

# Nyt seikkaillaan!



[www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu](http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu)

NUORI  
SUOMI

ILOA LIIKKEELLE

Yhteistyössä



Opetus- ja  
kulttuuriministeriö

## Viisi ateriaa päivässä pitää virkeänä

Arjessa mukana:

VIIKON SEURANTA

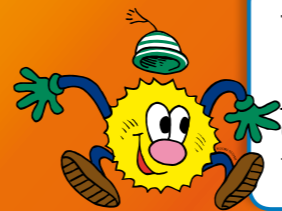
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamupala							
Lounas							
Välipala							
Päivällinen							
Iltpala							

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, 1/4 lihalla, kalalla tai kanalla sekä 1/4 perunalla, riisillä tai pastalla. Hyvään ateriaan kuuluu myös täysjyväleipää margariinin kera ja juomaksi maitoa tai vettä!

Merkitse rasti aina, kun olet syönyt aterian tai välipalan. Lautasmallia noudattamalla saat ateriasiasi monipuolisen.



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



Televisio, tietokone ja konsolipelit ovat kivoja juttuja, mutta muista, että kaksi tuntia ruudun töllötystä riittää!

Millainen liikkuminen oli hausointa, missä onnistuit?



Seikkailupäivän jälkeen tarvitset 9-10 tuntia unta.



## Liikuntakortti 10.-29.4.2012

0.-2.lk

Nimi:

Luokan tunnus:





## Näin täytät korttiasi:

Voit värittää ruudun aina, kun olet liikkunut **10 minuuttia**.

Koita saada väritettyä vähintään 12 ruutua päivässä! Saitko jopa enemmän? *Hienoa!*

12 ruutua = 2 tuntia liikuntaa

Jos et osaa arvioida kuinka monta ruutua saat värittää, kysy aikuiselta!

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

Mistä 10 minuuttia liikumista voisi koostua:

### KOULUPÄIVÄ

- Liikuitko välitunnin? Voit värittää ruudun!
- Liikuitko pitkän välitunnin – esimerkiksi ruokaväljän? Voit värittää kaksi ruutua!
- Oliko koulussa liikuntaa?
- Kävelitkö koulumatkat?



### KOULUN JÄLKEEN

- Leikitkö tai pelasitko ulkona?
- Kävitkö liikuntakerhossa tai seuran harjoituksissa?
- Kävelitkö kauppaan, kirjastoon tai kaverille kylään?
- Pyöräilitkö?
- Pelasitko sisällä liikuttavia pelejä?
- Liikuitko oman perheen kanssa?



VÄRITETTYJÄ RUUTUJA YHT.

## 1. VIIKKO

	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Koulu-päivän aikana						
Koulun jälkeen						

Hyvä, jatka samaa vauhtia seuraavalle viikolle!



## 2. VIIKKO

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Kukkuu! Hienosti menee!



## 3. VIIKKO

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Hurraa! Kiitos seikkailusta kanssani!

