Liikkuva amis –polku
Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen

Maria Käkelä
Tiina Hasari

Liikkuva amis –polun 3. kohtaaminen | 11.1.2023 | klo. 14-16

Liikkuva amis -polku

Tervetuloa mukaan!

- Liikkuva amis -polun lyhyt esittely – missä mennään
- Päivitetty työkalupakki ja työkalupakin teemat
- Toiminnan vuosikello
- Ennakkotehtävä keskustellen: mihin panostetaan, mitä toimintaa tauotetaan tai mitä uutta otetaan mukaan eli missä mennään tällä hetkellä?
- Tulevat kohtaamiset ja muut alkuvuoden muistettavat

saku

Liikkuva amis -polku

Tavoitteet ja käytännön asiat

Kohtaamisen tavoitteet:

- Uusi Liikkuva amis –polku tutuksi
- Tukea oppilaitosten liikkeen lisäämisen toimintaa
- Lisätä Liikkuva amis –toiminnan työkalujen tunnettavuutta sekä niiden käyttöä
- Tarjota yhteistyöverkosto

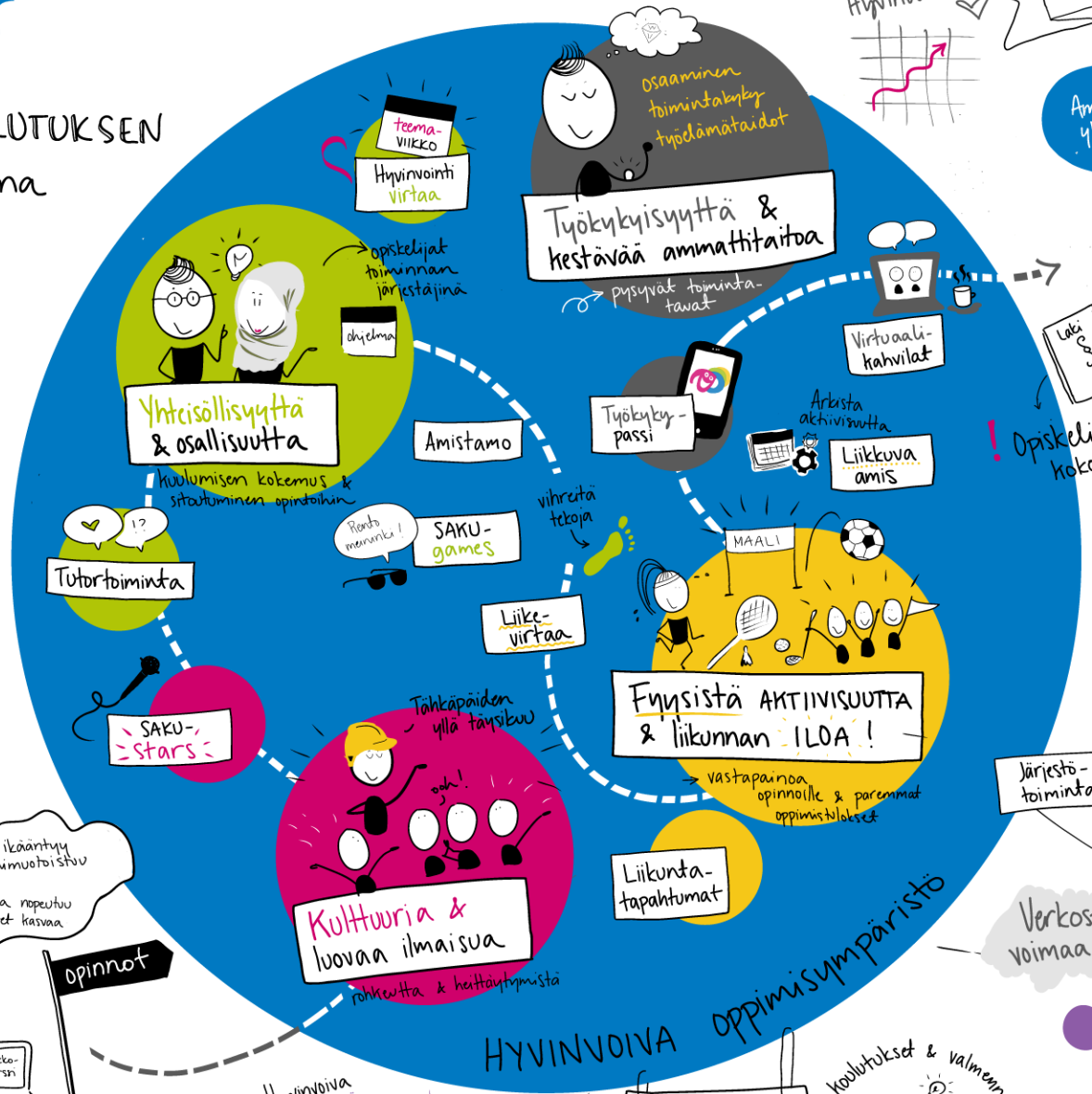
Käytännön asiat:

