



SMART MOVES

SAKU ry:n
Hyvinvointipäivät
9.–10.12.2015

Katariina Autio, LitM, hankepäällikkö
Tampereen Urheilulääkäriasema,
UKK-instituutti

Smart Moves

- **MAKSUTONTA OPPIMATERIAALIA**
 - tietopaketteja
 - videoita
 - hyvinvointi- ja liikuntaohjelmia

toisen asteen ammatilliseen koulutukseen





Smart
Moves

smartmoves.fi





Smart
Moves

Työpajan sisältö



<http://www.wordle.net/create>



Liikuntateknologia

Tutkittua tietoa teknologian vaikutuksesta koululaisten liikunnanedistämisessä on toistaiseksi melko vähän. Yksittäisiä tutkimuksia on tehty.

- Suomessa ei kattavia tutkimuksia
- muissa maissa toteutettujen tutkimusten tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä meille
- tulokset positiivissävytteisiä, vaikka ei voida yleistää
- saadaan vinkkejä, joita voi hyvin testaila omassa opetuksessa





Appsit ja vimpaimet liikunnanopetuksessa

- Hyvä apuväline muiden joukossa
 - Kuuluu nuorten maailmaan
 - olemassa olevan orientaation hyödyntäminen kannattaa
 - Innostaa oppilaita
 - saattaa edistää liikkumisen aloittamista ja kokeiluja etenkin vähemmän aktiivisella
- Kiinnostava lisä mm. teemapäiviin, kampanjoihin
- Yhdenvertaisuus on huomioitava.



Teknologia voi pettää

- Kaikki ei mene aina suunnitelmien mukaan:
 - Puhelimessa ei ole tilaa uusille ohjelmille.
 - Ohjelma ei välttämättä aukea.
 - Laitteesta voi loppua akku.
 - Laite voi rikkoutua.
- Opettajalta vaaditaan varasuunnitelma ja hieman kärsivällisyyttä.
- Kaikkea ei tarvitse osata itse. Oppilaat ovat usein mestareita opettamaan.





Smart
Moves

QR-koodit





Smart
Moves

QR-koodit

INNOSTAVAA

HAUSKAA

**PALJON
KÄYTTÖTAPJA**



HELPPOA

MOTIVOIVAA

ILMAISTA



QR-koodi – paljon tietoa

- **Koodin avulla pääsee nopeasti halutulle verkkosivulle tai esim. YouTube-videoon ilman osoitteen kirjoittamista.**
- **Koodi voi toimia linkkinä pilvipalveluun tallennettuun tiedostoon tai kansioon.**
- **Koodiin voidaan sisällyttää myös vapaata tekstiä ja muita merkkejä ilman verkkolinkityksiä.**

QR = Quick Response



QR-koodi – helppo lukea

TARVITSET

- **kameralla varustetun mobiililaitteen**
(älypuhelin tai tabletti)
- **mobiililaitteeseen asennetun**
QR-koodin lukijaohjelman eli skannerin
(paljon ilmaisia sovelluksia)
- **verkkoyhteyden** (useimmiten)



QR-koodi – lukijasovellukset

ILMAISTA

- **Laitteiden sovelluskaupoissa paljon maksuttomia lukija-ohjelmistoja.**
- **Kullekin laitetyypille on omat QR-koodien lukijat.**
- **Osassa puhelimista on valmiina koodinlukija.**
(mm. Nokian Windows-puhelimet, Sonyn Android-puhelimet)

Hae sovelluskaupasta:
esim. QR, QR Code
Reader, QR Scanner





QR-koodi – skannaus

HELPPOA

1. **Käynnistä** mobiililaitteesi QR-sovellus.
2. **Lue** QR-koodi asettamalla koodi keskelle näytön ikkunaan.
3. **Mobiililaitteesi verkkoselain** siirtyy QR-koodin sisältämän informaation mukaiselle verkkosivulle tai näyttää muun QR-koodiin sisältyvän informaation.

HUOM. KOODI TALLENTUU PUHELIMEN MUISTIIN!





Smart
Moves

QR-koodivinkit

rastirata



QR-koodivinkki 1

Linkitä valmis video verkosta, esim. YouTubesta osaksi opetettavan aiheen orientaatiota, kertausta tai syventämistä.



QR-koodivinkki 2

Tee itse ohjeistus:

- kurssisisältö
- koealue
- kotitehtävä



QR-koodivinkki 3

Koodi voi sisältää ohjeita:

- **esim. kuntosaliohjeet, käyttöohjeet**



QR-koodivinkki 4

Koodi on linkki verkossa olevaan oppimateriaaliin:

- **oikeat vastaukset tietovisaan**
- **erilaisia ryhmä- tai kotitehtäviä**
- **tärpit kokeisiin valmistautumiseen**



Kuvat tai dokumentit voi tallentaa myös pilvipalveluun ja linkittää koodin sinne.



