



Liikkuvan opiskelun nykytilan arviointi lukiolaisille

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

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

Lomakkeen avulla kerättyjä tietoja hyödynnetään myös valtakunnallisen Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämiseksi. Liikkuvan opiskelun nykytilan arviointi lukiolaisille on osa Liikkuva opiskelu -ohjelman seurantaa, jonka toteutuksesta vastaa Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Arvioinnin kautta kertyvää 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. KUINKA USEIN OPISKELUPÄIVINÄ... *

	4-5 päivänä viikossa	1-3 päivänä viikossa	harvemmin kuin kerran viikossa	en koskaan	ei mahdollista
Liikun oppituntien välillä lukion pihalla tai lähiympäristössä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun oppituntien välillä lukion 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 oppituntien 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 oppitunneilla taukoliikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaan taukoliikuntaa oppitunneilla muille opiskelijoille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tauotan omaehtoisesti istumistani ja paikallaanoloani oppitunneilla (esim. työskentelyasentoja vaihtamalla).	<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"/>

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

- Kyllä
- Ei

6. MIKÄ SINUA MOTIVOISI LIIKKUMAN OMASSA LUKIOSSASI OPISKELUPÄIVÄN AIKANA? *

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Haasteet ja kampanjat.
 - Liikunnalliset turnaukset ja kilpailutapahtumat.
 - Liikuntavälineet.
 - Liikuntavälineiden lainausmahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen.
 - Liikuntasalin käyttömahdollisuus.
 - Kuntosalin käyttömahdollisuus.
 - Mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen opiskelupäivän aikaisilla tauoilla.
 - Omatoimisen 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?
-

7. MITÄ MIELTÄ OLET SEURAAVISTA ASIOISTA OMASSA LUKIOSSASI?

	ei	kyllä	en osaa sanoa
Lukiossani on minua kiinnostavia mahdollisuuksia liikuntaan opiskelupäivän aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lukiossani on liikuntavälineitä, joita voinhyödyntää opiskelupäivän aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus suunnitella lukiomme taukoliikuntaa tai liikunnallisia tapahtumia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen osallistunut taukoliikunnan tai liikunnallisten tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus antaa palautetta lukiossani 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"/>
Lukiossani kannustetaan liikkumaan opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lukioni pihalla on riittävät säilytysmahdollisuudet polkupyörille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut tukea ja kannustusta liikkumiseeni opettajilta tai muilta lukion 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 lukiossani 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"/>
Olen saanut tietoa Liikunnan lukiodiplomista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen suorittanut Liikunnan lukiodiplomin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. MIKÄ ESTÄÄ SINUA LIIKKUMASTA OMASSA LUKIOSSASI OPISKELUPÄIVÄN AIKANA?

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

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