



Liikkuva amis jaksaa painaa!

**REIPAS LIIKUNTA VÄHENTÄÄ
YLIMÄÄRÄISTÄ RASVAKUDOSTA,
LASKEE KORKEAA VERENPAINETTA,
VAHVISTAA LUUKUDOSTA
SEKÄ PARANTAA SYDÄMEN
JA VERENKIERTOELIMISTÖN
TERVEYTTÄ.**

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

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.



Liikkuvan amis verkko ei päätkei!

**LIIKUNNAN HARRASTAMINEN
VAHVISTAA HERMOVERKKOJA
NIILLÄ AIVOJEN ALUEILLA,
JOILLA TAPAHTUU TIEDON
VASTAANOTTAMINEN,
TALLENTAMINEN,
KÄSITTELY JA KÄYTTÖ.**

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

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.



Liikkuvan amiksien kovaalevy pelittää!

**FYYSISELLÄ AKTIIVISUUDELLA
VOIDAAN PARANTAA AIVOJEN
VERENKIERTOA JA HAPENSAANTIA
JA SYNNYTTÄÄ UUSIA
HERMOSOLUJA ERITYISESTI
HIPPOKAMPUKSEEN, JOKA ON
OPPIMISEN JA MUISTIN KESKUS.**

(Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013)

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

Liikkuvan amis koulussa on kivaa!

**LIIKUNTA MAHDOLLISTAA SOSIAALISEN
VUOROVAIKUTUKSEN JA KEHITTÄÄ
RYHMÄTYÖTAITOJA, KYKYÄ TOIMIA
ERILAISTEN IHMISTEN KANSSA SEKÄ
ITSEOHJAUTUVUUTTA. TÄMÄ PARANTAA
OPPILAITOKSESSA YHTEISÖLLISYYTTÄ,
TURVALLISUUTTA JA NÄIDEN KAUTTA
MYÖS SOSIAALISTA HYVINVOINTIA.**

(Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013)

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

Liikkuvaan amiseseen voi luottaa!

**YHDESSÄ TEKEMINEN PARANTAA
VUOROVAIKUTUSSUHTEITA, YHTEISHENKEÄ
JA SAMALLA LISÄÄ NUORTEN LIIKKUMISTA.
OSALLISUUS PARANTAA NUOREN KOKEMUSTA
OMASTA MERKITYKSELLISYYDESTÄÄN
OPPILAITOKSESSA, KIINNITTÄÄ
PAREMMIN OPINTOIHIN SEKÄ KASVATTA
VASTUUNTUNTOA JA VASTUUNOTTOKYKYÄ.**

(Rajala, Turpeinen & Laine 2013)

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

**Liikkuva
amis nauraa
enemmän eikä
stressaa!**

**TUTKIMUSTEN
MUKAAN NUORET,
JOTKA LIIKKUVAT
ENEMMÄN, REAGOIVAT
PSYKOSOSIAALISEEN
STRESSIIN LIEVEMMIN.**

(Martikainen 2013)

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

LIIKKUVA AMIS

PÄÄSEE YLÖS SÄNGYSTÄ (myös 40-vuotiaana)

LIIKUNTA KOULUPÄIVIEN
AIKANA OPETTAA NUORELLE
PYSYVÄN LIIKUNNALLISEN
ELÄMÄNTAVAN, JOLLA EDISTÄÄ
OMAA TERVEYTTÄÄN.

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

SAKU

AMMATTIOPISTO
TAVASTIA

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

LIKKUVA AMIS EI HAJOTA PAIKKOJA (paitsi vahingossa)

KUN NUORET OSALLISTUVAT JA
SUUNNITTELEVAT ITSE, HE KOKEVAT
OMISTAJUUTTA LUOMIINSA TILOIHIN.
TÄMÄ LISÄÄ YHTEISTÄ TEKEMISTÄ,
TILOJEN ARVOSTAMISTA SEKÄ
LIKKUMISTA.

(RAJALA, TURPEINEN & LAINE 2013)

SAKU

AMMATTIOPISTO
TAVASTIA

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

LIIKKUVA AMIS EI HÄIRIKÖI (niin paljon)

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

(MARTELA & JÄRVILEHTO 2012)

**OPETUSHALLITUKSEN TILASTOKATSAUKSEN MUKAAN
LIIKUNNAN MÄÄRÄN LISÄÄMINEN OPPILAITOSYMPÄRISTÖISSÄ
JA VÄLITUNNEILLA EDISTÄÄ KESKITTYMISTÄ SEKÄ VÄHENTÄÄ
HÄIRIÖKÄYTTÄYTYMISTÄ, MIKÄ PUOLESTAAN PARANTAA
OPINTOIHIN KIINNITTYMISTÄ JA OPPIMISTA.**

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

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

LIKKUVA AMMIS OPPII VAAN PAREMMIN!

**KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIKUNTA JA FYYSISEN
AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄ OVAT TUTKIMUSTEN PERUSTEELLA
YHTEYDESSÄ HYVIIN ARVOSANOIHIN.**

(KANTOMAA, SYVÄOJA & TAMMELIN 2013)

**LIKUNTA VAIKUTTA MYÖNTEISESTI MUISTIIN,
KESKITTYMISEEN JA OPISKELIJOIDEN KÄYTTÄYTYMISEEN.
ERITYISESTI KOULUPÄIVÄN AIKANA TAPAHTUVA LIKKUMINEN
SEKÄ HYVÄ KESTÄVYYSKUNTO OVAT TUTKIMUSTEN MUKAAN
SYY HYVIIN OPPIMISTULOKSIIN.**

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

saku

**AMMATTIOPISTO
TAVASTIA**

Liikkuva ammis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

LIKKUVA AMIS EI NUKAHDA PYSTYYN!

LIIKUNTA AUTTAA KESKITTYMÄÄN
JA VÄHENTÄÄ HÄIRIÖ-
KÄYTTÄYTYMISTÄ JA AUTTAA MYÖS
RENTOUTUMAAN JA JAKSAMAAN
NÄIN OPINNOISSA PAREMMIN.

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

SAKU

AMMATTIOPISTO
TAVASTIA

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

LIIKKUVALLA AMIKSELLA ON KAVEREITA!

LIIKUNTATOIMINTA VOI KEHITTÄÄ NUOREN
KYKYJÄ KUUNNELLA JA NOUDATTA OHJEITA SEKÄ
VALITA TILANTEeseen SOPIVAT TOIMINTATAVAT.
LIIKUNNAN AVULLA NUORI VOI MYÖS PURKAA
JA KÄSITELLÄ TUNTEITaan, MIKÄ ON PERUSTA
HYVÄLLE SOSIAALISELLE VUOROVAIKUTUKSELLE.

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

saku

AMMATTIOPISTO
TAVASTIA

Liikkuva amis on Ammattiopisto Tavastian ja SAKU ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.