Huomioita: skannerit

- Osa skannereista avaa koodin sisältämän verkkolinkin suoraan, osa tuo linkin näytölle ja sitä pitää napsauttaa saadakseen linkin auki.
 - Kaikki koodinlukijat eivät osaa tulkita erilaisia koodityyppejä. Hankaluuksia voi tulla esimerkiksi vapaiden tekstikoodien ääkkösten ja rivinvaihtojen kanssa.
 - Osa ilmaisista koodinlukijoista sisältää mainoksia.
 - Skannereiden toimintojen erot voivat myös johtua puhelimen kamerasta tai puhelinliittymästä.
- Jos lataamasi skanneri ei toimi moitteettomasti, valitse jokin toinen skanneri ja kokeile sitä.





QR-koodit

luominen

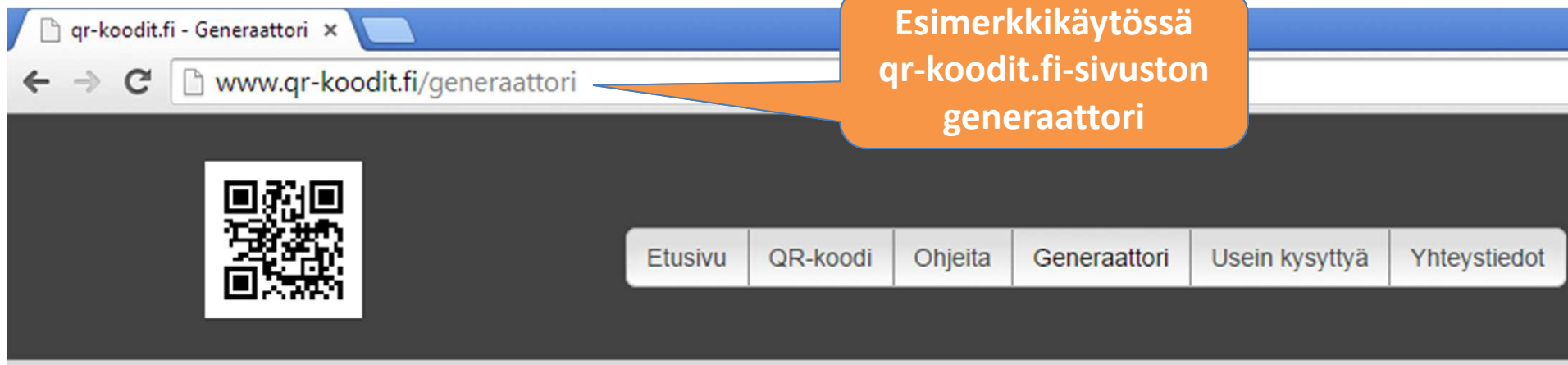


QR-koodien luominen

- Netissä on paljon ilmaisia QR-koodigeneraattoreita. Generaattoreita on saatavilla myös tablettien ja puhelinten sovelluskaupoissa.
- Osalla generaattoreista voi luoda vain koodeja, joihin voi liittää linkityksen verkkosivulle, toisilla voi tehdä myös tekstiä ja muita merkkejä sisältäviä ”viestikodeja”.
- Generaattori luo kuvatiedoston, jonka voit tallentaa ja liittää koneeltasi erilaisiin tiedostoihin ja muihin paikkoihin, joissa haluat käyttää kyseistä QR-koodia.

Generaattoreita löytyy mm.:
qr-koodit.fi ja qr-koodi.net





QR-generaattori

Tee omat qr-koodisi - generaattorimme avulla se on helppoa! Tallenna koodi omalle koneellesi hiiren kakkospainikkeella: *Tallenna kuva nimellä* tai *Save image as*.

Valitse QR-koodin tyyppi

Vapaamuotoinen ▼

QR-koodin sisältö

Tapaus 1: Haluat tehdä omaa tekstiä sisältävän koodin.
→ Valitse koodin tyyppiksi vapaamuotoinen.
Tähän koodiin voit kirjoittaa suoraan omaa sisältöä.

QR-generaattori

Tee omat qr-koodisi - generaattorimme avulla se on helppoa! Tall
tai *Save image as*.