- Hyödynnetään chattia omien linkkien ja vinkkien jakamiseen
- Kättä nostamalla puheenvuoro
- Pidä kamera auki jos mahdollista ☺

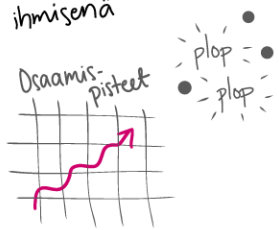
saku

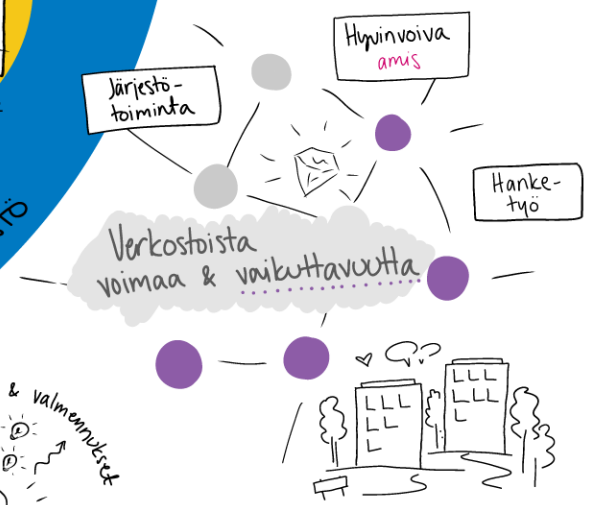
saku

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN hyvinvoinnin tukena



! Opiskelijan huomioiminen kokonaisena ihmisenä





Liikkuva amis oppii vaan paremmin

sakur

Liikkuva amis -polku

Polulla kulku kohti liikkuvaa amista on HELPPOA yhdessä, ohjatusti & valmiiden TYÖKALUJEN avulla

Kohtaamisen PAIKAT:

1. kohtaaminen
- TOIMINNAN ideointi
- @ TEAMS
- ennakkotehtävä

2. kohtaaminen
- IDEAT käytäntöön
- @ TEAMS
- Oho! Ahaa!
- kokeilut arjessa

3. kohtaaminen
- UUDET näkökulmat liikkeen lisäämiseen
- @ TEAMS
- Oho! Ahaa!
- Syksy: ideoiden VAIHTOPÄIVÄ
- Ajankohtaiset TEEMAT & yhdessä INSPIROITUMINEN

4. kohtaaminen
- OSAKSI arkea
- @ TEAMS
- Oho! Ahaa!
- Kevät: ideoiden VAIHTOPÄIVÄ
- Ajankohtaiset TEEMAT & yhdessä INSPIROITUMINEN

VISIO

Tänään: yhteinen AAMUKÄVELY klo 9

Toiminnalliset opetusmenetelmät

Muista tavot!

Fyysistä AKTIIVISUUTTA & liikunnan ILOA!

Liikkuva AMIS oppii vaan paremmin.

ideoita & toiminta-tapoja

!?

