

## IDEAPILVI

Ideapilvestä löytyy viisi näkökulmaa, joiden kautta voi pääsee pohtimaan liikkeen lisäämisen mahdollisuuksia oppilaitoksessa.

### Nämä näkökulmat ovat:

#### **1 Fyysisen aktiivisuus osana opetusta**

Lisää liikettä oppitunneille. Pieni liike, elvyttävät tauot ja riittävä työstä palautuminen pitäisi olla osa opiskelupäivän arkea. Ja toisaalta asioita voi myös oppia liikkuen.

#### **2 Toimintaympäristöjen muokkaaminen**

Avoimet liikuntatilat ja liikettä käytäville. Ulkotilat hyötykäyttöön. Työsalia tai luokkatilaa muokkaamalla voidaan saada lisättyä tilaa liikkumiselle ja työn tauottamiselle

#### **3 Liikuntatottumuksiin vaikuttaminen**

Matalan kynnyksen toimintaa, joilla lisätään arkeen liikettä ja saadaan liikkumisesta hyviä kokemuksia. Esimerkiksi taukoliikkumisella ja yksilöllisellä ohjauksella herätellään miettimään hyvinvoinnin ja liikkumisen merkitystä. Matka kotoa oppilaitokseen on usein helpoin tapa lisätä säännöllistä liikettä päivään. Opiskelumatkaliikuntaa voi lisätä erilaisten kampanjoiden ja teemapäivien avulla sekä olosuhteita kehittämällä.



#### **4 Tapahtumien ja toiminnan järjestäminen**

Liikuntakerhot antavat mahdollisuuden erilaisten lajien kokeiluun ja pelailuun opiskeluporukalla. Erilaisten tapahtumien ja tempausten kautta on mahdollista liikuttaa niin opiskelijoita kuin henkilöstöäkin. SAKU ry:n opiskelijoille suunnattu liikuntatoiminta tarjoaa toimintaa sekä kisaamisesta nauttiville että rennommin liikkuville.

#### **5. Teknologia apuna**

Liikkeen lisäämisen tueksi on saatavilla paljon erilaisia sovelluksia sekä järjestöillä on sivustoillaan kootusti asiantuntevaa tietoa ja ohjausta niin henkilöstölle kuin opiskelijoille. Ottakaa opiskelijoiden kanssa rohkeasti käyttöön vaikka puhelimeen ladattava Action Track -sovellus tai pohtikaa oman ammattialan työkyvyn vaatimuksia Työkykypassin mobiilisovelluksen tehtävien avulla.

1 Fyysisen  
aktiivisuus osana  
opetusta

2 Toimintaympäristöjen  
muokkaaminen

3 Liikuntatottumuksiin  
vaikuttaminen

4 Tapahtumien ja  
toiminnan  
järjestäminen

5. Teknologia  
apuna