

## Opiskelijoiden ideakartoitus (lukiot)

Oppilaitoksessamme kehitetään opiskelijoiden mahdollisuuksia liikkua opiskelupäivän aikana. Tämän toiminnan tueksi selvitetään opiskelijoiden toiveita ja ideoita aktiiviseen ja viihtyisään opiskelupäivään.

Ideakartoituksen ovat toteuttaneet yhteistyössä SAKU ry, Ammattiopisto Lappia, Valkeakosken ammatti- ja aikuisopisto sekä UKK-instituutin Smart Moves -hanke.

*Tähän kartoitukseen vastaamalla vaikutat siihen, millaisia liikettä ja hyvinvointia lisääviä toimintoja oppilaitoksessasi tullaan toteuttamaan. Vastaa nimettömänä, kenenkään vastaajan yksittäisiä vastauksia ei voi tunnistaa. Kiitos jo etukäteen arvokkaasta panoksestasi!*

1. Valitse oppilaitoksesi.
2. Valitse luettelosta oma koulutusalasasi ja sen jälkeen tutkinto jota suoritat.
3. Minä vuonna olet aloittanut nykyiset opintosi?
4. Sukupuoli (Mies/Nainen/Muu/En halua vastata)
5. Ikäsi
6. Harrastan arkiliikuntaa viikossa (esim. opiskelumatkat kävellen/pyörällä, kotityöt, jne.)
  - a) 8 tuntia tai enemmän viikossa
  - b) 4-7 tuntia viikossa
  - c) 1-3 tuntia viikossa
  - d) Korkeintaan 1 tunti viikossa
  - e) En lainkaan
7. Liikun siten, että hengästyn ja hikoilen.
  - a) 8 tuntia tai enemmän viikossa
  - b) 4-7 tuntia viikossa
  - c) 1-3 tuntia viikossa
  - d) Korkeintaan 1 tunti viikossa
  - e) En lainkaan
8. Mikä olisi mielestäsi paras ajankohta opiskelupäivän aktiiviseen hetkeen?
  - a) Ennen opiskelupäivää
  - b) Opiskelupäivän jälkeen
  - c) Oppitunneilla
  - d) Tauoilla
  - e) Erilaisin pienin tavoin opiskelupäivänä aikana
  - f) En osaa sanoa
  - g) Muu, mikä

9. Millainen toiminta saisi sinut lisäämään liikkumista opiskelupäivän aikana? (valitse enintään 3 mielestäsi tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) Toiminta tauoilla (esim. pingis, biljardi, ilmakiekko, pöytäjalkapallo)
- b) Tapahtumat koulun arjessa (esim. turnaukset)
- c) Omatoimisen pelailun mahdollisuus liikuntasalissa
- d) Liikettä ja toimintaa oppituntien lomassa opiskeluryhmän kanssa
- e) Kuntosali
- f) Aktiiviset opiskelumatkat (opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen)
- g) Kerhotoiminta
- h) Opiskelijoiden vertaistoiminta (esim. liikuntatutorointi)
- i) Muu, mikä? \_\_\_\_\_

10. Jos oppilaitoksen liikuntatiloissa järjestettäisiin tauoilla toimintaa, niin millaista toimintaa toivoisit?

11. Mitä välineitä toivoisit oppilaitokseen taukoliikuntakäyttöön? (valitse enintään 3 mielestäsi tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) Biljardi
- b) Pingis
- c) Ilmakiekko
- d) Pöytäjalkapallo
- e) Jalkapallobiljardi
- f) Ulkosählykaukalo
- g) Frisbeegolfkorit
- h) Koripallokorit
- i) Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

12. Millä tavalla liikettä voisi lisätä luokkatiloissa? (valitse enintään kolme mielestäsi vaihtoehtoa)

- a) Leuanvetotangot
- b) Jumppapallot
- c) Tasapainolaudat
- d) Seisomapöydät
- e) Taukoliikunta
- f) Istumista vähentävät opetusmenetelmät
- g) Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

13. Minkälaisia liikunnallisia tapahtumia opiskelupäivään voisi mielestäsi liittää? Valitse enintään kolme mieluisinta ja anna ehdotus millainen esimerkiksi teemapäivä tai liikuntapäivä voisi olla?

- a) Turnaukset
  - ehdotuksesi
- b) Liikuntapäivät
  - ehdotuksesi
- c) Teemapäivät
  - ehdotuksesi



saku



- d) Ohjattu jumppahetki/pelihetki
  - ehdotuksesi
- e) Vapaata toimintaa liikunnan merkeissä
  - ehdotuksesi
- f) Pienet liikuntahaasteet ja pop-up-tapahtumat
  - ehdotuksesi

14. Olisitko kiinnostunut osallistumaan oppilaitoksessa järjestettävään liikunnalliseen toimintaan?

- a) Kyllä.
  - Jos olet kiinnostunut osallistumaan, millainen liikuntatoiminta sinua kiinnostaisi?
- b) En.
  - Miksi et olisi kiinnostunut osallistumaan oppilaitoksessa järjestettävään liikuntatoimintaan?

15. Mitä asioita ehdottaisit oppilaitokseen liikkeen lisäämiseksi?

16. Olisitko kiinnostunut osallistumaan oppilaitoksen liikuntatoiminnan järjestämiseen tai esimerkiksi kerhotoiminnan vetämiseen?

- a) Kyllä.
  - Jos olet kiinnostunut osallistumaan, millainen liikuntatoiminta sinua kiinnostaisi?
- b) En.
  - Miksi et olisi kiinnostunut osallistumaan oppilaitoksessa järjestettävään liikuntatoimintaan?

17. Vapaa sana, haluaisitko vielä sanoa jotain?