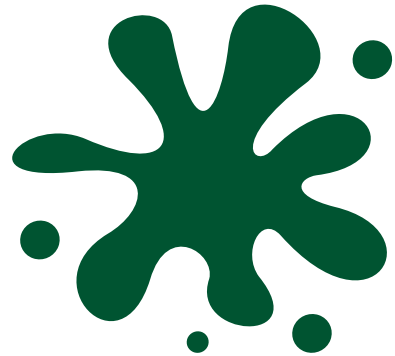




Liikkuva opiskelu, muistipeli



Tiesitkö, että

aikuisen tuli saada reipasta liikuntaa vähintään 2,5tuntia tai raskasta liikuntaa vähintään 1,15 tuntia viikossa.



Tiesitkö, että

vähän liikkuvat hyötyvät pienestäkin arkiliikunnan lisäämisestä, kuten rappusten kävelystä hissillä kulkemisen sijaan.



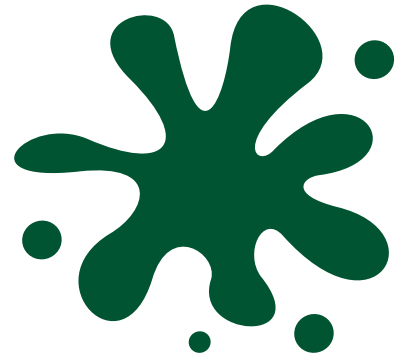
Tiesitkö, että

liikunnalla on kohottava vaikutus mielenhyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunnan on todettu vähentävän masennus- ja ahdistusoireita.



Tiesitkö, että

tauottamalla istumista lisäät arki-aktiivisuuttasi, joka ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Lyhytkin tauko 30-45minuutin välein saa työn taas luistamaan.



Sumeneeko ajatus? liike freesaa!

Aktiivinen ja liikunnallinen arki on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin.



**Missä muissa
asennoissa kuin istuen
voisit opiskella?**



Tiesitkö, että

Liikunta pidentää unen kestoja ja parantaa sen laatua. Palautuminen, kehittyminen ja oppiminen tapahtuu unen aikana.



Tiesitkö, että

Liikunta ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia ja kiputiloja.

