

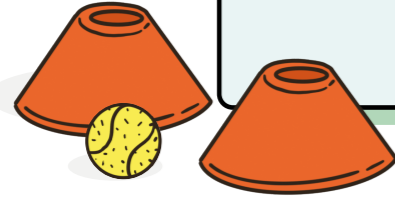
Mekin halutaan suunnitella ja toteuttaa!



TAVOITE:

Aktiivinen koulupäivä

- joka päivä -



- **Aktiiviset välitunnit:**
Ulkovalkkä ja liikkavalkkä
- **Arjen valinnat:**
toiminnallinen oppiminen, istumisen katkaiseminen, aktiiviset koulumatkat
- **Aikuisten tuki ja kannustava esimerkki**
- **Move!-polku:**
Move!-tunnit ja -läksyt, tulosten hyödyntäminen

Oppilaan oikeus oppia **liikunnalliseen elämäntapaan**

Koulujen omat hyvät käytänteet, perinteet ja uudet avaukset
mm. kampanjat ja haasteet, oppilasurheilutoiminta

Syyslukukausi

Koulu alkaa!

Elokuu

Syyskuu

Kerho-
toiminta
alkaa

30.9. mennessä
Move!-tulokset
kirjattu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu

**Joulu-
loma**

Liikkuminen puheeksi:

Sovitetaan yhdessä lukuvuoden yhteiset tavoitteet, toimenpiteet ja vastuut, ja kirjataan ne vuosikelloon.

Käynnistetään kodin ja koulun yhteistyö aiheesta

Kevätlukukausi

Koulu alkaa!

Tammikuu

Helmikuu

Move! -tulosten käsittely opiskelu-
huoltoryhmässä,
huoltajaedustus
mukaan

Maaliskuu

31.3. mennessä
Liikkuva koulu
nykytilan arviointi
joryssa

Huhtikuu

Toukokuu

Kesä!

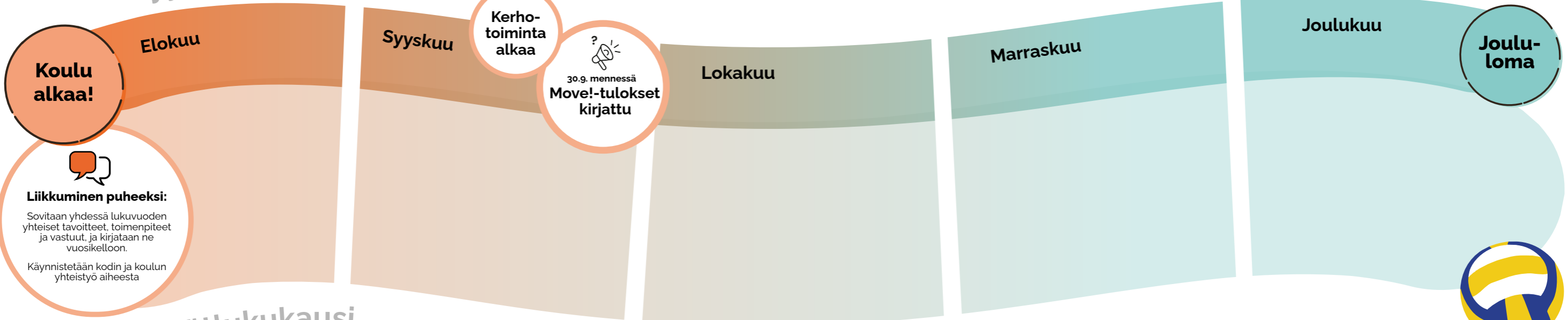
Lahti

→ Monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista **vähintään tunti päivässä!** → Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

