



Koskeeko tämä minuakin?

21.1.2026

Lisää liikettä ammatilliseen koulutukseen

Olga Kilkki

 UKK-instituutti

 SMART
MOVES

Millainen on oma vireystilani nyt?

Nuutunut 0



Pirteä 10



MITÄ LIIKETTÄ TARVITSET JUURI NYT?

Jokainen meistä osaa vetää jumpan ❤️



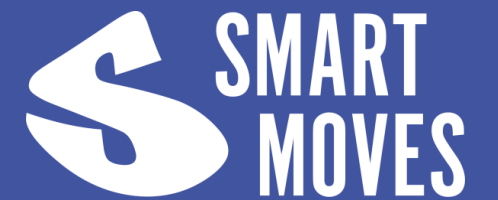
PIKA- PYRÄHDYS

1 min



A cluster of white geometric shapes including stars, triangles, circles, and crosses in the top-left corner.

Break PRO



Millainen on oma vireystilani nyt?

Nuutunut 0



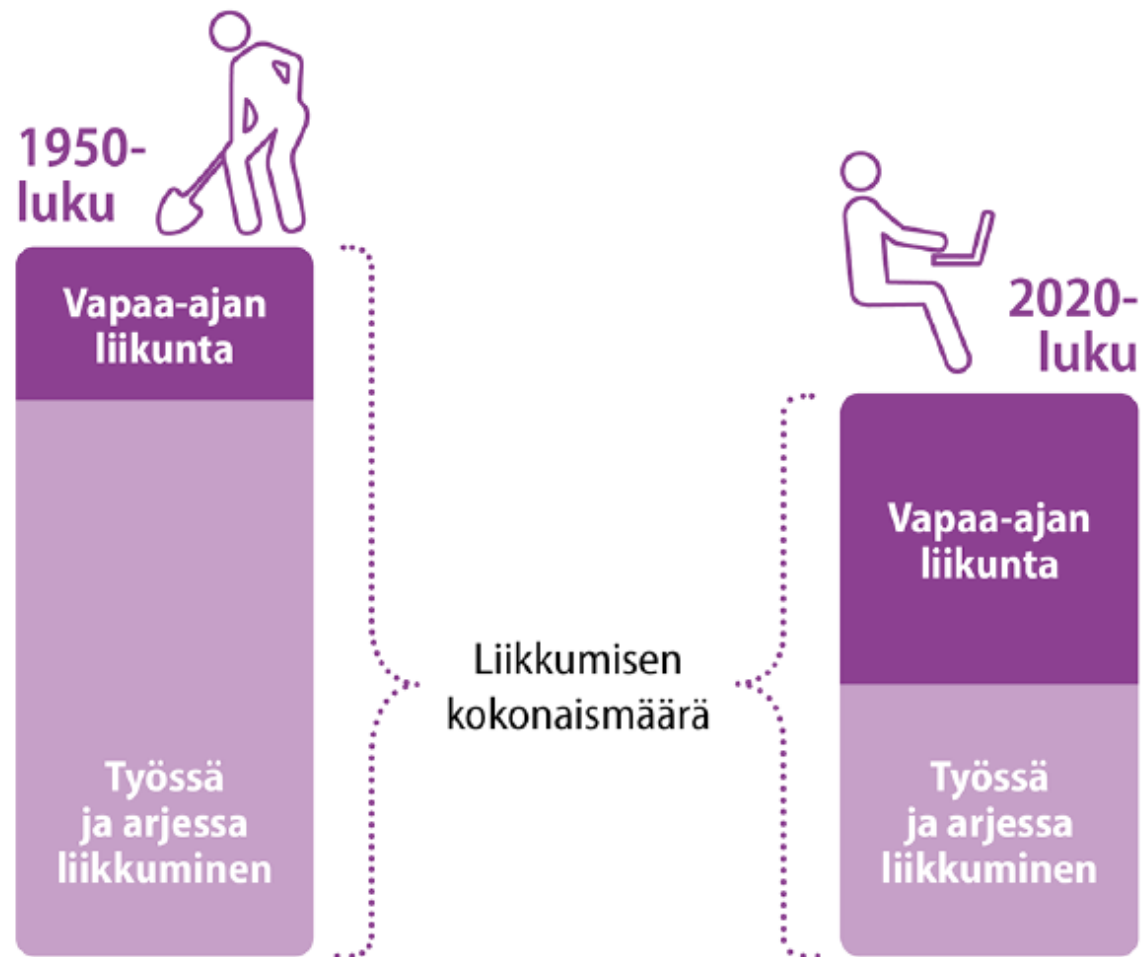
Pirteä 10



Livetilanteessa tämän voisi toteuttaa myös janaharjoituksena.



Liikkumattomuuden paradoksi



Kaikkien vastuulla!

TOIMINNALLINEN

OPPIMINEN

- LIIKKUMINEN
OSAKSI PEDAGOGISIA
RATKAISUJA

DIALOGIA JA
KÄSITTEITÄ LIIKKUVEN



AKTIIVISET
TAUOT

TILA- JA
KALUSTE-
RATKAISUT



VIRTUAALI-
YMPÄRISTÖT



LUPA VAIHTAA
ASENTOA JA
LIIKKUKELLA



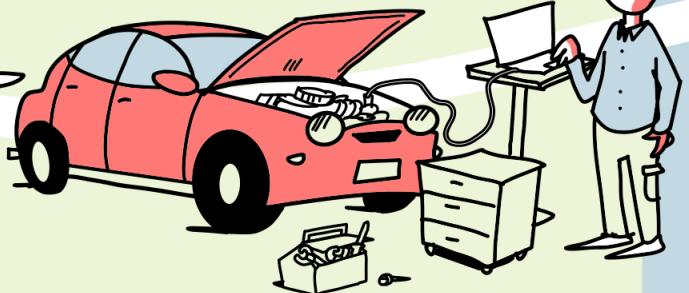
PELIT JA
KISAILU



KEHOLLISET
MENETELMÄT



TUTKIVA OPPIMINEN
JA AUTENTTISET
OPPIMISYMPÄRISTÖT



MITEN?

LIIKKUVAOPISKELU.FI

MIKSI?

- FYYSSINEN, PSYYKKINEN JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI
- AIVOTERVEYS
- OPPIMISEN EDELLYTYKSET
- MOTIVAATIO
- VUOROVAIKUTUS
- KESKITTYMINEN
- OPISELUVIIHTYVYYS





Liikettä opiskelupäivään ⬆

Opiskelija ⬇

Opettaja ⬇

Opiskeluhoito ⬇

Tietoa meistä ⬇

Smart Moves: Lisää liikettä toiselle asteelle

Smart Moves edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja aktiivista toimintakulttuuria lukioissa ja ammattioppilaitoksissa.

LÖYDÄ IDEOITA JA INNOSTU!

