#BEACTIVE

HYVINVOINTIBINGO

ma	ti	ke	to	pe	
					Nukuin vähintään 8 h viime yönä
					Poljin tai kävelin kouluun
					Liikuin välitunnilla niin, että hengästyin
					Venyttelin käsiä ylös kohti kattoa tunnin aikana
					Spurttasin portaat hissin sijaan
					Testasin, miltä salaatti maistuu kouluruualla
					Kävin haistelemassa ulkoilmaa päivän aikana
					Ulkoilin koulun jälkeen
					Söin terveellisen välipalan
					Autoin perhettäni ulkohommissa
					Kävin ohjatuissa treeneissä liikkumassa
					Käytin kännykkää normaalia vähemmän ja laitoin sen pois ajoissa ennen nukkumaan menoa

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Liikuntapääkaupunki
JYVÄSKYLÄ