



# Studier i rörelse - gemenskap och studieförmåga

---



LIIKKUVAOPISKELU.FI



# Skolan i rörelse utvidgas till andra stadiet och högskolorna



## Syftet med Studier i rörelse verksamheten är

- ökad motion och studieförmåga bland studerande
- att utveckla en verksamhetskultur vid läroanstalter som stöder aktivitet
- ett ökat samarbete mellan olika aktörer.

Hos oss är lärarna och studerandena väldigt ivriga att öka mängden aktivitet. Vi har startat idrottstutorverksamhet, och den fungerar fint.

*Rektor*

## HUR KOMMER MAN I GÅNG?

- Alla läroanstalter kan registrera sig avgiftsfritt: [liikkuvaopiskelu.fi](https://liikkuvaopiskelu.fi)
- Varje läroanstalt och studiegemenskap förverkligar den aktivare studiedagen på sitt eget sätt.
- Verktuget Bedömning av nuläget hjälper läroanstalterna att bedöma utgångsläget och välja åtgärder.
- Det lönar sig att inkludera studerande och personal i att planera verksamheten.
- Man kan börja med små steg, och man kan åstadkomma mycket utan extra resurser.

## VILKEN NYTTA MEDFÖR ÖKAD AKTIVITET?

Ökad aktivitet stöder lärandet, delaktigheten och gemenskapen. Genom ökad motion kan man stärka studie- och arbetsförmågan samt minska problem med stöd- och rörelseorganen.

”

Halvvägs genom lektionen vore det bra att be alla att stiga upp och sträcka på sig en stund.

Det tar bara ett par minuter av lektionen och förbättrar koncentrationen.

*Studerande*



Förhållanden som stöder aktivitet  
(t.ex. friare tillgång till idrottsutrymmen)



Motionsinriktat kamratstöd för studerande  
(t.ex. idrottstutorverksamhet)



Aktiv undervisning



Pauser i sittande under lektionerna



Aktiv färd till och från studierna



Raster som uppmuntrar till aktivitet

## BEDÖMNING AV NULÄGET FÖR LÄROANSTALTER

Verktyget Bedömning av nuläget hjälper läroanstalter att välja rätt utvecklingsobjekt. Med hjälp av verktyget kan ni bedöma verksamhetens nuläge vid er läroanstalt. Ni får en visuell sammanfattning av era svar och ni kan använda verktyget för att följa upp utvecklingen till exempel en gång per läsår.

## SÅ HÄR FUNGERAR DET

1. Verktyget är avgiftsfritt för alla registrerade läroanstalter. Man kan registrera sig på adressen ***liikkuvaopiskelu.fi***.
2. Det rekommenderas att bedömningen av nuläget görs som ett grupparbete.
3. Skicka in läroanstaltens svar genom e-formuläret.
4. Inom två månader får ni en visuell sammanfattning av era resultat.
5. Det lönar sig inte att endast använda verktyget för att utvärdera utgångsläget. Om ni till exempel fyller i bedömningsformuläret en gång i året kan ni följa upp hur verksamheten utvecklas.

## SKOLAN I RÖRELSE ÄR REGERINGENS SPETSPROJEKT

Studier i rörelse-verksamheten ingår i programmet Skolan i rörelse som är ett av Finlands regerings spetsprojekt för kompetens och utbildning. Syftet med verksamheten är att öka studerandenas fysiska aktivitet och studieförmåga.



Undervisnings-  
och kultur-  
ministeriet



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSSTYRELSEN

