

Liikkumisen ja istumisen tietovisa

Alakouluun terveystietokasvatukseen opetukseen suunnittelu luokanopettaja Minna Turunen, toteutus Terve koululainen -hanke

tervekoululainen.fi



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) vältyt 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 voi 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.



Tietovisan oikeat vastaukset

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