

Hiihto on superlaji

Kertomus perustuu artikkeliin: <https://www.is.fi/terveys/art-2000010991982.html>

Kuulet kertomuksen kaksi kertaa: ensin kokonaan ja sitten osissa.

Tutustu kysymyksiin ja vastaa niihin.

Kysymykset 1 ja 2.

	oikein	väärin
1. Ei voi kieltää, että hiihto on terveellistä.		
2. Hiihto auttaa, jos olet sairas.		

Kysymykset 3 ja 4.

	oikein	väärin
3. Lihakset ovat kipeitä ja on vaikeaa hengittää.		
4. Hiihto auttaa, jos ihmisellä on korkea verenpaine.		

Kysymys 5. Valitse a), b) tai c).

5. Kun hiihdät eri tavalla,
- a) koko vartalon lihakset kehittyvät.
 - b) paino on tasaista.
 - c) rasitat eri lihasryhmiä.

Kysymykset 6 ja 7.

	oikein	väärin
6. Kävelylenkit ovat hyödyllisimpiä kuin hiihtolenkit.		
7. Hiihto on parempi, kuin juoksu, jos ihmisellä on nivelongelmia.		



Kysymykset 8 ja 9.

	oikein	väärin
8. Kun alat harrastaa hiihtämistä, ensin laskettele mäkeä.		
9. Hiihtokoulussa autetaan valitsemaan suksia.		

Kysymys 10. Valitse a), b) tai c).

10. Kun hiihdät, tulee
- a) rauhallinen luonto.
 - b) mielenterveysongelmia.
 - c) hyvä mieli.

Vastaa kysymyksiin kertomuksen mukaan.