oppilaitoksen arki

TÄRKEIMMÄT kehittämis-kohteet

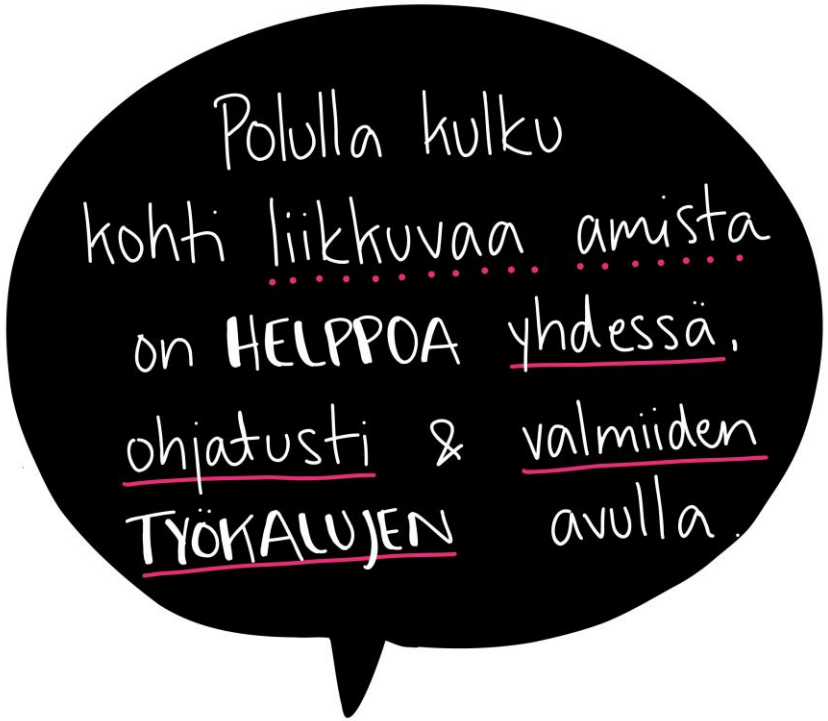
toiminnan tuki

YHTEISTYÖ-verkosto

LIIKKUVA AMIS

sakur

Liikkuva amis -polku on tapa luoda fyysistä aktiivisuutta oppilaitoksiin



Liikkuva amis -polun etäkohtaamiset:

1. Toiminnan ideointi 6.9.2022 klo. 14-16
2. Ideat käytäntöön 1.11.2022 klo. 14-16
3. **Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen** 11.1.2023 klo. 14-16
4. Osaksi arkea 16.3.2023 klo. 14-16

Liikkuva amis -polun ideoidenvaihtopäivät:

17.11.2022 Tampereen seudun ammattiopisto Tredu, Tampere
4.5.2023 Savon ammattiopisto Sakky, Kuopio

saku

Liikkuva amis –toiminnan viestintä

Liikuntaimpulssi

LIIKKUVA AMIS

"Liikkuva amis oppii vaan paremmin!"

Liikkuva amis -toiminnan viestintä tapahtuu nykyään kuukausittain ilmestyvän uutiskirjeen eli Liikuntaimpulssin kautta.

Liikuntaimpulssi tulee kertomaan sinulle:

- tulevien Liikkuva amis -kohtaamisten ajankohdat, kohtaamisten teemat sekä ennakkovalmistautumisen
- edellisen kohtaamisen tärkeimmät nostot
- Ideoidenvaihtopäivien ajankohdat ja päivien ohjelman
- Liikuntavinkkejä arjen aktivointiin
- SAKU-toiminnan ajankohtaisen noston

Liikuntaimpulssintilaus: www.sakury.net

saku

Liikkuva amis –työkalut

Työkalupakki

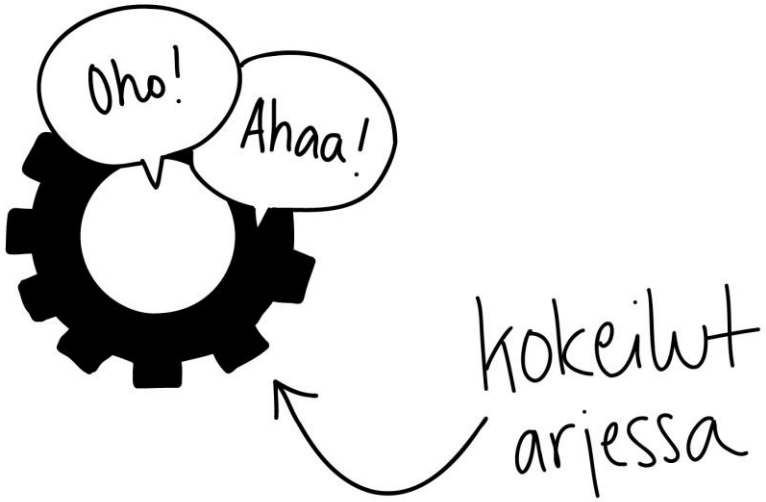
- Liikkuva amis -työkalupakista löydät ideoita ja esimerkkejä oppilaitoksen aktiivisen toimintakulttuurin kehittämiseen ja liikkumisen lisäämiseen. Työkalupakin tarkoituksena on antaa ajatuksia suunnittelun avuksi ja ohjata suunnittelua kohti konkreettisia toimenpiteitä.

Hyvinvoinnin vuosikello

- Vuosikelloon on koottu valtakunnallisia tapahtumia ja teemapäiviä sekä erilaisia ideoita, joita koulutuksen järjestäjä voi sisällyttää osaksi omaa vuosikelloa. Vuosikellopohjan tarkoituksena on toimia tukena hyvinvoinnin suunnittelutyössä.

