



Yhteisöllisyyttä ja opiskelukykyä

TUKEA YHTEISTYÖKUMPPANEILTA

Joko teidän lukio tai ammatillinen oppilaitos on mukana **Liikkuva opiskelu -ohjelmassa?**

Liikkuvan opiskelun tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä. Liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää oppimista ja viihtyvyyttä. Jokainen oppilaitos kehittää aktiivisempaa toimintakulttuuria omalla tavallaan. Rekisteröityneille tarjotaan **Nykytilan arviointi oppilaitoksille** -työkalu, joka auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Ohjelman rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Miten liikettä voi lisätä opiskelupäivään?

- kehittämällä liikkumiseen kannustavia olosuhteita
- tauottamalla opetusta ja hyödyntämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä
- opiskelijoiden vertaistoiminnan, kuten liikuntatutoroinnin avulla
- yksilöllisellä liikunta- tai hyvinvointineuvonnalla
- kannustamalla aktiivisiin opiskelumatkoihin

”Varsinkin pari ekaa vuotta on paljon teoriaa ja sitä pelkkää istumista. Lähdetäis välillä jonnekin pihalle tai tehtäis muuten porukassa, ettei tarttis koko ajan istua puupenkissä. Se väsyttää.” Ammattiin opiskeleva

”Liikkuva opiskelu -projektimme on mahdollistanut opiskelijoille ja henkilöstölle paitsi liikkumishetkiä niin tuonut myös yhteisöllisyyttä ja hyvää fiilistä oppilaitokseemme!” Toisen asteen henkilöstön edustaja

”Kun on tehnyt matikan tunnilla laskuja hiki päässä, niin on se kiva kun pääsee vähän pomp-pimaan ja pyörimään. Kiertää taas veri päässä ja aivot toimii paremmin. En saa päähäni yhtään opettajaa, joka olis tätä juttua vastaan tai joka ei tukis meitä.” Lukiolainen



Jokainen oppilaitos voi lähteä maksutta mukaan rekisteröitymällä osoitteessa:
liikkuvaopiskelu.fi



Liikunnan aluejärjestöt lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tukena

Liikunnan aluejärjestöjen (15) perustehtävänä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen erityisesti paikallisella tasolla.

Liikkuva opiskelu -tukipalvelujen tavoitteena on auttaa lukiota ja ammatillisia oppilaitoksia Liikkuva opiskelu toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä.

TUKIPALVELUJAMME OVAT

Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tuki

Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat auttavat oppilaitoksia toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa sekä kehittämishankkeiden suunnittelussa. Kehittämisen/sparraustilaisuudet voidaan toteuttaa oppilaitoskohtaisesti tai yhdessä useamman oppilaitoksen kanssa. Sparraus on maksutonta*).

Liikkuva opiskelu -työpaja

Työpaja on suunniteltu lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten henkilöstölle ja opiskelijoille. Liikkuva opiskelu -työpajassa käydään läpi Liikkuva opiskelu -ohjelmaa, esimerkkejä muissa oppilaitoksissa hyviksi todetuista käytänteistä ja suunnitellaan oman oppilaitoksen Liikkuva opiskelu -toimintaa. Työpaja on oppilaitoksille maksuton*).

Liikuntatutor -koulutus

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimenpiteiden toteutuksessa. Liikuntatutor -koulutuksessa opiskelijat saavat tietoa ja taitoja toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin. Koulutuksen kesto on 3 tuntia.

Työyhteisöjen liikunta- ja hyvinvointipalvelut

Liikkumista lisäämällä on mahdollista vaikuttaa oppilaitoksen henkilökunnan työhyvinvointiin sekä oppilaitoksen yhteisöllisyyteen. Päivittäiseen liikkumiseen sitoutuneet työntekijät innostavat esimerkillään myös opiskelijoita liikkumaan.

