

KYSELYLOMAKE: FSD3446 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPETTAJAKYSELYT 2015-2017

QUESTIONNAIRE: FSD3446 INTERVENTION STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS: TEACHER SURVEYS 2015-2017

---

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

---

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

---

## Tervetuloa ensimmäiseen seurantakyselyyn!

Tämä on toinen kolmesta lyhyestä nettikyselystä, joihin toivomme sinun vastaavan. Lomakkeen täyttö kestää noin 15-20 min. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja henkilötietolain mukaisesti. Tutkimuksen tulokset julkaistaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu.

**Vastauksesi ovat arvokkaita, kiitos paljon osallistumisestasi tutkimukseen!**

Tässä kyselylomakkeessa kartoitetaan opettajien nykykäytäntöjä, mielipiteitä ja muita tekijöitä, jotka liittyvät opiskelijoiden istumiseen ja sen vähentämiseen oppituntien aikana. Lisäksi kysytään työyhteisöön ja kouluun liittyviä kysymyksiä.

## Taustatiedot

Etunimet

Sukunimi

Syntymävuosi

Opetan pääasiassa

- Pulpetti luokissa
- Työsaleissa tai vastaavissa tiloissa, joissa opiskelijat ovat paljon jalkeilla
- Työsaleissa, joissa opiskelijat enimmäkseen istuvat



En                      Noin joka    Noin joka    Suurella  
kertaakaan    Kerran    Joitakin    neljännellä    toisella    osalla    Jokaisella  
oppitunnilla    oppitunnilla    oppitunneista    oppitunnilla

Käytin jotakin työtapaa, joka ei liity opetettavan aineen sisältöön, mutta jossa opiskelijat saavat liikkua. Näitä ovat ns. "liikuttavat työtavat", esim.

- esitysten seuraaminen seisten
- seisomapöytien käyttö
- materiaalien hakeminen opettajan pöydältä
- tms.

                

Käytin jotakin opetettavan aineen sisältöön liittyvää opetusmenetelmää, jossa opiskelijat saavat liikkua. Näitä ovat ns. "aktiivisen oppimisen menetelmät", esim.

- rastienvierailut
- fläppitaulutehtävät
- dramatisointiharjoitukset
- mielipidejana, tms.

                

Muuta, mitä?

                

(Täsmennä "Muuta, mitä")

Kuinka usein keskimäärin **viimeisen kahden viikon aikana** tauotit opiskelijoiden istumista oppitunneillasi niin, että opiskelijat nousivat tuolilta ylös?

- 15 minuutin välein
- 30 minuutin välein
- 45 minuutin välein
- harvemmin
- en tauottanut opiskelijoiden istumista
- oppitunneillani ei pääsääntöisesti opiskella istuen

Arvioi, kuinka monta minuuttia opiskelijasi keskimäärin yhteensä istuivat yhden oppitunnin (45 min) aikana?

Jos tarjosit **viimeisen kahden viikon aikana** opiskelijoille mahdollisuuden vähentää istumista oppitunnillasi, kuinka suuri osa opiskelijoista keskimäärin käytti mahdollisuuden hyväkseen? (Jälleen ajattele viimeisimpiä tyypillisiä opetusviikkoja.)

- Kaikki
- Suurin osa
- Noin puolet
- Vähemmistö
- Ei kukaan

Kiitos vastauksistasi! Seuraavaksi kysymme tavoitiasi motivoida opiskelijoita istumisen vähentämiseen.



# Seuraavat kysymykset koskevat näkemyksiäsi istumisesta

Mikä on omasta mielestäsi liian pitkä aika istua ilman taukoa/keskeytystä?

- noin 20 minuuttia kerrallaan
- noin puoli tuntia kerrallaan
- noin 45 minuuttia kerrallaan
- noin tunnin kerrallaan
- kaksi tuntia kerrallaan
- kolme tuntia kerrallaan
- neljä tuntia kerrallaan tai enemmän
- en osaa sanoa

## Opiskelijoiden istuminen oppitunneilla

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen kokonaisajan vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään puolen tunnin välein niin, että opiskelijat nousevat tuolilta ylös.

Miksi yrität vähentää opiskelijoiden istumista?



Yritän vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani...

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
...koska muiden mielestä minun pitää vähentää opiskelijoiden istumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska arvostan istumisen vähentämisen hyötyjä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska minulle on tärkeää vähentää opiskelijoiden istumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska opiskelijoiden istumisen vähentäminen on hauskaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska muut eivät olisi tyytyväisiä minuun, jos en tekisi niin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...en oikeastaan tiedä miksi vähentäisin opiskelijoiden istumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavaksi kysymme  
näkemyksiäsi opiskelijoiden  
istumisen vähentämisen  
seurauksista.

Jos vähentäisin opiskelijoiden istumista oppitunneillani, sen seurauksena...

	Täysin eri mieltä						Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7
...työrauha oppitunneilla kärsisi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...virkistyisin itse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijoiden oppimiskyky paranisi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijoiden mieliala ja jaksaminen paranisivat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...oma mielialani ja jaksaminen paranisivat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijat jaksaisivat keskittyä paremmin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ryhmänhallinta olisi vaikeampaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijoiden fyysinen hyvinvointi paranisi (esim. niska- hartia- ja selkävivot vähenisivät).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...oma fyysinen hyvinvointini paranisi (esim. niska- hartia- ja selkävivot vähenisivät).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ehkäisisin opiskelijoiden tuki- ja liikuntaelinsairauksia tulevaisuudessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Seuraavat väitteet koskevat työyhteisösi suhtautumista opiskelijoiden istumisen vähentämiseen oppitunneilla**

Arvioi väittämiä.

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	Täysin samaa mieltä
Koulun johto kannustaa vähentämään opiskelijoiden istumista oppituntien aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työtoverini tukevat minua opiskelijoiden istumisen vähentämisessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suurin osa opettajista käyttää istumisen vähentämiskeinoja oppitunneilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulun johto haluaisi minun käyttävän istumisen vähentämiskeinoja oppitunneillani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijat suhtautuvat pääosin myönteisesti käyttämiini istumisen vähentämiskeinoihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen **kokonaisajan** vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään **puolen tunnin välein** niin, että opiskelijat nousevat tuolilta ylös.

Kuinka varmasti uskot pystyväsi vähentämään opiskelijoiden istumista oppitunneillasi?

Ei pidä  
lainkaan  
paikkaansa

Pitää  
täysin  
paikkansa

1

2

3

4

5

6

7

Voin itse  
täysin  
vaikuttaa  
siihen,  
vähennänkö  
opiskelijoiden  
istumista.

Olen varma,  
että pystyisin  
voittamaan  
hankaluudet,  
jotka estävät  
minua  
vähentämästä  
opiskelijoiden  
istumista.

**Hyvä! Olet jo puolessa välissä!**

Seuraavat kysymykset liittyvät  
opiskelijoiden istumisen  
vähentämisen suunnitteluun ja  
seurantaan







Opiskelijoiden istumisen vähentäminen oppitunneilla on jotain,

...

Täysin  
eri  
mieltä

1

2

3

4

5

6

7

Täysin  
samaa  
mieltä

...mitä teen  
automaattisesti.

...mitä teen  
ilman, että  
minun täytyy  
tietoisesti  
muistuttaa  
itseäni siitä.

...mitä teen  
ilman, että edes  
ajattelen.

...minkä aloitan  
ilman, että edes  
tiedostan  
tekeväni sitä.

**Kiitokset!**

# Seuraavaksi kysymme aikomuksistasi vähentää opiskelijoiden istumista seuraavan kuukauden aikana.

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen kokonaisajan vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään puolen tunnin välein niin, että opiskelijat nousevat tuoilta ylös.

Mikä on aikomuksesi seuraavan opetustyötä sisältävän kuukauden aikana?

