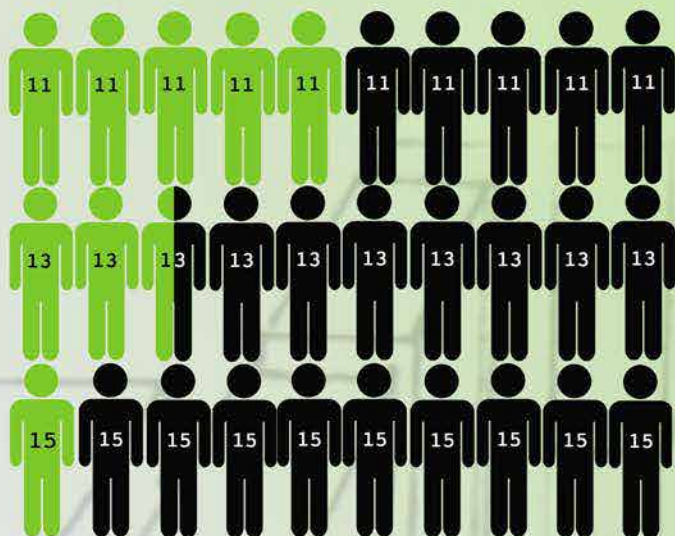


# Kuinka moni teidän koulussa liikkuu riittävästi?



**50%**

11-vuotiaista

**25%**

13-vuotiaista

**10%**

15-vuotiaista

11-vuotiaista suomalaisista lapsista noin puolet liikkuu terveystensä kannalta riittävästi eli 60 minuuttia päivässä reippaasti. 13-vuotiaista joka neljäs liikkuu terveystensä kannalta tarpeeksi ja 15-vuotiaista nuorista enää joka kymmenes.

## 5 syytä

lisätä liikettä koulussa:

- Oppilaiden keskittymiskyky paranee
- Oppiminen helpottuu
- Oppilaat viihtyvät paremmin koulussa
- Oppilaiden vireystila kohenee
- Liike lisää oppilaiden sosiaalisuutta

## 5 vinkkiä

liikkeen lisäämiseen koulussa:

- Aktiivisuutta välitunneille
- Toiminnallisuutta oppitunneille
- Vähemmän istumista
- Aktivoivia tapahtumia kouluvuoteen
- Yhteistyötä järjestöjen ja seurojen kanssa



Miten teidän koulussanne osallistetaan oppilaat liikkeen lisäämiseen?

Onko sinun luokkasi jo Liikkuva luokka?

Mitä muuta voitte tehdä liikkeen lisäämiseksi?

  
LIIKKUVA KOULU  
skolan i rörelse

 **TEKO**  
TERVE KOULULAINEN



# Kaikki liike on plussaa