

# Liikkuva amis –polku

## Toiminnan ideointi

Maria Käkelä  
Tiina Hasari

Liikkuva amis –polun 1. kohtaaminen | 19.9.2023 | klo. 14-16

Liikkuva amis -polku

**Tervetuloa mukaan!**

Liikkuva amis -polun toiminnan esittely

Liikkumalla työkykyä nyt -kampanja

Vaikuttavuuden määrittely (osallistuja)

Esittelyssä olevat työkalut:

- Nykytilan arviointi
- Ideakartoitus
- Ideapaja


# Liikkuva amis -polku

## Tavoitteet ja käytännön asiat

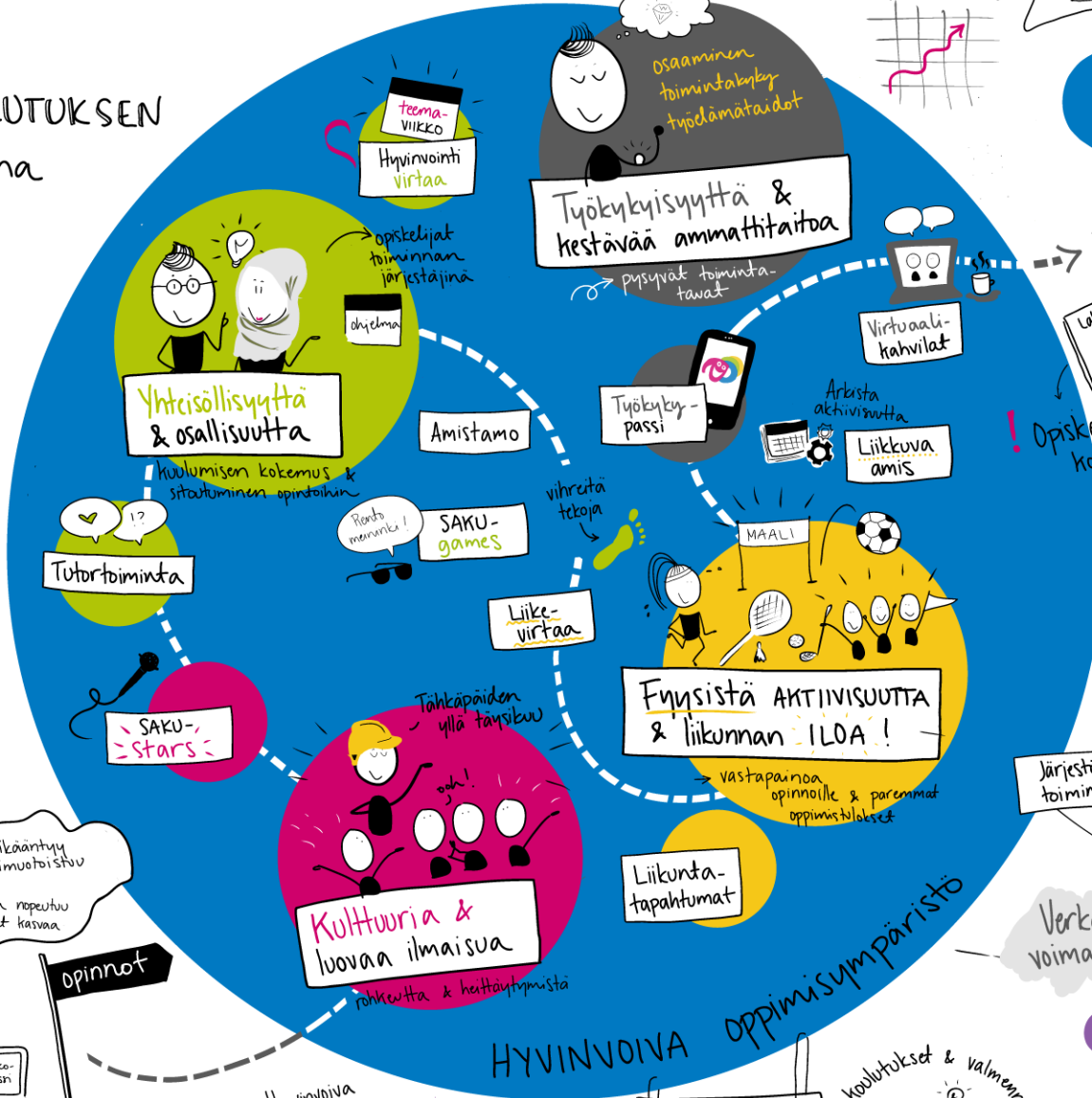
Kohtaamisen tavoitteet:

- 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 vinkkien jakamiseen
- Kättä nostamalla puheenvuoro
- Pidä kamera auki jos mahdollista
- Ollaan yhdessä vuorovaikutuksessa 

## AMMATILLISEN KOULUTUKSEN hyvinvoinnin tukena



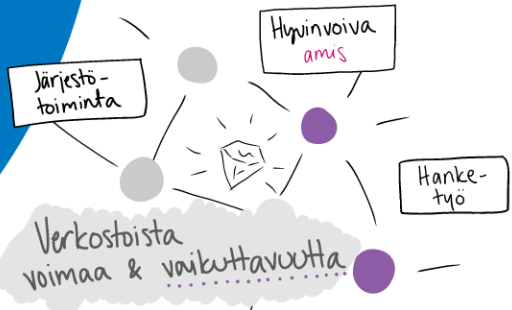
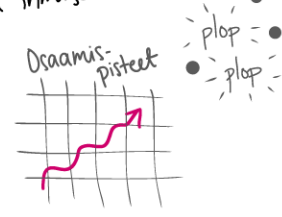
Osaava & työkykyinen ammattilainen



- Ammatti-ylpeys
- Yhteen-kuluvuus
- Taito & tittimus huolehtia itsestä



Opiskelijan huomioiminen kokonaisena ihmisenä



Hyvinvoiva HENKILÖSTÖ  
Hyvinvoiva OPISKELIJA  
tapahtumat & kampanjat

Henkilöstö-toiminta

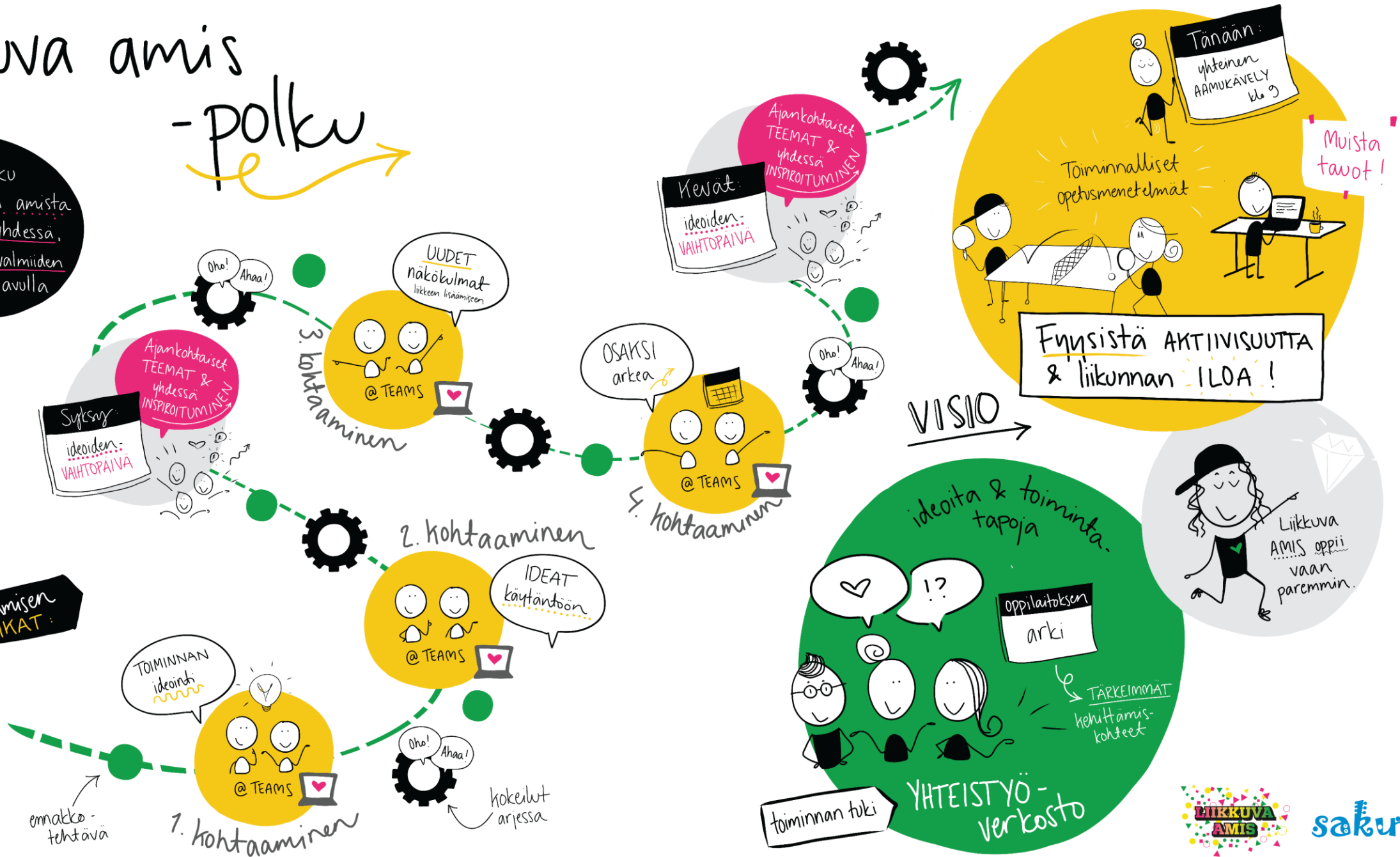
Koulutukset & valmennukset  
energiaa & ideoita!



# Liikkuvuus oppii vaan paremmin

# Liikkuva amis -polku

Polulla kulku kohti liikkuvaa amis-ta on **HELPPOA yhdessä**, ohjatusti & valmiiden **TYÖALUJEN** avulla



# Liikkuva amis -polku on tapa luoda fyysistä aktiivisuutta oppilaitoksiin

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

## Liikkuva amis -polun etäkohtaamiset:

1. Toiminnan ideointi 19.9.2023 klo. 14-16

2. Ideat käytäntöön 12.12.2023 klo. 14-16

3. Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen 13.2.2024 klo. 14-16

4. Osaksi arkea 21.5.2024 klo. 14-16

## Liikkuva amis -polun ideoidenvaihtopäivät:

2.11.2023 Koko päivä, paikka ilmoitetaan myöhemmin

21.3.2024 Savon ammattiopisto Sakky, Kuopio

# Liikkuva amis –toiminnan viestintä

Liikuntaimpulssi



*"Liikkuva amis oppii  
vaan paremmin!"*

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

Liikuntaimpulssi tulee kertomaan sinulle:

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

<https://sakury.net/materiaalit/uutiskirje>



# Liikkuva amis –sivusto

liikkuvaamis.fi



Liikkuva amis -polku



Liikkuva amis -toiminta tukee ammatillisia oppilaitoksia liikettä lisäävän toimintakulttuurin luomisessa.

Liikkuva amis -sivusto kokoaa yhteen SAKU ry:n ja muiden järjestöjen materiaaleja sekä oppilaitosten ideoita, jotka ovat vapaasti hyödynnettävissä.

Hyödynnä sivuston eri työkaluja oman toiminnan eteenpäin viemiseen sekä löydä juuri ne tällä hetkellä tärkeimmät kehittämiskohteet.

<https://liikkuvaamis.fi/>

# Liikkumalla työkykyä nyt -kampanja



Liikkumalla työkykyä nyt on Liikkuva opiskelu -ohjelman sekä eri kumppaneiden yhteinen työkykyä edistävä kampanja.

## SAKU ry mukana kampanjassa:

- Uusitun Liikkuva amis -sivuston julkaiseminen
- Liikuntaimpulssi kaikille SAKU ry:n yhteyshenkilöille
- Liikkuva amis -polun lukuvuoden ensimmäinen kohtaaminen 19.9. klo. 14-16
- Liikkuva amis -toiminta sekä työkalut esittelyssä SAKU ry:n somessa
- Ammattiosaajan työkykypassi oppilaitoksen hyvinvointityön menetelmänä -mediatiedote

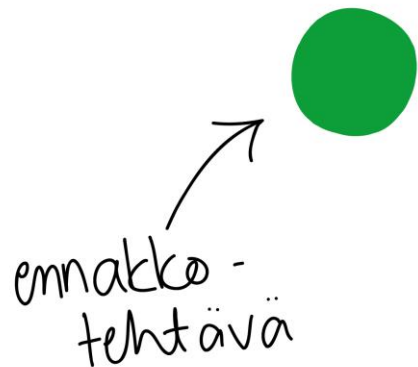
# Hyvää oloa Amisvartillisesta liikettä



## Ammattiopisto Omnia

- työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen
- Kurssilla opiskelijoille tehtävänä taukoliikuntavideon teko

<https://liikkuvaamis.fi/project/amisvartti-omnia-2/>



ennakko -  
tehtävä

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.

# Vaikuttavuuden määrittely

## Nykytilan arviointi

- Nykytilan arviointi on työkalu Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana oleville oppilaitoksille toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin.

## Ideakartoitus

- SAKU ry:n hallinnoiman sähköisen kartoituksen avulla voidaan osallistaa koko henkilöstö ja opiskelijat mukaan liikettä lisäävän oppilaitosympäristön suunnitteluun.

## Ideapaja

- Ideapajan tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat Liikkuva amis -toimintaan ja yhdessä opiskelijaryhmän kanssa pohtia omaa oppimisympäristöä liikkumisen ja liikunnallisten oppimismenetelmien hyödyntämisen kautta.

# Liikkuva amis -työkalut

# Nykytilan arviointi



Nykytilan arviointi -työkalu auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Käyttämällä työkalua esimerkiksi lukuvuosittain voitte seurata kehittymistänne.

Nykytilan arviointi on jaettu neljään osa-alueeseen

- Toiminnan organisointi
- Opetus
- Oppilaitos
- Yhteistyö

Työkalu on maksuton rekisteröityneille oppilaitoksille.

# Nykytilan arviointi



- Kooste oppilaitosten valtakunnallisista tuloksista visuaalisesta tietokannasta Seuranta-Virvelistä.
  - Yksittäisen oppilaitoksen ja korkeakoulujen tuloksia ei julkaista Seuranta-Virvelissä.

<https://liikkuvaopiskelu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/>

# Ideakartoitus



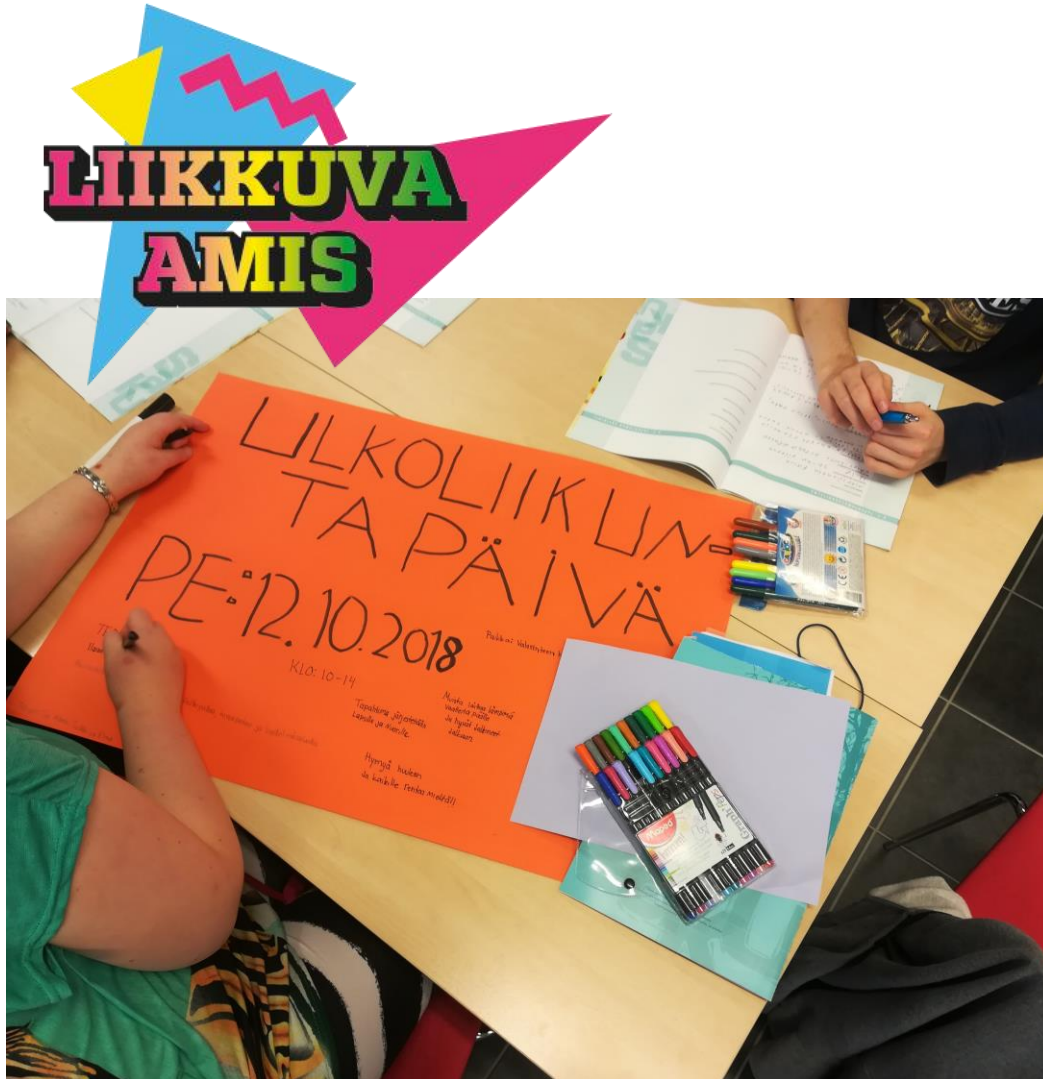
SAKU ry:n hallinnoiman sähköisen kartoituksen avulla voidaan osallistaa koko henkilöstö ja opiskelijat mukaan liikettä lisäävän oppilaitosympäristön suunnitteluun.

