

# EKAMI lisää liikettä opetukseen

*Liikkuva Ekami*

*Lotta Repo ja Sami Aalto*

*16.2.2021*

Tekijöiden  
**tekijä!**



Tekijöiden  
**tekijä!**

MITÄ TYÖPAJASTA LUVATTU:

Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto on panostanut liikkeen lisäämiseen opetuksessa. Henkilöstölle luotu vinkkipankki antaa valmiita ideoita ja malleja kehittää liikettä omaan opetukseen. Miten henkilöstö on ottanut sen vastaan? Onko liike lisääntynyt?

**Mitä luvassa?**



# Liikkuva Ekami -esittely

- Mukana Liikkuva Opiskelu hankkeessa jo vuodesta 2017
- Mitä kaikkea tehty?
  - kuntosalien uudistus
  - erilaiset tapahtumat ja turnaukset
  - PT-palvelu / pienryhmä toiminta / pulssi
  - opiskelua aktivoivat välineet (pingispöydät ja jumppapallot yms.)
- Mihin panostettu viimeaikoina?
  - some + discord
  - markkinointi
  - opiskelijoiden osallistaminen (kysely syksyllä)
  - PT-palvelu
  - yhteistyö lähiliikuntakeskusten kanssa
  - väline ja laitehankinnat



@liikkuvaekami!

- viikoittainen liikuntahaaste (liiku itsellesi 50€ lahjakortti)
- tietoa opiskelijoille suunnatuista eduista ja liikunta mahdollisuuksista

## 5 x maksutonta kuntoilua

### KUNTOKESKUKSET:

Kotka EasyFit  
Kotka Huuma  
Kauhula Ole.Fit  
Kauhula Power Gym  
Hamina Power Gym  
Hamina Lady

### UIMAHALLIT:

Katariina Kotka  
Kauhulan uimahalli  
Haminan uimahalli

### MITEN?

Näytä kassalla opiskelijakortti ja kerro nimesi listalle



## Liikkuva Ekami

Tiesitkö, että liikunta auttaa sinua jaksamaan, keskittymään ja voimaan paremmin koulussa?

Ekamissa on paljon helppoja tapoja liikkua koulupäivän aikana ja / tai sen jälkeen:

- liikuntakerhot (jooga)
- kampusten kuntosalit (koulupäivien aikana ovet auki)
- yksilöllinen liikunnanohjaus, PT-palvelu, Sami Aalto
- liikkumisen mahdollistavat tauko- ja opetustilat (pingispöydät, pöytäfutis, kuntosalit, liikuntasalit)
- kampusten lähetyillä olevien liikuntapaikkojen maksuttomat tutustumiskäynnit, 5krt / lukuvuosi / paikka



# Hyvinvointia liikettä lisäämällä – aktiivisemmän arjen vinkkipaketti

- Mistä tarve: oli kysyntää sekä opettajilta että opiskelijoilta
- Ajatuksena antaa helppoja vinkkejä opiskeluarjen aktivoimiseen
- Alussa myös lyhyesti liikkumattomuuden haitoista ja liikkeen lisäämisen hyödyistä
- Mukana vinkkejä toiminnalliseen opetukseen ja valmiita linkkejä taukojumppiin
- [Liikkuva Ekami Liikuntavinkit.pdf](#)
- <https://ekami.fi/node/30698>

# Miten mainostettu opiskelijoille?

- paperimainokset
- wilma viestit
- info-tv
- some <https://www.instagram.com/liikkuvaekami/?hl=fi>
- nettisivut <https://ekami.fi/opiskelijalle/opiskelu-ekamissa/liikkuva-ekami>
- mainostus omille opiskelijoille (Kohti ammattia jaksolla + menossa olevat pajat)
- puskaradio
- tapahtumat (Mun elämä, Hyvinvointi virtaa yms.)



