

LIITE 1. Alakoulun liikuntadiplomi

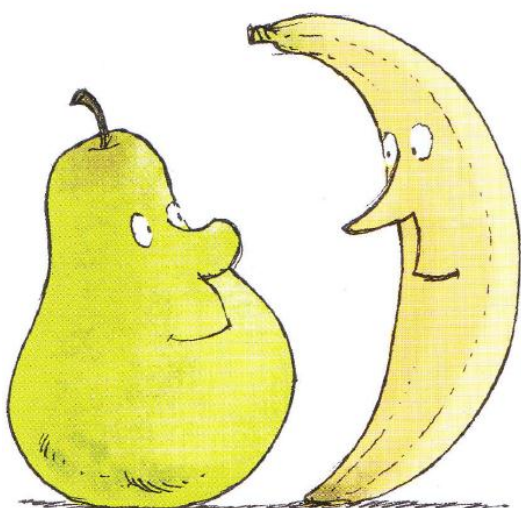
ALAKOULUN LIIKUNTADILOMI



Nimi: _____

SISÄLTÖ

1	LIKKUMISKERRAT	2
2	TEHTÄVÄKIRJA.....	2
2.1	Kehonkuvani.....	5
2.2	Ruokalautasmalli	6
2.3	Oma ruokalautasmalli.....	7
2.4	Kylläisyysmittari.....	8
2.5	Uni.....	9
2.6	Perheliikunta.....	10
2.7	Oma harrastukseni	11
2.8	Arkiliikunta	13
2.9	Aktiivisuuspyramidi.....	14
3	LIKKUMISPÄIVÄKIRJA	15
4	PERHERETKI.....	17



Tekijät:

Outi Kotoneva ja Mari Ronkainen

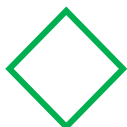
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

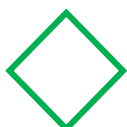
Fysioterapian koulutusohjelma

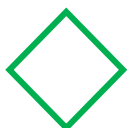
Syksy 2011

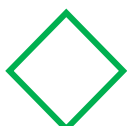
1 LIIKKUMISKERRAT

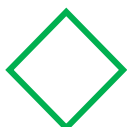
Saat jokaisesta liikkumiskerrasta merkinnän. Kirjoita jokaisen kerran jälkeen muistutukseksi tyhjälle viivalle, mitä kerralla tehtiin.

