

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja
2017-2018

hauskuus

aktiivi-
suus

liike

**LIKKUVA
AMIS**

Liikkuva amis X-breikki!

Liikkukaa yhdessä Liikkuva amis -aiheisen X-breikin avulla. X-breikki on valmis taukoliikunta, joka sopii tehtäväksi mihin väliin tahansa opiskelupäivän aikana, kun taukoa tarvitaan. Heijasta X-breikki luokassa videotykin avulla opiskelijoille. Niin helppoa se on!

Voit tietysti laittaa liikuntahetken taustalle hieman musiikkiakin, jos siltä tuntuu! :)

Löydät Liikkuva amis X-breikin **TÄSTÄ** tai osoitteesta liikkuvaamis.fi/#kirjasto

Liikkuva amis ei nukahda pystyyn.

Liikunta auttaa keskittymään ja vähentää häiriökäyttäytymistä ja auttaa myös rentoutumaan ja jaksamaan näin opinnoissa.

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