



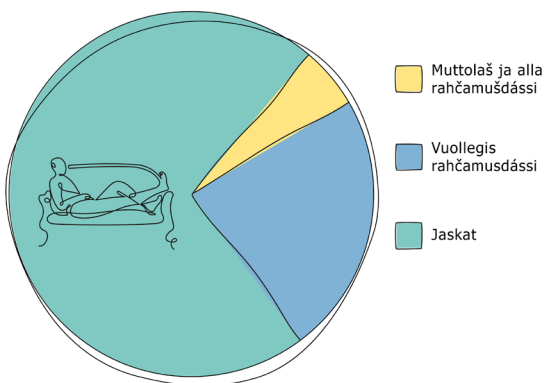
# Ovddidit fysalaš lihkkama ja unnidit jaskatčohkkáma

Visot mánáin, nuorain, rávesolbmui ja vuorrasiin galggale dásseárvosaš vejolašvuodat leat fysalaš lihkkamii iežaset beroštumiid, agi ja doaibmanávccaid vuodul.

Fysalaš lihkkamat váikkuhit buoret fysalaš ja psykalaš dearvvašvuhtii, ja ovddida oahppama, konsentrašuvnna ja oadđenkvalitehta. Fysalaš lihkkana doaba fátmasta visot gaskkal árgabeailihkkama ja elihtavaláštallama. Muhto mii lihkadit unnibut, ja leat enaš oasi beavvis jaskadat ja doaimmaheamit.

Jaskatčohkkámiin oaivvilduvvo go gohcci áiggis čohkkát, mieggat dahje veallát, ja geavahat unnán energiija. Guhkit áiggi jaskatvuodas lea bahá várra mángga buozalmasvuodaide, ja sáhtá dagahit noaddeváttisvuodaide niskái ja hárduide. Jaskatčohkkáma galgalii danin botket lihkademiin.

1 Govus. Stuorra oasis gohccin áiggis, mánát ja rávesolbmot leat jaskadat. Loahppa áiggiid mii lihkadit iešguđetge rahčamušdásis.



## Juohkehaččas galgá leat vejolašvuotta lihkadit

Vai juohkehaš oažžu vejolašvuoda fysalaš lihkkadeapmái de dárbbasit ovdamearkka dihte:

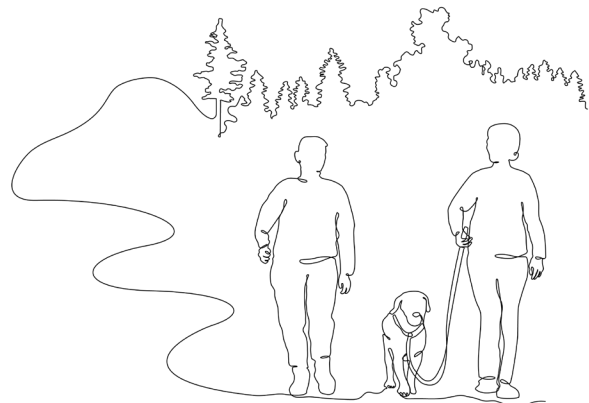
- servvodagas ráhkkanit ja hutkat birrasiid mat
- ovddidit fysalaš lihkkama skuvladoaimmain ja addit mánáide vejolašvuoda ovdánahttit iežaset lihktanmáhtu
- addit bargobáikkiide vejolašvuoda lihktanvariašuvdnii

- doarjut dearvvašvuoda- ja fuolahussuorggi rievdatahtti lihkadandábiid
- Dáarjoem vedtedh svihtjemevaanh jarkelidh hoksese jih sájhtosne
- rievdadit gáržžidahtti norpmat mat gusket sohkaabeallái, seksuála sodjui ja doaibmanákci.

Sus geas lea muhtinlágan fysalaš doaibmahehttehus sáhtá dárbbasit iešguđegelágan heiveheamiid ja soaitá maid veahkkereaidduid mat geahpidit lihkkadeami. Intellektuealla doaibmahehttehus sáhtá dagahit ahte dárbbasa liige doarjaga ja movttiideami birrasiid ja servvodagas.

### Muitte!

- Visot lihkkadeapmi rehkenasto. Čohkke árgabeaivvi lihkkadeamiid ja gávnna árgabeaivvi lihkkadeami.
- Válde lihkkadan bottuid, moadde minuvta juohke diibmu beali.
- Álgge veaháš fysalaš lihkkadeamiin ja lasit dásiid mielde. Veaháš lea buoret go ii ollunge.
- Álkidahte mánáid lihkkadeami árgabeaivvis ja atte vejolašvuoda iešguđegelágan.
- Olbmot buozalmasdilis ja doaibmahehttejuvnon olbmot galggale viggat lihkadit nu ollu go nagodit sin dilis.



## Ávžžuhusat iešguđetge ahká

Dát ávžžuhusat fysalaš lihkađeapmái ja jaskatčohkkámii maid dás ovdanbuktit guoská visot álbmot- ja ahkejoavkkuide Ruotas, vealakeahttá sohkebeali, kultuvrralaš duogáža, sosioekonomalaš duogáža dahje doaimmahehttehus.

