



Henkilöstön Liikkuva amis -ideakartoitus

Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Jokainen oppilaitos kehittää aktiivista opiskelupäivää omalla tavallaan.

Tämän kartoituksen tavoitteena on kerätä tietoa henkilöstön toiveista Liikkuva opiskelu -toiminnan suhteen.

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

Tähän kartoitukseen vastaamalla vaikutat siihen, millaisia liikettä ja hyvinvointia lisääviä toimintoja oppilaitoksessasi tullaan toteuttamaan. Vastaa nimettömänä, kenenkään vastaajan yksittäisiä vastauksia ei voi tunnistaa. Kiitos jo etukäteen arvokkaasta panoksestasi!

1. Valitse oma koulutuksen järjestäjä
2. Millä alalla vaikutat?
3. Mitä opiskelijoiden liikkumista lisääviä elementtejä tunnistat oppilaitoksesi arjessa (esim. välineitä, organisoitua toimintaa, opetuksen tapoja)?
4. Sisällytätkö opetukseesi liikkumista edistävää toimintaa?
 - a) Kyllä
Jos kyllä, millaista liikkumista lisäävää toimintaa sisällytät opetukseesi ja kuinka monesti viikossa?
 - b) En
Jos et, haluaisitko lisätä liikkumista osaksi opetustasi?
5. Millä keinoin olisit itse valmis lisäämään liikettä osana oppilaitoksen toimintaa ja opetuksesi arkea?
6. Onko jotain, mihin koet, että tarvitset lisää vinkkejä, ideoita tai apua?
7. Onko olemassa jokin syy tai este miksi tämänkaltainen toiminta ei sopisi sinun opetukseesi tai oppilaitokseemme?
8. Mitä liikunnan osaamista sinulla on (lajit, ym.)?
9. Haluaisitko hyödyntää liikkumista lisäävää osaamistasi osana arkea?
 - a) Kyllä



Jätä halutessasi yhteystiedot, niin voimme miettiä yhdessä, miten osaamisesi saadaan hyötykäyttöön (koko nimi + sähköpostiosoite):

b) En

10. Minkälainen toiminta saisi opiskelijoita lisäämään liikkumista opiskelupäivän aikana? (valitse enintään kolme mieleistäsi vaihtoehtoa)

- a) Toiminta tauoilla (esim. pingis, biljardi, ilmakiekko, pöytäjalkapallo)
- b) Tapahtumat koulun arjessa (esim. turnaukset)
- c) Omatoimisen pelailun mahdollisuus liikuntasalissa
- d) Liikettä ja toimintaa oppituntien lomassa opiskeluryhmän kanssa
- e) Kuntosali
- f) Aktiiviset opiskelumatkat (opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen)
- g) Kerhotoiminta
- h) Opiskelijoiden vertaistoiminta (esim. liikuntatutorointi)
- i) Muu, mikä? _____

11. Avaa halutessasi vastaustasi: Mitä muita toimia oppilaitoksessasi pitäisi tehdä opiskelijoiden aktivoimiseksi liikkumaan?

12. Mitä välineitä toivoisit oppilaitokseen taukoliikuntakäyttöön? (valitse enintään kolme mieleistäsi vaihtoehtoa)

- a) Biljardi
- b) Pingis
- c) Ilmakiekko
- d) Pöytäjalkapallo
- e) Jalkapallobiljardi
- f) Ulkosählykaukalo
- g) Frisbeegolfkorit
- h) Koripallokorit
- i) Jotain muuta, mitä? _____

13. Millä tavalla liikettä voisi lisätä luokkatiloissa? (valitse enintään kolme mieleistäsi vaihtoehtoa)

- a) Leuanvetotangot
- b) Jumppapallot
- c) Tasapainolaudat
- d) Seisomapöydät
- e) Taukoliikunta
- f) Istumista vähentävät opetusmenetelmät
- g) Jotain muuta, mitä? _____

14. Minkälaisia liikunnallisia tapahtumia opiskelupäivään voisi mielestäsi liittää? Valitse enintään kolme mieluisinta ja anna ehdotus millainen esimerkiksi teemapäivä tai liikuntapäivä voisi olla?

- a) Turnaukset
ehdotuksesi
- b) Liikuntapäivät
ehdotuksesi



- c) Teemapäivät
ehdotuksesi
- d) Ohjattu jumppahetki/pelihetki
ehdotuksesi
- e) Vapaata toimintaa liikunnan merkeissä
ehdotuksesi
- f) Pienet liikuntahaasteet ja pop-up-tapahtumat
ehdotuksesi

15. Lopuksi: Vapaa sana