihin.

## **Loppusanat**



Muista, että kaikki uudet taidot ja kokemukset ovat askelia matkalla, joka voi viedä sinua kohti uusia, kiehtovia kohtaamisia itsesi kanssa. Yksilölajissa sinä itse olet joukkueesi, ja kamppailulajissa opit, että vastustajasi on useimmiten sinussa itsessäsi. Rohkeus kohdata, ilmaista ja ylittää itsesi on polku, jota kulkiessasi kasvat joka päivä. Joten, hyödynnä liikunnan monipuolisuus, kokeile rohkeasti ja löydä oma tapasi loistaa – yksin ja yhdessä.

## **5.8. Uusi aalto liikkumisessa - kokeile jotain täysin erilaista**

Perinteiset lajit, kuten jalkapallo, koripallo ja voimistelu ovat mahtavia tapoja pysyä kunnossa ja pitää hauskaa, mutta joskus mieli ja keho kaipaavat jotain uutta ja erilaista. Nykyaikainen liikkumisen kulttuuri on täynnä jännittäviä vaihtoehtoja, joiden kokeileminen voi virkistää mieltä ja antaa uutta intoa liikuntaan. Tässä luvussa kurkistetaan muutamien uusien ja vaihtoehtoisten liikuntamuotojen maailmaan.

### **Parkour - kaupunkiympäristön valloitus**

Parkourissa yhdistyvät juoksu, hyppely ja erilaiset akrobatiaelementit. Tämä urbaani liikuntamuoto on kuin seikkailurata, joka syntyy kaupungin katukehästä - penkit, portaat, kaiteet ja seinät muuttuvat esteiksi, joita ylitetään ja alitetaan luovasti. Parkour kehittää kokonaisvaltaisesti kehonhallintaa, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä. Tätä harrastusta harjoiteltaessa on tärkeää muistaa turvallisuus ja harjoitella aluksi pehmeillä alustoilla ja kokeneen ohjaajan valvonnassa.

### **Slacklining - tasapainoilua narun päällä**

Slacklining on tasapainoilulaji, jossa kävellään tai temppuillaan löysän narun tai hihnan päällä. Tämä kiehtova toiminta ei ainoastaan kehitä tasapainoa ja keskittymistä, vaan se vahvistaa myös kehon pieniä tukilihaksia. Tämä voi vuorostaan auttaa sinua parantamaan suorituksiasi muissa liikuntalajeissa. Slacklining on matalan kynnyksen harrastus, sillä tarvitset vain slackline-setin ja kaksi kiinnityspistettä, kuten puut tai tolpat.

### **Frisbeegolf - rauhallista heittelyä luonnon keskellä**

Frisbeegolf on rento ulkoilulaji, joka yhdistää frisbeen heittelyn ja golfin elementtejä. Pelaajat heittävät frisbeetä ja tavoittelevat erityisiä maalikoreja mahdollisimman vähillä heitoilla. Frisbeegolf on helppo harrastus aloittaa, välineet ovat edullisia ja radoilta löytyy usein eri tasoisia väyliä. Lisäksi laji antaa mainion syyn viettää aikaa ulkona ja nauttia luonnosta.

### **Ilmajoogaa kankaan varassa**

Ilmajooga tarjoaa uudenlaisen tavan kokea joogan asennot. Harjoitukset tehdään katosta roikkuvan joustavan kankaan avulla, joka mahdollistaa ainutlaatuisia venytyksiä ja asentoja ilmassa. Ilmajooga kehittää voimaa ja joustavuutta sekä tarjoaa samalla rentouttavan kokemuksen. Tämä joogan muoto on hauska tapa tutustua omaan kehoon uudella tavalla ja tuntea kuin lentäisi.

## **Geokätköily - aarteidenmetsästäystä GPS:n avulla**

Geokätköily on nykyaikaista aarteidenetsintää, jossa etsitään eri puolille maailmaa piilotettuja "kätköjä" GPS-laitteen avulla. Tämä harrastus yhdistää ulkoilun, navigointitaidot ja pienen mysteerin ratkaisun. Geokätköily voi houkutella kulkemaan uusiin paikkoihin ja näkemään tutun ympäristön aivan uudessa valossa. Se on hauskaa yksin tai yhdessä ystävien ja perheen kanssa.

## **Löydä oma juttusi**

Uudet liikuntamuodot tarjoavat upeita mahdollisuuksia löytää uusia harrastuksia ja tapoja olla aktiivinen. Kun kokeilet jotain uutta, saatat huomata innostuvasi sellaisesta liikunnasta, jota et aiemmin tullut ajatelleeksi. Kehosi ja mielesi kiittävät, kun annat niille mahdollisuuden kokeilla, oppia ja kehittyä eri tavoin. Joten miksi et astuisi ulos mukavuusalueeltasi ja kokeilisi jotain täysin uutta? Löydät ehkä uuden suosikkiharrastuksen, joka pitää sinut liikkeessä läpi elämäsi.

# **6 Harjoituksen mestariksi**

Tiesitkö, että jokainen askel liikuntasalin ulkopuolelle on askel kohti terveempää ja onnellisempaa elämää? Mutta miten voimme treenata niin, että saamme siitä irti parhaan mahdollisen hyödyn ja vieläpä nautimme sen tekemistä? Tämä luku auttaa sinua ymmärtämään harjoittelun perusteet ja opastaa sinua olemaan oman kuntoilusi mestari.

## **Harjoittelun perusteet**

Harjoittelu koostuu erilaisista tehtävistä ja aktiviteeteista, jotka parantavat fyysistä suorituskkyä ja hyvinvointia. Harjoittelun kuuluu olla suunnitelmallista, jotta voit nähdä edistymisesi ja pysyä motivoituneena. Harjoittelun kulmakivet ovat monipuolisuus, säännöllisyys ja progression eli kokonaiskuormituksen hiljalleen kasvattaminen.

## **Monipuolisuus**

Liikunnassa on monia erilaisia osa-alueita – kestävyys, lihasvoima, nopeus, notkeus ja motoriset taidot. Monipuolinen harjoittelu tarkoittaa eri osa-alueiden yhdistämistä järkeväksi kokonaisuudeksi. Tämän vuoksi liikuntatunnilla saatatkin ensin juosta, sitten tehdä voimaliikkeitä ja lopuksi venytellä.

## **Säännöllisyys**

Jos haluat kehittyä jossakin suoritteessa, sinun on harjoiteltava sitä säännöllisesti. Tämä ei tarkoita sitä, että sinun pitäisi treenata joka päivä – lepo on myös tärkeä osa harjoittelua – mutta siihen kuuluu jatkuva sitoutuminen ja aikataulun seuraaminen.

## **Progressio**

Progressio tarkoittaa sitä, että kasvatat treeniäsi kuormitusta ajan myötä, jotta kehosi voisi sopeutua ja vahvistua. Se voi tarkoittaa pidempiä lenkkejä, raskaampia painoja tai lisää toistoja ajan kuluessa.

## **Terveys ja turvallisuus**

Aina kun harjoittelet, on tärkeää pitää huolta omasta turvallisuudestasi ja terveydestäsi. Lämmittele aina ennen liikuntaa, jotta kehosi valmistautuu tulevaan rasitukseen. Käy läpi kaikki isot lihasryhmät ja tee kevyitä dynaamisia venytyksiä.

Muista myös kuunnella kehoasi. Jos tunnet kipua tai epämukavuutta, on parempi pysähtyä ja arvioida tilannetta. Jatkuva kipu vaatii levon ja tarvittaessa lääkärin konsultaation. Terveellinen ravinto ja riittävä uni ovat myös oleellisia osia palautumisessa.

## **Motivaatio ja tavoitteet**

Harjoittelu ja kuntoilu eivät aina ole pelkkää huvia, ja joskus saattaa olla vaikeaa pysyä motivoituneena. Tavoitteiden asettaminen on erinomainen tapa pitää silmällä isompaa kuvaa ja juhlistaa pieniäkin voittoja matkan varrella. Aseta realistisia ja saavutettavia tavoitteita – ja älä unohda pitää hauskaa!

Muista myös, että kaikilla on erilainen lähtökohta, ja edistys tapahtuu yksilöllisesti. Vertailu muihin voi aiheuttaa turhautumista, joten keskity oman kehityksesi seuraamiseen.

## **Harjoittelun aloitus**

Kun aloitat harjoittelun, aloita hitaasti ja kasvata intensiteettiä vähitellen. Käytä alkuvaiheessa aikaa löytääkseen aktiviteetit, joista todella nautit – se voi olla tanssia, jalkapalloa, uintia tai

vaikkapa joogaa. Monipuolisuus auttaa löytämään juuri sinua varten suunnitellun harjoittelun.

Muista, että et ole yksin. Koulun liikunnanopettaja, valmentajat ja jopa vanhempasi voivat auttaa sinua matkallasi kohti terveellisempää ja aktiivisempaa elämäntapaa. Kysy neuvoa ja jaa kokemuksiasi – yhdessä liikkuminen on usein hauskenpää ja tehokkainpää.

## **Yhteenveto**

Harjoittelu ja kuntoilu ovat enemmän kuin vain terveyden ja kunnon parantamista; ne ovat tapoja näyttää itsellesi, että voit saavuttaa asioita, joita et ehkä uskonut mahdolliseksi. Ole siis kärsivällinen, ole johdonmukainen ja ennen kaikkea – nauti matkasta. Tervetuloa Harjoituksen mestariksi!

## **6.1. Valloita voittajan strategiat**

Tervetuloa oppimaan, miten suunnitelmallinen harjoittelu voi muuttaa liikuntasi täysin! Jokainen urheilija, niin aloittelija kuin ammattilainenkin, hyötyy hyvin rakennetusta harjoitussuunnitelmasta. Tässä luvussa käsittelemme, miten sinäkin voit valloittaa voittajan strategiat ja saavuttaa omat tavoitteesi liikunnassa.

### **Mitä on suunnitelmallinen harjoittelu?**

Suunnitelmallinen harjoittelu tarkoittaa sitä, että sinulla on selkeä suunnitelma siitä, miten aiot kehittää kuntoasi ja taitojasi. Se ei ole vain sitä, että menet ulos juoksemaan tai nostamaan painoja sattumanvaraisesti; vaan että sinulla on tavoite, jonka eteen teet tietoisesti töitä.

### **Aseta Tavoite**

Ennen kuin lähdet harjoittelemaan, sinun on tiedettävä, mitä olet tavoittelemassa. Tavoitteesi voi olla pitkän aikavälin tavoite, kuten juosta maraton ensi vuonna, tai lyhyen aikavälin tavoite, kuten parantaa leuanvetotulosta kuukauden sisällä. Tärkeää on, että asetat itsellesi selkeät ja saavutettavat tavoitteet.

### **Suunnittele Harjoitus**

Kun tavoite on selvä, on aika suunnitella harjoitukset. Se tarkoittaa käytännössä ohjelman tekemistä, joka sisältää erilaisia harjoitustyyppie: kestävyys-, voima-, nopeus-, ja tekniikka-harjoituksia. Hyvä harjoitusohjelma huomioi nykyisen kuntoilutasonsi ja vie sinut askel askeleelta lähemmäksi tavoitettasi.

### **Harjoitusten Monipuolisuus**

Monipuolisuus treenaamisessa pitää sinut motivoituneena ja kehittää sinua tasapainoisesti. On tärkeä treenata eri lihasryhmiä ja liikuntamuotoja, jolloin vähennät loukkaantumisen riskiä ja pidät treenin kiinnostavana.

### **Levon Tärkeys**

Levon merkitystä ei voi korostaa liikaa. Keho tarvitsee aikaa palautua ja vahvistua harjoittelun jälkeen. Liian vähäinen lepo johtaa usein ylikuormitukseen, joka voi heikentää suorituskyykyäsi ja altistaa sinut vammoille.

### **Seuranta ja Arviointi**

Muista tarkkailla edistymistäsi ja kirjata harjoituksesi ylös. Seuranta auttaa näkemään missä olet onnistunut ja missä kaipaavat vielä parannusta. Ole rehellinen itsellesi ja ole valmis muokkaamaan suunnitelmaasi tarpeen vaatiessa.

### **Harjoittele Älykkäästi, Ei Kovaa**

Voittajan strategia ei ole "kovemmin, pidemmin, raskaammin", vaan "älykkäämmin, järkevämmin, tehokkaammin". Suorituksen laatua tulee arvostaa enemmän kuin pelkän suorituksen määrää. Tämä tarkoittaa fiksua harjoittelua, jolla pyritään maksimoimaan potentiaalisi ja välttämään tarpeeton rasitus.

### **Muista Ravinto ja Nesteytys**

Urheilija ei voi suoriutua parhaimmillaan ilman asianmukaisesti tankattua kehoa. Syö tasapainoisesti ja monipuolisesti, jotta saat kaikki tarvitsemasi ravintoaineet. Myös riittävä nesteytys on avainasemassa, joten juo vettä pitkin päivää.

### **Loppusanat**

Suunnitelmallinen harjoittelu vaatii sitoutumista ja kurinalaisuutta, mutta muista, että urheilussa yhtä tärkeää kuin itse suoritus on matka sinne. Nauti jokaisesta harjoituskerrasta ja opi tuntemaan kehosi. Kun yhdistät oikean suunnitelman, sitoutuneen asenteen ja riittävän levon, olet matkalla voittajan strategioiden valloittamiseen.

