

AKTIIVINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ -LIIKE NÄKYYPÄ OPPIMISESSA-

LIIKUNTALÄÄKETIEDE HYVINVOINTIALUEIDEN TUKENA

PAIKKA: HOTEL HAAGA CENTRAL PARK, HELSINKI

AJANKOHTA: KE-TO 29.-30.11.2023

JUKKA SINNEMÄKI



Sinnemäki 2023









Sinnemäki 2023

SOME DISABILITIES LOOK LIKE THIS



Most
~~SOME~~ LOOK LIKE THIS



Some disabilities look like this (examples of stereotypes), other is crossed and changed into: most disabilities look like this (standard human icon) Source: unknown, via LinkedIn









a Sin



Sinnemäki 2023

Ihanteena on, että koulu voisi olla paikka, jossa koko koulun toiminta edistää fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia. Näiden tarpeiden toteutuessa oppilaille on mahdollisuus hyödyntää koulutusta. Kaikki voittaa, kun koulu edistää terveyttä. (World Health Organization 2000, 2-5.)



Lapsen sosiaalinen ja emotionaalinen (tunne-elämä) hyvinvointi ovat olennaisesti yhteydessä yleiseen terveyteen ja kehitykseen. Lapset, joilla on korkea sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi selviytyvät paremmin fyysisistä, henkistä ja sosiaalisista haasteista lapsuudessa ja nuoruudessa.

(Australian Government, Australian Institute of Health and Welfare, 2012.)



TOIVO, USKO, LUOTTAMUS

WE NEED TO EQUIP FUTURE GENERATION WITH HOPE, BELIEF AND TRUST, AND WITH UNDERSTANDING OF THEIR ACTIVE ROLE IN SHAPING THE FUTURE. EDUCATORS ARE TRAINERS OF FUTURE GARDENERS. FOR THAT, THEY NEED A GREAT BELIEF IN GROWING OPPORTUNITIES, EVEN IN UNPREDICTABLE CIRCUMSTANCES. IN ORDER TO PLANT A TREE, YOU NEED TO BELIEVE IN GROWTH."

KIRSIKKA LEHTO-ASIKAINEN, AMBASSADOR OF FINLAND TO ISRAEL



Medal record

[hide]

Event	1st	2nd	3rd
Olympic Games	4	0	0
World Championships	6	2	0
World Half Marathon Championships	0	0	1
European Championships	5	1	0
European Indoor Championships	2	0	0
European Cross Country Championships	1	3	1
European Team Championships	1	0	0
European U23 Championships	0	3	0
Total	19	9	2

Men's athletics

Representing  **Great Britain**

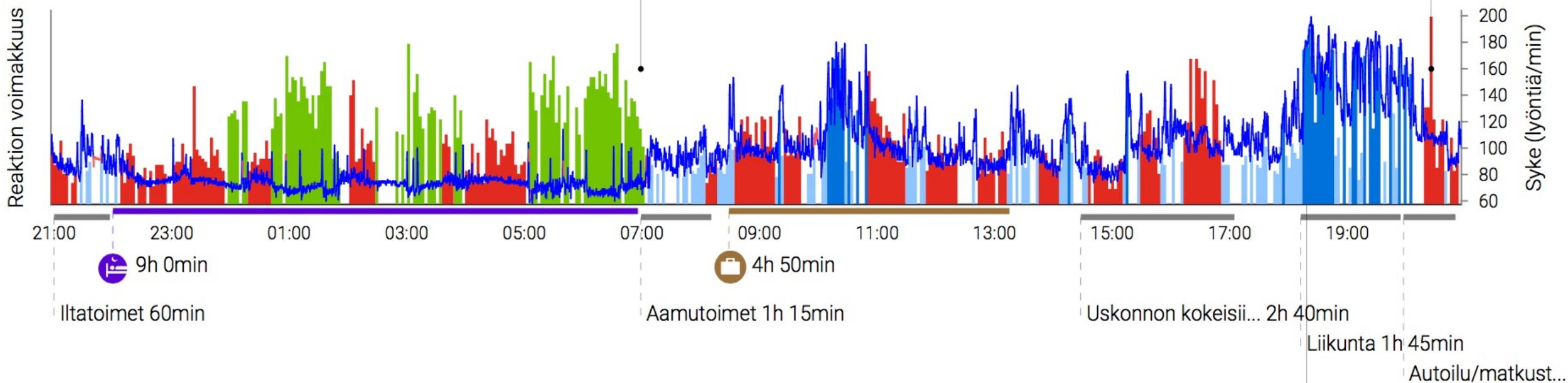


Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 1%

! Päivänäkainen palautuminen puuttui.

Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

Eniten stressireaktioita sisältänyt 15min.



🏃 Kehittävä
(Harjoitusvaikutus 3.2)

Tämä harjoitus paransi aerobista kuntoa.

🔥 653 kcal

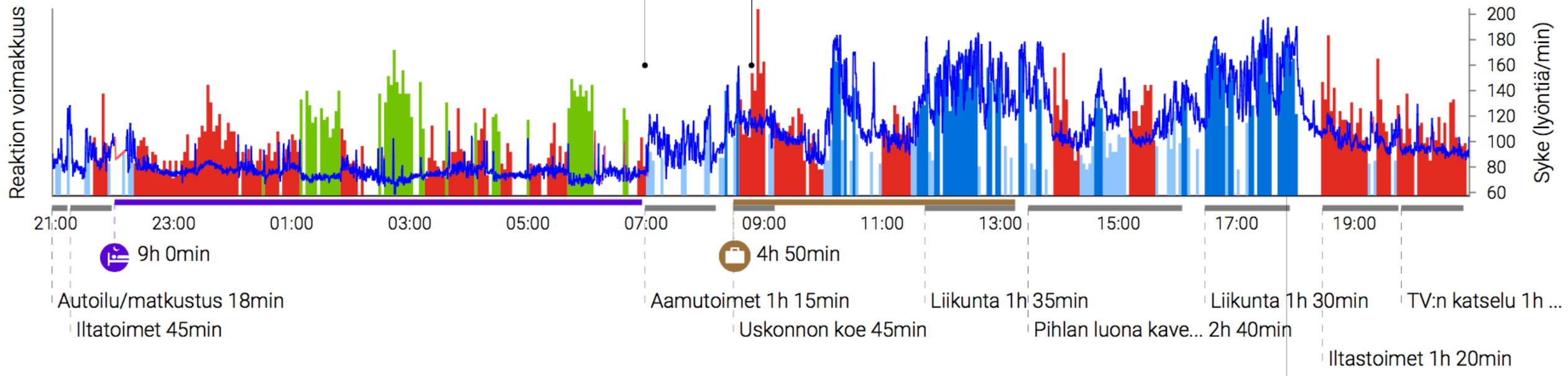


Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketeieto 1%

! Päivänäkainen palautuminen puuttui.

! Unijakson pituus oli suositusten mukainen, mutta palautuminen oli heikkoa.

Eniten stressireaktioita sisältänyt 15min.



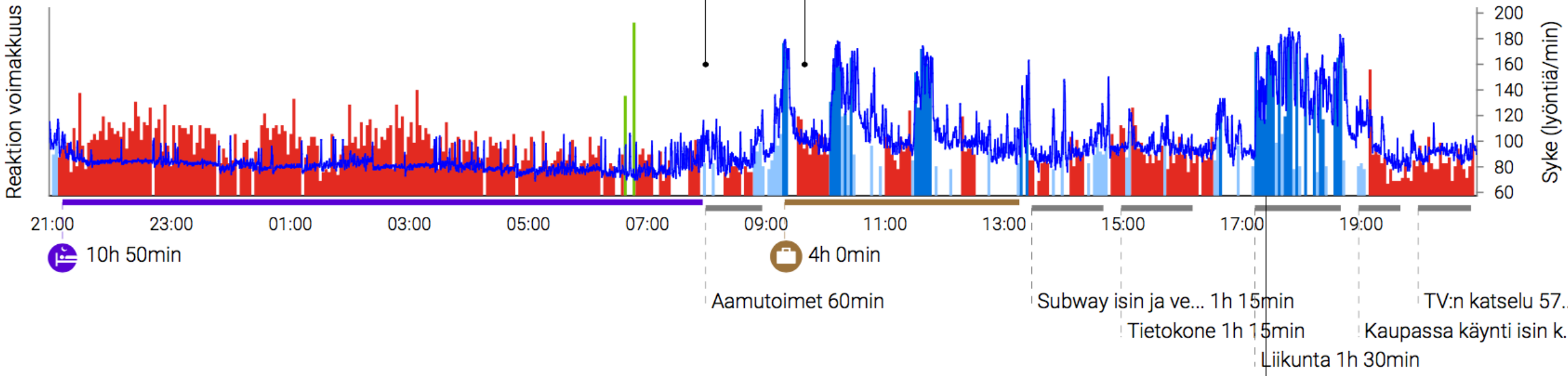
🏃 Kehittävä (Harjoitusvaikutus 3.1)
 Tämä harjoitus paransi aerobista kuntoa.
 📉 1472 kcal



Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva sykettiö 0%

! Unijakson pituus oli suositusten mukainen, mutta palautuminen oli heikkoa.

