

## ActionTrack: Lisää liikettä opiskelijoille

1. Suunnitelkaa ja videoikaa opiskelukavereillenne lyhyt "puhe", mikä kannustaa aktiivisempaan opiskelupäivään. Puhe voi olla esim. jokin slogan, runo, kannustava lausahdus...mitä vain!
2. Ota kuva huonosta ergonomisesta asennosta istuen.
3. Smart Moves -hankkeen haasteseinälle on koottu liikuttavia haasteita. Luo yksi oma liikuttava haaste opiskelupäivään painamalla punaista plussaa.
4. Keksi lyhyt taukoliikuntatuokio ja kuvaa siitä video (max 3min).
5. Kerro, miten opettajat voisivat oppitunneilla mahdollistaa ja lisätä liikettä.
6. Pohdi kuinka monta tuntia koulupäivän aikana istut tai olet paikallasi? Miten sitä voisi vähentää?
7. Napatkaa kuva, missä jokainen ilmentää / esittää itselleen mieluista liikuntamuotoa.
8. Mikä paikallaanoloon liittymistä väittämistä on VÄÄRIN?
  - a. Nousemalla ylös lisäät energiankulutustasi 13–20 %
  - b. Pitkäkestoinen istuminen kuormittaa selkää.
  - c. Paikallaanoloa tulisi tauottaa 30min välein.
  - d. Sana ergonomia tarkoittaa seisoma-asentoa.
9. Miten huolehdit itse arjessasi siitä, että liikut tarpeeksi? Alta voit tutustua tai kerrata nuorten ja aikuisten liikkumisen suosituksia.
10. Onko oppituntien välitauoilla käytössä tarpeeksi tilaa ja välineitä liikkumiseen? Mitä toivoisit enemmän?