Nyt kun tiedät perusteet, on aika lähteä luomaan oma suunnitelmaasi ja toteuttaa se käytännössä. Muista nauttia urheilun tuomasta ilosta ja ystävydestä, mitä yhdessä treenaaminen tuo. Käytä oppimaasi viisaasti, niin etenemisesi kohti voittajan pokaalia on vain ajan kysymys!

## 6.2. Lämmittelyn ja palautumisen taidetempot

Hei sinä liikkeen mestari ja sporttinen taiteilija! Olet sitten hikoilemassa oppitunnilla tai intensiivisessä treenissä – olet varmaan kuullut, kuinka tärkeää on lämmitellä ennen raskasta ja palautua kunnolla sen jälkeen. Mutta miksi? Ja miten tämä taikuu tehdään parhaiten? Katsotaanpa miltä lämmittelyn ja palautumisen taide näyttää ja miten sinä voit ottaa tämän tärkeän osan urheilua haltuun.

### Lämmittelyn loitsuja

Ennen kuin astut areenalle suorittamaan urheilun ihmeitä, sinun on heräteltävä keho valmistautumaan fyysiseen toimintaan. Lämmittely ei ole ainoastaan "ihan kiva" rituaali, vaan se on oleellinen osa kehosi suojaamisessa vammoilta ja maksimaalisen suorituskyvyn mahdollistamisessa.

Lämmittelyn perusta on verenkierron ja lämpötilan nostaminen sekä nivelten ja lihasten valmisteleminen tulevaan toimintaan. Lisäksi se tarjoaa pienen hetken aikaa keskittyä ja virittäytyä tulevaan suoritukseen.

1. **Aloita hiljalleen:** Käynnistä lämmittely kevyellä aerobisella aktiviteetilla, kuten kävelyllä, hölkkäyksellä tai paikallaan hyppimisellä. Viisi minuuttia riittää saamaan sykkeesi nousuun.
2. **Dynaaminen venyttely:** Liikuttele eri kehonosia dynaamisilla venytyksillä. Toisin kuin perinteiset staattiset venytykset, dynaaminen venyttely sisältää ääriasentoja hakevia liikkeitä, kuten jalkojen heilautteluja ja käsien pyörityksiä, jotka aktivoivat lihaksia.
3. **Spesifit aktivoinnit:** Tee lajikohtaisia liikkeitä, jotka vastaavat tulevan treenin tai pelin vaatimuksia. Jos olet pelaamassa jalkapalloa, esimerkkinä voivat olla pallonkäsittelyharjoitukset tai nopeat suunnanmuutokset.

### Palautumisen mestariteoksia

Harjoitus on ohi, hiki virtaa ja hengitys on tasaantumassa. Hikinen työ on tehty – vai onko? Palautumisella huolehdi, että kehosi saa riittävät puitteet korjaantua ja vahvistua. Tämä on aika levätä ja kerätä voimia seuraavaa seikkailua varten.

1. **Kehon jäähdyttely:** Alenna kehosi lämpötilaa ja rauhoita syke kevyellä liikkeellä, kuten reippaalla kävelyllä tai pyöräilyllä hiljaisella tahdilla. Tee tätä noin 5–10 minuuttia.
2. **Staattinen venyttely:** Nyt on se hetki, kun voit ottaa mukaan rauhassa ja pidemmän kaavan mukaan tehdyt staattiset venytykset. Pidä venytyksiä 20–30 sekuntia lihasryhmää

kohden, äläkä päästä venytystä liian äkillisesti pois.

3. **Kehonhuolto:** Palautumiseen kuuluu olennaisesti myös kehonhuolto, kuten putkirullan käyttö lihaskalvojen rentouttamiseen tai vaikka kevyestä hieronnasta nauttiminen. Jotkut urheilijat käyttävät myös kylmä- tai kuumahoitoja vähentämään lihasjännitystä ja tulehdusta.
4. **Tankkaus:** Syö terveellisesti ja hydratoituneena. Proteiinipitoinen välipala yhdistettynä riittävään nesteeseen saantiin auttaa lihasten korjaantumisen ja energiavarastojen täyttymisessä.

Liikunnan ja urheilun maailmassa nämä taikatemput – lämmittely ja palautuminen – eivät ole pelkästään varotoimia, vaan ne ovat olennainen osa suorituskyvyn optimointia ja hyvää kehonhuoltoa. Muista siis, että jokainen harjoittelu ja peli alkaa ja päättyy niihin. Harjoittele lämmittelyn ja palautumisen taikatemppuja taidolla ja huomaa, kuinka kestäväksi ja voimakkaaksi oman kehosi taikuus voi kehittyä!

## 6.3. Mitä sykkeesi kertoo? – Tutki ja hallitse

Tervetuloa oppimaan yhdestä kehon mielenkiintoisimmista signaaleista – sykkeestä. Tässä luvussa perehdyt sykkeen mittaamiseen ja siihen, miten sen avulla voit tehostaa liikuntaasi ja seurata kuntoilusi edistymistä.

### Sykkeen mittaaminen - Näin se tehdään

Syke kuvaa sydämen lyöntien määrää minuutissa. Se on yksi tärkeimmistä mittareista, kun haluamme ymmärtää, kuinka kovasti kehomme työskentelee kuntoilun aikana.

### Mittausmenetelmiä:

1. **Manuaalinen mittaaminen:** Löydä pulssi ranteestasi tai kaulaltasi peukalolla ja etusormella. Laske lyönnit 15 sekunnin ajan ja kerro tulos neljällä. Näin saat selville leposykkeesi.
2. **Sykemittari:** Tämä voi olla ranteeseen kiinnitettävä laite tai rintavyöllä varustettu malli, joka mittaa sykkeesi jatkuvasti ja tarkasti. Monet älykellot ja urheilukellot sisältävät myös sykemittarin.

### Kuntoilun tehoalueet - Sykkeesi opastaa harjoittelua

Kuntoilun aikana sydämesi toiminta kiihtyy, mikä näkyy sykkeen nousuna. Tavoitesykealueesi määrittää, minkä tyyppistä hyötyä harjoittelu antaa.

## Sykkeen tehoalueet

1. **Palauttava tai kevyt alue (50-60% maksimisykkeestä):** Kehität peruskuntoa ja edistät palautumista. Tällä alueella liikunta on kevyttä, kuten rauhallista kävelyä.
2. **Aerobinen alue (60-70% maksimisykkeestä):** Tällä alueella tapahtuva liikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Esimerkkejä aerobisesta liikunnasta ovat reipas kävely tai hidas juoksu.
3. **Tehokas aerobinen alue (70-80% maksimisykkeestä):** Kehität sydämen ja keuhkojen tehokkuutta ja vahvistat kestävyyslihaksia. Tämä on suosittu tavoitealue esimerkiksi intervalli- tai vuorotellen kovatehoisessa harjoittelussa.
4. **Anaerobinen alue (80-90% maksimisykkeestä):** Harjoitus on kovatehoista ja kehittää voimakkestävyyttä sekä kykyä liikkua tehokkaasti suurilla sykkeillä. Olet tässä vaiheessa ylittänyt ns. aerobisen kynnyksen, ja lihaksesi alkavat tuottaa maitohappoa.
5. **VO2max-alue (90-100% maksimisykkeestä):** Tämä on intensiivisin alue ja sopii lyhytkestoisille, räjähtävän voimakkailla suorituksille, kuten sprinteille. Käytät tällöin lihasten maksimaalista hapenottokykyä.

**Yksilöllinen maksimisykkeesi** voidaan arvioida kaavalla: 220 miinus ikäsi. Tämä ei kuitenkaan ole aukoton menetelmä, ja tarkempi mittaaminen tulisi suorittaa ammattilaisen avustuksella.

### Käytännön harjoituksia:

1. Etsi kaveri ja mitatkaa toistenne leposyke.
2. Kokeilkaa eri intensiteetin harjoituksia ja tarkkailkaa, miten sydämenne reagoi.
3. Kirjatkaa havaintonne ja pohdiskelkaa, miltä eri tehoalueet tuntuivat kehossanne.

Sykkeen mittaaminen ja tehoalueiden tunteminen auttavat sinua harjoittelemaan fiksusti, turvallisesti ja tavoitteellisesti. Aina kun tiedät, millä sykealueella olet, hallitset paremmin treenisä tehoa ja saat liikunnasta enemmän irti.

Muista, että jokainen keho on yksilöllinen ja reagoi harjoitukseen eri tavoin. Kuuntele omaa kehoasi ja käytä sydänsykettä viisaudella, niin olet matkalla kohti parempaa kuntoa ja terveyttä. Onnea ja energiaa harjoitteluun!



## 6.4. Loukkaantumisten loitolla pitäminen ja ensiavun ensiaskeleet

Liikunta on hauskaa ja myös erinomainen tapa pysyä terveenä ja hyväkuntoisena. Kuten mikä tahansa aktiivinen harrastus, se voi kuitenkin joskus tuoda mukanaan loukkaantumisen riskin. Onneksi on olemassa keinoja, joilla voimme vähentää loukkaantumisten todennäköisyyttä. Ja kun tiedämme, miten reagoida, jos onnettomuus tapahtuu, voimme parantaa tilanteen hoitamista ja nopeuttaa toipumista.

### Loukkaantumisten ennaltaehkäisy

Ennaltaehkäisy on parempi kuin hoito, ja tämä pätee myös liikuntavammoihin. Seuraavat ohjeet auttavat sinua välttämään vammoja, jotta voit nauttia liikunnasta turvallisesti:

1. **Lämmittle ennen liikuntaa:** Lämmittle aina huolellisesti ennen kuin aloitat kovatehoisen liikunnan. Lämmitteleminen voi sisältää kevyttä juoksua, venyttelyä tai perusliikkeitä, joilla valmistat kehosi raskaampaan suoritukseen.
2. **Käytä oikeanlaista varustusta:** Varmista, että käytät aina ikäsi ja lajin vaatimusten mukaista suoja- ja urheiluvarustusta. Esimerkiksi kypärä pyöräillessä tai säärisuojat jalkapallossa ovat välttämättömiä.
3. **Vahvista kehoasi:** Kehon lihasvoiman ja kestävyyyden ylläpitäminen auttaa tukemaan nivelten ja luuston terveyttä. Harjoittele kestävyyttä, voimaa sekä notkeutta tasapainoisesti.
4. **Noudata teknisiä ohjeita ja sääntöjä:** Liikuntasuorituksen tekniikan ja lajin sääntöjen oppiminen sekä niiden noudattaminen estää tarpeetonta loukkaantumisriskiä.
5. **Kuuntele kehoasi:** Älä ohita signaaleja, joita kehosi lähettää. Jos tunnet kipua tai uupumusta, on syytä pitää taukoa ja tarvittaessa konsultoida opettajaa tai valmentajaa.

### Ensiavun ensiaskeleet

Jos loukkaantuminen tapahtuu, ensiapu voi olla ratkaiseva tekijä vamman vakavuuden vähentämisessä. Muista aina varmistaa ensin, että tilanne on turvallinen sekä sinulle että loukkaantuneelle. Tämä tarkoittaa esimerkiksi liikenteen tai muun vaaran keskeyttämistä.

Käytännöllinen ensiapu perustuu P-K-A (Pysäytä, Kylmää, Kohota) -muistisääntöön:

1. **Pysäytä** - Kun huomaat jonkun loukkaantuneen, ensimmäinen tehtäväsi on pysäyttää verenvuoto. Jos vuotoa ei ole, varmista että loukkaantunut henkilö pysyy paikallaan ja välttää loukkaantuneen kehonosan liikuttamista.
2. **Kylmää** - Jäähdytä loukkaantunutta aluetta noin 20 minuuttia. Voit käyttää jääpussia tai kylmäpussia, mutta muista kietoa se ohueen kankaaseen, jotta et aiheuttaisi iholle kylmävammoja.
3. **Kohota** - Jos mahdollista, nosta loukkaantunut kehonosa sydämen tason yläpuolelle vähentääksesi turvotusta.

### **Kun tarvitaan apua**

Jos loukkaantuminen vaikuttaa vakavalta, kuten luunmurtuma tai tajuttomuus, on syytä välittömästi soittaa hätänumeroon ja pyytää apua. Muista, ettet yritä siirtää vakavasti loukkaantunutta henkilöä.

### **Yhteenveto**

Vammojen ennaltaehkäisy koostuu ennakkoinnista ja varautumisesta. Lämmittele, suojaa itsesi, ja toimi vastuullisesti. Ensiaputaidot ovat tärkeitä, jotta voimme toimia oikein, jos jotain sattuu. Pidetään liikunta turvallisena ja nautittavana kaikille!

## **6.5. Kehosi tasapainossa - syö oikein, liiku oikein**

Liikunnan ja ravitsemuksen maailma on kuin tähtisade syöksyisi kohti maapalloa, ja sinä olet astronautti, joka ohjaa matkaa. Kuten avaruudessa, myös kehossasi on oma tasapainonsa, joka pitää yllä hyvinvointiasi ja suorituskykyäsi. Kun syöt oikein ja liikut oikein, kehosi on kuin hyvin voideltu kone, joka toimii tehokkaasti ja vahvasti.

### **Mitä on tasapainoinen ravinto?**

Tasapainoinen ravinto tarkoittaa sitä, että saat ruoasta kaikki tarvitsemasi ravintoaineet: hiilihydraatteja, proteiineja, rasvoja, vitamiineja, kivennäisaineita ja riittävästi vettä. Ajattele ruokavaliotasi värikkäänä maalaustaiteena - mitä enemmän värejä, sitä rikkaampi kuva. Kun lautasellasi on monenvärisiä kasviksia, hedelmiä, kokojyväviljoja, laadukkaita proteiininlähteitä ja terveellisiä rasvoja, olet matkalla kohti kehosi tasapainoa.

### **Miksi syöminen on tärkeää liikuntaa ajatellen?**

Kuvittele itsesi salibandyn pelaajaksi jännittävässä ottelussa: jokainen sprintti, jokainen laukaus ja jokainen nopea suunnanmuutos vaatii energiaa. Jos et ole syönyt hyvin, voimasi ehtyvät nopeasti, ja taitosi eivät pääse täyteen loistonsa. Hyvä ruokavalio antaa sinulle energiaa suorituksen aikana ja auttaa myös palautumaan urheilusuorituksesta. Lisäksi oikea ravitsemus voi vähentää loukkaantumiseriskiä ja edistää terveellisten elintapojen omaksumista koko elämäsi ajaksi.

## **Hiilihydraatit - Kehosi polttoaine**

Hiilihydraatit ovat kehosi pääasiallinen energianlähde, erityisesti silloin, kun sykkeesi nousee ja hiki alkaa virrata. Täysjyväleipä, pasta, riisi, perunat ja hedelmät ovat mainioita hiilihydraattienlähteitä. Ne antavat sinulle pitkäkestoista energiaa, jotta jaksat liikkua ja jaksat myös keskittyä koulutehtäviisi.

## **Proteiinit - Rakennuspalikat**

Proteiinit ovat kuin LEGO-palikat: ne rakentavat ja korjaavat lihaksiasi, jotta voit kasvaa ja kehittyä. Kala, kananmunat, palkokasvit, maitotuotteet ja lihat ovat hyviä proteiininlähteitä. Nuorten on tärkeää saada riittävästi proteiinia, sillä se auttaa lihasten kehittämisessä ja vahvistamisessa.

## **Rasvat - Kehon tukijoukot**

Vaikka rasva voi joskus saada huonon maineen, se on tärkeä osa kehosi hyvinvointia. Rasvat pitävät kehosi nesteet liikkeellä, tukevat solujen kasvua ja auttavat imemään tärkeitä vitamiineja. Varmista, että valitset terveellisiä rasvoja, kuten pähkinät, avokadot, oliiviöljy ja rasvaiset kalat.

## **Vitamiinit ja kivennäisaineet - Sinun mikrotiimisi**

Pelkkä energia ei riitä; tarvitset myös joukon mikroravinteita, kuten vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka huolehtivat kehosi lukuisista pienistä, mutta tärkeistä tehtävistä. Niitä saat syömällä runsaasti hedelmiä ja vihanneksia, joten muista herkutella myös näillä terveellisillä vaihtoehdoilla.

## **Vesi - Elämän lähde**

Älä unohda nestettä! Juo päivittäin riittävästi vettä, sillä nesteiden puute voi heikentää suorituskyyäsi huomattavasti. Juomisen merkitys korostuu erityisesti liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen. Pidä vesipullo mukana ja juo säännöllisesti, jotta pysyt hyvässä vedessä koko päivän.

## Miten yhdistät ravitsemuksen ja liikunnan?

Kun ymmärrät, että ruoka vaikuttaa suoraan siihen, kuinka paljon sinulla on energiaa ja voimia, hahmotat helpommin, miksi on tärkeää syödä hyvin ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen. Kokeile syödä kevyt hiilihydraattipitoinen välipala, kuten banaani tai täysjyväleipä, noin tunti ennen liikuntaa. Harjoituksen jälkeen palauta kehosi syömällä proteiinia ja hiilihydraatteja sisältävä ateria tai välipala.

Muista, että jokainen keho on yksilöllinen! Etsi itsellesi sopiva tapa yhdistää ravitsemus ja liikunta omaan elämääsi. Kokeilemalla eri vaihtoehtoja, kuuntelemalla kehosi viestejä ja nauttimalla monipuolisesta ruoasta, voit löytää oikean balanssin, joka auttaa pitämään sinut voimakkaana, terveenä ja täynnä energiaa.

## 7 Vuoden ympäri liikkuen

Liikunta on tärkeä osa terveellistä elämäntapaa, ja Suomen neljä vuodenaikaa tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia pysyä aktiivisina ja pitää hauskaa ympäri vuoden. Säännöllinen liikunta parantaa mielialaa, lisää kuntoa ja vahvistaa vastustuskykyä. Katsotaanpa, miten voit nauttia liikunnasta vuodenajasta riippumatta!

### Kesä - Auringon ja ulkoliikunnan aikaa

Kesällä luonto kutsuu ja lämmin sää houkuttelee ulkoilemaan. Voit kokeilla esimerkiksi:

- Pyöräilyä: Tutki lähiseutujasi tai polje itsesi lähimpään uimarantaan.
- Uintia: Pulahtaminen viilentävään veteen on paitsi virkistävää, myös erinomaista liikuntaa, joka vahvistaa koko kehoa.
- Rullaluistelua tai potkulautailua: Molemmat lajit kehittävät tasapainoa ja lihaskuntoa.
- Jalkapalloa, lentopalloa tai frisbeegolfia: Joukkueurheilu on hauska tapa viettää aikaa ystävien kanssa samalla kun pysyt aktiivisena.

### Syksy - Luonnon värit heräävät eloon

Syksyn viileämmät päivät ovat täydellisiä pitkille kävelyille tai juoksulenkkeille. Värikkäät lehdet luovat upeat puitteet ulkoilulle. Kokeile näitä:

- Maastopyöräilyä: Metsässä ajaminen voi olla haastavaa mutta palkitsevaa ja se vahvistaa erityisesti jalkojen ja ylävartalon lihaksia.

- Sienestystä tai marjastusta: Samalla kun keräät luonnonherkkuja, saat hyvää liikuntaa kyykistellessä ja taivutellussa.
- Kiipeilyä tai parkouria: Näissä lajeissa yhdistyvät voima, notkeus ja päättäväisyys.

## **Talvi - Lumoava lumileikkien aika**

Talvi on monen urheilulajin huippusesonkia. Lumipeite mahdollistaa monia aktiviteetteja:

- Hiihto ja lumilautailu: Molemmat harjoittavat koko kehoa ja kehittävät kestävyyttä.
- Luistelu: Jääalueilla viilettäminen kohentaa tasapainoa ja on hauska tapa viettää aikaa kavereiden kanssa.
- Lumikenkäily: Voit kokea metsän hiljaisuuden ja rauhan samalla kun syke nousee.
- Lumisodat ja mäenlasku: Älä unohda iloista mieltä ja lapsenomaista riemua, joka syntyy leikkien lomassa!

## **Kevät - Heräilemisen ja kasvun aikaa**

Keväällä luonto herää ja päivät alkavat pidentyä. Se on täydellistä aikaa:

- Keväthiihtoon: Nauti auringosta ja haasta itsesi eri hiihtotekniikoilla.
- Retkeilyyn: Varhaiskevään patikointi on hyvää liikuntaa ja antaa mahdollisuuden havainnoida luonnon heräämistä.
- Pallopeleihin: Alkava kausi tuo tullessaan mahdollisuudet kokeilla uusia ja vanhoja pallopelejä kuten koripalloa tai koululiikunnan suomalaista pesäpalloa.
- Kevyet kuntosaliharjoitukset: Valmistaudu kesää varten vahvistamalla lihaksia kuntosalilla tai kotona.

Jokaisella vuodenajalla on oma erityisluonteensa ja ihanteelliset liikuntamuodot. Muista pitää liikunta monipuolisena ja kokeile rohkeasti uusia lajeja. Liikunnan ei tarvitse olla vakavaa tai kilpailullista – tärkeintä on, että liikut säännöllisesti ja teet siitä hauskaa. Kuuntele kehoasi ja valitse aktiivisuuden taso sen mukaan, mikä tuntuu sinusta hyvältä. Muista myös liikkua turvallisesti ja pukeutua vuodenaajan mukaisesti. Hyödynnä Suomen neljän vuodenaajan tarjoamat mahdollisuudet ja liiku vuoden ympäri nauttien!

## **7.1. Talvitaian aika - talven liikuntaseikkailut**

Talvi on kuin suuri, valkoinen tyhjä sivu, joka odottaa täyttymistään seikkailuilla ja liikunnan ilolla. Talven ei tarvitse olla vain palelemista ja sisällä kytkkimistä, vaan se voi olla yhtä suurta

talvitaikaa, jossa lumi ja jää tuovat mukanaan loputtomat mahdollisuudet liikkua, leikkiä ja oppia uusia taitoja.

## **Lumileikit - Luovuutta ja Naurua**

Lumihanki on mitä parhain leikkikenttä. Voit luoda lumesta mitä ikinä keksitkään: lumiukkoja, lumilinnoja tai jopa kokonaisen lumimaailman. Lumisodassa strategia ja tarkkuus kulkevat käsi kädessä, ja se on mainio tapa liikkua yhdessä kavereiden kanssa nauraen ja taktikoiden. Muista aina lumileikeissäkin reilu peli ja toisten huomioon ottaminen.

## **Luistelun Hurma - Liukuen Pitkin Jäätä**

Talvella järvet ja lammet muuttuvat upeiksi luonnon jäähalleiksi. Luistelun alkeet opitaan usein tuettuna tai tuolilla tasapainoillen, mutta kun taidot karttuvat, voit kokea luistelun vapauden – kaartaa ja kiittää jäällä kuin joutsen. Luistelussa kehittyy niin tasapaino kuin kestävyyskin, ja se on erinomainen tapa vahvistaa jalkojen lihaksia. Turvallisuus ennen kaikkea: muista aina tarkistaa jään paksuus ja luistele ainoastaan merkityillä, turvallisilla jääalueilla.

## **Hiihto - Talvisen Luonnon Rauhaa**

Hiihtäminen on yksi suomalaisen talven kulmakivistä. Se on monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kuntoa, koordinaatiota ja kestävyyttä. Perinteinen maastohiihto vie sinut nauttimaan luonnonkauneudesta ja hiljaisuudesta, kun taas vauhdikkaampi luisteluhiihto haastaa sinut kuntoilijana uudella tavalla. Hiihtäessä on tärkeää valita oikea voitelu – tässäkin auttaa opettaja tai paikallinen hiihtoseura.

## **Lumilautailu ja Laskettelu - Vauhtia ja Hurmaa**

Siinä missä hiihtäminen on hiljaisen luonnon nautiskelua, lumilautailu ja laskettelu ovat vauhdin hurmaa. Laskettelurinteissä voit kokeilla nopeuden rajoja ja kehittää varmuutta sekä rohkeutta. Kun lasket rinteitä alas, tunnet miten tuuli vihmoa kasvojasi ja adrenaliini virtaa suonissasi. Muista että laskettelukypärä on paras ystäväsi – se suojaa sinua, jotta voit keskittyä vain nauttimaan ja oppimaan uusia temppuja.

## **Retkiluistelu ja Potkukelkkailu - Perinteitä ja Uusia Tuulia**

Retkiluistelulla voit tutkia jäisiä maisemia ja nauttia samanaikaisesti luistelun ilosta. Se on oivallinen yhdistelmä ulkoilua ja retkeilyä, joka sopii kaikenikäisille liikkujille. Potkukelkkailu puolestaan on hiljaista matkantekoa lumisilla poluilla, joka kertoo tarinaa Suomen menneistä talvista. Molemmat lajit ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten voimme yhdistää liikunnan ilon ja luonnonrauhan.

## **Turvallisuus ja Varustautuminen**

Talviliikunnassa on muistettava turvallisuus ja oikeanlainen varustautuminen.

Kerrospukeutuminen pitää sinut lämpimänä ja kuivana, ja asianmukaiset suojarusteet – kypärät, polvisuojat, rannesuojat – lisäävät turvallisuuttasi. On myös tärkeää oppia tunnistamaan, milloin on viisasta pysyä sisällä myrskyisän sään tai huonon näkyvyyden takia.

Talvi tarjoaa meistä jokaiselle jotakin. Olipa haaveenasi oppia uusi talviurheilulaji tai vain nauttia lumessa leikkimisestä, hyödynnä tämä taianomainen vuodenaika. Hyppää mukaan talven liikuntaseikkailuihin ja löydä oma tapasi nauttia talven ihmeistä!

## **7.2. Kesäkarkelot – valon juhlaa ja mutkattomuutta**

Hei sinä energianpurkaus ja liikkeen iloittelija! Tämä luku on omistettu kaikille auringossa kimmeltäville seikkailuille, lämpimille tuulenvireille ja kesäisen liikunnan riemulle. Kesä on kuin kutsu käydä ulos, hengittää syvään ja antaa liikunnan ilostuttaa jokaista päiväämme.

### **Ehditkö kokeilla kaikkea?**

Kesäliikunta on kuin kirjava kukkaketo: jokaiselle löytyy jotakin. Eikä tarvita sen kummempia välineitä tai suunnitelmia. Kuka sanoi, etteivät pihapelit voisi olla yhtä hauskoja kuin viralliset lajit? Lennätä frisbeetä kaverisi kanssa, potki palloa puistossa, pelaa sulkapalloa tai mikset kokeilisi uutta temppua trampoliinilla?

Mutta mitäpä olisi kesä ilman vettä! Ui räiskyvin loikautuksin lähijärvessä tai meren aallokoissa. Veden äärellä voit myös kokeilla melontaa, purjehdusta tai leikkimielistä vesipalloa. Muistathan vesileikeissä aina turvallisuuden ja kaverin, niin hauskanpito on myös turvallista.

### **Liikkumisen vapaus**

Kesällä saatat huomata, että liikuntaharrastukset voivat olla erityisen vapauttavia. Ei seiniä, ei rajoja – vain sinä, ystäväsi ja ääretön luonto. Voit lähteä vaellukselle metsän siimekseen, havainnoida eläinten touhuja tai opettaa nuoremmat sisaruksesi tunnistamaan eri kasvilajeja. Miksi ette vaikka yöpyisi tähtitaivaan alla? Retkeillessä liikunta yhdistyy elämyksiin ja oppimiseen.

Polkupyörä toimii kesän loistavana kulkuneuvona ja liikunnan lähteenä. Lähde pyöräretkelle – voit yllättyä, kuinka monta mielenkiintoista paikkaa omalla lähiseudullasi onkaan. Pyöräily ei ainoastaan kohota kuntoasi, vaan se on myös ekologinen tapa nauttia kesästä.

## **Ilakointi ja leikillisuus**

Kesäliikuntaan kuuluu olennaisesti myös leikkimielisyys. Miten olisi vanhan ajan leikit, kuten hippa, tervapata tai köyden veto? Tunnista sisäinen lapsesi ja anna itsesi nauraa ja kilpailla. Leikin ja pelin tuoma ilo tehostaa liikunnan positiivisia vaikutuksia sekä kehoon että mieleen.

## **Hyödynnä valoisat yöt**

Kesällä päivä venyy pitkäksi ja yö lyhenee – käytä se hyväksi! Harvemmin on tilaisuus liikkua ulkona valoisassa vielä myöhään illalla. Yöttömän yön jalkapallo- tai lentopallo-ottelu ystävien kesken? Mikä tahansa on mahdollista, kun kesän taika tekee iltojen valoisuudesta loputtoman.

## **Kunnioita luontoa**

Liikkuessasi luonnonhelmassa, muista että meillä on vastuu sen kunnioittamisesta ja suojelemisesta. Kulje merkittyjä polkuja pitkin, älä jätä roskiasi luontoon ja muista, että eläimet ovat kesä viettämässä ulkona siinä missä sinäkin – kunnioita niiden tilaa.

## **Lopuksi**

Kesä on kuin luotu liikkumiseen, leikkimielisyyteen ja uusien kokemusten keräämiseen. Älä tyydy vain olemaan; ole aktiivinen, tutki, leiki ja liiku. Kun vietät aikaasi ulkona, hengität raikasta ilmaa ja nautit auringon lämmöstä, liikkuminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Joten pistä kengät jalkaan tai anna varpaitesi tuntea lämmin nurmikko – kesä odottaa sinua täynnä seikkailuja!

## **Tehtävä:**

Suunnittele ja toteuta oma kesäliikuntapäiväsi. Millaisia lajeja kokeilet? Kenet otat mukaan? Miten varmistat, että kaikilla on turvallista ja hauskaa? Kirjaa kokemuksesi päivän jälkeen ja jaa ne seuraavalla liikuntatunnilla.

## **7.3. Varustevelhon vinkit - sääolosuhteiden salaisuudet**

Tervetuloa, nuoret liikkujat, sääolosuhteiden salaiseen maailmaan! Olet ehkä huomannut, että liikkuessasi ulkona sää vaikuttaa olennaisesti siihen, millaiseksi liikuntakokemus muodostuu. Kuuma, kylmä, tuulinen, sateinen – kaikki säänpiirteet haastavat meitä sopeutumaan. Kun tuntee sääolosuhteiden salaisuudet ja valitsee varusteensa viisaasti, voi liikunnasta nauttia turvallisesti ja mukavasti ympäri vuoden.



## **Sään perusseikat ja varustautuminen**

Liikuntavarusteiden valintaan vaikuttaa neljä keskeistä sääelementtiä: lämpötila, tuuli, sade sekä lumi ja jää. Kukin elementti vaatii hieman erilaista lähestymistapaa varusteiden valinnassa.

### **Lämpötila**

Kun lämpötila nousee, keho hikoilee enemmän. Löysiä, hengittäviä ja nopeasti kuivuvia vaatteita kannattaa suosia. Kylmällä säällä kerrospukeutuminen on avainasemassa: alusvaatekerros pitää kehon lämpimänä ja siirtää kosteuden pois iholta, välikerros eristää lämpöä ja pintakerros suojaa tuulelta ja sateelta.

### **Tuuli**

Tuuli lisää lämpöhukkaa – viileällä säällä tuulenpitävä vaatekerros on tärkeä suoja. Kesällä tuulipuku voi olla hieman kevyempi, mutta silti suojaava.

### **Sade**

Vedenpitävät, mutta hengittävät takit ja housut takaavat, ettei sade pääse kastuttamaan alusvaatteita ja viilentämään kehoa. Älä unohda vedenpitäviä kengänsuojia ja sadehattua!

### **Lumi ja jää**

Pakkasella eristävät ja tuulenpitävät vaatteet ovat ehdottomat. Myös pitoa parantavat kengänpohjat ovat tärkeitä liukkailla alustoilla.

## **Oikeat varusteet eri urheilulajeihin säästä riippuen**

Jokaiseen urheilulajiin löytyy oikeanlaiset varusteet kelin mukaan. Esimerkiksi talvijuoksuun valitaan nastakengät ja useita lämpimiä vaatekerroksia. Hiihtäjä taas tarvitsee säänkestävän, mutta liikkuvaisen asun. Muista, että oikeanlainen vaatetus auttaa sinua liikkumaan tehokkaammin ja pitämään kehon lämpötilan sopivana.

### **Turvallisuus ensin - sään ääri-ilmiöt**

Voimakkaat tuulet, rajuilmat ja äärimmäiset lämpötilat voivat olla vaarallisia. On tärkeää seurata säätiedotuksia ja suunnitella liikuntahetkensä sen mukaan. Ääri-ilmiöiden aikana liikkuminen kannattaa siirtää sisätiloihin.

## **Ympäristön huomioiminen vaatetuksessa**

Muista, että ympäristö, kuten maasto ja korkeus, vaikuttavat myös siihen, miten vaatteet pitäisi valita. Metsässä liikkuesssa tarvitset tukevammat kengät ja suojaavampaa vaatetusta kuin lenkkipolulla.

### **Pukeutumisen ABC - kerrospukeutuminen**

Kerrospukeutuminen on varustevelhon taikasana! Alimmaisena kerroksena tekninen alusasus, päällä lämmittävä välikerros ja viimeisenä suojaava päällyysvaatetus. Näin pystyt säätelemään kehosi lämpötilaa parhaiten.

### **Vinkkejä viisaaseen varustautumiseen**

- Säähän sopiva vaatetus on avain mukavaan liikuntasuoritukseen.
- Muista suojata myös pääsi ja kätesi - ne ovat herkkiä kylmälle ja kuumuudelle.
- Valitse jalkineet, jotka tukevat nilkkojasi ja antavat hyvän pidon alustaan.
- Heijastimet ja valot ovat tärkeitä hämärässä tai pimeässä liikkuesssa, turvallisuutesi tähden.
- Ajattele ekologisuutta: valitse kestäviä materiaaleja ja mieti tarvitsetko todella uutta vai voitko kunnostaa vanhan varusteen.

Muistakaa, nuoret liikkujat, että viisas varustautuminen on kuin taikaa: se tekee liikunnasta nautinnollista säällä kuin säällä. Olkaa siis omia varustevelhojanne ja loitsikaa sopivat varusteet sääolosuhteiden mukaan!

## **7.4. Luonnon ihmeet - retkeillen ja rentoutuen**

Luonto tarjoaa jännittäviä seikkailuja ja rauhoittavia hetkiä kaikille meille. Metsät, järvet, joet ja vuoret ovat paikkoja, joissa voimme sammuttaa älylaitteiden näytöt ja antaa aistiemme elää täysillä. Tässä luvussa tutustumme retkeilyn saloihin ja opimme, kuinka voimme hyödyntää luontoa hyvinvointimme parantamiseksi.

### **Miksi luonnossa liikkuminen on tärkeää?**

Liikkuminen on terveyden perusta. Se vahvistaa sydäntä, lihaksia, keuhkoja ja mieltä. Luonnossa ollessamme saamme liikunnan ohella myös raitista ilmaa ja kauniita maisemia. Auringonvalo auttaa kehomme tuottamaan D-vitamiinia, joka vahvistaa luita ja immuunijärjestelmää. Lisäksi luonnossa liikkuminen on tehokas tapa vähentää stressiä ja parantaa mielenterveyttä.

### **Valmistelut retkelle lähtöön**

Jotta retki olisi nautinnollinen, on tärkeää varautua kunnolla. Muista pukea säänmukainen vaatetus, ottaa riittävästi nestettä ja terveellistä evästä. Tarvitset myös kunnan jalkineet, jotka tukevat nilkkoja ja pitävät jalat kuivina. Retkeilyreppuun voi pakata ensiapupakkauksen, kartan ja kompassin sekä sääsuojaksi tarvittavia varusteita.

## **Miten retkeillä vastuullisesti?**

Luonnossa liikkumisen yksi tärkeimmistä periaatteista on jälkiemme minimoiminen. Jätäthän luontoon vain jalanjälkiä ja viet kaikki roskasi pois retkipaikalta. Ethän myöskään häiritse eläimiä tai kasvillisuutta ja noudata retkeilyalueiden sääntöjä ja ohjeistuksia.

## **Retkeilyn A ja O - turvallisuus**

Turvallisuus on aina ensisijalla retkeilyssä. Kerro aikuiselle tai ystävälle retkesi määränpää ja arvioitu paluuaika. Älä lähde yksin tuntemattomille poluille vaan käytä vilkkaampia reittejä. Opettele perusretkeilytaitoja, kuten suunnistusta, ensiaputaitoja ja tulen tekemistä.

## **Luonnossa liikkumisen monet muodot**

Retkeily ei ole vain kävelyä metsäpoluilla. Voit kokeilla melontaa, maastopyöräilyä, lintujen tarkkailua tai vaikkapa talvella lumikenkäilyä ja hiihtoa. Jokaiselle löytyy jotain: hiljaista luonnon rauhaa tai adrenaliinia nostattavaa seikkailua.

## **Rentoutuminen luonnossa**

Luonto on täydellinen paikka rentoutua. Voit harjoittaa mindfulnessia, joogaa tai meditoida. Tunnustele maan pintaa, kuuntele linnunlaulua, tuoksuttele metsän aromia ja anna aistiesi levätä teknologian täyttämästä arjesta. Kun palaamme luontoon, muistamme että olemme osa tätä ihmeellistä maailmaa.

## **Pelastustaidot ja lämmönhallinta**

Tärkeä osa retkeilyä, erityisesti pohjoisessa ilmastossa, on osata pitää itsensä lämpimänä. Kerrospukeutuminen auttaa säätämään kehon lämpöä ja kosteutta. Opi tekemään nuotio turvallisesti ja kuinka suojaudutaan hypotermialta ja muilta kylmän aiheuttamilta vaaroilta.

## **Luonto kaikkina vuodenaikoina**

Suomen luonto tarjoaa upeat puitteet ulkoiluun vuoden jokaisena päivänä. Kesän vehreät metsät, syksyn kirjavat lehdet, talven hiljaiset kinokset ja kevään ensimmäiset kukat – jokaisella vuodenaajalla on omat ainutlaatuiset ihmeensä ja aktiviteettinsa.

Retkeillessämme olemme osa suurempaa kokonaisuutta. Otamme energiaa ympäröivästä maailmasta ja annamme sille takaisin kunnioittamalla ja suojelemalla sitä. Lähde seikkailulle luontoon ja koe itse luonnon ihmeet – retkeillen ja rentoutuen!

## 8 Liikunnan taianomaiset tilat

Liikunta ja sen harjoittelu eivät tunne rajoja – ne eivät suostu pysymään pelkästään koulun liikuntasalissa! Liikunnan oppimisympäristöt ovat yhtä monipuolisia kuin itse lajitkin. Ne voivat olla tekonurmikenttiä, metsäpolkuja, järven aaltoja tai vaikkapa urbaaneja katuymäristöjä. Sinun ei tarvitse olla kiinnitetty yhteen aikaan ja paikkaan; voit löytää ja luoda liikunnan maagisia tiloja missä vain.

### Koulun liikuntasali

Koulun liikuntasali on monien ensikosketus liikunnan maailmaan. Se on paikka, missä harjoitellaan perustaitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Salissa voidaan järjestää myös eri pallopelejä, voimistelua ja monia muita liikuntamuotoja. Salin turvallinen ympäristö ja sen tarjoamat välineet tukevat monipuolista oppimista.