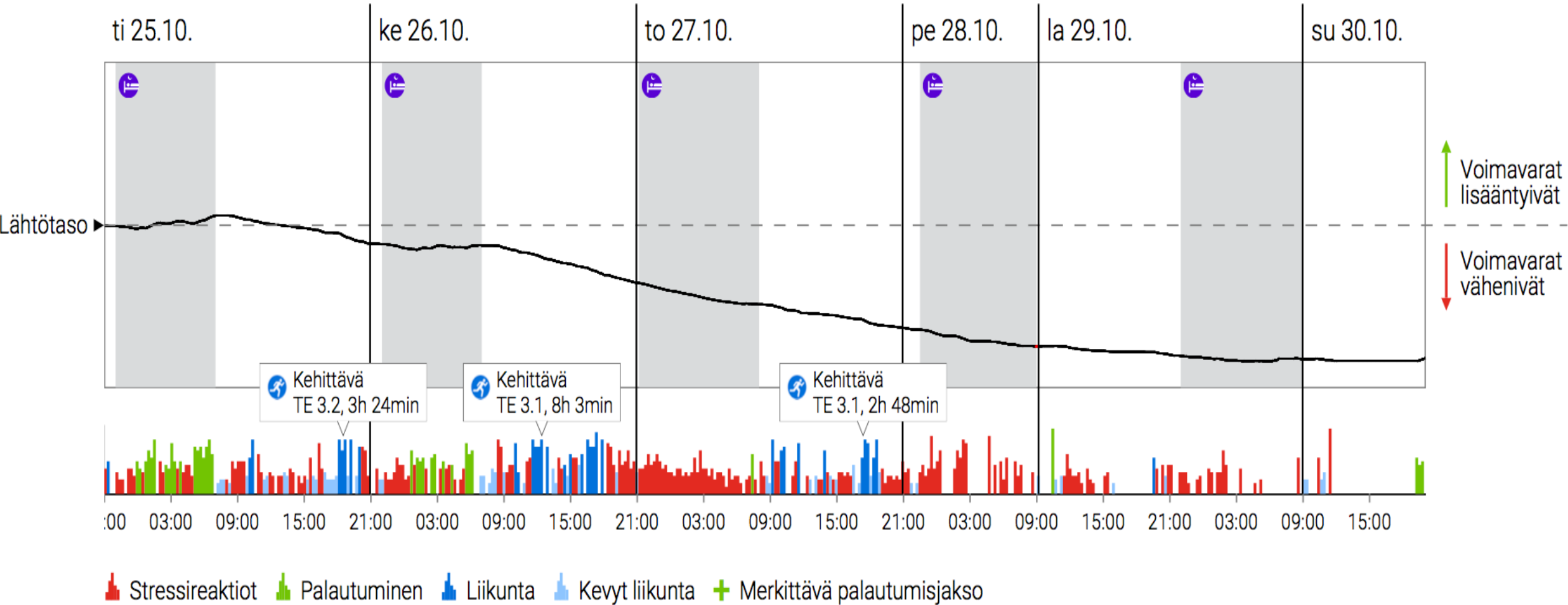
Eniten stressireaktioita sisältänyt 15min.



Kehittävä (Harjoitusvaikutus 3.1)
Tämä harjoitus paransi aerobista kuntoa.
 489 kcal



Voimavarat



KnowNow™ –hyvinvointiavain

KnowNow -teknologiaa käytetään hyvinvoinnin mittaamiseen ja hyvinvointiin liittyvän taustatiedon keräämiseen. Fysiologisten tarpeiden mittaaminen.

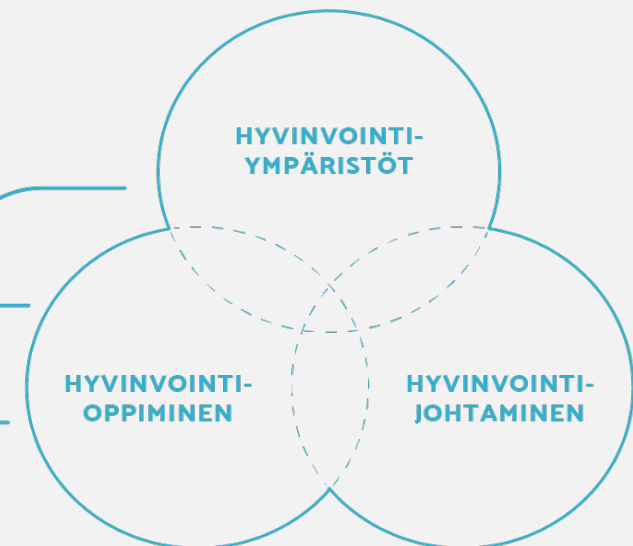
Teknologia ja valmennus yhdessä muodostavat KnowNow-avaimen, joka on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen tapa käsitellä hyvinvointia.

KnowNow -käytänteet. Itseohjautuvuuden osa-alueet (SDT); hyvinvointioppiminen (autonomisuus), hyvinvointijohtaminen (kyvykkyys) ja hyvinvointiympäristöt (yhteisöllisyys), muodostavat hyvinvoinnin kannalta tärkeän kokonaisuuden. Psykologisten tarpeiden mittaaminen.

TEKNOLOGIA



VALMENNUS



KnowNow-mittaukset: kyselyt

Alkukysely (kerran, jaksolla I)

Välikysely (päivittäin, jaksolla I ja III)

Ruutuaika

1

Liikunta & Aktiivisuus

4

Ravitsemus

2

Sosiaaliset suhteet & motivaatio

5

Uni & Lepo

3

Koettu hyvinvointi

6

*
Ruutuaika
Laitan TV:n/kännykän/tabletin /tietokoneen/pelikoneen kokonaan pois illalla viimeistään klo

*
Kuinka paljon arvioit käyttäväsi TV:ta/kännykkää/tablettia /tietokonetta/pelikonetta yhteensä **arkipäivinä** tunteina?

*
Kuinka paljon arvioit käyttäväsi TV:ta/kännykkää/tablettia /tietokonetta/pelikonetta yhteensä **vapaapäivinä** tunteina?

*
Ihmisten kanssa toimiminen on lisännyt energisyyttäni tänään

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

erittäin huonosti erittäin hyvin

*
Ateriani tänään.

Aamupala

Lounas

Välipala

Päivällinen

Illtapala

1

Ruutuaika

4

Liikunta & Aktiivisuus

2

Ravitsemus

5

Sosiaaliset suhteet & motivaatio

3

Uni & Lepo

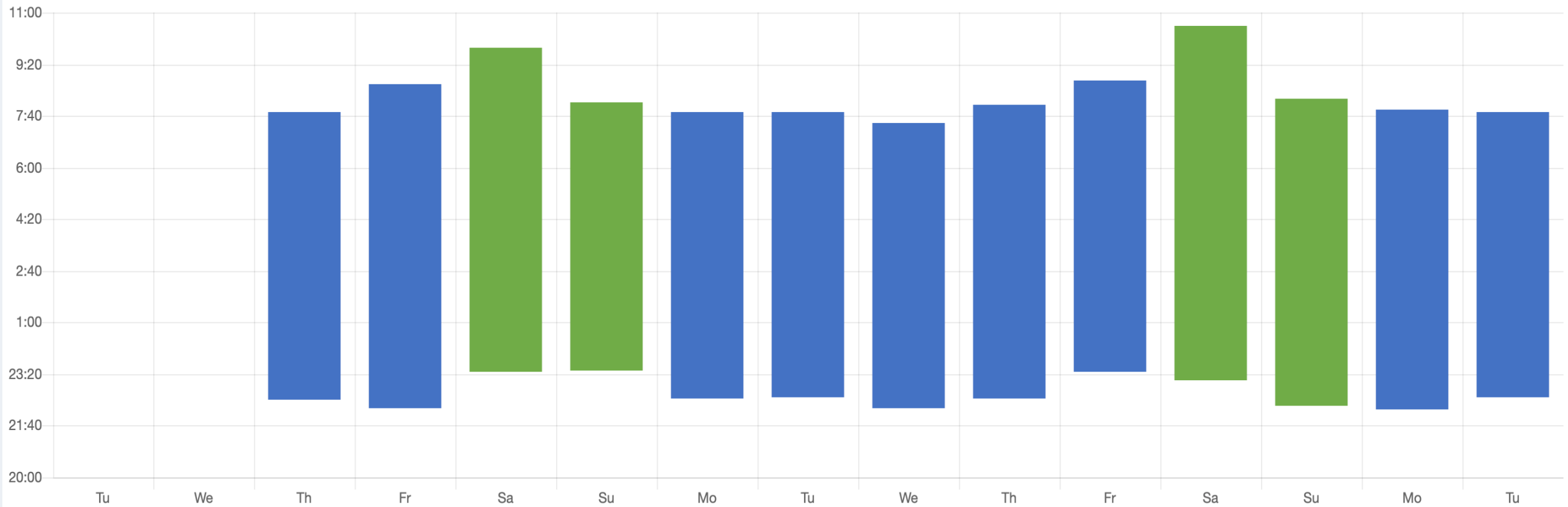
6

Koettu hyvinvointi

All days 13			
	Asleep	Wake up	Duration
Average	22:42	8:21	09:39
Std dev	00:28	00:54	00:44
Minimum	22:11	7:27	08:39
Maximum	23:27	10:33	11:25
Range	01:16	03:06	02:46

Working days 9			
	Asleep	Wake up	Duration
Average	22:32	7:59	09:27
Std dev	00:22	00:27	00:24
Minimum	22:11	7:27	09:11
Maximum	23:25	8:48	10:27
Range	01:14	01:21	01:16

Days off 4			
	Asleep	Wake up	Duration
Average	23:04	9:11	10:06
Std dev	00:31	01:12	01:09
Minimum	22:18	8:06	08:39
Maximum	23:27	10:33	11:25
Range	01:09	02:27	02:46



Kaikki päivät 12

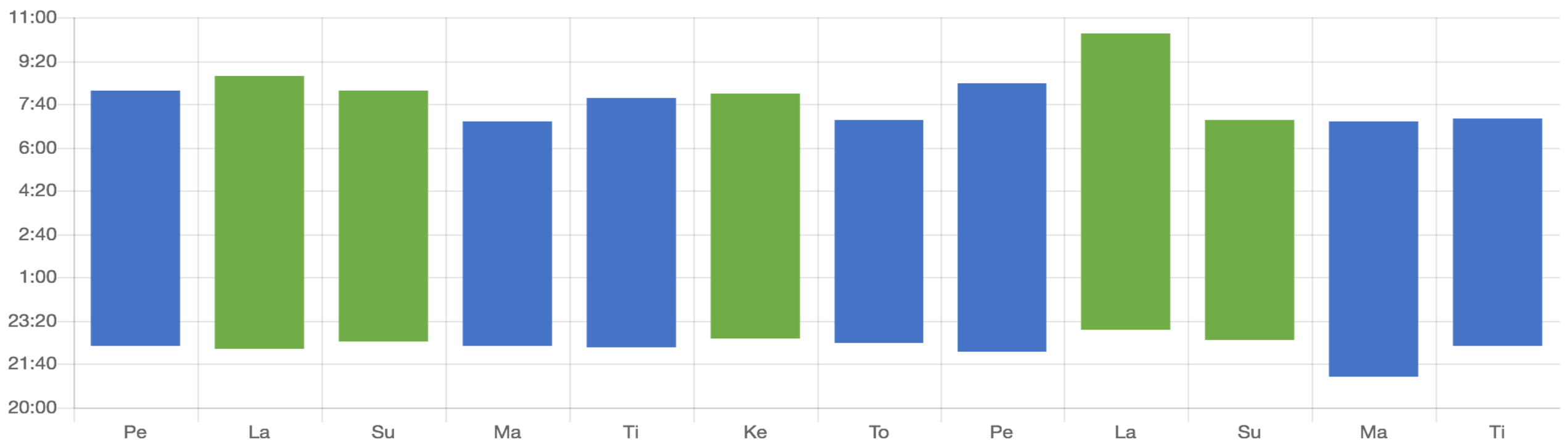
	Nukkuu	Herää	Kesto
Keskiarvo	22:21	7:55	09:34
Keskihajonta	00:25	01:00	00:53
Minimi	21:12	6:59	08:29
Maksimi	23:01	10:24	11:23
Vaihteluväli	01:49	03:25	02:54

Työpäivät 7

	Nukkuu	Herää	Kesto
Keskiarvo	22:10	7:32	09:21
Keskihajonta	00:26	00:37	00:42
Minimi	21:12	6:59	08:33
Maksimi	22:30	8:27	10:18
Vaihteluväli	01:18	01:28	01:45

Vapaapäivät 5

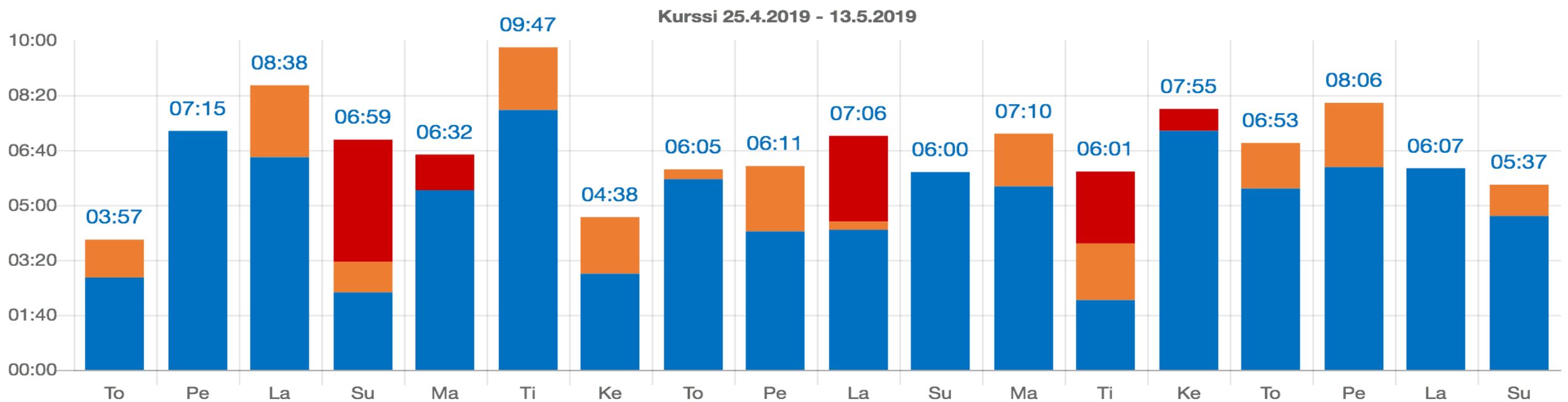
	Nukkuu	Herää	Kesto
Keskiarvo	22:35	8:29	09:53
Keskihajonta	00:16	01:13	01:06
Minimi	22:14	7:03	08:29
Maksimi	23:01	10:24	11:23
Vaihteluväli	00:47	03:21	02:54



Kaikki päivät 18			
	Kevyt	Reipas	Tehokas
Yhteensä	92:42	18:01	10:14
Keskiarvo	05:09	01:00	00:34
Keskihajonta	01:43	00:49	01:06
Minimi	02:07	00:00	00:00
Maksimi	07:53	02:11	03:42
Vaihteluväli	05:46	02:11	03:42

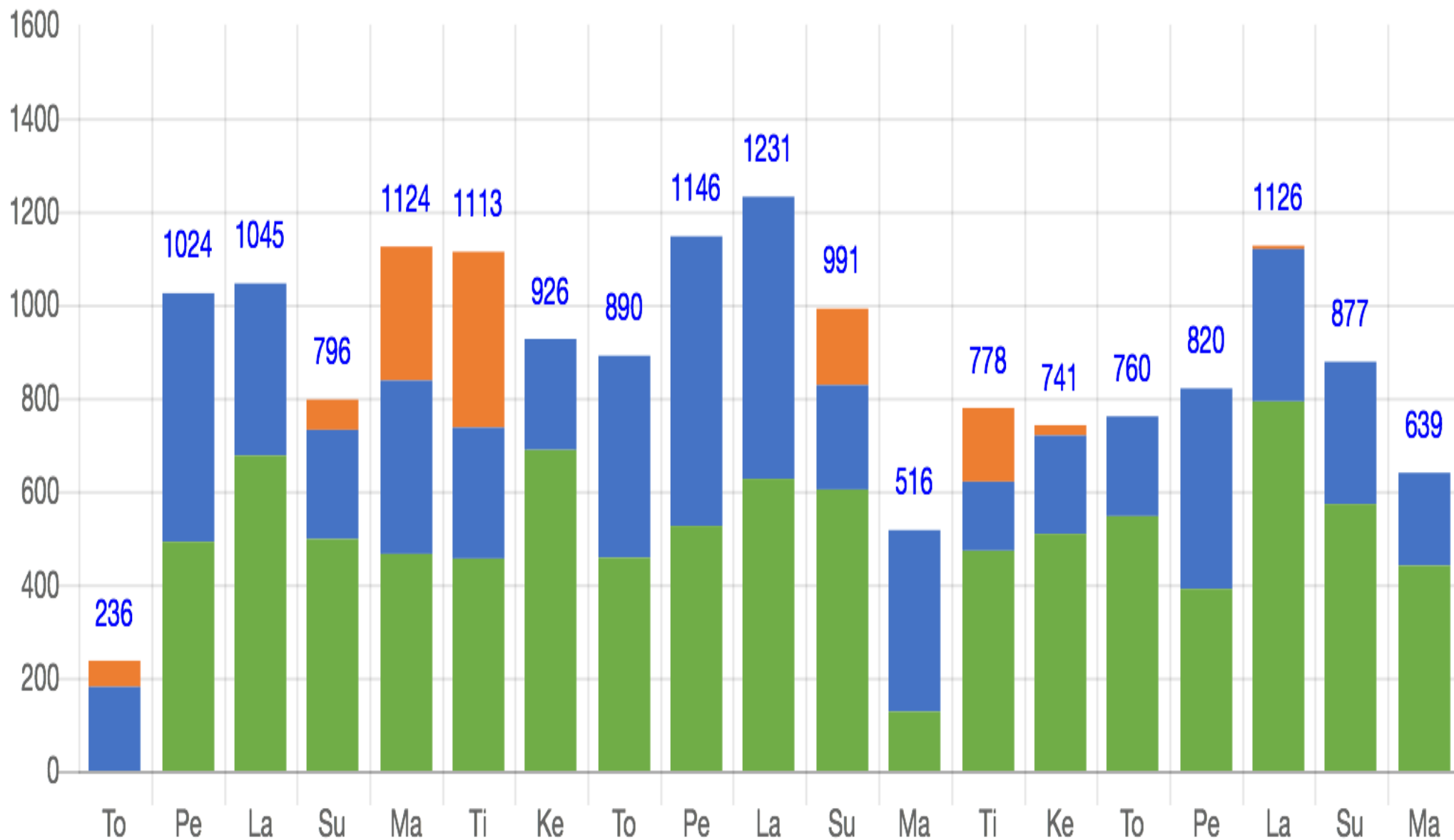
Työpäivät 11			
	Kevyt	Reipas	Tehokas
Yhteensä	59:57	11:59	03:56
Keskiarvo	05:27	01:05	00:21
Keskihajonta	01:48	00:50	00:42
Minimi	02:07	00:00	00:00
Maksimi	07:53	01:59	02:11
Vaihteluväli	05:46	01:59	02:11

Vapaapäivät 7			
	Kevyt	Reipas	Tehokas
Yhteensä	32:45	06:02	06:18
Keskiarvo	04:40	00:51	00:54
Keskihajonta	01:36	00:51	01:34
Minimi	02:21	00:00	00:00
Maksimi	06:27	02:11	03:42
Vaihteluväli	04:06	02:11	03:42



Kurssi 25.4.2019 - 14.5.2019

15643





Tänään

15. – 21. huhti 2019

Kuukausi

Viikko

Päivä

ma 15.4

ti 16.4

ke 17.4

to 18.4

pe 19.4

la 20.4

su 21.4

Koko päivä

00

00.17 - 04.41
Uni

23.25 - 01.53
Uni

22.44 - 06.31
Uni

23.28 - 01.51
Uni

23.46 - 06.58
Uni

23.20 - 07.22
Uni

22.19 - Uni

01

Uni 05:28

02

01.54 - 07.22
Uni

01.53 - 02.39
Passiivinen

03

02.43 - 07.22
Uni

04

05

04.47 - 07.13
Uni

06

06.35 - Passiivinen

07

=

07.18 - Kevyt

07.05 - 08.35
Passiivinen

07.23 - 08.28
Passiivinen

08

07.52 - Kevyt

07.49 - Kevyt

08.10 - Ei käytössä

08.29 - Helppo

09

08.44 - Passiivinen

08.41 - Helppo

09.01 - Helppo

09.11 - Helppo

09.24 - Passiivinen

09.21 - Helppo

10

