

Liikkumisen ja istumisen tietovisa

1. Liikkuminen
 - a. heikentää keskittymiskykyä
 - b. pienentää vaaraa sairastua sydänsairauksiin
 - c. lisää masennusta.

2. Jos et pidä lepopäiviä liikunnasta,
 - a. pääset parempiin tuloksiin nopeammin
 - b. kuntosi kehittyminen saattaa hidastua
 - c. välttyt todennäköisesti rasitusvammoilta.

3. Lasten tulisi liikkua joka päivä
 - a. vähintään 1–2 minuuttia
 - b. vähintään 1–2 tuntia
 - c. vähintään 3 tuntia.

4. Hyvä istumisasento on sellainen, jossa
 - a. selkäsi on suorana
 - b. jalkasi roikkuvat vapaina
 - c. pystyt olemaan mahdollisimman kauan asentoa vaihtamatta.

5. Runsaan ruudun ääressä istumisen johdosta saatat
 - a. lihoa
 - b. nukkua paremmin
 - c. parantaa oppimistuloksiasi.

6. Fyysinen kunto jaetaan seuraaviin kuntokykyyhin:
 - a. nopeus, voima, kestävyys, jaksaminen
 - b. nopeus, notkeus, voima, kestävyys
 - c. notkeus, voima, kestävyys, laiskuus.

7. Lämmittelyssä ennen liikuntasuoritusta on tärkeää
 - a. nostaa syke mahdollisimman korkealle
 - b. laskea tehoa hiljalleen lämmittelyn loppua kohden
 - c. tehdä monipuolisia, tulevaan liikuntasuoritukseen liittyviä liikkeitä.

8. Rasitusvammoja aiheuttaa mm.
 - a. liian monipuolinen harjoittelu
 - b. liiallinen nesteen saanti
 - c. liian nopea harjoittelun lisääminen.

9. Liikuntavamman ensiapuohjeen kolme K:ta tarkoittavat
 - a. kompressiota, kohoasentoa, kylmähoitoa
 - b. kompressiota, kääntelemistä, kylmähoitoa
 - c. kompressiota, kohoasentoa, kuumahoitoa.

10. Liikkuminen kannattaa, koska silloin
 - a. kehosi jaksaa paremmin
 - b. mielesi voi paremmin
 - c. nukut paremmin.

Liikkuminen ja istuminen -tietovisa

Oikeat vastaukset:

1. b
2. b
3. b
4. a
5. a
6. b
7. c
8. c
9. a
10. a, b, c