

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja
2018-2019

hauskuus

aktiivi-
suus

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Aktiivisuusbreikki saa ajatuksen kulkemaan

Oletko jo bongannut Let's Move It -hankkeen tuottamat lyhyet Aktiivisuusbreikki-videot ja havainnolliset julisteet?

Valitse ryhmällesi sopiva video, pistä opiskelijoiden toivomaa musiikkia taustalle soimaan ja video pyörimään. Ja ajatus kulkee taas! Luokan seinälle kannattaa myös printata julisteet, jotka toimivat tukena omatoimiseen tai ryhmässä tehtävään taukoliikuntaan.

Linkit julisteisiin ja videoihin löydät **TÄÄLTÄ**
(= uusi.letsmoveit.fi/istumisen-vahentaminen/#aktiivisuusbreikit)

Miksi lisää liikettä?

Oppilaitoksilla on ainutlaatuinen mahdollisuus tukea nuorten hyvinvoivaa elämäntapaa monesta eri näkökulmasta. Mikä muu instituutio tavoittaa koko ikäluokan jopa puolet heidän päivittäisestä valveillaolostaan?

(Haapala H. 2018. Liikunta & Tiede 55: 1/18.)