Lähde: 7-17-vuotiaiden liikumissuosituksset, UKK-instituutti

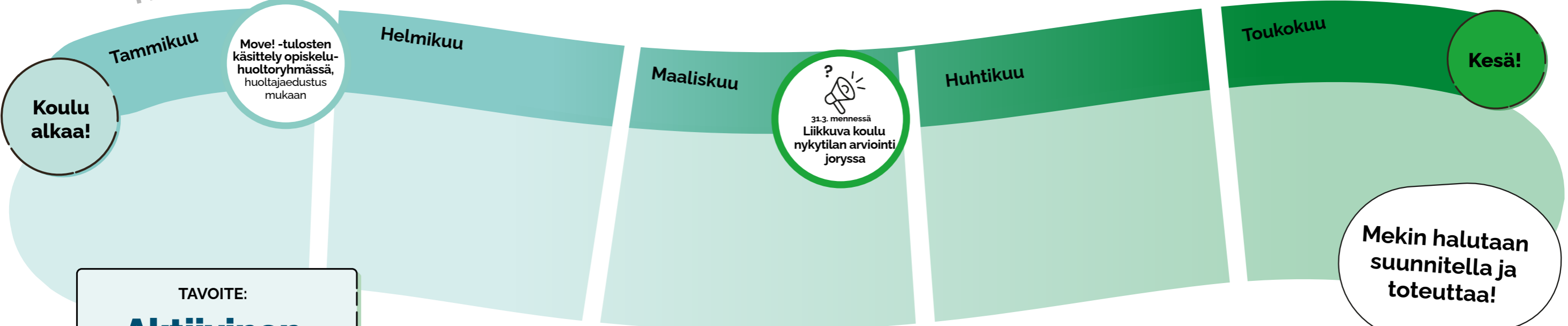


Syyslukukausi



Liikkuminen puheeksi:
Sovitaan yhdessä lukuvuoden yhteiset tavoitteet, toimenpiteet ja vastuut, ja kirjataan ne vuosikelloon.
Käynnistetään kodin ja koulun yhteistyö aiheesta

Kevätlukukausi



Mekin halutaan suunnitella ja toteuttaa!

TAVOITE:
Aktiivinen koulupäivä
- joka päivä-



Oppilaan oikeus oppia **liikunnalliseen elämäntapaan**

- **Aktiiviset välitunnit:** Ulkovälkkä ja liikkavälkkä
- **Arjen valinnat:** toiminnallinen oppiminen, istumisen katkaiseminen, aktiiviset koulumatkat
- **Aikuisten tuki ja kannustava esimerkki**
- **Move!-polku:** Move!-tunnit ja -läksyt, tulosten hyödyntäminen

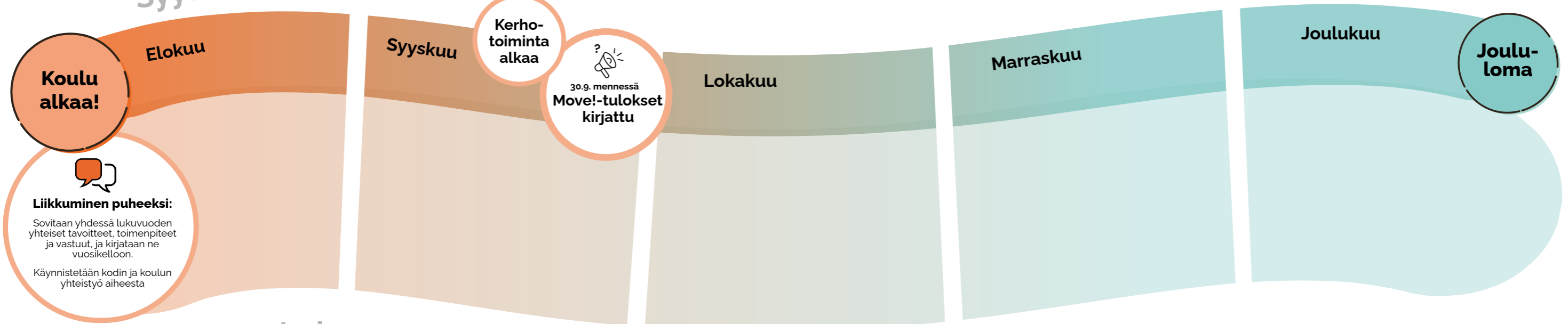


Koulujen omat hyvät käytänteet, perinteet ja uudet avaukset mm. kampanjat ja haasteet, oppilasurheilutoiminta

- Monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista **vähintaan tunti päivässä!**
 - Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.
- Lähde: 7-17-vuotiaiden liikkumissuosituksen, UKK-instituutti

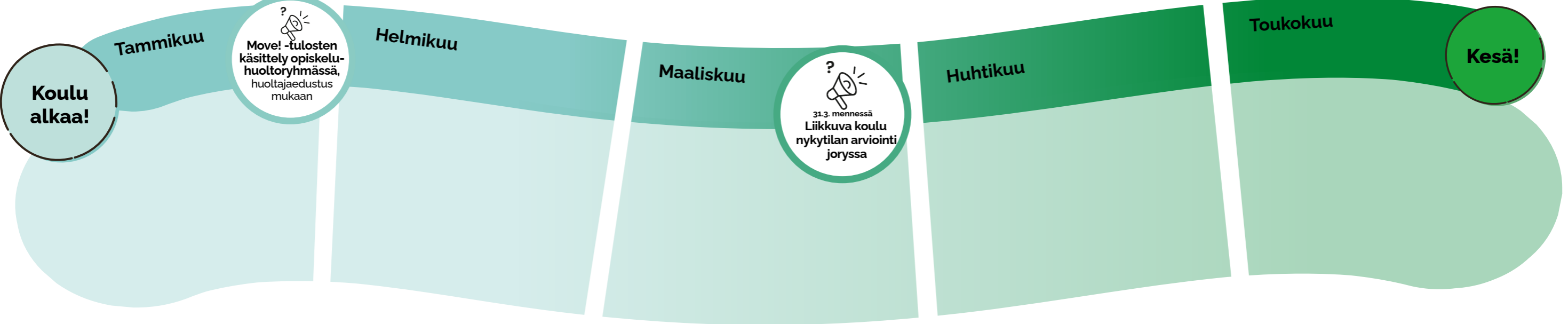


Syyslukukausi



Liikkuminen puheeksi:
Sovitaan yhdessä lukuvuoden yhteiset tavoitteet, toimenpiteet ja vastuut, ja kirjataan ne vuosikelloon.
Käynnistetään kodin ja koulun yhteistyö aiheesta

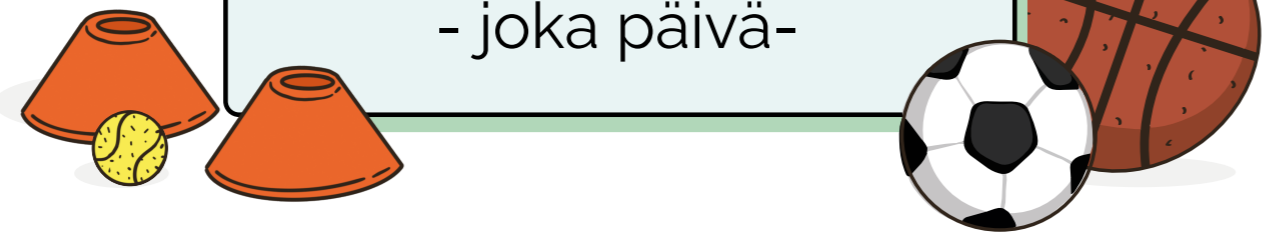
Kevätlukukausi



Mekin halutaan suunnitella ja toteuttaa!



TAVOITE:
Aktiivinen koulupäivä
- joka päivä-



- **Aktiiviset välitunnit:** Ulkovaikku ja liikkavaikku
- **Arjen valinnat:** toiminnallinen oppiminen, istumisen katkaiseminen, aktiiviset koulumatkat
- **Aikuisten tuki ja kannustava esimerkki**
- **Move!-polku:** Move!-tunnit ja -läksyt, tulosten hyödyntäminen

Oppilaan oikeus oppia **liikunnalliseen elämäntapaan**

Koulujen omat hyvät käytänteet, perinteet ja uudet avaukset mm. kampanjat ja haasteet, oppilasurheilutoiminta