



Liikkuvan opiskelun nykytilan arviointi korkeakouluopiskelijoille

Liikkuminen voi olla monella tapaa osa opiskelupäivää. Tämän lomakkeen avulla voit arvioida omaa liikkumistasi opiskelupäivän aikana sekä oman oppilaitoksesi liikkumiseen liittyviä käytäntöjä.

Lomakkeessa ei kysytä vastaajan nimeä, eikä vastaajia voi tunnistaa. Oppilaitoksesi opiskelijoiden vastauksista tehdään kooste, joka toimitetaan oppilaitoksesi käyttöön. Näin oppilaitoksesi saa tietoaopiskelijoiden näkemyksistä opiskelupäivän liikkumiseen liittyvistä käytännöistä ja voi hyödyntää saatuja tietoja liikunnasta tukevan toiminnan kehittämisessä.

Lomakkeen avulla kerättyjä tietoja hyödynnetään myös valtakunnallisen Liikkuva Opiskelu -toiminnan kehittämiseksi. Liikkuvan opiskelun nykytilan arviointi korkeakouluopiskelijoille on osa Liikkuva Opiskelu -ohjelman seuranta, jonka toteutuksesta vastaa Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Arvioinnin kautta kertyvä tietoa voidaan hyödyntää Liikkuva Opiskelu -ohjelmaan liittyvässä tutkimuskäytössä.

1. HYVÄKSYN VASTAUSTENI KAUTTA SAATUJEN TIETOJEN KÄYTTÄMISEN YLLÄ KUVATULLA TAVALLA. *

Kyllä

TAUSTAKYSYMYKSET

2. Äidinkieli *

- suomi
- ruotsi
- saame
- venäjä
- viro
- englanti
- arabia
- somali
- kurdi
- kiina
- persia/farsi
- joku muu, mikä?

3. Sukupuolesi *

- nainen
- mies
- muu
- en halua kertoa

4. Opintoala *

- Humanistiset alat
- Kasvatusalat
- Kauppa, hallinto ja oikeustieteet
- Luonnontieteet
- Lääketieteet
- Maa- ja metsätalousalat
- Palvelualat
- Taiteet ja kulttuurialat
- Tekniikan alat
- Terveys- ja hyvinvointialat
- Tietojenkäsittely ja tietoliikenne
- Yhteiskunnalliset alat

5. KUINKA USEIN OPISKELUPÄIVINÄ... *

	4-5 päivänä viikossa	1-3 päivänä viikossa	harvemmin kuin kerran viikossa	en koskaan	ei mahdollista
Liikun opetuksen/luentojen välillä oppilaitoksen pihalla tai lähiympäristössä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun opetuksen/luentojen välillä oppilaitoksen sisätiloissa (esim. liikuntasalissa, kuntosalissa tai aulatiloiissa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun muiden opiskelijoiden ohjaamaan liikuntaan opetuksen/luentojen välillä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuljen opiskelumatkat aktiivisesti (esim. kävellen tai pyöräillen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun opetuksessa/luennoilla taukoliikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaan taukoliikuntaa opetuksen/luentojen aikana muille opiskelijoille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tauotan omaehtoisesti istumistani ja paikallaanoloani opetuksen/luentojen aikana (esim. työskentelyasentojävaihtamalla).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun toiminnalliseen opetukseen, jossa hyödynnetään liikkumista oppimisen tukena tai vähennetään istumista ja paikallaanoloa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. TOIMIN VERTAISLIIKUTTAJANA, ESIM. HYVINVOINTI- TAI LIIKUNTATUTORINA *

Kyllä

En

7. MIKÄ SINUA MOTIVOISI LIIKKUMAAN OMASSA OPPILAITOKSESSASI OPISKELUPÄIVÄN AIKANA? *

- Haasteet ja kampanjat
 - Liikunnalliset turnaukset ja kilpailutapahtumat
 - Liikuntavälineet
 - Liikuntavälineiden lainausmahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen
 - Liikuntasalin käyttömahdollisuus
 - Kuntosalin käyttömahdollisuus
 - Mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen opiskelupäivän aikaisilla tauoilla
 - Omatoinen liikkumisen mahdollisuus liikuntasalissa
 - Ohjattu liikunta opiskelupäivän aikaisilla tauoilla
 - Muiden opiskelijoiden (esim. tutoreiden) ohjaama liikunta opiskelupäivän aikana
 - Itsenäinen liikkuminen sille varatulla ajalla
 - Ohjattu taukoliikunta oppitunneilla
 - Yksilöllinen liikuntaneuvonta
 - Yhdessäolo muiden opiskelijoiden kanssa
 - Virkistys ja rentoutuminen opiskelupäivän lomassa
 - Jokin muu, mikä?
-

8. MITÄ MIELTÄ OLET SEURAAVISTA ASIOISTA? *

	ei	kyllä	en osaa sanoa
Oppilaitoksessa on minua kiinnostavia mahdollisuuksia liikuntaan opiskelupäivän aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaitoksessa on liikuntavälineitä, joita voin hyödyntää opiskelupäivän aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus suunnitella oppilaitoksemme taukoliikuntaa tai liikunnallisia tapahtumia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen osallistunut oppilaitokseni taukoliikunnan tai liikunnallisten tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus antaa palautetta oppilaitoksessani toteutetusta liikunnallisesta toiminnasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin, että oppitunneilla opiskeltaisiin enemmän toiminnallisesti hyödyntäen liikkumista oppimisen tukena.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin, että oppitunneilla olisi välillä taukoliikuntaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaitoksessani kannustetaan kulkemaan opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaitoksen pihalla on riittävät säilytysmahdollisuudet polkupyörille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut tukea ja kannustusta liikkumiseeni opettajilta tai muilta oppilaitoksen henkilökuntaan kuuluvilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen keskustellut opiskeluterveydenhuollossa (esim. terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin kanssa) liikkumiseeni liittyvistä asioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut oppilaitoksessani henkilökohtaista liikuntaneuvontaa / personal trainer -valmennusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen yhteydessä on keskusteltu liikkumisen merkityksestä tulevan ammatin työkykyvaatimuksiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. MIKÄ ESTÄÄ SINUA LIIKKUMASTA OMASSA LUKIOSSASI OPISKELUPÄIVÄN AIKANA?

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Liikkumiseen ei ole mahdollisuuksia.
 - Liikuntavälineitä ei ole saatavilla.
 - En tiedä oppilaitoksen liikkumismahdollisuuksista.
 - Liikkuminen opiskelupäivän aikana ei kiinnosta minua.
 - Liikkumiseen ei ole aikaa.
 - En jaksaa liikkua.
 - Liikun mieluummin vapaa-ajalla.
 - En ole liikunnallinen.
 - Keskityn mieluummin opiskeluun.
 - Opiskelukaveritkaan eivät liiku.
 - Liikun muutenkin tarpeeksi.
 - Jokin muu, mikä?
-