

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja  
2018-2019

hauskuus

aktiivi-  
suus

liike

**LIIKKUVA  
AMIS**

## Joulukalenterista liikettä joulun odotuksen jokaiseen päivään

Nyt on tontuille tarjolla liikettä! UKK-instituutin Smart Moves- ja TEKO-hankkeiden toiminnallisen joulukalenterin luukuista avautuu hyvää oloa lisäävä tehtävä joulun odotuksen jokaiselle päivälle. Arkipäivien tehtävät on suunnattu opiskelun tauottamiseen, ja viikonlopuille löytyy muita vinkkejä oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Joulukalenteria ovat olleet laatimassa myös SAKU ry ja Fressis.

Kurkista tämän päivän **luukkuun** ([bit.ly/joulukalenteri2018](http://bit.ly/joulukalenteri2018))

Iloista joulun odotusta!

### Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Noin 70 % Liikkuva opiskelu -kyselyyn vastanneista opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän ja noin 60 % vastanneista kokee, että liikunta tukee omaa opiskelua.

*(Kämpfi, Inkinen, Kujala, Tammelin & Laine 2018. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksia liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. LIKES-tutkimuskeskus)*