

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Ota minuutti itsellesi

Maksuton OneMinuteSport-liikuntasovellus mahdollistaa hauskojen, liikunnallisten taukojen toteuttamisen helposti opiskelupäivien aikana oppiaineesta riippumatta.

Klikkaa **OneMinuteSport** (oneminutesport.fi) ja lähde liikkeelle!

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Liikkuva opiskelu -kyselyn perusteella 95 % kyselyyn vastanneesta henkilöstöstä kokee liikkumisen opiskelupäivän aikana edistävän viihtyvyyttä oppilaitoksessa ja 91 % kokee liikkumisen edistävän opiskelijoiden oppimista.

(Kämpfi, Inkinen, Kujala, Tammelin & Laine 2018. Lisää viihtyvyyttä ja oppimista. Henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä toisen asteen oppilaitoksissa. LIKES-tutkimuskeskus)