

LEIRIELÄMYKSIÄ JA MONIPUOLISTA LIIKUNTA 4-17-VUOTIAILLE

ilmoittautuminen
aukeaa
alkuvuodesta 2022



13.-17.6.2022

SAUVO, AHTELA

4.-8.7.2022

KOKEMÄKI, PITKÄJÄRVI



liiku.fi/kesis

 @kesisleiri

 @kesisleiri



pitkissport.net

 @pitkissport

 @PitkisSportOriginal



Liikunnan ilo!



LIIKUNNAN IHMEELLINEN VOIMA

Tiesitkö, että fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli alkaa syntyä jo varhaislapsuudessa? Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa seuraa meitä aikuisuuteen saakka.

Liikkumisella varmistetaan lapsen fyysisten, henkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen sekä terve ruokahalu ja laadukas uni. Aikuisten tehtävänä on tukea lapsen omatoimisuutta, sallia, kannustaa, houkutella sekä tehdä yhdessä. Aikuisten tehtävänä on myös rajoittaa, ettemme viettä liikaa aikaa istuen!

Aikuinen:

- Tee lapsen toimintaympäristöstä yhdessä lapsen kanssa liikkumiseen houkutteleva.
- Kannusta lasta leikkimään ja liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikoina, sillä ulkoleikit ovat luonnostaan vauhdikkaampia kuin sisäleikit. Myös loma-ajalla!
- Poista sellaiset rajoitukset ja kiellot, jotka turhaan estävät lasta liikkumasta vapaasti.
- Kannusta lasta kokeilemaan eri lajeja ja valitsemaan itse.
- Ohjatun(kin) liikunnan tulee olla hauskaa ja motivoivaa!

Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä!

Liikkuminen auttaa oppimaan: se parantaa keskittymiskykyä sekä kehittää ajatus- ja muistitoimintoja!

Kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää lepoa ja terveellistä ravintoa. Yhdessä syöminen, erilaisia makuja maistellen 3–4 tunnin välein on tärkeää lapsen kasvuille.

Uni ja lepo. Unentarve on noin 10–12 tuntia ja se vaikuttaa laajasti kasvuun ja kehitykseen. Uni vahvistaa vastustuskykyä ja helpottaa sairauksista toipumista.



SILJA LINE 

