

sykäys

virike

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Istumisen tauottaminen on tärkeää!

- Hyvässä opiskelupäivässä on seisomista, liikkumista, istumista ja taukoja.
- Pyri vaihtamaan työasentoja työpäivän aikana.
- Hyväkuntoinen jaksaa hyvin myös istumatyössä.

Kiertopistetyöskentely

Alakohtaisia oppitunteja voi toteuttaa esimerkiksi ryhmätöinä, samalla rastipisteitä kiertäen. Oppitunti voisi sisältää neljä rastiä, joista kolme on tunnin varsinaisiin tavoitteisiin liittyviä ja yksi olisi liikunnallinen rasti. Liikunnallinen rasti voisi olla esimerkiksi pingistä, biljardia, kehonhuoltoa tai ammattiin valmistavaa lihaskuntoa.