



KIII L3 Tööleht: VABA AJA KEHALINE TEGEVUS

Loe järgnevaid küsimusi ja märgi vastav arv joonele tühja lahtrisse.

Kui tihti sa tavaliselt ühe nädala (7 päeva) jooksul järgnevalt toodud harjutusi teed rohkem kui 15 minutit oma vabal ajal ? Kirjuta igasse lahtrisse vastav number.	Kordade arv nädalas
Tugeva koormusega kehaline tegevus (süda hakkab kiiresti lööma, tekib higistamine): jooksmine, jalgpall, jäähoki, korvpall, murdmaasuusatamine, judo, rulluisutamine, ujumine, jalgrattaga sõitmine, <i>squash</i> jne.	
Mõõduka koormusega kehaline tegevus (pärast seda ei tunne kurnatust): kiire kõnd, kerge koormusega jalgrattasõit, võrkpall, mäesuusatamine, tantsimine jne.	
Kerge koormusega kehaline tegevus (minimaalne pingutus): <i>bowling</i> , golf, kerge kõnd, vibulaskmine jne.	

Tulemuste arvutamine: kolmele koormusele on antud arvuline väärtus, mis peegeldab energiakulu kehalise tegevuse aja kohta.

- Tugev kehaline koormus = 9
- Mõõdukas kehaline koormus = 5
- Kerge kehaline koormus = 3

Oma kehalise tegevuse väärtuse arvutamiseks kasuta järgmist valemit (vaata enne arvutamist näidet):

Nädala vaba aja kehalise tegevuse skoor (ühikutes) = (9 x tugev kehaline tegevus) + (5 x mõõdukas kehaline tegevus) + (3 x kerge kehaline tegevus)

Tulemuseks on väärtus ühikutes, mis peegeldab nädalase vaba aja kehalise tegevuse hulka.

NÄIDE

Kui tihti sa tavaliselt ühe nädala (7 päeva) jooksul oma vabal ajal järgnevalt toodud harjutusi teed rohkem kui 15 minutit ? Kirjuta igasse lahtrisse vastav number.	Kordade arv nädalas
Tugeva koormusega kehaline tegevus (süda hakkab kiiresti lööma): jooksmine, jalgpall, jäähoki, korvpall, murdmaasuusatamine, judo, rulluisutamine, ujumine, jalgrattaga sõitmine, <i>squash</i> jne.	2
Mõõduka koormusega kehaline tegevus (pärast seda ei tunne kurnatust): kiire kõnd, kerge koormusega jalgrattasõit, võrkpall, mäesuusatamine, tantsimine jne.	2
Kerge koormusega kehaline tegevus (minimaalne pingutus): <i>bowling</i> , golf, kerge kõnd, vibulaskmine jne.	7

Nädala vaba aja kehalise tegevuse skoor (ühikutes) = (9 x 2) + (5 x 2) + (3 x 7) = 18 + 10 + 21 = 49 ühikut.

Ühikuid tõlgendatakse järgnevalt:

- **24 ja rohkem ühikut** – kehaliselt piisavalt aktiivne. Sellel tasemel kehalise aktiivsuse juures kaasneb tervisele oluline kasu.
- **14 kuni 23 ühikut** – kehaline aktiivsus keskmisel tasemel. Kaasneb mõningane kasu tervisele.
- **Vähem kui 14 ühikut** – kehaline aktiivsus on ebapiisav. Ei kaasne kasu tervisele.

Järeldus: tervise seisukohalt on nädalane vaba aja kehalise aktiivsuse tase piisav.



MINU KEHALISE TEGEVUSE HULK:

(9 x tugev kehaline tegevus) + (5 x mõõdukas kehaline tegevus) + (3 x kerge kehaline tegevus)
= nädala vaba aja kehalise tegevuse skoor (ühikutes)

(9 x) + (5 x) + (3 x) =

Järeldus.....
.....