



saku

# Liikkuva amis -ideapaja opiskelijoille

SAKU ry



sakur

Ideapajan kautta opiskelijat pääsevät pohtimaan liikkeen lisäämisen tarvetta opiskelupäivien aikana ja vaikuttamaan omaan opiskeluympäristöön!

## **Sisällysluettelo**

Diat 3-6 Taustatietoja ideapajasta ohjaajalle

### **Orientaatio**

Diat 7-18 Taustatietoa Liikkuva amis -toiminnasta ja yhteistä pohdittavaa opiskelijaryhmän kanssa

Diat 19-33 Käytännön vinkkejä opiskelijoille liikkeen lisäämiseen

### **Ideointi ja suunnittelu**

Diat 34-38 Ylös penkistä ja ideoimaan

### **Toiminnan toteutus ja yhteinen pohdinta**

Diat 39-42 Ideapilvi

Diat 43-44 Kun ideapilvi on valmis, mitä sitten?



# LIIKKUVA AMIS –IDEAPAJA

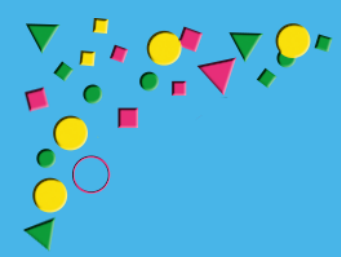
## Tavoitteet (pajan vetäjälle tiedoksi)

- Tavoitteena on pohtia opiskelupäivien liikkumisen paikkoja ja mahdollisuuksia eri näkökulmista ja sen pohjalta ideoida, miten liikkumista ja aktiivisuutta opetuksessa ja oppilaitoksen arjessa voidaan tarvittaessa lisätä.
- Liikkuva amis -ideapajan tarkoituksena on edistää opiskelupäivän aktiivisuutta ja opiskelijoiden hyvinvointia erilaisten yhdessä suunniteltujen toimenpiteiden ja tapahtumien kautta.

*Terveys ei varastoidu ja siksi säännöllisyys on tärkeintä. Liiku joka päivä!*

*Liikkuva amis oppii vaan paremmin!*

*Liikkuvan amiksen koulussa on kivaa!*



# LIIKKUVA AMIS –IDEAPAJA

## Miten toimitaan (pajan vetäjälle tiedoksi)

### Ideapaja rakentuu kolmesta osa-alueesta:

1. Orientaatio aiheeseen Mitä on Liikkuva amis -toiminta?
2. Oman toiminnan ideointi ja suunnittelu
3. Toiminnan toteutus ja sen yhteinen arviointi



# LIIKKUVA AMIS -IDEAPAJA

## Rakenne (pajan vetäjälle tiedoksi)

### 1. Orientoituminen aiheeseen

- Perehdytään Liikkuva amis –toimintaan tekstin, kuvien, videoiden ja toiminnan avulla.

### 2. Toiminnan ideointi ja suunnittelu

- Tutustutaan tarkemmin omaan luokkatilaan sekä oppilaitosympäristöön ja tarkastellaan olemassa olevia liikkumisen mahdollisuuksia oppilaitoksessa sekä mietitään mitkä toimenpiteet lisäisi jaksamista ja työkykyä.
- Tehdään yhdessä ideapilvi, joka auttaa näkemään toiminnan laajuuden ja voidaan yhdessä miettiä mitä ideoita lähdetään toteuttamaan.



# LIIKKUVA AMIS -IDEAPAJA

## Rakenne (pajan vetäjälle tiedoksi)

### 3. Toiminnan toteutus ja sen yhteinen pohdinta

- Toteutetaan ideapilven avulla esiin tulleet ja yhdessä päätetyt suunnitelmat.
- Mietitään yhdessä ryhmän kanssa mitä Liikkuva amis – toiminta omassa oppilaitoksessa tarkoittaa, oliko opettavaista mieltä omaa oppimisympäristöä uudessa valossa.
- Jos toteutettiin jokin suunnitelma, niin miten siinä onnistuttiin ja mitkä on suunnitelmat tulevaisuutta varten.

### (Ideapajan dokumentointi)

- Voitte halutessanne dokumentoida vaikka valokuvoin ideapajan eri vaiheet ja koota siitä kollaasin oppilaitokselle oppilaitosympäristön liikunnallistamisesta. 😊



saku

Mitä on  
Liikkuva amis –toiminta?



sakur

Liikkuva amis –toiminta:

- tuo virkeyttä arkeen
- vahvistaa yhteisöllisyyttä
- luo osallisuutta
- lisää liikettä

Tämän ideapajan tavoitteena on sekä luoda että tuoda liikettä ja aktiivisuutta sinne, missä opiskelijat muutenkin ovat: työsaleihin, käytäville, piha-alueille ja luokkatiloihin.

Ideapajan tarkoituksena on antaa ajatuksia suunnittelun avuksi ja ohjata suunnittelua kohti konkreettisia toimenpiteitä.



Ryhmässä  
liikkeelle

Opiskelijat  
tekemään

Liikuttavan  
ihana  
luokka



Jaksamista  
ja iloa  
opiskeluun

Tuunatut  
työsalit



Vauhditon  
pituus

Wappusäbä

Onnellinen  
oppilaitos

Treenatut  
habat



Lupa  
liikkua!

Kyykky-  
haaste

Tuoliton  
torstai

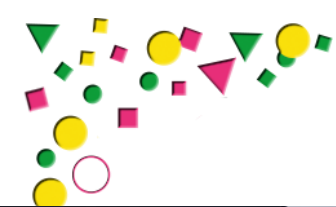
Tekemistä  
tauoille

Liikunta-  
kuukausi

Kaikki  
yhdessä



Liikkuva amis –  
toiminta on  
erittäin  
monipuolista ja  
hauskaa!



**LIIKKUVA  
AMIS**

**RAKENNUSALAN  
OPISKELIJAT**

**AMMATTIOPISTO TAVASTIA**

**Katso video:** <https://vimeo.com/179304158>  
(videon kesto 1min 25sek)

**saku**

# LIIKKUVA AMIS OPPII VAAN PAREMMIN!

**KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKUNTA JA FYYSISEN  
AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄ OVAT TUTKIMUSTEN PERUSTEELLA  
YHTEYDESSÄ HYVIIN ARVOSANOIHIN.**

(KANTOMAA, SYVÄOJA & TAMMELIN 2013)

**LIIKUNTA VAIKUTTA MYÖNTEISESTI MUISTIIN,  
KESKITTYMISEEN JA OPISKELIJOIDEN KÄYTTÄYTYMISEEN.  
ERITYISESTI KOULUPÄIVÄN AIKANA TAPAHTUVA LIIKKUMINEN  
SEKÄ HYVÄ KESTÄVYYSKUNTO OVAT TUTKIMUSTEN MUKAAN  
SYY HYVIIN OPPIMISTULOKSIIN.**

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAAKKOLA, PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

[WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET)

**saku**

[WWW.ALPO.FI](http://WWW.ALPO.FI)

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämiseksi.

**saku**



# MIKSI TARVITAAN LIKETTÄ?

## Tuetaan oppimista

- Fyysinen aktiivisuus parantaa muistia, tarkkaavuutta ja tiedonkäsittelytaitoja.
  - *Liikunnan harrastaminen vahvistaa hermoverkkoja niillä aivojen alueilla, joilla toiminnanohjaus tapahtuu. (Syväoja ym. 2012)*
  - *Fyysisellä aktiivisuudella voidaan parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia ja synnyttää uusia hermosoluja erityisesti hippokampukseen, joka on oppimisen ja muistin keskus. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013)*
- Liikunnan ja hyvien oppimistulosten yhteyttä selittää liikunnan myönteinen vaikutus muistiin, keskittymiseen ja opiskelijoiden käyttäytymiseen.
  - *Eryteisesti koulupäivän aikana tapahtuva liikkuminen sekä hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin. (Syväoja ym. 2012)*

# LIIKKUVA AMIS

## PÄÄSEE YLÖS SÄNGYSTÄ (myös 40-vuotiaana)

LIIKUNTA KOULUPÄIVIEN  
AIKANA OPETTAA NUORELLE  
PYSYVÄN LIIKUNNALLISEN  
ELÄMÄNTAVAN, JOLLA EDISTÄÄ  
OMAA TERVEYTTÄÄN.

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAARKOLA, PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

[WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET)

saku

[WWW.ALPO.FI](http://WWW.ALPO.FI)

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämiseksi.

saku



# MIKSI TARVITAAN LIKETTÄ?

## Kestävää työkykyä

- Ihmisen keho ei ole ammattikäytössä kovinkaan kestävä työkalu. Ihminen on todella hyvä sopeutumaan, mutta harva työ on sellaista, mihin ihminen on oikeasti suunniteltu. Liikkumalla säännöllisesti sekä työn lomassa että vapaalla vahvistat omaa kehoasi ja jaksamista!

### **Miksi alallasi kannattaa liikkua?**

- Katso video: [https://www.youtube.com/watch?v=FoqX1Dm\\_iI](https://www.youtube.com/watch?v=FoqX1Dm_iI)  
Smart Moves –hanke: Virtaa ja voimaa ammattilaiselle. Videon pituus 2,35min.
- Liikkumisen paikkoja mahdollistamalla tuetaan työkykyosaamista ja opetellaan taitoja oman työkyvyn edistämiseen.

# LIKKUVA AMIS EI HÄIRIKÖI (niin paljon)

**JOS OPISKELIJA PÄÄSEE PURKAMAAN  
ENERGIAANSA MYÖNTEISELLÄ TAVALLA, SE AUTTAA  
KESKITTYMÄÄN PAREMMIN OPPITUNNEILLA.**

(MARTELA & JÄRVILEHTO 2012)

**OPETUSHALLITUKSEN TILASTOKATSAUKSEN MUKAAN  
LIKUNNAN MÄÄRÄN LISÄÄMINEN OPPILAITOSYMPÄRISTÖISSÄ  
JA VÄLITUNNEILLA EDISTÄÄ KESKITTYMISTÄ SEKÄ VÄHENTÄÄ  
HÄIRIÖKÄYTTÄYTYMISTÄ, MIKÄ PUOLESTAAN PARANTAA  
OPINTOIHIN KIINNITTYYMISTÄ JA OPPIMISTA.**

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAARKOLA, PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

[WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET)

saku

[WWW.ALPO.FI](http://WWW.ALPO.FI)

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

saku



# MIKSI TARVITAAN LIKETTÄ? Järkevää tekemistä tauoille

- Tauot auttavat pienentämään kehon rasitusta ja vähentämään kokonaiskuormitusta, joka voi olla haitallista terveydelle. Riittävä tauotus auttaa jaksamaan työssä ja se on myös työn tehokkuuden kannalta perusteltua. Työn riittävä tauottaminen virkistää sekä auttaa välttämään vahinkoja ja tapaturmia työssä.
- Taukoliikunnan avulla voit verrytellä lihaksia, jotka väsyvät työpäivän aikana tai herättelet lihaksia, jotka ovat olleet käyttämättöminä.
- Energian purkaminen ja järkevä tekeminen vähentää häiriökäyttäytymistä ja levottomuutta
- Esimerkiksi opiskelun ohessa pidettävät pelailutauot opettavat hyviä tapoja työpäivän rytmittämiseen ja lisäävät jaksamista raskaissa työtehtävissä



# TEHDÄÄN YHDESSÄ!

Kokeillaan miten onnistuu lyhyt istumisen tauottaminen!

Kaikki siis seisomaan ja testaamaan  
**Liikkuva amis –X –breikkiä.** 😊

Nyt voi laittaa vaikka hyvän biisin soimaan taustalle!

Klikkaa breikki auki [TÄSTÄ!](#)

**LIIKKUVA  
AMIS**

**EI HAJOTA  
PAIKKOJA**

**(paitsi vahingossa)**

**KUN NUORET OSALLISTUVAT JA  
SUUNNITTELEVAT ITSE, HE KOKEVAT  
OMISTAJUUTTA LUOMIINSA TILOIHIN.  
TÄMÄ LISÄÄ YHTEISTÄ TEKEMISTÄ,  
TILOJEN ARVOSTAMISTA SEKÄ  
LIIKKUMISTA.**

(RAJALA, TURPEINEN & LAINE 2013)

[WWW.SAKURY.NET](http://WWW.SAKURY.NET)

**saku**

[WWW.ALPO.FI](http://WWW.ALPO.FI)

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

**saku**



# MITÄ MUUALLA ON TEHTY?

## Eri oppilaitosten ideat aktiiviseen arkeen

### liikkuvaamis.fi

Liikkuva amis -sivustolta löytyy [IDEAPANKKI](#), josta löytyy kaikki liikuttavat ideat.

Seuraavissa dioissa niistä muutama esimerkki!

The screenshot shows the Liikkuva Amis website interface. At the top, there is a navigation bar with the following items: Liikkuva amis, Ideat (with a dropdown arrow), Työkalut (with a dropdown arrow), Kehittämistyö ja juurruttaminen (with a dropdown arrow), Materiaalit ja lomakkeet (with a dropdown arrow), and Yhteystiedot (with a dropdown arrow). Below the navigation bar, there is a grid of eight activity cards, each with a representative image and a caption:

- Hyvinvointitutor**: Image of a group of people sitting around a table, engaged in an activity.
- Sasky on the move - mobiilipeli**: Image of a colorful, 3D board game.
- Liikunnan juurruttaminen**: Image of a person riding a bicycle on a dirt path in a forest.
- Pomodoro**: Image of a red tomato.
- Amiskoutsi**: Image of two people sitting at a table, one holding a red pomodoro timer.
- "Dressman-kävely"**: Image of a person's feet walking on a gravel path.
- Tykyliikunta työsalissa**: Image of a person using a stationary bike in a green office environment.
- Askelmittarit käytössä**: Image of two people standing in a modern, industrial-looking space.



AMMATTIOPISTO  
TAVASTIA



Opiskelija rakensivat itse Hämeenlinnassa ammattiopisto Tavastian rakennusalan työsalin erillisen liikuntatilan, josta löytyy opiskelijoille taukojen ajaksi tekemistä, mm. pingispöytä, leuanvetotankoja, tasapainolautoja ja kahvakuulia.



Tältä näyttää edellisessä diassa esitelty liikuntatila sisältä.



Mietin, että miksi on niin hiljaista, kunnes tajusin, että hetkinen, ne ovat siellä pelaamassa. Kyllä se rauhoittaa, että antaa jotain muuta tekemistä eikä se ole vaan tuollaista kännyköillä pelaamista. Kyllä pukuhuoneetkin ovat sen jälkeen olleet siistimpiä, koska ei ole ollut sellaista tyhjää aikaa.

Sari, siivooja/keittäjä, rakennusalan toimipiste



## Toiminnalliset käytävät

Lapin koulutuskeskus Redun Kittilän toimipiste näyttää videolla esimerkkiä, miten heillä on toteutettu toiminnalliset käytävät opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön.

Hyödynnä oppilaitosten käytävien nurkkaukset ja tyhjät tilat sekä järjestöjen tukimateriaalit liikuntapisteitä suunnitellessa.



**Katso video:** (videon kesto 2min 3sek.)

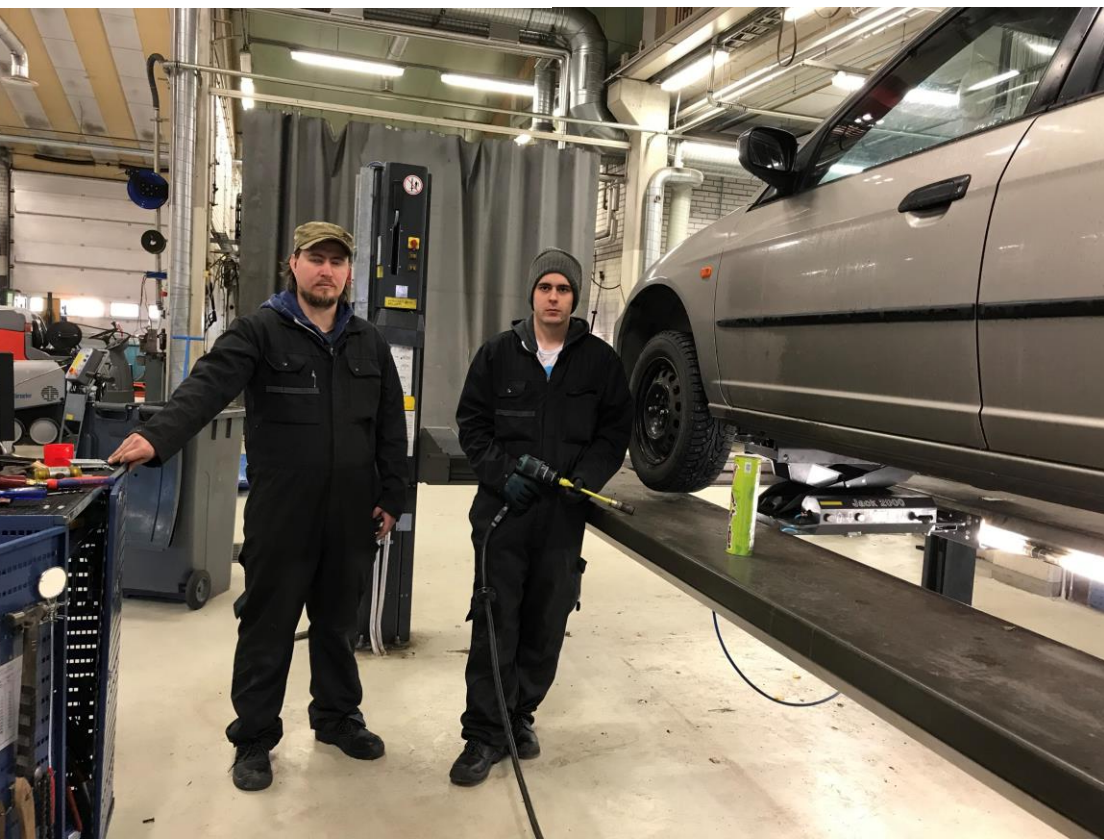
<https://liikkuvaamis.fi/project/toiminnallisetkaytavat/>



# Askelmittarit osana opetusta



Satakunnan koulutuskuntayhtymä, Sataedu, on hyödyntänyt askelmittareita auto –ja rakennusalalla.

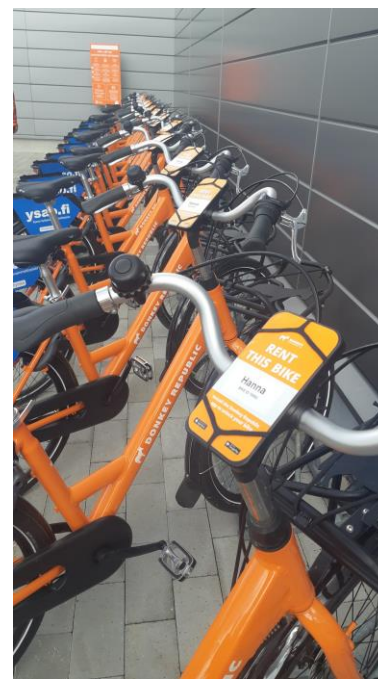


Askelmittareiden käytön pohjalta on keskusteltu liikkumisesta ja minkäläistä kuormitusta viikon aikana tapahtuu. Keskustelua on käyty esimerkiksi ja passiivisen viikon eroista ja miten passiivisen viikon toimintaa voitaisiin aktivoida.

# Kampuspyörät käyttöön oppilaitoksissa

Ylä-Savon ammattiopistossa Iisalmessa on käytössä kampuspyörät.

Kesäisin pyörät ovat turistien käytössä kaupunkipyörinä. Syksyllä sekä keväällä pyörät ovat oppilaitoksen käytössä. Talviajat pyörät pidetään säilytyksessä.



# Toiminnallinen toukokuu

**Valkeakosken ammattiopistossa VAAO:ssa liikkeen lisäämiseksi järjestettiin toiminnallinen toukokuu.**

Viikoittainen lukujärjestys:

- maanantain meditaatio
- tiistain taukojumpat
- keskiviikon kelloitettavat liikkeet
- torstaina töppöstä toisen eteen
- perjantaina pelailutuokio





# Teippaa liikettä oppilaitoksen lattiaoihin tai rappusiin!

## Vauhditon pituushyppy:

Teippaa lattiaan mitta-asteikko sekä hyppykohta. Haasta opiskelijat ja henkilöstö pieneen hyppykisaan.

## Vauhditon korkeushyppy:

Teippaan seinään mitta-asteikko sekä lattiaan hyppykohta. Haasta opiskelijat ja henkilöstö pieneen hyppykisaan.

## Yllätyshyppy:

Teippaa lattiaan yllätyshyppytarra piristämään vaikka pitkää käytävää.

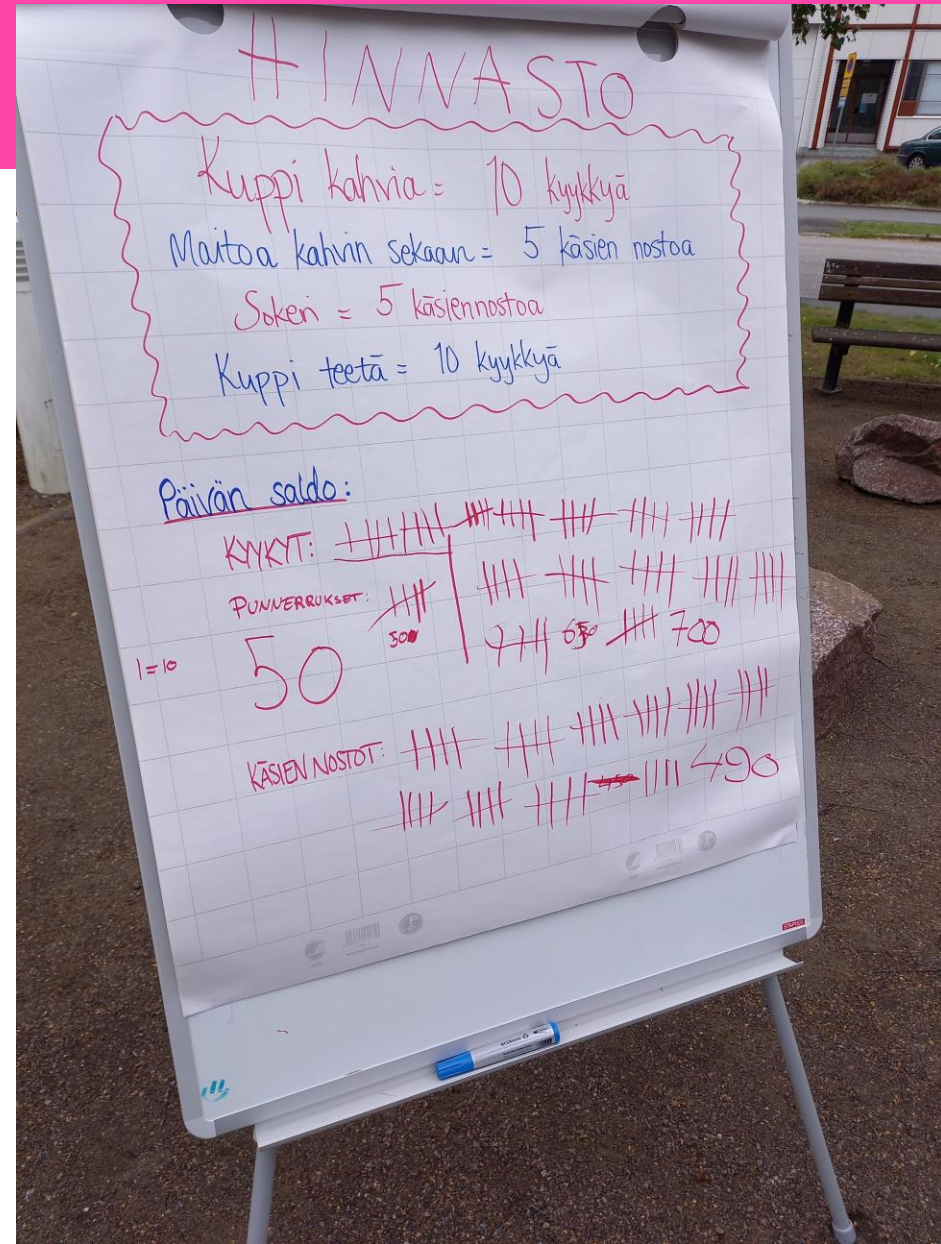
## Hyppyruudukko:

Teippaa ruudukko lattiaan. Sen suunnittelussa vain mielikuvitus on rajana.



# Kahviparkki

Saimaan ammattiopisto  
Sampon Lappeenrannan  
toimipisteen opiskeluhuollon  
kahviparkissa sai ostaa  
kahvin 10:llä  
lihaskuntosuorituksella!





## Aktiivinen luokka

Ammattiopisto Tavastian Turengin logistiikka-alan toimipisteeseen hankittiin jumppapalloja, tasapainolautoja, leuanvetotankoja, kaksi pingispöytää sekä muita tarvikkeita.



Yhden asian olen ainakin huomannut. Jos työsalissa joutuu odottelemaan tekemään pääsemistä, olen miettinyt, että missä opiskelijat ovat. Yleensä he ovat painuneet tupakalle, mutta nykyään he ovat tuolla pingispyödän luona. Opiskelijat käyvät siellä nyt enemmän kuin tupakalla.

