

# LÄHDE MUKAAN LET'S MOVE IT -TÄYDENNYSKOULUTUKSEEN!

Maksuton koulutus tarjoaa keinoja opiskelijoiden liikkumisen ja opiskelukyvyyn edistämiseen

## MITÄ?

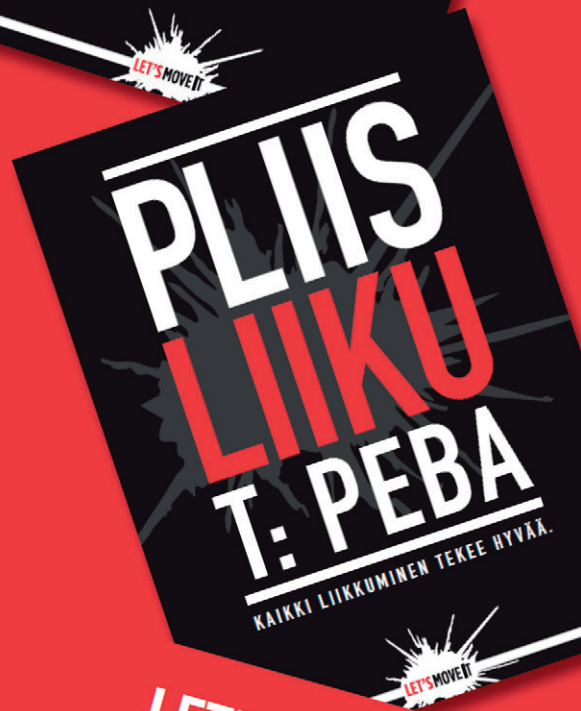
- **MAKSUTON, OSALLISTUJIEN SUOSITTELEMA Let's Move It**  
-täydennyskoulutuspaketti toisen asteen liikunnan- ja terveystiedon opettajille sekä esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa toimiville (esim. 2 iltapäivää, yht. n. 8 tuntia) tarjoaa
  - nuorten liikuntamotivaatiota kehittävän opintokokonaisuuden (sisällytettävissä Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta- ja terveystieto -tutkinnon osaan),
  - kaikille opettajille keinoja oppituntien aktivointiin,
  - Let's Move It -julistemateriaaleja, ja paljon muuta.
  - Täydennyskoulutuspaketti pohjautuu vankkaan tutkimusperustaan.
- **TAVOITE:** Koulutuksen jälkeen osallistujat osaavat vetää Let's Move It -oppitunteja opiskelijoille ja istumisenvähentämisyöpajoja opettajille omissa oppilaitoksissaan

## MISSÄ JA MILLOIN?

- useita täydennyskoulutuksen ajankohtia lukuvuonna 2017-18 Helsingissä tai verkkokoulutuksena
- jos yhdestä oppilaitoksesta on vähintään 5 osallistujaa, koulutus voidaan pitää toimipisteessänne
- maksuttoman koulutuksen saaminen edellyttää käyttöpalautteen antamista n. 3 kk päästä
  - Huom. koulutusta ei ole mahdollista saada maksuttomana tämän lukuvuoden jälkeen!

Ota yhteyttä, niin kerron mielelläni lisää & kerron vapaista koulutusajankohdista:

**Elisa Kaaja, projektikoordinaattori**  
elisa.kaaja@helsinki.fi, 050 4160701



**LET'S MOVE IT  
TYÖKALUPAKKI**  
ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN JA  
OPPITUNTIEN AKTIVOINTIIN



OPAS OHJELMAOPPILAITOSTEN KÄYTTÖÖN 2016-16

LET'S MOVE IT

Miten puhutella vähän liikkuvia nuoria?

**LET'S MOVE IT**

Miten herätellä sisäistä motivaatiota liikkua?