



## Hei sinä Liikuttaja – on aika hypätä yllätysshyppy!

Olet syksyn ajan saanut sähköpostiisi Liikkuva amis -liikuntaimpulsseja. Toivottavasti impulssit ovat antaneet virikkeitä liikkeen lisäämiseen luokkaasi ja oppilaitokseesi.

Impulssien tarkoituksena on osoittaa, kuinka pienillä asioilla liikettä voi lisätä. Pienestä vaivasta seuraa kuitenkin iso hyöty. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen parantaa nimitäin tutkitusti oppimistuloksia, vähentää häiriökäyttäytymistä ja edistää opiskelurauhaa. Opiskelut keskeyttävän liikuntatauon ei tarvitse olla pitkä. Jo muutaman minuutin taukojumppa, yhteinen tai omatoiminen venyttely tai vaikka kymmenen kyykyn tekeminen pistää verenkiertoon vauhtia, antaa aivoille lisää happea ja parantaa keskittymistä.

Tammikuun liikuntaimpulssi on liikettä lisäävä lattiatarra. (Tarra on kulutusta kestävä laminoitu lattiatarra, joka lähtee tarvittaessa myös siististi irti.)

Pitkäkestoinen istuminen ja erilaisten päätelaitteiden jatkuva käyttäminen pistävät ryhtiä kumaraan. Yllätysshyppy muistuttaa siitä, että ruotoa olisi hyvä suoristaa silloin tällöin. Joka tarralle astuu, suorittakoon yllätysshyppyn! Löytyisikö tarralle hyvä paikka jostain luokasta, ruokalan jonon kohdalta tai vaikka opiskelijoiden oleskelutilasta?

## Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Runsas ruutu-aika on yhteydessä heikompaan kestävyyskuntoon ja myöhäisempään nukku-  
maanmeno-aikaan. Näiden kautta se vaikuttaa myös heikompaan koulumenestykseen.

*(Syväoja, Kankaanpää, Kallio, Hakonen, Kulmala, Hillman, Pesonen & Tammelin 2018.  
The Relation of Physical Activity, Sedentary Behaviors, and Academic Achievement Is Mediated by Fitness and Bedtime.)*