



# LIKKUMINEN

Liikkuminen on tärkeää, koska se pitää kehon ja mielen hyvässä kunnossa.

Kun liikun:



Asiantuntijat suosittelevat, että lapset ja nuoret liikkuvat ainakin **tunnin joka päivä**. Ohjatun liikuntaharrastuksen lisäksi hyvää **arkiliikuntaa** ovat esimerkiksi koulumatkat, välitunnit, liikuntatunnit ja pihaleikit. Liikkuminen voi olla mitä vain – leikkiä, pyöräilyä, tanssia tai urheilua. Tärkeintä on, että se on hauskaa!



Lähde: Terve koululainen- sivusto