

# **Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen:**

## **Liikunta**

# Sisältö

1. Mitä on terveystoiminta?
2. Miksi toimintaa on hyvä harrastaa?
3. Toiminta arjessa
4. Toiminnan terveyshyödyt ja toimintakyky
5. Terveysttä edistävät kuntotekijät
6. Toiminta ehkäisee sairauksia
7. Toiminnan suositukset
8. Uni ja toiminta
9. Lähteet
10. Yhteystiedot



# 1. Mitä on terveystoiminta?



# Mitä on terveystoikunta?

- lisää terveyttä ja jaksamista
- tapa liikkua, joka sopii sinulle
- säännöllistä
- monipuolista
- kohottaa sydämen sykettä
  - esimerkiksi reipasta kävelyä 30 minuuttia päivässä.

Tärkeät sanat: säännöllinen, monipuolinen, sydämen syke, reipas



## 2. Miksi liikuntaa on hyvä harrastaa?



# Miksi liikuntaa on hyvä harrastaa?

- **Keho** voi hyvin.
- **Mieli** voi hyvin.
- **Kunto** kasvaa.
- **Nukut** hyvin.
- **Stressi** vähenee.
- **Sinä** pysyt terveenä.



**Tärkeät sanat: keho,  
mieli, kunto, stressi**



# 3. Liikunta arjessa



# Pohdi

- Kuinka paljon sinä liikut päivässä?
- Miten voisit lisätä liikunnan määrää?
- Millaisia liikuntamahdollisuuksia kotisi läheltä löytyy?



# Liikunta arjessa

- On helppoja ja ilmaisia tapoja liikkua.
- Voit esimerkiksi
  - lenkkeillä
  - pyöräillä
  - haravoida.
- Kaikki liikunta on tärkeää.
- Myös siitä on hyötyä, jos liikunta kestää vain vähän aikaa.



# Pohdi



- Mitkä ovat sinulle helppoja tapoja liikkua?
- Mitä liikuntaa sinä harrasta?
- Kuinka paljon aikaa sinä liikut päivässä?
- Minkälainen olo sinulla on liikunnan jälkeen?



# Harrasta hyötyliikuntaa = Teet tavallisia asioita, joissa liikut

- Kulje matkat kävellen tai pyörällä.
- Käytä portaita.
- Vältä hissiä.
- Kanna kauppaoستokset.
- Siivoa.
- Haravoi.
- Mitä muuta hyötyliikuntaa voisit harrastaa?



# Harrasta talviliikuntaa

- Liikuntaa voi harrastaa myös talvella.
- Voit harrastaa esimerkiksi:
  - hiihtoa
  - luistelua
  - laskettelua
  - kävelyä lumikengillä.
- Löydä liikuntapaikat läheltäsi: [LIPAS – Liikuntapaikat](#).



## 4. Liikunta: terveyshyödyt ja toimintakyky



# Liikunnan terveyshyödyt

- Liikunnalla on paljon terveyshyötyjä.
- Terveyshyöty = Asia on tärkeä terveydelle; ihmisen terveys hyötyy siitä.
- Liikunta vaikuttaa ihmisen **toimintakykyyn**:
  - fyysinen
  - psyykinen
  - sosiaalinen.

**Tärkeät sanat: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, toimintakyky, terveysvaikutus, terveyshyöty**



# Fyysinen toimintakyky



# Fyysinen toimintakyky

- Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen toimintakykyyn.
- **Fyysinen toimintakyky**= ihmisen kykyä liikkua ja tehdä arjen tehtäviä.
- Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat
  - kestävyys
  - liikkuvuus
  - aistien toiminta.

**Tärkeät sanat:**  
**kestävyys, liikkuvuus,**  
**aistit, kunto**



# Pohdi: fyysinen toimintakyky

- Sinun kuntosi kehittyy, kun liikut.
- Nukut paremmin, kun liikut.
- **Pohdi**, miten fyysinen toimintakyky vaikuttaa siihen, että jaksat työssä (työssäjaksaminen).

**Tärkeät sanat:**  
kestävyys, liikkuvuus,  
aistit, kunto



# Psyykkinen toimintakyky



# Psyykkinen toimintakyky

- Liikunta vaikuttaa ihmisen **psyykkiseen toimintakykyyn**.
- Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa
  - ihmisen kykyä selviytyä arjen haasteista
  - hallita elämäänsä
- Siihen kuuluvat
  - mielenterveys
  - tunne-elämä
  - kyky ajatella ja suunnitella tulevaisuutta.

**Tärkeät sanat:  
mielenterveys,  
tunne-elämä,  
mieliala,  
stressinhallinta**



# Pohdi: psyykkinen toimintakyky

- Edistää eli lisää mielenterveyttä.
- Vaikuttaa positiivisesti mielialaan.
- Auttaa stressinhallinnassa eli kestäämään ja hallitsemaan stressiä.
- Tukee muistia.
- **Pohdi**, miten psyykkinen toimintakyky vaikuttaa siihen, että jaksat työssä (työssäjaksaminen).

**Tärkeät sanat:**  
mielenterveys,  
tunne-elämä,  
mieliala,  
stressinhallinta



# Sosiaalinen toimintakyky



# Sosiaalinen toimintakyky

- Liikunta vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn.
- Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä olla toisten kanssa:
  - vuorovaikutus
  - aktiivisuus yhteisössä
  - osallisuuden tunne.

