



LIKKUVA AMIS

saku

-työkalupakki

LIIKKUVA AMIS -TYÖKALUPAKKI

Liikkuva amis -työkalupakista löydät ideoita ja esimerkkejä oppilaitoksen aktiivisen toimintakulttuurin ja liikkeen lisäämiseen. Työkalupakin tarkoitus on antaa ajatuksia suunnittelun tueksi ja ohjata suunnittelua kohti konkreettisia toimenpiteitä.

Liikettä lisätään yhteistyöllä ja yhteisillä tavoitteilla. Oppilaitoksessa kaikki voivat edistää asiaa omalta osaltaan. Toimintaa suunnitteluun ja toteutetaan niin opiskelijoiden kuin oppilaitosjohton kanssa.

NÄKÖKULMA 1:

Fyysisen aktiivisuuden edistäminen opetuksen sisältönä

NÄKÖKULMA 2:

Toimintaympäristön muokkaaminen

NÄKÖKULMA 3:

Liikuntatottumuksiin vaikuttaminen

*Klikkaa
pinkkiä linkkiä!*

Pinkit linkit tarjoavat lisää tietoa.
Valitse sinua kiinnostava näkökulma!

**LIIKKUVA
AMIS**

NÄKÖKULMA 4:

Tapahtumien ja toiminnan järjestäminen

NÄKÖKULMA 5:

Henkilöstön kouluttaminen ja motivaatioilmapiiriin vaikuttaminen

OPPILAITOKSEN
NYKYTILAN ARVIOINTI
JA IDEAKARTOITUS

TOIMINNAN
JUURRUTTAMINEN
OSAKSI ARKEA

OPPILAITOKSEN NYKYTILAN ARVIOINTI JA LIIKKUVA AMIS -IDEAKARTOITUS

Liikkeen lisäämisen suunnittelun tueksi kannattaa kartoittaa oppilaitoksen liikkumismahdollisuuksien ja aktiivisen opiskelun nykytila.

Lisäksi olisi hyvä toteuttaa ideakartoitus, jossa saadaan selville oppilaitoksen henkilöstön ja opiskelijoiden näkemyksiä, kokemuksia ja toiveita liikkeen lisäämisestä.

Oppilaitoksen nykytilan arviointi

- Nykytilan arviointi on toiminnan suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin työkalu Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana oleville oppilaitoksille.
- Työkalun avulla arvioidaan, mikä on Liikkuva opiskelu -toiminnan nykytila oppilaitoksessanne.
- Nykytilan arviointi -työkalu auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Käyttämällä työkalua esimerkiksi lukuvuosittain voitte seurata kehittymistänne.
- Nykytilan arviointi [Liikkuva opiskelu -sivuilla](#)
- Liikkuva opiskelu -sivut: liikkuvaopiskelu.fi

Liikkuva amis -ideakartoitus

- SAKU ry on laatinut Liikkuva opiskelu -toiminnan tueksi Liikkuva amis -ideakartoitukset, joiden avulla voidaan osallistaa koko henkilöstö ja opiskelijat mukaan liikettä lisäävän oppilaitosympäristön suunnitteluun.
- Liikkuva amis -ideakartoitukset ja niiden koulutuksen järjestäjä -kohtaiset tulokset ovat maksuttomia SAKU ry:n jäsenyhteisöille. Muilta kuin jäseniltä peritään 100 euron korvaus.
- Ideakartoitukset [Liikkuva amis -sivuilla](#)



TOIMINNAN JUURUTTAMINEN OSAKSI ARKEA

Jotta uudet toimintamallit saadaan vakiinnutettua osaksi normaalia toimintaa, tarvitaan suunnitelma juurruttamisen toteuttamisesta. Juurruttaminen vaatii päätöksiä, sitoutumista, motivointia, käyttöönottokoulutusta, mittareita ja viestintää sekä jatkokehittämistä palautteen perusteella.

Juurutussuunnitelma voi koskea niin pientä yksilön toimintatavan muutosta kuin suurta koko organisaatiota koskevan innovaation käyttöönottoa. Jossain tapauksessa uuden mallin käyttöönotto voi vaatia jopa rakenteiden ja toimintaprosessien muutosta.

Hyvä, helposti käyttöönotettava ja vakiinnutettava malli sisältää kuvauksen siitä, mitä sen käyttöönotto vaatii ja mitä se aiheuttaa.

Juurutussuunnitelman hyödyntäminen omassa työssä

- SAKU ry on työstänyt Liikkuva amis-toiminnassa mukana olevien oppilaitosten kanssa juurutussuunnitelman, jonka avulla pystyt jo toiminnan alusta alkaen ottamaan huomioon, miten tuottamasi toiminta saadaan kiinnittymään osaksi oppilaitoksen arkea.
- Juurutussuunnitelma [Liikkuva amis -sivuilla](#)

**LIIKKUVA
AMIS**

Klikkaa ja katso!



Juuruttaminen vaatii päätöksiä, sitoutumista, motivointia, käyttöönottokoulutusta, mittareita ja viestintää.

NÄKÖKULMA 1: FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN OPETUKSEN SISÄLTÖNÄ

Lisää liikettä, parempia oppimistuloksia!

Liikkeen lisäämisen antamat positiiviset vaikutukset oppimiseen ja työrauhaan kannattaa hyödyntää. Paras keino tähän on liikkeen lisääminen opiskelun lomaan. Liikettä pystytään lisäämään myös opetussuunnitelmatyön kautta hyödyntämällä esimerkiksi Ammattiosaajan työkykypassia tai Liikkuva amis -työpajoja. Kun toiminta sisällytetään opintoihin, sille taataan parhaiten resurssit ja jatkuvuus.

Lisää liikettä oppitunneille

Pieni liike, elvyttävät tauot ja riittävä työstä palautuminen pitäisi olla osa opiskelupäivän arkea. Ja toisaalta asioita voi myös oppia liikkuen. Pienikin liike virkistää!

Liikkuva amis -ideapaja

Liikkuva amis -ideapaja tarjoaa opintoihin sisältyvän tavan ottaa opiskelijat mukaan liikkeen ideointiin ja oman oppimisympäristön tarkasteluun.

