

# Bedömningen av nuläget som en del av Högskolan i rörelse resultatkortet



- Påståenden i Bedömningen av nuläget verktyget har inkluderats i Högskolan i rörelse resultatkortet som upprätthålls av Studerandenas Idrottsförbund (OLL): [www.oll.fi/sv/hogskolan-i-rorelse/liikkuva-korkeakoulu-visio2025-tuloskortti/](http://www.oll.fi/sv/hogskolan-i-rorelse/liikkuva-korkeakoulu-visio2025-tuloskortti/)
- Studier i rörelse verksamhetens påståenden har sammanfattats i denna pdf-blankett och kan utnyttjas under diskussionerna.
- Spara bedömningens svar i Högskolan i rörelse resultatkortet: [www.oll.fi/sv/logga-in-pa-scorekort/](http://www.oll.fi/sv/logga-in-pa-scorekort/)
- Inloggningsuppgifterna får ni av personen som ansvarar för idrott i högskolan.
- Ni kan be om en visuell sammanfattning gällande Studier i rörelse verksamhetens resultat per e-post [nykytila\(a\)jamk.fi](mailto:nykytila(a)jamk.fi).

	håller starkt emot					håller starkt med				
Strategier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Vår högskolas strategi (t.ex. allmän strategi, strategi för välbefinnande) eller dess åtgärdsprogram beaktar också målen för annan verksamhet som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.										
3. I vår högskolas verksamhetsstrategi eller strategi för välbefinnande har man antecknat målen för, åtgärderna i och uppföljningen av verksamhet som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.										
Finansiering	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Förutom idrottstjänsterna allokerar vår högskola också resurser till annan verksamhet som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.										
Personal										
3. En ansvarsperson har utsetts i vår högskola som ansvarar för verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.	Ja					Nej				

4. En yrkesövergripande arbetsgrupp har utsetts i vår högskola som utvecklar verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.	Ja					Nej				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Personalresurser har allokerats till att koordinera verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.										
7. Högskolans undervisningspersonal har möjlighet att delta i utbildningar som gäller att främja fysisk aktivitet och skapa pauser i sittandet (t.ex. aktiv undervisning).										
<b>Lokaler och miljöer</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Studerandena har tillgång till redskap och utrymmen för fysisk aktivitet under studiedagen.										
6. Alla våra campus har tillräckligt med cykelställningar.										
<b>Respons och utveckling</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Studerandena deltar regelbundet i planeringen, genomförandet och utvärderingen av verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet.										
<b>Motions- och idrottsutbud</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Idrottstjänsterna och möjligheterna till fysisk aktivitet under studiedagen presenteras för studerandena som en del av orienteringen för nya studerande.										
<b>Aktivering</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Studerandehälsovården deltar i verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet (t.ex. rådgivning, planering och expertis).										
4. Vår högskola har en gemensam servicekedja för motion i samarbete med SHVS										

(studerandehälsovården) som stöd för studerande som <u>rör på sig särskilt lite</u> .										
5. Studerandena har möjlighet att få individuell handledning och rådgivning beträffande fysisk aktivitet.										
6. Studerande agerar som ledare för kamratmotion (t.ex. välfärds- och idrottstutorer).										
7. Fysisk aktivitet används för att främja gruppanda och gemenskap bland studerandena.										
8. I verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet utnyttjas evenemang och jippon.										
9. I verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet samarbetar man med idrotts-, studerande- och lokaltjänsterna samt med studerandeorganisationerna.										
10. I verksamheten som främjar fysisk aktivitet och skapar pauser i sittandet samarbetar man med andra utomstående parter (t.ex. staden, organisationer och företag).										
11. Personalen har möjlighet att delta i högskoleidrotten och de uppmuntras till detta.										
12. Vår högskola uppmuntrar till att gå och cykla till och från högskolan.										
<b>Minskat stillasittande</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
2.Vår högskolas lärmiljöer (t.ex. föreläsningssalar, klassrum och teknologiska lösningar) har planerats så att det är lätt och naturligt att arbeta stående och sittande samt att byta arbetsställning.										
5.Undervisningspersonalen har getts instruktioner om att ge studerandena pauser från sittandet minst med 45 minuters mellanrum.	Ja					Nej				

6. I undervisningen används undervisningsmetoder som aktiverar studerandena för att ta pauser från sittandet.										
7. Olika stödformer används som stöd för att ta pauser från sittandet.										
8. I webbundervisningen tas pauser från sittandet.										
9. I undervisningen utnyttjas teknologi för att öka mängden fysisk aktivitet.										