



Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

JUOKSUKYSELY

1. Monenako päivänä viikossa tykkäät juosta jos mahdollista?

.....

2. Mikä on parasta juoksemisessa? (saa valita useamman)

- a. kun saa mennä omaa vauhtia
- b. kun juoksen joukkuepelissä
- c. kun juoksen yksin
- d. kun juoksen kaverin kanssa
- e. kun saa juosta pitkän lenkin
- f. tykkään juosta metsässä
- g. tykkään juosta urheilukentällä
- h. kun saa juosta kilpaa
- i.



3. Mikä on paras juoksukokemuksesi – kirjoita se lyhyesti viivoille.

.....
.....

4. Miksi kannattaa juosta?

.....
.....

5. Mikä takaa kunnon kohentumisen?
(yhdistä sanat oikeiksi vastauksiksi)

terveellinen

positiivinen

monipuolinen

riittävä ja säännöllinen

hauskat

uni

liikunta

ravinto

mieli

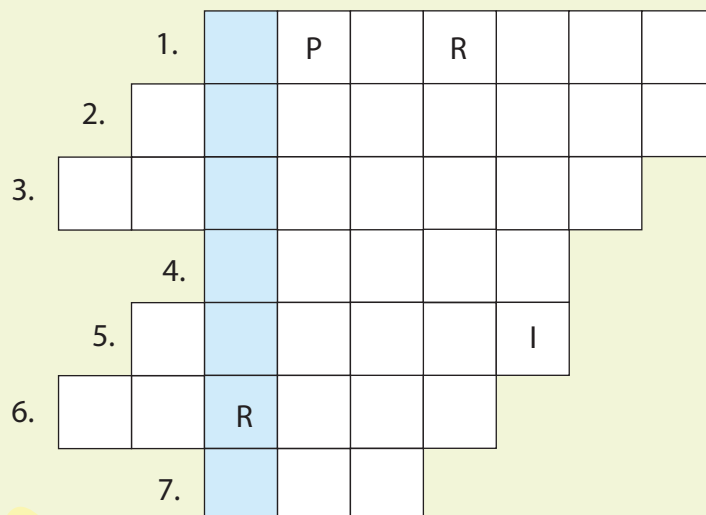
kaverit

6. Mikä on suosikki juoksuharjoituksesi, -pelisi tai -leikkisi?

.....

KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULU -SANARISTIKKO

1. nopea pyrähdys 2. päivän tärkein ateria 3. jalassa kun juostaan 4. Mikä kasvaa kun säännöllisesti lenkkeilee? 5. Jos tämä on sopiva, jaksaa juosta pitkänkin matkan. 6. Kun liikkuu, syö hyvin ja nukkuu on yleensä koulussa... 7. Kolme kirjaiminen sana, joka kuvaa positiivista ja tärkeää tunnetta liikkuesssa.



TIETOA PEHMEISTÄ RASVOISTA



Rasvoja on kahdenlaisia: pehmeitä ja kovia. Pehmeitä rasvoja tarvitset joka päivä, jotta pysyt terveenä, kasvat ja kehityt. Pehmeistä rasvoista erityisesti alfa-linoleenihappo (omega-3) ja linoli-happo (omega-6) ovat tärkeitä, sillä elimistömme ei pysty niitä itse valmistamaan. Siispä ne on saatava ravinnosta. Rypsiöljy on erityisen suositeltava valinta kasviöljyksi, sillä se sisältää runsaasti omega-3-rasvahapoja, joiden saanti on Suomessa usein suositeltua vähäisempää.

JUOKSUSANKARIT JA KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULU TOIVOTTAVAT KAIKILLE KOULULAISILLE HAUSKOJA JUOKSUHETKIÄ! ANTAKAA MIELIKUVITUKSEN LENTÄÄ KUN LÄHDETE ULOS LIKKUMAAN.



IG: KOULULIIKUNTALIITTO
#JUOKSUSANKARIT

**Keiju JUNIOR
JUOKSUKOULU**

Lisätietoa rasvoista ja Keiju Junior Juoksukoulusta:
WWW.KEIJU.FI

Lisätietoa juoksemisesta ja Juoksusankareista:
WWW.KLL.FI/KOULULAISET

