

Opiskelua ja liikkumista

Learning and moving



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDINGSSTYRELSEN

Likes
by jamk

LIVE LAUGH
*Liikkuva
opiskelu*
LOVE LEARN

liikkuvaopiskelu.fi
jamk.fi/mieliliikkeelle

mieli
LIIKKEELLE

Pienikin liike on hyvästä!

Liikkuminen vaikuttaa oppimiseen, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja vireystilaan.

Even the smallest movement counts!

Being active has a positive effect on cognitive skills that participate in learning, such as attention, memory and alertness.



**Tauottamisen vallankumous alkaa
sinusta!**

**Join us in the revolution of active
breaks!**



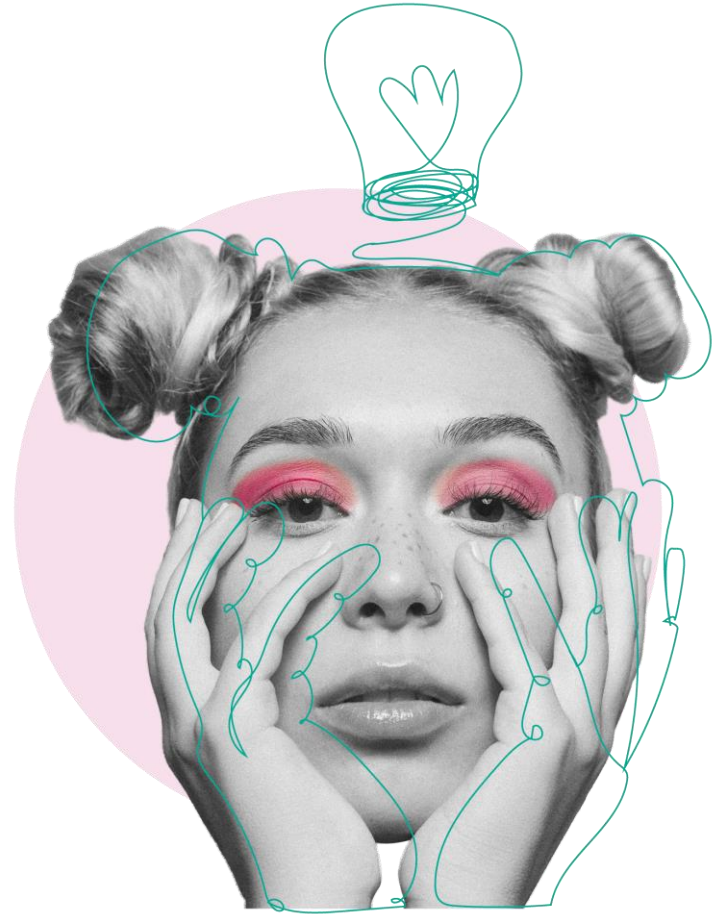
**Liikkuminen pistää
mielen hyrräämään.**

**Movement activates
your mind.**



**Liikkuminen tekee
opinnoista sujuvampaa ja
lamppu syttyy
nopeammin.**

**Being active helps your
studies go more
smoothly and your brains
work quicker.**



Liikuta mieltäsi.

Move your mind.



mieli
LIIKKEELLE

Liikkuminen on yhteydessä vähäisempään stressiin. Luonnolla on rauhoittava vaikutus.

Movement helps reduce stress. Nature has a calming impact.



**Liikkumisen avulla voit
tutustua
opiskelukavereihin.**

**Being active together
can help you get to
know your classmates.**



**Löydä oma
tapasi liikkua.**

**Find your own
way to move.**



Tsemppiä opintoihin!

Good luck with your studies!

