

Ohjeet

Aktiivisuuspassi on luotu motivoimaan tekemään aktiivisia tekoja. Suorita tehtäviä ja kerää merkintöjä passiisi. Sinun ei tarvitse todistaa kellekään, että olet tehnyt tehtävät. Voit siis itse merkitä tehtävän tehdyksi.

Keräämällä 12 suoritusta, olet oikeutettu haalarimerkkiin.

Palauta passi JAMKOn toimistolle viimeistään 12.12.2025

Instructions

Activity pass was created to motivate people to take active steps. Complete tasks and gather stamps to your pass. You don't need to prove to anyone that you have completed the tasks. You can mark the task as completed yourself.

Once you have collected 12 stamps, you are entitled to the overall badge.

Return your pass to the JAMKO office at latest December 12th, 2025.

Aktiivisuuspassi



Activity pass

Tutustu lähiliikuntapaikkoihin / Discover local exercise places	Käy luontoretkeillä / Go on a nature trip	Lähde kävelyille ystävän tai opiskelukaverin kanssa / Go for a walk with friend or classmate	Tee 10 minuutin kehonhuolto- tai venyttelyhetki / Take a 10 minute body care or stretching session	Osallistu jonkun opiskelijajärjestön hyvinvointitapahtumaan / Participate in a wellbeing event organized by some student organization	Kävele kampukselle / Walk to campus
Haasta opettaja toteuttamaan taukojumppa oppitunnilla / Challenge the teacher to do some break exercise during class	Valitse portaat päivän aikana joka kerta kun mahdollista / Choose the stairs during the day whenever possible	Osallistu ohjatulle ryhmäliikuntatunnille / Participate in a guided group exercise class	Pyöräile kampukselle / Bike to campus	Tee yksi opiskelupäivä eri ympäristössä kuin yleensä / Spend one day studying in a different environment than usual	Pidä päivän aikana vähintään kolme 5-10 minuutin taukoa, jolloin nouset ylös ja liikut / Take at least three 5-10 minute breaks during the day to get up and move around
Kysy kaverilta mitä kuuluu / Ask a friend how they are doing	Hymyile tuntemattomalle / Smile at a stranger	Käy kampuskävelyllä / Take a campus walk	Käytä ulkokuntosalia / Use the outdoor gym	Bongaa taukotarra / Find Activity Icon	Kulje kampukselle eri reittiä kuin tavallisesti / Take a different route to campus than usual
Osallistu liiaskeluun kannustavalle etäluennolle / Participate in remote lecture that encourages physical activity	Bongaa kampukselta aktiivisuuteen kannustava väline / Find a tool that encourages your activity on campus	Seisoskele opetuksen aikana / Stand during the lecture	Tauota omaa itsenäistä työskentelyä / Take a break from your own independent work	Käy syömässä kampusravintolassa / Go eat at the campus restaurant	Työskentele seisten esim. seisomatöypisteellä / Work standing up, e.g. at a standing workstation