

1



Katso
Feet Energy
-video.
(4 min,
YouTube)



2

Kirjaa tavoitteet ja seuraa niiden toteutumista sovitulla tavalla.

Miten lisään
liikkumista?

Miten vähennän
istumista?

Miten onnistuin? kirjoita, piirrä, käytä hymiöitä!

3

Tutustu muihin Feet Energy
-materiaaleihin: tervekoululainen.fi



UKK-instituutti