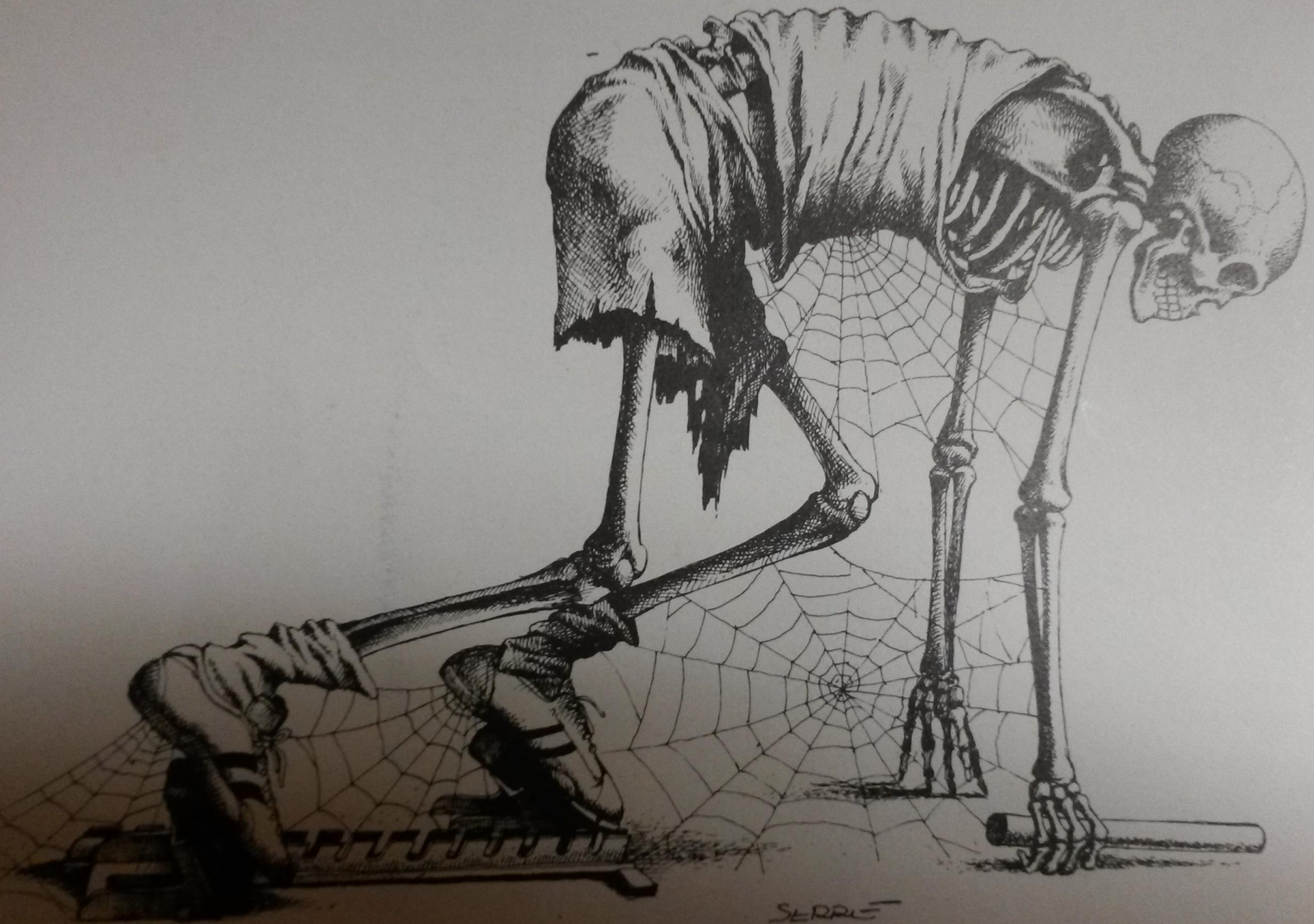


OPPILAITOKSEN LIIKUTTAMISEN HYVÄT KÄYTÄNTEET

Kisakallio 3.5.2016

Mikko Perttinä



Joitakin tavoitteita ammattikoululaisille:

Suositus

- Reipasta liikettä 1h/päivä
- Istumisen katkaisu 17 min/välein
- Viihteellinen ruutuaika 2 h/vrk
- Kasviksia puolikiloa päivässä



Todellisuus (kouluterveyskysely 2015)

