

# LIKKUVA AMIS

# EI HÄIRIKÖI

(niin paljon)

OPETUSHALLITUKSEN  
TILASTOKATSAUKSEN MUKAAN  
LIIKUNNAN MÄÄRÄN LISÄÄMINEN OPPILAITOS-  
YMPÄRISTÖISSÄ JA VÄLITUNNEILLA EDISTÄÄ  
KESKITTYMISTÄ SEKÄ VÄHENTÄÄ HÄIRIÖ-  
KÄYTTÄYTYMISTÄ, MIKÄ PUOLESTAAN  
PARANTAA OPINTOIHIN  
KIINNITTÄYTYMISTÄ  
JA OPPIMISTA.

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAAKKOLA,  
PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

JOS OPISKELIJA PÄÄSEE  
PURKAMAAN ENERGIAANSA  
MYÖNTEISELLÄ TAVALLA, SE AUTTAA  
KESKITTYMÄÄN PAREMMIN  
OPPITUNNEILLA.

(MARTELA & JÄRVILEHTO 2012)

saku

AMMATTIOPISTO  
TAVASTIA

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

# Liikkuva amis jaksaa painaa!

**REIPAS  
LIIKUNTA VÄHENTÄÄ  
YLIMÄÄRÄISTÄ RASVA-  
KUDOSTA, LASKEE KORKEAA  
VERENPAINETTA, VAHVISTAA  
LUUKUDOSTA SEKÄ PARANTAA  
SYDÄMEN JA VEREN-  
KIERTOELIMISTÖN  
TERVEYTTÄ.**

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAAKKOLA, PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

**saku**



AMMATTIOPISTO  
**TAVASTIA**

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.