

# Liikkuva amis -polulta ja työkykypassista tukea liikunnallisen oppilaitoskulttuurin rakentamiseen

Toiminnanjohtaja Saija Sippola, SAKU ry | [saija.sippola@sakury.net](mailto:saija.sippola@sakury.net) | 044 3434 123





# Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan iloa



# LIIKKUVA AMIS OPPII VAAN PAREMMIN!

KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKUNTA JA FYYSISEN  
AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄ OVAT TUTKIMUSTEN PERUSTEELLA  
YHTEYDESSÄ HYVIIN ARVOSANOIHIN.

(KANTOMAA, SYVÄOJA & TAMMELIN 2013)

LIIKUNTA VAIKUTTAA MYÖNTEISESTI MUISTIIN,  
KESKITTYMISEEN JA OPISKELIJOIDEN KÄYTTÄYTYMISEEN.  
ERITYISESTI KOULUPÄIVÄN AIKANA TAPAHTUVA LIIKKUMINEN  
SEKÄ HYVÄ KESTÄVYYSKUNTO OVAT TUTKIMUSTEN MUKAAN  
SYY HYVIIN OPPIMISTULOKSIIN.

(SYVÄOJA, KANTOMAA, LAINE, JAAKKOLA, PYHÄLTÖ & TAMMELIN 2012)

WWW.SAKURY.NET

sakur

WWW.ALPO.FI

SAKUR ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.

# LIIKKUVA AMIS EI HAJOTA PAIKKOJA (paitsi vahingossa)

KUN NUORET OSALLISTUVAT JA  
SUUNNITTELEVAT ITSE, HE KOKEVAT  
OMISTAJUUTTA LUOMIinsa TILOIHIN.  
TÄMÄ LISÄÄ YHTEISTÄ TEKEMISTÄ,  
TILOJEN ARVOSTAMISTA SEKÄ  
LIIKKUMISTA.

(RAJALA, TURKINEN & LAINE 2013)

WWW.SAKURY.NET

sakur

WWW.ALPO.FI

SAKUR ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.



# Liikkuva amis-polku

Polulla kulku kohti liikkuvaa amista on **HELPPOA** yhdessä, ohjatusti & valmiiden **TYÖKALUJEN** avulla.



kohtaamisen PAKAT:

valmistautuminen

TOIMINNAN ideointi

1. kohtaaminen

Oho! Ahaa!

kokeilut arjessa

IDEAT käyttöön

2. kohtaaminen

Oho! Ahaa!

ideoiden-VAIHTOPAIKAT

Ideoiden JAKAMINEN & yhdessä INSPIROITUMINEN

3. kohtaaminen

UUDET näkökulmat liikkeen lisäämiseen

OSAISI arkea

4. kohtaaminen

VISIO



Fyysistä AKTIIVISUUTTA & liikunnan ILOA!

ideoita & toiminta-tapoja



toiminnan tuki

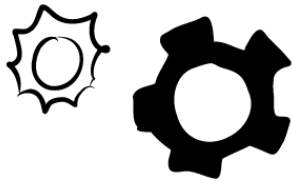
YHTEISTYÖ-verkosto

saku



# Mukaan polulle?

Arkista  
aktiivisuutta



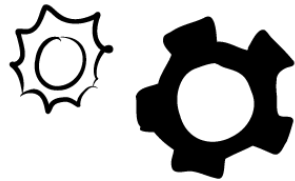
Liikkuva  
amis

Liikkuva amis -polun kohtaamiset:

- Toiminnan ideointi 10.9.2024 klo 14–16
- Ideat käytäntöön 14.11.2024 klo 14–16
- Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen 29.1.2025 klo 14–16
- Osaksi arkea 24.4.2025 klo 14–16
  
- Liikkuva amis -polun ideoidenvaihtopäivät verkossa 3.-16.3.2025
  
- <https://liikkuvaamis.fi/liikkuva-amis-polku/>

# Monipuoliset palvelut ja materiaalit käytettävissä

Arkista  
aktiivisuutta



Liikkuva  
amis

- Liikkuva amis -sivusto (liikkuvaamis.fi)
  - ideapankit liikkeen lisäämiseen
  - Liikkuva amis -työkalupakki
  - Liikkuva amis -ideapajan materiaalit
  - valmiit ideakartoituskyselyt
  - julisteet, materiaalit ja videot
- Muut palvelut:
  - Liikkuva amis -uutiskirje kuukausittain
  - koulutukset liikuntatutoreille
  - puheenvuorot/työpajat henkilöstölle
  - toiminnan juurruttamisen tuki (Kiinni strategiaan -malli)



# Työkykypassi tukena työkyvyn edistämiseen



# Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämistä jo opintojen aikana



- pedagoginen väline työkyvyn tukemiseen
- tavoitteena lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta työkyvystään ja hyvinvoinnistaan opiskelun aikana niin, että niiden ylläpitäminen on osa elämäntapaa
- neljä teemaa
  - Ammatin työkykyvalmiudet
  - Työkykyä edistävä liikunta
  - Terveysosaaminen
  - Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot

# SAKU ry työkykypassin tukena: materiaalit



- [www.työkykypassi.fi](http://www.työkykypassi.fi)
  - työkyvyn tietopankki opiskelijoille
  - tehtäväkortit osaamisen hankkimisen tueksi
  - suomi, ruotsi, englanti, selkosuomi
  - työkykypassi-infot myös koulutuksen järjestäjälle ja opettajalle
- mobiilisovellus
  - tehtäväkortit myös mobiililaitteissa
  - opettajan käyttöliittymä palautteen antamiseen tietokoneen kautta

# SAKU ry työkykypassin tukena: verkostot ja koulutukset



- käyttöönoton tuki koulutuksen järjestäjille
- työkykypassistartti ja käyttöönottopaja kaikille työkykypassia hyödyntäville opettajille ja ohjaajille
- mentoreiden valmennus
- verkostotoiminta

Suomen ammatillisen koulutuksen  
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

# Kiitos!

Toiminnanjohtaja Saija Sippola, SAKU ry | [saija.sippola@sakury.net](mailto:saija.sippola@sakury.net) | 044 3434 123