**Tärkeät sanat: vuorovaikutus, yhteisö, osallisuus, minäkuva, identiteetti**



# Pohdi: sosiaalinen toimintakyky

- Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat:
  - ystävät ja vuorovaikutus
  - tunnetaidot = taito huomata, tunnistaa omia ja muiden tunteita
  - ryhmätyötaidot ja muiden ottaminen huomioon
  - positiivinen minäkuva = hyvät ajatukset siitä, millainen olet.
  - identiteetti = ajatukset siitä, kuka olet.
- **Pohdi**, mitä sosiaalisia taitoja tarvitset työssäsi?

**Tärkeät sanat: vuorovaikutus, yhteisö, osallisuus, minäkuva, identiteetti**

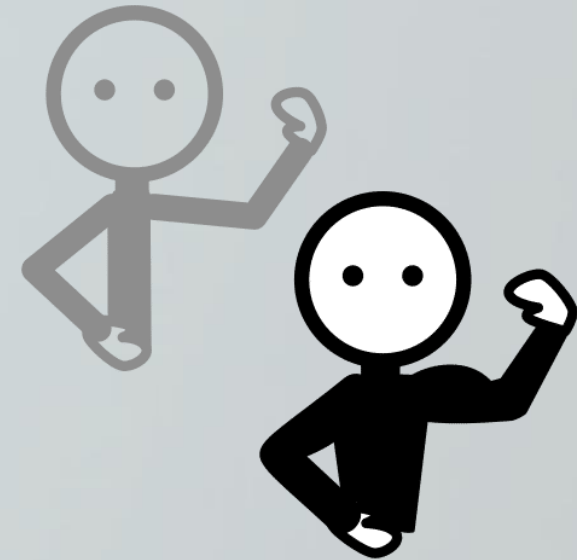


# 5. Terveyttä edistävät kuntotekijät



# Pohdi : terveyttä edistävät kuntotekijät

- Kuntotekijöitä ovat:
  - kestävyyskunto
  - lihaskunto
  - kehonhallinta
  - lihasten, nivelten ja jänteiden liikkuvuus
  - luuston vahvuus
  - sopiva paino.
- Millä kunnan osa-alueella haluat kehittyä?
- Mitä kuntotekijöitä tarvitset tulevassa ammatissasi?



# 6. Liikunta ehkäisee sairauksia



# Liikunta ehkäisee sairauksia

- Liikunta auttaa vähentämään seuraavia sairauksia:
  - tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, esimerkiksi selkäkipu
  - sydänsairaudet
  - verisuonisairaudet
  - 2. tyypin diabetes
  - syöpäsairaudet.
- Liikunta parantaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa.

**Tärkeät sanat: tuki- ja liikuntaelimestö, sydänsairaus, 2. tyypin diabetes, syöpä, aineenvaihdunta, verenkierto**



# 7. Liikkumisen suositukset aikuisille



# Liikkumisen suositukset aikuisille:

- Nuku tarpeeksi.
- Pidä istumisesta taukoa aina, kun voit.
- Harrasta kevyttä liikkumista niin usein kuin mahdollista.
- Harrasta reipasta liikkumista ainakin 2 tunti 30 minuuttia viikossa.
- **Tai** rasittavaa liikkumista 1 tuntia 15 minuuttia viikossa.
- Tee lihaskuntoharjoituksia ja tasapainoharjoituksia ainakin 2 kertaa viikossa.
- Tutustu myös UKK-instituutin [Lasten ja nuorten liikkumisen suositus](#).



# 8. Uni ja liikunta



# Uni ja liikunta

- Liikunta parantaa unen laatua.
- Liikunta helpottaa nukahtamista.
- Liikunta lisää syvän unen määrää.
- Liikunta suojaa unihäiriöiltä.
- Liikunta ehkäisee väsymystä ja uupumusta.
- Liikunta auttaa myös yötyöntekijöitä nukkumaan paremmin.
- Hyvä uni tekee päivästä energisemmän.



# Pohdi:

- Kuinka monta tuntia nukut vuorokaudessa?
- Pidätkö taukoja istumisesta?
- Liikutko suositusten mukaan?
- Millaista liikuntaa harrastat?
- Mitä muuttaisit omassa arjessasi?
- Tutustu: [Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](https://www.ttl.fi/tyoterveys/tyo-ja-liikunta)



# 8. Pohdi



# Lähteet

- Papunet. <https://kuvatyokalu.papunet.net/> . Viitattu 28.10.2024.
- Ruokavirasto. [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi). Viitattu 28.10.2024.
- Terveurheilija. [Terveurheilija - Terve urheilija menestyy!](#) Viitattu 28.10.2024.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. [www.thl.fi](http://www.thl.fi). Viitattu 28.10.2024.
- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -materiaali. Vantaan ammattiopisto.
- Työterveyslaitos. [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi). Viitattu 28.10.2024.
- UKK-instituutti. [www.ukk-instituutti.fi](http://www.ukk-instituutti.fi). Viitattu 28.10.2024.
- LIPAS – liikunta- ja ulkoilupaikat. <https://lipas.fi/liikuntapaikat>. Viitattu 28.10.2024.



# **VIERKO**

## **Vieraskielisen opetuksen kehittäminen**

**Kotimaisten kielten opetuksen  
tarjonnan ja laadun kehittäminen  
ammattillisessa koulutuksessa**

**2024**

**Lisätietoa:**

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

