

# LIIKKUVA AMIS EI NUKAHDA PYSTYYN!

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

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

[WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET)

**saku**

[WWW.ALPO.FI](http://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.