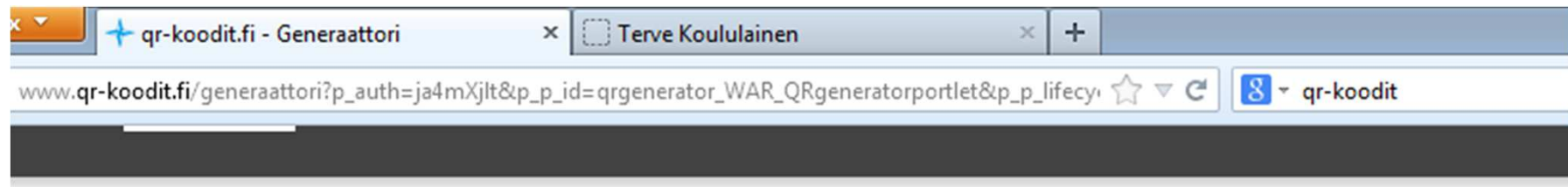
Valitse QR-koodin tyyppi

Vapaamuotoinen ▼

QR-koodin sisältö

Kirjoita tähän haluamasi teksti
esim. rastitehtävä

Kirjoita tai tuo
kopioidulla aiemmin
laatimasi teksti.



QR-generaattori

Tee omat qr-koodisi - generaattorimme avulla se on helppoa! Tallenna koodi omalle koneellesi hiiren kakkospainikkeella: *Tallenna kuva nimellä* tai *Save image as*.

Valitse QR-koodin tyyppi

Vapaamuotoinen ▾

QR-koodin sisältö

Kirjoista haluamasi sisältö
esim. rastitehtävän suoritus

Luo QR-koodi

Kun tekstisi on valmis, paina "Luo QR-koodi"-kuvaketta. Generaattori luo QR-koodikuvan, joka avaa tekstisi.

QR-koodisi:



Tee omat qr-koodisi - generaattorimme avulla se on helppoa! Tallenna koodi omalle koneellesi hiiren kakkospainikkeella: *Tallenna kuva nimellä* tai *Save image as*.

Valitse QR-koodin tyyppi

Vapaamuotoinen

QR-koodin sisältö

Kirjoista haluamasi sisältö
esim. rastitehtävän suoritusohjeet

Luo QR-koodi

QR-koodi on kuvatiedosto, joka avaa tekstisi kirjoitusvirheineen ;). Tallenna tiedosto koneellesi käyttöä varten.

QR-koodisi:



Kirjoista haluamasi sisältö
esim. rastitehtävän suoritusohjeet

www.smartmoves.fi/vahenna-istumista/

SMARTMOVES



Vähennä istumista, lisää liikkumista

KOULUSSA ON USEIN PAKKO ISTUA JA BUSSISSA SEISOMINEN EI OLE EHKÄ TURVALLISIN VAIHTOEHTO. ISTUMISTA VOI KUITENKIN VÄHENTÄÄ MELKO HELPOSTI JO PIENELLÄ RANOSTUKSELLA.

Istuminen

- Liikkumattomuus
- Pitkäaikaisen istumisen haitat
- Ruutu aika
- Istu hyvin
- Vähennä istumista, lisää liikkumista
 - Istumispäivyn
- Taukoliikunta

Tapaus 2: Haluat koodin vievän oppilaat tietyille verkkosivulle tai pilvipalveluun tallennettuun aineistoon.
→ Kopioi haluamasi sivun osoite talteen.

QR-generaattori

Tee omat qr-koodisi - generaattorimme avulla se on helppoa! Tallenna koodi omalle koneellesi hiiren kakkospainikkeella: *Tallenna kuva nimellä* tai *Save image as*.

Valitse QR-koodin tyyppi

URL

Verkko-osoite

http://

Luo QR-koodi

1. Valitse QR-koodin tyyppi URL.
2. Liitä kopioimasi osoite oheiseen osoitekenttään.
3. Paina "Luo QR-koodi" -painiketta.

QR-generaattori

Tee omat qr-koodisi - generaattorimme avulla se on helppoa! Tallenna koodi omalle koneellesi hiiren kakkospainikkeella *Tallenna kuva* nimellä tai *Save image as*.

Valitse QR-koodin tyyppi

URL

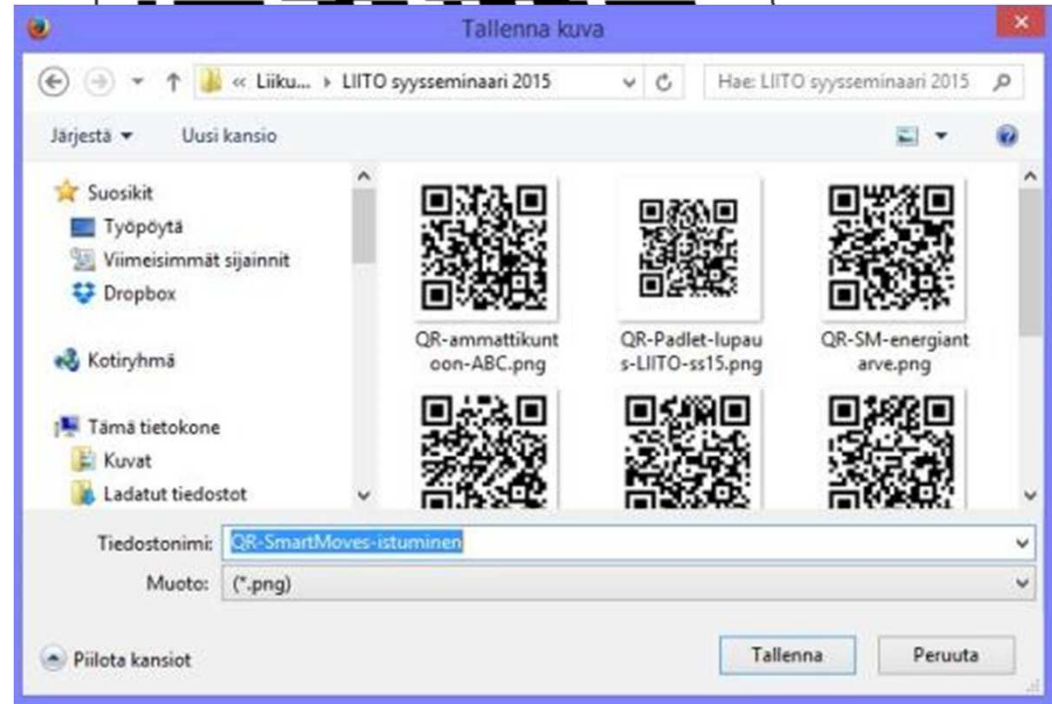
Verkko-osoite

http://

Luo QR-koodi

Koodi on kuvatiedosto, jonka tallentaminen tapahtuu normaaliin tapaan.

QR-koodisi:



Vähennä istumista, lisää liikkumista

KOULUSSA ON USEIN PAKKO ISTUA JA BUSSISSA SEISOMINEN EI OLE EHKÄ TURVALLISIN VAIHTOEHTO. ISTUMISTA VOI KUITENKIN VÄHENTÄÄ MELKO HELPOSTI JO PIENELLÄ PANOSTUKSELLE.

Koulupäivinä tauoilla kannattaa pysyä liikkeellä.

- Käy ulkona haukkaamassa happea.
- Kävele rappuset aina kun voit.
- Pelatkaa porukalla pingistä tai biljardia.
- Haasta ryhmäsi välkkähöntsyilyyn liikuntasalissa.
- Käy moikkaamassa kavereita muilla osastoilla.
- Tee pikavisiitti kuntosalilla.

Opelle kannattaa ehdottaa istuimisen tauottamista myös oppitunneilla. Keksikää vaikka vuorotellen muutamaksi minuutiksi liikettä istumisen sijaan. Ryhmätöiden ideointipalaverit voi pitää myös liikkuen. Istukaa jumppapalloilla tuolien sijaan, se tekee istumisesta aktiivisempaa ja keskivartalo joutuu töihin!



Valmis koodi avaa valitsemasi verkkosivun, kun se luetaan QR-skannerilla.

” Kannattaa yrittää vähentää istumista myös vapaa-ajalla. Käy kaupassa ja muilla asioilla kävellen, hoida sosiaalisia suhteita liikkuen ja ota hyötyliikunta päiväohjelmaasi!

Huomioita: generaattorit

- Osa generaattoreista luo myös värillisiä ja tekstiä sisältäviä koodeja.
- Osa koodinluojista sisältää seurantamahdollisuuden jolloin näet, kuinka monta kertaa koodi on skannattu.
- Verkkosivuosoitteiden lyhentäjissä on myös QR-koodin luontiominaisuus, seuranta ym.:
 - [goo.gl](https://www.google.com/url) Itse luotujen koodien ”varasto” ja seuranta, kun käyttää ollessaan kirjautuneena Google-tilille.
 - bit.ly Kun bit.ly-linkin perään lisää plus-merkin, näkee infosivun, jossa kerrotaan minne linkki johtaa ja kuinka monta kertaa sitä on klikattu ja milloin. Infosivulta käyttäjä voi tarkistaa, minne linkki johtaa ennen sen painamista.

Ohjeita QR-koodien käyttöön opetuksessa löydät SlideSharesta mm.

[Matleena Laakson materiaali](#)

Haluatko värikkään koodin viemään karttaan? - Kokeile Qrcode-monkey.com

The screenshot displays the Qrcode-monkey.com website interface. At the top, the logo reads "RCODE MONKEY 0.8" with the tagline "QR CODES WITH LOGO, COLOR AND MORE ...". A navigation bar contains tabs for "URL", "Text", "Email", "Phone", "SMS", "vCard", "MeCard", "Location", "Facebook", "Twitter", "Youtube", and "Wifi". The "Location" tab is circled in blue.

The main content area is titled "Place your marker or enter an address to search for a Google Maps Location:". Below this is a search input field containing "Kaupinpuistonkatu 1, tampere" and a "Search Address" button. A Google Maps view shows a red location pin on a map of Tampere, Finland, with street names like "Käpytie" and "Kojontie" visible. The map includes "Kartta" and "Satelliitti" options and a "Google" logo.

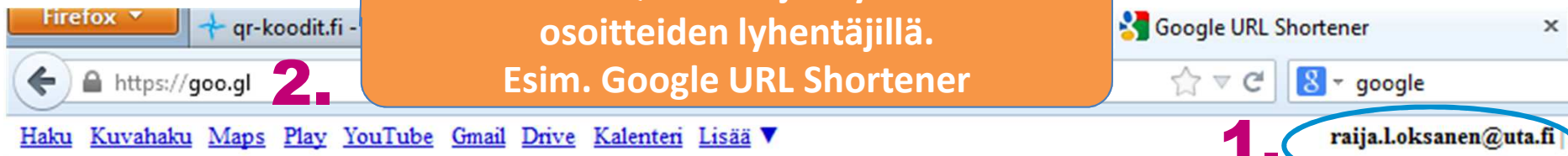
Below the map, there are settings for the QR code: "Color of QR-Code (click to change)" is set to "#00FF" (circled in blue), and "Effect" is set to "light gradient". A hint below reads: "Hint: the QR Code should have a clear contrast to the background".

At the bottom left, there is a checkbox labeled "Include Logo/Image in QR-Code" which is checked and circled in blue. Below this are buttons for "Logo from Gallery", "Own Logo-Image", and "Design QR-Codes" (with a "TIP" icon).

On the right side, a preview of the QR code is shown as a "Sticker - small 1.5\" with a "Print with Zazzle" button. The QR code is blue and features a "TEKO" logo in the center. Below the preview, the "Resolution in Pixel/QR-Point" is set to "20". There are buttons for "Create QR-Code" and "Download PNG". A pink banner offers to "Upgrade to Visual QR-Code" for free. At the bottom right, it says "Download your QR-Code as SVG, PDF or EPS vector graphic (contains no logo & effect):" with buttons for "SVG-File", "PDF-File", and "EPS-File".

Haluatko pitää koodit tallessa tai seurata klikkauksia? - Kokeile goo.gl

Voit tehdä QR-koodeja myös verkko-osoitteiden lyhentäjillä.
Esim. Google URL Shortener



Google url shortener

Paste your long URL here:

3.

www.tervekoululainen.fi/koulutusmateriaalit

All goo.gl URLs and click analytics are public and can be accessed by anyone.

1. Kirjaudu Google-tunnuksillasi.
2. Avaa verkkosivu goo.gl.
3. Liitä haluamasi verkko-osoite sille varattuun kenttään.
4. Palvelu luo lyhytosoitteen ja QR-koodin.

Clicks for the past: two hours | day | week | month | all time

<input type="checkbox"/>	LONG URL	CREATED	SHORT URL	CLICKS
<input type="checkbox"/>	tervekoululainen.fi/element...	2014 Nov 27	goo.gl/AKjZZP	Details
<input type="checkbox"/>	www.tervekoululainen.fi/ele...	2014 Nov 4	goo.gl/ot09E7	Details

Valmis QR-koodi löytyy
Details-linkin takaa.

Firefox | qr-koodit.fi - Generaattori | Terve Koululainen | Google URL Shortener

goo.gl/#analytics/goo.gl/PQqJ59/all_time

Haku Kuvahaku Maps Play YouTube Gmail Drive Kalenteri Lisää ▼

raija.Loksanen@uta.fi | Asetukset ▼ | Kirjau

Google URL Shortener

<http://goo.gl/PQqJ59>

<http://www.tervekoululainen.fi/koulutusmateriaalit>

Created: 1 minute ago



Total Clicks

1

Clicks for the past: [two hours](#) | [day](#) | [week](#) | [month](#) | [all time](#)

Details-sivulta löydät

1. QR-koodin
2. lyhennetyin verkko-osoitteen
3. tiedot koodin skannausmääristä.

Google url shortener

<http://goo.gl/GiMYU6>

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/tapaturmat/liikuntavammoje...>

Created: 2014 Sep 30



Total Clicks
26

Clicks for the past: [two hours](#) | [day](#) | [week](#) | [month](#) | [all time](#)



koulutusmateriaalit



Clicks for the past: two ho

**Luomasi koodi säilyy palvelussa.
Voit tallentaa sen sieltä
tarpeen mukaan useita kertoja.**

- Avaa uuteen välilehteen
- Avaa uuteen ikkunaan
- Avaa linkki uuteen yksityiseen ikkunaan
- Lisää kohde kirjanmerkkeihin
- Tallenna kohde levylle...
- Kopioi linkin osoite
- Näytä kuva
- Kopioi kuva
- Kopioi kuvan osoite
- Tallenna kuva nimellä...**
- Lähetä kuva...
- Aseta työpöydän taustakuvaksi...
- Näytä kuvan tiedot



Smart
Moves

Pistemestarit

- Pienehköille säpäporukoille
- 2-5 minuutin minipelejä.
- Joka pelissä eri joukkueet.
- Henkilökohtaisia pisteitä joukkueen menestyksen perusteella
- Tasaa joukkueiden ikä-, kunto- ja tasoeroja.