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat työyhteisöille

- Tsemppi- ja Tyky-päiviä ja -tuokioita
- Liikunta- ja terveysaiheisia luentoja
- Lajikokeiluja
- Kuntotestauksia ja terveystmittauksia
- Tukea työyhteisön liikuntasuunnitelman laatimiseen
- Liikuntatapahtumien suunnittelun ja toteutuksen apua

Katso lisää tietoa ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteystiedot osoitteessa

www.liikunnanaluejarjestot.fi

*) Kehittämisen- ja sparraustilaisuudet sekä työpaja ovat maksuttomia helmikuun 2020 loppuun saakka.

Amikset liikkeelle SAKU ry:n tuella

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry on liikuntaa, kulttuuria, työ- ja toimintakykyä sekä opiskelijoiden osallisuutta ammatillisessa koulutuksessa edistävä järjestö. SAKU ry:n Liikkuva amis -toiminta tarjoaa työkaluja liikkeen lisäämiseksi oppilaitoksen arkeen.

Verkkosivuilta ideoita ja tukimateriaalia

Kaikki SAKU ry:n Liikkuva amis -materiaalit on koottu nettisivuille www.liikkuvaamis.fi.

Sivuilta löytyy mm.

- laaja ideapankki, jossa oppilaitoksissa kehitettyjä ja testattuja ideoita teemoittain
- työkalupakki, joka tukee suunnittelutyötä ja ohjaa lisätiedon lähteille
- valmis sähköinen kysely opiskelijoiden ja henkilöstön ideoiden ja toiveiden kartoittamiseen
- liikuntaimpulssit: kuukausittainen muistutus liikkeen lisäämisestä, tilaa impulssi suoraan omaan sähköpostiisi!

- sähköinen työkalu hyvinvoinnin vuosikellon suunnitteluun
- opiskelijoiden ja henkilöstön videohaastatteluja
- valmiita julisteita, julkaisuja ja muuta materiaalia.

Koulutuksia ja kohtaamisia

SAKU ry:stä voi tilata ammatillisen oppilaitoksen henkilöstölle suunnattuja koulutuksia ja motivointipuheenvuoroja, joiden tavoitteena on vastata kahteen kysymykseen: miksi ja miten liikettä lisätään oppilaitoksen arkeen.

Opiskelijoille tarjolla on liikuntatutorkoulutuksia, joissa saadaan valmiuksia arjen liikkeen lisäämiseen taukoliikkumisen, erilaisten tempausten, tapahtumien tai oppimisympäristöjen kehittämisen kautta.

Kaikkien koulutusten kesto ja sisällön painopisteet ovat räätälöitävissä tilaajan toiveiden mukaan.

Tervetuloa mukaan!



Smart Moves

– asiantuntemusta ja työkaluja liikkeen lisäämiseksi

Smart Moves edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja aktiivista toimintakulttuuria lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa.

Verkkosivuilta löydät

- opiskelijoille suunnattua tietoa hyvinvoinnista
- valmiita tuntimalleja, tehtäviä ja testejä opetuksen tueksi
- videoita ja animaatioita
- mobiilipelejä, mm. SprintGame ja ActionTrack-suunnistus
- asiantuntijoiden verkkoluentoja
- treeniohjelmia
- toiminnallisia opetusmenetelmiä ja ideoita taukoliikuntaan
- työkaluja liikkeen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen oppilaitoksissa

Innosta muutkin!

Kaipaatko keinoja aktiivisen toimintakulttuurin kehittämiseen oppilaitoksessasi? Smart Moves -koulutuksista saat tutkittua tietoa liikkeen positiivisista vaikutuksista ja konkreettisia ideoita paikallaanolon vähentämiseksi. Räätelöidään yhdessä teille sopiva henkilöstökoulutus.

Seuraa meitä somessa ja tilaa uutiskirje:

smartmoves.fi/uutiskirjeet



YHTEISTYÖSSÄ



Liikkuva opiskelu -ohjelma

www.liikkuvaopiskelu.fi

sakur

SAKU ry

Suomen ammatillisen koulutuksen
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

www.sakury.net

www.liikkuvaamis.fi

sakury@sakury.net



SmartMoves -hanke

UKK-instituutti

www.smartmoves.fi

www.ukkinstituutti.fi

info@ukkinstituutti.fi



Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi

