

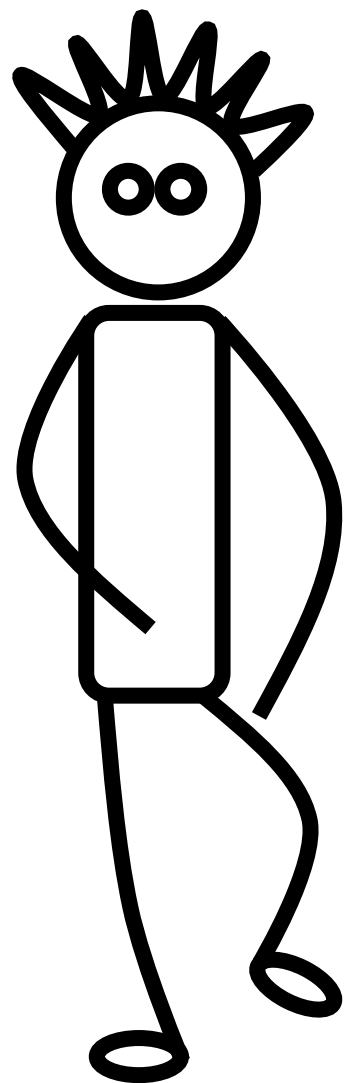


X-br'eikki:

LITIKUVA AMIS

SAKU TV

NOUVE YLÖS



KÄVELE
VASTAUSTEN
VÄLISSÄ
PAIKALLAAN

ONKO
AMMATTIOSAAJAN
TYÖKYKYTAIDOT
HALLUSSA?

**KUMPI VASTAUKSISTA
ON OIKEIN?**

VASTAUS NÄIN!



KYLLÄ



EI

HARJOITUS-KYSYMYKSIÄ

OMASTA TYÖKYVYYSTÄ OLISI TÄRKEÄÄ
PITÄÄ HYVÄÄ HUOLTA?



KYLLÄ



EI

OMASTA TYÖKYVYYSTÄ OLISI TÄRKEÄÄ
PITÄÄ HYVÄÄ HUOLTA?



KYLLÄ

NYT ON HARJOITeltu,
OLETKO VALMIS
JATKAMAAN?

TSEMPPIÄ KAIKILLE!

LIKKUMINEN JA YHDESSÄ TEKEMINEN LUOVAT HYVÄÄ FIILISTÄ?

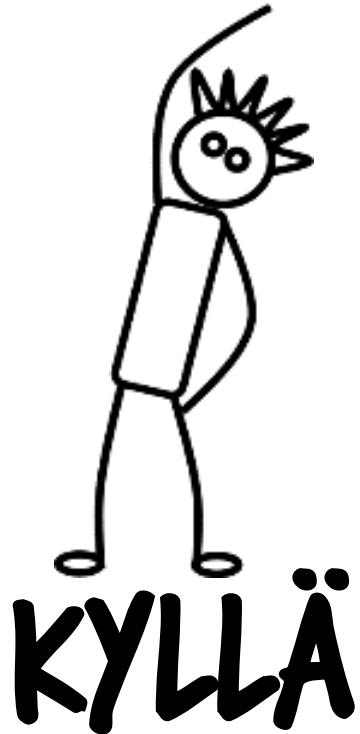


KYLLÄ



EI

LIKKUMINEN JA YHDESSÄ TEKEMINEN LUOVAT HYVÄÄ FIILISTÄ?



IHMISEN ON HYVÄ ISTUA
MAHDOLLISIMMAN MONTA TUNTIA
PÄIVÄSSÄ?