Smart
Moves

Just Dance Now

1 LATAA SOVELLUS
Lataa sovellus sovelluskaupasta.

Lataa App Storesta | HANKI Google play -PALVELUSTA

Yhdistä ilman puhelinta

2 HUONEEN NUMERO
Siirry puhelimellasi alla ilmoitettuun huoneeseen:

2220

PLAY

Can't Get Enough
Becky G Ft. Pitbull

Lue lisää

Kahoot tai Quizizz





**AMMATTI-
KUNTOON**

**Ammattitaito + Ammattikunto =
100% AMMATILAINEN**

Tutustu
palveluun osoitteessa
ammattikuntoon.fi
ja lataa ilmainen sovellus
kännykkääsi.



OPETUSHALLITUS

saker

UKK-Instituutti
Tampereen yliopisto





Smart
Moves

Hyvinvointia ammattiin opiskeleville: Ammattikuntoon.fi

AMMATTI-
KUNTOON

Luo tili

f Login

Kirjaudu

AMMATTITAITO + AMMATTIKUNTO = 100 % AMMATTILAINEN

TEORIA

tiedot, teknikat

KOKEMUS

ajankäytön hallinta, ongelman-
ratkaisukyky, kärsivällisyys

OSAAMINEN

taidot, soveltaminen,
yhteistyö

ASENNE

ahkeruus, yritteliäisyys,
motivaatio, halu kehittyä

KOPPA

mielen hyvinvointi,
virkeys, ilo, yhteisöllisyys

KROPPA

kestävyys, lihaskunto,
arjen aktiivisuus

**KAVERIT JA
ARJEN TAIDOT**

AMMATTITAITO

AMMATTIKUNTO

Luo tili



OPETUSHALLITUS

sakur

UKK

UKK-instituutti

Mikä on HeiaHeia?

Ota yhteyttä!

Kieli:

Suomi

Auta kääntämään



Smart
Moves

Palvelu löytyy maksutta

- Verkossa: ammattikuntoon.fi
- Mobiilina: HeiaHeia-sovellus

HeiaHeia! Postilaatikko Käyttäjätili

OSAAMINEN KROPPA KOKEMUS KOPPA

ASENN KAVERIT JA ARIEN TAIOT TEORIA

klikkaa koma alta OHJEET

AMMATTIKUNTOON

AMMATTIKUNTO-TESTI OHJELMAT JA HAASTEET

KIRJAA TREENI: Kaikki lajit...

INFO

Tapahtumat 2015

SYYSKUU

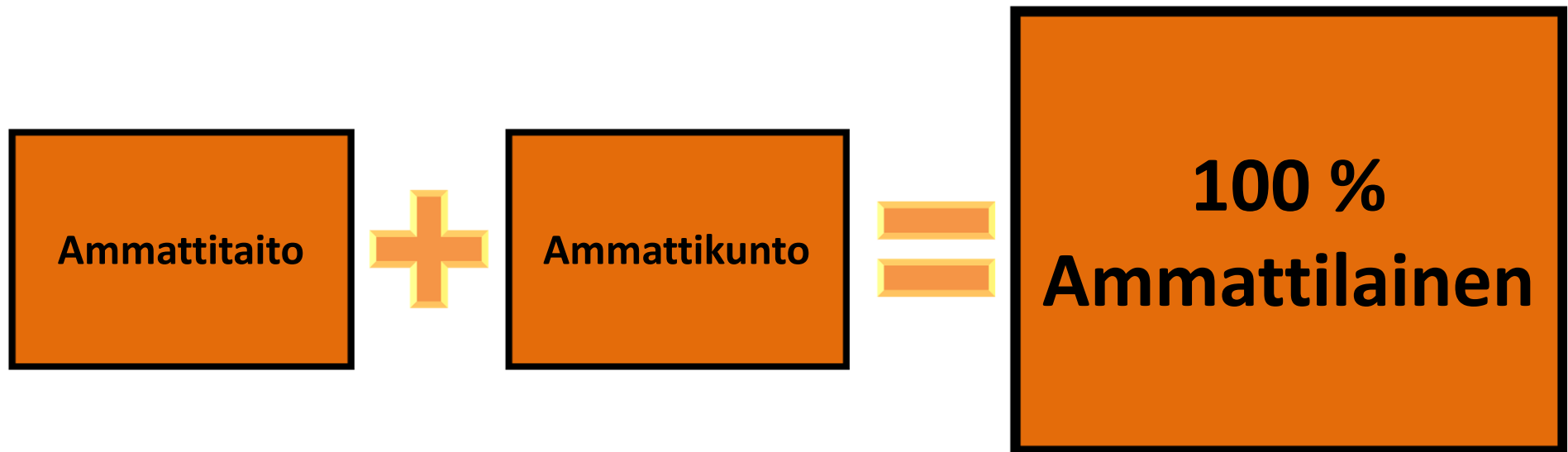
Tiimi-mitali: 60 eri lajia vuonna 2015
AMMATTIKUNTOON | 16.09.2015

OHJEET

<< HeiaHeia-tilisi (25)

ADMIN PANEL

Taustaa palvelulle 1/2



Taustaa palvelulle 2/2

- Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten elämäntavoissa ja tiedoissa suuri polarisaatio (esim. Kouluterveyskysely 2013).
- Monen nuoren elämäntapa on istumispainotteinen, 16–18-vuotiaista kolmasosa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010).
- Syksyllä 2015 voimaan astunut OPS:
 - uusi oppiaine
 - työhyvinvoinnin korostus ammattialoilla





Toimijat



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Palvelu on toteutettu HeiaHeia-hyvinvointipalvelua alustana käyttäen.

Yhteistyössä

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Suomen Mielenterveysseura





KENELLE?

- ammattiin opiskeleville nuorille
- *Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto* -oppiaineen opettajille
- ammattiaineen opettajille
- terveydenhoitajille



Palvelu tarjoaa opiskelijalle



Lisää hyvinvointia

Hyvinvointihaasteet kannustavat terveellisiin elintapoihin. Teemoina: ravinto, uni, istumisen vähentäminen, päihteet, mielen hyvinvointi.



Liikuntaohjelmia

Palvelussa on tarjolla kattava valikoima liikuntaohjelmia, niin aloittelijalle kuin tositreenaajallekin.



Yhteisöllisyyttä

Mahdollisuus kannustaa kavereita tuo itselle ja muille paljon hyötyjä: motivaatiota, hyvinvointia sekä ryhmähenkeä.





Smart
Moves

Palvelu tarjoaa opettajille ja terveydenhoitajille



Työkalun, jonka avulla opiskelijoita voidaan haastaa terveellisten elintapojen pariin.



Neljä viikkoa kestäviä hyvinvointi- ja liikuntahaasteita.



Kannustamis- ja palautekanavan.



Mahdollisuuden seurata opiskelijoiden edistymistä ja suorituksia.



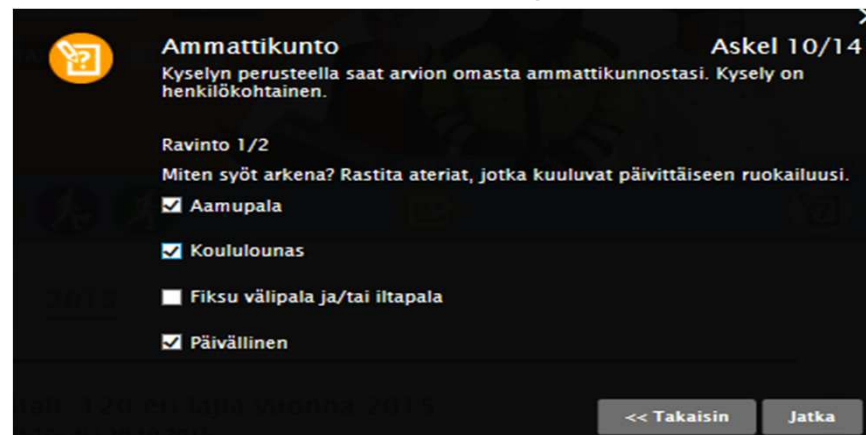
Suoritusten seurannan ryhmissä tai tulostetun päiväkirjan avulla.



Palvelun käytön ABC

1. Perusta profiili ja täytä alkukysely

- Palveluun kirjaudutaan omalla profiililla ja kutsutaan halutessa mukaan kavereita. Ensimmäinen askel palvelussa on täyttää hyvinvointikysely.



Ammattikunto Askel 10/14
Kyselyn perusteella saat arvion omasta ammattikunnostasi. Kysely on henkilökohtainen.

Ravinto 1/2
Miten syöt arkena? Rastita ateriat, jotka kuuluvat päivittäiseen ruokailuusi.

