Tehtävä 1

Tee posteri

Säännöllisellä liikunnalla on kauaskantoisia myönteisiä seurauksia niin yksilölle kuin yhyhteiskunnalle. Millaisia myönteisiä vaikutuksia säännöllisellä, aktiivisella koulu- ja työmatkaliikkumisella on

a) yksilön
b) yhteiskunnan näkökulmasta?

Tehtävä 2

Ideoikaa valítsemallenne kouluasteelle (alakoulu, yläkoulu, toinen aste) kävelyä- ja pyöräilyä edistävä kampanjaviikko.

Käyttäkää seuraavia ohjeita suunnittelun tukena:

1. Määritelkää kampanjan tavoitteet ja kohderyhmä.
2. Suunnitelkaa viikon ohjelma ja aktiviteetit.
3. Pohtikaa, miten kampanja motivoi oppilaita osallistumaan.
4. Sisällyttäkää kampanjaan yhteisöllisyyttä edistäviä elementtejä.
5. Korostakaa turvallisuuden merkitystä.
6. Näyttäkää kampanjan ympäristövaikutukset.
7. Seuratkaa kampanjan edistymistä ja kerätkää palautetta.

Tehtävä 3

Perustelkaa, miksi Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) mukaan polkupyörä on planeetan paras kulkuneuvo.

Tehtävä 4

Tee infograafi

Mitkä seuraavista globaaleista terveysuhkista on suoraan tai välillisesti ratkaistavissa viisaan liikkumisen avulla?

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveysuhkia ovat mm.

- ilmastonmuutos ja ympäristön saasteet
- tarttumattomat taudit (esim. sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, diabetes)
- tartuntataudit (esim. influenssa, COVID-19)
- mielenterveysongelmat (yhteisöllisyys)
- aliravitsemus ja ruokaturva
- liikunnan puute ja epäterveelliset elämäntavat

Tehtävä 5

Kehittäkää mobiilisovellus, joka kannustaa käyttäjiä liikkumaan ympäristöystävällisesti. Sovelluksen tulee olla motivoiva ja yhteisöllisyyttä edistävä.

Käyttäkää seuraavia ohjeita suunnittelun tukena:

1. Määritelkää tavoitteet ja kohderyhmä.
2. Miten käyttäjiä motivoidaan liikkumaan enemmän (palkitsemisjärjestelmä)?
3. Millaisia yhteisöllisyyttä edistävät ominaisuuksia sovellukseen sisällytetään?
4. Miten käyttäjä näkee liikkumisensa ympäristövaikutukset?
5. Miten sovelluksessa hyödynnetään mobiililaitteiden ominaisuuksia?

Tehtävä 6

Perustelkaa väittämä:
Hitaat liikkumismuodot edistävät tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

“Hitaat liikkumismuodot” termiä käytetään yleisesti kaupunkisuunnittelussa ja terveyden edistämisessä. Termillä viittataan yleensä kävelyyn, pyöräilyyn sekä muihin kevyen liikneteen liikkumismuotoihin.