Ammattiosaajan työkykypassi

Työkykypassin avulla opiskelija oppii jo opintojen aikana, mitkä asiat vaikuttavat omaan työkykyisyyteen ja miten sitä voisi kehittää.

Teknologia apuna

Hyödynnä saatavilla olevaa teknologiaa liikkeen lisäämiseen ja työkykyisyyden tukemiseen. Tutustu eri peleihin ja sovelluksiin, ja lähde rohkeasti testaamaan oman ryhmän kanssa.

SAKU-toiminta osaksi opintoja

SAKU-toiminta kannattaa kirjoittaa sisään oppilaitoksen opetussuunnitelmiin. Toteutussuunnitelmat ovat väline liikkumisen edistämiseen ja tukevat opiskelijan osallistumista SAKU-toimintaan.

**LIIKKUVA
AMIS**

NÄKÖKULMA 2: TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUOKKAAMINEN

Toimintaympäristön muokkaamisen tavoitteena on tuoda liikkumisen mahdollisuudet sinne, missä ihmiset muutenkin ovat. Toimintaympäristön muokkaaminen voi sisältää isoja rakennus- ja muokkaustöitä tai sitten se voi tarkoittaa pieniä toimintoja, jotka eivät vaadi suuria resursseja. Oppilaitoksessa liikuntaa edistäviksi tiloiksi voidaan muokata esimerkiksi luokkatiloja, työsaleja ja käytäviä, mikä muuttaa toimintakulttuuria jo paljon liikkuttavammaksi. Tiloihin voidaan hankkia liikuntavälineitä sekä tarjota mahdollisuuksia pelailuun ja muuhun yhteiseen tekemiseen. Yksinkertaisimmillaan avataan liikuntasalien ovet omatoimiselle liikunnalle!

Toimintaympäristön suunnitteluun kannattaa ottaa mukaan turvallisuus-, kiinteistöhuolto- ja puhdistuspalvelut sekä muut asiantuntijatahot. Turvallisuus- ja vastuukysymyksistä kannattaa käydä keskusteluja oppilaitoksen johdon kanssa.

Avoimet liikuntatilat ja liikettä käytäville

Oppilaitoksen omia liikuntatilojen kannattaa hyödyntää silloin, kun ne eivät ole opetuskäytössä. Käytäville ja luokkiin saa liikettä jo pienillä investoinneilla. Opiskelijat mukaan suunnittelemaan ja ideoimaan!

Ulkotilat hyötykäyttöön

Onko ulkotilat tarkoitettu autoille vai ihmisille, oleskeluun vai tekemiseen? Pienillä muutoksilla piha-alueita saa muokattua liikkumista tukeviksi paikoiksi.

Muokattu luokka

Tavallinen luokkatila voi tukea fyysistä aktiivisuutta. Varsin pienilläkin välinehankinnoilla luokka voidaan muokata liikkumista edistäväksi tilaksi.

Lisää liikettä oppitunneille

Pieni liike, elvyttävät tauot ja riittävä työstä palautuminen pitäisi olla osa opiskelupäivän arkea. Ja toisaalta asioita voi myös oppia liikkuen. Pienikin liike virkistää!

Liikettä työsaleihin

Työsalia muokkaamalla voidaan saada lisätyötä tilaa liikkumiselle ja työn tauottamiselle. Suunnittelussa kannattaa ottaa opiskelijat mukaan niin suunnittelutyöhön kuin tilan toteuttamiseen.

Teknologia apuna

Hyödynnä saatavilla olevaa teknologiaa liikkeen lisäämiseen ja työkykyisyyden tukemiseen. Tutustu eri peleihin ja sovelluksiin, ja lähde rohkeasti testaamaan oman ryhmän kanssa.

**LIKKUVA
AMIS**

NÄKÖKULMA 3: LIIKUNTATOTTUMUKSIIN VAIKUTTAMINEN

Liikuntatottumuksiin vaikuttamalla lisätään opiskelijoiden motivaatiota ja pystyvyyttä liikkumisen suhteen. Näidenkään toimenpiteiden ei tarvitse olla isoja asioita, vaan matalan kynnyksen pieniä juttuja, joilla lisätään arkeen liikettä ja saadaan liikkumisesta hyviä kokemuksia. Kannustetaan, herätellään miettimään hyvinvoinnin ja liikkumisen merkitystä ja ollaan aktiivisia yhdessä.

Aktiiviset opiskelumatkat

Matka kotoa oppilaitokseen on usein helpoin tapa lisätä säännöllistä liikettä päivään. Opiskelu- ja työmatkaliikuntaa voi lisätä kampanjoiden ja teemapäivien avulla sekä kehittämällä oppilaitoksen opiskelumatkaliikuntaa tukevia olosuhteita.



Lisää liikettä oppitunneille

Pieni liike, elvyttävät tauot ja riittävä työstä palautuminen pitäisi olla osa opiskelupäivän arkea. Ja toisaalta asioita voi myös oppia liikkuen. Pienikin liike virkistää!



Yksilöllinen ohjaaminen

Personal trainer, terveydenhoitaja, teemallinen liikuntaryhmä tai nettipalvelut. Yksilöllisellä ohjaamisella voidaan kohdentaa toimenpiteitä opiskelijoille, jotka tarvitsevat enemmän tukea liikkumisen lisäämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen.



Liikuntatestit liikkumisen tueksi

Erilaiset testit voivat joillakuilla toimia motivaationa liikunnan lisäämiseen. Muista kuitenkin kannustava ilmapiiri ja yksilön vahvuuksiin keskittyvä palaute!



Teknologia apuna

Hyödynnä saatavilla olevaa teknologiaa liikkeen lisäämiseen ja työkykyisyyden tukemiseen. Tutustu eri peleihin ja sovelluksiin, ja lähde rohkeasti testaamaan oman ryhmän kanssa.



**LIKKUVA
AMIS**

NÄKÖKULMA 4: TAPAHTUMIEN JA TOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN

Yhdessä tekeminen innostaa liikkumaan. Oppilaitoksessa järjestettävissä tapahtumissa ja muussa toiminnassa tärkeää on opiskelijoiden osallisuus. Esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä kannattaa hyödyntää tutoreiden ja eri ammattialojen opiskelijoiden ideoita ja osaamista. Tapahtumat ja muu toiminta lisäävät yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä tuovat liikettä. Ja vinkki: ottakaa SAKU-toiminta osaksi opintoja.

Tutorit toimintaa järjestämään

Tutorit järjestävät kaikille yhteistä tekemistä oppilaitokseen. SAKU ry tarjoaa tutoreille koulutusta ja virikkeitä oppilaitoksessa järjestettävään toimintaan.



Osallistuminen SAKU ry:n opiskelijoiden liikuntatoimintaan

SAKU ry:n opiskelijoille suunnattu liikuntatoiminta tarjoaa toimintaa sekä kisaamisesta nauttiville että rennommin liikkuville.



Kolmas sektori mukaan liikkuttamaan

Apuja löytyy!
Kartoita lähialueesi yhteistyömahdollisuudet.



Tapahtumat ja tempaukset

Erilaisten tapahtumien ja tempausten kautta on mahdollista liikuttaa niin opiskelijoita kuin henkilöstöäkin. Tapahtumien avulla saadaan myös ihmisiä eri ammattialoilta kokoontumaan yhteen.



Liikuntakerhot

Liikuntakerhot antavat mahdollisuuden erilaisten lajien kokeiluun ja pelailuun opiskeluporukalla. Hyödyntäkää opiskelijoiden osaamista myös kerhojen vetämisessä!



SAKU-toiminta osaksi opintoja

SAKU-toiminta kannattaa kirjoittaa sisään oppilaitoksen opetussuunnitelmiin. Toteutussuunnitelmat ovat väline liikkumisen edistämiseen ja tukevat opiskelijan osallistumista SAKU-toimintaan.



NÄKÖKULMA 5: HENKILÖSTÖN KOULUTTAMINEN JA MOTIVAATIOILMAPIIRIIN VAIKUTTAMINEN

Henkilöstön motivoiminen ja innostaminen mukaan vaikuttavat oleellisesti liikkumista mahdollistavan toimintaympäristön synty-miseen. Henkilökunta toimii tärkeänä esimerkkinä opiskelijoille: oman ammattiaineen opettajan heittäytyminen erilaisiin liikun-tasuorituksiin madaltaa kynnyistä osallistumiseen ja opettaa työ-kyvystä huolehtimisen taitoja. Henkilöstön motivaatioon vaiku-tetaan lisäämällä heidän osaamistaan sekä vahvistamalla heidän työkykyään. Koko oppilaitos mukaan liikkumaan ja liikuttamaan!

Henkilöstön oman liikkumisen tuki

Henkilöstön oman liikkumisen tuke-minen paitsi parantaa työhyvinvoin-tia myös muuttaa asenteita positiivi-semmiksi opiskelijoiden liikkumisen lisäämistä kohtaan. Henkilöstön edustajien merkitystä oman alan roolimalleina ei myöskään voi vä-hätellä. Keinoja henkilöstöliikunnan tukemiseen on tarjolla paljon!

Henkilöstön osaamisen lisääminen

Vaikka Liikkuva opiskelu -toimintaa järjestetään pääasiassa opiskeli-joille, on tärkeää antaa henkilös-tölle koulutusta ja tietoa liikkeen lisäämiseen liittyvistä asioista. Jos henkilöstö ei tiedä, miksi liikettä lisätään, he eivät sitoudu toimin-taan eikä siitä tule pysyvää.



**LIKKUVA
AMIS**



LIKKUVA AMIS

Seuraavilta sivuilta löytyy lisätietoa näkökulmissa esitetystä keinovalikoimasta. Löydät linkit lisätietosivuille kunkin näkökulman yhteenvetosivulta, ja lisätietosivuilla on vastaavasti linkit takaisin yhteenvetosivuille.

säku

-työkalupakki

LISÄÄ LIIKETTÄ OPPITUNNEILLE 1/4

Tauottaminen ja työstä palautuminen tulisi saada osaksi opiskelupäivän arkea. Millaista palauttavaa toimintaa osana työsalityöskentelyä voi tehdä? Miten opiskelijoille voi opettaa työkykytaitoja ja omasta työkyvystä huolehtimista? Miten pitää istumisen määrä järkevänä? Miten tauottaa opetusta? Näiden toimintojen toteuttaminen ei vaadi isoja resursseja, pelkästään uudelleen ajattelemista ja työtapojen muutosta.

Liikkumisen salliminen osana oppituntia

- Testatkaa erilaisia työasentoja. Muistakaa huomioida kuitenkin hyvä ergonomia.
- Erilaisten työskentelytapojen salliminen tutkintoalat huomioiden: seisomapöydät, tasapainolaudat, jumppapallot tuoleina jne.
- Uuden ideoiminen: miten liikkumista voi hyödyntää opetuksessa? Esimerkiksi oppitunti ulkona, ryhmätöitä seisten tai kävelykokouksina, fyysisiä suorituksia osana opetusta.
- Liikkumisen merkityksen esille tuominen osana työkykytaitoja ja ammattialan ammattitaitoa.

Katso vinkkejä toiminnalliseen oppimiseen:

- **Ammattialojen ideapankki:** Liikkuva amis -sivuston ideapankkiin on koottu oppilaitoksissa toteutettuja sekä järjestössä tuotettuja liikettä lisääviä ideoita kaikkien käyttöön.
- **Toiminnalliset opetusmenetelmät:** Smart moves -sivuston toiminnalliset opetusmenetelmät tuovat oppilaitoksiin aktiivisuutta. Niiden tavoitteena on aktivoida osallistujaa oppimistilanteessa ja lisätä yhteisöllisyyttä.

**LIKKUVA
AMIS**

LISÄÄ LIIKETTÄ OPPITUNNEILLE 2/4

Opetuksen rytmittäminen elvyttävillä tauoilla

- Säännöllinen opetuksen tauottaminen ja opiskelijoiden jaksamisen tarkkailu.
- Istumisen tauottaminen: parikeskustelut seisten, opetusmateriaalien nouto (ei jakaminen pöytiin), kroppää- nestykset, työasennon muuttaminen jne.
- Kannustaminen taukoliikkumiseen: liikuntavälineitä käytäville ja auloihin, taukoliikuntajulisteet seinälle, taukoliikuntavideoiden hyödyntäminen yms.
- Ammattiaineen opettajan esimerkki: taukoliikunnan huomioiminen omassa opetuksessa ja tuominen esille osana ammattitaitoa on tärkeä motivaattori opiskelijoiden liikkumiselle.
- Tutkintoalat pitävät toisilleen taukoliikuntahetkiä: esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijat pitävät liikuntahetkiä rakennusalan opiskelijoille.
- Tutkintoalojen osaamisen hyödyntäminen erilaisen aktiivisuuden järjestämisessä.



**LIKKUVA
AMIS**

LISÄÄ LIIKETTÄ OPPITUNNEILLE 3/4



Käytännön ideoita taukoliikuntaan

- Ideoikaa yhdessä opiskelijoiden kanssa, millaista taukoliikkumista teidän alallanne tarvitaan:
 - Tehkää opiskelijatyönä omia taukoliikuntavideoita (katso mallia [Amis-vartista](#)).
 - Suunnitelkaa omia taukoliikuntajulisteita.
 - Toteuttakaa yhteinen liikunnallinen aamun aloitus, esim. aamuvenytely, jumppa tai työmaan kiertäminen kävellen.
 - Ottakaa tavaksi tauottaa työtä puolen tunnin välein riippumatta siitä, tehdäänkö työtä istuen, seisten vai liikkuen.
 - Muistakaa vaihdella työskentelyasentoja: "paras työasento on seuraava asento". Hyödyntäkää seisomapisteitä, jumppapalloja tuoleina tai muita omalle alalle sopivia työskentelytapoja ergonomia huomioiden.
- Aktiviteetteja tauoille: oleskelu- ja taukotiloihin voi hankkia omalle alalle sopivia välineitä liikkumiseen (katso mallia, miten rakentaa esim. [toiminnallinen käytävä](#)).
- Sopikaa opiskelijaryhmän kanssa yhteinen tavoite: kerätään tietty määrä askelia päivässä tai kävely- tai pyöräilykilometrejä viikossa – tai pelataan yhdessä ([Fantasia-mobiilipeli](#)).
- Liikkumisen merkitystä voi pitää esillä kampanjoiden tai teemapäivien avulla. Hyödyntäkää järjestöjen valmiita kampanjoita, joita löytyy mm. [Hyvinvoinnin vuosikellosta](#).
- Liikuntatutoreiden pitämät taukoliikunnat ([koulutusta liikuntatutoreille](#)).

LISÄÄ LIIKETTÄ OPPITUNNEILLE 4/4

Sovelluksia ja sivustoja taukoliikkumisen tueksi

- **Smart Moves -sivustolta** löytyy paljon tietoa ja työkaluja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen, kuten **taukoliikuntavideot**. Hyvin oppitunneille soveltuvilla taukoliikuntavideoilla saa lyhyitä taukoja opiskelun lomaan.
- **Liikkuva amis -sivuston ideapankit** antavat ideoita niin ammattialoille kuin vaikka tutoreiden hyödynnettäväksi.
- **Liikkuva amis Taukovinkit** sopii opiskelun ja työtehtävien tauottamiseen missä vain, eikä erillisiä välineitä vinkin toteuttamiseen tarvita.
- **Liikkuva opiskelu** tarjoaa inspiroivia ideoita liikkuvaan opiskelupäivään.
- **X-breikki**: Luo tai hyödynnä Liikkuva amis -sivustolta löytyviä Powerpoint-esityksiä, joilla voi helposti lisätä liikettä opetettaviin asioihin.
- **Let's Move It -aktiivisuusbreikkivideot**: Oppitunneilla voi hyödyntää lyhyitä omalla musiikilla tuunattavia aktiivisuusbreikkivideoita.
- Taukoja työhön **työkykypassi.fi-sivustolla**.
- **Työkykypassi.fi-sivujen tehtäväkortit**: Työkykytaitojen opiskelun tueksi tehtäväkortteja ammatin työkykyvalmiuksiin, liikuntaan ja terveysosaamiseen liittyen.
- **Selkäkanava**: Taukojumppia selän notkistamiseksi. Voit myös tilata taukojumppamuistutuksen.

Tästä takaisin:

- > **näkökulma 1**
- > **näkökulma 2**
- > **näkökulma 3**

**LIKKUVA
AMIS**

LIIKETTÄ OPETUSSUUNNITELMIIN

Liikkuva amis -ideapaja

Ideapajan tavoitteena on tutustua Liikkuva amis -toimintaan ja yhdessä opiskelijoiden kanssa pohtia omaa oppimisympäristöä liikkumisen ja liikunnallisten oppimismenetelmien hyödyntämisen kautta. Ideapajan toiminta tähtää oman näköisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Ideapajalle on luotu raamit helpottamaan työskentelyä ja viemään sitä suunnitelmallisesti eteenpäin. Ideapajan laajuus on pajan vetäjän itse valittavissa. Ideapajan runko koostuu seuraavista osa-alueista:

- Orientaatio aiheeseen
Mitä on Liikkuva amis -toiminta?
- Toiminnan ideointi ja suunnittelu.
- Toiminnan toteutus ja yhteinen pohdinta.

Materiaalit ideapajan toiminnan tueksi

Tästä takaisin: > näkökulma 1



SAKU-TOIMINNAN TOTEUTUSSUUNNITELMAT

Suunnitelmiin on purettu SAKU ry:n kehittämää ja edistämää toimintaa SAKU-tapahtumien ja -toimintojen järjestämisen ja niihin osallistumisen sekä harrastetutortoiminnan näkökulmista. Toiminta on purettu osiin niin, että se tukee toiminnan kytkemistä osaksi opiskelijan opintoja.

SAKU-toiminta on:

- tapahtuman ja toiminnan järjestämistä
- tapahtumiin ja toimintaan osallistumista
- liikuntaa: oman fyysisen toimintakyvyn edistämistä ja yhteisön liikkeen lisäämistä
- kulttuuria
- tutortoimintaa ja ryhmän ohjaamista.

Toteutussuunnitelmat sisältävät kuvaukset toiminnoista ja niiden kerryttämästä osaamisesta sekä hyviä käytäntöjä ja vinkkejä toimintojen toteuttamiseen.

Tutustu toteutussuunnitelmiin

SAKU-toiminnan toteutussuunnitelmat tarjoavat koulutuksen järjestäjille työkalun opetussuunnitelmatyöhön sekä opiskelijoiden osallisuuden lisäämiseen. Toteutussuunnitelmat ovat väline henkilökohtaisen polun sekä yhteisöllisyyden toteuttamiseen ja tukevat opiskelijoiden osallistumista SAKU ry:n harrastus- ja kilpailutoimintaan. SAKU-toiminnan opintoihin kytkemisen myötä voidaan lisätä oppilaitokseen yhteisöllisyyttä, hyvinvointia, osallisuutta ja viihtyvyyttä edistävää toimintaa.

Tästä takaisin: > **näkökulma 1**

**LIKKUVA
ÄMIS**

AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

Ammattiosaajan työkykypassi on jaoteltu neljään teemaan: ammatin työkykyvalmiudet, työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot.

Työkykypassi on ammattiin opiskelevan työkalu työkyky- ja hyvinvointitaitojen vahvistamiseen. Ammattiosaajan työkykypassi on jaoteltu neljään teemaan: ammatin työkykyvalmiudet, työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. Osa-alueiden laajuus on yhteensä yhdeksän osaamispistettä. Suorituksia voi kerätä opinnoista, työelämästä tai harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta niin oppilaitoksessa kuin sen ulkopuolellakin. Työkykypassi suoritetaan ammatillisen peruskoulutuksen aikana.

Työnantajalle Ammattiosaajan työkykypassi antaa tietoa työnhakijan tiedoista, taidoista ja motivaatiosta huolehtia omasta työ- ja toimintakyvystään. Työkykypassi on saatavilla myös mobiilisovelluksena.

Työkykypassin käyttöönoton, opetuksen ja ohjauksen tukisivut opiskelijoille ja henkilöstölle löytyvät osoitteesta tyokykypassi.fi.

**LIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 1

AVOIMET LIIKUNTATILAT JA LIIKETTÄ KÄYTÄVILLE

Oppimisympäristön matalan kynnyksen liikumisen paikkojen mahdollistaminen:

- liikunta -ja kuntosalien ovet auki omatoimiselle liikunnalle
- oppilaitoksen oleskelutiloihin ja käytäville toiminnallista tekemistä: pingispöydät, leuanvetotangot, biljardipöydät, IWall -peliseinä, liikuntavälinelainaamo yms.
- liikuntatilan rakentaminen työsalin yhteyteen.

Hyödynnä valmiita ideoita Liikkuva amis-sivuston ideapankista:

- toiminnalliset käytävät
- IWall -peliseinä
- käytäveippaukset
- kuntosalin ovet auki
- liikuntatilan rakentaminen työsalin yhteyteen.

Oppilaitoksen omia liikuntatilojen kannattaa hyödyntää silloin, kun ne eivät ole opetuskäytössä. Oppilaitoksen käytäville saa liikettä jo pienillä investoinneilla. Opiskelijat kannattaa ottaa mukaan suunnittelemaan ja ideoimaan. Toteutuksessa voidaan hyödyntää myös tutkintoalojen osaamista.

Tästä takaisin: > näkökulma 2

**LIIKKUVA
AMIS**

ULKOTILAT HYÖTYKÄYTTÖÖN

Oppilaitoksen piha-alueet ovat turhan usein vain passiivisen oleskelun paikkoja. Isoin tai pienin muutoksin piha-alueita voi suunnitella liikkumista tukeviksi. Tähän soveltuvat esimerkiksi nurmialueet, asfalttialueet, pyöräparkit, hiekkakentät ja lähiliikuntapaikat:

- skeittipaikat
- liikuntavälinelainaamo
- frisbeegolf
- pyöräparkit
 - kampuspyörät
 - aktiiviset opiskelumatkat
- koripallotelineet
- ulkokuntosali
- jalkapallomaalit.



Tästä takaisin: > näkökulma 2

MUOKATTU LUOKKA

Opiskelijaryhmän kanssa on hyvä yhdessä miettiä, miltä oma luokkatila näyttää, mitkä asiat luokassa ovat hyvin ja mihin asioihin voisi ajatella parannusta. Luokkatiloja käyttävät fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyvin erityyppiset opiskelijat. Miten esimerkiksi tämä asia on huomioitu luokassa?

Luokkatilan voi muokata aktiivisemmaksi oppimisympäristöksi:

- Luokkatilaan voi hankkia seisomapöytiä, jumbapalloja työtuoleiksi, tasapainolautoja vähentämään istumista, leuanvetotankoja tai vaikka kahvakuulia/jumppakuminauhoja voimistamaan niska-hartiaseutua.
- Lisää ideoita Liikkuva amis -nettisivuilta: [toimintaympäristöjen muokkaaminen](#).
- Suunnittele luokkatila toimivaksi opiskelijoiden avulla. Hyödynnä [Liikkuva amis -ideapajaa](#)!
- Katso myös vinkkejä [toiminnalliseen oppimiseen](#): Smart Moves -verkkosivuilta löytyy vinkkejä ja ideoita opiskelupäivän aktivoimiseksi.

Hyvään ammattitaitoon kuuluu omasta työkyvystä huolehtiminen ja sen tärkeyden ymmärtäminen. Yksi osa tätä osaamista on kyky muokata työympäristöä työkyvyn edistämisen ja turvallisuuden näkökulmista.

Tästä takaisin: > näkökulma 2

**LIKKUVA
AMIS**

LIIKETTÄ TYÖSALEIHIIN

Klikkaa ja katso!



Työsalia muokkaamalla voidaan saada lisättyä tilaa liikkumiselle ja työn tauottamiselle. Suunnittelussa kannattaa ottaa opiskelijat vahvasti mukaan niin suunnittelutyöhön kuin tilan toteuttamiseen.

- Työsalin tilojen uudelleen pohtiminen ja järjestäminen: Miten työsalia voi hyödyntää taukoliikkumiseen? Miten työsaliin saa lisää liikettä? Esimerkiksi nyrkkeilyssä työsalin nurkkaan tai leuanvetotankoja.
- Työsalien muokkaamisessa kannattaa hyödyntää eri ammattialojen osaamista. Opiskelijat kannattaa ottaa mukaan kehitystyöhön osana heidän opintojaan. Rakenteen kehitystyöhön tarjoaa esimerkiksi **Liikkuva amis** -ideapajan malli ja materiaalit.
- Katso **esimerkki** työsalin yhteyteen rakennetusta liikkumisen mahdollistavasta tilasta, joka tehtiin Ammattiopisto Tavastian rakennusalan työsalin yhteyteen.

**LIIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 2

AKTIIVISET OPISKELUMATKAT

Opiskelumatkojen kulkemiseen jalan tai pyörällä voi käyttää kannusteena erilaisia kampanjoita ja teemapäiviä. Paitsi että tapahtumat voivat itsessään olla hauskoja, ne voivat parhaimmillaan lisätä aktiivista kulkemista muinakin aikoina! Kannattaa myös miettiä, millaiset polkupyörän säilytysmahdollisuudet tai suihkumahdollisuudet oppilaitoksessa on. Myös näiden asioiden huomioiminen lisää liikkumisen mahdollisuuksia.

Liikkuvan opiskelun vinkkejä aktiivisten koulumatkojen toteutukseen:

- pyöräilykampanjat ympärivuotisen arkipyöräilyn lisäämiseksi
- opiskelumatkojen pyöräily
- 10 vinkkiä aktiivisiin opiskelumatkoihin.

Tästä takaisin: > näkökulma 3

**LIKKUVA
ÄMIS**

LIIKUNTATESTIT LIKKUMISEN TUEKSI

Liikuntatestien avulla voi selvittää opiskelijoiden kanssa heidän tämänhetkisen tilanteensa esimerkiksi liikkuvuuden, kestävyyskunnan tai vaikka kehonkoostumuksen suhteen. Konkreettinen tieto omasta tilanteesta voi olla yksi tekijä, joka motivoi omasta työkyvystä huolehtimiseen ja joka tuo tavoitteita omaan liikkumiseen. Testien teossa kannattaa hyödyntää esimerkiksi oman oppilaitoksen sosi-aali- ja terveysalan opiskelijoita. Testit eivät kuitenkaan sovi kaikille, ja testien tekemisessä on tärkeää, että jokainen arvioi itseään ja asettaa tavoitteet omista lähtökohdistaan.

Testauksen ilmapiirillä on vaikutusta. Jo testauksia suunniteltaessa, niitä toteutettaessa ja niistä palautetta annettaessa on hyvä kiinnittää huomiota ilmapiiriin. Kannustava ja yksilöiden vahvuuksiin keskittyvä palaute motivoi paremmin kuin pelkkiin puutteisiin keskittyvä. Testauksia suoritettaessa on lisäksi hyvä perustella, miksi testejä tehdään tai kysyä opiskelijoiden ajatuksia testauksista. Tämä saattaa lievittää mahdollisia negatiivisia kokemuksia. On hyvä muistaa, että pienikin liikkeen lisäys on plussaa – liian suuret tavoitteet kerralla saattavat lamaannuttaa motivoituneenkin.

- Hyödynnä erilaisia testejä: Lihaskuntotestit, kävelytestit, kehonkoostumusmittaus, liikkuvuustestit, voimamiestestit, ammatinvaatimustestit.
 - UKK-instituutin kävelytesti
 - UKK-instituutin Liikkumisen suositus
 - Työterveyslaitoksen kuntolaskuri ehdottaa tuloksen perusteella esimerkiksi testaajalle kunnan perusteella soveltuvat ammatit.
- Kestävyyskunto, terveys ja työkyky -materiaali on tuotettu oppilaitosten liikunnan ja terveystiedon opettajien, oppilaanohjaajien sekä ammatinopettajien tueksi perustelemaan kestävyyskunnan merkitystä opiskelijoiden tulevalle terveydelle ja työkyvylle. Materiaalin tukena on ennustelaskuri, jolla voi arvioida opiskelijan kestävyyskuntoa terveyden kannalta sekä miten kestävyyskunto riittää tulevaisuuden ammatin fyysisiin vaatimuksiin.
- Ota liikuntateknologia avuksi:
 - Polar Education: Liikuntateknologiaa kouluille
 - liikuntasovellus elämän tuunauksen ja liikkumisen tukena
 - kohti parempaa unta ja palautumista Firstbeat Hyvinvointianalyysilla.

**LIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 3

YKSILÖLLINEN OHJAAMINEN

- **Amiskouts:** Amiskoutsit tarjoaa opiskelijoille henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa hyvinvointiin sekä työssäjaksamiseen.
- **Liikuntaneuvonta:** Opiskelijoille on tarjolla yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa.
- **Liikkuva kuraattori:** Kun toimintaa ohjaa kuraattori, kantavana teemana on ennen kaikkea liikunnan ilo ja yhdessä tekeminen.
- **Liikuntatutorit:** Liikuntatutorit perehtyvät liikkeen lisäämisen merkitykseen ja saavat valmiuksia liikkeen lisäämiseen arjessa taukoliikkumisen, tempausten, tapahtumien tai oppimisympäristöjen kehittämisen kautta.
- **Personal trainer -palvelut:** Jos opiskelija tai opettaja kaipaa tsemppiä liikkumiseensa, PT auttaa.
- **Teemalliset liikuntaryhmät:** Oppilaitoksessa voi olla tarjolla ryhmiä, joissa liikutaan yhdessä tavoitteellisesti (esim. juoksemisen, painonpudotuksen tai lihaskunnon lisäämisen ryhmät). Ryhmät voivat toimia myös kutsuperiaatteella.
- **Hyvinvoinnin ammattilainen -testi:** Opiskelija voi testata, miten hyvin hän hallitsee hyvinvointiansa rakentavat tekijät.
- **Työkykyassin tehtäväkortit:** Tavoitteena on oppia näkemään liikunta osana terveyden ylläpitämistä, tutustua liikkumisen vaihtoehtoihin ja ottaa liikunta osaksi elämää.

Yksilöllisellä ohjauksella voidaan kohdentaa toimenpiteitä opiskelijoille, jotka tarvitsevat enemmän tukea liikkumisen lisäämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Ohjausta kannattaa pyrkiä sisällyttämään mahdollisuuksien mukaan olemassa oleviin opetus- ja ohjaushenkilöstön tehtäväkuviin ja resursseihin.

Tästä takaisin: > näkökulma 3

**LIKKUVA
AMIS**

TUTORIT TOIMINTAA JÄRJESTÄMÄÄN

SAKU ry:n tutortoiminta

Liikuntatutorit:

- Koulutuksessa perehdytään liikkeen lisäämiseen merkitykseen ja saadaan valmiuksia arjen liikkeen lisäämiseen taukoliikkumisen, tempausten, tapahtumien tai oppimisympäristöjen kehittämisen kautta.

Harrastetutorit:

- Perinteisessä tutorkoulutuksessa perehdytään tutorin rooliin, tehtäviin ja ryhmänohjaustaitoihin sekä suunnitellaan tulevaa tutortoimintaa. Koulutus sopii oppilaitoksen vertaistutoreille ja asuntolatutoreille.

Tutorkoulutus etänä:

- Koulutuksessa tutustutaan ryhmäyttämiseen verkon kautta, yhteisöllisyyden lisäämiseen digialustojen avulla, tutorina toimimiseen sekä ryhmän ohjaamisen ja tapahtuman järjestämisen perusteisiin.

Tutorit ovat tehtävään koulutettuja opiskelijoita, joiden tehtäviin kuuluu esimerkiksi yhteisöllisyyttä lisäävien tapahtumien järjestäminen, uusien opiskelijoiden ohjaaminen, liikkeen lisääminen oppilaitoksen arjessa sekä toimiminen linkkinä opiskelijoiden ja henkilöstön välillä.

**LIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 4

OPISELIJOIDEN OSALLISTUMINEN SAKU RY:N TOIMINTAAN

Toiminnan tavoitteena on edistää työ- ja toimintakykyisyyttä, hyvinvointia, yhdessä tekemistä sekä elämäniloa ammatillisessa koulutuksessa:

- palloilusarjat
- SAKUgames
- Hyvinvointivirtaa-viikko
- Liikevirtaa-kampanja
- Amistamo – yhdessä ryhmäksi
- virtuaalikalhvilat
- e-urheilu
- SAKUstars.

Lisää toimintaa sivustoilla:

- Liikkuva amis
- SAKU ry
- Työkykypassi
- Hyvinvoiva amis.



Tästä takaisin: > näkökulma 4

KOLMAS SEKTORI MUKAAN LIIKUTTAMAAN

Yhteistyö lähialueen liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen, nuoriso- ja liikuntatoimen tai seurakunnan kanssa tarjoaa lisää osaamista ja tekijöitä oppilaitoksen tueksi. Kartoittakaa lähialueen palveluita ja miettikää, minkälaista tukea tai yhteistyötä olisi mahdollista toteuttaa.

- Liikunnan aluejärjestöt

Tästä takaisin: > näkökulma 4

**LIKKUVA
ÄMIS**

TAPAHTUMAT JA TEMPAUKSET

Oppilaitoksessa tapahtuvien tapahtumien ja tempausten kautta on mahdollista liikuttaa niin opiskelijoita kuin henkiöstöäkin. Tapahtumien avulla saadaan myös ihmisiä eri ammattialoilta kokoontumaan yhteen. Toiminnan voi rakentaa jonkin teeman ympärille tai tuoda monipuolista liikkumista esille positiivisten tempausten kautta. Tapahtumat voivat olla pieniä piristyksiä tai isompia yhteisiä toimintapäiviä. Kannattaa hyödyntää myös tutkintoalojen osaamista.

- **Osallisuus** – tapahtumien ja toiminnan suunnittelu ja toteutus kannattaa tehdä yhdessä opiskelijoiden kanssa:
 - opiskelijakunnan hallitus ja tutorit tapahtumien järjestäjinä
 - tutkintoalojen osaamisen hyödyntäminen.
- **Toiminnan toteuttaminen** – liikuntaa ja aktiivisuutta eri teemoilla:
 - hyvinvointi-iltapäiviä opiskelijoille
 - Positiivisuusviikko
 - yhteiset taukoliikuntahetket
 - Hyvinvointivirtaa-viikko
 - teemalliset tapahtumat ja liikuntapäivät
 - Liikevirtaa -kampanja
 - hyvinvointia yhdessä kävellen
 - säbäsovellukset ja -tapahtumat
 - toiminnallinen toukokuu.

**LIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 4

LIIKUNTAKERHOT

Liikuntakerhot antavat mahdollisuuden erilaisten lajien kokeiluun ja pelailuun opiskeluporukalla. Osan liikuntakerhoista voi toteuttaa esimerkiksi SAKU ry:n kilpailutoimintaan tähtäävinä, mutta tärkeää on muistaa antaa tilaa ihan vain liikkumiselle omaksi iloksi.

- Kerhot voivat olla opiskelijoiden itsensä vetämiä.
- Voitte hyödyntää:
 - liikuntatutoreita ohjaajina
 - oppilaitoksen liikuntatiloja
 - nuorisotyöntekijöitä, **kuraattoreita** ja asuntolaohjaajia ohjaajina.

Vinkki:

Maksuttomat liikuntamahdollisuudet ja lajikokeilut

Tästä takaisin: > näkökulma 4

**LIIKKUVA
AMIS**

HENKILÖSTÖN OSAAMISEN LISÄÄMINEN

Klikkaa ja katso!



Tärkeää on muistaa henkilöstön motivointi liikkeen lisäämisen toimintaan sekä antaa henkilöstölle koulutusta ja tietoa aiheesta. Jos henkilöstö ei tiedä, miksi liikettä lisätään, he eivät sitoudu toimintaan eikä siitä tule pysyvää. Myös henkilöstön esimerkki aktiiviseen arkeen on tärkeää.

Tietoa:

- Liikkuva amis -polku
- SAKU ry:ltä tilattavat henkilöstölle suunnatut puheenvuorot, koulutukset ja miniseminaarit
- Smart Moves -verkkoluennot
- Liitu 2020 -webinaarisarja
- Kouluterveyskysely.

Toimintaa:

- Liikkuva amis -toiminta henkilöstölle
- SAKU ry:n liikuntatoiminta henkilöstölle
- henkilöstön Lupa liikkua -ryhmän perustaminen.

**LIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 5

HENKILÖSTÖN OMAN LIKKUMISEN TUKEA

Liikuntapäivät, liikuntakokeilut ja liikuntakampanjat:

- liikuntapäivät
- liikuntakokeilut
- liikuntakampanjat, kuten **Kilometrikisa** tai SAKU ry:n **Liikkeelle-kampanja**.

Vinkkejä toteutukseen:

- kävelykokouksia erilaisissa ympäristöissä
- kokouksissa joka kolmas pykälä seisten
- kroppäänestyksen hyödyntäminen
- esittelykierroksella oma nimi + vapaavalintainen liike, jonka kaikki toistavat
- taukoliikkumisen sisällyttäminen myös henkilöstön arkeen (esimerkiksi yhteiset taukojumppatuokiot, tauottamisen muistutusviestit tai yhteiset haasteet).

SAKU ry:n henkilöstön liikuntatoiminta:

- syksyllä valtakunnallinen maksuton liikuntakampanja **Liikkeelle.net**
- keväällä oppilaitoksen oma räätälöity kampanja **Kevätpörräys**
- **kisatapahtumat**
 - syyskisoissa yleisurheilu, golf, beach volley, petankki, suunnistus, saappaanheitto ja maastajuoksu
 - talvikisoissa hiihto, keilailu, sähly ja uinti
 - lentopalloilijat kokoontuvat keväisin 11 sarjassa lentopallon suur tapahtumaan, SAKU-lentikseen, syksyllä pelataan sekajoukkueilla.

Henkilöstön oman liikkumisen tukeminen paitsi parantaa työhyvinvointia myös muuttaa asenteita positiivisemmiksi Liikkuva opiskelu -toimintaa kohtaan. Henkilöstön edustajien merkitystä oman alan roolimalleina ei myöskään voi vähätellä. Keinoja henkilöstön oman liikkumisen tukemiseen voivat olla esimerkiksi henkilöstölle suunnatut liikuntakokeilut, yhteiset liikuntahaasteet ja -tempaukset, taukoliikkumisen mahdollisuudet henkilöstön työtiloissa sekä liikunnan lisäämisen huomioiminen osana työtoiminnan suunnitelmaa.

Tästä takaisin: > näkökulma 5

**LIIKKUVA
AMIS**

PELIT, SOVELLUKSET JA SIVUSTOT LIIKKUMISEN TUkena 1/2

Työkyvyn ylläpitämisen tueksi ja oppimisympäristöjen liikkeen lisäämiseksi on olemassa monia erilaisia pelejä, sovelluksia ja tietoa antavia sivustoja. Näiden avulla opiskelijat voivat muun muassa pitää liikuntapäiväkirjaa, suorittaa Ammattiosaajan työkykypassin, toteuttaa taukoliikuntaa, suunnitella ja arvioida oppimisympäristön viihtyvyyttä tai kehittää innostavia liikunta-hetkiä opiskelun tueksi.

Pelit ja sovellukset

- **Fantasia-mobiilipeli:** liikettä lisäävä ja aivoja aktivoiva mobiilipeli ammatillisiin oppilaitoksiin.
- **BreakPro:** Suomessa kehitetty taukoliikuntasovellus aktivoi liikkeelle virkistävien ja tehokkaiden taukoliikuntavideoiden avulla.
- **Kahoot:** pelillinen kysely- ja visailusovellus, johon opiskelijat osallistuvat omilla mobiililaitteillaan. Visailuja ja monivalintakyselyitä voivat tehdä myös opiskelijat. Katso **vinkit!**
- **ActionTrack-suunnistus:** liikettä lisäävä opetusmenetelmä, jota voidaan hyödyntää sisä- ja ulkotiloissa erilaisilla sisällöillä.
- **X-breikki:** PowerPoint-esityksiä, joilla voi helposti lisätä liikettä opetettaviin asioihin.
- **Työkykypassin mobiilisovellus:** ammattiin opiskelevan työkalu työkyky- ja hyvinvointitaitojen vahvistamiseen.
- **Seppo:** pelillisyyssalusta mobiiliin koulutukseen ja oppimiseen.
- **Sportyplanner:** verkkopalvelun avulla liikunnanopettaja voi aktivoida opiskelijoita, opettajia ja koulun muuta henkilökuntaa.
- **Hyvinvoinnin ammattilainen -testi:** Smart Moves -hankkeen ja SAKU ry:n testi antaa palautteen vahvuuksista sekä hyvinvointiin liittyvistä kehittämiskohteista.

**LIKKUVA
AMIS**

PELIT, SOVELLUKSET JA SIVUSTOT LIIKKUMISEN TUKENA 2/2

Sivustot

- **Liikkuva amis:** lisää liikettä ideapankista tai Amisvartista.
- **Työkykypassi:** sisältää muun muassa tehtäväkortteja Ammattiosaajan työkykypassin eri osa-alueiden toteuttamiseen sekä työkykytaitojen harjoitteluun.
- **Smart Moves:** valmiit tunti-suunnitelmat PowerPoint-diasarjoina opetuksen avuksi (liikunta, ravinto, ergonomia, mielen hyvinvointi ja sosiaalisuus).
- **Kroppa ja nuppi kuntoon:** Työterveyslaitoksen sivusto tukee elämäntapamuutoksen toteuttamista pienin askelin. Sivustolta löytyy harjoituksia, testejä ja kuntolaskuri, joilla on helppo lähteä muutokseen liikkeelle.
- **Liikkuva opiskelu:** inspiroivia ideoita liikkuvaan opiskelupäivään Liikkuva opiskelu -ohjelman Ideapankista.
- **Selkäliitto:** Selkäliiton Back to Move! edistää toisen asteen opiskelijoiden selän ja niskan hyvinvointia tauottamisen ja liikkeen keinoin.
- **SAKU ry:** edistää työ- ja toimintakykyisyyttä, hyvinvointia, yhdessä tekemistä sekä elämäniloa ammatillisessa koulutuksessa liikunnan ja kulttuurin keinoin.

Tästä takaisin:

- > **näkökulma 1**
- > **näkökulma 2**
- > **näkökulma 3**

**LIIKKUVA
AMIS**



LIKKUVA AMIS

Toivottavasti työkalupakin
sisällöstä on ollut apua.
Puuttuiko pakista jotain?
Kerro ideasi ja paljasta liikettä
edistävät työvälineesi meille, ja
täydennämme pakkia!
Ota yhteyttä:
sakury@sakury.net

sakur

-työkalupakki