




	ma	ti	ke	to	pe	la	su
 Heräsin klo _____ Tunsinko oloni virkeäksi herättyäni? kyllä en	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
1. liikkumismuoto							
 kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C
2. liikkumismuoto							
kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C
3. liikkumismuoto							
kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C
4. liikkumismuoto							
kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C
5. liikkumismuoto							
kesto (min) _____ min teho (ympyröi) A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C	_____ min A B C
 Menin nukkumaan klo _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Liikkumisen tehoa kuvaavat vaihtoehdot

A = Kevyt liikkuminen:

Oliko liikkumisesi kevyttä eli se ei hengästyttänyt lainkaan? Kevyttä liikkumista ovat esimerkiksi paikasta toiseen käveleminen, rauhallinen koiran ulkoiluttaminen, kauppareissut ja kevyt siivoaminen.

B = Reipas liikkuminen:

Oliko liikkumisesi reipasta, jolloin hengästyit, mutta pystyit puhumaan? Reipasta liikkumista ovat esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily.

C = Rasittava liikkuminen:

Oliko liikkumisesi niin rasittavaa, että oli vaikea puhua? Rasittavaa liikkumista ovat esimerkiksi juoksu, vauhdikkaat pelit ja hypyt.