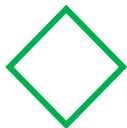


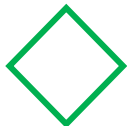


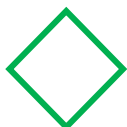


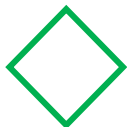


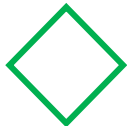


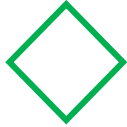


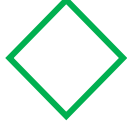




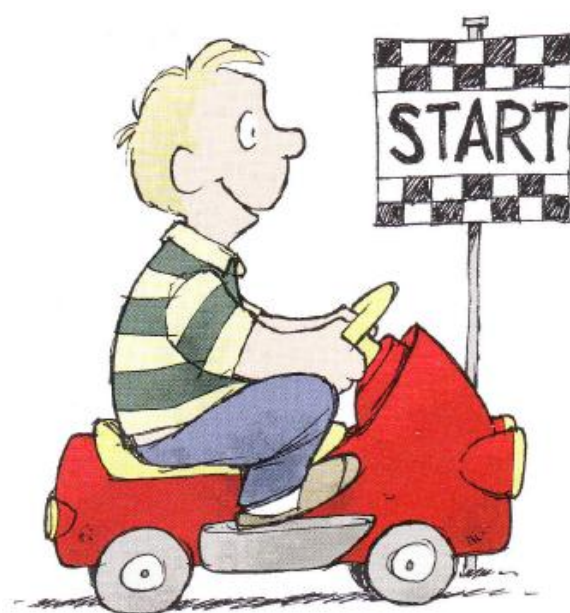








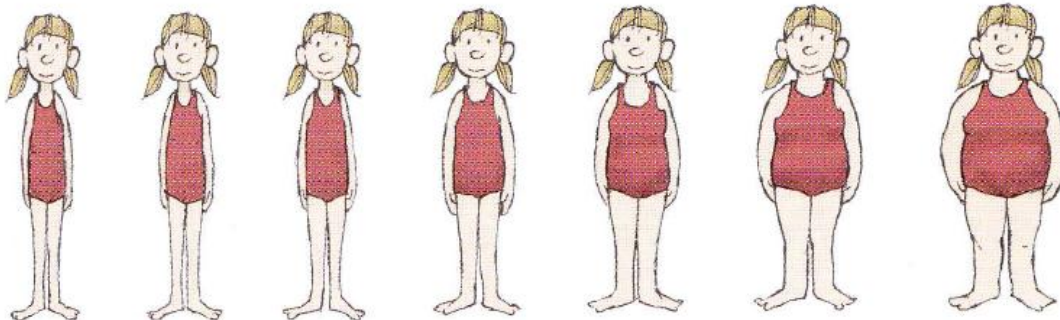
2 TEHTÄVÄKIRJA



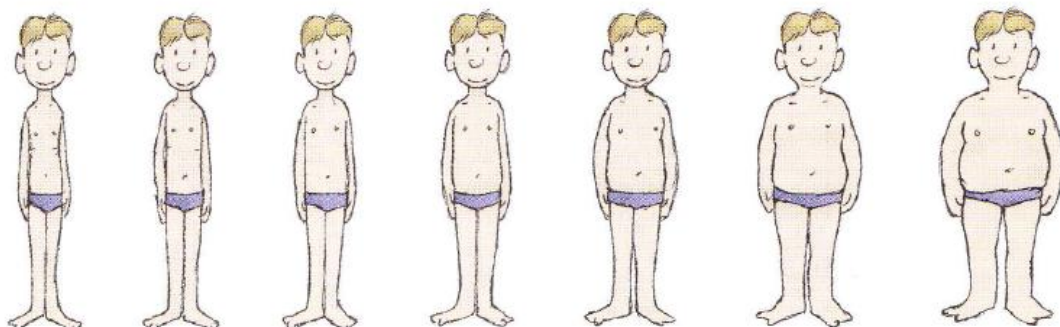
2.1 Kehonkuvani

Miltä tällä hetkellä näytät? Ympyröi sopivin kehonkuva.