sakur

Työkalupakki

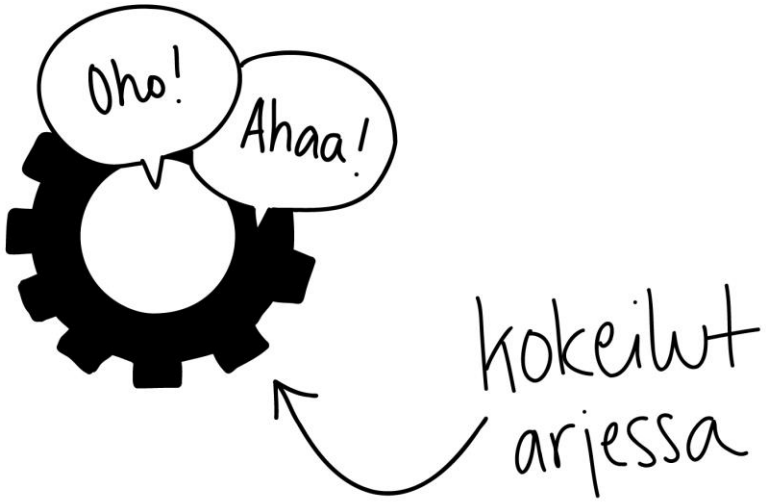


Päivitetty loppuvuodesta 2022

Alkuvuodesta 2023 tulossa myös ruotsinkielinen versio

https://liikkuvaamis.fi/tyokalut/#tyokalupakki

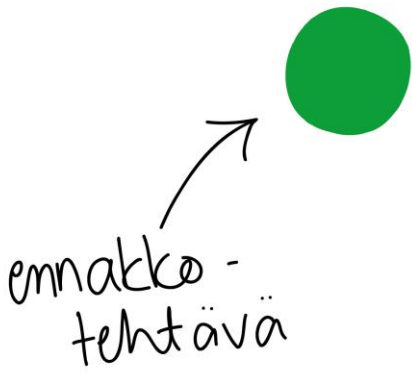
Hyvinvoinnin vuosikello



Vuoden 2023 kalenteri päivitetty.

Hyödynnä oman toiminnan suunnittelussa.

https://hyvinvoivaamis.fi/tyokalut/hyvinvoinnin-vuosikello



Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen

Valitse Liikkuva amis -työkalupakista 1-5 näkökulmaa, minkä kautta haluat lähteä kehittämään tai vahvistamaan omalta osaltasi oppilaitoksen aktiivisuutta.

Määrittele näille näkökulmille 1-3 tavoitetta.
Kuvaile vaikutukset mitä toiminnalla saadaan aikaan.

Hyödynnä tässä valmistautumistehtävässä valmiiksi tehtyä Padlet -alustaa.

→ Ennakkotehtävä: Oman toiminnan päivittäminen. Mihin panostetaan, mitä toimintaa tauotetaan tai mitä uutta otetaan mukaan.

4. kohtaaminen 16.3.2023

Arkista aktiivisuutta

Liikkuva amis

Osaksi arkea

- Henkilöstön kouluttaminen ja motivaatioilmapiiriin vaikuttaminen
- Liikkeelle –kampanja
- Toimintaympäristön muokkaaminen
- Toiminnan juurruttaminen eli juurrutussuunnitelma käyttöönotto
- SAKUgames
- Kiinni strategiaan -malli

Liikkuva amis -polun ideoidenvaihtopäivä
4.5.2023
Savon ammattiopisto Sakky

saku

Liikevirtaa –kampanja opiskelijoille huhtikuussa

- Liikevirtaa on maksuton valtakunnallinen kampanja
- Kampanjan voi omassa oppilaitoksessa toteuttaa teemallisina tapahtumina tai osallistumalla liikuntahaasteeseen.

- Teemapäivät mm.
  - Pyörällä amikseen!
  - Opiskelijakunta ihan ekona!
  - Meidän amis 2030 (ideoidaan ja unelmoidaan)

- Liikuntahaaste
  - 3 viikon valtakunnallinen liikuntahaaste käynnissä 3.-23.4.2022

LIIKEVIRTAA
AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN

Lue lisää ja ilmoita teidän oppilaitos mukaan:
https://sakury.net/opiskelijaliikunta/liikevirtaa-kampanja

sakur

Toimintavinkit alkuvuoteen

Amisvartti – HAKU ON EDELLEEN AUKI

- Varaa paikkasi ja näytä miten teidän amiksessa liikutaan!

https://sakury.net/opiskelijaliikunta/amisvartti

Opiskelijoiden virtuaalikahvila – ”Liike pistää mielen hyrräämään”

- 22.3. klo. 9:15 – 10:15
- Maaliskuun virtuaalikahvilassa keskustellaan liikkumisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin ja pohditaan, mitkä tekijät saavat juuri minut voimaan hyvin. Myös palautuminen nostetaan esille; miksi meidän kannattaa ladata akkuja ja miten se onnistuu?

https://sakury.net/tapahtumat/opiskelijoiden-virtuaalikahvila-liike-pistaa-mielen-hyrraamaan

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Kiitos – ja voi hyvin!