

Nyt seikkaillaan!



Nimi:

Luokan tunnus:



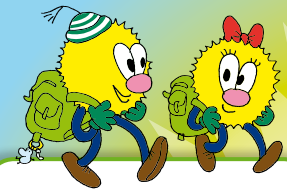
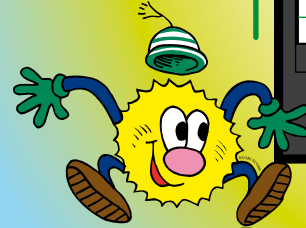
Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

Kaksi tuntia ruudun töllötystä riittää!

Televisio, tietokone ja konsolipelit ovat kivoja juttuja, mutta yli kaksi tuntia päivässä niiden parissa on jo liikaa.

Seuraa yhden seikkailuviikon ajan, paljonko vietät aikaa ruudun ääressä. Yksi ruutu vastaa 10 minuuttia. Aloita värittäminen alimmasta ruudusta.



Kaverin kanssa on kivempaa! Huolehtikaa yhdessä, ettei kukaan jää yksin. Voit haastaa myös vanhempasi, isovanhempasi, kummisi tai muun läheisen aikuisen mukaan!



Mitäs söit tänään? Muista, että jaksat paremmin, kun syöt terveellisesti ja riittävän usein.



Kivointa oli...



Seikkailupäivän jälkeen tarvitset 9-10 tuntia unta.





Liikuntakortti 4.-21.4.2011



REPROTALO



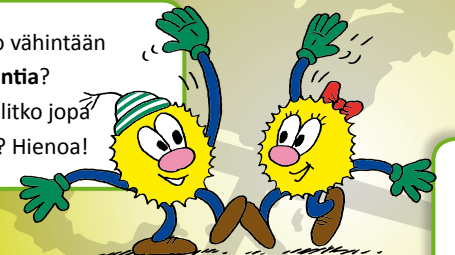
10 min. liikuntaa = 1 rasti	1. VIIKKO MA 4.4.						2. VIIKKO MA 11.4.						3. VIIKKO MA 18.4.		
	TI 5.4.	KE 6.4.	TO 7.4.	PE 8.4.	LA 9.4.	SU 10.4.	TI 12.4.	KE 13.4.	TO 14.4.	PE 15.4.	LA 16.4.	SU 17.4.	TI 19.4.	KE 20.4.	TO 21.4.
KOULUPÄIVÄ ESIMERKIKSI Kouluamatkat Välitunnit Liikuntatunnit 															
KOULUN JÄLKEEN ESIMERKIKSI Ulkopelit ja -leikit Liikuntakerhot Seuran harjoitukset Matkat kävellen Pyöräily Koiran ulkoilutus Perheen kanssa liikkuminen 															
RASTEJA YHTEENSÄ															
LIKUTTU TUNTIMÄÄRÄ															

Merkitse rasti aina, kun olet liikunnut **10 minuuttia**.
 Ympyröi rasti, jos hengästyit.



Laske päivän rasti ja muuta ne tunneiksi.
 Esimerkiksi
 6 rastia = 1 h
 15 rastia = 2 h 30

Liikuitko vähintään **kaksi tuntia**?
 Tavoittelitko jopa kolmea? Hienoa!



Jos olet sairas, merkitse **S**.
 Ja muista, että liikkumisesta on iloa ja hyötyä vasta, kun olet tervehtynyt.



Voit kävellä kouluun, pelata pallopelejä välkällä, treenata urheiluharrastuksissa tai vaikka ulkoiluttaa koiraa!

