

LIIKKUVA AMIS OPPII VAAN PAREMMIN!

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

(KANTOMAA, SYVÄOJA & TAMMELIN 2013)

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

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

WWW.SAKURY.NET

saku

WWW.ALPO.FI

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.