

1.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

KOSKA LIIKUNTA EI OLE HYVÄKSI?

- A) Sinulla on jokin pitkäaikaissairaus.
- B) Olet sairastellut kaksi viikkoa sitten.
- C) Tunnet äkillistä kipua.
- D) Liikunta aiheuttaa hengästy mistä ja hikoilua.

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITTELE 10 KERTAA

- A) nilkkoja
- B) olkapäitä
- C) lanteita.
- D) ranteita





OIKEA VASTAUS C -
TUNNET ÄKILLISTÄ KIPUA

2.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MITKÄ OVAT SUOMEN YLEISIMMÄT LINNUT?

- A) talitiainen ja sinitiainen
- B) pajulintu ja peippo
- C) punatulkku ja viherpeippo
- D) varpunen ja varis

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) leveää kyykkyä
- B) kapeaa kyykkyä
- C) sivukyykkyä (paino yhden jalan päällä)
- D) askelkyykkyä





OIKEA VASTAUS B -
PAJULINTU JA PEIPPO

3.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ SEURAAVISTA VÄITTEISTÄ EI PIDÄ PAIKKAANSA?

- A) Luonnossa oleskelu auttaa palautumaan stressistä.
- B) Kaupungin viheralueilla ei ole elvyttävää vaikutusta.
- C) Ihmisten onnellisuus lisääntyy, mitä useammin luonnossa liikkuu.
- D) Mieliala alkaa parantua luonnossa viidessä minuutissa.

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) haarahyppyä
- B) vartalon kiertohyppyä (slalom)
- C) luisteluhyppyä (hyppy jalalta toiselle)
- D) hiihtohyppyä





*OIKEA VASTAUS B -
KAUPUNGIN VIHERALUEILLA EI OLE
ELVYTTÄVÄÄ VAIKUTUSTA*

4.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN KANSALLISKUKKA?

- A) kanerva
- B) niittyleinikki
- C) voikukka
- D) kielo

*VALITSE VASTAUKSESI ETSI KANTO,
KIVI TAI KAAATUNUT PUU JA TEE 10*

- A) nousua sen päälle
- B) kiertoa sen ympäri
- C) punnerrusta sitä vasten
- D) istahdusta sen päälle





OIKEA VASTAUS D -
KIELO

MIKÄ ON SUOMEN YLEISIN PUULAJI?

- A) mänty
- B) leppä
- C) kuusi
- D) koivu

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) itsesi halausta.
- B) kurotusta kohti taivaita
- C) vartalonkiertoa kädet rinnalla.
- D) venytystä kohti varpaita.





OIKEA VASTAUS A -
MÄNTY

KUINKA PITKÄKSI NOKKONEN VOI KASVAA?

- A) 0,5 m
- B) 1,0 m
- C) 1,5 m
- D) 2,0 m

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) nousua varpaille
- B) nousua kantapäille
- C) jalkojen nostoa eteenpäin
- D) jalkojen nostoa taaksepäin





OIKEA VASTAUS C -

1.5 M

MINKÄ NIMISTÄ APILAA EI TAVATA SUOMESSA?

- A) siniapila
- B) jänöapila
- C) rentoapila
- D) pikkuapila

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE

- A) kasvojumppa
- B) kolme tanssiliikettä
- C) kaksi tasapainoliikettä
- D) lihaskuntoliike





OIKEA VASTAUS A -
SINIAPILA

*MILLÄ KEINOLLA VAHVISTAT
IMMUUNIJÄRJESTELMÄSI ERITYISEN TEHOKKAASTI?*

- A) syömällä puolukoita
- B) halaamalla puuta
- C) istumalla kannolla
- D) työntämällä kädet multaan

*VALITSE VASTAUKSESI
JA PYÖRITÄ KÄSIÄ*

- A) isossa ympyrässä eteenpäin
- B) isossa ympyrässä taaksepäin
- C) isossa ympyrässä eri suuntiin
- D) kahdeksikkoa vartalon sivuilla





*OIKEA VASTAUS D -
TYÖNTÄMÄLLÄ KÄDET MULTAAN*

MITÄ MUOTOA POIMULEHDEN LEHDET MUISTUTTAVAT?

- A) Sydän
- B) Piparkakku
- C) Tähti
- D) Pilvi

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ 10 SEKUNTIA

- A) takareisiä.
- B) etureisiä.
- C) pohkeita.
- D) lonkankoukistajia.





OIKEA VASTAUS B -
PIPARKAKKU

10.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIHIN PIHARATAMOA KÄYTETTIIN ENNEN PALJON?

- A) Laastarina
- B) Nenäliinana
- C) Korvien puhdistusvälineenä
- D) Vessapaperin korvikkeena

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ

- A) niskaa puolelta toiselle
- B) rintalihaksia venyttämällä käsiä taakse tai puuta vasten
- C) kaulaa katsomalla ylöspäin
- D) selkää pyöristämällä ja venyttämällä käsiä eteen





OIKEA VASTAUS A -
LAASTARINA