

LIKKUMISEN TIEDE



LIKKUNNAN HYÖDYT LAPSELLE ON OSOITETTU KATTAVASTI TUTKIMUKSISSA.
PÄIVITTÄINEN LIKKUNTA ON HYVÄKSI KOKO PERHEELLE.



LIKKUNNAN TUOMA TERVEYSHYÖTY ON MUUN MUASSA SYDÄMEN VAHVISTUMINEN. LIKKUNTA MYÖS AUTTAA PARANTAMAAN LUUSTOA JA YLEISTÄ KUNTOA, ALENTAMAAN VERENPAINETTA, KOHENTAMAAN UNEN LAATUA JA PIENENTÄMÄÄN DIABETESRISKIÄ.

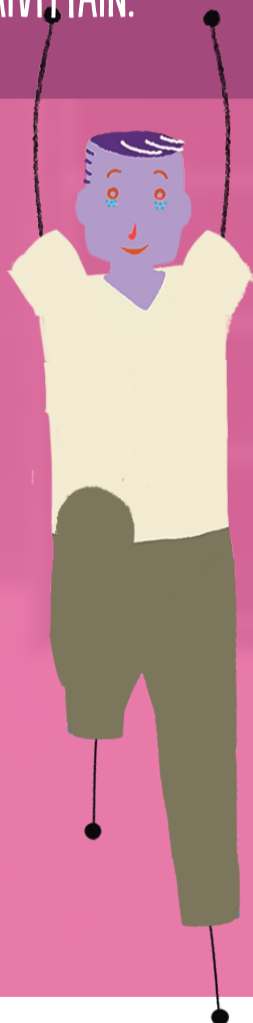
LIKKUNTA VAPAUTTAA ENDORFIINEJA JA DOPAMIINIA, LUONNOLLISIA KIPULÄÄKKEITÄ, JOTKA AIKAANSAAVAT MYÖS HYVÄNOLON JA ONNELLISUUDEN TUNNETTA JA PIENENTÄVÄT MASENNUSRISKIÄ.

LIKKUNTA HYÖDYTTÄÄ AIVOJEN KASVUA JA KOGNITIIVISTA KEHITYSTÄ. OPPIMINEN JA MUISTI PARANTUVAT JA LAPSI PÄRJÄÄ PAREMMIN KOULUSSA.

LIKKUNTA EDISTÄÄ MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMISTÄ. 3–5-VUOTIAIDEN TULISI LIKKUA LEIKKIEN AINAKIN 3 TUNTIA JOKA PÄIVÄ.

6–17-VUOTIAIDEN PITÄISI LIKKUA AKTIIVISESTI VÄHINTÄÄN TUNTI PÄIVITTÄIN.

KOKO PERHEEN YHTEINEN LIKKUNTAHETKI ON LOISTAVA TAPA VIETTÄÄ YHTEISTÄ AIKAA JA PYSYÄ AKTIIVISENA.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

