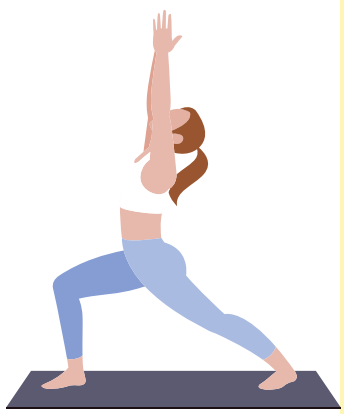


Lasten liikkuminen

Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä.



Paranna kestävyyskuntoa 3 kertaa viikossa, niin että hengästyit.



Vahvista lihaksia ja luustoa 3 kertaa viikossa. Muista kehittää myös ketteryyttä ja tasapainoa.



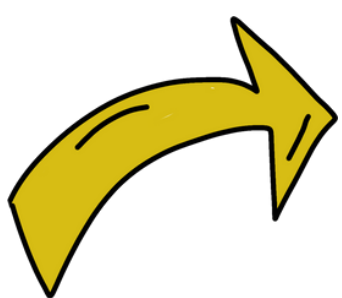
Pysy virkeänä taukojen avulla! Vältä pitkäkestoista paikallaanoloa.



Vahvista hyvinvointia ja ole aktiivinen. Lisää arkiliikuntaa liikuntaharrastusten rinnalla.



Muista palautua ja levätä. Huolehdi riittävästä unesta, jotta aivot ehtivät jäsentää opittua ja rakentaa uutta.



Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti joka päivä! Liikuntaan lasketaan kaikki liikkuminen.

