

6. LUOKKA Vaihtoehto B.

Terveys ja hyvinvointi

Tehtävän tarkoituksena on lisätä oppilaiden ymmärrystä siitä, miten monin eri tavoin liikkuminen edistää hyvää oloa ja hyvää mieltä.

Välineet: Välineet videon katselua varten, oppilaille kynä ja TIETOVISA-tuloste sivulta 2–3.

Aloitus: LIIKUNTA TEKEE MEILLE HYVÄÄ

Aiheeseen virittäydytään katsomalla video linkistä [Liikkuminen](#) (kesto 1:41). Videon jälkeen käydään yhdessä läpi TERVE KOULULAINEN -tietopaketti liikkumisen vaikutuksista.

TERVE KOULULAINEN -tietopaketti

FYYSINEN HYVINVOINTI = kehon hyvinvointi

Liikunta saa kehomme toimimaan paremmin. Se vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia. Lisäksi liikkuvalla on pienempi vaara sairastua esimerkiksi sydänsairauksiin, masennukseen ja tyypin 2 diabetekseen.

PSYKKINEN HYVINVOINTI = mielen hyvinvointi

Liikkuminen auttaa meitä sietämään paremmin kiirettä ja jännitystä sekä tuntemaan olomme myönteisemmäksi. Pystymme ilmaisemaan paremmin tunteitamme ja itsetuntemme kohenee.

Sosiaalinen hyvinvointi

Liikkumalla yhdessä toisten kanssa opimme ottamaan muut huomioon ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Myös vuorovaikutustaitomme paranevat.

Oppiminen

Liikkuminen auttaa meitä keskittymään ja muistamaan asioita paremmin. Liikunta parantaa myös matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia.

Työskentely: TIETOVISA

Tietovisa ohjeistetaan oppilaille. Oppilaat vastaavat tietovisan kysymyksiin joko itseksensä tai pareittain.

Lopetus: Lopuksi käydään läpi tietovisan oikeat vastaukset. Lisäksi keskustellaan siitä, mitä jo ennalta oppilaat tiesivät liikkumisen mielialaan liittyvistä positiivista vaikutuksista. Entä mitä uutta oppilaat oppivat?

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

Lähde [Terve koululainen](#).

LIKKUMISEN JA ISTUMISEN TIETOVISA

Ympäroï mielestäsi oikea vastaus. Opettaja voi lukea kysymykset ja vastausvaihtoehdot oppilaille.

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 takia 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.