

Nimeä 5 erilaista
joukkuelajia.

Mitä ajattelet –
millainen kunto
sinulla on?

Selitä tai näytä, mitä
ovat *punnerrus* ja
kyykky.

Mitä hyötyä on
liikunnasta? Sano
ainakin kolme
asiaa.

Mainitse 5 lajia,
joista tulee
kova hiki.

Mikä auttaa
nukkumaan
paremmin? Sano
ainakin kolme asiaa.

Kuinka usein pitäisi
harrastaa liikuntaa,
jotta pysyisi
kunnossa?

Millainen on hyvä
ja terveellinen
ateria?
Kuvaile.

Miten mielenter-
veyttä voi edistää?

Mitkä asiat tuovat
sinulle hyvää
mieltä?

Miksi on tärkeää,
että lapset
liikkuvat paljon?

Kerro jokin
mukava
liikuntakokemus.

Nimeä 5 erilaista
yksilölajia.

Mitä uutta
urheilulajia voisit
kokeilla? Miksi?

Mitä tarkoittaa
arkiliikunta?

Mitä tarkoittaa
palautuminen?
Miksi se on
tärkeää?

Mitä mielestäsi
tarkoittaa
hyvinvointi?

Mikä on lempi-
liikuntalajisi? Miksi?

Kuinka usein
harrastat liikuntaa?

Kuinka tärkeä
asia uni on
sinulle?

Miten omaa
mielenterveyttään
voi edistää?

Nimeä 5 erilaista
tunnetta.

Miten voisit
piristää ystävää,
joka on alamaissa?

Mikä auttaa
sinua
rentoutumaan?

Mitä tarkoittaa
reipas liikunta?

Nimeä kolme lajia,
jotka ovat
kevyttä liikuntaa.

Kerro kolme tapaa,
joiden avulla
hyvinvointia
voi edistää.

Tiedätkö, mitkä
ovat
liikkumisen
suositukset?

Millainen olo
sinulla on
tänään?

Milloin yleensä
tunnet olosi
energiseksi?

Mitä hyötyä
liikunnasta on
oppimisen
kannalta?

Miten voisit
lisätä liikuntaa
päiviisi?

Mitä ajattelet
tauko-
liikunnasta?

Tykkäätkö
mieluummin liikkua
yksin vai ryhmässä?

Mikä oli lempi-
liikuntasi lapsena?

Kuinka paljon
yleensä kävelet
päivässä?

Millaisesta
liikunnasta
et pidä?

Kerro jostakin
elokuvasta/kirjasta,
joka toi sinulle
hyvää mieltä.

Mitä ovat
endorfiinit?
Mistä niitä saa?

Mitä tarkoittaa
voimaharjoittelu?

Mitä tarkoittaa
*kestävyys-
harjoittelu*?

Milloin ei
kannata harrastaa
liikuntaa?

Mihin aikaan
vuorokaudesta
tykkäät eniten
liikkua?

Käytätkö esim.
älykelloa
mittaamaan
hyvinvointiisi
liittyviä asioita?
(kuten uni, liikunta)

Käytkö joskus
ryhmäliikunnassa?
Millainen on hyvä
ryhmäliikunnan
ohjaaja?

Mitä voisit tehdä,
jotta istuisit päivän
aikana vähemmän?

Luettele
5 adjektiivia,
jotka tulevat
mielesi sanasta
liikunta.

Mitä liikuntaa voisit
suositella
minulle?