Epätodennäköistä

1

2

3

4

5

6

Todennäköistä

7

Aion vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani jatkossa.

Ehdottomasti

en

1

2

3

4

5

6

Ehdottomasti

kyllä

7

Aion vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani jatkossa.

# Let's Move It -ohjelman arviointi: liikuntavälineet ja seisomapöydät.

Pyritkö vähentämään istumista?

- Lähinnä interventoryhmien opiskelijoilla
- Myös muilla opiskelijaryhmillä

Kuinka usein opiskelijat suunnilleen käyttivät luokissa olevia liikuntavälineitä viimeisen kahden viikon aikana?

- Eivät kertaakaan
- Kerran
- Joitakin kertoja
- Noin joka neljännellä oppitunnilla
- Noin joka toisella oppitunnilla
- Suurella osalla oppitunneista
- Jokaisella oppitunnilla
- Käyttämässäni luokissa ei ollut liikuntavälineitä

Kuinka usein opiskelijat suunnilleen käyttivät luokissa olevia **seisomapöytiä** viimeisen kahden viikon aikana?

- Eivät kertaakaan
- Kerran
- Joitakin kertoja
- Noin joka neljännellä oppitunnilla
- Noin joka toisella oppitunnilla
- Suurella osalla oppitunneista
- Jokaisella oppitunnilla
- Käyttämässäni luokissa ei ollut seisomapöytiä

Hyödynsitkö itse liikuntavälineitä tai seisomapöytiä oppitunneilla viimeisen kahden viikon aikana?

- Kyllä säännöllisesti
- Olen kokeillut muutaman kerran
- En hyödyntänyt
- Käyttämässäni luokissa ei ollut liikuntavälineitä/seisomapöytiä

Mikä väline tai mitkä välineet olivat mielestäsi toimivimpia tuntien aktivoinnissa?

## Ohjelman materiaalit ja työpajat

Arvioi seuraavaksi ohjelmatoimenpiteitä ja -materiaaleja

	Kyllä	En
Osallistuin työpajaan I	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuin työpajaan II	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mikä työpajoissa oli mielestäsi parasta?

Mitä työpajoissa voisi vielä kehittää?

Arvioi seuraavia työpajoissa käsiteltyjä tai harjoiteltuja osa-alueita.

Käsiteltiinkö seuraavia asioita ohjelman aikana mielestäsi...

	Tätä pitäisi olla paljon vähemmän	Tätä pitäisi olla hieman vähemmän	Tätä oli sopivasti enemmän	Tätä pitäisi olla hieman enemmän	Tätä pitäisi olla paljon enemmän	En muista tätä
Tieto istumisen haitoista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istumisen vähentämiskeinojen esittely ja harjoittelu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istumisen vähentämiskokemusten jakaminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istumisen vähentämisen suunnittelu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istumisen vähentämiseen liittyvien haasteiden ratkominen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijoiden motivoiminen istumisen vähentämiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istumisen vähentämissuunnitelman toteutumisen seuraaminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vihje-keino-ketjujen muodostaminen istumisen vähentämisen rutinoimiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kiitos tähänastisesta, enää kaksi sivua!

## Millaisia vihje-keino-ketjuja muodostit istumisen vähentämisen rutinoimiseksi?

Esim. vihje-keino-ketju:

Jos/Aina kun näen opiskelijan haukottelevan, pidän VIRKEYS-aktiivisuustauon julisteesta TAI

Jos/Aina kun minulla on monisteita jaettavana, pyydän opiskelijoita hakemaan ne minulta

**Kirjoita alla oleviin laatikoihin esimerkin mukaan kolme eniten käyttämäsi ketjua. Jos et ole muodostanut vihje-keino-ketjuja, jätä avovastaukset tyhjiksi.**

Vihje-keino-ketju 1:

Arvioi, montako kertaa olet käyttänyt ketjua 1? Syötä arvioitu lukumäärä.

