

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 6 suoritusta, olet oikeutettu haalarimerkkiin.

Palauta passi JAMKOn toimistolle viimeistään 10.5.2026

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 6 stamps, you are entitled to the overall badge.

Return your pass to the JAMKO office at latest May 10th, 2026

Aktiivisuuspassi



Activity pass

Tee yksi opiskelu- tai työpäivä eri ympäristössä kuin yleensä / Spend one day studying or working 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	Kirjoita ylös kolme asiaa, jotka sujuivat tänään hyvin / Write down three things that went well today	Tauota omaa itsenäistä työskentelyä / Take a break from your own independent work
Hymyile tuntemattomalle / Smile to a stranger	Muista juoda vettä / Remember to drink water	Pidä 5min tauko ilman näyttöä / Take a 5 minute screen-break	Lopeta opiskelu- tai työpäivä 15 min normaalia aiemmin ja tee jotain palauttavaa / End your study or work day 15 minutes earlier than usual and do something restorative
Työskentele seisten esim. seisomatyöpisteellä / Work standing up for example at a standing workstation	Sano tänään yhdelle asialle "ei" / Say "no" to one thing today	Lähetä kiitos- tai kannustusviesti kollegalle/opiskelukaverille / Send a thank you or encouraging message to a colleague/study buddy	Tee yksi pieni asia, jota olet lykännyt pitkään / Do one small thing you've been putting off for a long time