

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Pidä aivobreikki!

Aivobreikit ovat nopeita ja hauskoja tehtäviä oppituntien tauottamiseen. Kokeile vaikka näitä:

1. Taputa päätä, hiero vatsaa.
2. Taputa rintaa, silitä kylkeä.
3. Piirrä kasia ja ympyrää.

Lisää aivobreikkejä videoiden kera löydät **täältä!** (smartmoves.fi)

Aivobreikit on suunnitellut Smart Moves -hanke.

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Liikkuva opiskelu -kyselyn perusteella 57 % kyselyyn vastanneista ammatillisen oppilaitoksen henkilöstöstä kokee Liikkuva opiskelu -toiminnan edistävän henkilöstön hyvinvointia.

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