### Ulkoliikuntapaikat

Kun suuntaamme ulos, maailma avautuu oppilaalle aivan uudella tavalla. Käytössämme voivat olla koulun piha, läheiset puistot, urheilukentät tai metsät. Ulkona liikkuminen opettaa sopeutumista erilaisiin olosuhteisiin ja tarjoaa mahdollisuuden harjoitella erilaisia lajeja kuten suunnistusta, maastajuoksua tai hiihtoa.

### Luonnollinen ympäristö

Luonto tarjoaa meille korvaamattoman oppimisympäristön. Siellä voimme oppia kunnioittamaan ympäröivää maailmaa samalla, kun kehitämme fyysistä kuntoamme. Lumiset vaarat, kimaltelevat järvet ja tuoksuvat metsät ovat sekä haasteellisia että rauhoittavia paikkoja liikkua.

### Kaupunkiympäristö

Kaupunki on täynnä mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikunnan oppimiseen. Pururadat, puistot ja skate-puistot ovat vain muutamia esimerkkejä paikoista, missä voimme kehittää taitojamme. Lisäksi kaupungista löytyy erilaisia liikuntaan erikoistuneita tiloja, kuten uimahalleja ja kiipeilykeskuksia.

## **Virtuaaliympäristöt**

Meillä on myös mahdollisuus hyödyntää teknologiaa ja liikkua virtuaalisesti. Erilaiset liikuntasovellukset, tanssi- ja liikuntapelit tarjoavat hauskoja ja interaktiivisia tapoja liikkua sekä oppia uusia taitoja.

Liikunta on seikkailu, joka vie meidät paitsi fyysisesti myös henkisesti uusiin tiloihin ja kokemuksiin. Liikunnan maailmassa oppii tuntemaan itsensä ja toiset; siellä oppii työskentelemään yksin ja yhdessä sekä ratkomaan ongelmia luovasti. Kun astut liikuntatunnille tai lähdet ulos liikkumaan, avaa silmäsi ja mielesi liikunnan taianomaisille tiloille ja mahdollisuuksille, jotka odottavat löytämistään.

## **8.1. Koulun salaiset liikuntaluolat**

Tervetuloa seikkailulle, jossa tutkimme koulumme liikuntatilojen salattua maailmaa! Uskokaa tai älkää, meidän koulussamme on enemmän liikuntatiloja kuin ensisilmäyksellä saattaa huomata. Nämä tilat ovat kuin salaisia luolia, jotka odottavat löytämistään ja tutkimistaan. Tässä luvussa lähdemme tutkimusmatkalle näihin tiloihin ja opimme, kuinka voimme käyttää niitä parantaaksemme fyysistä kuntoamme ja tukeaksemme terveellisiä elämäntapoja. Valmistaudu, sillä nyt alkaa jännittävä matka koulumme liikuntaluolien syövereihin!

### **Sisätilojen salat**

Kun astumme sisään koulumme liikuntasaliin, näemme yleensä perinteiset koripallokorit, lentopalloverkon ja sählymaalin. Mutta katselemalla tarkemmin saattaa huomata, että näissä tiloissa on paljon muutakin. Salin varusteiden kätköissä voimme löytää voimistelurenkaita, köysiä, patjoja ja jopa trampoliinin, joka odottaa viekoittelevasti vuoroaan liikuntatuntien iloksi.

Salin nurkkaan saattaa olla sijoitettu myös liikuntavälinevarasto, joka on täynnä pallomaailman aarteita: hyppynaruja, frisbeegolfkiekkoja, tasapainolautoja ja paljon muuta. Tämä on paikka, josta voimme hakea välineitä monenlaiseen liikuntaan, ja jossa voimme kokeilla uusia lajeja tai kehittää taitojamme jo tutuissa peleissä.

### **Käytävien kätköt**

Koulun käytävät ovat usein täynnä oppilaita ja tohinaa, mutta niistä voi löytyä myös mahdollisuuksia pieniin liikuntatuokioihin. Seinille asennetut kiipeilyotteet, käytäväseinään kiinnitetyt telinevoimistelupuolapuut tai käytävän päässä sijaitseva pöytätennispöytä ovat loistavia esimerkkejä siitä, kuinka jokainen koulu voi olla pieni liikuntaparatiisi myös oppituntien ulkopuolella. Seuraavan kerran, kun sinulla on muutama minuutti aikaa ennen

seuraavaa tuntia, miksi et kävisi testaamassa käytäväkiipeilyä tai pelaisi nopean pelin pöytätennistä kaverin kanssa?

## **Ulkoliikuntaluolat**

Koulumme ulkopuolella luonto tarjoaa omat liikuntamahdollisuutensa. Kävelylle, hölkkälenkille tai suunnistustehtäviin voi suunnata koulun ympäröiviin metsiin ja puistoihin. Kenties löydät metsäpolulta kuntoilupisteen, jossa voit tehdä punnerruksia tai dippejä, tai koulun takapihalta löytyvän mäen, josta harjoitella mäkihyppyjä ja -juoksua. Saatat huomata, että koulun pihalle on jopa rakennettu liikuntavälineitä, kuten koripallokenttiä ja lentopalloverkkoja. Koulun ympäristö on täynnä mahdollisuuksia liikkua ja harjoittaa kehoa luonnollisilla liikuntavälineillä.

## **Liikuntaa kaikille aisteille**

Koulun liikuntatilat tarjoavat enemmän kuin pelkkiä fyysisiä harjoituksia; ne ovat tiloja, jotka aktivoivat myös mielen ja henkilökohtaisen kasvun. Jokainen uusi liikuntakokemus auttaa meitä oppimaan enemmän itsestämme: meidän kyvyistämme, kestävyystämme ja mieltymyksistämme. Kun kohtaamme haasteita, opimme asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita sekä käsittelemään sekä voittoja että pettymyksiä.

Käyttämällä mielikuvitustasi ja tutkimalla koulusi liikuntamahdollisuuksia voit löytää omat suosikkisi ja kehittää uusia taitoja. Tartu jokaiseen mahdollisuuteen hyödyntää näitä "salaisia liikuntaluolia" sekä oppitunneilla että vapaa-ajalla ja huomaat, että liikunta ei ole pelkkä koulun tunti, vaan osa jokapäiväistä elämääsi.

Nyt on aika astua ulos tutusta ja antaa seikkailunmielesi ohjata sinua uusiin liikuntaelämyksiin – lähde tutkimaan ja kunnioittamaan koulumme salaisia liikuntaluolia!

## **8.2. Lähialueen aarteet – mitä kaikkea voi tehdä ihan nurkan takana?**

Liikunta on mahtava tapa parantaa terveyttäsi, kohottaa mielialaasi ja pitää hauskaa ystävien kanssa. Monesti mielikuvissa liikunnallinen elämäntapa vaatii jäsenyyksiä kalliisiin kuntokeskuksiin, laajat urheiluvälinevalikoimat tai pitkiä matkoja luonnon helmaan. Mutta tiedätkö mitä? Monia liikuntamahdollisuuksia on saatavilla ihan sinun omalla lähialueellasi – lähiliikuntapaikat odottavat sinua!

### **Mikä on lähiliikuntapaikka?**

Lähiliikuntapaikka on usein kaikkien saavutettavissa oleva, lähelle asuinalueita sijoitettu ulkoalue, joka on suunniteltu liikuntaan ja vapaa-ajan viettoon. Ne ovat ilmaisia tai edullisia, ja niitä voi käyttää ympäri vuoden. Lähiliikuntapaikkoja ovat esimerkiksi koulujen piha-alueet, leikkipuistot, skeittiparkit, frisbeegolfradat, ulkokuntosalit ja monitoimikentät.

## Vinkkejä lähiliikuntapaikkojen bongaukseen

1. **Kartoita alueesi:** Tutki omaa asuinalueitasi kävellen tai pyörällä. Huomaat ehkä sellaisia liikuntapaikkoja, joita et ole ennen nähnyt.
2. **Kysy ystäviltä:** He tietävät ehkä vielä tuntemattomia paikkoja, joissa he käyvät pelaamassa koripalloa tai potkimassa jalkapalloa.
3. **Hyödynnä internetiä:** Nykyaikana verkossa on paljon tietoa lähiliikuntapaikoista. Google Maps ja kuntien verkkosivut ovat hyviä lähteitä.

## Aktiviteetteja lähiliikuntapaikalla

Lähiliikuntapaikat tarjoavat laajan kirjon aktiviteetteja, jotka sopivat monenlaiseen makuun:

- **Palloilupelit:** Koripallo, jalkapallo, lentopallo ja sähly ovat suosittuja pelejä, joita voi pelata monitoimikentillä tai erikseen varustelluilla alueilla.
- **Skeittaus ja rullaluistelu:** Skeittiparkeissa voi harjoittaa taitojaan ja oppia uusia temppuja.
- **Kuntoiluvälineet:** Lihasvoimaa voi kasvattaa ulkokuntosalilla tai kiipeilytelineillä.
- **Luontoliikunta:** Kävely, juoksu, pyöräily ja talvella hiihtäminen tai luisteleminen ovat mahdollisia, jos alueellasi on viheralueita tai teitä.
- **Frisbeegolf:** Yhä useammalla alueella on frisbeegolfratoja, joiden käyttö on maksutonta ja pelaaminen hauska tapa viettää aikaa ystävien kanssa.

## Liikuntapaikat kaikkina vuodenaikoina

Olitpa sitten nauttimassa kesän lämmöstä tai pakkasen kirpeydestä, lähiliikuntapaikat tarjoavat tekemistä jokaiseen vuodenaikaan.

- **Kesä:** Futsal, koripallo, beach volley ja petankki ovat suomalaisten suosikkeja kesäaikaan.
- **Syksy:** Bmx-pyöräily, scoottaaminen, rullaluistelu tai parkour ovat hauskoja tapoja nauttia syksyn raikkaasta ilmasta.
- **Talvi:** Luistelukentät, hiihtoladut ja pulkkamäet ovat mainiota liikunnanmuotoja talvella. Monet alueet tarjoavat myös mahdollisuuden lumikenkäilyyn.

- **Kevät:** Kävele luontoreiteillä, kokeile suunnistusta tai tee kevätsiivous liikkuen – kerää roskia lähiympäristöstä.

## **Yhteisöllisyys ja tapahtumat**

Lähiliikuntapaikat ovat paljon enemmän kuin vain liikuntavälineitä ja pelikenttiä; ne ovat yhteisön kohtaamispaikkoja. Ne kannustavat ihmisiä tulemaan ulos kotoa, tapaamaan toisiaan ja järjestämään omia tapahtumia. Monissa paikoissa on saatavilla välineitä eri lajeihin, ja voit järjestää kavereidesi kanssa pienen turnauksen tai koko perheen liikuntapäivän.

Voit myös ehdottaa koulusi tai paikallisen nuorisotyön ohjaajille uuden liikuntatapahtuman järjestämistä lähiliikuntapaikallanne.

## **Hyödynnä lähialueesi aarteet**

Muista, että liikunta on parhaimmillaan silloin, kun se tuntuu leikiltä. Lähiliikuntapaikat tarjoavat sinulle ilmaisen ja helposti saavutettavan tavan pitää itsestäsi huolta – nauttimalla liikkumisesta ja hyvästä seurasta. Tartu siis tilaisuuteen, kokeile uusia lajeja ja löydä oma suosikkisi ihan nurkan takaa. Hyvinvointisi kiittää ja saatat löytää uusia ystäviä samalla!

Muista aina lämmitellä hyvin ennen aktiviteetteja, huolehtia turvallisuudesta ja noudattaa alueen sääntöjä. Liikkukaa yhdessä ja pitäkää hauskaa – liikunta yhdistää!

## **8.3. Vihreät vallat - luontopoluilta kuntopoluille**

Liikunnan ilo ei rajoitu pelkästään urheilukenttiin, kuntosaleihin tai koulun liikuntasaliin. Ympärillämme oleva luonto tarjoaa upeat puitteet liikkumiseen, seikkailuun ja itsemme haastamiseen. Tässä luvussa tutustutaan siihen, kuinka luonnosta ja ympäristöstä voi tehdä oman liikuntasalin, ja kuinka voimme harjoittaa itseämme ulkotiloissa hausalla sekä terveellisellä tavalla.

### **Metsän monipuolisuus**

Metsä ei ole vain puita ja polkuja – se on elävä ympäristö, joka tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia liikuntaan ja seikkailuun. Poluilla juokseminen, maastopyöräily, suunnistus ja retkeily ovat vain muutamia esimerkkejä siitä, mitä voit tehdä metsän siimeksessä. Metsässä liikkuessasi vahvistat sydän- ja verenkiertoelimistöä, kehität lihaskuntoasi ja parannat tasapainoasi – kaikki tämä raikkaassa ulkoilmassa!

### **Luontopolun lukujärjestys**



Luontopolku tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön oppimiseen ja liikkumiseen. Katsellessasi kasviston ja eläimistön monimuotoisuutta, voit samalla tehdä terveysliikuntaa kävellen tai juosten. Luonnossa liikkuminen virkistää mieltä, ja on todistetusti stressiä alentavaa. Opettele tunnistamaan erilaisia luonnon elementtejä ja niiden vaikutusta liikuntaasi – mikä alusta sopii parhaiten mihinkin tarkoitukseen ja kuinka voit sovittaa liikkumisen erilaisille maastoille?

