



Etelä-Pohjanmaan  
Sairaanhaltopiiri

NUORI  
SUOMI

1000 MIKKELE

D2D-hanke

# MOTION FÖREBYGGER OCH VÅRDAR

Hur brukar du motionera?

## HÖJ HUMÖRET

### Varför just motion?

- Erbjuder upplevelser av att lyckas och stärker självkänslan
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Förebygger och botar depression
- Hjälper till att gestalta kroppsuppfattningen
- Möjliggör hantering av känslor

### Hurdan motionsform?

- I olika omgivningar, t.ex. på planen, gården och isen, i salen, naturen, snön och vattnet
- Många olika former av motion
- Motion där man beaktar individen och intressen



## HÄLSA OCH HANDLINGSFÖRMÅGA

### Varför just motion?

- Förutsättning för normal tillväxt och utveckling
- Hjälper till att kontrollera vikten
- Ger regelbundenhet i matrytmen
- Förebygger sjukdomar
- Utvecklar lungorna
- Förbättrar hjärt-lungfunktionerna

### Hurdan motionsform?

- Regelbunden
- Ätminstone måttlig belastning
- Utvecklar uthålligheten och muskelkonditionen
- Tilläggsnytta då man ökar tiden och/eller belastningen

## VÄNNER FÖR LIVET

### Varför just motion?

- Erbjuder möjligheter att vara tillsammans
- Ökar känslan av samhörighet
- Får nya vänner
- Utvecklar förmågan att kommunicera med och ta hänsyn till andra

### Hurdan motionsform?

- Med familjen
- Med vänner
- Lekar och spel i lag och i grupp

## FÖRSTÄRKT SKELETT

### Varför just motion?

- Stärker skelett, senor och muskler
- Utvecklar rörligheten, balansen och smidigheten
- Rör sig säkrare vilket minskar skaderisken

### Hurdan motionsform?

- Snabba byten av riktning
- Racket- och bollspel och lekar
- Grunderna i friidrott och redskapsgymnastik

## STÖD I INLÄRNINGEN

### Varför just motion?

- Utvecklar tankeförmågan, minnet, begreppsinnläringen
- Utvecklar iakttagelseförmågan
- Kan uppnå en högre aktivitetsnivå och bättre koncentrationsförmåga
- Utvecklar förhållandet till sig själv och omgivningen
- Erbjuder möjligheter att förverkliga sig själv och pröva sina egna gränser

### Hurdan motionsform?

- Mångsidiga och olika motionsformer
- Motion i olika miljöer
- Musik och rörelse

## VIKTIGT ATT

### Föredra

- Raska promenader (på väg till skolan och hobbyerna)
- Att göra tillsammans (med föräldrar och kompisar)
- Mångsidiga och roliga motionsformer

### Undvik

- Att sitta för mycket
- Att sitta stilla i mer än två timmar utan att röra på dig
- Att sitta framför tv:n eller datorn mer än två timmar per dag



MOTIONSRECEPT-PROJEKTET

[www.tep.fi](http://www.tep.fi)