

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

Yläkoululaiset sekä alakoulun 5.-6. 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 12 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. Muutamia kysymyksiä 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! Seuratoimintaan osallistuvista 12–15-vuotiaista liikuntasuosituksen mukaisen viikoittaisen liikuntamäärän saavuttaa noin 65 %.

5. a) Mikä on päivittäisen ruudun ääressä (tv, pelikonsoli, tietokone) istumisen suositeltu enimmäismäärä?

Ruutuaikasuositus = 2 tuntia päivässä

5. b). Kuinka suuri osuus 14-vuotiaista viettää enemmän aikaa ruudun ääressä päivässä kuin mitä ruutuaikasuosituksen mukaan olisi suositeltavaa?

1) arkipäivinä 2) viikonloppuna

8.-luokkalaisista ylittää ruutuaikasuosituksen

1) yli 70 % arkena ja 2) jopa yli 90 % viikonloppuna.

Kysy oikeiden vastausten läpikäynnin yhteydessä, kuinka paljon osallistujat itse viettävät aikaa kännykän, konsolipelien, tietokoneiden ja tv:n ääressä.

6. 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.

7. 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.

8. Mistä kaikesta nuoren päivittäinen liikkuminen voi kertyä?

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

9. 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.

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

Jokaisella voi olla omat konkreettiset keinonsa.

11. Kuinka monta tuntia 14-vuotiaan tulisi nukkua joka yö?

Suurin osa 14-vuotiaista tarvitsee 8–10 tuntia unta.

Kysy oikeiden vastausten läpikäynnin yhteydessä kuinka monta tuntia osallistujat itse nukkuvat yleensä arkiöinä.

12. Kirjatkaa mielestänne **kolme** tärkeintä syömiseen ja ravintoon liittyvää asiaa?

Ei absoluuttista oikeiden vastausten listaa. Hyvä syöminen on kolmas tärkeä hyvinvoinnin osa liikkumisen ja levon lisäksi. Hyvän syömiseen ja terveellisten ravitsemustottumusten listalla ovat korkealla:

- **ateriarytmi**; säännöllinen syöminen 3–4 tunnin välein
 - riittävä aamupala antaa hyvän startin päivään
 - kaksi lämmintä ateriaa, koululounas on erittäin tärkeä
 - terveellisiä välipaloja iltapäivään
 - iltapala kuuluu iltarutiineihin
- **lautasmalli = monipuolisuus**
 - puolet lautasesta täytetään kasviksilla
 - ¼ lihaa, kalaa tai kanaa
 - ¼ perunaa, riisiä tai pastaa
 - lisäksi ruokajuomana maito, piimä tai vesi + leipää ja kasvirasvavitettä
- **terveellistä ruokaa**
 - oikea kotiruoka; älä vaihda kunnon aterioita herkkuihin tai naposteluun
 - herkuilla on paikkansa, mutta niillä ei korvata kunnon ruokaa
- **riittävä juominen**
 - noin 2 litraa tasaisesti pitkin päivää, liikkuessa enemmän
 - janojuomaksi vesi!
 - nestehukka näkyy nopeasti jaksamisessa; vireys ja keskittymiskyky laskee
- **puoli kiloa kasviksia päivässä**
 - viisi kourallista viittä väriä
 - vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä
 - tuoreena ja kypsennettynä, pakasteesta tai kuivattuna, joskus mehuina

NUORTEN LIIKUNTA JA LIIKKUMATTOMUUS -TIETOVISA VASTAUSPAPERI

1.

TOP3

1. _____

2. _____

3. _____

2.

1. _____

2. _____

3. _____

4. LIIKKUMATTOMUUS

3. a) _____ tuntia

b) _____ %

4. _____ %

5. a) _____ tuntia

b)

1) arkipäivinä _____ %

2) viikonloppuna _____ %

6.

7.

8.

9.

10.

Lisään liikettä

Vähennän istumista

11. _____ t

12.

1. _____

2. _____

3. _____

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.

a) Mikä on päivittäisen ruudun ääressä (tv, kännykkä, pelit, tietokone) istumisen suositeltu enimmäismäärä?

b) Kuinka suuri osuus 14-vuotiaista viettää ruudun ääressä enemmän aikaa päivässä kuin mitä ruutuaikasuosituksessa suositellaan?

1) arkipäivinä (%)

2) viikonloppuna (%)

6.

Kuinka usein
istumisessa
tulisi pitää
taukoja?

7.

Millaisia ongelmia tietokoneen ääressä istuminen aiheuttaa nuoren kehossa?

8.

Mistä kaikesta
nuoren
päivittäinen
liikkuminen
voi kertyä?

9.

Mistä kaikesta
nuoren
päivittäinen
liikkumattomuus
voi kertyä?

10.

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

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

11.

Kuinka monta
tuntia
14-vuotiaan
tulisi nukkua
joka yö?

12.

Kirjatkaa
mielestänne
kolme tärkeintä
syömiseen ja
ravintoon
liittyvää asiaa?