



mieli
LIIKKEELLE

Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa

TOIMINTAMALLEJA OPISKELUARKEEN

Kirjoittajat Essi Nirhamo • Saara Koskinen • Hanna-Mari Peotta • Kaisa Jokiranta



Essi Nirhamo, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes
Saara Koskinen, projektipäällikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes
Hanna-Mari Peotta, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes
Kaisa Jokiranta, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

ISBN 978-951-830-735-1 (Painettu)

ISBN 978-951-830-736-8 (PDF)

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

Kustantaja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

© Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023

mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
*Liikkuva
opiskelu*
LOVE LEARN

Likes
by jamk

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Sisältö

1 Lukijalle	5
1.1 Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen osana yhteisöllistä ja yksilökohtaista opiskeluhoitoa	6
1.2 Ohjeita oppaan lukemiseen.....	9
2 Opetukseen sisällytetty liikkuminen edistää oppimista ja tuo vireyttä päivään	11
2.1 Toiminnallinen opetus ja aktivoivat tauot.....	12
2.2 Liikkumisen sisällyttäminen ammatillisiin aineisiin.....	14
2.3 Liikkumisen ja hyvinvointisisältöjen hyödyntäminen ryhmänohjauksessa ja oppitunneilla	16
2.4 Vireystilan säätely.....	18
2.5 Tietoisuus- ja läsnäolotaidot	20
2.6 Keholliset menetelmät ja kehotietoisuus.....	22
2.7 Hyvinvointiteknologian hyödyntäminen opintojen sisällöissä	23
2.8 Liikunnan opintojakson vaihtoehtoinen suorittaminen	24
2.9 Valmentava opintojakso varushenkilöpalvelukseen meneville	26
2.10 Liikkumista ja hyvinvointia edistävä toiminta osana opintoja	28
2.11 Hyvinvointipolku - Hyvinvointitaitojen harjoittelu osana opintoja.....	30
3 Oppilaitos liikkumisen, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäjänä	33
3.1 Opiskelijoiden tarpeet liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtana.....	34
3.2 Opiskelijoiden tavoittaminen liikkumisen ja hyvinvointitoiminnan pariin	36
3.3 Vertaistoiminta.....	38
3.4 Vertaistuellinen pienryhmätoiminta liikkumisen tukena.....	40
3.5 Luonnossa liikkuminen ja retket	42
3.6 Hyvinvointitapahtumat.....	44
3.7 Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen tueksi	46
3.8 Klovnitoiminta oppilaitoksissa	48
3.9 Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen positiivisen pedagogiikan ja psykologian avulla	49
3.10 Rentoutumisvälitunnit	50
3.11 Opiskelijoiden innovaatiotapahtuma	51
4 Opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tuetaan eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä.....	53
4.1 Liikunta- tai terveysalan ammattilainen osana oppilaitoksen hyvinvointityötä.....	54
4.2 Oppilaitoksen liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen palvelutarjotin.....	56
4.3 Liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottaminen opiskelijoiden kanssa.....	57
4.4 Oppilaitoksen tai opiskeluterveydenhuollon tarjoama liikuntaneuvonta	58
4.5 Kunnallinen liikuntaneuvonta/hyvinvointialueen elintapaohjaus.....	60
4.6 Hyvinvointipassi	62
4.7 Oppilaitoksen henkilöstön liikkumisen ja työhyvinvoinnin edistäminen.....	64
5 Lisätietoa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.....	66
Lähteet	67



1 Lukijalle

Oppilaitosten rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa on merkittävä. Terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö sekä opiskeluyhteisö, jossa voi tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta, ovat opiskelijoiden hyvinvoinnin edellytyksiä. Liikkumisen lisääminen opiskelupäiviin sekä paikallaanolon tauottaminen ovat keinoja tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyä.

Opiskelijoiden jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin haasteet ovat viime vuosina nousseet merkittäväksi yhteiskunnalliseksi huolen aiheeksi. Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemukset ovat lisääntyneet sekä toisella asteella että korkeakouluissa, ja erityisesti naisopiskelijoiden tilanne on huolestuttava. Yhä useampi opiskelija kokee itsensä myös yksinäiseksi ja toistuvasti uupuneeksi. (THL 2023; Parikka ym. 2021.)

Liikkumisella on tutkitusti useita positiivisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä oppimisen edellytyksiin. Liikkuminen tukee aivoterveyttä ja oppimisen kognitiivisia edellytyksiä, kuten tarkkaavaisuutta ja muistia. Jo lyhyellä liikkumishetkellä voidaan nostaa vireystilaa ja parantaa keskittymistä. (Haverkamp ym. 2020.) Liikkumisella ja paikallaanolon tauottamisella voidaan vähentää monia terveysriskejä, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä (WHO 2020). Lisäksi liikkuminen voi lievittää ja ennaltaehkäistä masennus- ja ahdistusoireita (Singh ym. 2023) sekä luoda edellytyksiä mielihyvän, virkistymisen ja ilon kokemuksille (UKK-instituutti 2021). Erityisesti yhdessä liikkuminen vaikuttaisi vahvistavan sosiaalista vuorovaikutusta ja tukevan yhteenkuuluvuuden tunnetta (Lubans ym. 2016; Kemel ym. 2022).

Opiskelijoista merkittävä osa liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Lukiolaisista 26 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 40 prosenttia harrastaa vähemmän kuin tunnin verran hengästyttävää liikuntaa viikossa (THL 2023), mikä jää merkittävästi alle liikkumisen suosituksen. Lasten ja nuorten tulisi suosituksen mukaan harrastaa reipasta, hengästyttävää liikkumista vähintään tunnin verran päivässä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Korkeakouluopiskelijoista alle puolet (46 %) liikkuu aikuisten liikkumisen suosituksen mukaisesti (Parikka ym. 2021), jossa kohtuukuormitteista liikkumista kehoitetaan harrastamaan vähintään 2,5 tuntia viikossa (UKK-instituutti 2019).

Huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä tutkittu tieto liikkumisen vaikutuksista mielen hyvinvoinnille ja opiskelukyvyille toimivat lähtökohtana Mieli liikkeelle -hankkeelle (12/2021–9/2023). Hankkeen kohderyhmänä olivat toisen asteen oppilaitokset ja korkeakoulut. Mukana oli viisi koulutuksen järjestäjää: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hanketta koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes. Koulutuksen järjestäjät kehittivät hankkeen aikana oppilaitoksissaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevia toimintamalleja, joissa hyödynnettiin erilaisia liikkumisen, toiminnallisuuden ja kehoillisuuden keinoja. Tavoitteena oli edistää koko oppilaitoksen toimintakulttuuria liikkumista ja hyvinvointia tukevaksi. Lisäksi hankkeen aikana selvitettiin, miten koronapandemian vuoksi opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen erityisavustusta saaneet korkeakoulut hyödynsivät tukitoimissaan liikkumista ja palautumista.

Oppilaitosten tarve käytännön työkaluista opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseen tunnistettiin jo Mieli liikkeelle -hanketta suunniteltaessa, ja tämän toimintamallioppaan valmistuminen oli yksi hankkeelle asetetuista tavoitteista. Oppaan tarkoituksena on vastata kentän tarpeeseen konkreettisista ja helposti saatavilla olevista työkaluista. Oppaaseen on koottu Mieli liikkeelle -hankkeen oppilaitoksissa tai hankkeen yhteistyöverkostossa kehitettyjä ja hyväksi havaittuja toimintamalleja valtakunnallisesti kaikkien saataville. Oppaasta voivat hyötyä kaikki, jotka työssä, harrastus- tai vapaa-ajan toiminnassa kohtaavat ammatillisen oppilaitoksen, lukion tai korkeakoulun opiskelijoita.

1.1 Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen osana yhteisöllistä ja yksilökohtaista opiskeluhoitoa

Opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia edistävät toimenpiteet kuuluvat osaksi opiskeluhoitotyötä. Opiskeluhoillon tarkoituksena on tukea opiskelijoiden oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia oppilaitoksissa ja oppilaitosyhteisöissä (Opetushallitus 2023). Opiskeluhoito jaetaan yhteisölliseen ja yksilökohtaiseen opiskeluhoitotyöhön.

Yhteisöllinen opiskeluhoitotyö kuuluu koko oppilaitoksen henkilöstölle ja kaikille opiskelijoiden parissa työskenteleville. Yhteisöllisestä opiskeluhoilosta vastaa oppilaitoksen opiskeluhoitoryhmä, ja sen tarkoituksena on edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria. Yhteisöllisen opiskeluhoillon toimet kohdistuvat laajemmin opiskeluyhteisöihin ja -ympäristöön. Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen osana yhteisöllistä opiskeluhoitoa tarkoittaa sitä, että oppilaitokseen luodaan terveyden kannalta riittävään liikkumiseen kannustava ilmapiiri sekä sen mahdollistavat palvelut ja ympäristö. Lisäksi yhteisölliseen opiskeluhoitotyöhön kuuluu liikkumisen ja hyvinvoinnin teemojen hyödyntäminen oppimisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukemisessa.

Yksilökohtaisella opiskeluhoilolla tarkoitetaan yksittäiselle opiskelijalle tarjottavia oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin tukipalveluja. Näitä ovat opiskeluterveydenhuollon palvelut, psykologi- ja kuraattoripalvelut, tarvittaessa koottava monialainen asiantuntijaryhmä sekä erityisoppilaitoksissa järjestettävät sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287). Yksilökohtaisessa opiskeluhoilossa liikkumisen edistäminen tarkoittaa, että liikkumisen keinoja hyödynnetään osana opiskelijan henkilökohtaisia tukipalveluja ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Opiskelijan on esimerkiksi mahdollista saada henkilökohtaista tukea ja ohjausta liikkumisen lisäämiseen.

Lähes kaikki tämän oppaan toimintamallit ovat osa yhteisöllistä tai yksilökohtaista opiskeluhoitotyötä. Lisäksi monet toimintamallit ovat sekoitus molempia. Erityisesti moniammatillista, poikkihallinnollista ja eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin ja kasvatustalon ammattilaisten yhteistyötä vaativat toimintamallit kuuluvat sekä yhteisölliseen että yksilökohtaiseen opiskeluhoiltoon. Opiskeluhoillon kokonaisuutta, rakennetta sekä siihen sisältyviä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen toimia on kuvattu kuviossa yksi.



Oppilaitos

Yhteisöllinen opiskeluhoito
ensisijaista, ehkäisevää

Yksilökohtainen opiskeluhoito
ehkäisevää, tukea antavaa

Opiskeluhoitoryhmä



Opiskeluhoitopalvelut
Opiskeluterveydenhuolto,
psykologi- ja kuraattoripalvelut

Monialainen asiantuntijaryhmä

Erityisoppilaitoksissa järjestettävät sosiaalipalvelut



Yhteisö

Rakennetaan osallisuutta, hyvinvointia ja terveyttä tukevaa toimintakulttuuria liikkumisen keinoin

- Liikkuvan elämäntavan näkyväksi tekeminen ja siihen kannustaminen
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Opintoihin integroitu liikkuminen
- Opiskelijalähtöinen toiminta esim liikunta-/hyvinvointitutorointi, oppilas- ja opiskelijakuntatoiminta
- Opiskelupäivän tauoilla tapahtuva toiminta
- Tapahtumat, lajikokeilut ja muu ryhmätoiminta mm. seurayhteistyö
- Henkilöstön osaamisen vahvistaminen



Ympäristö

Luodaan hyvinvointia tukevia rakenteita, jotka mahdollistavat yhdenvertaisen liikkumisen opiskelupäivän aikana

- Aktiiviset opiskelumatkat
- Aktiivisuuteen kannustava opiskeluympäristö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Aktiiviset tauot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

Tarjotaan yksilöllistä tukea liikkumiseen

- Liikkumisen ammattilainen osana opiskeluhoitoryhmää
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Vertaistuellinen pienryhmätoiminta
- Omaehtoiseen liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustaminen
- Liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Kuvio 1. Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen osana yhteisöllistä ja yksilökohtaista opiskeluhoitoa.



1.2 Ohjeita oppaan lukemiseen

Suurin osa toimintamalleista soveltuu hyödynnettäväksi kaikissa oppilaitoksissa toisella asteella ja korkea-asteella, mutta osa toimintamalleista on suunniteltu tiettyjen oppilaitosten tai oppiasteiden erityispiirteet huomioiden.

Toimintamallien ensisijaiset kohderyhmät kuvataan jokaisessa toimintamallissa seuraavien kuvioiden avulla:



Kuvio 1=
ammatillinen
oppilaitos



Kuvio 2=
lukio



Kuvio 3=
korkeakoulu

Oppaassa puhutaan sekä opiskelijoiden liikkumisen että hyvinvoinnin edistämisestä, koska monet toimintamallit edistävät opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia erilaisten mekanismien kautta sen lisäksi, että ne tuovat opiskelijoiden arkeen enemmän liikettä. Liikkumisen edistämistä ei tule nähdä hyvinvoinnin edistämisestä irrallisena toimintana, vaan liikkuminen on yksi keino edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Oppaassa käytetään termejä **liikkuminen, kehollisuus ja toiminnallisuus**. Liikkumisella tarkoitetaan kaikkea liikettä istumisen tai fyysisen passiivisuuden vähentämisestä terveyttä edistävän liikunnan harrastamiseen. Kehollisuudella tarkoitetaan oman kehon tuntemusten sekä liikkeiden tietoista havainnoimista ja ymmärtämistä. Toiminnallisuudella tarkoitetaan

mitä tahansa kognitiivista, sosiaalista tai fyysistä aktiivisuutta (Savolainen ym. 2018). Kehollisuus ja toiminnallisuus sisältävät usein liikkumista ja toisinpäin.

Opas on jaettu kolmeen osaan niin, että ensimmäisessä osassa on erityisesti opetukseen sisällytettäviä liikkumisen ja hyvinvoinnin toimintamalleja. Toisessa osassa on toimintamalleja, joissa korostuu oppilaitoksen rooli liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäjänä. Kolmannen osan toimintamallit keskittyvät moniammatillisen ja eri sektorien toimijoiden väliseen yhteistyöhön opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisessä. Lisäksi oppaan loppuun on kerätty yhteistyöverkoston ja muiden toimijoiden verkkosivuosoitteita, joista löytyy runsaasti lisätietoa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä tarkempia ohjeita moniin toimintamalleihin.



2 Opetukseen sisällytetty liikkuminen edistää oppimista ja tuo vireyttä päivään

Tässä osiossa kuvataan opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia edistäviä toimintamalleja, joita on mahdollista sisällyttää osaksi opetusta ja ohjausta. Opetukseen sisällytetty liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen on perusteltua monestakin syystä. Liikkuminen ja paikallaanolon tauottaminen oppituntien aikana voi parantaa opiskelijoiden keskittymistä ja vireystilaa, sillä liikkuminen tukee aivoterveyttä ja oppimiseen tarvittavia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjauksen taitoja. Sen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn mahdollistaen luovaa ja joustavaa ajattelua. Lisäksi liikkumisen ja muiden hyvinvoinnin teemojen avulla voidaan lisätä opiskelijoiden tietoisuutta ja ymmärrystä itsestä ja omasta kehosta sekä opiskelijoiden kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

Opetukseen sisällytetty liikkuminen ja hyvinvointitoiminta on keino tukea opiskelijoiden sosiaalista vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja ryhmäytymistä, mikä

voi edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Kun toiminnan kohteena on koko opiskelijaryhmä, on todennäköisempää tavoittaa paremmin myös ne opiskelijat, jotka usein jättäytyvät muun oppilaitoksen liikkumis- ja hyvinvointitoiminnan ulkopuolelle. Näiden opiskelijoiden joukossa saattaa olla juuri heitä, jotka mahdollisesti liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai tarvitsevat tukea mielen hyvinvointiin.

Opettajilla ja oppilaitoksen muulla henkilöstöllä on tärkeä rooli opiskelijoiden liikkumisen edistämässä ja paikallaanolon vähentämisessä. Niihin kannustamisen tulisi olla luontainen osa oppilaitoksen arkea. Opetukseen sisällytettynä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisestä saadaan kaikille yhteinen asia, mikä tukee koko oppilaitoksen toimintakulttuurin muutosta liikkumista ja hyvinvointia edistävään suuntaan. Opetukseen sisällytettynä liikkumis- ja hyvinvointitoiminta ei myöskään vaadi lisäresursseja, mikä voi auttaa toiminnan vakiintumisessa.

2.1 Toiminnallinen opetus ja aktivoivat tauot

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Toiminnallisella opetuksella tarkoitetaan kognitiivista, sosiaalista tai fyysistä aktiivisuutta oppimistilanteessa, ja sillä tuetaan tekemällä oppimista, minkä on todettu olevan luonteva tapa oppia uutta (Savolainen ym. 2018). Aktivoivien taukojen avulla tauotetaan istumista ja lisätään liikettä kehoon opiskelupäivän aikana. Aktivoivat tauot voivat myös sisältää liikkeeseen yhdistettyä aivojumbppaa.

Miksi:

Toiminnallisen opetuksen avulla oppitunteihin on helppo lisätä liikkumista. Liikkumisen lisääminen ja paikallaanolon tauottaminen voivat edistää opiskelijoiden vireystilaa ja keskittymistä. Toiminnallisella opetuksella voidaan tukea aktiivista osallistumista oppimistilanteessa ja lisätä yhteisöllisyyttä, sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä.

Miten:

- Oppituntien istumisen ja paikallaanolon tauottamisesta kannattaa sopia yhteisesti opiskelijoiden kanssa tunnin alussa.
- Varustetaan opiskelutilat niin, että työskentelyasentoa on helppo vaihdella. Tiloissa voidaan hyödyntää esimerkiksi korkeussäädettäviä työtasoja tai pöydille asetettavia seisomatyötasoja.
- Vaihtoehtona tuoleille voidaan käyttää jumbppapalloja ja seisomiseen tasapainoalustoja.
- Toiminnallinen opetus voi sisältää esimerkiksi:
 - Pari- tai ryhmäkeskusteluja seisten tai kävellen lähiympäristössä
 - Seisten pidettäviä esityksiä ja puheenvuoroja
 - Opetukseen liittyviä rasteja luokkatilassa tai muualla oppilaitoksessa
 - Materiaalien hakemista opetustilan edestä
 - Äänestyksen toteuttamista eri liikkeiden avulla
 - Opittavan asian/termin yhdistämistä liikkeeseen
 - Draaman käyttöä opetuksessa. Opiskeltavaa aihetta voidaan käsitellä esimerkiksi näytellen tai roolipelien avulla.
- Aktivoivat tauot voivat olla lyhyitä opettajan tai opiskelijoiden vetämiä taukojumbppia 30min – 45min välein.
- Tauot voivat sisältää venytyksiä, helppoja lihaskuntoliikkeitä, kävelyä tai hyppelyä.
- Tauoilla kannattaa tehdä myös tasapainoa, koordinaatiota tai ajattelua haastavia liikkeitä.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

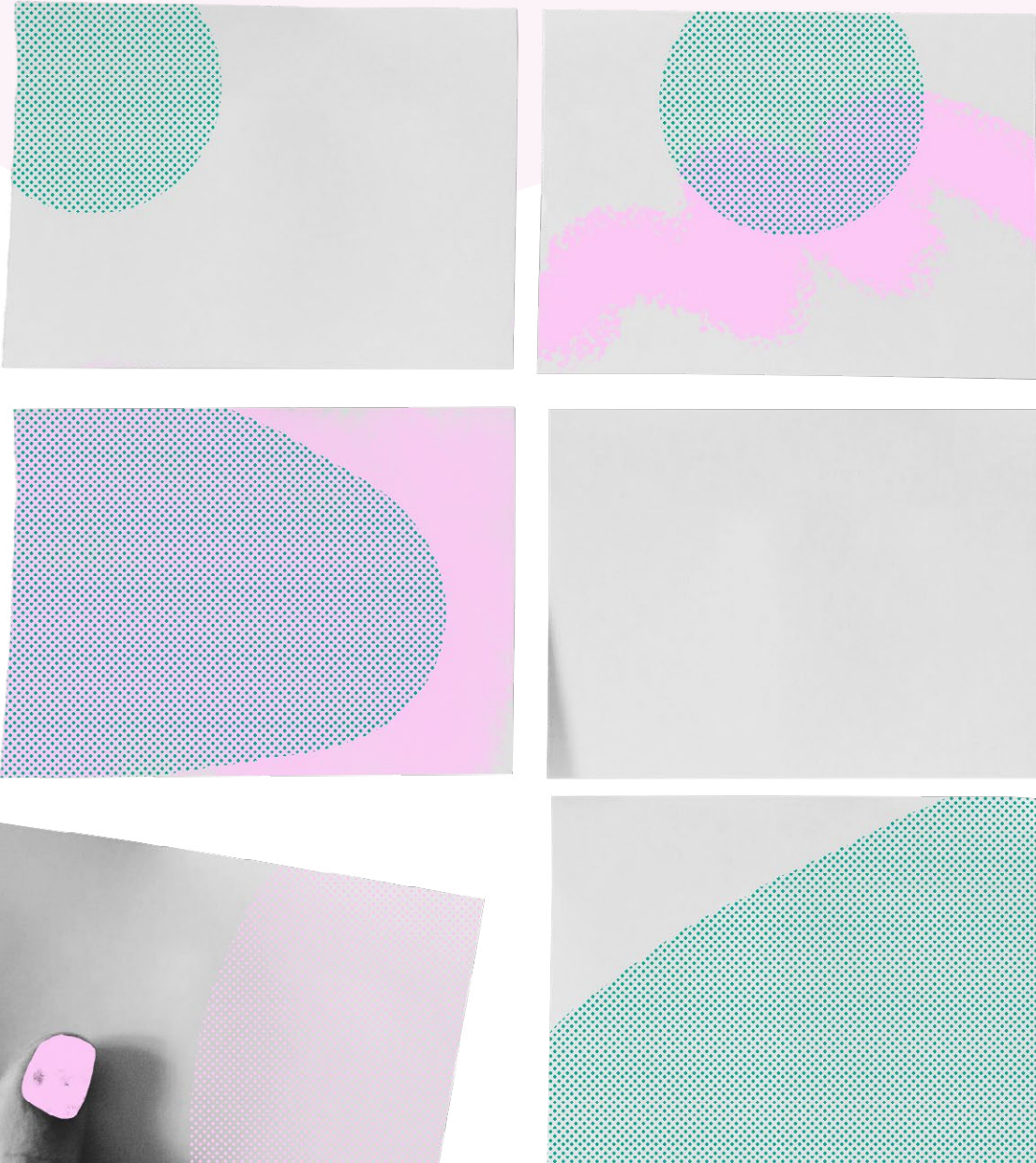
Istumisen vähentämiseen ja liikkumiseen kannustava ilmapiiri vaatii sitoutumista ja esimerkiksi kannustamista oppilaitoksen johdolta ja esihenkilöiltä.

2

Oppilaitoksen henkilöstölle tulee tarjota koulutusta, jotta istumisen tauottaminen ja toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö tuntuu luontevalta.

3

Opettajien on hyvä muistuttaa opiskelijoita säännöllisesti siitä, että oppitunneilla on lupa lii kuskella, vaihtaa työskentelyasentoa ja ilmaista tauottamisen tarpeesta.



2.2 Liikkumisen sisällyttäminen ammatillisiin aineisiin

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



korkeakoulu

Mitä:

Työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitämisen kurssisisällöjä sisällytetään perinteisten liikunta- ja terveystieteen tuntien lisäksi ammatillisten aineiden tunneille.

Miksi:

Liikkuminen ja hyvinvoinnin edistäminen sidotaan osaksi ryhmän toimintaa sekä opiskelijalle tuttua toimintaympäristöä ja opiskeltavaa alaa. Opiskelija oppii tunnistamaan ammattialakohtaisia työkyvyn edellytyksiä ja omaksuu tapoja huolehtia omasta opiskelu- ja työkyvystään. Opiskelijan omaksumat toimintamallit siirtyvät helpommin työelämään.

Miten:

- Keskustellaan opiskelijoiden kanssa alakohtaisista kuormitustekijöistä sekä siitä, miten kuormitusta voidaan ennaltaehkäistä ja miten siitä voidaan palautua.
- Pidetään aktiivisia taukoja, joissa huomioidaan alakohtaiset kuormitustekijät.
- Muokataan työskentely-ympäristöä hyvinvointia ja liikkumista tukevaksi, työtiloihin tuodaan liikuntavälineitä.
- Innostetaan opiskelijoita mukaan erilaisilla liikkumishaasteilla esim. roikuntahaaste.

- Suunnitellaan ja tehdään yhdessä opiskelijoiden kanssa.
- Alun käynnistämisessä voi hyödyntää esimerkiksi liikunnanopettajaa. Ammatillisten opettajien sitouttaminen toimintaan on tärkeää.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Toiminta on kiinni ammatillisen opettajan osaamisesta ja aktiivisuudesta, mikä saattaa aiheuttaa ala- ja ryhmäkohtaisia eroja. Opettajien perehdyttäminen ja kouluttaminen aiheeseen on tärkeää.

2

Liikkumishaasteet voivat aiheuttaa osalle opiskelijoille vetäytymistä ja huonommuuden tunnetta. Toiminta tulisi suunnitella niin, että se tarjoaa kaikille onnistumisen kokemuksia.



2.3 Liikkumisen ja hyvinvointisisältöjen hyödyntäminen ryhmänohjauksessa ja oppitunneilla

Kohderyhmä:



ammattilinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikkumista ja hyvinvoinnin teemoja hyödynnetään ryhmänohjaajien ja aineenopettajien tunneilla.

Miksi:

Oman ryhmän toimintaan sisällytetyn liikkumisen avulla tuetaan ryhmäytymistä, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Lisäksi opiskelijat saavat valmiuksia oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja pääsevät kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja. Vähemmän liikkuvat ja mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevat opiskelijat saatetaan tavoittaa paremmin, kun toiminnan kohteena on koko ryhmä.

Miten:

- Pyri luomaan ryhmänohjaukseen ja oppitunneille rauhallinen, turvallinen ja avoin ilmapiiri. Anna mahdollisuuksia kiireettömälle läsnäololle. Kysy opiskelijoiden kuulumisia ja kerro myös omista kuulumisistasi.
- Ryhmänohjaustuntien sisältöjä kannattaa suunnitella yhdessä muiden opettajien kanssa, jotta käsiteltävistä liikkumisen ja hyvinvoinnin sisällöistä muodostuu kaikille yhteinen suunnitelma.
- Ryhmänohjaus tai opetus voidaan siirtää luokkatilan ulkopuolelle, kuten oppilaitoksen pihalle tai puistoon.

- Hyvinvointiteemoja kannattaa työstää käytännönläheisesti esimerkiksi pienryhmissä ryhmätehtävien tai erilaisten työpajojen muodossa niin, että opiskelijat saavat konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin tukemiseen arjessa.
- Erilaiset matalan kynnyksen maksuttomat/edulliset lajikokeilut tukevat ryhmäytymistä.
- Liikkumismuotojen valinta kannattaa tehdä yhteistyössä opiskelijoiden kanssa.
- Lajikokeiluja voidaan järjestää yhteistyössä kunnassa eri sektoreilla toimivien palveluntarjoajien kanssa.
- Opetus- ja ryhmänohjaustunneille voi myös kutsua hyvinvoinnin asiantuntijoita tai kokemusasiantuntijoita puhumaan erilaisista teemaan soveltuvista aiheista, kuten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, palautumisesta tai elämäntilanteesta.
- Asiantuntijapuheenvuorojen järjestämisessä kannattaa tehdä yhteistyötä opiskeluhoito- ja muiden terveyden ja hyvinvoinnin toimijoiden kanssa. Lisäksi asiantuntijapuheenvuoroja voivat pitää terveyden- ja hyvinvoinnin alojen opiskelijat.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Yhdessä tekeminen kannattaa aloittaa hienovaraisesti ja matalalla kynnyksellä. Yhdessä tekemistä on tärkeää jatkaa koko lukuvuoden ajan, eikä vain yksittäisenä tapahtumana lukuvuoden alussa.

2

Valmiiksi suunnitellut harjoitukset ja materiaalit eivät toimi kaikissa tilanteissa ja kaikille opiskelijoille. Toimintaa on tärkeää suunnitella yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Käytännön esimerkki: Turun ammatti-instituutissa on hyödynnetty liikkumista ja mielipidejanaharjoitusta yksinäisyysteeman käsittelyssä

- Harjoitus voidaan toteuttaa ulkona puistossa tai sisällä rauhallisessa portaikossa, liikuntasalissa tai luokassa, jossa pöydät on laitettu pois edestä.
- Toteutus luokassa/tasaisessa tilassa: Opiskelijat asettuvat piiriin. Piirin keskusta edustaa kohtaa "samaa mieltä" ja piirin ulkoreuna "eri mieltä". "En osaa sanoa" on tältä väliltä. Väittämän kuullessaan opiskelijat siirtyvät mielipiteensä mukaiseen paikkaan.
- Toteutus portaikossa: Portaiden alaosa edustaa "eri mieltä", seitsemäs porras ylempänä "samaa mieltä", kolmas porras "en osaa sanoa".
- Käy rauhallisesti jokainen väittämä kerrallaan ja sen jälkeen lyhyt keskustelu. Esitä kysymyksiä opiskelijoille, kuten: "Miksi olet tässä samaa mieltä?" "Miksi et osaa sanoa?"
- Esimerkkejä väittämistä:
 - On tärkeää, että kaikilla on ainakin yksi kaveri.
 - Toisiin tutustuminen on helppoa.
 - Yksinäisyyttä on helppo huomata.
 - Koulussa yksin aikaa viettävän opiskelijan tilanteeseen ei tarvitse puuttua.
 - Nuorten / opiskelijoiden / ihmisten yksinäisyyteen puututaan liian vähän.
 - Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on kiusaamista.
 - Vaikka olisikin kaveriporukassa, itsensä voi tuntea yksinäiseksi.
 - Jokainen on joskus yksinäinen.
 - On tärkeää, että pärjää yksin.
 - Netti on hyvä paikka saada kavereita.
 - Yksin olevalle on helppo mennä juttelemaan.

Kannusta ja kehu opiskelijoita sekä anna positiivista palautetta. Pyydä lopuksi myös opiskelijoiden palaute tehtävästä.

2.4 Vireystilan säätely

Kohderyhmä:



ammattilinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Vireystilalla tarkoitetaan sitä, kuinka valpas ja tarkkaavainen henkilö on tietyllä hetkellä. Vireystilaan vaikuttavat esimerkiksi unen määrä ja laatu, vuorokausirytmii, tunteiden säätely ja läsnäolotaidot, ajanhallinta, kuormittuneisuuden määrä, ympäristö, liikkuminen ja ravitsemus. Vireystilan vaihtelu päivän aikana on luonnollista. Vireystilan säätelyn tavoitteena on, että fyysinen ja psyykinen toimintakyky vastaa mahdollisimman hyvin käsillä olevan tilanteen tai tehtävän vaatimuksia.

Miksi:

Vireystilan tunnistaminen ja säätely on opiskelu- ja toimintakyvyn kannalta tärkeää. Liian matala vireystila voi heikentää keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja aloitekykyä, ja opiskelija voi tuntea olevansa tylsistynyt tai väsynyt. Liian korkeassa vireystilassa tunteet ovat voimakkaita, ja niitä voi olla vaikea säädellä. Keskittyminen on vaikeaa ja opiskelija voi kokea olevansa ahdistunut tai hermostunut. Optimaalisessa vireystilassa opiskelija on valpas ja tuntee olonsa energiseksi. Hän pystyy keskittymään tehtäviin ja tuntee mielialansa myönteiseksi ja motivoituneeksi. Optimaalisessa vireystilassa opiskelijalla on riittävästi henkisiä ja fyysisiä voimavaroja tehtävistä selviytymiseen ja stressin hallinta on helpompaa.

Miten:

- Vireystilan tunnistamiseen ja säätelyyn on hyviä harjoitteita, joita voi hyödyntää opiskelupäivien ja oppituntien aikana itsenäisesti tai opettajajohtoisesti.

- Vireystilan tunnistamisessa auttaa se, että kuulostelee oman kehon viestejä, omaa käytöstä tai tunnetiloja.
- Vireystilan nostamiseen toimivat kehoa ja mieltä aktivoivat harjoitteet, kuten tauko- tai aivojumppa sekä istumisen ja paikallaanolon tauottaminen.
- Ylivireystilaa voi laskea rauhoittavilla ja rentouttavilla harjoituksilla sekä muokkaamalla ympäristöä. Hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi läsnäolo- sekä hengitysharjoitukset. Valoja voi tarvittaessa himmentää ja kuulokkeiden avulla saadaan vähennettyä meluärsykettä.
- Oppilaitoksiin voidaan perustaa vireystilan säätelyä tai rentoutumista varten erityinen hiljainen huone, johon oppilaat saavat vapaasti mennä.
- Ylivireyttä voi laskea myös vuorottelemalla lyhyitä voimankäyttöharjoituksia ja lihasten rentouttamista. Voimankäyttöharjoitukset voivat olla esimerkiksi seinää vasten työntämistä käsillä, penkistä ylös punnertamista tai jalkojen painamista tiukasti lattiaan.
- Optimaalisen vireystilan kannalta tärkeää on hyvälaatuinen ja riittävä uni (7–9 h yössä) sekä säännöllinen fyysinen aktiivisuus.
- Huomioi myös tasainen ateriarytmi ja välipalat, jotta veren sokeritasapaino säilyy päivän aikana mahdollisimman muuttumattomana.
- Optimaalista vireystilaa voi edistää harjoittelemalla ajan- ja stressinhallinnan keinoja.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Vireystilan tunnistaminen ja säätely saattaa tuntua alkuun vaikealta, joten ohjatusta harjoittelusta voi olla aluksi hyötyä monelle. Ohjaajan tulisi myös taustoittaa vireystilan tunnistamisen ja säätelyn merkitystä harjoittelumotivaation edistämiseksi.

2

Kaikenlaiset tunteet ja olotilat ovat täysin hyväksyttäviä. Tarkoitus ei ole kieltää eri vireystiloja tai tunteita, vaan kyse on niiden havainnoimisesta, hyväksymisestä ja niihin reagoimisesta.

3

Kaikille eivät välttämättä toimi samat harjoitteet vireystilan säätelyyn. On siis hyvä pitää mielessä muutama erilainen harjoite, joita tarjota opiskelijoille.



2.5 Tietoisuus- ja läsnäolotaidot

Kohderyhmä:



ammatillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Tietoinen läsnäolo kuvaa kykyämme elää tässä hetkessä sen sijaan, että murehtisimme menneitä tai tulevaa. Tietoisuus- ja läsnäolotaitojen avulla keskitymme siihen, mitä mielessämme, kehossamme ja ympärillämme tapahtuu juuri tällä hetkellä. Ne myös auttavat meitä tiedostamaan, tunnistamaan, hyväksymään ja säätämään ajatuksia sekä tunteita.

Miksi:

Tietoisuus- ja läsnäolotaitojen harjoittelulla voimme oppia ymmärtämään mieltämme, kehoamme ja ympäristöämme paremmin ilman tuomitsevaa tai arvostelevaa asennetta. Hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen omiin ajatuksiin, tunteisiin, kehoon ja ympäristöön edistää mielen hyvinvointia, lisää luovuutta ja positiivisia tuntemuksia sekä vähentää ahdistuneisuutta. Hyvät tietoisuus- ja läsnäolotaidot voivat myös tukea oppimiskykyä ja muistia, parantaa stressinhallintaa, vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja vaikuttaa positiivisesti fyysiseen terveyteen ja kiputuntemuksiin.

Miten:

Tietoisuus- ja läsnäolotaitoja:

- Voi harjoitella itsenäisesti, tai harjoittelua voi sisällyttää osaksi mitä tahansa oppituntia.
- Voidaan tarjota taukojen aikaisena aktiiviteettina tai muuna ryhmätoimintana oppilaitoksessa.
- Kannattaa harjoitella rauhallisessa paikassa, jossa ärsykkeet on karsittu minimiin. Luokkatilassa voi himmentää valoja ja laittaa taustalle soimaan rauhaisaa musiikkia tai luonnon ääniä.

- Voi harjoitella hengitysharjoituksilla ohjatusti luokkatilassa oppitunneilla tai itsenäisesti opiskelupäivän aikana. Yksinkertaisimmillaan hengitysharjoitus voi tarkoittaa sitä, että sulkee silmät ja keskittyy muutaman minuutin tietoisesti siihen, kauanko ulos- ja sisäänhengitys kestävät ja miltä ne kehossa tuntuvat.
- Voi harjoittaa opiskelupäivän aikana muilla kehollisilla menetelmillä, joissa havainnoidaan fyysisiä tuntemuksia tai kehon liikkeitä.
- Voi harjoitella ajatusten ja tunteiden havainnointiin sekä hyväksymiseen tähtäävillä harjoitteilla.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Harjoitukseen keskittyminen voi tuntua alkuun haastavalta ja opiskelijoiden voi olla vaikea ymmärtää tietoisuus- ja läsnäolotaitojen merkitystä. Harjoitusten ohjaajien tulisi aluksi taustoittaa harjoitusten merkitys hyvinvointiin opiskelijoiden harjoittelumotivaation edistämiseksi. Tärkeää on sanoittaa se, että täydelliseen läsnäoloon ja tietoisuuteen ei tule pyrkiä ja ajatusten harhailu on sallittua ja normaaliakin.

2

Kaikille eivät toimi samantyyppiset läsnäolo- ja tietoisuusharjoitukset, joten olisi hyvä tarjota erilaisia harjoituksia opiskelijoille kokeiltavaksi. Fyysisiin tuntemuksiin ja liikkeeseen keskittyminen "alhaalta ylöspäin/kehosta mieleen" saattaa aluksi olla helpompaa, kuin ajatuksiin tai tunteisiin keskittymien.



2.6 Keholliset menetelmät ja kehotietoisuus

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Keholliset menetelmät ovat harjoitteita, joissa havainnoidaan kehon tuntemuksia ja liikettä. Kehollisilla menetelmillä voidaan vahvistaa kehotietoisuutta, joka tarkoittaa kykyä havainnoida, tunnistaa ja ymmärtää kehon tuntemuksia ja näiden tuntemuksien yhteyttä mielen toimintaan. Keholliset menetelmät ovat keino harjoitella tietoisuus- ja läsnäolotaitoja ja säädellä vireystilaa.

Miksi:

Kehon viestien oikea-aikainen tunnistaminen ja ymmärtäminen auttaa meitä tekemään hyvinvointia tukevia päätöksiä arjessa. Kehollisten menetelmien avulla voidaan pyrkiä vähentämään esimerkiksi uupumuksen, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden tuntemuksia ja parantamaan keskittymiskykyä. Lisäksi kehollisilla menetelmillä voidaan lisätä liikettä opiskelupäivään ja tauottaa istumista. Monet tunnetilat ilmenevät kehossa fysiologisina muutoksina ja niistä aiheutuvina tuntemuksina. Näitä ovat esimerkiksi sykkeen ja hengityksen kiihtymisestä aiheutuvat tuntemukset kehossa. Kehotietoisuuden harjoittaminen auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään fysiologisista muutoksista aiheutuvia tuntemuksia ja vähentämään niistä aiheutuvaa huolta.

Miten:

- Keholliset harjoitteet sopivat sisällytettäväksi kaikkiin oppitunteihin tai toteutettavaksi itsenäisesti opiskelupäivän aikaisilla tauoilla tai vapaa-ajalla.
- Kehollisia harjoitteita varten ympäristöstä kannattaa tehdä mahdollisimman rauhallinen ja ärsykkeetön, mikä helpottaa harjoitukseen keskittymistä.

- Kehollisia harjoitteita ovat esimerkiksi hengitysharjoitukset, aktiiviset ja passiiviset rentoutus-, tietoisuus- ja läsnäoloharjoitukset sekä kehoa ja mieltä aktivoivat harjoitukset kuten aivojumppa ja koordinaatioharjoitukset.
- Oppilaitoksessa voidaan tarjota kehotietoisuutta tukevia lajikokeiluja, kuten joogaa ja tanssia.
- Esimerkki aktiivisesta rentoutusharjoituksesta on asteittain etenevä rentoutus, jossa koko keho käydään läpi niin, että lihaksia jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Keholliset harjoitteet, kuten asteittain etenevä rentoutus voivat olla hyvä tapa aloittaa tietoisuus- ja läsnäolotaitojen tai rentoutumisen harjoittelu, jos harjoitteisiin keskittyminen tuntuu vaikealta ja ajatukset harhailevat helposti.

2

Osalle opiskelijoista itsensä äärelle pysähtyminen ja keholiset harjoitukset voivat tuntua jopa ahdistavilta. On tärkeää pyrkiä luomaan harjoitteluilma-
piiristä turvallinen ja kaikki tunnetilat salliva. Jos opiskelija kuitenkin kokee harjoittelun liian ahdistavana, tulee hänelle tarjota mahdollisuus poistua tilanteesta ja asian voi ottaa hänen kanssaan puheeksi myöhemmin sopivana ajankohtana.

2.7 Hyvinvointiteknologian hyödyntäminen opintojen sisällöissä

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Hyvinvointiteknologialla tarkoitetaan erilaisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tai terveysdataa keräviä teknisiä laitteita. Hyvinvointiteknologiaa voidaan hyödyntää esimerkiksi liikkumisen, palautumisen, stressin tai unen mittaamiseen. Hyvinvointiteknologian käyttöä voidaan sisällyttää hyvinvointiin, terveyteen tai liikuntaan liittyvien opintojen sisältöihin toisella asteella ja korkeakoulussa.

- Mitatun tiedon avulla voidaan myös todentaa opiskelupäivän aikaisten liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyvien toimien vaikutuksia.
- Opiskelijoiden olisi hyvä saada yksilöllinen palaute mittaustuloksista.

Miksi:

Mittausten avulla saatua tietoa voidaan hyödyntää opiskelijoiden kokonaisvaltaisen jaksamisen edistämiseksi. Opiskelijoiden voi olla helpompi ymmärtää elintapojen merkitys terveydelle, jos käytettävissä on konkreettista ja yksilöllistä mittaustietoa osana opintosisältöjä. Lisäksi mittaustietoa voidaan hyödyntää erilaisissa opintoihin liittyvissä tehtävissä ja teoriaosuuksien tukena.

Kiinnitä huomiota näihin:

1 Hyvinvointiteknologian hyödyntämisessä täytyy muistaa opiskelijoiden oikeus yksityisyyteen ja fyysiseen koskemattomuuteen. Mittaustilanteesta täytyy tehdä kaikille turvallinen ja huomioida esimerkiksi toimintarajoituksiin, uskontoon tai seksuaalisuuteen liittyvät erityistarpeet.

Miten:

- Hyvinvointiteknologiaa voidaan hankkia oppilaitoksen käyttöön tai vaihtoehtoisesti mittaukset voidaan tilata suoraan mittauspalveluita tarjoavilta yrityksiltä.
- Opinnoissa voidaan hyödyntää esimerkiksi älykelloja, aktiivisuusrannekkeita ja muita liikettä mittaavia laitteita, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä mobiilisovelluksia sekä syke- ja kehonkoostumusmittareita.
- Mitattua tietoa kannattaa hyödyntää osana erilaisia yksilö- ja ryhmätehtäviä, esityksiä sekä opetuksessa teoreettisen tiedon tukena.

2 Opiskelijoille tulee antaa mahdollisuus pitää mittaustulokset vain omana tietonaan.

3 Palautteenanto tuloksista pitää tehdä hienovaraisesti ja kannustavasti.

2.8 Liikunnan opintojakson vaihtoehtoinen suorittaminen

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio

Mitä:

Liikunnanopettajan ja opiskeluhuollon psykologin yhdessä toteuttama opintojakso opiskelijoille, jotka kokevat oppivelvollisuuteen kuuluvalle liikunnan opintojaksolle osallistumisen vaikeaksi psyykkisistä, sosiaalisista tai fyysisistä syistä. Vaihtoehtoisella opintojaksolla harjoitellaan liikuntataitoja ympäristössä, jossa pystytään huomioimaan opiskelijoiden liikkumiseen liittyvät yksilölliset tarpeet ja rajoitukset. Opintojakson aikana opiskelijoita autetaan liikkumiseen liittyvien vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja tuetaan mieleisen liikuntamuodon löytämisessä.

Miksi:

Opintojakson tarkoituksena on lisätä niiden opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä tukevaa liikkumista, jotka kokevat psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia liikkumisen esteitä. Lisäksi tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle opiskelijalle yhdenvertainen opetussuunnitelman mukaisten liikuntataitojen harjoittelu tarjoamalla erityistä tukea niille, jotka sitä tarvitsevat.

Miten:

- Opintojakson sisällön suunnittelevat ja toteuttavat yhteistyössä liikunnanopettaja ja opiskeluhuollon psykologi.
- Opintojaksolle ilmoittaudutaan opinto-ohjaajan kautta.
- Opintojakso toteutetaan noin kymmenen opiskelijan pienryhmässä.

- Ennen opintojakson aloittamista liikunnanopettaja ja psykologi tapaavat opintojaksosta kiinnostuneet opiskelijat henkilökohtaisesti. Tapaamisessa pohditaan, miten opinnot sopivat opiskelijan tarpeisiin.
- Opintojakson alussa opiskelijat tekevät alkutehtävän, jossa he pohtivat omaa liikuntasuhdettaan ja liikunnan/liikkumisen herättämiä tunteita. Tehtävään palataan uudestaan opintojakson lopussa.
- Opintojaksolla kokeillaan erilaisia liikkumisen muotoja ja keskustellaan omista kokemuksista vertaisryhmässä liikunnanopettajan ja psykologin ohjaamana.
- Tunnit sisältävät liikkumisen lisäksi teoriaa fyysisen aktiivisuuden fysiologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista sekä ajattelua herättävän osuuden. Tunneilla käsitellään esimerkiksi tyypillisiä liikkumisen esteitä ja käydään läpi toimintamalleja niiden ylittämiseksi.
- Opintojakson suorittamisen tukena voidaan hyödyntää esimerkiksi henkilökohtaista liikuntasuunnitelmaa sekä liikuntapäiväkirjaa.
- Liikunnan opintojaksolle vaihtoehtoista suoritustapaa toteutetaan esimerkiksi Turun klassillisessa lukiossa nimellä Liikettä ajatuksella - Keho, mieli ja liike. Tästä opintojaksosta lisätietoja antaa Sari Tättilä, LitM, liikunnan ja terveystiedon lehtori, sari.tattila@edu.turku.fi

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Oppilaitoksen muun henkilöstön ymmärryksen lisääminen siitä, kenelle ja miksi opintojakso on tarpeellinen.

2

Oikeanlaisen sanoittamisen ja terminologian merkitys opintojaksosta tiedotettaessa opiskelijoille ja muulle henkilöstölle.

3

Opintojakson kohderyhmänä olevien opiskelijoiden kriteerien rajaaminen.

4

Koulutuksen ja riittävien aikaresurssien tarjoaminen opintojaksoa toteuttavalle liikunnanopettajalle ja opiskeluhuollon psykologille.



2.9 Valmentava opintojakso varushenkilöpalvelukseen meneville

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio

Mitä:

Valinnainen opintojakso kaikille halukkaille. Jakson aikana opiskelijoita autetaan ymmärtämään fyysisen kunnan merkitystä terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn näkökulmasta ja harjoitellaan erityisesti varushenkilöpalveluksessa vaadittavia fyysisiä taitoja sekä kehotietoisuutta.

Miksi:

Varushenkilöpalvelus kuormittaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Hyvä kestävyys- ja lihaskunto auttaa palveluksen vaatimien tehtävien suorittamisessa ja tukee palautumista. Tuoreiden varushenkilöiden fyysinen kunto on heikentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana merkittävästi (Puolustusvoimat 2022).

Palvelukseen valmistavan opintojakson integroiminen opintoihin auttaa kohderyhmän tavoittamisessa. Jakson aikana nuorille pyritään tarjoamaan yksilökohtaista ohjausta fyysisen ja psyykkisen kunnan parantamiseksi. Erilaiset liikkumisen aiheuttamat tuntemukset kehossa, kuten sykkeen nousu ja lihasten hapotuksen tunne tulevat tutuiksi turvallisessa ympäristössä.

Opintojakson tavoitteena on tukea varushenkilöpalveluksesta suoriutumista ja antaa eväitä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen myös jatkossa.

Miten:

- Valinnainen liikunnan opintojakso (esim. 2–5 op) toisen vuoden opiskelijoille ammatillisessa oppilaitoksessa tai lukiossa.