10.03 - Helppo

10.41 - Helppo

09.54 - Passiivinen

10.18 - Passiivinen

10.21 - Helppo

11

11.28 - 12.24
Kevyt

11.34 - Helppo

10.36 - 11.19
Passiivinen

10.43 - Kevyt

11.28 - Passiivinen

12

12.33 - Helppo

12.07 - Passiivinen

12.38 - Helppo

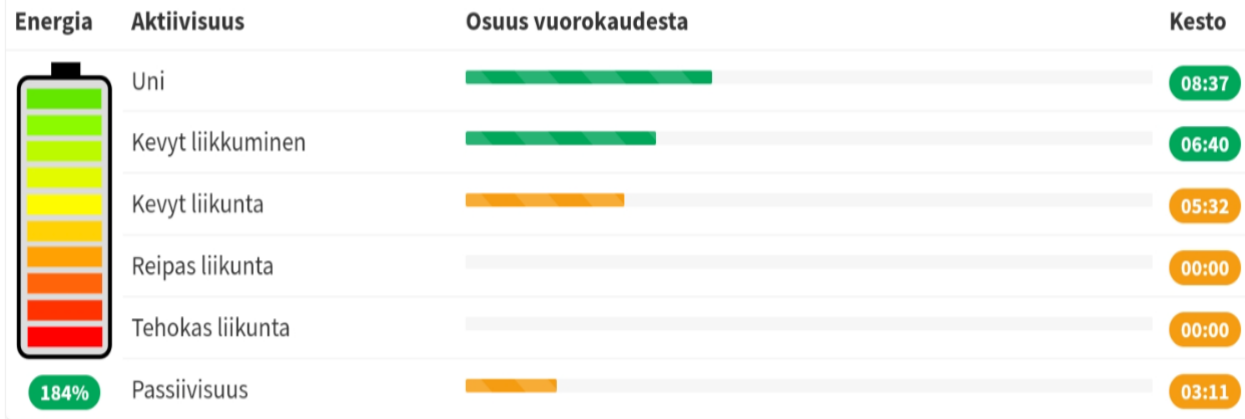
12.54 - Helppo

13

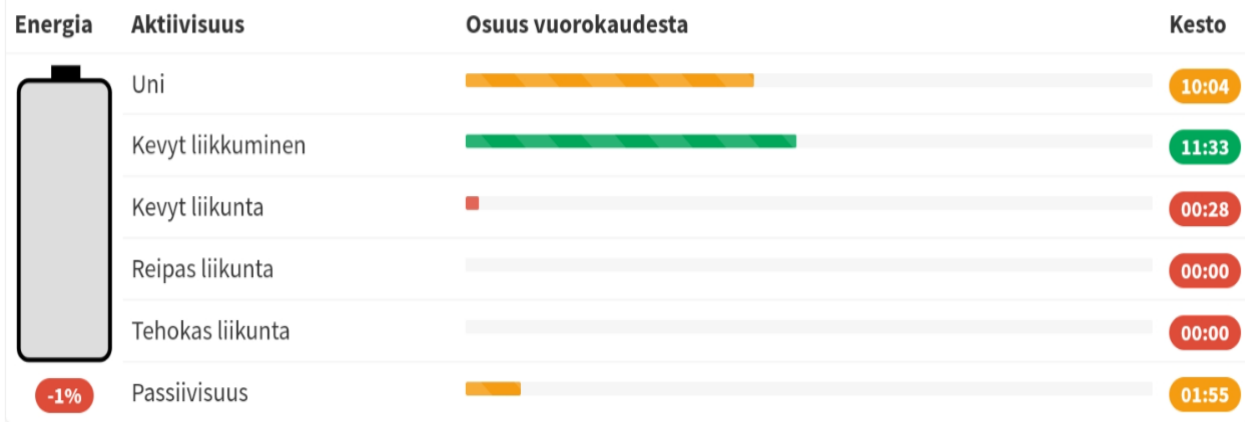
12.58 - Helppo

12.45 - Helppo

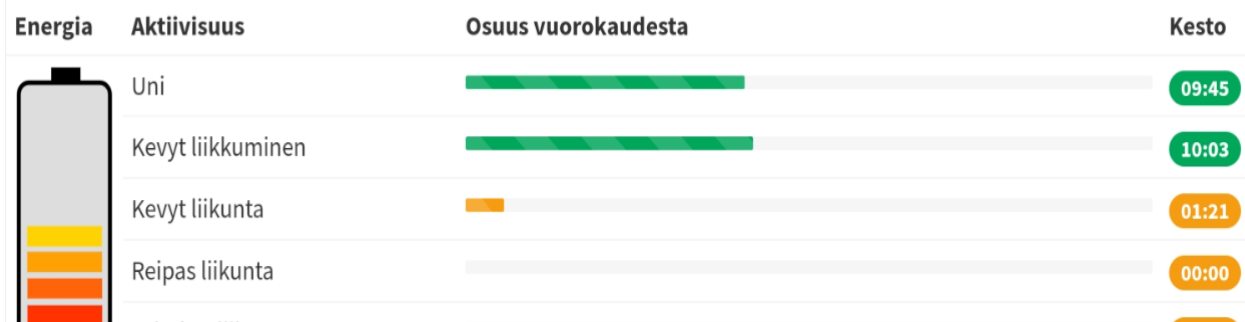
12.42 - Passiivinen



tiistai, 26. helmikuuta 2019



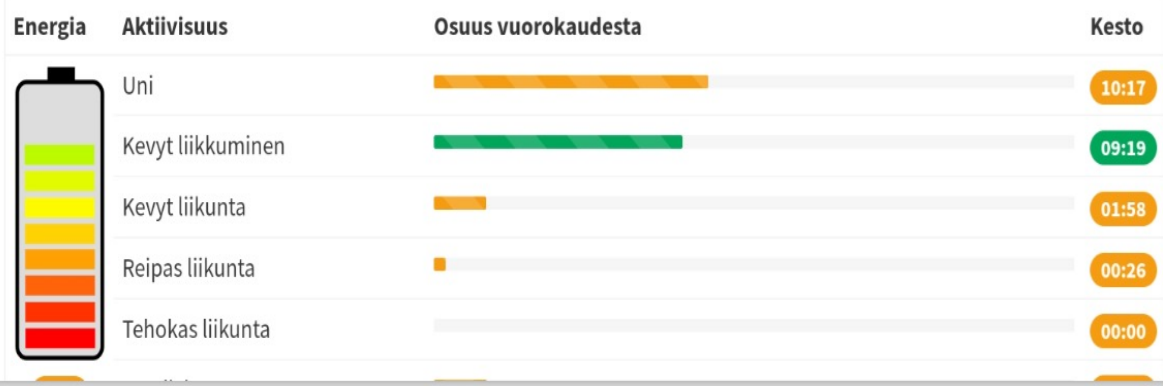
keskiviikko, 27. helmikuuta 2019



perjantai, 1. maaliskuuta 2019

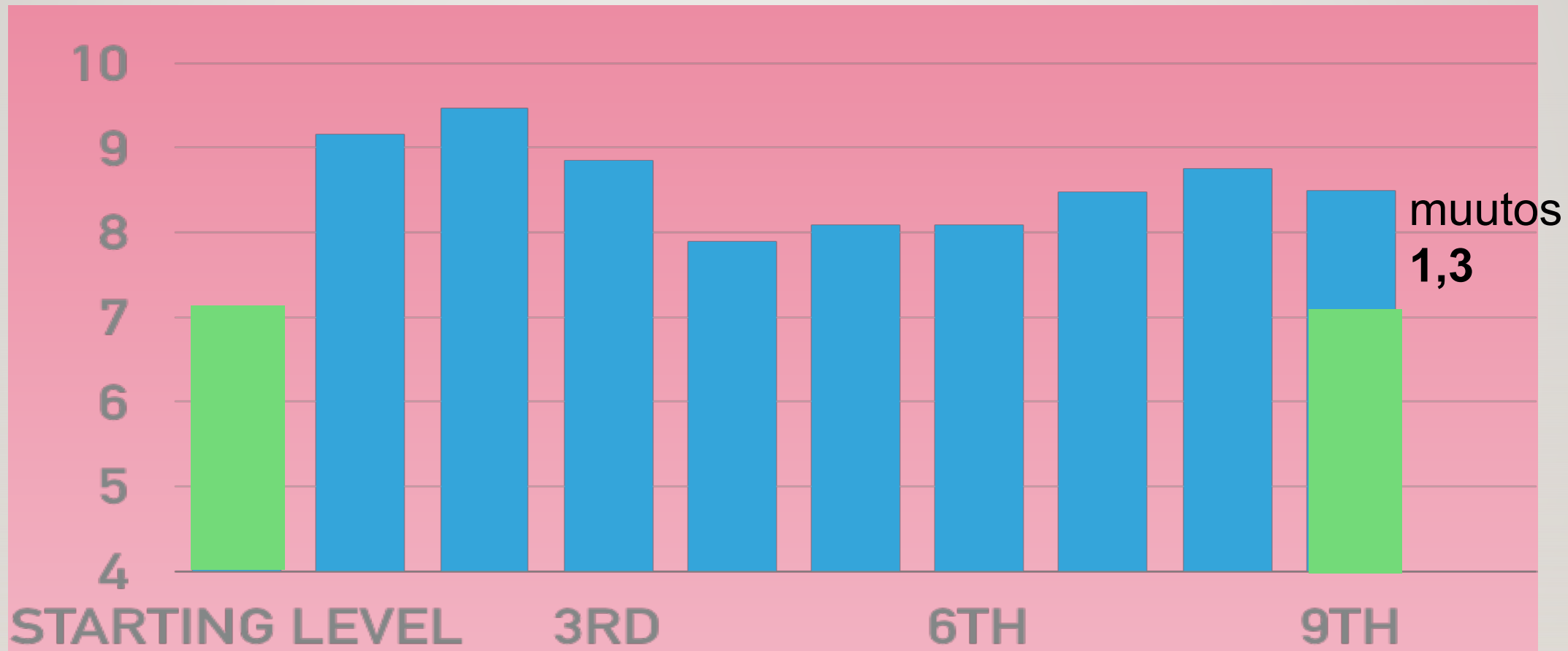


lauantai, 2. maaliskuuta 2019

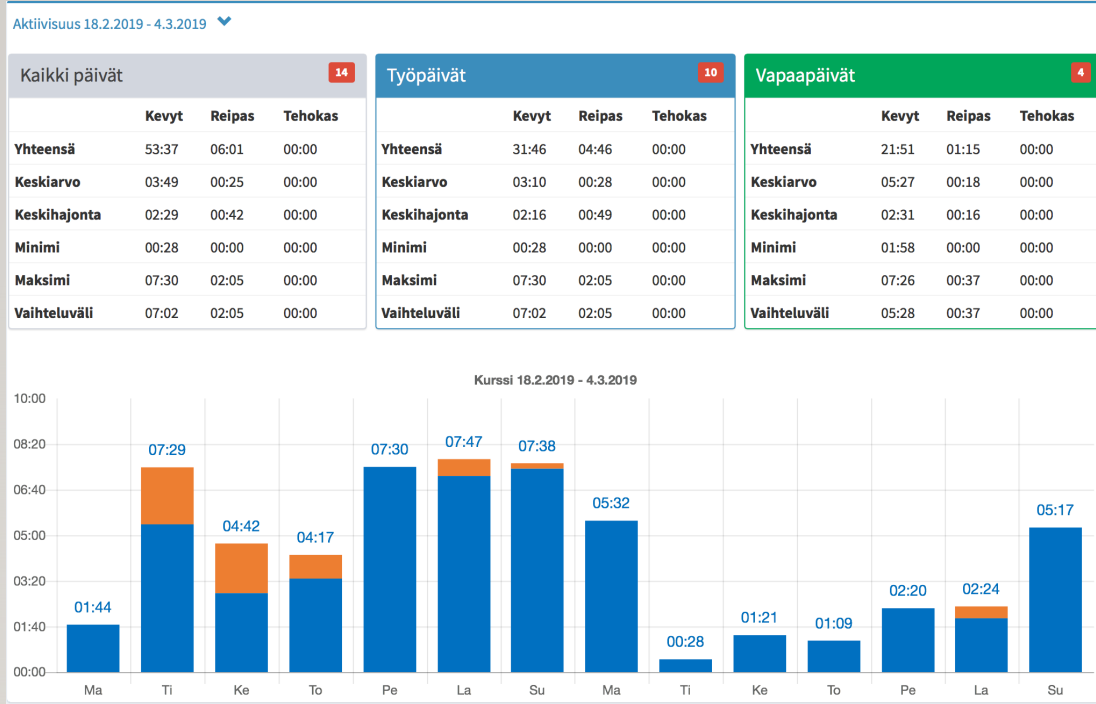


tulokset

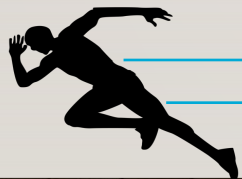
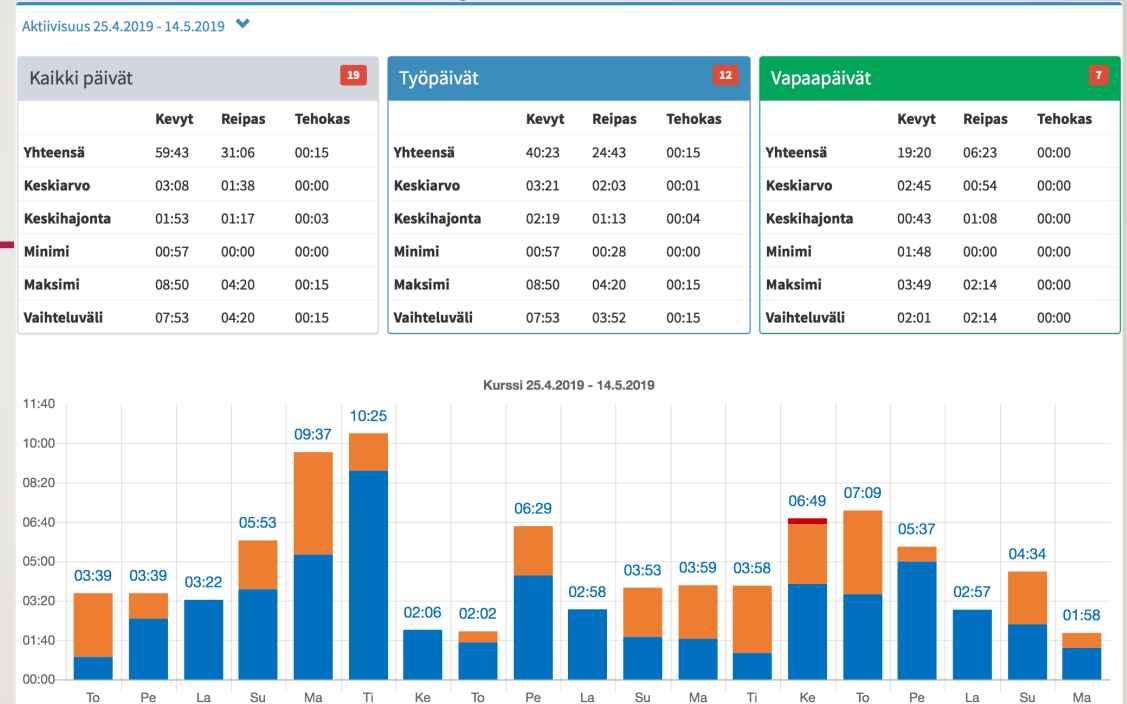
4.Luokan matematiikan kokeet



ennen



jälkeen



muutos

JATKUYAA NEUYOMISTA
JA JÄKÄTYSTÄ...
KUMPI TÄTÄ AUTOA
OIKEIN AJAA!?

VOI HYVÄNEN AIKA,
ETKÖ EDES
SITÄ TIEDÄ!





LUKUVUODEN ALUSSA







VAILLA



YLLI

KUOLI



Sinnemäki 2023

Sinnemäki 2023







VAILLA
YLI
PUOLI







#IWALLFITNESS

Deepsea Dash

Game menu options:

- Extreme Slam
- Deepsea Dash
- Parkour

Gameplay preview window showing a 3D character in a virtual environment.

Gameplay statistics and controls:

- Pause button
- Score bar
- Timer icon
- Player count icons

iWall
wall.fitness

DANIE ALA SCOR

THESE ARE ALL

OSKARI



#IWALLFITNESS

JumpOn

Shadow Master

JumpOn

Hyper Slam

3/22











Keskittymiskyky

- dramaattisesti laskenut
- monia vaikuttavia tekijöitä
- psykologit huolissaan

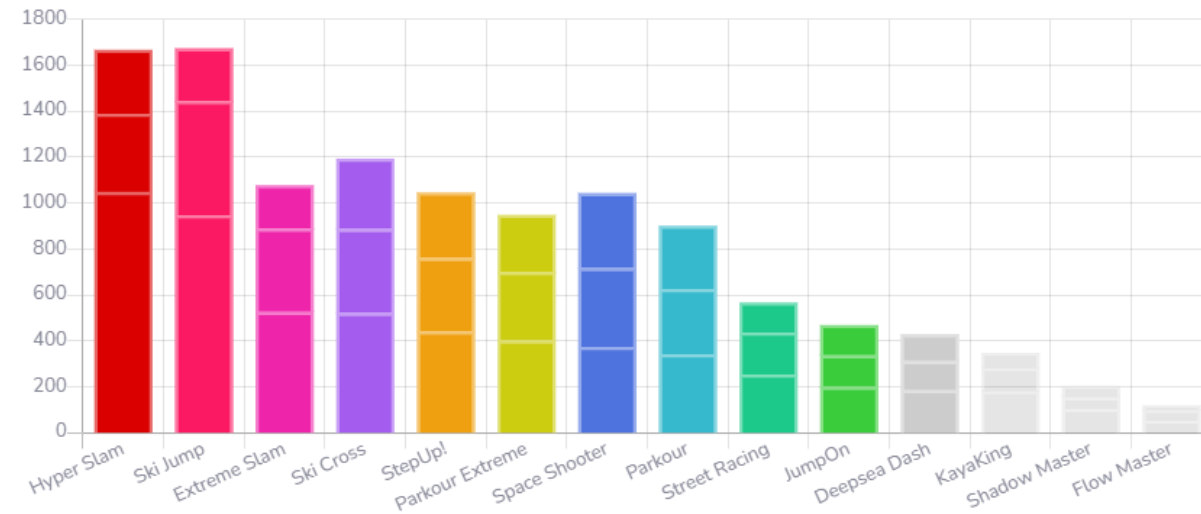
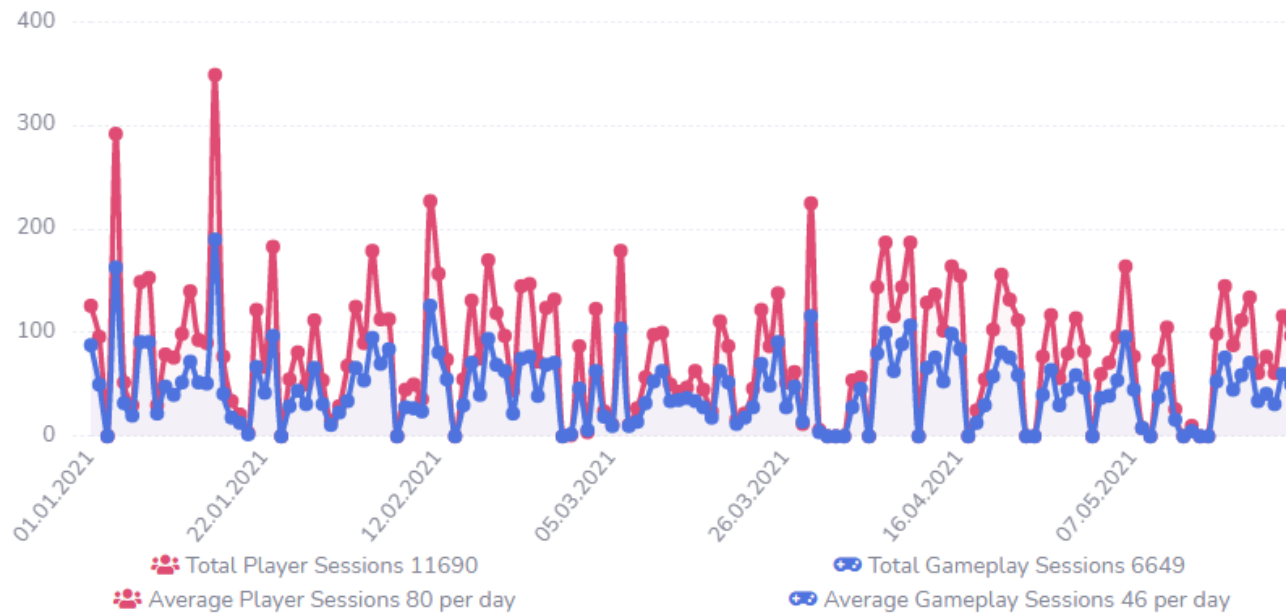
Psykologi, Daniel Coleman on huolissaan erityisesti lapsista, koska heidän aivot edelleen kehittyvät 20-vuotiaana. Aivojen hermostoverkojen rakentuminen vaatii keskittymiskykyä / lepoa aivoille. Mikäli näin ei tapahdu, on huomattavasti suurempi mahdollisuus myöhemmin hallita tunne-elämää sekä osoittaa empatiaa.





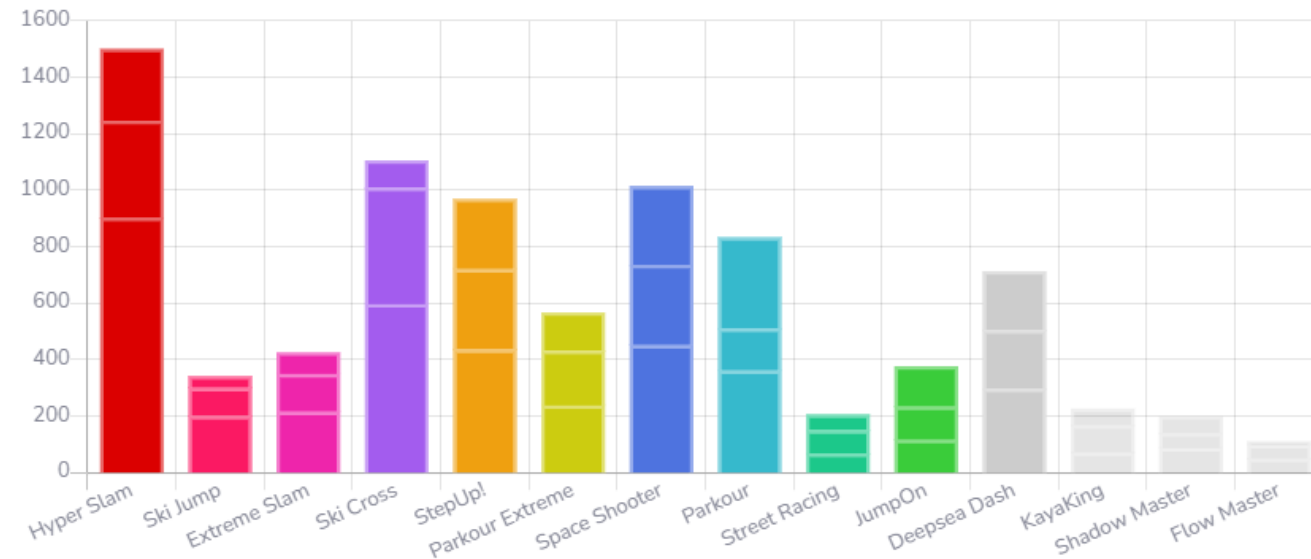
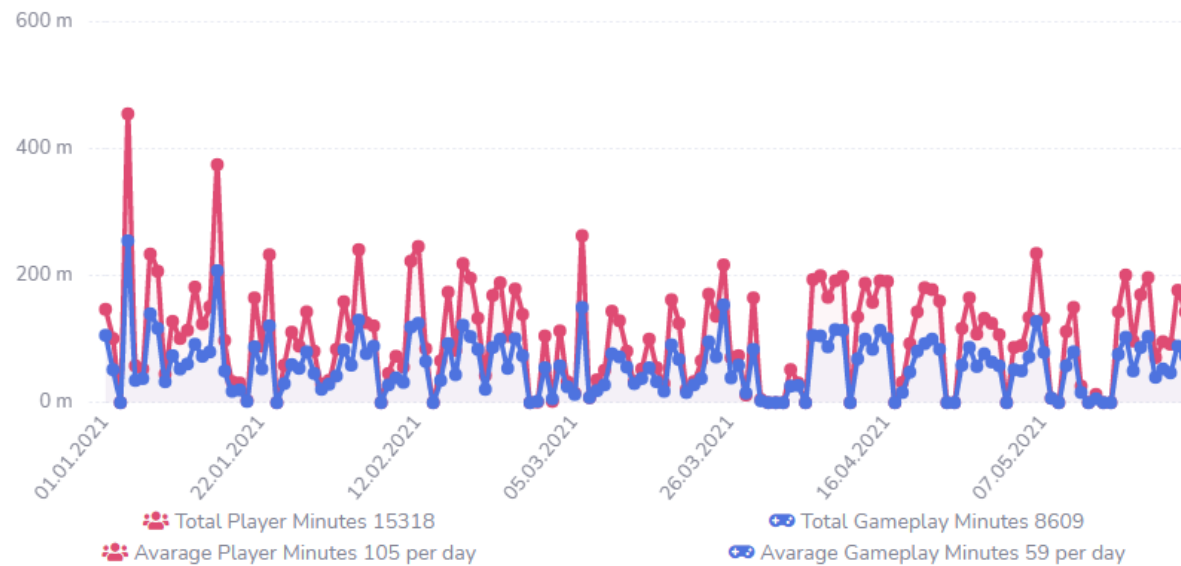
iWall-Gameplay between 1.1.-26.5.2021

