

## Henkilöstön ideakartoitus (lukiot)

Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Jokainen oppilaitos kehittää aktiivista opiskelupäivää omalla tavallaan.

Tämän kartoituksen tavoitteena on kerätä tietoa henkilöstön toiveista Liikkuva opiskelu -toiminnan suhteen.

Ideakartoituksen ovat toteuttaneet yhteistyössä SAKU ry, Ammattiopisto Lappia, Valkeakosken ammatti- ja aikuisopisto sekä UKK-instituutin Smart Moves -hanke.

*Tähän kartoitukseen vastaamalla vaikutat siihen, millaisia liikettä ja hyvinvointia lisääviä toimintoja oppilaitoksessasi tullaan toteuttamaan. Vastaa nimettömänä, kenenkään vastaajan yksittäisiä vastauksia ei voi tunnistaa. Kiitos jo etukäteen arvokkaasta panoksestasi!*

1. Valitse oppilaitos
2. Millä alalla vaikutat?
3. Mitä opiskelijoiden liikkumista lisääviä elementtejä tunnistat oppilaitoksesi arjessa (esim. välineitä, organisoitua toimintaa, opetuksen tapoja)?
4. Sisällytätkö opetukseesi liikkumista edistävää toimintaa?
  - a) Kyllä  
Jos kyllä, millaista liikkumista lisäävää toimintaa sisällytät opetukseesi ja kuinka monesti viikossa?
  - b) En  
Jos et, haluaisitko lisätä liikkumista osaksi opetustasi?
5. Millä keinoin olisit itse valmis lisäämään liikettä osana oppilaitoksen toimintaa ja opetuksesi arkea?
6. Onko jotain, mihin koet, että tarvitset lisää vinkkejä, ideoita tai apua?
7. Onko olemassa jokin syy tai este miksi tämänkaltainen toiminta ei sopisi sinun opetukseesi tai oppilaitokseemme?
8. Mitä liikunnan osaamista sinulla on (lajit, ym.)?
9. Haluaisitko hyödyntää liikkumista lisäävää osaamistasi osana arkea?
  - a) Kyllä

Jätä halutessasi yhteystiedot, niin voimme miettiä yhdessä, miten osaamisesi saadaan hyötykäyttöön (koko nimi + sähköpostiosoite):

b) En

10. Minkälainen toiminta saisi opiskelijoita lisäämään liikkumista opiskelupäivän aikana? (valitse enintään kolme mieleistäsi vaihtoehtoa)

- a) Toiminta tauoilla (esim. pingis, biljardi, ilmakiekko, pöytäjalkapallo)
- b) Tapahtumat koulun arjessa (esim. turnaukset)
- c) Omatoimisen pelailun mahdollisuus liikuntasalissa
- d) Liikettä ja toimintaa oppituntien lomassa opiskeluryhmän kanssa
- e) Kuntosali
- f) Aktiiviset opiskelumatkat (opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen)
- g) Kerhotoiminta
- h) Opiskelijoiden vertaistoiminta (esim. liikuntatutorointi)
- i) Muu, mikä? \_\_\_\_\_

11. Avaa halutessasi vastaustasi: Mitä muita toimia oppilaitoksessasi pitäisi tehdä opiskelijoiden aktivoimiseksi liikkumaan?

12. Mitä välineitä toivoisit oppilaitokseen taukoliikuntakäyttöön? (valitse enintään kolme mieleistäsi vaihtoehtoa)

- a) Biljardi
- b) Pingis
- c) Ilmakiekko
- d) Pöytäjalkapallo
- e) Jalkapallobiljardi
- f) Ulkosählykaukalo
- g) Frisbeegolfkorit
- h) Koripallokorit
- i) Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

13. Millä tavalla liikettä voisi lisätä luokkatiloissa? (valitse enintään kolme mieleistäsi vaihtoehtoa)

- a) Leuanvetotangot
- b) Jumppapallot
- c) Tasapainolaudat
- d) Seisomapöydät
- e) Taukoliikunta
- f) Istumista vähentävät opetusmenetelmät
- g) Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

14. Minkälaisia liikunnallisia tapahtumia opiskelupäivään voisi mielestäsi liittää? Valitse enintään kolme mieluisinta ja anna ehdotus millainen esimerkiksi teemapäivä tai liikuntapäivä voisi olla?

- a) Turnaukset  
ehdotuksesi
- b) Liikuntapäivät  
ehdotuksesi



saku



KYSELYPOHJA | 3 (3)

- c) Teemapäivät  
ehdotuksesi
- d) Ohjattu jumppahetki/pelihetki  
ehdotuksesi
- e) Vapaata toimintaa liikunnan merkeissä  
ehdotuksesi
- f) Pienet liikuntahaasteet ja pop-up-tapahtumat  
ehdotuksesi

15. Lopuksi: Vapaa sana