**OPISKELIJA!**

Tiedätkö jo Ekamin liikuntamahdollisuudet?  
TUTUSTU: [ekami.fi/liikkuva-ekami](https://ekami.fi/liikkuva-ekami)

KUNTOSALIT | PERSONAL TRAINER -PALVELU | PINGIS |  
JUMPPAPALLOT | KUNTOKESKUKSET | LIIKUNTAHAASTEET |  
UIMAHALLIT | PÖYTÄFUTIS | JOOGA | JNE!

  
#ekami #tekijoidentekija

 **EKAMI**  
TEKIJÖIDEN TEKIJÄ!



# Miten mainostettu henkilöstölle?

- Intrassa mainos
- TEAMS kahvihuoneessa vinkkipankki ja some mainosta
- Hankkeen ohjausryhmän palaverit ja s-posti viestintä
- Henkilöstölle Liikkuva Opiskelu työpaja (KymLi)
  
- TULOSSA: esittely henkilöstö-infon yhteydessä



# Ideointia: Miten osallistaa henkilökuntaa?

- koostaa tiimin, jossa eri aineryhmien / alojen opettajia -> tiimityöskentelystä saa palkkaa hankkeen kautta
- eri kanavien kautta mainostus (intra, kahvihuone jne.)
- taukojummat osaksi koko henkilökunnan viikoittaisia kokouksia pienentävät opettajan kynnystä ottaa taukojummat osaksi omaa opetusta
- liikuntatutorit / -mentorit ottavat aloihin yhteyttä ja pyytävät kertomaan, mitä välineitä / tukitoimia siellä voitaisiin hyödyntää
- henkilöstön koulutus tai tyhy päivässä mainontaa / lajikokeilua yms.
- tutkittuun tietoon vetoaminen (toiminnallinen opetus edistää oppimista – ei vie aikaa opetuksesta)
- alojen kanssa tehtävän yhteistyön lisääminen (esim. kuntosalien laajentaminen / remontointi rakennus ja pintakäsittely alojen kanssa yhteistyössä tai kasvatus- ja ohjausala voi suunnitella pakohuoneen jne.)
- ei sulje henkilöstöä pois opiskelijoille suunnatuista eduista (esim. voi tulla mukaan tapahtumapäiviin / turnauksiin)
- erilaiset kampanjat, kuten opettajat kertovat vuorollaan (esim. instassa) omista harrastuksistaan, istumisen tauotuksen kampanja, porraskampanja jne.
- viikoittain / päivittäin liikehaasteen heittäminen opettajien kautta kaikille (esim. liikejoulukalenteri)
- motivointi mahdollistamalla erilaisten aktivoivien liikuntavälineiden lainaus

# Toiminnalliset menetelmät

(lisäävät usein motivaatiota, oppimisen iloa ja syventävät oppimista sekä mahdollistavat eriyttämistä ja integrointia)



*"Minkä kuulet,  
sen unohdat.*

*Minkä näet,*

*sen muistat.*

*Minkä teet,*

*sen ymmärrät."*

(Kungfutse 551-479 eKr)

**MITÄ**  
toiminnalliset menetelmät ovat?

= aistihavaintoja työstetään toiminnallisesti







# Lähteitä liikkuvampaan opiskeluun...

- Hannu Moilanen & Helena Salakka, Aivot liikkeelle, 2019
- <https://www.liikkuvakoulu.fi/tarinat/toiminnallisessa-opetuksessa-liike-suuntaa-ty%C3%B6ntekoa>
- <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152397/978-952-456-303-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://www.liiku.fi/kouluille-ja-oppilaitoksille/materiaalit/ideoita-toiminnallisen-oppimisen-toteuttamiseen/>

Voit hakea vinkkejä liikkeen lisäämiseen seuraavilla käsitteillä:

- toiminnallinen opetus
- yhteistoiminnallinen opetus
- yhteistoiminnallinen ryhmäopetus
- toiminnallisia harjoituksia
- kehollinen oppiminen

