

Tee posteri

a) yksilön
b) yhteiskunnan näkökulmasta?

[illegible]

Tehtävä 2

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

Käyttäkää seuraavia ohjeita suunnittelun tukena:

1. Määritellä kampanjan tavoitteet ja kohderyhmä.
2. Suunnitella viikon ohjelma ja aktiviteetit.
3. Pohtia, miten kampanja motivoi oppilaita osallistumaan.
4. Sisällyttää kampanjaan yhteisöllisyyttä edistäviä elementtejä.
5. Korostaa turvallisuuden merkitystä.
6. Näyttää kampanjan ympäristövaikutukset.
7. Seurata kampanjan edistymistä ja kerätä palautetta.

[illegible]

Tehtävä 3

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

[illegible]

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

[illegible]

Tehtävä 5

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

Käyttäkää seuraavia ohjeita suunnittelun tukena:

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

[illegible]

Tehtävä 6

Perustelkaa väittämä:

Hitaat liikkumismuodot edistävät tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

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

[illegible]

Tehtävä 7

Millaisia etuja pyöräilyssä on Ivan Illichin tekstin sekä havainnekuvan pohjalta. Millainen olisi kaupunki, jossa suurin osa ihmisistä liikkuisi pyörällä autoilun sijaan?

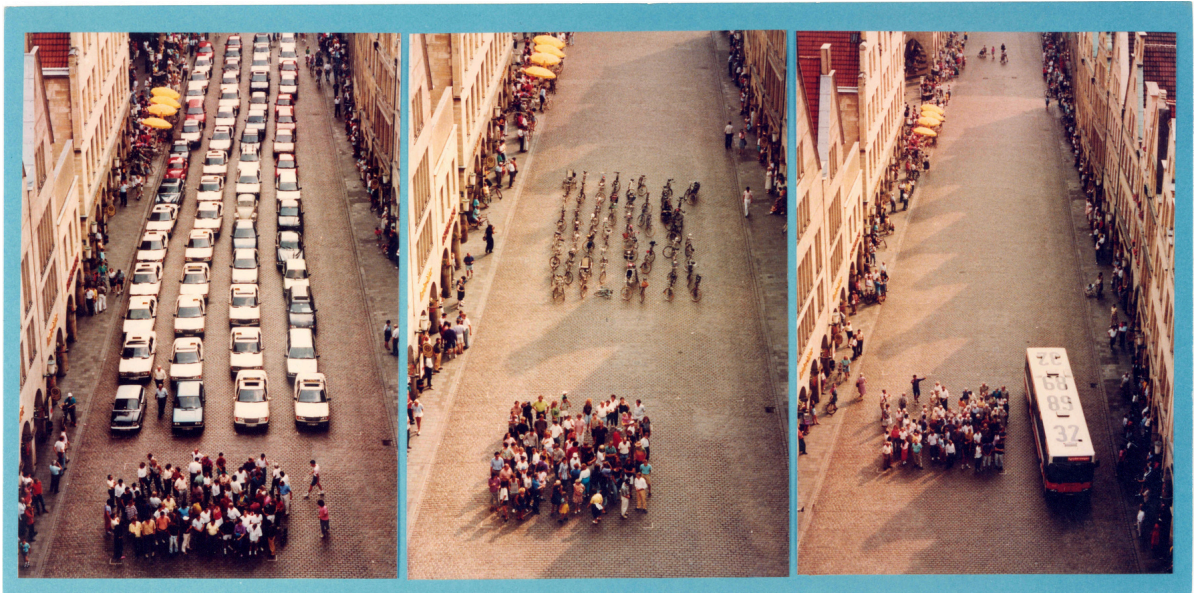
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small blue logo consisting of three stylized, curved shapes radiating from a central point, resembling a star or a flower.



Tehtävä 7 aineisto

Yhden auton paikalle mahtuu 19 polkupyörää. Saman verran tilaa, jonka yksi auto tarvitsee liikkuaan, riittää 30 pyörälle. Jos 40 000 ihmistä kuljetetaan sillan yli tunnissa, tarvitaan 12 kaistaa autoille, neljä busseille, kolme junille – mutta vain kaksi kaistaa pyöräilijöille. Polkupyörä on liikkumisväline, joka vie vähän tilaa, kuluttaa vähän energiaa ja antaa vapauden liikkua estämättä muiden mahdollisuuksia.

Ivan Illich, *Energy and Equity* (1978)



Lähde: City of Münster, press office



Tehtävä 8

SWOT-analyysi koulumatkaliikkumisesta

Tee SWOT-analyysi omasta koulumatkaliikkumisestasi. SWOT-analyysi auttaa sinua tarkastelemaan omaa koulumatkaliikkumistasi neljästä näkökulmasta:

- Vahvuudet (Strengths)
- Heikkoudet (Weaknesses)
- Mahdollisuudet (Opportunities)
- Uhat (Threats)

POSITIIVISET	NEGATIIVISET
Vahvuudet Mitkä asiat koulumatkaliikkumisessasi toimivat hyvin ympäristön ja terveyden näkökulmasta?	Heikkoudet Mitkä asiat rajoittavat lihasvoimin liikkumistasi kouluun?
Mahdollisuudet Mitä mahdollisuuksia sinulla olisi parantaa tai muuttaa koulumatkaliikkumistasi? Voisitko kokeilla uusia kulkutapoja tai vaikuttaa olosuhteisiin?	Uhat Mitkä asiat voivat estää sinua liikkumasta aktiivisesti ja kestäväällä tavalla kouluun?

SWOT



Tehtävä 8

POSITIIVISET	NEGATIIVISET
Vahvuudet	Heikkoudet
Mahdollisuudet	Uhat

SWOT



Tehtävä 9

Pohtikaa, millainen vaikutus aktiivisilla koulumatkoilla voi olla mielialaan. Etsikää tarvittaessa tietoa liikunnan ja mielialan yhteyksistä ajatustenne tueksi. Kootkaa ryhmän ajatuksista yhteinen ”Hyvän mielen koulumatka” juliste.

[illegible]

Tehtävä 10

Pvm: _____

Maanantai

Kouluun

Kotiin

Kulikutapa

Tunnetila ennen koulumatkaa

Tunnetila koulumatkan jälkeen

Vireystila / keskittyminen
koulupäivän aikana

Muita huomioita

Pvm: _____

Tiistai

Kouluun

Kotiin

Kulikutapa

Tunnetila ennen koulumatkaa

Tunnetila koulumatkan jälkeen

Vireystila / keskittyminen
koulupäivän aikana

Muita huomioita



Tehtävä 10

Jatkotehtävä: Havainnoi aktiivisten koulumatkojen vaikutuksia omaan mielialaan ja hyvinvointiin.

Valitse yksi tai useampi päivä seuraavan viikon ajalta, jolloin kuljet koulumatkan aktiivisesti esimerkiksi kävellen, pyöräillen tai osan matkasta lihasvoimin. Pidä lyhyttä päiväkirjaa, jossa vastaat kysymyksiin:

- Miten kuljin tänään kouluun?
- Miltä minusta tuntui ennen koulumatkaa?
- Miltä minusta tuntui koulumatkan jälkeen?
- Huomasinko muutoksia mielialassa, vireystilassa tai keskittymisessä koulupäivän aikana?
- Tee lopuksi yhteenveto kokeiluviikosta: mikä toimi, mikä ei, ja mitä opit?

[illegible]

Tehtävä 10

Pvm: _____

Keskiviikko

Kouluun

Kotiin

Kulikutapa

Tunnetila ennen koulumatkaa

Tunnetila koulumatkan jälkeen

Vireystila / keskittyminen
koulupäivän aikana

Muita huomioita

Pvm: _____

Torstai

Kouluun

Kotiin

Kulikutapa

Tunnetila ennen koulumatkaa

Tunnetila koulumatkan jälkeen

Vireystila / keskittyminen
koulupäivän aikana

Muita huomioita



Tehtävä 10

Pvm: _____

Perjantai

Kouluun

Kotiin

Kulkutapa

Tunnetila ennen koulumatkaa

Tunnetila koulumatkan jälkeen

Vireystila / keskittyminen
koulupäivän aikana

Muita huomioita

Yhteenveto

Tee lopuksi yhteenveto kokeiluviikosta: mikä toimi, mikä ei, ja mitä opit?



Tehtävä 11

a) Katso Roni Backin video koulu- ja opiskelumatkoista.

Pohdi videon jälkeen:

- Mikä videon viesti oli?
- Mikä videossa kiinnitti huomiosi?
- Oliko jokin kohta, johon samaistuit?
- Millä tavalla oma koulu- tai opiskelumatkasi eroaa videossa esitetyistä kokemuksista?

[illegible]

Tehtävä 11

b) Suunnittele oma vaikuttajasisältö, jonka tavoitteena on kannustaa nuoria aktiivisiin koulu- tai opiskelumatkoihin.

Voit toteuttaa työn:

- Instagram-postauksena
- Reels-videon käsikirjoituksena
- TikTok-videon ideana
- YouTube Shorts -videon ideana
- julisteena tai digijulisteena

Sisällössä tulee:

- kertoa vähintään yksi aktiivisten koulumatkojen hyöty
- huomioida jokin haaste tai este aktiiviselle kulkutavalle
- sisältää kannustava viesti muille nuorille

[illegible]