- Aamupala
- Koululounas
- Fiksu välipala ja/tai iltapala
- Päivällinen

<< Takaisin Jatka

Palvelun käytön ABC

2. Tutustu palautteeseen

- Alkukyselyn pohjalta saa palautteen omasta ammattikunnosta. Palaute ohjaa pohtimaan omien elintapojen vahvoja puolia ja kehitettäviä kohtia.

Palaute

PALAUTE PER OSA-ALUE:

-  **Normaalipaino**
-  **Liikunta / kestävyys:** Suunta on hyvä - kehitä kestävyttäsi aloittamalla viikoittainen lenkkeily tai pelailu ja lisää myös lihaskuntoa viikko-ohjelmaasi.
-  **Liikunta / lihaskunto:** Lihaskuntoharjoittelusi on ammattilaisen tasolla. Jatka samaan malliin!
-  **Liikuntaturvallisuus:** Liikkumisesi on melkoista säätämistä. Liikuntavammat kuluttavat kroppaa - mieti ensi kerralla omaa ja kaveriesi turvallisuutta. Katso video: <https://youtu.be/P9bVpjBbg1s>
-  **Istuminen:** Hienoa - osaat välttää istumista kuin ammattilainen. Pysy aktiivisena ja välttät jatkossakin istumisen vaarat!
-  **Hyvä! Ateriarytmi:** on lähes kunnossa, mutta yhden puuttuvan aterian vuoksi ateriovälit voi venyä liian pitkäksi jossain kohtaa päivää. Lisää päivääsi vielä yksi ateria, niin jaksat puurtaa koko työpäivän ja vielä sen jälkeenkin.
-  **Herkut:** Herkuttelua ei tarvitse kieltää kokonaan, mutta jatkuva mässäily tekee hallaa kropallesi. Kunnan ammattilainen panostaa oikeaan ruokaan ja jättää jatkuvan herkuttelun. Tartu haasteeseen ja päivitä ruokavaliosi ammattilaisen tasolle!



Palvelun käytön ABC

3. Ota vastaan haasteita

- Palautteen pohjalta palvelu tarjoaa neljän viikon mittaisia hyvinvointihaasteita.

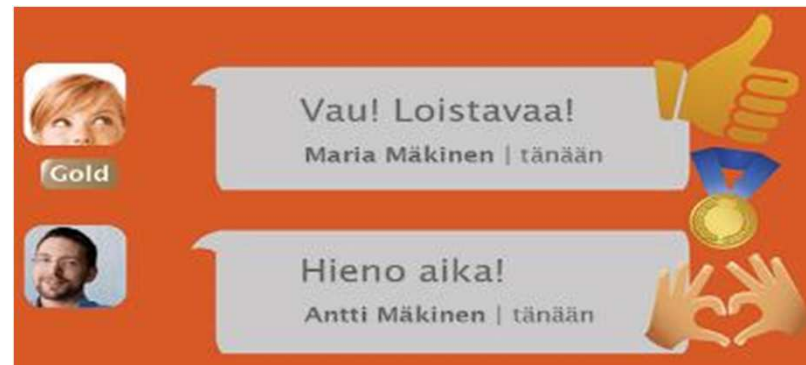
Haasteiden tavoitteena on, että nuori tekee jotakin konkreettista oman hyvinvointinsa edistämiseksi.



Palvelun käytön ABC

4. Kannusta kaveria

- Yhteisöllisyys ja kavereiden kannustaminen luovat ryhmähenkeä ja tekevät haasteiden toteuttamisesta hauskaa. Haasteisiin tarttuminen ryhmänä antaa yksilölle lisätukea oman hyvinvointinsa edistämiseksi.



Palvelun käytön ABC

5. Seuraa edistymistä

- Opiskelija voi seurata omaa edistymistään kirjaamalla hyvinvointipäiväkirjaan arjen havaintojaan, fiiliksiä ja saavutuksia.



AMMATTI- KUNTOON

Lisätietoa palvelusta

<http://www.smartmoves.fi/ammattikuntoonfi/>

Kirjaudu palveluun

<http://www.ammattikuntoon.fi/>

Palvelun käytön ABC

<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>



Pajan anti – oma lupaus

- Mieti, mitä esitellyistä sovellusta voisit kokeilla opetuksessa. Pohdi myös miten aiot sovellusta käyttää ja milloin teet kokeilun.
- Avaa Padlet-seinä oheisella QR-koodilla.
- Kirjoita Padletin muistilapulle lupauksesi ja jaa se muille.



Linkki seinälle: http://padlet.com/raija_l_oxanen/hyvinvointipaivat



**Tutustu materiaaleihin
verkkosivuilla**



**Tilaa uutiskirje ja tiedät
uusista aineistoistamme**



**Seuraa meitä myös
Facebookissa**



**Katso videotarjonta
YouTubessa**