TYTÖT

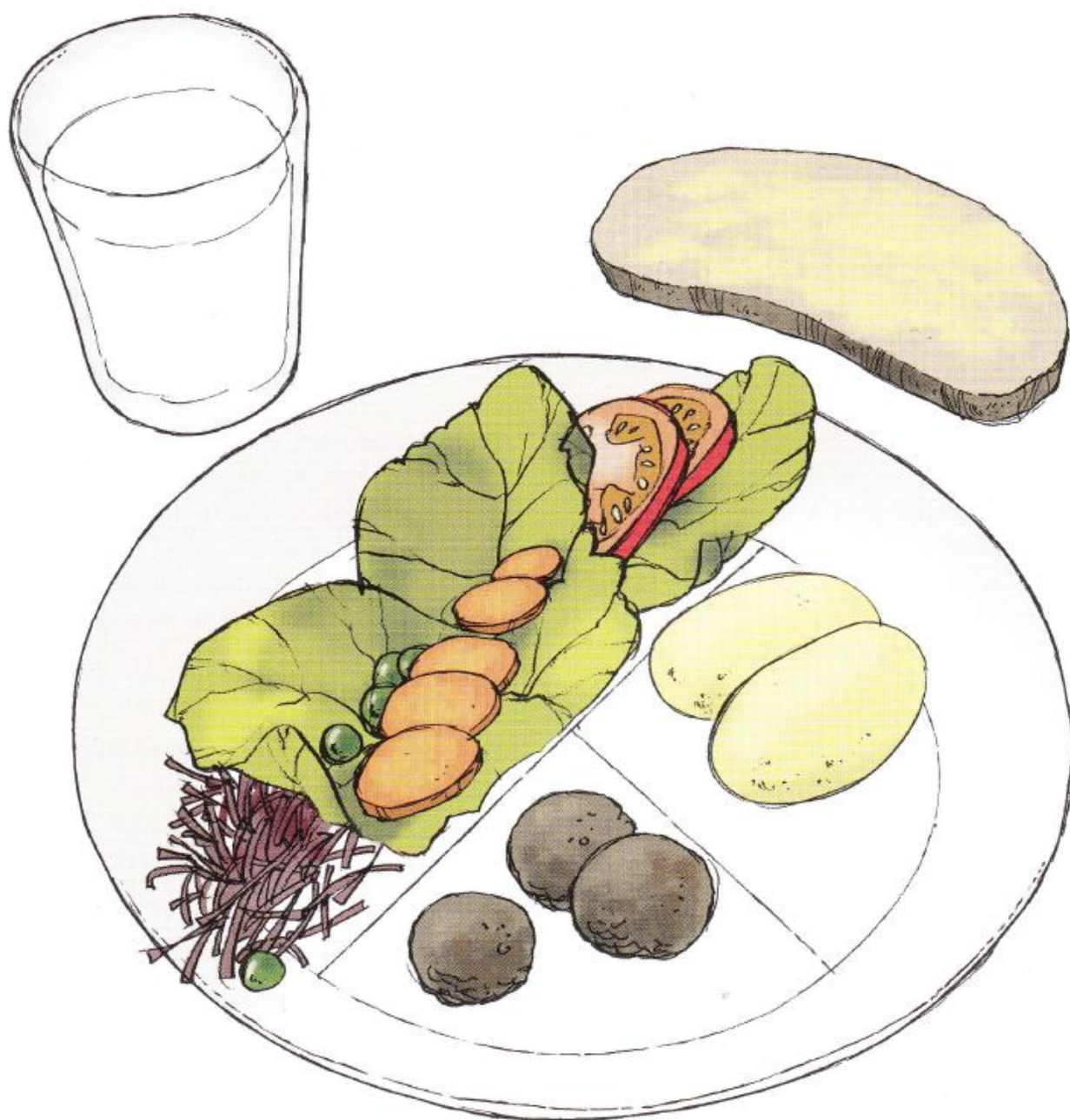


POJAT



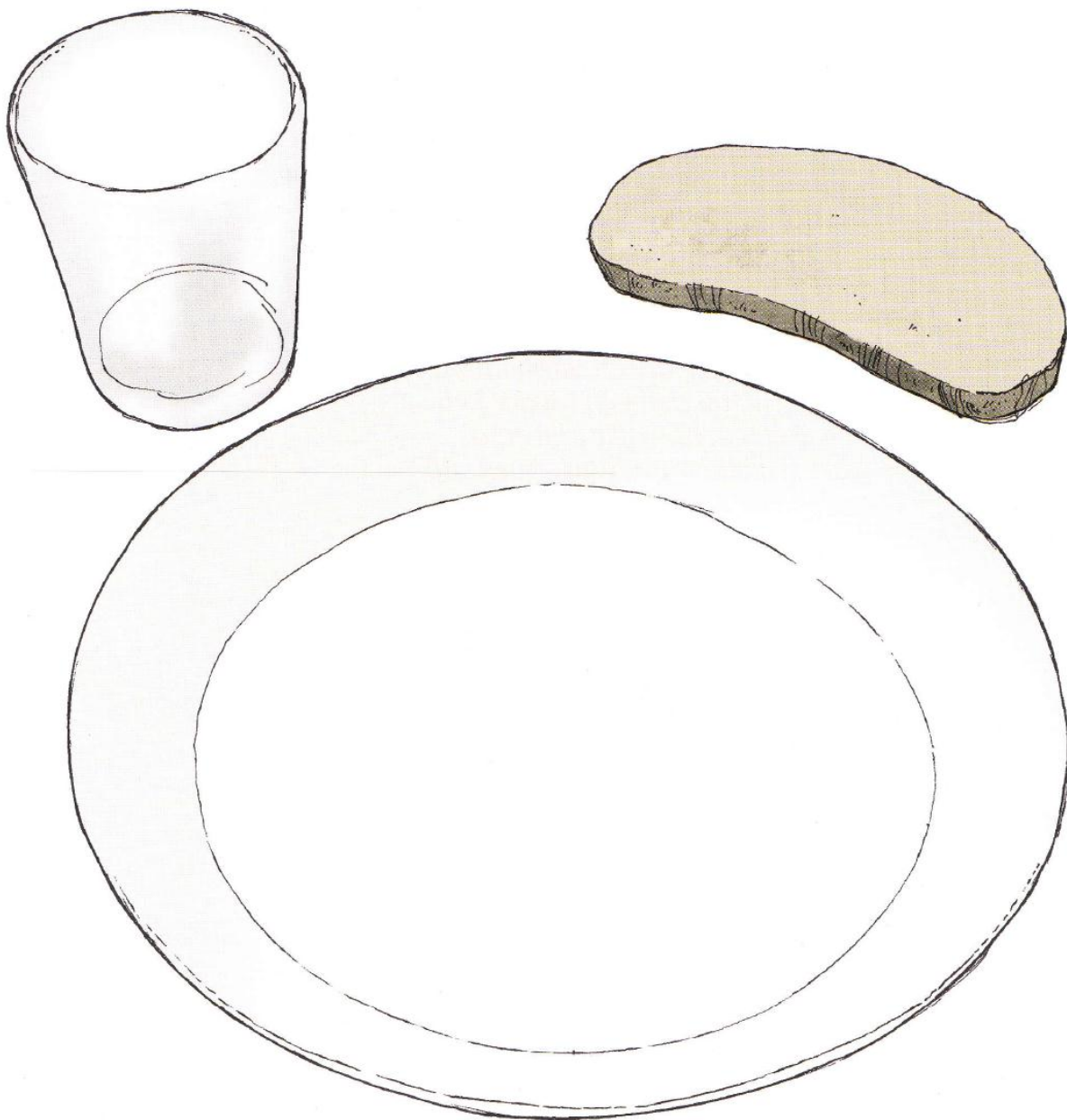
2.2 Ruokalautasmalli

Lautasmallista näet, miten ravitsemussuosittelusten mukaan ruokalautanen jaetaan eri ruokalajien kesken. Puolet lautasesta pitäisi täyttyä salaattista, 1/4 perunasta, riisistä tai pastasta ja viimeinen 1/4 lautasesta lihasta, kanasta tai kalasta. Ruokajuomana tulisi nauttia maitoa tai vettä ja leivän päälle sipaista ohut kerros margariinia.



