



LIIKKUVA AMIS

saku

-työkalupakki

LIIKKUVA AMIS -TYÖKALUPAKKI

Liikkuva amis -työkalupakista löydät ideoita ja esimerkkejä oppilaitoksen aktiivisen toimintakulttuurin kehittämiseen ja liikkumisen lisäämiseen. Työkalupakin tarkoituksena on antaa ajatuksia suunnittelun avuksi ja ohjata suunnittelua kohti konkreettisia toimenpiteitä. Työkalupakkiin on kerätty toiselle asteelle suunnattuja vinkkejä sekä parhaita paloja peruskouluissa toteutusta toiminnasta.

Liikettä lisätään yhteistyöllä ja yhteisillä tavoitteilla. Oppilaitoksessa kaikki voivat edistää asiaa omalta osaltaan. Opiskelijat on tärkeää ottaa mukaan ideoimaan ja toteuttamaan toimintaa alusta asti. Myös johdon roolilla ja sitoutumisella asiaan on suuri merkitys. Työkalupakki sisältää seuraavat näkökulmat:

OPPILAITOKSEN
NYKYTILAN ARVIOINTI

NÄKÖKULMA 1:
Fyysisen aktiivisuuden
edistäminen opetuksen
sisältönä

NÄKÖKULMA 2:
Toimintaympäristön
muokkaaminen

NÄKÖKULMA 3:
Liikuntatottumuksiin
vaikuttaminen

NÄKÖKULMA 4:
Tapahtumien ja
toiminnan järjestäminen

NÄKÖKULMA 5:
Henkilöstön kouluttaminen
ja motivaatioilmapiiriin
vaikuttaminen

*Klikkaa
linkkiä!*

Pinkit linkit tarjoavat lisää tietoa.
Valitse sinua kiinnostava näkökulma!

**LIIKKUVA
AMIS**

OPPILAITOKSEN NYKYTILAN ARVIOINTI

Kun liikkeen lisäämistä aletaan suunnitella, on hyvä aluksi kartoittaa, millainen oppilaitoksen nykyinen tilanne liikkumis- mahdollisuuksien ja aktiivisen opiskelun suhteen on. Hyvän avun arviointiin tarjoaa Liikkuva koulu -ohjelman nykytilan arvioinnin työkalu oppilaitoksille. Lisäksi oppilaitoksessa olisi hyvä toteuttaa kysely, jossa kartoitetaan henkilöstön ja opiskelijoiden näkemyksiä, kokemuksia ja toiveita liikkeen lisäämisen suhteen.

Oppilaitoksen nykytilan arviointi

- Nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalu auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Työkalun avulla arvioidaan, mikä on Liikkuva opiskelu -toiminnan nykytilanne oppilaitoksessa. Arvioinnin kohteeksi voi ottaa jonkun pienemmän yksikön / toimipisteen tai koko oppilaitoksen.
- Arvioinnista saa visuaalisen koosteen, jonka avulla voi seurata oppilaitoksen kehittymistä käyttämällä työkalua esimerkiksi lukuvuosittain.
- Liikkuvan koulun toisen asteen sivut (Liikkuva opiskelu): liikkuvaopiskelu.fi
- Nykytilan arviointi [Liikkuva opiskelu -verkkosivuilla](#)

Sähköinen kartoituskysely henkilöstölle sekä opiskelijoille

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



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 Liikkuva amis -työpajoja tai Ammattiosaajan työkykypassia. 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!



Liikettä opetussuunnitelmiin

Liikkuva amis -työpajat tarjoavat opintoihin sisältyvän tavan ottaa opiskelijat mukaan lisäliikkeen ideointiin ja toteutukseen. Nuorilta nuorille!



Ammattiosaajan työkykypassi

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



SAKU-toiminnan toteutussuunnitelmat

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



Pelit, sovellukset ja sivustot liikkumisen tukena

Netistä löytyy paljon konkreettista apua liikkeen lisäämiseen ja työkykyisyyden tukemiseen. Tutustu peleihin ja sovelluksiin ja lue lisää asiantuntijasivustoilta!



**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!

Sisää

Ulkotilat hyötykäyttöön

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

Sisää

Muokattu luokka

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

Sisää

Lisää liikettä oppitunneille

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

Sisää

Liikettä työsaleihin

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

Sisää

Pelit, sovellukset ja sivustot liikkumisen tukena

Netistä löytyy paljon konkreettista apua liikkeen lisäämiseen ja työkykyisyyden tukemiseen. Tutustu peleihin ja sovelluksiin ja lue lisää asiantuntijasivustoilta!

Sisää

**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. Liikuntatesteillä ja yksilöllisellä ohjauksella herätellään miettimään hyvinvoinnin ja liikkumisen merkitystä. Taukoliikkumisessa on hyvä huomioida oman ammattialan näkökulma.

Aktiiviset opiskelumatkat

Matka kotoa oppilaitokseen on usein helpoin tapa lisätä säännöllistä liikettä päivään. Opiskelu- ja työmatkaliikunta voi lisätä erilaisten kampanjoiden ja teemapäivien avulla sekä olosuhteita kehittämällä.



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!



Liikuntatestit liikkumisen tueksi

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



Yksilöllinen ohjaaminen

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



Let's Move It -täydennyskoulutukset

Let's Move It -ohjelma ja motivoivan vuorovaikutustyylin koulutus tarjoavat työkaluja liikuntatottumuksiin vaikuttamiseen. Maksuttomat koulutukset lukuvuoden 2017–2018 ajan.



Pelit, sovellukset ja sivustot liikkumisen tukena

Netistä löytyy paljon konkreettista apua liikkeen lisäämiseen ja työkykyisyyden tukemiseen. Tutustu peleihin ja sovelluksiin ja lue lisää asiantuntijasivustoilta!



**LIIKKUVA
ÄMIS**

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 ja tuovat liikettä vaivihkaa yhteisen tekemisen kautta oppilaitoksen arkeen. Positiiviset liikuntakokemukset madaltavat kynnystä liikkumiseen.

Harrastetutorit toimintaa järjestämään

Harrastetutorit 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 liikutamaan

Apuja löytyy!
Kartoita lähialueesi yhteistyömahdollisuudet.



Liikuntakerhot

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



Tapahtumat ja tempaukset

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



NÄKÖKULMA 5: HENKILÖSTÖN KOULUTTAMINEN JA MOTIVAATIOILMAPIIRIIN VAIKUTTAMINEN

Henkilöstön motivoiminen ja innostaminen mukaan vaikuttavat oleellisesti liikkumista mahdollistavan toimintaympäristön syntymiseen. Henkilökunta toimii tärkeänä esimerkkinä nuorille: oman ammattiaineen opettajan heittäytyminen erilaisiin liikuntasuorituksiin madaltaa kynnystä osallistumiseen ja opettaa työkyvystä huolehtimisen taitoja. Henkilöstön motivaatioon vaikutetaan lisäämällä heidän osaamistaan sekä vahvistamalla heidän työkykyään. Koko oppilaitos mukaan liikkumaan ja liikuttamaan!

Henkilöstön oman liikkumisen tuki

Henkilöstön oman liikkumisen tukeminen paitsi parantaa työhyvinvointia myös muuttaa asenteita positiivisemmiksi opiskelijoiden liikkumisen lisäämistä kohtaan. Henkilöstön edustajien merkitystä oman alan roolimalleina ei myöskään voi vähätellä. Keinoja henkilöstöliikunnan tukemiseen on tarjolla paljon!

Henkilöstön osaamisen lisääminen

Vaikka Liikkuva opiskelu -toimintaa järjestetään pääasiassa opiskelijoille, on tärkeää antaa henkilöstölle koulutusta ja tietoa liikkeen lisäämiseen liittyvistä asioista. Jos henkilöstö ei tiedä, miksi liikettä lisätään, he eivät sitoudu toimintaan eikä siitä tule pysyvää.



**LIKKUVA
ÄMIS**

LIKKUVA AMIS

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

saku

-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.

**LIIKKUVA
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), krooppää-nestykset jne. Käytännön vinkkejä istumisen vähentämi- seen: [Let's Move It](#) -hanke.
- Kannustaminen taukoliikkumiseen: jumppavälineet, taukoliikuntajulisteet seinälle (ks. esim. Smart Movesin [Pidä breikki -julisteet](#)), taukoliikuntavideoiden hyödyntä- minen, matalan kynnyksen liikkumisvälineitä käytäville ja auloihin.
- Ammattiaineen opettajan esimerkki: taukoliikunnan huomioiminen omassa opetuksessa ja tuominen esille osana ammattitaitoa on tärkeä motivaattori opiskelijo- den liikkumiselle.
- Tutkintoalat pitävät toisilleen taukoliikuntahetkiä: esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijat pitävät liikuntahetkiä rakennusalan opiskelijoille.
- Tutkintoalojen osaamisen hyödyntäminen erilaisen aktii- visuuden järjestämisessä.



LISÄÄ LIIKETTÄ OPPITUNNEILLE 3/4



Käytännön ideoita taukoliikuntaan

- Ideoikaa yhdessä opiskelijoiden kanssa, millaista taukoliikuntaa teidän alallanne tarvitaan?
 - Tehkää opiskelijatyönä omia taukoliikuntavideoita.
 - Suunnitelkaa omia taukoliikuntajulisteita.
 - Toteuttakaa yhteinen liikunnallinen aamun aloitus, esim. aamuvenyttely, 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 seisomapistettä, jumppapalloja tuoleina tai muita omalle alalle sopivia työskentelytapoja ergonomia huomioiden.
- Aktiviteetteja tauoille: oleskelu- ja taukotiloihin voi hankkia erilaisia ja omalle alalle sopivia välineitä liikkumiseen: leuanvetotankoja, pingispöytiä, koripalloja jne.
- Sopikaa opiskelijaryhmän kanssa yhteinen tavoite: ruvetaan keräämään tietty määrä askelia päivässä, saavutetaan tietty määrä kävelykilometrejä viikossa, kävellään yhdessä maraton sovitussa ajassa, mitä tahansa keksitte yhdessä.
- Liikkumisen merkitystä voi pitää esillä pienten kampanjoiden tai teemapäivien avulla.
- Harrastetutoreiden pitämät taukoliikuntatauot esim. osana opiskelijoiden ryhmäyttämistä.

LISÄÄ LIIKETTÄ OPPITUNNEILLE 4/4

Sovelluksia ja sivustoja taukoliikkumisen tueksi

- **SprintGame:** yhteisöllinen taukoliikuntapeli, jossa kisaillaan mm. nyrkkeilyssä, pingiksessä ja lätkässä. Puhelimen liiketunnistinta hyödyntävissä minipeleissä voi loistaa ilman urheilutaustaa.
- **Smart Moves -sivuston taukoliikuntavideot:** hyvin oppitunneille soveltuvia taukoliikuntavideoita, joilla saa lyhyitä taukoja opiskelun lomaan.
- **Smart Moves -sivustolta** löytyy myös paljon muuta informaatiota ja työkaluja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen.
- **X-breikki:** luo tai hyödynnä sivustolta löytyviä Powerpoint-esityksiä, joilla voi helposti lisätä liikettä opetettaviin asioihin. Smart movesin **esimerkit**.
- **Let's Move It -aktiivisuusbreikkivideot:** Oppitunneilla voi hyödyntää lyhyitä omalla musiikilla tuunattavia Let's Move It -aktiivisuusbreikkivideoita.
- **Selkäkanava:** Taukojumppia selän notkistamiseksi. Voit myös tilata taukojumppamuistutuksen.
- YouTubesta löytyy paljon erilaisia taukoliikuntavideoita: keppijump-paa, niska-hartiajumppaa, venyttelyä, elvyttäviä liikkeitä, tanssia jne.
- Lisää aikaa liikkumiselle opiskelupäivään: liikkuvakoulu.fi.
- Taukoliikkumista [Alpo.fi-sivustolla](http://Alpo.fi).
- **Alpo.fi-sivuston tehtäväkortit:** Työkykytaitojen opiskelun tueksi tehtäväkortteja ammatin työkykyvalmiuksiin, liikuntaan ja terveysosaamiseen liittyen.
- Liikkuva koulu -ohjelman **Ideoita aktiivisempaan opiskelupäivään** -sivulta löydät vinkkejä liikkeen lisäämiseen.

Tästä takaisin:

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

**LIKKUVA
AMIS**

LIKETTÄ OPETUSSUUNNITELMIIN

Opiskelijoille suunnatun Liikkuva amis -työpajan tavoitteena on lisätä liikettä oppilaitokseen ja antaa opiskelijoille väylä ideointiin ja ideoiden toteuttamiseen. Jokainen työpaja jättää jälkeensä vähintään yhden hyvän käytännön, joka jää elämään oppilaitoksen arkeen. Työpajan tuloksena voi olla esimerkiksi oppilaitokseen käytävään hankitut leuanvetotangot tai nyrkkeilysäkit tai perjantaisählyjen perinne. Hyvä tulos työpajalle on se, että se saa aikaan edes pienen muutoksen ja ylläpitää liikkumisen kulttuuria oppilaitoksessa.

Liikkuva amis -työpaja

- Liikkuva amis -työpajan tarkoituksena on lisätä oppilaitokseen liikkumisen mahdollisuuksia, osallistaa opiskelijoita oppimisympäristöjen kehittämiseen ja liikkeen lisäämiseen sekä edistää opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä.
- Liikkuva amis -työpajan avulla opetussuunnitelmiin saadaan tilaa oppimisympäristöjen liikunnallistamisen suunnittelulle ja toteutukselle samalla, kun lisätään myös opiskelijoiden osallistumisen mahdollisuuksia.
- Ohjeet työpajan toteuttamiseen.

Millä muilla tavoilla liikuntaa on mahdollista viedä opetussuunnitelmiin?

Tästä takaisin: > näkökulma 1



SAKU-TOIMINNAN TOTEUTUSSUUNNITELMAT

Toteutussuunnitelmia on laadittu viisi seuraaviin yhteisten opintojen osa-alueisiin liittyen:

Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen

- Äidinkieli

Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavat taidot

- Yhteiskuntataidot
- Yrittäjyys ja yritystoiminta
- Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto

Sosiaalinen ja kulttuurinen osaaminen

- Taide ja kulttuuri

Suunnitelmiin on purettu SAKU ry:n toimintaa SAKU-tapahtumien ja -toimintojen vetämisen ja niihin osallistumisen sekä harrastetutoroinnin näkökulmista. Toteutussuunnitelmat sisältävät kuvaukset toiminnoista ja niiden tutkintouudistuksen tavoitteiden ja arviointikriteerien mukaisesti kerryttämästä osaamisesta sekä hyviä käytäntöjä 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

**LIIKKUVA
ÄMIS**

AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä osa-alueesta: ammatin työkykyvalmiudet, toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen.

Työkykypassin osa-alueiden laajuus on yhteensä yhdeksän osaamispistettä. Suorituksia voi kerätä opinnoista 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.

Työkykypassin käyttöönoton, opetuksen ja ohjauksen tukisivut henkilöstölle löytyvät osoitteesta arjenarkki.fi/tyokykypassi. Opiskelijoille työkykypassista kerrotaan osoitteessa alpo.fi.

**LIIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 1

AVOIMET LIIKUNTATILAT JA LIIKETTÄ KÄYTÄVILLE

Oppimisympäristön matalan kynnyksen liikkumisen paikkojen mahdollistaminen

- Vauhdittoman pituuden ja ponnistuskorkeuden mitta-asteikko lattialle ja seinälle.
- Oppilaitoksen auloihin seisomapöytiä ja toiminnallista tekemistä: pingispöydät, leuanvetotangot, biljardipöydät jne.
- Liikuntasalien ovet auki omatoimiselle liikunnalle.

Liikkumisen ja harrastamisen paikkoja oppilaitoksen käytäville ja oleskelutiloihin

- Liikuntavälineitä tauoille
- Oppilaitoksen tilat, missä saa liikkua?
- Liikkuva amis -sivulta saat vinkkejä: [Ideapankki pieniin piristykseen](#).

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.

**LIIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 2

ULKOTILAT HYÖTYKÄYTTÖÖN

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

- Skeittipaikat
- Liikuntavälineitä Liikuntamestarilta
- Liikuntavälineitä tauoille
- Kompan Suomi: oppilaitoksen pihan suunnittelupalvelu
- Lappset: oppilaitoksen pihan suunnittelupalvelu



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 leuanvetotankoja, sähköpöytiä, jumppapalloja työtuoleiksi, tasapainolautoja istumisen vähentämiseen tai vaikka kahvakuulia niska-hartiaseutua voimistamaan tai selkää vahvistamaan.
- Lisää ideoita Liikkuva amis -nettisivuilta.

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

Tästä takaisin: > näkökulma 2

**LIIKKUVA
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 taukoliikkuamiseen? Miten työsaliin saa lisää liikettä? Esimerkiksi nyrkkeilyssäki työsalin nurkkaan tai leuanvetotankoja.
- Työsaliin muokkaamisessa kannattaa hyödyntää eri ammattialojen osaamista. Tässä voi hyödyntää esimerkiksi [Liikkuva amis -työpajan](#) mallia.
- Katso [esimerkki työsalien hyödyntämisestä](#) Liikkuva amis -verkkosivulta.

**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.

Seuraavista linkeistä löytyy Liikkuvan koulun vinkkejä aktiivisten koulumatkojen toteutukseen. Vinkit on suunnattu peruskouluille, mutta niitä voi helposti soveltaa myös toiselle asteelle.

- Koulun liikenneturvallisuussuunnitelman laatiminen
- Koulumatkakampanjat
- Meidän koulun liikkumissuunnitelma

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 terveystalon 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 liikuntapiirakka
- Työterveyslaitoksen **kuntolaskuri** ehdottaa tuloksen perusteella esimerkiksi testaajalle kunnan perusteella soveltuvat ammatit.
- Ota liikuntateknologia avuksi.
- Polar Education: Aktiivisuutta voidaan **mitata** Polar Activen avulla. Yleisin käytötapa on sellainen, että sama opiskelija käyttää mittaria 2–3 viikkoa, jolloin saadaan hyvä kuva kokonaisaktiivisuudesta. Sekä aktiivisuusmittarin että sykälähettimen tiedot siirtyvät Polargofit.com-verkkopalveluun, jossa opettaja voi koostaa niistä helposti erilaisia raportteja. Maksullinen.

**LIIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 3

YKSILÖLLINEN OHJAAMINEN

- Personal trainer -palvelut: Oppilaitos voi ostaa palveluita ostopalveluna tai hyödyntää oman henkilökunnan tai mahdollisesti myös opiskelijoiden (esimerkiksi liikunnanohjaajaopiskelijat) osaamista. Liikkuva koulu: [yksilöllinen kuntovalmennus](#).
- Terveydenhoitajan tuki ja kunnan liikuntaneuvontapalvelut: Opiskelijoiden yksilölliset keskustelut liikkumisen lisäämisestä.
- Erilaiset teemalliset liikuntaryhmät: Oppilaitoksessa voi olla tarjolla ryhmiä, joissa liikutaan yhdessä tavoitteellisesti. Esim. juoksuryhmä, painonpudotusryhmä, lihaskunnon lisäämisen ryhmä jne. Ryhmät voivat toimia myös kutsuperiaatteella.
- Liikunnanopettajan pitämät työpajat ja ohjatut kerhot, joiden sisältönä voi olla esimerkiksi lajikokeilut, harrastetyöpajat ja muu liikkumiseen motivoiva toiminta.
- [Ammattikuntoon.fi](#)-sivuston yksilölliset haasteet.
- Alpo.fi-sivuston [tehtäväkortit](#): Työkykytaitojen opiskelun tueksi ammatin työkykyvalmiuksiin, liikuntaan ja terveysosaamiseen liittyviä tehtäväkortteja.

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
ÄMIS**

LET'S MOVE IT -TÄYDENNYSKOULUTUKSET

- Maksuttomat täydennyskoulutukset on suunnattu toisen asteen liikunnan- ja terveystiedon opettajille sekä esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa toimiville.
- Syksyllä 2017 ja keväällä 2018.
- Kesto yhteensä 8 tuntia.
- Koulutus pitää sisällään Let's Move It -ohjelmakokonaisuuden lisäksi motivoivan vuorovaikutustyylin koulutusosion. Motivoivan ja ihmisten psykologisia tarpeita tukevan vuorovaikutuksen on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä liikuntamotivaation sisäistymiseen. [Lisätietoa koulutuksesta.](#)
- Lue lisää [Let's Move It -hankkeesta.](#)



Tästä takaisin: > näkökulma 3

HARRASTETUTORIT TOIMINTAA JÄRJESTÄMÄÄN

Harrastetutortoiminnan tarkoitus on järjestää oppilaitoksessa kaikille yhteistä tekemistä. Tekeminen voi keskittyä yhteen toimipisteeseen tai yksikköön, tai se voi olla isompi tapahtuma koko oppilaitoksessa. Harrastetutorkoulutus antaa valmiuksia järjestää erilaisia tapahtumia ja olla mukana oppilaitoksen harrastustoiminnan kehittämisessä.

SAKU ry:n tapahtumakalenterista löytää myös monenlaista yhteistä tekemistä opiskelun oheen Hyvinvointivirtaa-viikosta Ammattiosaa-jan liikuntavuoteen.

- [Harrastetutorkoulutukset](#)
SAKU ry:n nettisivuilla

Tästä takaisin: > näkökulma 4

**LIIKKUVA
AMIS**

OSALLISTUMINEN SAKU RY:N OPISKELIJOIDEN LIIKUNTATOIMINTAAN

Opiskelijaliikunta tarjoaa ammattiin opiskeleville kipinöitä uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen, motivaatiota ja lisähaastetta harrastamiseen sekä mahdollisuuden nuorten oman toiminnan järjestämiseen. Tavoitteena on tukea nuorten liikunnallista, aktiivista ja terveellistä elämäntapaa sekä aktiiviseksi kansalaiseksi kasvamista.

- Ammattiosaajan liikuntavuosi
- Opiskelijoiden kisatapahtumat
- Palloilusarjat
- Amistamo – yhdessä ryhmäksi
- Hyvinvointivirtaa
- SAKUstars
- SAKU ry:n nettisivut

**LIIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 4

KOLMAS SEKTORI MUKAAN LIKUTTAMAAN

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
AMIS**

TAPAHTUMAT JA TEMPAAUKSET

Oppilaitoksessa tapahtuvien tapahtumien ja tempausten kautta on mahdollista liikuttaa niin opiskelijoita kuin henkilöitäkin. 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 pirstyksiä 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 järjestäjänä
 - tutkintoalojen osaamisen hyödyntäminen.
- Tempausten toteuttaminen – liikuntaa ja aktiivisuutta eri teemoilla:
 - hissitön oppilaitos
 - kävellen tai pyörällä kouluun (pyöräparkki kuntoon, pyörien korjauspäiviä)
 - kerää 10 000 askelta päivässä
 - lankutushaaste
 - **Tuuliton torstai -teemapäivä.**
- Vinkkejä tapahtuman toteutukseen:
 - **Ammattiosaajan liikuntavuosi**
 - lajiturnaukset
 - liikuntapäivät
 - **liikuntakuukausi.**
- Sovelluksia ja verkkosivuja:
 - **Pistemestari®:** Salibandysovellus, joka valitsee joukkueet, laskee pisteet ja huolehtii pelaajasta. Pelaajat voivat keskittyä pelaamiseen.

**LIIKKUVA
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.

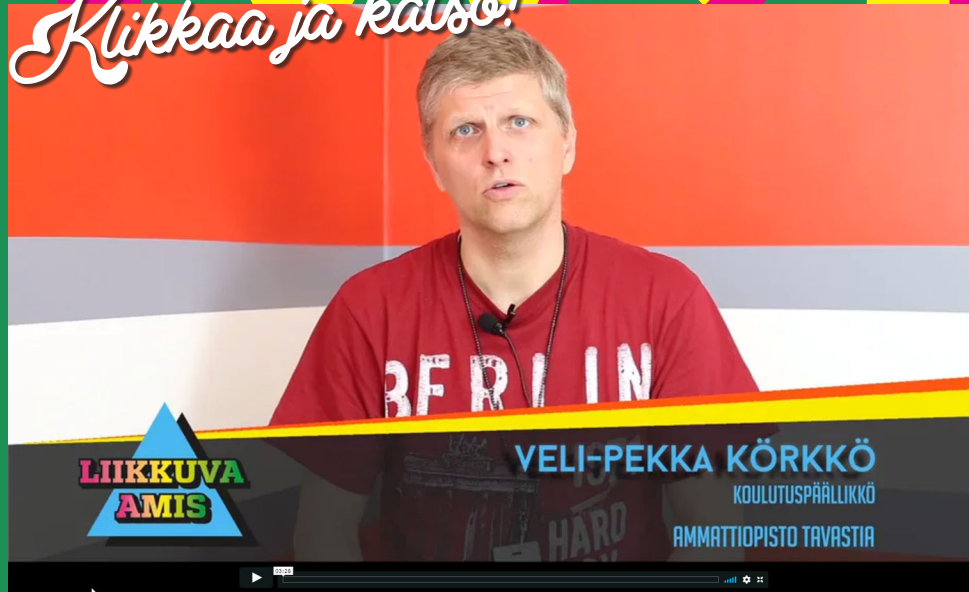
- Kerhot voivat olla opiskelijoiden itsensä vetämiä.
- Harrastetutoreiden hyödyntäminen ohjaajina.
- Oppilaitoksen liikuntatilojen hyödyntäminen.
- Nuorisotyöntekijöiden ja asuntolaohjaajien hyödyntäminen.

Tästä takaisin: > näkökulma 4

**LIKKUVA
AMIS**

HENKILÖSTÖN OSAAMISEN LISÄÄMINEN

Klikkaa ja katso!



Vaikka Liikkuva opiskelu -toimintaa järjestetään pääasiassa opiskelijoille, on tärkeää antaa henkilöstölle koulutusta ja tietoa liikkeen lisäämiseen liittyvistä asioista. Jos henkilö ei tiedä, miksi liikettä lisätään, he eivät sitoudu toimintaan eikä siitä tule pysyvää.

- Let's Move It - täydennyskoulutuksien jälkeen valmista materiaalia: [Let's Move It](#) -hankkeen verkkosivu
- [Liikkuva koulu](#) -seminaarit.
- SAKU ry:ltä tilattavat henkilöstölle suunnatut puheenvuorot, koulutukset ja miniseminaarit
- Oppilaitoksessa olevan osaamisen hyödyntäminen.
 - Liikunnanopettajan taukoliikuntavinkit muulle henkilöstölle omaan työhön hyödynnettäväksi.
 - Opiskelijatoiminnasta vastaavien ryhmäyttävät ja liikunnalliset vinkit muidenkin käyttöön (esimerkiksi nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajat, opiskelijatoiminnan koordinaattorit, asuntolaohjaajat).
 - Henkilöstön oma Lupa liikkua -työryhmä, joka koordinoi oppilaitoksessa fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

Tästä takaisin: > näkökulma 5

**LIKKUVA
AMIS**

HENKILÖSTÖN OMAN LIKKUMISEN TUKEA

- Liikuntapäivät, liikuntakokeilut ja liikuntakampanjat:
 - **liikuntapäivät**
 - **liikuntakokeilut**
 - liikuntakampanjat, kuten Tuoliton torstai, liikuntakuukausi ja SAKU ry:n Liikkeelle-kampanjat.
- Vinkkejä toteutukseen:
 - kävelykokouksia erilaisissa ympäristöissä
 - kokouksissa joka kolmas pykälä seisten
 - krooppäänestyksen hyödyntäminen
 - esittelykierroksella oma nimi + vapaavalintainen liike, jonka kaikki tois-tavat
 - taukoliikkumisen sisällyttäminen myös henkilöstön arkeen (esimerkiksi yhteiset taukojumppatuokiot, tauottamisen muistutusviestit tai yhtei-set haasteet).
- SAKU ry:n henkilöstön liikuntatoimintaan osallistuminen:
 - syksyllä valtakunnallinen maksuton **liikuntakampanja Liikkeelle.net**
 - keväällä oppilaitoksen oma räätälöity kampanja, tiedustele SAKU ry:stä
 - **kisatapahtumat**
 - Syyskisoissa yleisurheilu, golf, beach volley, petankki, suunnistus, saappaanheitto ja maastojuoksu
 - Talvikisoissa hiihto, keilailu, sähly ja uinti
 - lentopalloilijat kokoontuvat keväisin 11 sarjassa lentopallon suurta-pahtumaan, SAKU-lentikseen, syksyllä pelataan sekajoukkueilla.
 - **Lue lisää!**

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 mahdolli-suudet henkilöstön työtiloissa sekä liikunnan lisäämisen huo-mioiminen osana työtoiminnan suunnitelmaa.

**LIIKKUVA
AMIS**

Tästä takaisin: > näkökulma 5

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.

Sivustoja

- **Ammattikuntoon:** Heiaheia-palveluun perustuva motivoiva työkalu ammattiin opiskelevan nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja seurantaan. Mahdollistaa esimerkiksi liikuntapäiväkirjan pitämisen ja seuraamisen.
- **Liikkuva amis -verkkosivu:** Vinkkejä ja perusteluja liikkeen lisäämiseen ammatillisissa oppilaitoksissa.
- **Alpo.fi-työkykysivu:** Opiskelijoille suunnattu työkykysivusto. Sisältää muun muassa tehtäväkortteja Ammattiosaajan työkykypassin eri osa-alueiden toteuttamiseen sekä työkykytaitojen harjoitteluun.
- **Smart Moves -sivuston** valmiit tuntisuunnitelmat PowerPoint-diasarjoina opetuksen avuksi: liikunta, ravinto, ergonomia, mielen hyvinvointi ja sosiaalisuus.
- Nyt laitetaan **kroppa ja nuppi kuntoon:** Työterveyslaitoksen verkkosivusto tukee elämäntapamuutoksen toteuttamista pienin askelin. Sivustolta löytyy harjoituksia, testejä ja kuntolaskuri, joilla on helppo lähteä muutoksessa liikkeelle.
- **Sportyplanner:** harjoitusohjelmia ja tietopankki liikunnan lisäämiseen. Sisältää myös muutaman ilmaisen harjoitusohjelman / videon.
- Korkeakoululiikunnan **Hyvinvoiva minä -sivusto:** Tutkittua tietoa, vinkkejä ja harjoituksia ravitsemuksen, liikunnan ja levon teemoista.
- Liikkuva koulu -ohjelman **Ideoita aktiivisempaan opiskelupäivään** -sivulta löydät vinkkejä liikkeen lisäämiseen.

**LIIKKUVA
AMIS**

PELIT, SOVELLUKSET JA SIVUSTOT LIIKKUMISEN TUKENA 2/2

Sovelluksia ja pelejä:

- **SprintGame:** yhteisöllinen taukoliikuntapeli, jossa kisaillaan muun muassa nyrkkeilyssä, pingiksessä ja lätkässä. Puhelimen liikkeentun- nistusta hyödyntävissä minipeleissä voi loistaa ilman urheilutaustaa.
- Smart Moves -sivuston **taukoliikuntavideot:** hyvin oppitunneille sovel- tuvia taukoliikuntavideoita, joilla saa lyhyitä taukoja opiskelun lomaan.
- Kahoot: pelillinen monivalintavisailu, johon opiskelijat osallistuvat omilla mobiililaitteillaan. **Katso vinkit!**
- **Smart Moves -sivustolta** löytyy myös paljon muuta informaatiota ja työkaluja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen.
- **X-breikki:** luo tai hyödynnä sivustolta löytyviä PowerPoint-esityksiä, joilla voi helposti lisätä liikettä opetettaviin asioihin. Smart Movesin **esimerkit.**
- Let's Move It -**aktiivisuusbreikkivideot:** Oppitunneilla voi hyödyntää lyhyitä omalla musiikilla tuunattavia aktiivisuusbreikkivideoita.
- **Selkäkanava:** Taukojumppia selän notkistamiseksi. Voit myös tilata taukojumppamuistutuksen.
- YouTubesta löytyy paljon erilaisia taukoliikuntavideoita: keppijump- paa, niska-hartiajumppaa, venyttelyä, elvyttäviä liikkeitä, tanssia jne.
- **Liikkuva koulu:** lisää aikaa liikkumiselle opiskelupäivään.
- **Taukoliikkumista** Alpo.fi-sivustolla.
- **Alpo.fi-sivuston tehtäväkortit:** työkykytaitojen opiskelun tueksi tehtä- väkortteja ammatin työkykyvalmiuksiin, liikuntaan ja terveysosaami- seen liittyen.

Tästä takaisin:

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

**LIIKKUVA
ÄMIS**

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