

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja
2017-2018

hauskuus

aktiivi-
suus

liike

**LIKKUVA
AMIS**

Tuoliton torstai!

Tuoliton torstai -teemapäivän tarkoituksena on miettiä keinoja istumisen vähentämiseen.

Kiinnittäkää torstaisin opiskelijoiden kanssa huomiota opiskelupäivien istumiseen käytettyyn aikaan ja istumisen tauottamiseen. Onko mahdollista vaihtaa päivän aikana työasentoa, tauottaa istumista ainakin puolen tunnin välein tai välillä seistä tunnilla istumisen sijaan?

Löydät Tuoliton torstai -julisteen **TÄSTÄ** tai osoitteesta liikkuvaamis.fi/#tapahtumat-tempaukset. Tulosta juliste luokahuoneen seinälle, ja kerätkää ympärille vinkkejä istumisen tauottamiseen.

Liikkuva amis pääsee ylös sängystä (myös 40-vuotiaana).

Liikunta koulupäivän aikana opettaa nuorelle pysyvän liikunnallisen elämäntavan, jolla edistää omaa terveyttä.

(Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012)