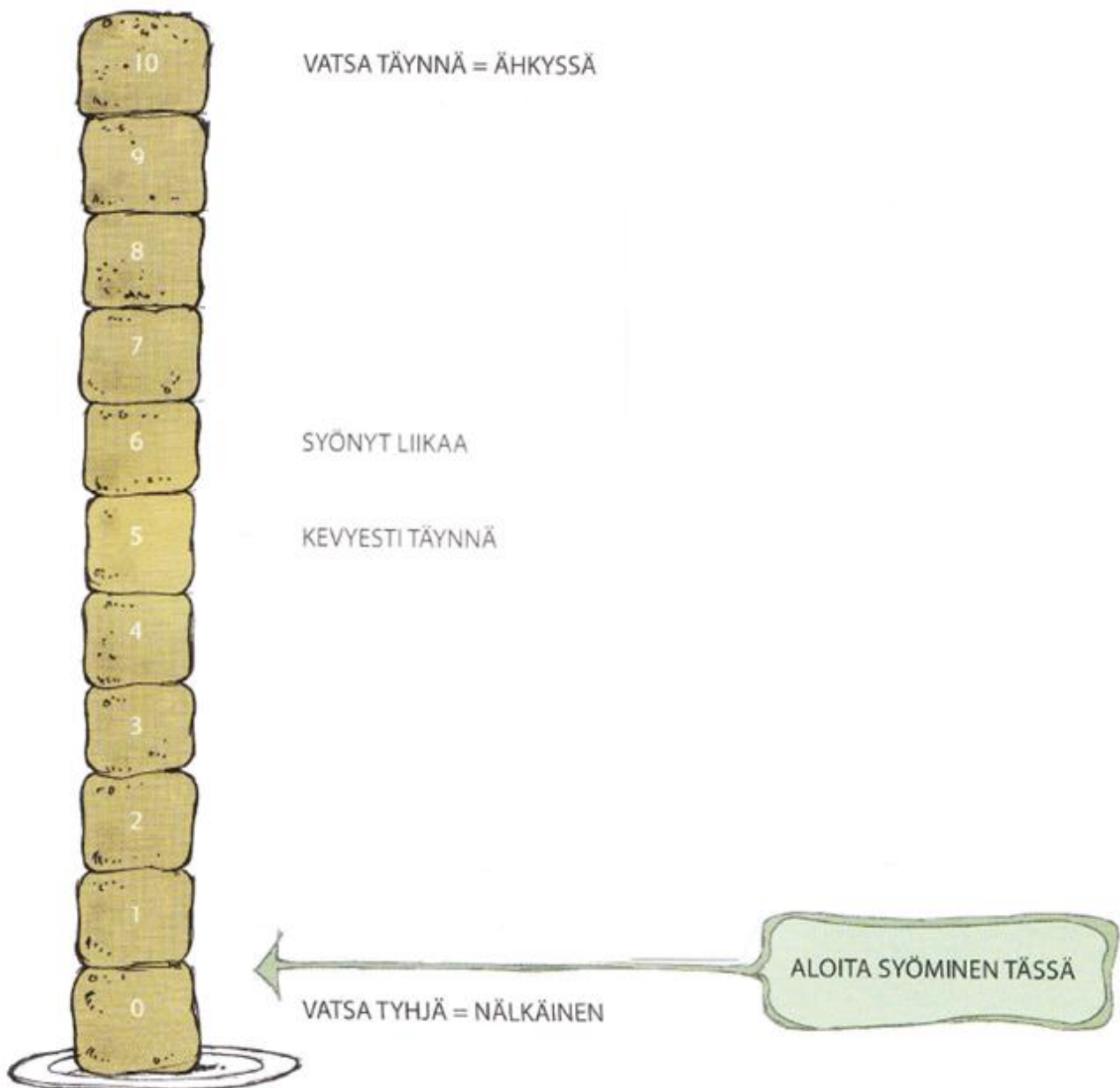
2.3 Oma ruokalautasmalli

Piirrä ja väritä lasin, lautasen ja leivän sisältö sellaiseksi, miltä oma ateriasi näyttää.



2.4 Kylläisyysmittari

Kun olet piirtänyt syömäsi aterian, merkitse kivipylvääseen, kuinka täyteen siitä tulit. Väritä pylväästä se kivi, joka kuvaa oloasi parhaiten.



2.5 Uni

Säännöllisyys ja pitkä yöuni ovat unirytmien kannalta tärkeitä asioita. Unen aikana kasvat, opit ja palautut päivän toimista. Riittävän yöunen on havaittu lisäävän virkeää oloa.



1. Mikä lause ympyrän sanoista muodostuu?

2. Kuinka monta tuntia sinä nukuit viime yönä?

3. Millainen olo sinulla on tänään ollut? (esim. väsynyt, pirteä, hajamielinen...)

4. Onko unenmääräsi mielestäsi riittävä? Jos vastaat kyllä, niin miksi? Jos taas ei, niin miksi?

2.6 Perheliikunta

LIIKUMME YHDESSÄ PERHEENÄ

Kirjoita tähän kertomus perheesi yhteisestä retkestä tai liikkumiskerrasta. Kuvaile esimerkiksi, missä olitte, mitä teitte, keitä oli mukana ja millaista oli.



2.7 Oma harrastukseni

Piirrä tähän kuva liikuntaharrastuksesta, jota harrastat/ haluaisit harrastaa. Kerro sen jälkeen, mitä kuvassa tapahtuu.

