

KÕNNILOENGU BINGO



Liigu ringi ja esita kaaslastele väiteid/küsimusi. Kui vastaja annab sinu arvates õige vastuse, siis kirjuta tema nimi vastavasse kasti punktiirile (piisab eesnimest). Kastides nimed korduda ei tohi, mis tähendab, et iga järgnev küsimus tuleb esitada uuele vastajale. Kui kõik kastid saavad täidetud, tee pea kohal kätega üks plaks, oota ka kuni kaaslased lõpetavad ning kontrollige või vajadusel arutlege vastuste üle.

Mida tähendab aju elektriline aktiivsus?	Millised kohesed muutused toimuvad ajus liikumise mõjul, mis parandavad meie tähelepanu, mälu, mõtlemise kiirust ja töövõimet üldisemalt?	Kuidas on omavahel seotud liikumine ja õppimine?	Milline roll on ajus hipokampuse piirkonnal?
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
Millised on regulaarse liikumise mõjud ajule?	Mis juhtus eksperimendis õpilaste tähelepanuvõimega nendel koolipäevadel, kus istumisaega vähendati poole võrra?	Milliste ülesannete lahendamisele liikumine teadlaste sõnul eriti kaasa aitab?	Millised ülesanded on ajus eesajukoore piirkonnal?
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
Milliste meetoditega saab ainetunnis istumist asendada kerge liikumisega?	Millised virgatsained vabanevad ajus liikumise mõjul?	Kui mitme minuti järel peaks katkestama pikka järjestikust istumist?	Millise intensiivsusega liikumisel on töövõimele positiivne mõju?
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:
Kui palju peaks liikuma depressiooni ennetamiseks või depressiooni-sümptomite leevendamiseks?	Mitu minutit aktiivset liikumist on keskmiselt ühes 45-minutilises liikumisõpetuse tunnis?	Kui palju peaksid lapsed ja noored päevas liikuma?	Millise uue teadmise või mõtte sa kõnniloengust endaga kaasa võtad?
Nimi:	Nimi:	Nimi:	Nimi:

