

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes
by jamk

Opiskele, liiku & palaudu Study, move and recover



mieli
LIIKKEELLE

**Anna arvo liikuskelulle:
jo 10 minuuttia luonnossa
käynnistää palautumisesi.**

**Recognise the value of
easy movement:
10 minutes in nature is
enough to start your
recovery.**





**Kokeile rohkeasti
uutta! Liiku omalla
tyylilläsi.**

**Dare to try new
things! Move in a
way that suits you.**



mieli
LIIKKEELLE

**Huomioi kokonaisrasitus:
minkälaista liikkumista
kehosi ja mielesi kaipaa
tänään?**

**Consider the big picture:
what kind of activity do
your body and mind need
today?**



mieli
LIIKKEELLE

**Helli itseäsi
huoltamalla kehoasi
– palaudu aktiivisesti.**

**Cherish yourself by
taking care of your
body – recover
actively.**



mieli
LIIKKEELLE

**Kun aivot sakkaa,
lähde liikkeelle.**

**When your mind feels
stuck, get going.**



mieli
LIIKKEELLE



**Pysähdy. Seiso.
Ole. Hengitä.**

**Stop. Stand.
Be. Breathe.**



mieli
LIIKKEELLE

**Turvallinen kosketus
rentouttaa ja rauhoittaa.**

**Comfortable touch
relaxes and calms you.**





Iloa yhdessä
liikkumalla ja
kokemalla
– uskalla heittäytyä!

Discover the joy in
moving and
experiencing with
others – be brave!



mieli
LIIKKEELLE

Script: Saara Koskinen ja Kirsti Siekkinen
Slides produced in collaboration with:

mieli
LIIKKEELLE