2.8 Arkiliikunta

Sanaristikko

Etsi ristikosta 11 sanaa, jotka kuvaavat, millaista arkiliikunta voi olla. Sanojen suunta

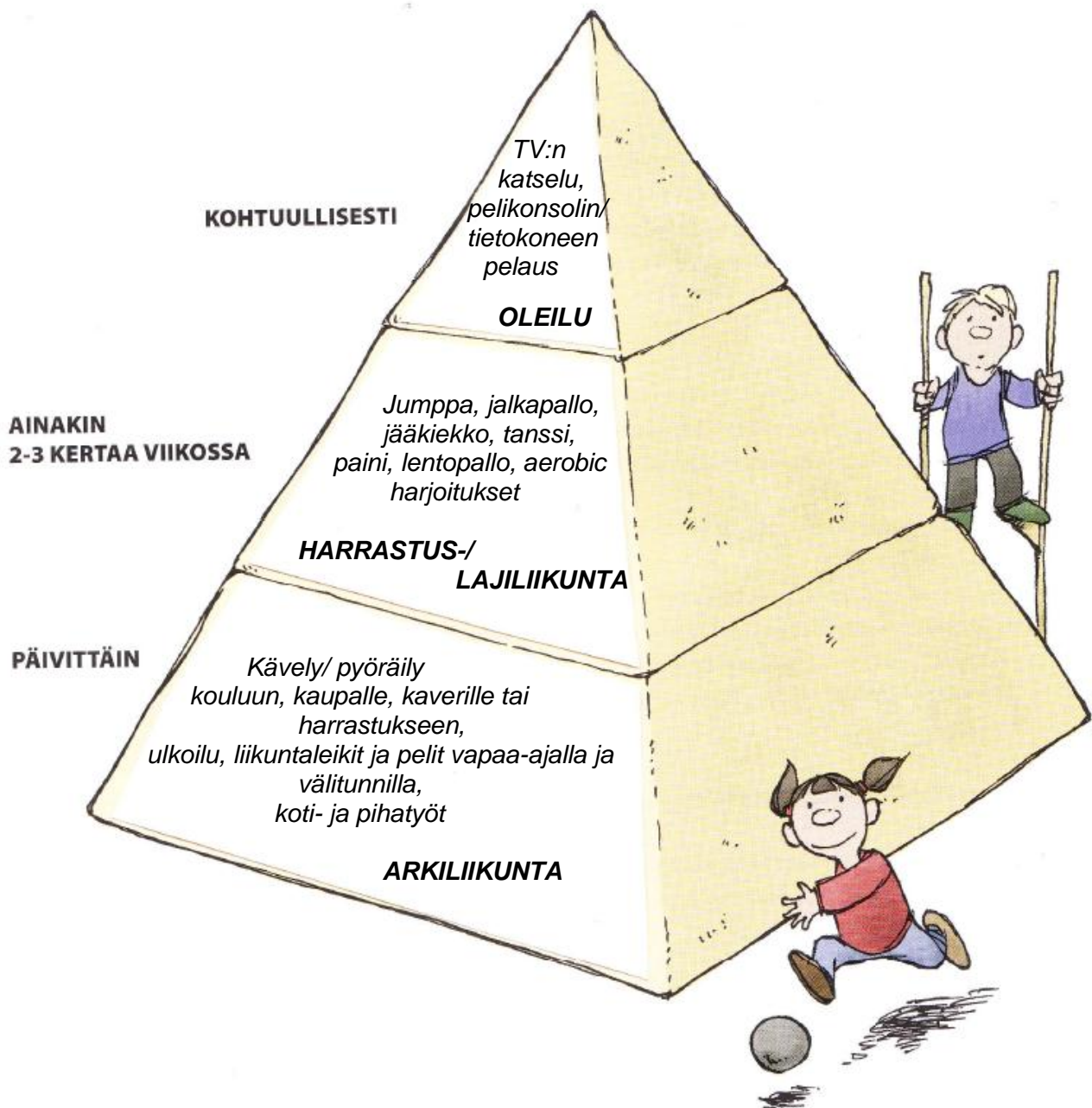
ristikossa:  ja 

E	Y	Ä	A	R	U	I	S	U	E	U	E	Ö	S	N	Ä	Ö	J	T	Y	P	Ö	Ä	H	M	T	O	E
H	S	P	Y	Ö	R	Ä	I	L	Y	Ö	L	E	E	S	R	U	M	O	L	K	N	M	L	R	P	S	I
S	M	S	V	S	A	I	M	I	R	J	K	U	I	K	E	P	I	L	U	I	S	T	E	L	U	Ö	U
T	V	H	I	Ä	U	J	R	Ä	Ä	T	I	Ö	V	U	S	S	Ä	M	M	O	T	R	S	R	S	K	S
R	L	V	E	T	I	P	S	A	J	M	M	L	H	Ä	Y	A	U	M	I	A	P	U	Ö	I	J	N	I
S	R	I	O	N	P	M	R	Y	N	N	E	E	I	J	O	T	K	J	T	P	T	K	V	Y	H	Y	Ä
P	N	U	Ä	P	J	T	V	P	T	H	V	H	K	U	E	R	Ä	N	Y	P	V	A	E	Ä	E	T	E
P	I	H	A	L	E	I	K	I	T	Ö	T	L	A	L	P	I	V	K	Ö	T	S	L	R	M	P	K	Ö
K	Ö	Y	A	K	M	Ö	H	J	T	V	M	S	P	Ö	Ä	K	E	S	T	I	J	A	E	O	H	Ä	U
I	L	Ä	T	R	S	U	S	U	J	L	I	P	U	I	V	N	L	H	N	E	J	U	K	L	A	P	I
E	U	V	Ä	L	I	T	U	N	T	I	L	E	I	K	I	T	Y	Y	T	T	H	J	V	R	R	I	V
I	J	I	S	U	V	Ö	N	U	H	S	P	L	I	E	R	I	I	R	I	P	R	L	I	M	A	U	Ö
L	A	T	V	U	L	U	J	R	S	L	Ö	A	Y	Ö	H	Y	T	A	S	K	E	A	Y	I	V	E	R
E	S	N	P	E	H	V	E	U	T	U	H	I	I	H	T	O	J	Ö	U	H	U	V	K	E	O	S	H
K	Ö	L	Ä	L	I	O	H	Y	E	I	M	L	S	R	M	P	I	O	K	T	R	A	U	Ä	I	R	S
M	H	E	M	P	V	N	T	A	E	E	P	U	A	K	E	T	V	E	Y	R	Ö	U	Ä	M	N	U	T
Ä	U	S	I	I	V	O	U	S	M	U	L	A	U	I	S	Ä	L	M	J	V	U	N	S	P	T	H	Y
R	V	M	U	Ä	J	M	T	J	S	E	H	I	L	R	E	T	K	E	I	L	Y	I	E	I	I	N	E
N	N	M	K	P	T	V	U	Y	R	L	E	K	N	M	Ä	U	Ä	Y	M	V	O	J	Y	U	M	E	R
E	S	R	H	Ä	S	U	I	L	N	T	M	K	V	T	U	E	R	K	E	R	S	T	V	Ä	A	T	M

