



ActionTrack: Liikettä opiskelupäiviin, henkilöstö

- 1. Aktiivinen toimintakulttuuri:** Miten aktiivinen toimintakulttuuri näkyy teidän oppilaitoksessanne? Jakakaa toisillenne kokemuksia onnistumisista ja haasteista. Kootkaa lopuksi muutamia ajatuksianne tekstikenttään tai videoon.
- 2. Ideat jakoon:** Minkälaisia liikettä lisääviä opetusmenetelmiä teillä on jo käytössä? Jakakaa toisillenne toimivimmat käytäntönne! Kirjatkaa lopuksi ajatuksianne ylös myös muille jaettavaksi.
- 3. Ideoita oppituntien liikunnallistamiseen:** Kurkatkaa Smart Movesin vinkkejä oppituntien liikunnallistamiseen. Mitä näistä voisitte hyödyntää omassa toiminnassanne? Verkkosivut: www.smartmoves.fi/aktiivinen-opiskelupaiva/ideoita-oppituntien-liikunnallistamiseen/
- 4. Ryhmämme:** Keksikää ryhmällemme nimi ja kolme teidän ryhmäänne yhdistävää tekijää. Ottakaa lisäksi hauska kuva ryhmästänne!
- 5. Haaste:** Kehitelkää yhdessä koko opetushenkilöstöänne koskeva liikuntahaaste (esim. Työmatkapyöräily - kilometrikisa, kuukauden lankku tmv). Kirjoittakaa haaste kommenttikenttään tai kuvatkaa idea!
- 6. Taukoliikunta:** Smart Moves on tuottanut taukoliikuntavideoita yhdessä opiskelijoiden kanssa. Liikettä lisäävät videot kestävät 2-3 minuuttia, ovat helppoja toteuttaa ja antavat lisää virtaa opiskeluun. Videot löytyvät Smart Movesin verkkosivuilta.
Tehkää oma pieni taukoliikuntavideo, jonka aiheena on 1-3 liikettä, jotka tekevät hyvää (max 1 min) 🏃‍♀️ 👍 😊.
- 7. Let's Move it:** Oletteko tutustuneet jo Let's Move it -verkkosivujen materiaaliin? Verkkosivuilta löytyy paljon hyviä ja motivoivia ideoita paikallaan olon vähentämiseksi. Mikä mielestänne on näiden sivujen paras anti? Voisiko

esimerkiksi opettajille suunnatut istumisen vähentämisen työpajat tulla tarpeeseen ja saisiko näistä materiaaleista inspiraatioita toiminnan järjestämiseen?

Verkkosivut: www.letsmoveit.fi

8. Liikkuva opiskelu -ideat: Liikkuva opiskelu -verkkosivuilta löytyy paljon jaettuja ja inspiroivia ideoita liikkuvaan opiskelupäivään. Minkä idean te jakaisitte sivuilla tai mitä voisitte itsekkin kokeilla? Verkkosivut: <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/ideat>

Smartmoves.fi

9. Tapahtumat: Järjestetäänkö oppilaitoksessanne yhteisöllisyyttä ja liikettä lisääviä tapahtumia? Kuinka tällaista toimintaa voisi kehittää ja mitä toiminta voisi pitää sisällään?

10. Päätös: Mitä uutta voisit kokeilla heti huomenna opiskelupäivän aikaisen liikkeen lisäämiseksi? Tehkää jokainen oma pieni päätös ja kirjatkaa alle.