

liikunnanaluejarjestot.fi



Fortbildning
i Motion
och Rörelse

*De regionala idrotts-
organisationerna som
stöd för gymnasier och
yrkesutbildningar*

Behöver din utbildningsinstitution stöd för att främja Studier i rörelse?

Experter från de regionala idrottsorganisationerna erbjuder stöd och olika tjänster på skol- och kommunnivå, både för elever och skolpersonal. Målet är att främja en mer fysisk aktivitetskultur, öka ungdomars rörelse samt utveckla skolpersonalens kompetens i att öka rörelse i verksamheten.

KÄNNS TANKEN DIMMIG? MER AKTIVT LÄRANDE FRÄSCHAR UPP! – WORKSHOPS

Workshopen är uppdelade i tre 45-minuterspass:

WORKSHOP 1: Hur välmående påverkar lärande och hjärnan

- Sambandet mellan välmående och lärande – när lär vi oss bäst
- Hur främjar fysisk aktivitet lärande?
- Praktiska övningar
- Sömn och lärande

WORKSHOP 2: Metoder för att hantera stress och ångest

- Vad är stress och ångest?
- Sätt att lugna sig
- Mindfulness-övningar
- Hur fysisk aktivitet kan minska stress och ångest

WORKSHOP 3: Koncentration

- Vad är koncentration och hur kan man stödja den?
- Koncentrationens hinder och lösningar
- Koncentrationsövningar

*De flesta utbildningar och material är på finska. Material markerat med * finns tillgängligt på svenska.*

För studerande

Aktivtutor-utbildning* 3 tim.

Ordna ett SPORT-tevenemang! – utbildning för unga 2–3 tim.

Känns tanken dimmig? – Rörelse fräschar upp! -aktivitetsdag (tiden bestäms i samråd med skolan)

En mer fysiskt aktiv skoldag (1tim. 15min – 1,5 tim.)

Aktivtutor-utbildning* 3 tim.

Studerande är en viktig resurs i genomförandet av Skolan i rörelse åtgärderna. På aktivtutor-utbildningen får studerande kunskap och färdigheter för att planera och genomföra aktiviteter samt för att inspirera både andra studerande och personalen till mer rörelse.

Ordna ett SPORT-evenemang! – utbildning för unga 2–3 tim.

Utbildningen är för unga som är intresserade av att ordna olika idrottsevenemang. Den ger färdigheter för att planera och genomföra evenemang. Under utbildningen förbereder man ett eget evenemang och gör de planer som behövs.

Målet är att ungdomarna efter utbildningen kan ordna ett planerat evenemang tillsammans med en vuxenstödperson (till exempel en lärare).



Känns tanken dimmig? – Rörelse fräschar upp!

-aktivetsdag (tiden bestäms i samråd med skolan)

Under Känns tanken dimmig? – Rörelse fräschar upp! -aktivetsdagen får studerande prova på olika uppgifter som ökar rörelse. Samtidigt samlas feedback in om hur lektionerna kan pausas med rörelse. Efter evenemanget får personalen en sammanställning av studenternas feedback och tips på hur lektioner och studiedagen kan göras mer aktiva.

En mer fysiskt aktiv skoldag 1 tim. 15min – 1,5 tim.

Målet är att ge studerande kunskap om betydelsen och fördelarna med en mer aktiv studiedag för lärande, studieresultat och välmående. Lektionen är huvudsakligen praktisk och bygger på forskningsbaserad kunskap. Under lektionen används också teknologi som stöd för ökad fysisk aktivitet under studiedagen.

Utbildning för lärare och ledare

Energi till studierna genom pauser 2 tim.

Fräscha upp verksamheten inom Studier i rörelse 2–3 tim.

Tjänster inom motion och arbetsvälmående för arbetsplatser

Studier i rörelse workshop

Energi till studierna genom pauser 2 tim.

Målet är att reflektera över fördelarna med pauser under studiedagen och hur de påverkar lärande, energinivå och det allmänna välmåendet. Utbildningen ger många tips och idéer för en mer fysiskt aktiv studiedag. Huvudsakligen kan den praktiska utbildningen genomföras både på distans och på plats.

Studier i rörelse workshop(2–3 tim.)

Workshopen fokuserar på läroanstaltets rörliga vardag. Vi använder bedömningen av nuläget som verktyg. Med hjälp av den får vi en bild av vilka rutiner som är etablerade i er skolas verksamhet och vilka områden som behöver utvecklas och nya idéer. De praktiska arbetsätten, pausrörelsetipsen och metoderna kan användas direkt i verksamheten på läroanstaltet.

I workshopen används teknologi som ett verktyg för att öka rörelse. Vi skapar även ett årshjul för välbefinnande.

Tjänster inom motion och arbetsvälmående för arbetsplatser

Genom att öka rörelsen kan man påverka personalens arbetsvälmående och gemenskapen på läroanstaltet. Medarbetare som engagerar sig i daglig rörelse inspirerar också studerande att röra på sig genom sitt exempel.

- Teambuilding- och TYHY-dagar samt TYKY-verksamhet
- Föreläsningar och workshops om motion och hälsa
- Grenskolor
- Konditionstester
- Digitala välmåendeverktyg
- Stöd vid planering av arbetsgemenskapens motionsplan
- Kartläggningar (t.ex. Finlands mest aktiva arbetsplats-kartläggning)



Regional idrottsorganisation

Ett nätverk av 15 regionala idrottsorganisationer täcker hela Finland och fungerar som regionala experter inom idrott och motion. Vi främjar idrottskulturen och skapar välbefinnande genom fysisk aktivitet. Våra centrala arbets sätt är kompetensutveckling, nätverksarbete och påverkansarbete.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, phlu.fi



liikunnanaluejarjestot.fi