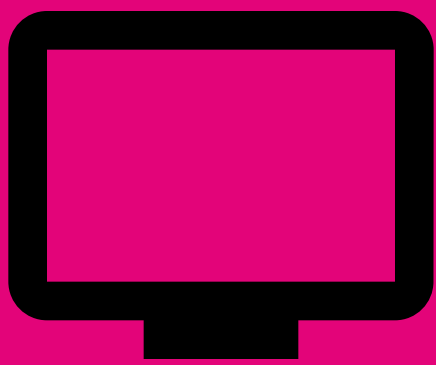


# FYYSINEN AKTIIVISUUTENI



- H -- MIN

Kirjaa otsikkoon esimerkiksi, kuinka paljon seurantapäivänä kertyi ruutuaikaa. Voit eritellä koulupäivän ja vapaa-ajan osuudet. Pohdi tähän myös, olisiko sinun syytä vähentää ruutuaikaa ja millä keinolla.

- H -- MIN

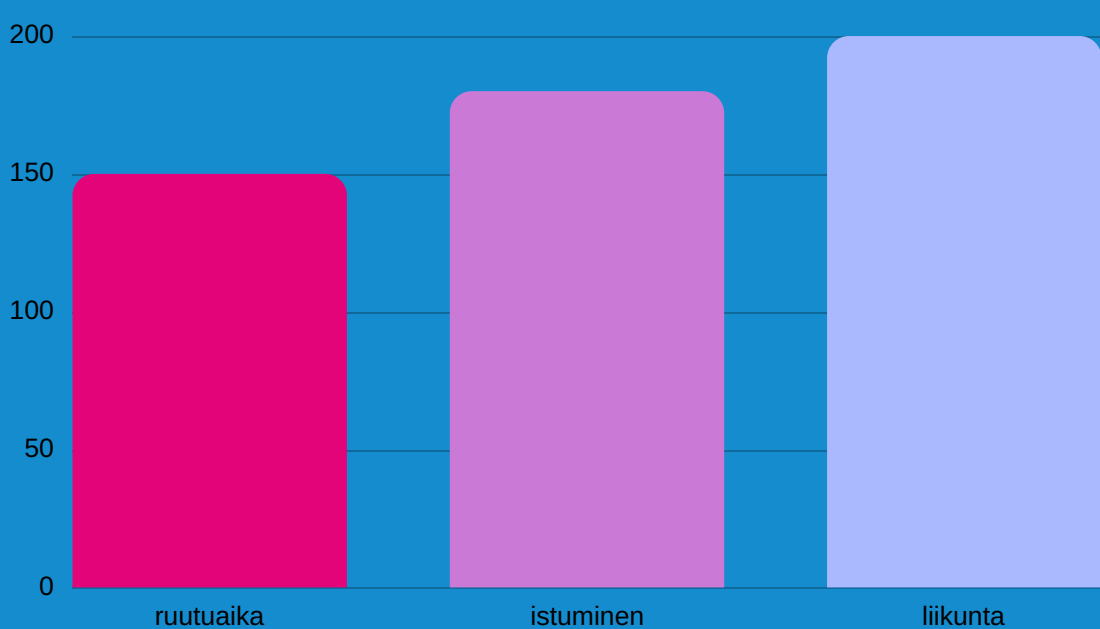
Kirjaa tähän, kuinka paljon päivän aikana on kertynyt yhteensä istumista. Kuinka suuri osuus tästä tuli oppituntien aikana? Lisää pohdintaa, kuinka istumista voisi vähentää ja tauottaa koulussa ja vapaa-aikana.



- H -- MIN

Poimi tähän huomioita päivän liikkumisestasi. Kuinka paljon ja millä tavalla liikut koulussa, koulumatkoilla, vapaa-ajalla ja harrastuksissa. Kuinka suuri osuus liikunnasta oli reipasta? Miten voisit lisätä fyysistä aktiivisuuttasi?

## RUUTUAIKA, ISTUMINEN JA LIIKUNTA SEURANTAPÄIVÄN AIKANA KAAVIONA



## LIIKUNTAA KOULUSSA

Tähän voit kirjata ajatuksiasi koululiikunnasta. Kuinka paljon sinulla on koululiikuntaa viikossa? Onko se sinun mielestäsi sopiva määrä? Mitä kehitysehdotuksia sinulla on koulun liikuntatunneille? Entä koulupäivän liikunnallisuuden lisäämiseen liikuntatuntien ulkopuolella?

OMA NIMI JA LUOKKA