

sykäys

virike

Liikuntaimpulssit
2017-2018

hauskuus

aktiivisuus

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Hei sinä Liikuttaja!

Amiksiin tarvitaan lisää liikettä. Perusteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle oppilaitoksissa löytyy runsaasti: virkeyden lisääntyminen, rauhallisemmat opetustilanteet, paremmat oppimistulokset, turhan häiriköinnin ja paikkojen rikkomisen väheneminen sekä yhteishengen paraneminen. Tähtövoitteena on muuttaa pienin askelin oppilaitoskulttuuria niin, että ympäristössä on lupa liikkua ja aktiivisuudelle on tarjolla tiloja, joissa liikkuu ehkä jopa huomaamattaan.

Pienillä ideoilla saa jo paljon aikaan, eikä kaikki ole aina kiinni rahasta. Tulet saamaan tämän lukuvuoden ajan joka kuukausi sähköpostiisi valmiin liikuntaimpulssin. Kuukauden liikuntaimpulssi on virike, joka on lyhytkestoinen ja helppo tapa lisätä aktiivisuutta oman opetusryhmäsi kanssa.

Syyskuun impulssi on liikettä lisäävä ilmapallo. Puhalla pallo täyteen ilmaa. Laita pallo liikkeelle, ja testatkaa, kuinka kauan saatte parhaimmillaan ryhmän kanssa pallon pysymään ilmassa.

Löydät ohjeet myös sähköisenä osoitteessa: liikkuvaamis.fi/#kirjasto
Liike lähtee pienestä!

” Tarve opiskelijoiden työ- ja opiskelukyvyyn ylläpitämiseen on mittava, ja sitä tarvetta on hurjan paljon. Kaikki se, mitä pystytään tekemään oppilaitoksessa lisää yhteisöllisyyttä, oppilaitosturvallisuutta, opiskelijoiden hyvinvointia ja samalla myös oppimista. Sillä on tärkeä merkitys, että johto on mukana ja sitoutuu.

(Heini Kujala, rehtori, Ammattiopisto Tavastia)

Tehdään yhdessä liikettä amiksiin!

*Terveisin
liikkuvaamis.fi*

Liikkuva amis ei häiriköi (niin paljon).

Jos opiskelija pääsee purkamaan energiaansa myönteisellä tavalla, se auttaa keskittymään paremmin oppitunneilla.

(Martela & Järvilehto 2012)