Vihje-keino-ketju 2:

Arvioi, montako kertaa olet käyttänyt ketjua 2? Syötä arvioitu lukumäärä.

Vihje-keino-ketju 3:

Arvioi, montako kertaa olet käyttänyt ketjua 3? Syötä arvioitu lukumäärä.

Jos et ole käyttänyt vihje-keino-ketjuja, mistä se on johtunut?

- En tiedä mikä se on.
- Tiedän mikä se on, mutta en ole muodostanut sellaista.
- En toistanut muodostamaani ketjua, koska en kokenut sitä hyödylliseksi.
- En toistanut muodostamaani ketjua, koska unohdin/oli kiire.
- En toistanut ketjua, koska käytin spontaanisti eri keinoja.
- Muu syy, mikä?

Oletko hyödyntänyt Let's Move It -ohjelman...

	En kertaakaan	En kertaakaan	Joitakin kerran	Noin joka neljännellä oppitunnilla	Noin joka toisella oppitunnilla	Suurella osalla oppitunneista	Jokaisella oppitunnilla
...opettajien työkalupakkia (vihko)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opettajien nettisivuja (www.letsmoveit.fi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...aktiivisuustaukojulisteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opettajien työkalupakki oli mielestäni...

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
vakuuttava ja asiantunteva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
helppokäyttöinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrettävä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyödyllinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahdolliset kommentit ja parannusehdotukset opettajien työkalupakkiin:

### Nettisivut olivat mielestäni...

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
vakuuttavat ja asiantuntevat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
helppokäyttöiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrettävät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyödylliset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Mahdolliset kommentit ja parannusehdotukset nettisivuihin:

### Aktiivisuustaukojulistheet olivat mielestäni...

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
vakuuttavat ja asiantuntevat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
helppokäyttöiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrettävät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyödylliset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Arvioi istumisen vähentämisen ohjelmaa.

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Suosittelisin kollegoilleni tähän ohjelmaan osallistumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Suosittelisin osallistumista, jos ohjelmaan tehtäisiin seuraavat korjaukset:



Arvioi tyytyväisyyttäsi istumisen vähentämisen ohjelmaan asteikolla 1 (en yhtään tyytyväinen) - 100 (todella tyytyväinen). Kuinka tyytyväinen olet?

Kokonaistyytyväisyyteni on:

Arvioi vielä seuraavia väittämiä.

Täysin eri mieltä      Eri mieltä      Ei eri eikä samaa mieltä      Samaa mieltä      Täysin samaa mieltä

Mielestäni

Let's move it - ohjelmasta on ollut minulle hyötyä opetustyössä.

Täysin eri mieltä      Eri mieltä      Ei eri eikä samaa mieltä      Samaa mieltä      Täysin samaa mieltä

Uskon, että opiskelijoiden mahdollisuudet liikkua oppitunneillani ovat lisääntyneet Let's move it - ohjelman myötä.

Täysin eri mieltä      Eri mieltä      Ei eri eikä samaa mieltä      Samaa mieltä      Täysin samaa mieltä

Mielestäni Let's move it -ohjelman työpajoja EI kannata toteuttaa ammattioppilaitoksissa.

Täysin eri mieltä   Eri mieltä   Ei eri eikä samaa mieltä   Samaa mieltä   Täysin samaa mieltä

Mielestäni Let's move  
it -ohjelman keinoja  
pitäisi sisällyttää  
opettajakoulutukseen.

    

Jos haluat perustella vastauksiasi äskeisiin väittämiin, kirjoita kommenttisi alle:

**Hienoa, enää kaksi kysymystä ja olet valmis!**

**Seuraavat kysymykset koskevat  
kouluympäristössä havaittuja muutoksia.**

Oletko havainnut muutoksia opettajien työskentelytavoissa Let's move it -ohjelman alettua? Jos olet, millaisia?

Oletko havainnut muutoksia koko oppilaitoksen toimintatavoissa Let's move it -ohjelman alettua? Jos olet, millaisia?

**KIITOS OSALLISTUMISESTASI!**