

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA  
AMIS**

## Pitäkää sporttivartti ryhmässänne!

Pitäkää sopivassa kohtaa päivää pieni tauko ja lähtekää ryhmän kanssa ulos katsomaan kevätaurinkoa! Ottakaa pieni haastekisa siinä, kuka saa kerättyä eniten askelia vartissa tai pystyttekö koko ryhmä pysymään liikkeessä vartin ajan. Liike on vapaa! :)

Kuvatkaa itsenne liikkujina ja laittakaa kuvat jakoon meille muillekin nähtäväksi: #liikkuvaamis

### Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Hyväkuntoisuus kytkeytyy vahvasti mielen hyvinvointiin. Liikunta on tärkeä tekijä elämäntilanteen hallinnan keinona. Liikunta mahdollistaa tasapainon saavuttamisen, hyvän olon tunteen, arjesta irtautumisen sekä oman ajan ottamiseen.

*(Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Rökkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede 55: 2-3/18.)*