KYLLÄ



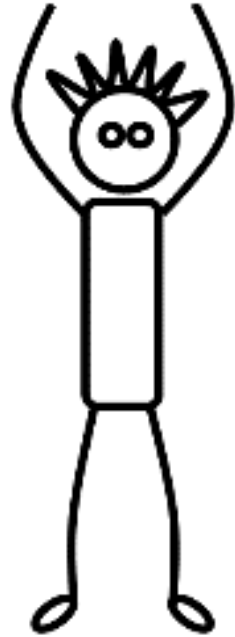
EI

IHMISEN ON HYVÄ ISTUA
MAHDOLLISIMMAN MONTA TUNTIA
PÄIVÄSSÄ?

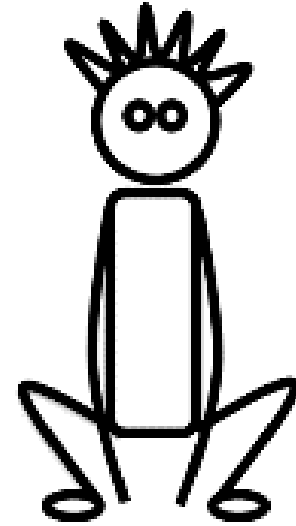


ISTUMISTA TULISI TAVOTTA PUOLEN TUNNIN VÄLEIN!

NYT VASTAUS NÄIN!

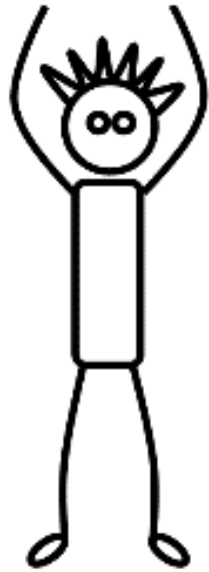


OIKEIN



VÄÄRIN

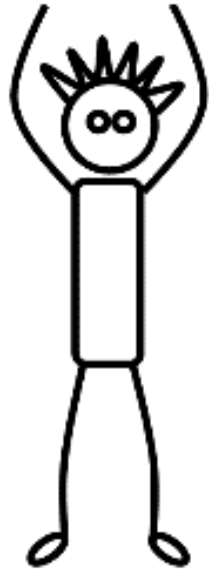
OIKEANLAINEN RAVINTO ANTAA PUHTIA PÄIVÄÄN?



OIKEIN

**RUOKA ON POLTTOAINETTA, JOTA KEHO
TARVIKSEE PYSYÄKSEEN KÄYNNISSÄ.
OMAN VIREYSTILAN VOI VAIKUTTAA
SYÖMÄLLÄ HYVIN.**

**PÄIVÄN AIKANA OLISI HYVÄ SAADA
AINAKIN PUOLI TUNTIA LIIKUNTA?**

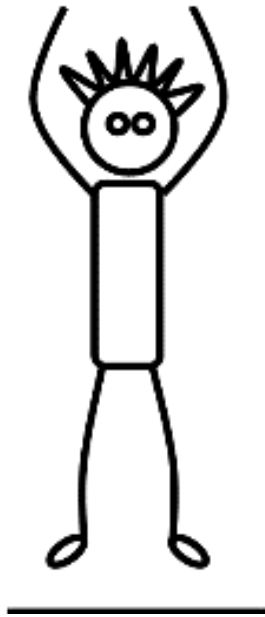


OIKEIN



VÄÄRIN

PÄIVÄN AIKANA OLISI HYVÄ SAADA
AINAKIN PUOLI TUNTIA LIKUNTAÄ?



OIKEIN

SAAT JO PUOLITUNTIA LIKUNTAÄ PÄIVÄÄN
JA 2,5 TUNTIA VIKKÖÖN KUN KÄVELET
KÖULUN, TYÖPAIKALLE TAI BUSSIPYSÄKILLE
VARTIN AAMULLA JA ILTAPÄIVÄLLÄ.

OPPITUNTIENTEN VÄLILLÄ JA TAVOILLA ON HYVÄ ISTUA ALAS JA SELATA VAIKKA KÄNNYKKÄÄ?