### 1. Unnidit jaskatčohkkáma

Visot olbmot dárbbasit jeavddálaččat lihkađanbottaid garvimis guhkálmas jaskesčohkkáma. Dát guoská visot agiide. Ii galgga ráđjet 0 gitta 5 jahkásaš mánáid lihkađeami, ja sii dárbbasit maid bottu jaskatčohkkámis, ovdamearkan mánávávnna ja beaŋka čohkkámis.

### 2. Lihkat fysalaččat iešguđetge ládje

Visot mánát ja rávesolbmot galggale fysalaččat lihkađit sihke árgabeivviid ja vahkkoloahpaid. Sáhtta fysalaččat lihkađit ruovttus, skuvllas, dahje bargobáikkis ja maiddái asttuáiggis. Sáhtta maid válljet lihkađit go jođát gaskkal báikkiid (vázzit, sihkkelastit, inlinesaid dahje sullasaš). Njuoratmánáid fysalaš lihkađeapmi lea stoahkan ja lihkađeapmi láhttis čoavjje ja sealgge nalde. 1 gitta 5 jahkásaš mánáide galggalii mángii beaivái addot vejolašvuohta lihkađit iešguđet ládje stoahkama, johtima, olgoleahkima ja iešguđetge lagašbiras dutkama bokte.

### 3. Fátmmas fysalaš lihkađemiid mat alidit váibmocoahkkima

Fysalaš ja váibmocoahkki alideaddji lihkađeapmi mii lasiha váibmocoahkkima ja vuoignama ávžžuhuvvo 6 jagi rájes. Sáhtta ovdamearka dihte leat jođanis vázzin dahje doaimmat olgoáimmu, hárjehallama ja valástallama oktavuodas.

Fysalaš ja váibmocoahkki alideaddji lihkađeapmi ávžžuhusat

Ahki	Minuhta
6–17 jagi	Medtie unnemes 60 minuht biejesne
18–64 jagi	Unnemes 150–300 minuht vâhkosne
65 ja boarrásit	Unnemes 150–300 minuht vâhkosne
Áhpeheapme ja maŋŋil áhpehisvuođa	Unnemes 150 minuht vâhkosne

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

### 4. Vállje lihkađemiid mat gievrudat dehkiid ja dákerikki

Mánáide ja rávesolbmuide ávžžuhuvvojit fysalaš lihkađeami mat gievrudat dehkiid ja dákerikki. Lihkađeami galggale fátmmastit visot goruda stuorámuš deahkkejoavkkuid, nugo julggiid, čoarbbeliid, bađa ja

sealggi. Sáhtta leat stoahkan, viehkan, haskan, dahje oassin hárjehallamis ja valástallamis. Sáhtta maid fátmmastuvvot árgabeailihkkamis. Ráhpáiguin vázzit lea ovdamearka dihte lihkađeapmi mii gievruda juolge- ja bahtadehkiid. Áhpehisvuođas ja maŋŋil riegádahttima galggale nissonat maid hárjehallat vuolledehkiid unnidan dihte gužzaribahan vára.

Fysalaš lihkađeapmi mii gievruda dehkiid ja dákerikki ávžžuhusat

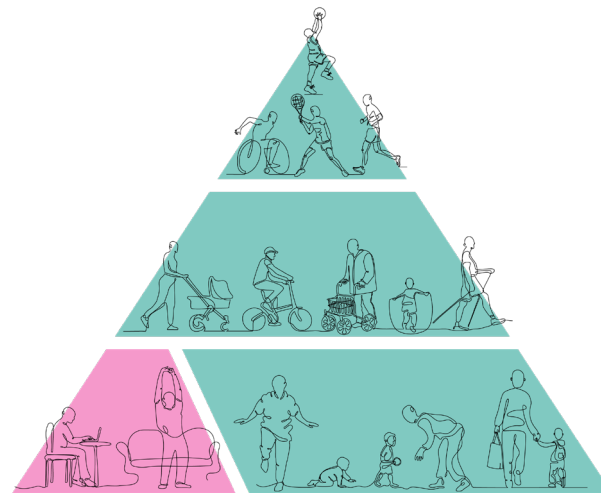
Ahki	Geardde vahkkosaččat
6–17 jagi	Unnimus 3 gearddi juohke vahku
18–64 jagi	Unnimus 2 gearddi juohke vahku
65 jagi ja boarrásit	Unnimus 2 gearddi juohke vahku
Áhpeheapme ja maŋŋil áhpehisvuođa	Unnimus 2 gearddi vahkkui, dasa lasiin vuolledeahkkehárjehallan

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

### 5. Hárjehallat balánsa

Vuorrasit rávesolbmot ávžžuhuvvojit hárjehallat balánsa ja lihkađeami unnimus golbma beaivvi vahkus, bisuheamis doaimmánávcca ja eastadeamis gahččama. Balánsahárjehallan ávžžuhuvvo maiddái olbmuide geain leat intellektuealla doaimmahehttehusat danin go dát váikkuha positiivvalaččat dearvvašvuhtii.

2 govus. Pyramiida čájeha iešguđet lágan fysalaš



#### Jurdil:

- Áhpeheapmin ja maŋŋil áhpehisvuođa sáhtta lihkađemiid dárbbasit heivehit fysalaš dili ektui.
- Son gii dárbbasa individuála bagadallama iešguđetge dilliid ja diagnosaid geažil, gohččojuvvo váldit oktavuoda dearvvašvuođafuolahusain.