

# Nuorten liikunta ja liikkumattomuus -tietovisa

## Tavoite

Tämän tehtävän tavoitteena on tuoda esille liikkumiseen ja liikkumattomuuteen liittyviä perustietoja suomalaisten nuorten näkökulmasta. Tehtävän tavoitteena on myös synnyttää keskustelua omasta ja muiden ympärillä olevien henkilöiden ja/tai tahojen roolista liikkumisen edistämisessä.

## Kohderyhmä

Sammon koulun 8.-luokkalaiset.

## Toteutustapa

Pareittain tai pienryhmissä, luokkatilassa tai salissa. Toteutustapaa voi vapaasti muokata omiin ja ryhmän lähtökohtiin sopivaksi. Nuorten omia ideoita voi myös hyödyntää toteutuksessa.

- a) Tietovisan 9 kysymyspaperia jaetaan ympäri käytössä olevaa tilaa.
- b) Ryhmä jaetaan pareihin tai pienryhmiin. Parit (tai pienryhmät) sidotaan jaloista toisiinsa kiinni narun tai nauhojen avulla. (Jokin muukin yhdistävä tekijä käy, esim. pari liikkuu hulavanteen sisällä tai etenee pehmopalloa pallotellen.)
- c) Parit kiertävät kaikki kysymykset omassa tahdissa läpi palaten jokaisen kysymyksen jälkeen lähtöpisteeseen (esim. liikuntasalin keskiympyrä) kirjoittamaan vastauksensa omaan vastauspaperiinsa. Vastauspaperit ja kynät pysyvät lähtöpisteessä. Tehtävän vetäjä antaa tietyn ajan kysymysten kiertämiseen ja ilmoittaa välissä jäljellä olevasta ajasta.
- d) Tehtävän vetäjän johdolla käydään yhdessä läpi kaikki tietovisan kohdat. Muutamiiin kysymyksiin liittyy oppilaan omaa toimintaa koskeva jatkokysymys. Ne on myös tarkoitus keskustella yhdessä.
- e) Lopuksi pohditaan yhdessä eri toimijoiden roolia liikkumisen edistämisessä:
  - a. nuoren oma rooli
  - b. koulun rooli
  - c. muiden roolit; koti, kaverit, muut vaikuttajat  
(mm. urheiluseuran valmentaja, harrastuksen vetäjä, terveydenhoitaja)

## Tarvittavat välineet

- tulostetut paperit
  - tietovisan kysymykset lattialle tai seinille (A4)
  - vastauspaperit oppilaspareille (A4)
  - oikeat vastaukset opettajalle
- kyniä
- narua (hyppynaruja tai muuta nauhaa) tai muita välineitä paritoteutukseen

**Arvioitu kesto:** 30 min

## Nuorten liikunta ja liikkumattomuus -tietovisa OIKEAT VASTAUKSET TEHTÄVÄN VETÄJÄLLE

### 1. Liikkumisesta on monenlaista hyötyä. Liikunta

- tukee nuoren kasvua (esim. luut ja lihakset)
- auttaa oppimisessa (esim. koulussa)
- lisää keskittymiskykyä
- kehittää motorisia perustaitoja sekä eri lajien taitoja
- parantaa kuntoa
- virkistää ja tuottaa mielihyvää
- parantaa unta
- vähentää monien sairauksien riskejä
- auttaa pitämään painon kurissa
- auttaa löytämään kavereita.

Valitkaa näistä asioista mielestänne kolme teille tärkeintä syytä liikkua.

Jokaisella voi olla oma TOP3-listansa.

Kysy muutamilta ryhmiltä, mitä he listasivat.

### 2. Liikkumattomuus on maailman neljänneksi suurin elintapasairauksiin liittyvä ennenaikaisen kuoleman riski. Alla on lista kuudesta muusta suuresta riskitekijästä.

Mitkä tekijät ovat suurempia riskejä kuin liikkumattomuus eli sijoilla 1.–3.?

Riskitekijöiden järjestys (WHO 2010)

1. korkea verenpaine
2. tupakanpoltto
3. korkea verensokeri
4. **LIKKUMATTOMUUS**
5. ylipaino ja lihavuus
6. korkea kolesteroli

Alkoholin käyttö on maailmanlaajuisesti 8. merkittävin riskitekijä.

Sijalla 7. on kehittyvissä maissa isona terveysriskinä oleva suojaamaton seksi.

Painota keskustelussa, että liikkumattomuus on suurempi riski kuin ylipaino. Se, että ei liiku päivän aikana riittävästi on siis oma terveysriskinsä, vaikka ei olisikaan lihava.

### 3. a) Kuinka paljon nuoren pitäisi liikkua päivässä?

Liikuntasuositus = 1,5 tuntia, josta puolet reippaasti

### 3. b) Kuinka monta prosenttia 15-vuotiaista nuorista liikkuu tarpeeksi?

(vähintään liikuntasuosituksen verran)

9. luokkalaisista liikkuu tarpeeksi vain 10 %, pojista 15 % ja tytöistä vain 9 %.

Kerro vertailuksi, että ekaluokkalaisista 90 % liikkuu tarpeeksi.

**4.** Kuinka monta prosenttia alle 18-vuotiaista harrastaa liikuntaa ja urheilua seurassa?

Hieman yli 40 % alle 18-vuotiaista harrastaa liikuntaa ja urheilua seurassa.