Toiminnalliset
opetusmenetelmät

Taukoliikunta

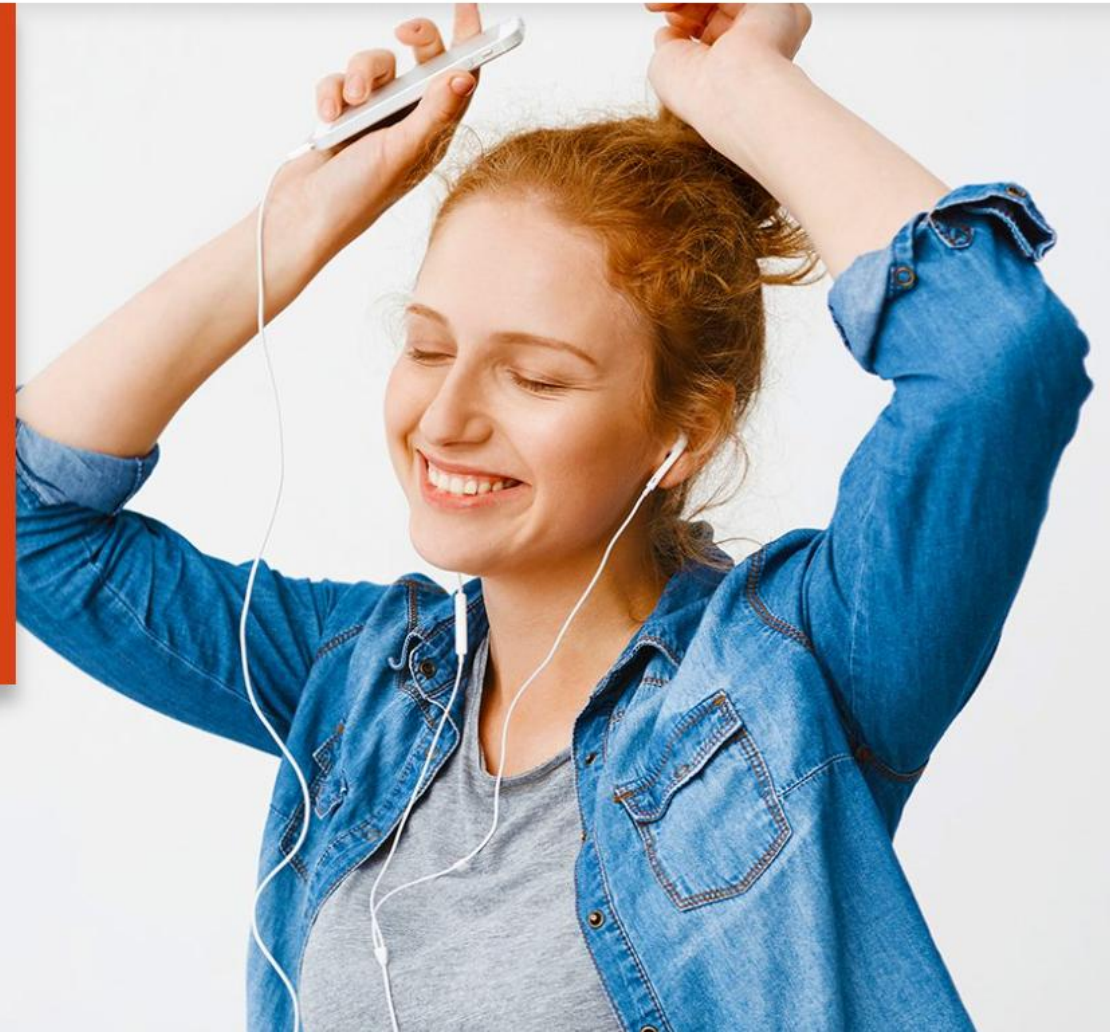
Materiaalia suunnittelun
tueksi

Tutkittua tietoa liikkeestä ja
hyvinvoinnista

Koulutus

Videot

Testit



Liike kuuluu arkeen -työpajat

Liike kuuluu arkeen -työpajat

liikkuvan toimintakulttuurin
juurruttamiseksi
2. asteella

Mitä?

Asiantuntijoiden
vetämät työpajat
oman oppilaitoksen
nykytilan tarkasteluun ja
liikettä edistävän arjen
kehittämiseen.
Työpajat järjestää
UKK-instituutin Smart
Moves -hanke ja SAKU ry.

Liike kuuluu arkeen -työpajat

liikkuvan toimintakulttuurin
juurruttamiseksi
2. asteella

Kenelle?

Toisen asteen
oppilaitosten
johdolle ja
liikkumisen
edistämisen
vastuuhenkilöille.

Liike kuuluu arkeen -työpajat

liikkuvan toimintakulttuurin
juurruttamiseksi
2. asteella

Milloin?

Osallistu näistä vähintään
yhteen:

ti 27.1. klo 9–12

to 19.2. klo 12–15

to 26.2. klo 12–15

Ja tähän: to 9.4. klo 9–12
(päätyöpaja)

Lisätietoja

olga.kilkki@ukkinstituutti.fi

**Tilaa
uutiskirje:**

Kiitos!

olga.kilkki@ukkinstituutti.fi



 UKK-instituutti

smartmoves.fi



@smartmovesfi



@smartmoveshanke