



# TERVEELLINEN LIKKUMINEN

**Omilla lihasvoimilla liikkuminen, kuten pyöräily tai kävely, edistää omaa hyvinvointia monin tavoin. Tutkimukset osoittavat, että koulumatkaliikunta ja liikkuminen koulupäivän aikana edistävät keskittymiskykyä ja oppimista.**

## TIESITKÖ, ETTÄ MYÖS METSÄLLÄ ON TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VAIKUTUS?

Jo 15 minuutin oleilu metsässä vähentää stressiä ja parantaa mielialaa, sydämen syke tasautuu ja verenpaine laskee. Pienetkin metsiköt asuinalueilla ovat monille tärkeitä. Erityisen hyviä paikkoja terveydelle ovat omat lempipaikat esimerkiksi rannalla tai metsässä, mutta myös puistoalueilla voi kokea luonnon virkistävän vaikutuksen.



## TEHTÄVÄ

Ottakaa kuva miellyttävästä liikkumisympäristöstä ja vastatkaa kysymyksiin. Mikä tekee kävely- ja pyöräily-ympäristöstä virkistävän ja viihtyisän? Mitä toivoisitte lisää?

---

---

---

---

---

---

---

---

Miten koulu voisi kannustaa opiskelijoita ja opettajia terveelliseen koulumatkailuun? Ideoikaa kilpailu, palkinto tai jokin muu houkutteleva keino aktiivisten koulumatkojen lisäämiseksi

---

---

---

---

---

---