Mitkä löytämästäsi sanoista kuuluvat sinun arkiliikuntaasi?

2.9 Aktiivisuuspyramidi

Kirjoita pyramidin tyhjälle reunalle tai viereen, miten yhden päivän aikasi jakautuu pyramidin eri osiin.



3 LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA

Ohjeet sen täyttöön: Kirjaa liikkumispäiväkirjaan seitsemän päivän ajan ylös jokainen liikkumiskertasi, niin koulussa, kotona kuin urheiluharrastuksessa.

1. Kirjoita ensimmäiseen sarakkeeseen viikonpäivä, esimerkiksi maanantai.
2. Kirjoita toiseen sarakkeeseen, miten olet liikkunut, esimerkiksi olin jalkapallo/voimisteluharjoituksissa, loin lumen pihalta, siivosin tai leikin välitunnilla. Jos olet liikkunut useita kertoja päivän aikana, kirjaa jokainen liikkumiskerta omalle riville.
3. Kirjoita kolmanteen sarakkeeseen, kuinka kauan aikaa kului, esim. 15min tai 60min
4. Laita viimeiseksi rasti siihen kohtaan, johon liikkumisesi kuuluu. Mieti, onko se liikuntaharrastus urheiluseurassa, arki- tai perheliikuntaa vai koulu- tai välituntiliikuntaa.

Nyt innolla liikkumaan!!



4 PERHERETKI

Suunnittele ja kirjoita tähän mielestäsi kaikkein paras perheretki / matka, jonka voisit tehdä tulevaisuudessa perheesi kanssa. Voit myös piirtää kuvan retkestänne.



Diplomi

on suorittanut alakoulun liikuntadiplomin
ja osoittanut liikunnallista aktiivisuutta.



Seinäjoella _____