Ari-Pekka, logistiikka-alan opettaja



# Työkykyliikuntaa työsalissa

Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä Luksian logistiikka-alalla on viety työkykyliikunta kuljetusalan työsaliiin. Monipuolinen rastirata sisältää erilaisia käytännön työtehtävien kaltaisia fyysisiä harjoituksia.

LUKSIA LOGISTIIKKA  
SUORITTA  
KULJETUSALAN  
SOVELLETTUA TYKY-  
LIIKUNTAA

**Katso video** <https://liikkuvaamis.fi/project/tykyliikunta-tyosalissa/>  
(videon kesto 4min 37sek.)



Luksia

saku



## Yhteiset taukoliikuntahetket!

Jumittaako? Ota breikki ja virkistä hetkessä kehoa ja mieltä!

Taukovinkki sopii opiskelun ja työtehtävien tauottamiseen missä vaan, eikä erillisiä välineitä vinkin toteuttamiseen tarvita.

Taukoliikuntaa olisi hyvä tehdä pari kertaa työpäivän aikana. Istumista ja seisomista tulisi tauottaa puolen tunnin välein.

Breikkivideot löytyy täältä: <https://liikkuvaamis.fi/project/taukovinkit/>

**Ja tottakai, valitkaa yksi kokeiluun saman tien! 😊**



**TUTUSTU MYÖS:**

**liikkuvaamis.fi**

**sakury.net**

**tyokykypassi.fi**


- **Liikkuva amis –sivusto liikkeen lisäämisen tueksi:**
  - Tutustu esimerkiksi Ideat -osioon, mistä löydät ideoita tapahtumiin ja toimintaan eri kategorioiden alta.
    - [liikkuvaamis.fi](https://liikkuvaamis.fi)
- **SAKU ry on opiskelijoiden oma kulttuuri –ja liikuntajärjestö, jonka omilta sivuilta löydät tietoa sekä valokuvia tapahtumista:**
  - Tutustu esimerkiksi opiskelijoiden tapahtumakalenteriin, missä listattuna lukuvuoden tapahtumat mihin voi lähteä mukaan.
    - [sakury.net](https://sakury.net)
- **Työkykypassi on ammattiin opiskelevan työkalu työkyky- ja hyvinvointitaitojen vahvistamiseen:**
  - Tavoitteena on, että ymmärrät työkyvystäsi huolehtimisen olevan osa ammattitaitoasi.
    - [tyokykypassi.fi](https://tyokykypassi.fi)



saku

# Ideointi ja suunnittelu

SAKU ry



# IDEOINTI JA SUUNNITTELU

## Yhdessä pohdittavaksi

### **Kootaan edellisen vaiheen työskentelyssä nousseita ajatuksia yhteen:**

1. Miltä muiden oppilaitosten tekevät toiminnot vaikuttavat?
2. Mitä liikettä lisääviä tapoja teillä on jo oppilaitoksessa käytössä?
3. Miltä tuntuu lähteä suunnittelemaan uusia liikettä lisääviä toimintoja?
4. Miten uskotte muiden opiskelijoiden/ henkilöstön innostuvan Liikkuva amis –toiminnasta ja liikkeen lisäämisestä?



# IDEOINTI JA SUUNNITTELU

## Mietittäväksi tulevaa ideointia varten

**Tutustutaan kohta tarkemmin omaan luokkatilaan ja opiskeluympäristöön.**

**Pyritään katsomaan tiloja ja toimintoja hieman eri silmin kun aiemmin:**

- Miten tilaa voitaisiin muokata, jotta päivät olisi aktiivisempia tai työskentely olisi tehokasta ja ergonomista?
- Mitä hyviä asioita tiloista löytyy jo nyt?
- Mitä muutoksia olisi hyvä saada?
- Mitä muutoksia arkeen me yhdessä voisimme tehdä?



# LÄHDETÄÄN SITTEEN LIIKKEELLE!

## Omaan luokkatilaan tutustuminen uusin silmin

### TEHTÄVÄ 1.

- Minkälainen on minun luokkatila/työsali?
  - Nouskaa ylös ja lähtekää kiertämään omaan luokkatilaa/työsalia:
    - Mitä tekee tilasta hyvän paikan opiskella?
    - Minkä asian muuttaminen tekisi opiskelusta mielekkäämpää?
    - Onko tilassa jotakin mikä häiritsee opiskelua?
    - Onko tilassa tilaa taukoliikkumiselle?
    - Muuta, mitä?

