

virike

sykäys

hauskuus

aktiivi-  
suus

*Liikuntaimpulsseja*

liike

**LIIKKUVA  
AMIS**

## Etäpäivän kävelykaveri

Muista, että on tärkeää tauottaa omaa opiskelupäivää. Pieni kävelylenkki ja ulkoilu tekee hyvää mielelle ja kropalle.

Ota mukaan lenkille sinun etäpäivän kävelykaveri: onko se sisko tai veli, ihmisen paras ystävä koira tai vaikka hyvä musiikkilista?

### Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Enemmän liikkuvilla on parempi kestävyyskunto ja korkeampi kouluarvosanojen keskiarvo. Liikunnan positiivinen yhteys koulumenestykseen välittyy myös hyvän kestävyyskunnan kautta.

*(Syväoja, Kankaanpää, Kallio, Hakonen, Kulmala, Hillman, Pesonen & Tammelin 2018. The Relation of Physical Activity, Sedentary Behaviors, and Academic Achievement Is Mediated by Fitness and Bedtime. Journal of Physical Activity and Health 15 (2), 135-143)*