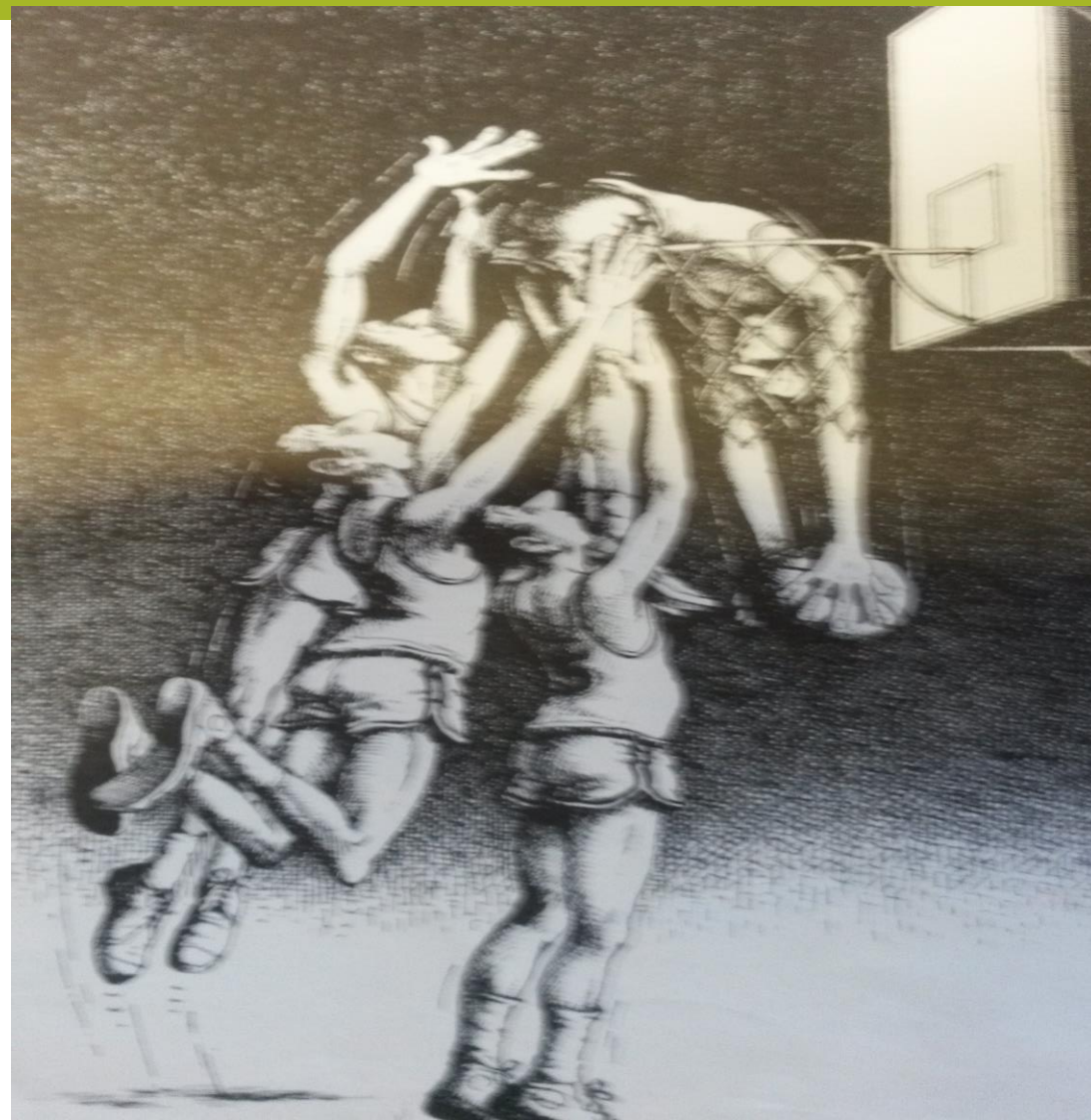
- 36% harrastaa hengästyttävää liikuntaa vähintään 1h/viikko (2008: 48%)
- Pakollista liikuntaa opinnoissa 18h/3v.
- 34 % Epämukavat työtuolit ja -pöydät haittaavat opiskelua (2008: 36%)
- 34% Niska- ja hartiakipuja viikottain
- 20% Netissä vietetty aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmissä (2008 : 16%)
- 7% syö päivittäin tuoreita tai keitetyjä kasviksia
- 22% ylipainoisia
- **83% Pitää opiskelusta**

Kerää Tiimi

Järjestyksessä

- Opiskelijat
- Rehtori/koulutuspäällikkö
- Kollegat
- Muut toimijat

- Toiminnan ja suunnittelun suhde 10/1, ei toisinpäin



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Toimintavä- litunti 9.40- 10.10	Liikuntatilat oppilaiden käytössä	Liikuntatilat oppilaiden käytössä	Liikuntatilat oppilaiden käytössä	Liikuntatilat oppilaiden käytössä	Liikuntatilat oppilaiden käytössä
1 /2h kerhot	Shakkikerho	Tanssikerho		+Terästorstai + Futisliiga	Shakkikerho
11.45-12.15	Ruokailu				
Ulkovälitunti 13-13.15	Raitista ilmaa aivoille ja keholle				
14-16 Liikkuva nuorisotalo/ kerhot	Liikkuva nuorisotalo	Liikkuva nuorisotalo	Liikkuva nuorisotalo	Liikkuva- nuorisotalo Sählykerho nuorisotyö	Tähtikerho Wau-kerho

Ammattikoululaisen elämänsuolat:

(Kati Kauravaaran väitöstutkimus 2013: Mitä sitten jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista mieshistä)

1. Hetkessä eläminen
2. Kiireettömyys
3. Vapaa-ajan runsaus
4. Mahdollisimman vähällä pääseminen
5. Kaverit

Tehtävä: Nouse pohtimaan vieruskaverien kanssa, miten näitä elämänsuoloja voisi hyödyntää oppilaitoksen liikunnallistamisessa?

Luo hyviä rutiineja ja perinteitä



Haasta ja palkitse





Laita asioita alulle



Ryhdy töihin ja ole
kärsivällinen

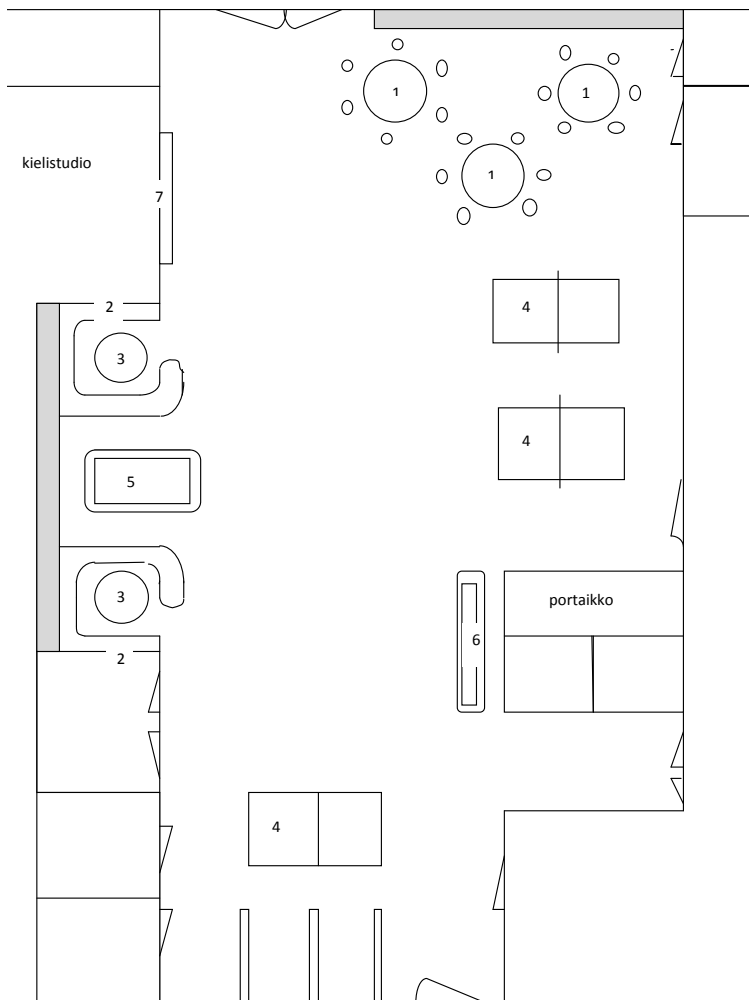




ES-Areena

Aktiiviaula

auditorio




*Tässäkin tilassa
oli enne kiellettyä
oleskella.*







Mitä tulevaisuudessa?

A photograph of a classroom or gymnasium. In the foreground, there is a dark wooden stool and a table with papers. The floor is marked with yellow and blue lines. In the background, there are several desks with exercise balls underneath them. A kitchen area with a stove and sink is visible in the back right. A door is on the left, and a bulletin board is on the wall. A black backpack is hanging on a rack near the door.

2015-2016 laitetaan
liikettä oppitunteihin

Keväällä 2016 täydellisen oppimisen viikko

- Jokainen opettaja vetää vähintään yhden toiminnallisen oppitunnin
- Suunnittelu tiimiajalla oman aineryhmän kanssa
- Oppilaiden suunnitelmat lo-tunnilla
- Rohkeita kokeiluja
- Vähintään 50 erilaista toiminnallista oppituntia
- Kirjataan toiminnallisten oppituntien pankkiin
- Innostuneet opettajat jatkokoulutukseen ja syksyllä 2016 toiminnallisen oppimisen mentoreiksi kuntaan

Kiitos
ajastasi!

mikko.perttina@siilinjarvi.fi