- Vapaaehtoinen puolustusvoimien kuntotesti opintojakson alussa ja lopussa.
 - Kuntotesti sisältää 12 minuutin juoksutestin (Cooper) sekä lihaskunnan osalta etunojapunnerrus- ja istumaannousutestin (toistoa/min) sekä vauhdittoman pituushypyn.
- Lähtötilanteen perusteella pyritään rakentamaan opiskelijalle yksilöllinen suunnitelma fyysisen kunnan parantamiseksi.
- Opintojakson aikaisessa harjoittelussa on hyvä huomioida kokonaisvaltaisesti fyysisen kunnan kehittäminen: aerobinen kunto, lihaskunto ja liikkuvuus.
- Opintojakson aikana voidaan käydä yhdessä kuntosalilla, kokeilla erilaisia pienpelejä tai tehdä lajikokeiluja yhteistyössä alueen liikkumisen toimijoiden kanssa.
- Erilaisissa kuntopiireissä on mahdollista yhdistää tehokkaasti aerobisen kunnan ja lihaskunnan harjoittaminen. Kuntopiiriliikkeitä voidaan tehdä esimerkiksi oman kehon painolla, kuntopalloilla, jumppakuminauhoilla, kahvakuulilla tai kuntosalilaitteilla.
- Opintojakson vetäjinä toimivat liikunnanopettajat, mutta heillä olisi hyvä olla apuna liikuntaan perehtyneitä koulunkäyntiohjaajia tai muita liikunta-alan ammattilaisia erityisesti silloin, kun ryhmäkoot ovat suuria.
- Varushenkilöpalvelukseen valmistavaa liikunnan opintojaksoa on toteutettu esimerkiksi Turun ammatti-instituutti Peltolan koulutalossa.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Opintojakson kohderyhmää ei tarvitse rajata vain varus- henkilöpalvelukseen meneviin opiskelijoihin, vaan jaksosta voivat hyötyä kaikki liikkumisen lisäämisestä kiinnostuneet opiskelijat.

2

Opiskelijoiden fyysisen kunnan lähtötasossa ja liikkumiseen suhtautumisessa voi olla isojakin eroja. Harjoitteista tulisi pystyä tarjoamaan erilaisia variaatioita opiskelijoiden yksilöllisten tarpeiden mukaan.

3

Lihaskvoimaa kehittävässä harjoitteissa keskeistä on erityisesti oikean tekniikan opettaminen.



2.10 Liikkumista ja hyvinvointia edistävä toiminta osana opintoja

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat oppilaitoksen liikkumista ja hyvinvointia edistäviä toimia osana opintoja.

Miksi:

Toimintamallin avulla lisätään opiskelijoiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia oppilaitoksen liikkumista ja hyvinvointia edistävien toimien suunnittelussa ja toteutuksessa. Vertaistoiminta voi laskea kanssaopiskelijoiden kynnystä osallistua liikkumista ja hyvinvointia tukevaan toimintaan. Korkeakouluissa toiminnalla voidaan edistää liikuntapalveluiden ja eri koulutusalojen välistä yhteistyötä ja lisätä tietoisuutta oman oppilaitoksen liikkumista edistävästä toimista ja palveluista.

Miten:

- Liikkumista ja hyvinvointia edistävien toimien suunnittelu ja toteutus soveltuu integroitavaksi moniin eri liikunta-, terveys- ja hyvinvointialan opintoihin sekä toisella asteella että korkeakoulussa.
- Ammatillisissa oppilaitoksissa toimintamallia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi lähihoitajien ja liikuntaneuvojien koulutusohjelmissa, ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajien, fysioterapeuttien ja terveydenhoitajien koulutusohjelmissa ja yliopistossa liikunta- ja terveystieteiden koulutusohjelmissa. Lukiossa liikkumista ja hyvinvointia edistävien toimien suunnittelu ja toteutus voisi soveltua integroitavaksi liikunnan tai terveystiedon opintoihin.

- Liikkumista ja hyvinvointia edistäviä toimia voivat olla esimerkiksi:
 - Prosessinomainen liikuntaneuvonta läsnä- tai etäyhteydellä. Tavoitteena on tukea opiskelijaa löytämään itselle mieleinen tapa liikkua.
 - Erilaisten vinkkien ja tietoskujen julkaisu liikkumis- ja hyvinvointiteemoista oppilaitoksen sosiaalisessa mediassa (Instagram, Facebook, Twitter, TikTok jne.) ja muissa viestinnän kanavissa (Teams, intra, sähköposti, Wilma jne.).
 - Hyvinvointiteemaisten iltapäivien/ pientapahtumien järjestäminen.
 - Opiskeluympäristön kehittäminen arkiaktiivisuutta tukevaksi (taukoliikuntapisteet, istumisen tauottamisen vinkkilista, somen aktiivisuushaasteet).
 - Erilaisten matalan kynnyksen lajikokeilujen ja luontoliikunnan järjestäminen yhteistyössä alueen seurojen ja muiden liikunnan toimijoiden kanssa. Lajeja esimerkiksi: lumikenkäily, maastopyöräily, luontoretket, boulderointi, melonta, metsäjooga ja koirakävely.
 - Liikunnan starttiryhmä vähemmän liikkuville ja muiden liikuntaryhmien järjestäminen.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Keskeistä on varmistaa, että liikkumista tai hyvinvointia tukevat toimet sopivat opintojakson tavoitteisiin. Tämä voi lisätä opiskelumotivaatiota, kun opiskelijoiden on mahdollista hyödyntää kurssin aikana opittuja sisältöjä käytännön toimien parissa.



2.11 Hyvinvointipolku - Hyvinvointitaitojen harjoittelu osana opintoja

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Opiskelijan hyvinvointipolussa jokaisessa lukuvuoden periodissa on oma hyvinvointiteema. Opiskelijat perehtyvät teemojen mukaisesti hyvinvointitaitoihin osana opintoja.

Miksi:

Hyvinvointipolun tarkoituksena on edistää opiskelijoiden hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaamista opintojen yhteydessä. Tavoitteena on, että jokaisella opiskelijalla on riittävästi tietoa ja taitoa huolehtia omasta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan.

Miten:

- Hyvänä perustana hyvinvointipolulle toimii esimerkiksi positiivisen psykologian PERMA+H-teoria (Norrish ym. 2013; Seligman 2011), jossa hyvinvointiin vaikuttavat tekijät on jaettu kuuteen osa-alueeseen: Myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen ja terveys.
- Opetukseen sisällytetään PERMA+H-teorian osa-alueita edistävien hyvinvointitaitojen opettamista. Näiden taitojen mukaisia teemoja ovat esimerkiksi ryhmäytyminen ja vuorovaikutus, tunne- ja onnellisuustaidot, läsnäolotaidot ja stressinhallinta,

1.

Ryhmäytyminen ja vuorovaikutus

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:** vuorovaikutusosaaminen, hyvinvointiosaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:** ihmissuhdetaidot, vuorovaikutustaidot
- **PERMA-teoria:** R=relationships, ihmissuhteet

2.

Tunnetaidot ja onnellisuustaidot

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:** hyvinvointiosaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:** tunnetaidot, onnellisuustaidot
- **PERMA-teoria:** P=positive emotions, positiiviset tunteet

3.

Läsnäolotaidot ja stressinhallinta

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:** hyvinvointiosaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:** läsnäolotaidot, rentoutumistaidot, stressinhallintataidot, keskittymistaidot
- **PERMA-teoria:** E=engagement, uppoutuminen



myötätunto-, vahvuus- ja itsensä johtamisen taidot sekä hyvien valintojen tekeminen.

- Liikkuminen ja terveelliset elintavat integroituvat PERMA+H-teoriassa terveyden alle. Liikkumista ja terveellisten elintapojen merkitystä voidaan käsitellä hyvinvointipolussa esimerkiksi hyvien valintojen tekemiseen, läsnäolotaitoihin ja stressinhallintaan liittyvissä opinnoissa.
- Opetuksessa kannattaa soveltaa positiivisen oppimisen lähestymistapaa, jonka perustana positiivinen psykologia ja PERMA+H-teoria toimivat. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opetuksessa keskitytään hyvään, opiskelijoita kannustetaan ja heidän vahvuutensa huomioidaan.