- TAVOILLA KANNATTAA PYSYÄ LIIKKEELLÄ:*
- KÄY ULKONA HAUKKAAMASSA HAPPEA.
 - KÄVELE RAPPUSET AINA KUN VOIT.
 - PELATKAA PORUKALLA PINGISTÄ TAI BILJARDIA.
 - HAASTA RYHMÄSI VÄLKKÄHÖNTSYILYYN LIIKUNTASALISSA.
 - KÄY MOIKKAAMASSA KAVEREITA MUILLA OSASTOILLA.
 - TEE PIKAVISIITTI KUNTOSALILLA.

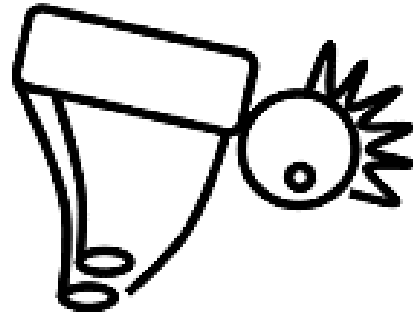


VÄÄRIN

NYT VASTAUS NÄIN!



TOTTA

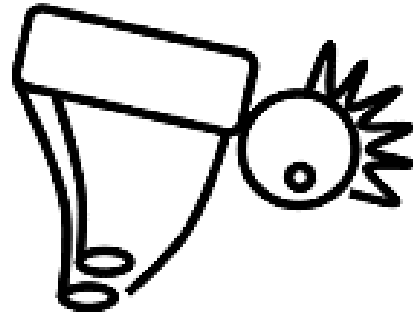


TARVA

HYVÄT YÖUNET OVAT AVAIN ARJESSA JAKSAMISEEN?



TOTTA



TARVA

HYVÄT YÖUNET OVAT AVAIN ARJESSA JAKSAMISEEN?



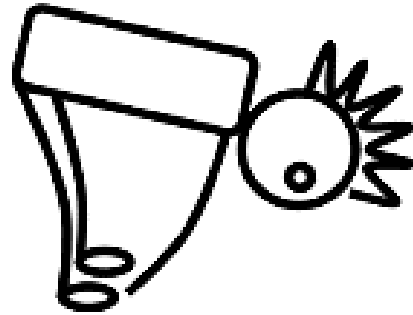
TOTTA

KUN NUKUT RIITTÄVÄSTI, PYSYT VIRKEÄNÄ JA JAKSAT
KOKO PÄIVÄN.
UNI VAIKUTTAA OPPIMISEEN. KESKITTYMINEN JA ASIOIDEN
MUISTAMINEN ON HELPOMPAA HYVIN NUKUTUN YÖN
JÄLKEEN. MYÖS LUOVUUS, TUNNE-ELÄMÄ JA SOSIAALINEN
KANSSAKÄYMINEN HYÖTYVÄT HYVISTÄ UNISTA.

**PÄIVÄSSÄ RIITTÄÄ KUN SYÖ YHDEN TAI KAKSI
ATERIAA!**



TOTTA



TARVA

PÄIVÄSSÄ RIITTÄÄ KUN SYÖ YHDEN TAI KAKSI ATERIAA!

SÄÄNNÖLLISIN VÄLIAJOIN SYÖMINEN PITÄÄ
VERENSOKERIN TASAISENA.
HYVÄ PERUSPERIAATE ON, ETTÄ 3-4 TUNNIN
VÄLEIN KANNATTAA PISTÄÄ JOTAIN SUUHUNSA.
TÄMÄ TARKOITTAÄ, ETTÄ PÄIVÄN AIKANA
KERTYY 5-6 ATERIAA.

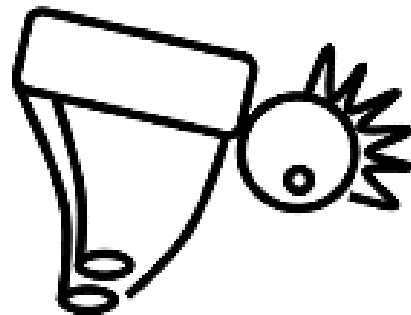


TARUA

LIKKUVA AMIS VAAN OPPII PAREMMIN!



