



LUMA-etäkoulu, osa 4

Urheilu ja terveellinen elämä

Etäkoulun neljäs osa keskittyy urheiluun ja terveelliseen elämään. Sen tavoitteena on kannustaa kaikkia nauttimaan urheilusta ja noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, erityisesti näinä haastavina aikoina. Tehtäväsi on koodata omia urheilupelejä, luoda terveellistä elämää kuvaava juliste lapsille ja kehittää omia liikuntamuotoja kotiin!

Tämän viikon tehtävä – Scratch-kissa menee hiihtämään

Johdanto

Tässä tehtävässä Scratch-ohjelman avulla luodaan hiihtopeli, jossa kerätään pisteitä välttämällä satunnaisesti esiin tulevia esteitä.

[Käynnistä tehtävä tästä](#)

Tarvittavat välineet

Tietokone ja Internet-yhteys. Tehtävä tehdään Scratch ohjelmalla joko [verkossa](#) tai [laitteessa](#).

Opittavat asiat

Tässä tehtävässä opit ohjaamaan hahmoja näppäimistön avulla, piirtämään taustan ja animoimaan hahmon.



Tämän viikon bonustehtävä – Luo terveellistä elämää kuvaava juliste

Terveys tarkoittaa meille tavallisesti sitä, että on syötävä hedelmiä ja vihanneksia ja saatava riittävästi liikuntaa. Sitä terveys onkin, mutta meidän on otettava huomioon myös muita terveyteen liittyviä puolia, kuten mielenterveys sekä suhteet ystäviin ja perheenjäseniin.

Tämän viikon kilpailussa luodaan lapsille juliste, josta he saavat tietoa terveellisten elämäntapojen noudattamisesta. Juliste saa olla enintään A4-kokoinen, ja se voidaan piirtää käsin tai tuottaa digitaalisesti.

Juliste voi kuvata mitä tahansa vaikkapa seuraavista terveyden osa-alueista:

Liikunta

Ihmissuhteet ja keskustelu

Ruokavalio

Tasapainoinen elämä

Mielenterveys



Tämän viikon aktiivinen tehtävä – Kotiliikunta

Tämän viikon aktiivinen tehtävä keskittyy erittäin tärkeään terveyden osa-alueeseen – liikuntaan! Nyt enemmän kuin koskaan on tärkeää pysyä aktiivisena ja harrastaa liikuntaa päivittäin fyysisen ja henkisen terveyden tukemiseksi. Liikunta auttaa pysymään terveenä ja vähentää terveysongelmien ja sairauksien riskiä. Lisäksi se vapauttaa elimistössä endorfiineja, jotka parantavat mielialaa ja vaikuttavat mielentilaan myönteisellä tavalla.

Tehtäväsi on luoda itsellesi ja perheenjäsenillesi liikuntatapa, jota voidaan harrastaa joko sisällä tai puutarhassa.

Suunnittele siihen erilaisia harjoituksia, jotka saavat sykkeen nousemaan ja veren kiertämään! Järjestä mahdollisimman monelle ruumiinosalle toimintaa. Muista venyttely ennen liikuntaa ja sen jälkeen vammojen välttämiseksi!

Muista kysyä lupa kaikilta asianosaisilta, jos aiot jakaa kuvia tai videoita sosiaalisessa mediassa.



Pyydä vanhempaasi tai huoltajaasi lisäämään kuvia LUMA-luomuksistasi [Twitteriin](#), [LinkedIniin](#) tai [Facebookiin](#) hashtageilla **#LUMAetäkoulu** ja **#ExperienceCGI**.

Muista merkitä meidät julkaisuun [@cgi_fi](#)!