## **Kuntopolut – kuntoilijan treenikenttä**

Kuntopolut ovat erityisesti suunniteltuja reittejä, jotka sisältävät monipuolisesti erilaisia liikuntapisteitä: voimistelurenkaita, tasapainotukkeja, penkki-punnerrusasemia ja paljon muuta. Ne ovat erinomainen tapa kokea monipuolista harjoittelua luonnon helmassa. Kuntoilupisteillä voit tehdä lihaskuntoliikkeitä, kehittää liikkuvuutta ja parantaa motoriikkaasi. Luonnon oma kuntosali on aina avoinna, ilmaista ja tarjoaa jokaiselle jotakin!

## **Vastuullinen liikkuja – ympäristönsuojelu**

Muistetaan, että kun liikumme luonnossa, liikumme jonkun toisen kodissa. Eläimet ja kasvit ansaitsevat kunnioituksemme, ja on tärkeää, että pidämme luonnosta huolta. Roskattoman liikkumisen periaate on yksinkertainen: vie mukasi pois kaikki, mitä toit mukasi. Vältä luonnossa liikkuessasi tarpeetonta melua, pysy merkityillä poluilla ja kunnioita alueen muita käyttäjiä sekä sääntöjä.

## **Seikkailu ja elämykset**

Luonnossa liikkuessasi avautuu mahdollisuus seikkailuun. Järjestäkää luokkaretki lähimetsään, suunnistusseikkailu tai patikkaretki kansallispuistoon. Kerää näitä kokemuksia, sillä ne ovat kuin eläviä tarinoita, jotka rikastuttavat liikuntakokemustasi ja opettavat sinulle uusia taitoja, kuten reitin löytämistä ja ryhmässä liikkumista.

## **Muistilista luontoliikuntailijalle:**

1. Pue säänmukaiset ja mukavat vaatteet.
2. Muista kerrospukeutuminen, jotta voit säädellä lämpötilaa.
3. Hyvät jalkineet ovat välttämättömät – valitse kengät maaston mukaan.
4. Ota mukaan vettä nesteytykseen ja terveellistä välipalaa energiaa varten.
5. Suunnittele reittisi ja tutustu retkikohteeseesi etukäteen.
6. Käytä aurinkosuojaa ja hyttyskarkotetta tarvittaessa.
7. Ota mukaan ensiapupakkaus ja puhelin hätätilanteita varten.
8. Jätä luonto sellaiseen kuntoon kuin toivoisit löytäväsi sen.

Luonto on fantastinen paikka liikunnan harrastamiseen. Se tarjoaa meille paitsi fyysisiä haasteita myös henkistä virkistystä ja oppimisen mahdollisuuksia. Kutsuvatko vihreät vallat sinua seikkailemaan? Lähde ulos ja löydä oma suosikkipaikkasi ympäristön vihreillä kuntoilualueilla!

## 8.4. Digipelaajan liikuntaniksit

Liikunta on tärkeää kaikille, myös sinulle, joka vietät paljon aikaa pelien parissa. Digipelaajana saatat istua paikallaan tuntikausia uppoutuessasi virtuaalimaailmoihin. Mutta tiesitkö, että liikuntateknologia voi tehdä liikkumisesta haus Kempaa ja monet sovellukset voivat auttaa sinua pitämään huolta fyysisestä kunnostasi pelien lomassa?

### Integroi Liike Pelaamiseen

Pelikonsolit, kuten Nintendo Switch, PlayStation ja Xbox, tarjoavat monia pelejä, joissa liike on osa pelikokemusta. Tämä tarkoittaa, että voit hypätä, tanssia ja liikkua musiikin tahdissa samalla kun keräät pisteitä ja etenet peleissä. Laita esimerkiksi tanssipeli päälle ja kilpaile ystävien kanssa – hauskaa ajanvietettä, joka saa sinut liikkumaan!

### Sovellukset herättävät liikunnan eloon

Erilaiset älylaitteisiin ladattavat sovellukset voivat motivoida sinua liikkumaan. Askelmittarit kertovat, kuinka paljon kävelet päivässä, ja liikuntasovellukset voivat opastaa sinua tekemään kehonpainoharjoitteita tai joogaa. Luo itsellesi päivittäisiä liikuntahaasteita ja seuraa edistymistäsi – saatat yllättyä, kuinka nopeasti pystyt parantamaan kuntoasi.

### Virtuaalitodellisuus ja Liikunta

Virtuaalitodellisuus (VR) -laitteet tarjoavat immersiiivisiä kokemuksia, jotka saavat sinut liikkumaan uudella tavalla. VR-pelit kuten Beat Saber tai VR-laskettelu voivat saada sinut hyppelemään, kumartumaan ja kääntymään – kaikki tämä samalla, kun olet uppoutunut virtuaaliseen maailmaan.

### Terveysrannekkeet ja Älykellot

Terveysrannekkeet ja älykellot ovat mainioita työkaluja fyysisen aktiivisuuden seurantaan. Ne voivat muun muassa mitata sykettäsi, laskea askeleitasi ja jopa muistuttaa sinua, kun on aika nousta ja venytellä. Voit asettaa itsellesi tavoitteita, ja laitteet auttavat sinua pysymään niissä. Älykello voi esimerkiksi ehdottaa lyhyttä kävelytaukoa jokaisen tunnin jälkeen.

## **Liikunnanohjaus ja Henkilökohtainen Valmennus**

Nykytekniikan avulla saatat päästä osallistumaan etäliikuntatunneille tai saada henkilökohtaisen valmentajan neuvot suoraan puhelimeesi. Käytä hyväksesi erilaisia liikuntasovelluksia tai YouTube-kanavia, joilta löydät ohjattuja treenejä, joita voit tehdä kotona. Näiden avulla voit vaihdella treenisi sisältöä ja pitää liikunnan mielenkiintoisena.

## **Pelaamisen ja Liikunnan Tasapaino**

Muista, että vaikka digipelaaminen on hauskaa, on tärkeää löytää tasapaino pelien ja fyysisen liikunnan välillä. Myös pelimaailmassa voi yhdistää liikunnan ja pelaamisen – esimerkiksi valitsemalla aktiivisia pelitapoja tai hyödyntämällä teknologiaa oman liikunta-aktiivisuuden tukemiseen.

Käytä luovuuttasi ja löydä ne liikuntaniksit, jotka sopivat juuri sinulle. Kun sisällytät päivittäiseen rutiiniisi aktiivisia taukoja, venyttelyhetkiä ja mukaansatempaavia liikuntapelejä, huomaat pian, että liikkuminen voi olla yhtä jännittävää ja palkitsevaa kuin pelien maailmatkin!

# **9 Turvallisuuden ritarit**

Hyvät nuoret ritarit ja ritarittaret! Kuten keskiajan suojelijat panivat päälleen haarniskan noustessaan suojaamaan heikompiansa, niin mekin puemme päällemme turvallisuusvarustuksen astuessamme liikunnan maailmaan. Seikkailu on yhtä jännittävä, mutta taistelumme käydään liikuntavammoja ja sairauksia vastaan. Matkalla kohti terveyden valtakuntaa on tärkeää muistaa turvallisuuden peruspilarit.

## **Kuntosi Kaapinrakentaja**

Ennen kuin edes astut areenalle, varmista että fysiikkasi kestää haasteen. Harjoittelemalla monipuolisesti ja noudattamalla kuntotasosi mukaisia harjoituksia, rakennat itsellesi perustan, joka pitää sinut pystyssä kuin vankka kaappi. Liikunnanopettajasi avustuksella voitte yhdessä suunnitella juuri sinulle sopivan harjoitusohjelman. Muista, että lepo on yhtä tärkeä osa kuntoilua kuin aktiivinen harjoittelu.

## **Välineiden Vartijat**

Kaikessa ritarienkin tekemässä toiminnassa varusteet ovat tärkeässä roolissa. Vahvista turvallisuuttasi valitsemalla lajinomaiset ja kunnolliset varusteet. Onko jalkinelaatikossasi

sopivat kengät vai pitäisikö sinun päivittää ne paremmin iskuja vaimentaviin? Onko suojapanssarisi – kypärät ja suojukset – hyvässä kunnossa? Muista aina tarkistaa välineesi ennen käyttöä, jottei yllätyksiä pääse syntymään.

## **Sääntöjen Suurmestarit**

Yksi keskiaikaisten ritarien tunnusmerkeistä oli kunnian ja sääntöjen noudattaminen. Sama pätee urheiluun – pelisääntöjen ja turvallisuusmääräysten kunnioittaminen auttaa meitä suojelemaan itseämme ja toisiamme. Tiedätkö lajisi turvallisuussäännöt? Oletko perillä oikeista tekniikoista ja toimintatavoista hätätilanteissa? Tieto on voimaa myös turvallisuuden ritarille, joten pidä mielesi avoimena uudelle oppimiselle ja kysy aina, jos olet epävarma.

## **Lämmittelyn Legendat**

Jokainen seikkailu alkaa valmistautumisella ja liikunnassakin sinun tulee valmistella kehoasi koitokseen. Lämmittely on keskeinen osa mitä tahansa liikuntasuoritusta. Aloita hitailla liikkeillä ja venytyksillä, jotta saat veresi virtaamaan ja lihaksesi joustaviksi. Näin olet valmis kohtaamaan suuret taistelut ilman pelkoa venähdyksistä.

## **Palautumisen Paronit**

Kun ritari on taistellut viisaasti ja urhoollisesti, lepo ja palautuminen ovat paikallaan. Samoin kuin keskiajan suojelijat, sinäkin tarvitset asianmukaista huolenpitoa urheilusuorituksen jälkeen. Venyttely, kevyt kävely tai vaikkapa miellyttävä uintireissu auttavat palauttamaan lihakset. Muista myös riittävä uni ja terveellinen ravinto, sillä ne ovat kehon ja mielen hyvinvoinnin ytimessä.

## **Hyvinvoinnin Herttuat**

Hyvä ritari tietää, että taistelussa terveyden puolesta ei ole kyse vain fyysisistä taidoista. Henkinen hyvinvointi, stressin hallinta ja sosiaaliset suhteet ovat aivan yhtä tärkeitä. Löydä balanssi, kiinnitä huomiota mielentilaasi ja pidä hauskaa ystävien kanssa liikkuen. Muista, ettei sinun tarvitse olla aina paras – joskus riittää, että olet paras itsellesi.

Muistakaa, nuoret ritarit, että terveys ja turvallisuus liikunnassa ovat yhtä tärkeitä kuin rohkeus keskiajan taistelukentillä. Tehkäämme jokaisesta liikuntaseikkailusta turvallinen ja nautinnollinen – pitäkää huolta itsestänne ja toisistanne. Terveys ja hyvinvointi ovat suurimpia aarteita, joita jokainen meistä voi kantaa. Pidetään yhdessä niistä huolta!

# **9.1. Liikunnan ja terveyden sankareita**

Tiesitkö, että liikunta voi olla kuin supervoima, joka turvaa terveytemme ja auttaa meitä voimaan paremmin joka päivä? Tässä luvussa sukellaan liikunnan ja terveyden maailmaan ja tutustutaan, miten ne tukevat toinen toisiaan ja tekevät meistä sankareita omassa elämässämme.

## **Miksi liikunta on terveyden supersankari?**

Liikunta on kuin sarjakuvien supersankari – se auttaa taistelemaan monia pahan voimia vastaan. Nämä pahikset eivät ole roistoja tai avaruudesta tulleita olentoja, vaan arkielämän haasteita, kuten ylipainoa, stressiä ja erilaisia sairauksia.

## **Vastustuskyky ja kunnon kohotus**

Oletko koskaan miettinyt, miksi urheillessa saatat hengästyä tai lihaksesi voivat tuntua väsyneiltä? Tämä johtuu siitä, että kehosi on kuin lihas, joka kasvaa ja vahvistuu harjoituksella. Kun liikut säännöllisesti, parannat sydämesi ja keuhkojesi toimintaa, ja vahvistat immuunijärjestelmääsi. Käytännössä se tarkoittaa, että tulet vahvemmaksi taistelussa flunssia ja muita taudinaiheuttajia vastaan.

## **Mielen mestarit**

Et varmaan ajattele raskaan koulupäivän jälkeen ensimmäisenä lenkille lähtemistä, mutta liikunnalla on mahtava vaikutus myös mieleemme. Liikunta vapauttaa kehossamme endorfiineja, jotka ovat kemikaaleja, jotka saavat meidät tuntemaan olomme onnelliseksi ja rentoutuneeksi. Joskus voimme kutsua liikuntaa mielen mestariksi, sillä se auttaa meitä hallitsemaan stressiä ja parantamaan keskittymistä.

## **Painonhallinnan sankarit**

Liikunta on välttämätön osa painonhallintaa. Se auttaa polttamaan ylimääräistä energiaa ja säilyttämään terveen kehonkoostumuksen. Kun yhdistät liikunnan ja terveelliset ruokailutottumukset, sinulla on tehokas työkalu ylläpitää sopivaa painoa ja pysyä terveenä.

## **Nukkumattiin tutustuminen**

Unen laatu vaikuttaa merkittävästi terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta auttaa säätelemään unirytmiasi ja antaa sinulle paremmat yöunet. Säännöllisesti liikkuvat ihmiset kertovat usein nukahtavansa nopeammin ja nukkuvansa sikeämmin.

## **Kuinka paljon liikuntaa tarvitaan?**

Ympäri maailman terveysjärjestöt ovat yhtä mieltä siitä, että lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 60 minuuttia keskivertoa tai reipasta fyysistä toimintaa päivässä. Tähän voi kuulua kaikenlaista toimintaa – koulun liikuntatunneista tanssimiseen, jalkapallon peluuseen tai vaikkapa kävelyyn tai pyöräilyyn koulusta kotiin.

### **Sankaritehtävä: Luo oma liikuntasuunnitelma**

Jokainen meistä on ainutlaatuinen – ja niin on myös tapamme liikkua. Miksi et siis loisi omaa liikuntasuunnitelmaasi, joka tukee sinun terveyttäsi ja viihtymistäsi? Kirjoita paperille tai tiedostoon liikunnan muotoja, joista nautit ja joita voisit harrastaa joka päivä. Muista sisällyttää suunnitelmaasi toimintaa, joka saa sydämesi tykyttämään, kehittää lihaksiasi ja parantaa liikkuvuuttasi.

### **Olet nyt matkalla supersankaruuteen!**

Muista, että liikunnassa on kyse johdonmukaisuudesta, ei yksittäisistä suorituksista. Tee pieniä valintoja joka päivä, jotka ohjaavat sinut kohti sankarillista terveyttä ja hyvinvointia. Joka kerta kun liikut, ajattele sitä yhtenä askeleena kohti omaa supersankariutta – koska juuri sitä se on!

Joten ryhdy toimeen, liikunnan ja terveyden sankarit, ja rakenna terveellisiä tapoja, jotka kestävät eliniän. Liikunta ei ole vain kiva harrastus, se on elämäntapa, joka valmistaa sinut voittamaan elämäsi haasteita ja kukoistamaan joka päivä.

## **9.2. Vaaraa uhmaten – turvallisesti liikkuen**

Liikunta tuo iloa, energiaa ja terveyttä elämäämme. Se on tärkeää niin kehityksellemme kuin yleiselle hyvinvoinnillemme. Mutta kuten monissa muissakin elämän osa-alueissa, siinä piilee myös riskejä. Onnettomuudet ja vammat ovat ikäviä vieraita liikuntapaikoilla, mutta oikeanlaisella varautumisella ja turvallisuusasenteella voimme torjua niitä tehokkaasti. Tässä luvussa opimme, miten liikumme turvallisesti ja pidämme huolta myös toistemme turvallisuudesta.

### **Ennakointi on avain turvallisuuteen**

Aina kun suunnittelet liikuntasuoritusta, mieti ennakoon, mitä riskejä siihen liittyy. Olitpa sitten kiipeämässä köysirataa, pelaamassa jalkapalloa tai skeittaamassa kaupungilla, kysy itseltäsi: Mitä pitää ottaa huomioon tässä lajissa? Ovatko laitteet turvallisia käyttää? Tiedätkö lajin säännöt ja voinko luottaa siihen, että myös toiset noudattavat niitä?

### **Varusteet kuntoon**

Hyvä varustautuminen on turvallisuuden kulmakivi. Tarkista aina, että sinulla on sopivat ja kunnolliset varusteet, ja että ne ovat ehjät ja turvalliset. Kypärä, polvisuojat, kyynärpäätuet ja muut suojavaarusteet eivät ole pelkkiä koristeita – ne voivat olla ratkaisevia välineitä välttämään loukkaantumiset.

## **Turvallisuus liikuntapaikoilla**

Liikuntapaikassa toiminta-alueet on usein jaettu niin, että eri lajit sijoittuvat omille merkityille paikoilleen. Noudata ohjeistuksia ja pysy osoitetuilla alueilla. Tämä mahdollistaa sen, että jokainen voi nauttia lajistaan turvallisesti ilman että häiriintyy muiden toiminnasta. Tarkista myös, että hätäpoistumistiet ovat avoimet ja että olet tietoinen lähimmän ensiapupisteen sijainnista.

## **Turvallinen toiminta ryhmässä**

Ryhmässä liikkuesssa turvallisuusvastuu ei kuulu pelkästään opettajille tai ohjaajille, vaan myös jokaiselle osallistujalle. Anna tilaa toisille, kommunikoi selkeästi ja auta niitä, jotka tarvitsevat tukea. Ryhmäliikunnassa myös vastuullinen toiminta on tärkeää. Älä tee äkkinäisiä liikkeitä, jotka voivat vaarantaa toisten turvallisuuden ja sovita liikkeesi rytmi muun ryhmän mukaan.

## **Ensiaputaidot kunniaan**

Ensiaputaidot ovat välttämättömiä jokaiselle liikkujalle. Ne eivät ainoastaan auta sinua itseäsi hätätilanteessa, vaan myös voivat olla ratkaisevia jonkun toisen avuntarpeessa. Opettele ainakin perusensiaputaidot: miten toimia haavan, murtuman tai nyrjähdyksen sattuessa ja kuinka auttaa tajuttomia henkilöitä.

## **Pidä hauskaa, mutta ole tarkkana**

Muista, että liikunnan tärkein tavoite on pitää hauskaa ja nauttia yhdessä tekemisestä. Jännitys ja seikkailu ovat osa liikunnan viehätystä, mutta niiden ei koskaan tule syrjäyttää turvallisuutta. Kun olet tietoinen ympäristöstäsi ja toimistasi, voit vähentää onnettomuuksia merkittävästi ja varmistaa, että kaikki pääsevät jatkamaan liikkumisen iloa turvallisesti.

Säilyttämällä turvallisuustietoisuuden aina liikuntasuorituksen aikana, teemme liikunnan parista niin itsellemme kuin ympärillämme olevillekin ilon ja hyvinvoinnin lähteen. Muista: ennakointi, varusteiden tarkistus, sääntöjen noudattaminen ja vastuullinen toiminta ovat kaiken perusta. Nyt, kun nämä asiat ovat hallinnassa, mennään yhdessä nauttimaan liikunnan riemusta – turvallisesti tietenkin!

## 9.3. Matkalla mestoille - taidolla liikenteessä

Liikunta alkaa jo ennen kuin olet saapunut liikuntapaikalle – itse asiassa, heti, kun lähdet kotoa! Olipa kyseessä koulun liikuntasali, uimahalli, lähipuiston lenkkipolku tai jalkapallokenttä, matkasi sinne on tärkeä osa aktiivista elämäntyyliäsi. Jotta liikuntaketjustasi poistetaan solmut ja pidetään se soljuvana, on hyvä perehtyä fiksuun liikennekäyttäytymiseen. Tässä luvussa opit, miten navigoida turvallisesti ja taitavasti liikenteessä liikuntapaikalle.

### Tunnista reittisi

Tärkeintä on tietää, minne olet menossa ja miten pääset sinne turvallisesti. Tutki karttaa tai käytä reittisuunnittelusovelluksia valitaksesi parhaimman reitin. Pohdi sellaisia kysymyksiä kuin: Missä on turvallisia suojateitä? Vaatiiko reittisi liikkumista vilkkaalla tiellä? Onko jotain paikkoja, joita tulisi välttää, kuten rakennustyömaita tai vaarallisia risteyksiä?

### Kävely ja pyöräily - ekologista liikkumista

Kävely ja pyöräily paitsi edistävät omaa terveyttäsi, ovat myös ympäristöystävällisiä tapoja matkata. Käytä heijastinta pimeällä tai hämärällä ja varmista, että pyörässäsi on toimivat valot ja heijastimet. Muista käyttää kypärää pyöräillessäsi – se on pääsi paras ystävä!

### Liikennesäännöt - niitä on noudatettava!

Tiedätkö kaikki liikennesäännöt? Ne eivät ole vain autoilijoille, vaan myös sinulle tärkeitä. Kun kävelet, käy jalkakäytävää tai tien reunaa, ja muista aina katsoa molempiin suuntiin ennen tien ylittämistä. Pyöräillessäsi noudata pyöräteiden liikennesääntöjä ja käytä käsimerkkejä kertoaksesi muille tielläliikkuville aikomuksistasi.

### Julkinen liikenne - yhteisellä matkalla

Joukkoliikenne on kätevä vaihtoehto, etenkin jos matka liikuntapaikalle on pitkä. Odottaessasi bussia, raitiovaunua tai junaa, muista pysyä rauhallisena ja kohteliaana muiden matkustajien kanssa. Seiso tai istu turvallisesti, ja pidä kiinni laukustasi tai urheiluvälineistäsi, etteivät ne ole tiellä tai aiheuta vaaraa muille.

### Ole valmis muutoksiin

Joskus tie voi yllättäen olla poikki tai reittisi muuttua. Siksi on hyvä olla varautunut ja mukautua, ehkä jopa käyttää hetki uuden reitin miettimiseen. Käytännöllinen taito liikenteessä onkin kyky sopeutua – ja siitä on hyötyä kaikkialla elämässä!



## **Turvallisuus ennen kaikkea**

Aina kun olet liikenneympäristössä, pidä turvallisuutesi ensisijaisena. Tarkkaile ympäristöäsi ja toimintaa tiellä; olipa kyseessä sitten autot, muut pyöräilijät tai jalankulkijat. Älä ikinä käytä kuulokkeita niin, että et kuule ympäristösi ääniä, ja vältä puhelimen räpläämistä liikkuessasi.

## **Yhteenveto**

Muistetaan siis nämä avainasiat liikenteessä:

- Tunnista ja suunnittele reittisi etukäteen.
- Käytä heijastimia ja valoja pimeässä.
- Noudata liikennesääntöjä - ne turvaavat sinua ja muita.
- Kohtele muita tielläliikkuja kunnioittavasti.
- Ole valmis muuttamaan suunnitelmiasi.
- Turvallisuus on aina ykkönen.

Kun liikut taidolla, matkasi liikuntapaikalle on mukava, turvallinen ja osa päivittäistä fyysistä aktiivisuuttasi. Nyt kun sinulla on tarvittavat tiedot ja taidot, olet valmis matkaamaan mestoille – taitavasti ja turvallisesti!

# **10 Liikunnan elinikäiset lupaukset**

Liikunnallinen elämäntapa on jotakin paljon enemmän kuin pelkkiä juoksulenkkien kilometrejä tai voimaharjoittelun toistomääriä. Se on tapa, jolla elämästä voi tehdä hausempaa, terveellisempää ja nautinnollisempaa. Monille meistä liikunta on osa päivittäistä rutiinia, samaan tapaan kuin syöminen ja nukkuminen. Mutta miksi liikunnallinen elämäntapa on tärkeää, ja millaisia lupauksia se tuo mukanaan tulevaisuuteesi?

## **Liikunnan hyödyt - miksi liikkua?**

Liikunta on avainasemassa terveellisen elämän rakentumisessa. Se vahvistaa sydäntä ja verenkiertoa, kehittää lihaksistoa, parantaa hengitystehoa ja lisää henkistä hyvinvointia. Runsaasti liikkuvien nuorten on todettu kokevan vähemmän stressiä ja ahdistusta, ja heillä on parempi itsetunto. Vaikka opiskeleminen on tärkeää, on liikunta se, joka pitää mielen virkeänä ja kehon voimissaan pitkänkin pönttömaratonin jälkeen.

## **Tulevaisuuden lupaukset**

Kun omaksut liikunnallisen elämäntavan nyt, se kannattelee sinua läpi elämän. Nuorena opitut liikuntatottumukset muotoutuvat usein pysyviksi elintavoiksi aikuistuessasi. Tulevaisuudessa liikunta voi luvata sinulle:

## **Paremman terveyden**

Säännöllinen liikunta pienentää riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen ja joihinkin syöpätyyppeihin. Se myös edistää vammoista toipumista ja ylläpitää liikkuvuutta ja tasapainoa iän myötä.

## **Tasapainoisen mielen**

Liikunta vapauttaa kehossa endorfiineja, jotka ovat luonnollisia mielialaa kohottavia kemikaaleja. Lisäksi se auttaa hallitsemaan stressiä ja parantaa unen laatua. Pidemmällä aikavälillä liikunta voi suojata sinua mielenterveyden haasteilta.

## **Ystäviä ja yhteisöllisyyttä**

Urheilu ja ryhmäliikunta tarjoavat mahdollisuuksia kohdata ihmisiä ja luoda ystävyys-suhteita. Voit löytää samanhenkisiä kavereita ja saada tukea yhteisöltä, mikä on arvokasta sekä henkisesti että sosiaalisesti.

## **Uraa ja mahdollisuuksia**

Liikunnallisista taidoista voi olla hyötyä myös ammatillisessa mielessä. Esimerkiksi tiimilajeissa opitut yhteistyö- ja johtamistaidot ovat arvostettuja työelämässä. Henkilökohtainen kurinalaisuus ja omistautuminen asettavat sinut vahvaan asemaan tulevaisuuden urasuunnitelmia tehdessä.

## **Iloa ja elinvoimaa**

Liikunnan tulisi olla hauskaa! Kun löydät ne liikuntamuodot, jotka saavat sinut innostumaan, saat elämäsi iloa ja energiaa. Etsi itsellesi mieluisia lajeja ja pidä huolta, että liikunta tuottaa sinulle nautintoa ja on osa elämäsi parhaita hetkiä.

