



Yhteisöllisyyttä ja opiskelukykyä



LIIKKUVAOPISKELU.FI



Liikkuva koulu laajenee toiselle asteelle ja korkeakouluihin



Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteena on

- Lisätä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä
- Kehittää aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa
- Lisätä yhteistyötä eri toimijoiden välillä

Meillä opettajat ja opiskelijat ovat todella innostuneita liikkumisen lisäämisestä. Käynnistimme liikuntatutoroinnin, ja se pyörii jo hienosti.

Rehtori

MITEN ALKUUN?

- Rekisteröityminen on maksutonta ja mahdollista kaikille oppilaitoksille: liikkuvaopiskelu.fi
- Jokainen oppilaitos ja opiskeluyhteisö toteuttaa liikkuvampaa opiskelupäivää omalla tavallaan
- **Nykytilan arviointi oppilaitoksille** -työkalu auttaa arvioimaan lähtötilanteen ja valitsemaan toimenpiteet
- Toiminnan suunnittelussa kannattaa olla mukana opiskelijoita ja henkilökuntaa
- Pienestäkin voi aloittaa ja paljon voidaan tehdä ilman lisäresursseja

MITÄ HYÖTYÄ LIIKKEEN LISÄÄMISESTÄ?

Aktiivisuuden lisääminen tukee oppimista, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Liikkumista lisäämällä voidaan vahvistaa opiskelu- ja työkykyä sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita.

”

Tunnin puolessa välissä olisi hyvä pyytää kaikkia nousemaan ylös ja verryttelemään hetkeksi.

Se vie tunnista vain pari minuuttia ja parantaa keskittymistä.

Opiskelija

*Ideoita
aktiivisempaan
opiskeluun*



Liikkumista tukevat olosuhteet
(esim. liikuntatilojen
vapaampi käyttö)



Opiskelijoiden
vertaisliikuttaminen
(esim. liikuntatutorointi)



Toiminnallinen
opetus



Istumisen tauottaminen
oppitunneilla



Aktiiviset
opiskelumatkat



Liikkumiseen
kannustavat välitunnit

NYKYTILAN ARVIOINTI OPPILAITOKSILLE

Nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalu auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Työkalun avulla pystytte arvioimaan, mikä on toiminnan nykytilanne oppilaitoksessanne. Saatte visuaalisen koosteen vastauksistanne, ja voitte seurata kehittymistänne käyttämällä työkalua esimerkiksi lukuvuosittain.

NÄIN SE TOIMII

1. Työkalu on maksuton rekisteröityneille oppilaitoksille, rekisteröityminen onnistuu verkossa **liikkuvaopiskelu.fi**
2. Nykytilan arviointi suositellaan tehtäväksi ryhmätyönä
3. Tallentakaa oppilaitoksenne vastaukset sähköiselle lomakkeelle
4. Saatte kahden kuukauden kuluessa visuaalisen yhteenvedon tuloksistanne
5. Nykytilan arviointia ei kannata jättää lähtötilanteen arvioinniksi. Kun täytätte arvioinnin vaikkapa kerran vuodessa, pystytte seuraamaan toiminnan kehitystä

LIIKKUVA KOULU ON HALLITUKSEN KÄRKIHANKE

Liikkuva opiskelu -toiminta on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa, joka on yksi Suomen hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Toiminnan tavoitteena on opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja opiskelukyvyn lisääminen.



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSYSTEMEN



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse