

VIRKEYTTÄ VÄKEEN -LIIKKUMISKORTTI

Liikkuminen virkistää niin kehoa kuin mieltä. Ota tämä Virkeyttä väkeen-kortti käyttöösi tukemaan omaa liikkumista. Liikkumista on monenlaista. Liikkuminen voi olla ns. hyötyliikuntaa, kun kuljet omaa lihasvoimaa käyttäen esimerkiksi kauppaan kävellessä tai pyörällä. Myös reipas siivoaminen kotona ja lumenkolaaminen, nurmikonleikkaus ja muut pihatyöt lasketaan mukaan. Samoin venyttely, erilaiset joogat, jumprat, tanssi, hiihto, vesiliikunta ja pallopelit, kunhan vaan liikkussa hengästyit hieman ja sykkeesi nousee.

Merkitse taulukkoon päivän kohdalle rasti, kun olet liikkunut yhtäjaksoisesti vähintään 5 minuuttia. Kortissa on oma lokero jokaiselle päivälle kahdeksan viikon ajalle. Valitse kunkin päivän kohdalta se kuvake, mikä parhaiten kuvaa olotilaasi ennen liikkumista ja liikkumisen jälkeen. Voit myös kirjoittaa ruutuun, kuinka paljon aikaa liikkumiseen kului. Kirjoita kunkin viikon kohdalle, mitä liikkumisesi on viikon aikana ollut. Kahdeksan viikon aikana olet toivottavasti huomannut, miten liikkuminen vaikuttaa sinun oloosi. Pienin askelin eteenpäin, hyvä sinä!



Mielenterveyden
keskusliitto

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ∨

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ∨

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ∨

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ∨

VIRKEYTTÄ VÄKEEN

-LIIKKUMISKORTTI



Mielenterveyden
keskusliitto

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ⌵

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ⌵

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ⌵

VKO:

Oloni ennen liikkumista:	Olen liikkunut: (Voit myös merkata kuinka kauan aikaa kului.)	Oloni liikkumisen jälkeen:
	<input type="checkbox"/> MA	
	<input type="checkbox"/> TI	
	<input type="checkbox"/> KE	
	<input type="checkbox"/> TO	
	<input type="checkbox"/> PE	
	<input type="checkbox"/> LA	
	<input type="checkbox"/> SU	

Mitä liikkumiseni on tällä viikolla ollut? ⌵