



# Liikevirtaa-viikkohaasteet

**VKO 14: Yksilöhaaste: Hyötyliikuntahaaste.** Tähän lasketaan erilaiset arkiaskareet, esimerkiksi lumityöt, haravointi, siivous, roskien vieminen, kävellen kaupassa käynti jne. Voisiko jotain toteuttaa porukalla oppilaitoksessa tai asuntolassa? Kuinka monta tuntia sinulla tulee hyötyliikuntaa viikossa?

**VKO 15: Ryhmähaaste: Roskienkeräyshaaste**

Lähtekää keräämään roskia ulos ja laskekaa, kuinka monta roskapussia (30l pusseja) saatte kerättyä viikon aikana lähiympäristöstä. Eniten roskia kerännyt voittaa! Laskekaa roskapussien lukumäärät yhteen ja ilmoittakaa tulos.

**VKO 16: Yksilöhaaste: Bongaa lenkillä -haaste.** Lähde 45 min (kävely)lenkille ja bongaa lähiympäristöstä mahdollisimman monta erilaista: kasvia, puuta, eläintä ja automerkkiä. Kirjaa ylös kuinka monta asiaa bongasit? Eniten erilaisia asioita bongannut voittaa!

**VKO 17: Ryhmähaaste: Porrashaaste.** Kävelkää tai juoskaa sata rappusta ylös yhdessä tai useammassa erässä. Laskekaa rappujen yhteistulos. Kuinka monta rappusta kipuatte viikossa?

**TAI Pyörätuoli-Slalom -ratahaaste.** Aikaa 30 min. Kuinka monta kertaa pääsette radan pyörätuolilla läpi? Yhden opiskelijan suoritus on yksi kerta. [Katso täältä ohjeistus.](#)

## SÄÄNNÖT:

- Ryhmähaasteissa ryhmässä pitää olla 4 osallistujaa.
- Haastetta on aikaa suorittaa koko kyseisen viikon ajan (ma-su). Yhteyshenkilön pitää raportoida opiskelijoiden tulokset viimeistään seuraavan viikon tiistaina WhatsApp-yhteisöön, jolloin palkitaan paras suoritus sekä arvotaan yksi suoritus.
- Suoritus raportoidaan lisäämällä kuva haasteen suorittamisesta, tulos sekä opiskelijan etunimi ja oppilaitos. Ryhmähaasteissa ryhmän nimi ja oppilaitos.
- Haasteiden suorittaminen perustuu luottamukseen sekä ohjaajien ohjeistukseen ja valvontaan.

## Kuvaa ja kerro opiskelijoiden tulokset WhatsApp-yhteisössä

Yhteisö on tarkoitettu oppilaitoksen yhteyshenkilöille, ei siis opiskelijoille. Yhteyshenkilö lisää opiskelijan/opiskelijaryhmän kuvan haasteen suorittamisesta sekä tuloksen. Opiskelija voi myös itse ottaa kuvan ja lähettää sen yhteyshenkilölle. Kuvassa ei tarvitse näkyä opiskelijoiden kasvoja.

Yhteisön alle on luotu neljä ryhmää, jokaiselle viikkohaasteelle oma ryhmä. Lisätäkää suoritukset näihin ryhmiin.

Ilmoitukset kanavalla SAKU ry:n työntekijät tiedottavat viikkohaasteista.

”Yleinen” kanavalla voitte keskustella, kysyä ja jakaa fiiliksiä haasteiden suorittamisesta.

Liity yhteisöön QR-koodilla tai linkillä:

<https://chat.whatsapp.com/Bgoq7ITgKeh3aRd0Qd0DI3>



Viikkohaasteiden tulokset voi myös ilmoittaa sähköpostilla [elisa.brusila@sakury.net](mailto:elisa.brusila@sakury.net) jos WhatsApp ei ole käytössä.

### PALKINNOT:

- Viikkohaasteesta palkitaan per viikko paras ryhmä 200e arvoisella S-ryhmän lahjakortilla. Lisäksi arvotaan yksi ryhmä 50e S-ryhmän lahjakortilla.
- Yksilöhaasteista palkitaan per viikko paras suoritus 75e S-ryhmän lahjakortilla ja arvotaan yksi 50e lahjakortilla.