- Total 11 690 iWall-sessions
- Total number of games: 1 668 Hyper Slamia, 1 675 Ski Jump, 1 194 Ski Cross
- An average 1,8 players / session (6 649 played sessions)



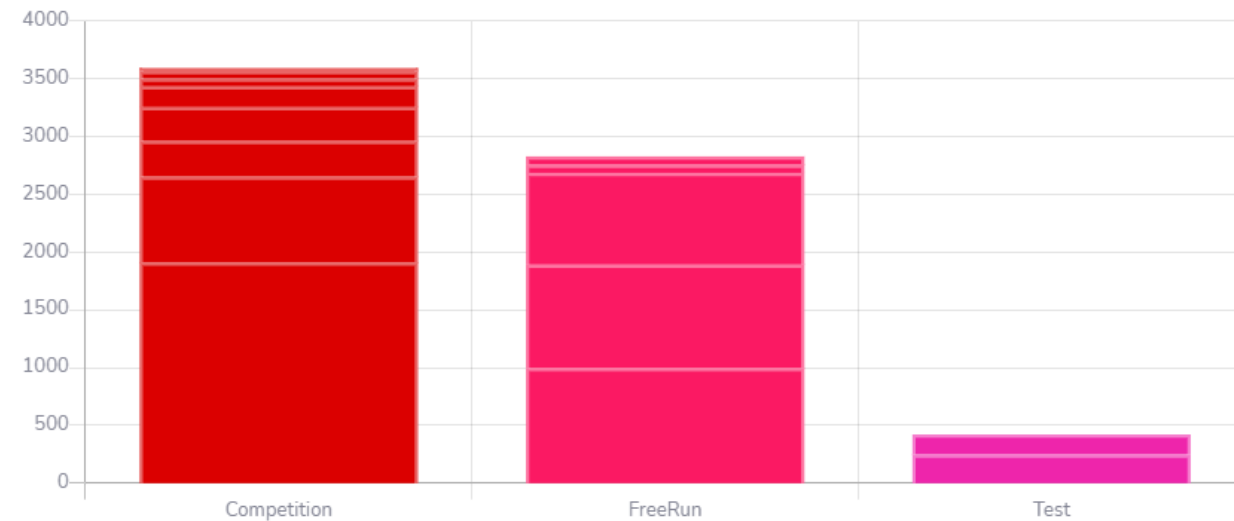
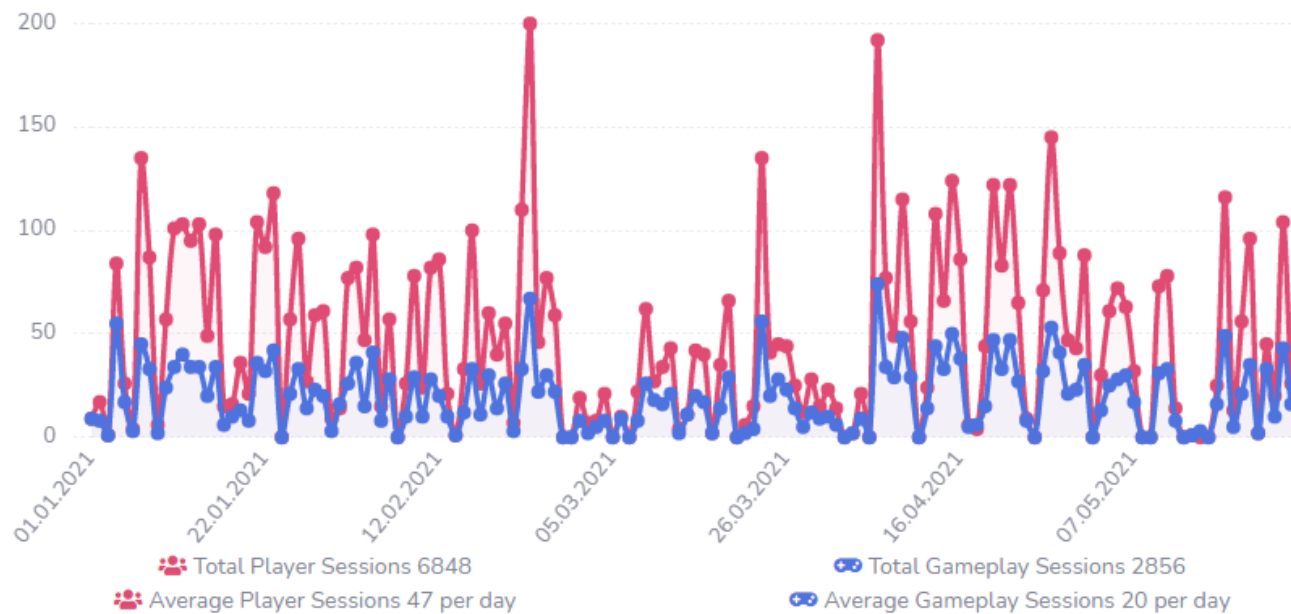
iWall-Game sessions 1.1.-26.5.2021

- iWall total Gameplay 255,3 h (15 318min)
- An average 1 h 45 min/day (105 min/day), including weekends and holidays.
- Total Gameplay 1 501 min Hyper Slam, 1 105 min Ski Cross, 1 015 min Space Shooter, 969 min Step Up etc.
- Gameplay = from the opening of the game to the end of the game.



