

Hyvinvointihaaste

-vähennä paikallaanoloa



1. viikko

Maanantai Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Liikkumattomuus.	Tiistai Vietä tauot tänään seisten tai liikkuen koulupäivän aikana.	Keskiviikko Vaihtele tänään istuessasi asentojasi mahdollisimman paljon.	Torstai Valitse portaat hissien sijaan.	Perjantai Käy kaikilla koulupäivän tauoilla haukkaamassa raitista ilmaa.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatukset:						

Hyvinvointihaaste

-vähennä paikallaanoloa



2. viikko

Maanantai Seiso tänään aina, kun käytät kännykkää.	Tiistai Nouse ylös ruudun äärestä 30-45 minuutin välein. Voit esimerkiksi viedä roskat tai ulkoiluttaa koiraa tai tehdä pikasiivouksen.	Keskiviikko Kulje jokin päivän matkoista kävellen, pyörällä tai rullilla.	Torstai Haasta kaverisi pingikseen, biljar-diin tai höntsyyn välitunnilla.	Perjantai Haasta opettajasi ja ryhmäsi tai tee itsenäisesti tänään jokin linkistä (tämä linkki tulee smartmoves.fi sivuille), löytyvä breikki kesken koulupäivän.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatukset:						