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

Maksuton SAKU ry:n jäsenille

<https://liikkuvaamis.fi/liikkuva-amis-tyokalut/ideakartoitukset/>





Ideapajan tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat Liikkuva amis -toimintaan ja yhdessä opiskelijaryhmän kanssa pohtia omaa oppimisympäristöä liikkumisen ja liikunnallisten oppimismenetelmien hyödyntämisen kautta.

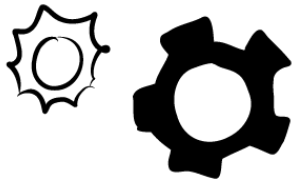
Ideapajan toiminta tähtää oman näköisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Toiminnan vuosikello

- Mitä on Liikkuva amis -toiminta?
- Toiminnan ideointi ja suunnittelu
- Toiminnan toteutus ja yhteinen pohdinta

## 2. Kohtaaminen 12.12.2023

Arkista  
aktiivisuutta



Liikkuva  
amis

### Ideat käytäntöön 12.12.2023

- Toiminnan vuosikello
- Ideapankki
- SAKU-tapahtumat ja kampanjat
- Tutortoiminta

### Ennakovalmistautuminen

- Tee toimintasuunnitelma toiminnan toteuttamiseen



Liikkuva amis -polun  
ideoidenvaihtopäivä  
**2.11.2022**  
Koko päivä, paikka vielä avoin.

# Miten meni? Anna meille palautetta päivästä.



[www.lyhin.fi/he-palaute](http://www.lyhin.fi/he-palaute)

Ohje:

Kohta 11. valitse verkostotapahtuma

Kohta 12. valitse Liikkuva amis verkostotapahtuma

Kohta 13. tämä pvm. 19.9.2023

Palautetta antaneiden kesken arvotaan jouluna  
6 kpl 50€ S-ryhmän lahjakortteja

# Muutama ajankohtainen nosto



<https://sakury.net/tapahtumat>

**Ammattiin opiskelevien jalkapallosarja starttaa pian**

- Palloilusarjat liikuttavat satoja ammattiin opiskelevia.
- Viikolla 38 kerätään ilmoittautumiset kasaan kaikista sarjoista ja poikien kilpasarjan alueelliset karsintaturnaukset käynnistyvät tuota pikaa.

**Henkilöstön ja opiskelijoiden keilailun kotiratakisassa kaadetaan keiloja kumoon neljän hengen joukkueissa**

- Kotiratakisa tarkoittaa sitä, että voit osallistua kisaan omalla paikkakunnallasi. Kerää joukkue kasaan ja suuntaa keilahallille. Toimita keilatuloksesi SAKU ry:n toimistolle, niin olet mukana kisassa. Keilailun kotiratakisa 01.10.2023 - 31.12.2023.

# Kiitos – ja voi hyvin!