

ActionTrack: Liikkumisen suositukset, vaikutukset ja fyysinen kunto

Oikeat vastaukset löytyvät tässä tiedostossa **lihavoituna**.

1. Miten lasten ja nuorten (7–17-vuotiaiden) liikkumissuositus eroaa työikäisten (18–64-vuotiaiden) liikkumissuosituksesta? Valitse väärä vaihtoehto.
 - a. Lapsille ja nuorille suositellaan vähintään tunti päivässä reipasta ja rasittavaa liikkumista, kun taas työikäisille suositellaan reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia.
 - b. Lapsille ja nuorille suositellaan kestävyyttä parantavaa, rasittavaa liikkumista vähintään 3 kertaa viikossa, kun taas työikäisille ei ole erillistä suositusta rasittavan liikkumisen määrästä viikon aikana.
 - c. **Lapsille ja nuorille suositellaan lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkumista vähintään 2 kertaa viikossa, kun taas työikäisille suositellaan harjoittamaan lihaskuntoa ja liikehallintaa kerran viikossa.**
2. Mitä eroa on reippaalla ja rasittavalla liikkumisella? Valitse oikea vastaus.
 - a. **Reipas liikkuminen aiheuttaa lievää hengästymistä (pystyt puhumaan). Rasittava liikkuminen hengästyttää jo selvästi (hengästymisen takia puhuminen on hankalaa).**
 - b. Reipasta liikkumista on esimerkiksi vauhdikas juoksu ja rasittavaa liikkumista on esimerkiksi kävely.
 - c. Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, jos liikut reippaasti verrattuna rasittavaan liikkumiseen.
3. Hyvinvoinnin voi jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä myönteisiä vaikutuksia liikkumisella on **fyysiseen** hyvinvointiin? Valitse oikea vaihtoehto. Liikkuminen...
 - a. **parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa**
 - b. auttaa luomaan sosiaalisia suhteita
 - c. aikaansaa ilon ja onnistumisen kokemuksia
4. Hyvinvoinnin voi jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä vaikutuksia liikkumisella on **sosiaaliseen** hyvinvointiin? Valitse oikea vaihtoehto. Liikkuminen...
 - a. edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä
 - b. auttaa stressinhallinnassa
 - c. **edesauttaa vuorovaikutustaitojen oppimista**

5. Hyvinvoinnin voi jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä vaikutuksia liikkumisella on **psyykkiseen** hyvinvointiin? Valitse oikea vaihtoehto. Liikkuminen...
- kehittää yhteistyötaitoja
 - tuo mielihyvää**
 - edistää hengityselimistön toimintaa
6. Mitä vaikutuksia liikkumisella on oppimiseen? Valitse oikea vaihtoehto. Liikkuminen...
- parantaa keskittymiskykyä**
 - parantaa hajuaistia
 - parantaa käsiä
7. Mikä väitteistä on väärin?
- Liikkumista aloitteleva hyötyy liikkumisesta heti, esimerkiksi keskittyminen terävöityy, vireystila kohoaa ja aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa.
 - Säännöllisen liikkumisen ansiota lihasten suorituskyky parantuu parissa viikossa, perusaineenvaihdunta tehostuu muutamassa kuukaudessa ja kyky sietää stressiä parantuu puolessa vuodessa.
 - Liikkumisen ei tarvitse olla säännöllistä terveyden edistämisen kannalta. Liikkumista voi varastoida liikkumalla kerralla paljon.**
8. Fyysistä kuntoa voidaan arvioida luotettavilla mittauksilla ja testeillä. Valitse millä mittauksilla ja testeillä fyysistä kuntoa voidaan arvioida?
- Cooperin testi**
 - Valtakunnalliset kirjalliset kokeet
 - Move! -mittaukset**
 - Tanssikilpailut
9. Miksi on tärkeää pitää omasta fyysisestä kunnosta huolta? Valitse oikea vastaus.
- Jotta jaksan valvoa ystävien kanssa myöhään.
 - Jotta selviydyn arjen erilaisista fyysisistä vaatimuksista, kuten koulumatkan kulkemisesta.**
 - Jotta jaksan istua koko päivän.
10. Miten fyysistä kuntoa voi edistää?
- kuntopiirillä, mikä kehittää lihasvoimaa
 - tehokkailla pallopeleillä, jotka kehittävät kestävyyskuntoa
 - erilaisilla joustoilla, heilautuksilla ja avauksilla, jotka kehittävät liikkuvuutta
 - kaikilla edellisillä vaihtoehdoilla**