TOTTA



TARVA

LIKKUVA AMIS VAAN OPPII PAREMMIN!

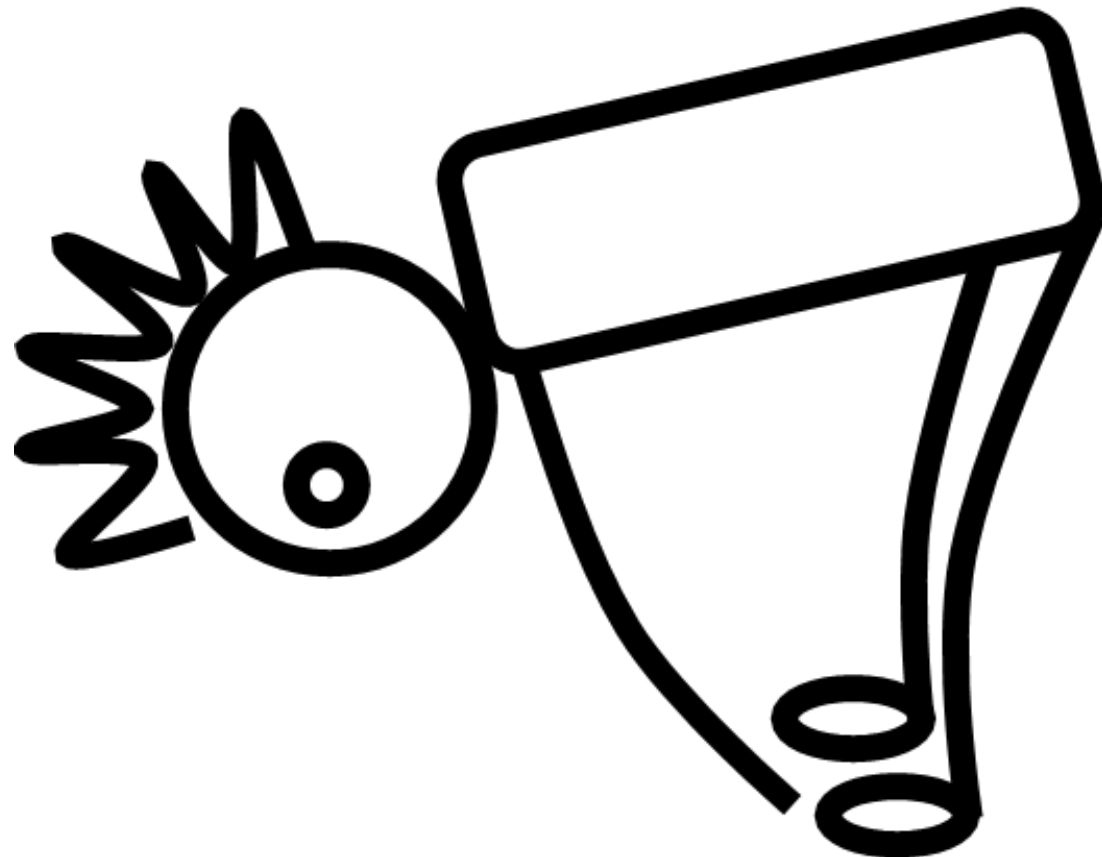


TOTTA

LIIKUNTA VAIKUTTA MYÖNTEISESTI MUISTIIN,
KESKITTYMISEEN JA KÄYTTÄYTYMISEEN.

ERITYISESTI KOULUPÄIVÄN AIKANA TAPAHTUVA
LIKKUMINEN SEKÄ HYVÄ KESTÄVYYSKUNTO OVAT
TUTKIMUSTEN MUKAANSYY HYVIIN OPPIMISTULOKSIIN.

KIITOS JA
KUMARRUS!





HAUSIKAA TUNNINJATKOA!