**TOIMINTASUUNNITELMA**

**Tähän voi suunnitella, miten ja milloin vähentää opiskelijoiden istumista seuraavien viikkojen aikana.**

Kirjoita lukujärjestykseen:

* mitä istumisen vähentämiskeinoa aiot käyttää (vinkkejä: työkalupakki s.25, [www.letsmoveit.fi](http://www.letsmoveit.fi))
* seuraa suunnitelman toteutumista *ympyröimällä toteutuneet toimet*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klo | Ma | Ti | Ke | To | Pe |
| 8-9 |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klo | Ma | Ti | Ke | To | Pe |
| 8-9 |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |

![Musta_letsmoveit_pitkät[1].png]()

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klo | Ma | Ti | Ke | To | Pe |
| 8-9 |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |