



1 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen opetuksen sisältönä

2 Toimintaympäristöjen muokkaaminen

3 Liikuntatottumuksiin vaikuttaminen

4 Tapahtumien ja toiminnan järjestäminen

LIKKUVA AMIS-IDEAPILVI

Ideapilvestä löytyy neljä näkökulmaa, joiden kautta voi lähteä pohtimaan liikkeen lisäämisen mahdollisuuksia oppilaitoksessa.

Nämä näkökulmat ovat:

1 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen opetuksen sisältönä

Lisää liikettä oppitunneille

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

Pelit, sovellukset ja sivustot liikkumisen tukena

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

Matka kotoa oppilaitokseen on usein helpoin tapa lisätä säännöllistä liikettä päivään. Opiskelu- ja työmatkaliikuntaa voi lisätä erilaisten kampanjoiden ja teemapäivien avulla sekä olosuhteita kehittämällä.

Personal trainer, terveydenhoitaja, teemallinen liikuntaryhmä tai nettipalvelut. Yksilöllisellä ohjauksella voidaan kohdentaa toimenpiteitä opiskelijoille

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.