*HUOM! s eurat toimintaan osallistuvista 12–15-vuotiaista liikuntasuosituksen mukaisen viikoittaisen liikuntamäärän saavuttaa noin 65 %.*

**5.** Kuinka usein istumisessa tulisi pitää taukoja?

Istumisen suositus: maksimissaan 2 tuntia yhtämittaista istumista, mielellään seisomaan nousuja, jaloittelua, lyhyitä **taukoja 30 minuutin välein**.

*Epävirallisesti suositeltu kokonaistuntimäärä istumiselle on 7 tuntia päivässä. Yläkoululaisille kertyy arkisin liikkumatonta aikaa noin 8 tuntia päivässä, josta keskimäärin 6 tuntia kertyy jo koulussa!*

*Keskittymisen kannalta taukoja tai työskentelyn muutoksia tarvitaan 17 minuutin välein.*

**6.** Millaisia ongelmia tietokoneen ääressä istuminen aiheuttaa nuoren kehossa? Päivittäinen tietokoneen käyttö aiheuttaa ongelmia:

- **niska- ja hartiakipuja:** 1–2 tuntia päivässä aiheuttaa nuorille niska-hartiakipuja.  
Lähes puolet tytöistä kärsii oireista, pojat vähän vähemmän.
- **alaselkäkipuja, päänsärkyä ja silmäoireita:** 4–5 tuntia päivässä aiheuttaa alaselkäkipuja, päänsärkyä ja silmäoireita.  
12–18-vuotiaista suomalaisnuorista 25 % kärsii toistuvasta selkävasta.

**7.** Mistä kaikesta nuoren päivittäinen liikkuminen voi kertyä?

- koulumatkat pyörällä tai kävellen
- harrastusmatkat pyörällä tai kävellen
- liikkeellä olo välitunnilla
- liikuntaharrastus
- erilaiset ulkoilut kavereiden kanssa
- jne.

**8.** Mistä kaikesta nuoren päivittäinen liikkumattomuus kertyy?

- istumisesta oppitunneilla; **yläkoulussa keskimäärin 6 t/pv!**
- läksyjenteko
- ruokailuihin käytetty istuminen
- siirtymiset (auto, bussi)
- päivän ruutuajat (kännykkä, tv, tietokone, konsolipelit)
- jne.

**9.** Kirjaa yksi keino, jolla SINÄ lisäät liikettä ja yksi keino, jolla vähennät istumista jo huomenna.

Jokaisella voi olla omat konkreettiset keinonsa.

## **NUORTEN LIIKUNTA JA LIIKKUMATTOMUUS -TIETOVISA VASTAUSPAPERI**

**1.**

**TOP3**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**2.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**4. LIIKKUMATTOMUUS**

**3. a)** \_\_\_\_\_ tuntia

**b)** \_\_\_\_\_ %

**4.** \_\_\_\_\_ %

**5.**

---

---

---

**6.**

---

---

---

**7.**

---

---

---

**8.**

---

---

---

**9.**

Lisään liikettä

---

---

Vähennän istumista

---

---

# 1.

Liikkumisesta on monenlaista hyötyä.

Liikunta

- tukee nuoren kasvua (esim. luut ja lihakset)
- auttaa oppimisessa (esim. koulussa)
- lisää keskittymiskykyä
- kehittää motorisia perustaitoja sekä eri lajien taitoja
- parantaa kuntoa
- virkistää ja tuottaa mielihyvää
- parantaa unta
- vähentää monien sairauksien riskejä
- auttaa pitämään painon kurissa
- auttaa löytämään kavereita.

Valitkaa näistä asioista  
**kolme** teille tärkeintä  
syytä liikkua.

# 2.

**Liikkumattomuus** on maailman **neljänneksi suurin** elintapasairauksiin liittyvä ennenaikaisen **kuoleman riski**. Alla on lista kuudesta muusta suuresta riskitekijästä.

**Mitkä tekijät ovat suurempia riskejä kuin liikkumattomuus eli sijoilla 1.–3.?**

- alkoholin käyttö
- korkea kolesteroli
- korkea verenpaine
- korkea verensokeri
- tupakanpoltto
- ylipaino ja lihavuus



# 3.

a)

Kuinka paljon nuoren pitäisi liikkua päivässä?

b)

Kuinka monta prosenttia 15-vuotiaista nuorista liikkuu tarpeeksi?

# 4.

Kuinka monta prosenttia alle 18-vuotiaista harrastaa liikuntaa tai urheilua seurassa?

5.

Kuinka usein  
istumisessa  
tulisi pitää  
taukoja?

# 6.

Millaisia ongelmia tietokoneen ääressä istuminen aiheuttaa nuoren kehossa?

# 7.

Mistä kaikesta  
nuoren  
päivittäinen  
**liikkuminen**  
voi kertyä?

# 8.

Mistä kaikesta  
nuoren  
päivittäinen  
**liikkumattomuus**  
voi kertyä?

# 9.

Kirjaa yksi keino,  
jolla SINÄ lisäät  
liikettä ja yksi keino,  
jolla vähennät  
istumista heti  
huomenna.

*Lisään liikettä...  
vähennän istumista...*