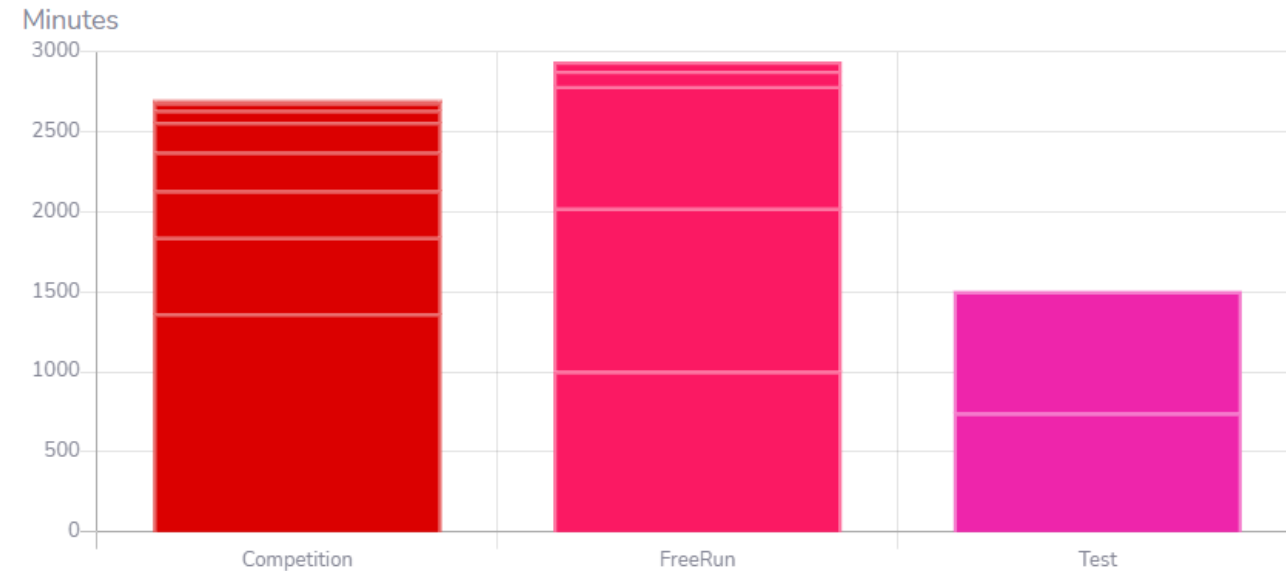
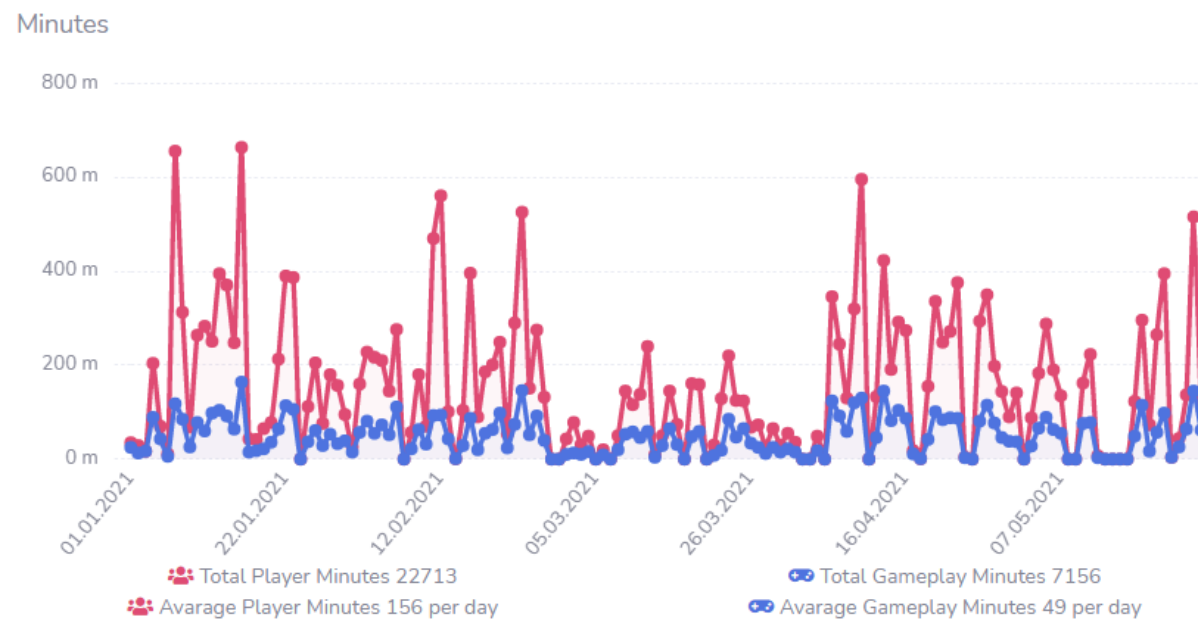
runBEAT-workout between 1.1.-26.5.2021

- Total 6 848 runBEAT-workouts
- Over 3 500 running competition (1 911 pcs 60 meter competition, 744 pcs 100 meter competitions, 249 walking test, 173 Cooper- test etc.)
- An average 2,4 players/session (2 856 played games)



runBEAT-workout time between 1.1.-26.5.2021

- runBEAT-total workout 378,5 h (22 713 min) 2-3 non-motorized treadmills.
- An average 2 h 36 min/day (156 min/day), including weekends and holidays.
- Total 2 692 min run competition, 2 030 min FreeRun, 1 506 min walk tests.



“AZ ISKOLÁBAN
BEKÖVETKEZIK AZ A
TÁRSADALMILAG IS
TÁMOGATOTT
BŰNCSELEKMÉNY, HOGY A
GYEREKEK 6-8 ÓRÁT ÜLNEK”

“Koulussa päädytään siihen
yhteiskunnallisestikin tuettuun
rikokseen, että lapset ovat
liikkumattomina paikoillaan
kuudesta kahdeksaan tuntiin”

-Ákos Szemlér-

„AZ ISKOLÁBAN BEKÖVETKEZIK AZ A
TÁRSADALMILAG IS TÁMOGATOTT
BŰNCSELEKMÉNY, HOGY A GYEREKEK 6-8
ÓRÁT ÜLNEK”

K. Tengeri Dalma | újságíró, közgazdász | 2022.12.16.

Szemlér Ákos testnevelő tanár, mozgásfejlesztő, szabadidejében pedig vagy zenél, vagy az újoncoknak asszisztál az első, téli hidegvizes merülésüknél. Arról beszélgettünk vele, hogy szakemberként milyennek látja a mai iskolás korú gyerekek mentális és fizikai állapotát, és hogy mire lenne szükségük valójában.

Két kisgyereked van, mire figyelsz oda a napjaik szervezése során mint testnevelő és mozgásterapeuta? Mi az, amire feltétlenül sort próbálsz keríteni, és mi az, amit kerülsz velük?

Ez az egész egyáltalán nem ilyen bonyolult. Kisgyerekekkel nem kell speciális foglalkozást szervezni vagy edzést tartani nekik. Minden kicsi többnyire ösztönből „intézi” a saját idegrendszeri és mozgásfejlődését, van erre egy genetikusan programozott mozgásmintakészletünk. Ha hagyjuk ebben kiteljesedni gyermekünket, ha ennek megfelelő, minimális kockázattal járó kereteket adunk neki, akkor nyert ügyünk van. Persze az apróságok számítanak: a *ne mássz fel* helyett *segítek*, a *ne ugrálj* helyett *itt ugrálj*, a *ne fekédj a földön*, mert *koszos lesz a ruhád* helyett *tessék, ez a játszóteres ruhád* mondatoknak például szerencsés helyet adni. Egyelőre mindkét gyerekem óvodás, így jó helyzetben vagyunk. Később az iskolában már bekövetkezik a 6-7 éves gyerekek ellen elkövetett, társadalmilag is elvárt és támogatott „bűncselekmény”: széken ülnek 6-8 órát.



ÁKOS SZEMLÉR ON LIKUNNANOPETTAJA, LIIKEKEHITTÄJÄ JA LIKUNTATERAPEUTTI

- pienillä asioilla on väliä: sen sijaan, että älä kiipeä - autan sinua, sen sijaan, että älä hyppää - hyppää tänne
- vapautuu paljon kertynyttä, prosessoimatonta jännitystä ja ärsykettä
- Ongelma ei ole "järjestyksen" olemassaolo. Ongelmana on, että heillä ei ole vapaata tilaa ja aikaa purkaa jännitteitä.

-Ákos Szemlér-

- Ei väliä kuinka paljon opit ja luet mistä tahansa, jos et koe sitä välittömässä ympäristössäsi, se on vain tietoa.
-

- Tällä hetkellä toimiva yhteiskuntajärjestelmä ei sovellu tavoitteiltaan eikä rakenteeltaankaan kasvattamaan hyvin toimivia, onnellisia psykologisista ahdistuksista vapaita ihmisiä. Voimme vain minimoida vahingot. Institutionalisoituneet koulutusjärjestelmät eivät tee tätä.

-Ákos Szemlér-

Koulutusjärjestelmä tekee tällä hetkellä työnsä täydellisesti siinä mielessä, että se totuttaa lapset jatkuvaan stressiin, mukautumispaineeseen, palkitsemis-rangaistus -lähestymistapaan ja ajatteluun tehtyjen dogmien mukaan.

-Ákos Szemplér-

Voit myös muuttaa asunnostasi
"viidakon" kotona. Hermostolle ei
ole oikeastaan väliä, missä se
tekee kehittyäkseen
tarvitsemansa liikkeit.

-Ákos Szemplér-

-Ákos Szemlér-

Yritä vanhempänä järjestää kotona esteratoja, jotka kattavat suunnilleen perusliikkeet: työntäminen, vetäminen, tasapainottaminen, hyppääminen, ryömiminen, kiipeily, pyöriminen, heittäminen ja nosto. Ei tietenkään ole tragedia, jos yksi tai kaksi puuttuu.

”Tyttäreni valitti toissapäivänä,
että hän ei halua olla lukiossa,
koska hän näkee, että he eivät
enää pelaa välitunnilla.”

-Ákos Szemlér-

Yksi tärkeimmistä tavoitteista on, että oppilaat pystyvät näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämän haasteista sekä työskentelemään ja osallistumaan yhteisöönsä ja muiden kanssa
mukaihen (WHO 2013)

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/joukkuehenki-ja-yhdessaolo>



Sinnemäki 2023



Luomalla myönteisen ja innostavan oppimisympäristön opettajat voivat antaa oppilailleen fyysistä, psykologista ja emotionaalista tukea, jota he tarvitsevat menestyäkseen koulussa ja sen ulkopuolella.



You can't go back and
change the beginning,
but you can start
where you are and
change the ending.

—C.S. LEWIS