**Kirjoittakaa ideat paperille tai puhelimeen muistiin!**

Tehtävän voi suorittaa yksin, kaksin tai porukalla.



# LÄHDETÄÄN SITTEEN LIIKKEELLE!

## Omaan oppilaitokseen tutustuminen uusin silmin

### TEHTÄVÄ 2.

Entä koko oppilaitos: onko oppilaitosympäristö liikkumiseen kannustava? Keskustelkaa aiheesta luokassa tai lähtekää yhdessä kiertämään oppilaitosta jos mahdollista.


- Löytyykö tauoille liikuntaa aktivoivaa tekemistä? (pelejä, liikuntasali vapaasti käytössä taukojen ajan..)
- Minkälainen on oppilaitoksen piha-alue?
- Onko oppilaitokseen helppo tulla polkupyörällä? Onko pyörille oma parkkialue yms.?
- Järjestetäänkö oppilaitoksessa yhteisiä liikunta –tai teemapäiviä?
- Järjestääkö oppilaitos harrastekerhoja mihin voi vapaasti osallistua?
- Osallistuuko oppilaitos SAKU ry:n tapahtumiin?
- Mitä muita huomioita?

**Kootkaa ideat paperille  
tai puhelimeen ylös!**



sakur

# Toiminnan toteutus ja yhteinen pohdinta



Löydät ideapilven seuraavalta dialta!

# YHTEINEN PÄÄTÖS

## Mitä tehdään?

### **Pohditaan ideapilven avulla mitä toimintaa halutaan lähteä toteuttamaan:**

- Mikä toiminta tuntuu tärkeimmältä tällä hetkellä
- Onko jotain mitä voidaan toteuttaa heti
- Tarvitaanko oppilaitoksen lupa toiminnan toteuttamiseen
- Tarvitseeko tehdä jotain hankintoja vai toteutetaanko itse olemassa olevilla resursseilla
- Halutaanko tehdä itse vai pyydetäänkö avuksi esim. tutoreita, opiskelijakuntaa, toisen alan opiskelijoita
- Millä aikataululla toimintaa toteutetaan

*Mitä tehdään ideapilven lopuille ajatuksille mitä ei nyt toteuteta?  
Annetaanko ne oppilaitosjohdolle tiedoksi?*



## TOTEUTTAKAA YHDESSÄ OMA IDEAPILVI!

Ideapilvestä löytyy viisi näkökulmaa, joiden kautta voi pääsee pohtimaan liikkeen lisäämisen mahdollisuuksia oppilaitoksessa. Jaotelkaa ideanne näiden näkökulmien alle.

\*Näkökulmat avattu tarkemmin seuraavalla dialla.

- 1 Fyysisen aktiivisuus osana opetusta**
- 2 Toimintaympäristöjen muokkaaminen**
- 3 Liikuntatottumuksiin vaikuttaminen**
- 4 Tapahtumien ja toiminnan järjestäminen**
- 5. Teknologia apuna**

OTA KÄYTTÖÖN IDEAPILVI [tästä](#).

Tai luokaa omanlaisenne ideapilvi!



## Ideapilven viisi näkökulmaa on:

### **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.



# KUN IDEAPIILVI ON VALMIS

Nousiko yhteinen ajatus siitä minkä idean voisi lähteä vaikka heti toteuttamaan?

Halutessanne tehkää lyhyt kirjallinen suunnitelma oman toiminnan suunnitelmasta ja toteutuksesta:

- mitä tullaan toteuttamaan
- millä aikataululla toiminta toteutetaan
- tarvitaanko toiminnan toteuttamiseen lupa
- tarvitaanko jotakin välineitä toiminnan toteuttamiseen tai jonkun toisen opiskelijaryhmän apua
- vastuunjako toiminnan suhteen: kuka tekee ja mitä
- miten toiminta dokumentoidaan



# YHTEINEN POHDINTA

- Miltä tuntui miettiä omaa oppimisympäristöä uudesta näkökulmasta?
- Onko liikkeen lisääminen arkeen mahdollista?
- Mitä uutta opit?





**Kiitos!**

liikkuvaamis.fi  
sakury.net