



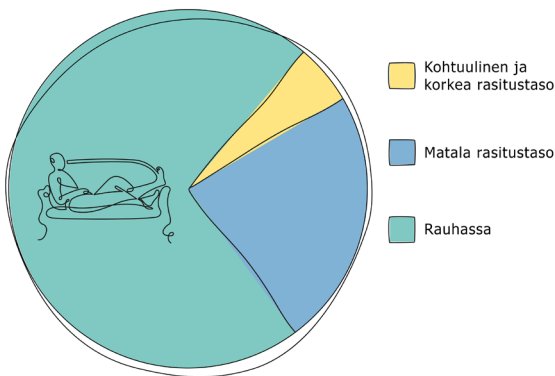
Etistää fyysistä aktiviteettiä ja vähentää istumista

Kaikila lapsila, nuorisolla, täysilä ja vanheemilla pitää olla samalaiset maholisuu ette olla fyysisesti aktiivit intressin, iän ja toimintakyvyn perustheela.

Fyysinen aktiviteetti eesauttaa paremphaan fyysisheen ja psyykkisheen terhveytheen ja lisäthyy oppimisheen, konstrasuuhniin ja nukkumiskvalitee. Kaikkia niin hel-poista arkipäiväliikkumisesta elittuurheihluun räknäthään matkhaan fyysisen aktiviteetin käsityksheen. Met lii-kuma kuitenkin yhä vähempi, ja olema rauhassa emmäkä ole aktiiviia suuren osan päivästä.

Istuminen tarkoittaa sitä heräläolevaa ossaa ajasta ko sitä istuu, noijaa taapäin elikkä makkaa ja oon matala enerkiik-kulutus. Ette pitkän ajan olla rauhassa lissää riskiä ette sairastua ja saattaa johtaa niska- ja olkapäärasittumisvai-hvoin. Istumista pitää sen takia keskheyyttää liikkumisella.

Fikyri 1. Lapset ja täyet oon rauhassa suuren osan heräläole- vasta ajasta. Muuna aikana met olema aktiivit eri rasiustasoila.



Kaikila pitää olla maholisuus liikkumisheen

Ette kaikila pitää olla maholisuus fyysisheen aktiivi-teethiin met tarttema esimerkiksi:

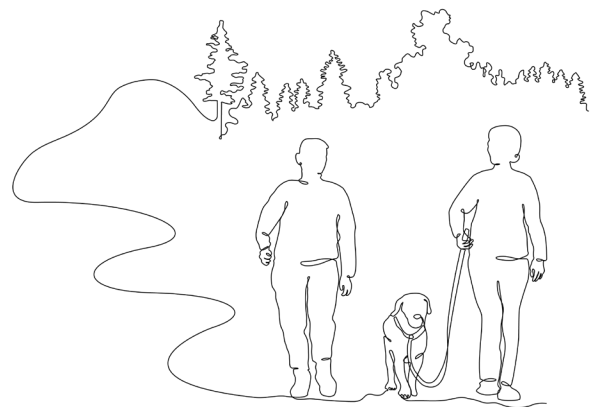
- suunnitella ja lua tukevia miljöitä ytheiskunnissa
- etistaa fyysistä aktiviteettiä koulutoiminoissa ja antaa lapsile maholisuu en ette kehittää ommaa liikkumisky-kyä.
- antaa maholisuu en liikkumisvaihteluun työpaikoila

- antaa tukea muutethuin liikkumistaphoin hoijossa ja huolossa
- muuttaa rajottavia normia koskevan sukupuolta, sek-syelliä suuntautumista ja toimintakykyä

Sillä jollako oon jonkulainen fyysinen toimintarajotus saattaa olla tarve eri sopeuttamisista ja piia in apuväli-h-neistä jotka helpottavat liikkumista. Intelektiyelli toimin-tarajotus saattaa tehä ette sitä tarttee ekstra tukea ja roh-kusua ympärystältä ja ytheiskunnalta.

Muista!

- Kaikki liikkuminen räknäthään. Kokoa liikkumisia arki-päivässä ja löyä arkipäiväaktiviteettiä.
- Piä liikkumispausia, jonku minutin joka puolentiima.
- Alota vähäsellä fyysisellä aktiviteetillä ja lissää vähän kertaa. Vähän oon parempi ko ei ythään.
- Helpota lapsile ette liikkua arkipäivässä ja anna maholi-suuen erilaishiin aktiviteethiin.
- Henkilöt joilako oon sahraus elikkä toimintarajotus pitä-vät pyrkiä olheen niin aktiivit ko heän tilane myöntää.



Suositteluja eri ikäryhmille

Suosittelut fyysiselle aktiiviteetille ja istumiselle joitako esitethään tässä alla jälläavat kaikile väestö- ja ikäryhmille Ruottissa, riippumatta sukupuolta, kulturellää taustaa, sosioekonomisia etelytyksiä elikkä toimintaratotusta.

1. Vähänä istumista

Kaikki ihmiset tarttevat säänlöisiä liikkumispausia ette ei istua liika pitkhään kerrala. Se jällaa riippumatta ikkää. 0-5 vuen ikäsiä lapsia ei piä rajottaa heän liikkumisessa, ja netki tarttevat pausia istumisesta esimerkiksi lapsen-vaunun elikkä lapsentoolin istumisesta.

