

# Delaktighetens pärlor



Främja motion och välbefinnande på läroanstalterna tillsammans med studerandena

## Gemensam studerandevårdsgrupp

Motionens betydelse för att främja studieförmågan är välkänd, och därför är den en del av den gemensamma studerandevården.

Hela läroanstaltens personal har ett ansvar för att främja fysisk aktivitet, och det är viktigt att verksamheten motsvarar studerandenas behov.

**Se till att en studerandemedlem bjudits in till studerandevårdsgruppen.**

## Studerandekåren och tutorerna deltar i att utveckla välbefinnandet

Studerandekåren har möjlighet att föra fram studerandenas förslag gällande välbefinnande till läroanstaltens ledning.

Tutorerna har en viktig kamratroll i att främja studieförmåga, välbefinnande och fysisk aktivitet.

**Beakta motionsfrämjandet i tutorverksamheten.**

## Utveckla tjänsterna tillsammans

Utnyttja existerande information och inkludera studerandena i att planera, genomföra och utvärdera tjänsterna.

**Samla ihop alla tjänster till en tydlig helhet.**

## Synliggör studerandenas önskemål och behov

Personalen har en central roll i att stödja studerandena att komma med idéer så att alla beaktas.

Fråga studerandena vad de önskar.

**Alla kan föreslå verksamhet med låg tröskel i en idépostlåda.**

## ”Hej, hur är det med dig?”

### Närvarande bemötande

Det är viktigt att skapa en trygg atmosfär där varje studerande får vara sig själv.

Personalen har tid att lyssna och bemöta studerandena.

**Fråga studerandena hur de har det.**

## Uppmuntra till olika studieställningar

I början behövs handledning och instruktioner för användningen av redskap så att de används och blir rutin.

**Handled och uppmuntra studerandena att använda alternativa studieställningar, såsom höj- och sänkbara skrivbord eller gymnastikbollar.**

## Pröva på nya saker och se möjligheter för aktivitet

Våga pröva på något nytt i undervisningen tillsammans med studerandena.

Se möjligheterna till aktivitet i läroanstaltsmiljön.

Utmaningar och kampanjer uppmuntrar till att göra saker tillsammans.

**Byt lärmiljö eller uppgiftstyp under undervisningen.**

## Gemensamma möjligheter till fysisk aktivitet

Alla har jämlika möjligheter att röra på sig.

**Skriv ner gemensamma spelregler och instruktioner för användningen av utrymmen och redskap.**

Kommunicera om dem via olika kanaler.

## Gör verksamheten synlig genom kommunikation

Vilken slags verksamhet erbjuds? När man kommunicerar om verksamheten och tjänsterna lönar det sig att fundera på följande:

- Vem vill vi nå med vårt budskap?
- Vilken slags budskap tilltalar vår målgrupp?
- Vilken kommunikationskanal är bäst för att nå målgruppen?

**Anslagstavlan, muntlig information och kommunikation i klasserna är bra sätt att nå studerandena.**

I samarbete med

Lappeenrannan Lyseon lukio

Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukio

Savon ammattiopisto

Turun ammatti-instituutti

Varkauden lukio

Likes  
by jamk

LIVE LAUGH  
*Studier  
i rörelse*  
LOVE LEARN

UNDERVISNINGS- OCH  
KULTURMINISTERIET