## **Liikunnan tulevaisuus**

Teknologia kehittyy, ja tulevaisuudessa liikunnallinen elämäntapa saattaa näyttää erilaiselta. Voimme hyödyntää älylaitteita seurataksemme terveyttämme, oppiaksemme uusia liikuntamuotoja virtuaalitodellisuudessa tai osallistuaksemme etänä yhteisöllisiin liikuntatunteihin.

Mitä tulevaisuutta varten tulisi muistaa liikunnan suhteen?

- **Ole utelias ja kokeile uutta:** Maailma on täynnä erilaisia liikuntamuotoja – tutki, kokeile ja löydä omasi.
- **Pidä liikunta monipuolisena:** Yhdistele kestävyys-, lihaskunto-, taito- ja liikkuvuusharjoittelua, jotta kehosi pysyy tasapainoisena.
- **Kuuntele kehoasi:** Liikunnan tulee olla kehityksellistä, mutta se ei saa olla kivuliasta. Pidä lepopäiviä ja anna itsellesi aikaa palautua.
- **Ole esimerkkinä:** Näyttämällä esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta voit inspiroida ja kannustaa muita ympärilläsi.

Pitkälti menneiden aikojen keihäänheittäjien ja juoksijoiden tavoin, meitäkin muistetaan siitä, kuinka olemme käyttäneet ruumistamme ja mieleämme. Liikunnallinen elämäntapa on lupaus, jonka annat itsellesi terveempään, onnellisempaan ja energisempään tulevaisuuteen. Tartu siis toimeen – liikunnan lupaukset odottavat sinua!

## 10.1. Sankareita kaikissa ko'oissa - liikunnan elämänmittainen matka

Liikunta on kuin seikkailu, jossa jokainen meistä on sankari omassa tarinassaan. Siitä tulee voimavara, joka kulkee rinnallamme läpi koko elämän. Tässä luvussa käymme läpi, kuinka liikunta muotoutuu superkyvyksesi, jonka voimat kasvavat ja mukautuvat elämäsi eri vaiheissa.

### Lapsuus ja varhaisnuoruus: Leikkien supervoimat

Lapsena liikkuminen saa meidät kehittämään perustaitoja, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Leikit ovat kuin sankarikoulua, jossa opimme juoksemaan, hyppäämään, heittämään ja kiipeämään. Tämä aika pohjustaa meille voimaa ja ketteryyttä, jotka ovat kuin supervoimia myöhemmille vuosille.

Varhaisnuoruudessa, kouluiässä, keho kasvaa nopeasti ja monipuolinen liikunta on kuin supersankarien erikoistreeni. Se opettaa meitä asettamaan tavoitteita, työskentelemään yhdessä ja tunnistamaan omia vahvuuksiamme. Se on aikaa, jolloin voitte tutkia eri lajien maailmoja ja löytää oman suosikkinne, se voisi olla jalkapallo, tanssi, voimistelu tai vaikka ratsastus.

## **Nuoruus: Sankarin asennetta kehittämässä**

Nuoruudessa tulette kohtaamaan monia muutoksia – niin kehossanne kuin mielessänne. Liikunta toimii tärkeänä välineenä stressinhallinnassa ja itsetunnon kasvattamisessa. Säännöllinen liikunta kehittää mielenkiintoisen supervoiman – se parantaa oppimiskykyänne ja muistianne. Sankaritarinassanne tämä on aikaa, jolloin keräätte arvokkaita kokemuksia ja etsitte omaa polkuanne elämässä.

## **Aikuisuus: Voimien jakaminen ja uudistaminen**

Aikuisena liikunta auttaa säilyttämään nuoruuden ketteryuden ja voiman. Sankaritarinassanne tämä on aika, jolloin lunastatte monia rooleja – työntekijänä, vanhempana, ystävänä. Liikunta auttaa teitä jaksamaan näissä rooleissa, antaa energiaa ja auttaa hallitsemaan stressiä. Se on kuin oma supervoima, joka auttaa säilyttämään tasapainon fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin välillä.

## **Vanhuus: Supervoimien säilyttäjä**

Kun kuljemme kohti vanhuutta, liikunnan merkitys korostuu entisestään. Se on voima, joka auttaa ylläpitämään itsenäisyyttä ja elämänlaatua. Liikunnan avulla voimme taistella ajan tuomia haasteita vastaan, kuten lihasvoiman heikkenemistä ja liikkuvuuden vähenemistä. Pienikin päivittäinen sankariteko, kuten kävely tai kevyt jumppa, voi tehdä ihmeitä.

Jokaisessa elämänkaaren vaiheessa liikunnalla on merkittävä rooli. Se pitää meidät terveempinä, onnellisempina ja voimakkaampina – kuin todelliset sankarit. Joten muistakaa, sankareita on kaikenikäisiä ja -kokoisia, ja te voitte olla yksi heistä joka päivä. Olkaa valmiita hankkimaan itsellenne supervoimia liikunnan avulla läpi koko elämänne seikkailun!

## **10.2. Omatoimisen liikunnan ihanuus**

Tervetuloa tutustumaan omaehtoisen liikunnan maailmaan – aktiviteettiin, joka ei vaadi joukkueita, kallista varustusta tai edes virallista pelikenttää. Omatoiminen liikunta tarkoittaa kaikkea sitä liikettä ja aktiviteettia, jonka valitset itse, teet omasta halustasi ja joka tuottaa sinulle iloa ja hyvää oloa.

### **Miksi omatoiminen liikunta on niin mahtavaa?**

Koska se on sinun! Voit suunnitella liikuntahetkesi täysin omien mieltymystesi ja aikataulusi mukaan. Rakastatko metsässä kävelyä, lenkkeilyä auringonnousun aikaan tai street dance -

tanssia omassa olohuoneessasi? Kaikki tämä on omatoimista liikuntaa – sinun valintasi, sinun aikasi, sinun sääntösi.

### **Tunnista omat intosi kohteet**

Aloittaessasi omaehtoisen liikuntaharrastuksen, on hyvä pohtia, mikä liikuntamuoto vetää sinua puoleensa. Onko se jotain, mitä olet aina halunnut kokeilla, vai palaatko johonkin vanhaan suosikkiin? Ehkä nautit erityisesti liikunnasta, jossa pääset haastamaan itsesi, tai pidät enemmän rentouttavasta ja matalan intensiteetin harjoittelusta. Tässä vaiheessa tärkeintä on löytää se, mikä saa sinut innostumaan ja liikkeelle.

### **Aseta itsellesi tavoitteita**

Kun tiedät, minkälaisesta liikunnasta nautit, voit asettaa itsellesi tavoitteita. Ne voivat olla yksinkertaisia, kuten "kävelen joka päivä vähintään 10 000 askelta" tai kunnianhimoisempia, kuten "opin uuden temppun freestyle-potkulautailussa ennen kesää". Tavoitteiden asettaminen motivoi sinua ja antaa tarkoituksen liikuntahetkilllesi.

### **Vältä liikunnan esteitä**

Saattaa olla, että joskus kynnys liikkumiseen tuntuu korkealta. Ehkä kavereiden kanssa pelaaminen tai nettisarjan katsominen houkuttelee enemmän. Yksi keino pitää liikuntainnostus yllä on tehdä siitä mahdollisimman helppoa. Pidä treenivaatteet ja -varusteet valmiina, jotta voit lähteä lenkille tai treenaamaan hetken mielijohteesta. Myös pienet liikuntatauot koulupäivän aikana tai lyhyet taukojumpat opiskelun lomassa auttavat ylläpitämään aktiivista elämäntapaa.

### **Hyvän mielen liikuntaa**

Omaehtoinen liikunta ei ole pelkästään kehomme hyvinvoinnin lähde, vaan se lisää myös henkistä hyvinvointiamme. Liikunta vapauttaa kehossa endorfiineja, joita kutsutaan usein "onnellisuushormoneiksi". Nämä hormonit voivat lievittää stressiä ja parantaa mielialaamme. Lisäksi liikunnan aikana voit unohtaa hetkeksi koulutyöt ja muut velvollisuudet ja keskittyä vain omaan hyvään oloosi.

### **Jaa ilo ystävien kanssa**

Joskus omatoiminen liikunta voi olla mukava jakaa ystävien kanssa. Voitte esimerkiksi järjestää viikoittaisen lenkkipäivän tai tehdä yhdessä treenivideoita seuraten kuntoiluhetkiä. Kaverin kanssa harjoittelu voi tuoda lisämotivaatiota ja tehdä liikunnasta vieläkin hausempaa.

## **Muista kehonhuolto**

Lopuksi on tärkeää muistaa, että liikunta on vain yksi osa kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Venyttely ja riittävä lepo ovat yhtä tärkeitä kuin itse liikuntasuoritus. Ne auttavat kehoa palautumaan ja parantavat suorituskyykyä pitkällä aikavälillä.

Omatoiminen liikunta on kuin henkilökohtainen seikkailu, joka pitää kehon ja mielen virkeänä. Kun löydät omat suosikkilajisi ja rytmität liikuntasi mukavasti arkeesi, huomaat, miten innostavaa ja palkitsevaa omaehtoinen liikunta voi olla. Joten valitse oma polkusi ja lähde liikkeelle – omatoimisen liikunnan ihanuus odottaa sinua!

## **10.3. Huomisen hyvinvointi - rakenna oma polkusi**

Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, millainen on aktiivinen ja terveellinen elämäntapa? Se ei tarkoita vain sitä, että liikut säännöllisesti ja syöt kasviksia. Aktiivinen ja terveellinen elämäntapa on kokonaisvaltainen tapa elää päivittäin – ja sen perusta rakennetaan jo nuorena! Tässä luvussa käydään läpi, miten voit suunnitella oman polkusi kohti huomisen hyvinvointia.

### **Miksi aktiivinen ja terveellinen elämäntapa on tärkeä?**

Aktiivinen ja terveellinen elämäntapa auttaa sinua pysymään energisenä, vahvana ja onnellisena. Se vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin ja auttaa sinua selviytymään päivittäisistä haasteista sekä koulussa että vapaa-ajalla. Lisäksi, kun opettelet terveellisiä tapoja nuorena, ne usein kulkevat mukanaasi koko elämän ajan. Mistä osista aktiivinen ja terveellinen elämäntapa sitten koostuu? Saatatkin tietää nämä jo:

### **Liikunta**

Liikunta on tärkeä osa hyvää oloa. Se ei tarkoita, että jokaisen täytyy olla huippu-urheilija – kaikenlainen liike lasketaan! Tanssiminen, kävely, pyöräily, uinti, joukkuepelit ja vaikka puutarhanhoito ovat kaikki hienoja tapoja pitää itsensä aktiivisena. Suositeltava määrä on vähintään 60 minuuttia päivässä.

### **Ruokavalio**

Terveellinen syöminen on toinen peruspilari. Muista värikäs lautasmalli: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes proteiinipitoisella ruoalla kuten kalalla, lihalla tai palkokasveilla ja loput täysviljatuotteilla. Muista myös juoda runsaasti vettä päivän aikana!

### **Riittävä Uni**

Unen merkitystä ei voi korostaa liikaa. Nuoren ihmisen tulisi nukkua 8–10 tuntia yössä. Laadukas uni auttaa keskittymään, oppimaan ja säilyttämään hyvän mielialan.

## Henkinen hyvinvointi

Terveelliseen elämäntapaan kuuluu myös henkinen hyvinvointi. Opi tuntemaan omat tunne- ja stressinpurkukeinot, arvosta itseäsi ja pidä yllä sosiaalisia suhteita.

## Kuinka rakennat oman polkusi?

- **1. Aseta realistiset tavoitteet:** Mieti, mitä haluat saavuttaa ja aseta itsellesi konkreettisia, saavutettavissa olevia tavoitteita. Ehkä haluat parantaa juoksuaikaasi tai oppia uuden lajin?
- **2. Suunnittele ja seuraa:** Suunnittele viikoittaiset liikuntakertasi ja ruokailusi. Pidä päiväkirjaa tai käytä sovellusta seurataksesi edistymistäsi.
- **3. Kuuntele kehoasi ja mieltäsi:** Kuuntele, mitä kehosi ja mielesi kertovat. Tarvitsetko enemmän lepoa, vai onko joku liikuntamuoto erityisen mukava?
- **4. Ole johdonmukainen, mutta joustava:** Pyri pysymään säännöllisessä rutiinissä, mutta ole myös joustava. Elämässä tulee yllätyksiä, ja on tärkeää löytää tasapaino.
- **5. Pyydä tukea:** Älä pelkää pyytää tukea perheeltäsi, ystäviltäsi tai opettajiltasi. He voivat auttaa sinua pysymään motivoituneena.
- **6. Pidä hauskaa!** Muista, että aktiivisen ja terveellisen elämäntavan tulee tuottaa sinulle iloa, ei stressiä. Etsi aktiviteetteja, jotka tekevät sinut onnelliseksi, ja nauti niistä täysillä.

Aktiivisen ja terveellisen elämäntavan suunnittelu on kuin kartan piirtämistä tulevaisuuteen. Jokainen pieni valinta ja toiminto on askel polullasi kohti huomisen hyvinvointia. Aloita nyt, ja rakenna oma polkusi terveelliseen ja onnelliseen tulevaisuuteen!