

Nykytilan arviointi korkeakouluille osana Liikkuva korkeakoulu -tulokorttia



- Nykytilan arvioinnin väittämät on sisällytetty OLL:n ylläpitämään Liikkuva korkeakoulu -tulokorttiin: www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-visio2025-tulokortti
- Liikkuva opiskelu -toimintaa koskevat väittämät on koottu tälle pdf-lomakkeelle, jota voitte hyödyntää keskusteluissa.
- Tallentakaa arvioinnin vastaukset Liikkuva korkeakoulu -tulokorttiin: www.oll.fi/kirjaudu-tulokorttiin
- Tunnukset kirjautumiseen saatte korkeakoululiikunnasta vastaavalta henkilöltä.
- Voitte pyytää visuaalisen yhteenvedon Liikkuva opiskelu -toimintaa koskevista tuloksista sähköpostitse nykytila(a)jamk.fi.

	toteutuu huonosti					toteutuu erinomaisesti				
Strategiat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Korkeakoulumme strategia (esim. yleisstrategia, hyvinvointistrategia) tai sen toimenpideohjelmat huomioivat myös muun liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan tavoitteita.										
3. Korkeakoulumme toiminta- ja hyvinvointisuunnitelmaan on kirjattu liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta.										
Rahoitus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Liikuntapalvelujen lisäksi korkeakoulumme resursoi myös muuta liikkumista edistävää ja paikallaanoloa tauottavaa toimintaa.										
Henkilöstö										
3. Korkeakoulussamme on nimetty vastuuhenkilö, joka vastaa liikkumista edistävästä ja paikallaanoloa tauottavasta toiminnasta.	Kyllä					Ei				

4. Korkeakoulussamme on nimetty moniammatillinen ryhmä, joka kehittää liikkumista edistävää ja paikallanoloa tauottavaa toimintaa.	Kyllä					Ei				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan koordinointiin on osoitettu henkilöresursseja.										
7. Korkeakoulun opetushenkilöstöllä on mahdollisuus osallistua liikkumisen edistämiseen ja paikallaanolon tauottamiseen liittyviin koulutuksiin (esim. toiminnallinen opetus).										
Tilat ja ympäristöt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Opiskelijoilla on käytettävissä välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana.										
6. Korkeakoulumme kaikilla kampuksilla on riittävästi pyörätelineitä.										
Palaute ja kehittäminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Opiskelijat ovat säännöllisesti mukana liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.										
Liikuntatarjonta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Liikuntapalvelut ja mahdollisuudet opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen esitellään opiskelijoille osana uusien opiskelijoiden orientaatiota.										
Liikkumiseen aktivointi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. YTHS (opiskeluterveydenhuolto) osallistuu liikkumista edistävään ja paikallaanoloa										

tauottavaan toimintaan (esim. neuvonta, suunnittelu ja asiantuntijuus).											
4. Korkeakoulussamme on käytössä YTHS:n (opiskeluterveydenhuollon) kanssa yhteinen liikkumisen palveluketju erityisesti vähän liikkuvien tueksi.											
5. Opiskelijoiden on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen.											
6. Opiskelijat toimivat vertaisliikuttajina (esim. hyvinvointi- tai liikuntatutorit).											
7. Liikkumista hyödynnetään opiskelijoiden ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi.											
8. Liikkumista edistävissä ja paikallaanoloa tauottavassa toiminnassa hyödynnetään tapahtumia ja tempauksia.											
9. Liikkumista edistävissä ja paikallaanoloa tauottavassa toiminnassa tehdään yhteistyötä liikunta- ja opiskelija- ja tilapalvelujen, opiskelijajärjestöjen, opintopsykologien, opiskelijapastorien kanssa.											
10. Liikkumista edistävissä ja paikallaanoloa tauottavassa toiminnassa tehdään yhteistyötä ulkopuolisten tahojen kanssa (esim. liikunnan aluejärjestöt, kaupunki, muut järjestöt ja yritykset).											
11. Henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua korkeakoululiikuntaan ja heitä kannustetaan siihen.											
12. Korkeakoulussamme tuetaan opiskelumatkojen kulkemista kävellen ja pyöräillen.											

Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Korkeakoulumme oppimisympäristöt (esim. luentosalit, luokkatilat ja teknologiset ratkaisut) on suunniteltu siten, että seisten ja istuen työskentely sekä työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa.										
5. Korkeakoulumme opetushenkilökuntaa on ohjeistettu tauottamaan opiskelijoiden istumista vähintään 45 minuutin välein.	Kyllä					Ei				
6. Opetuksessa käytetään opiskelijoita aktivoivia opetusmenetelmiä, joilla tauotetaan paikallaanoloa.										
7. Istumisen tauotuksen tukena on opetuksessa käytössä erilaisia tukimuotoja.										
8. Verkko-opetuksessa tauotetaan paikallaanoloa.										
9. Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.										