2. Ole erilä laila fyysisesti aktiivi

Kaikki lapset ja täyet pitävät olla fyysisesti aktiivit niin arkipäivinä ja pyhäsaikoina. Se saattaa olla joku fyysinen aktiviteetti kotona, koulussa elikkä työpaikala ja vapa-aikana. Sitä saattaa kansa valikoittea aktiivin kuljetuksen eri paikoitten välissä (kävelä, pyöräilä, inlines ja sen semmosta). Pikkulapsile fyysinen aktiviteetti oon leikki ja liikkuminen laattialla sölälensä elikkä vattalensa. 1-5 vuotisilla lapsila pittää olla maholisuus liikkua erilä laila monta kertaa päi-vässä leikin, aktiivin kuljetuksen, ulkonaolemisen ja eri miljöitten tutkimisen yhteyessä.

3. Inklyteeraa pylsinostavvaa fyysistä aktiviteettiä

Pylsinostavvaa fyysistä aktiviteettiä joka antaa korkeaman pylsin ja hengityksen suositelhaan 6 vuen ikä-sistä. Se saattaa olla esimerkiksi kyse kätevista kävelyistä elikkä aktiviteetistä ulkoilmaelämän, liikkumisen ja urheilun yhteyessä.

Suosittelut pylsinostavasta fyysisesta aktiviteetistä

Ikä	Minuttia
6–17 vuotta	Keskimäärin vähhiinthääns 60 minuttia päivässä
18–64 vuotta	Vähhiinthääns 150–300 minuttia viikossa
65 vuotta ja vanheemat	Vähhiinthääns 150–300 minuttia viikossa
Raskhauen aikana ja jälkhiin	Vähhiinthääns 150 minuttia viikossa

Lähe: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

4. Valikoittea aktiviteettiä joka vahvistavat lihaksia ja luustoa

Lapsile ja täysile suositelhaan fyysisiä aktiviteettiä joka vahvistavat lihaksia ja luustoa. Aktiviteetit pitävät sisällyttää kropan kaikkia suurempia lihas-ryhmiä, niinku

jalkoja, reisiä, persettä ja sölkkää. Se saattaa olla ette leikitellä, laukkoa ja hyppiä, elikkä olla osana liikkumisessa ja urheilussa. Se sattaa kansa kuulua arkipäiväaktiviteethiin. Ette marsia trapuissa oon esimerkiksi aktiviteetti joka vahvistaa lihaksia jaloissa ja persheessä. Raskhauen aikana ja synnytyksen jälkhiin vaimot pitävät kansa harjotella lantiopohjalihaksia ette vähentää kuseenvuotoa,

Suositteluja fyysisestä aktiviteetistä joka vahvistaa lihaksia ja luustoa

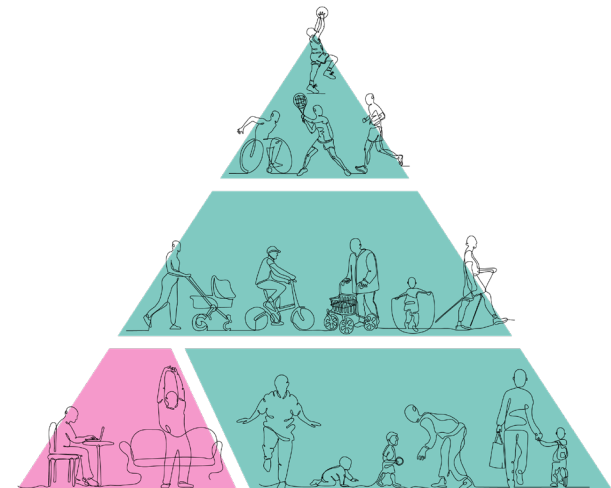
Ikä	Kertaa viikossa
6–17 vuotta	Vähhiinthääns 3 kertaa viikossa
18–64 vuotta	Vähhiinthääns 2 kertaa viikossa
65 vuotta ja vanheemat	Vähhiinthääns 2 kertaa viikossa
Raskhauen aikana ja jälkhiin	Vähhiinthääns 2 kertaa viikossa, ja lantiopohjaharjottelua

Lähe: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

5. Harjottele palansia

Vanheempia täysiä suositelhaan ette harjotella palansia ja liikkuvuutta vähhiinthääns 3 kertaa viikossa ette säilyttää toimintakykyä ja estää lankeamista. Henkilöile joilako oon intelekttyelli toimintaratotus suositelhaan kansa palansiharjotusta koska sillä oon positiiviä terveysvaikutuksia.

Fikyri 2. Pyramiiti näyttää erin sortisia fyysisiä aktiviteettiä.



Ette hunteerata:

- Aktiviteettiä saattaa tarvita sovittaa fyysisheen tilantheeseen raskhauen aikana ja sen jälkhiin.
- Se joka tarttee intivityelliä neuvontaa eri tilantheile ia tiaknoosile neuvothaan terveys- ja sahraanhoitohon.