

# Liikkuva amis nauraa enemmän eikä stressaa!

**TUTKIMUSTEN  
MUKAAN NUORET,  
JOTKA LIIKKUVAT  
ENEMMÄN, REAGOIVAT  
PSYKOSOSIAALISEEN  
STRESSIIN LIEVEMMIN.**

(Martikainen 2013)

[sakury.net](http://sakury.net)

**saku**

[liikkuvaamis.fi](http://liikkuvaamis.fi)

SAKU ry:n Liikkuva amis -toiminnan tavoitteena on edistää fyysistä aktiivisuutta tukevien oppimisympäristöjen toteutumista ammatillisissa oppilaitoksissa.