- Hyvinvointitaitojen mukaisia teemoja tulee huomioida myös koulun henkilöstön omassa toiminnassa (opettajien kokouksissa ja mahdollisissa koulutuksissa) sekä yhteisöllisen opiskeluhuollon toiminnoissa. Tavoitteena on henkilöstön oman hyvinvoinnin lisääminen ja koko kouluympäristön kulttuurin muuttaminen hyvinvointia edistäväksi.
- Lukiolaisen hyvinvointipolkua on kehitetty esimerkiksi Oulun Lyseon lukiossa sekä Laanilan lukiossa (kuvio 2).

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Hyvinvointipolkua voivat lähteä kehittämään oppilaitoksessa ketkä tahansa aiheesta kiinnostuneet henkilöstön tai opiskeluhuollon jäsenet. Oulun lukioissa hyvinvointipolun suunnittelu aloitettiin opiskeluhoitoryhmässä, ja kehittämisestä vastasivat opinto-ohjaajat.

2

Oppilaitoksen johdon tulee sitoutua hyvinvointipolun kehittämiseen ja vakiinnuttamiseen. Toimintakulttuurin muutosta helpottaa johdon esimerkki.

Kuvio 2. Laanilan lukion hyvinvointipolku. Alkuperäinen grafiikka Sara Kurtti.

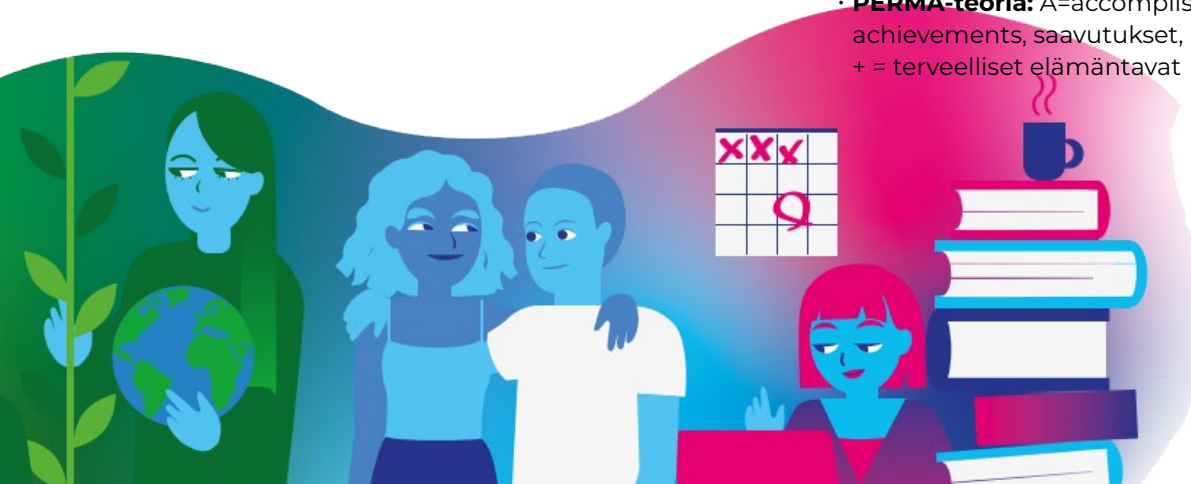
4.

Myötätuntotaidot ja vahvuustaidot

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:** hyvinvointiosaaminen, eettisyys- ja ympäristöosaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:** myötätuntotaidot, vahvuustaidot, hyvän tekeminen
- **PERMA-teoria:** M=meaning, merkityksellisyys

5.

- **Itsensä johtamisen taidot, ratkaisukeskeisyys, hyvät valinnat**
- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:** hyvinvointiosaaminen, monitieteinen ja luova osaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:** itsensä johtamisen taidot, tavoitteiden asettamisen taidot, ratkaisukeskeisyys, kokonaisvaltainen hyvinvointi
- **PERMA-teoria:** A=accomplishments/ achievements, saavutukset, aikaansaaminen
+ = terveelliset elämäntavat





3 Oppilaitos liikkumisen, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäjänä

Tässä osassa on kuvattu sellaisia opiskelijoiden liikkumisen, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämisen toimintamalleja, joissa oppilaitos toimii toimintamallin mahdollistajana sekä toimintaympäristönä. Oppilaitoksen tehtävä on turvata koko opiskeluyhteisölle terveellinen ja turvallinen opiskelu- ja työympäristö sekä tukea opiskelijoiden ja oppilaitoksen henkilöstön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikkumisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen on osa oppilaitoksissa toteutettavaa opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistämistyötä (Hietanen-Peltola 2021).

Opiskelijat eivät ole homogeeninen ryhmä, ja oppilaitoksen tulisi pyrkiä tarjoamaan liikkumis- ja hyvinvointitoimintaa yhdenvertaisesti kaikille opiskelijoille. Erilaisten kohderyhmien sekä heikommassa asemassa olevien opiskelijoiden huomioiminen liikkumis- ja hyvinvointitoiminnan suunnittelussa sekä toteuttamisessa on tärkeää. Opiskelijoita ja opiskelijaryhmiä tulisi osallistaa liikkumis- ja hyvinvointitoiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin, jotta toiminta saadaan vastaamaan paremmin opiskelijoiden tarpeita.



3.1 Opiskelijoiden tarpeet liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtana

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Opiskelijoilla tulee olla selkeät kommunikoinnin kanavat, joissa he voivat kertoa liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvistä tarpeista ja antaa palautetta. Opiskelijoiden on voitava luottaa siihen, että heitä kuunnellaan ja heidän tarpeisiinsa reagoidaan.

Miksi:

Oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtana tulee olla opiskelijat ja heidän tarpeensa. Opiskelijoita on kuunneltava aktiivisesti, jotta oppilaitoksen hyvinvointia edistävät ammatillaiset pysyvät tietoisena siitä, miten opiskelijat voivat ja mitä he toivovat.

Tarvelähtöinen toiminta kannustaa opiskelijoita pohtimaan keinoja oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Näin saadaan opiskelijat pysähtymään hyvinvoinnin teemojen äärelle ja lisätään heidän osallisuuttaan ja vaikuttamismahdollisuuksiaan liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämistoimissa.

Miten:

- Oppilaitoksessa voi olla varhaisen tukemisen toimintaan nimettyjä ja koulutettuja opiskelijoita, joiden tehtävä on kuulostella opiskelijoiden tarpeita ja viestiä niistä sekä esimerkiksi havaituista epäkohdista, asiattomasta käytöksestä tai hyvinvoinnin puutteista oppilaitoksen hyvinvoinnista vastaaville ammatillisille.
- Oppilaitokset, opiskelijakunnat ja -yhdistykset, opiskeluhuolto sekä muut hyvinvointitoimijat voivat kerätä tietoa oppilaitoksen hyvinvoinnin tilasta verkkosivuilla olevien sähköisten lomakkeiden avulla.

- Kyselyitä kannattaa hyödyntää silloin, kun halutaan saada tietää suuremman opiskelijamassan mielipiteitä tai kokemuksia.
- Perinteistä kyselyä kevyempi vaihtoehto on heti toiminnan perään kerättävä sähköinen pikapalaute. Pikapalautteeseen voidaan muotoilla muutamia väittämiä tai avoimia kysymyksiä toiminnasta. Opiskelijat voidaan ohjata pikapalautteeseen esimerkiksi QR-koodin avulla.
- Suoraa palautetta ja ideoita voidaan saada myös kohtaamalla opiskelijoita esimerkiksi opiskelijayhdistysten ja -kuntien toimistoilla ja ständeillä tai tutoropiskelijoilta.
- Opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa ja tarpeita määritetään myös valtakunnallisissa kyselyissä (esim. kouluterveyskysely), joiden tuloksia kannattaa hyödyntää toiminnan suunnittelussa.
- Opiskelijoiden tarpeisiin reagoimiseen voi pyytää apua esimerkiksi erilaisilta järjestöiltä, joiden kanssa voidaan järjestää yhteistyössä koulutuksia tai muuta tukitoimintaa.
- Oppilaitoksista, kolmannelta sektorilta, opiskelija- ja ylioppilaskunnista, opiskelijayhdistyksistä ja ainejärjestöistä on tavoitettavissa häirintäyhteyshenkilöitä.
- Häirintäyhteyshenkilön tehtävä on kuunnella opiskelijaa epäasialliseen kohteluun, syrjintään tai kiusaamiseen liittyvistä kokemuksista luottamuksellisesti.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät tarpeet voivat olla myös yllättäviä tai äkillisiä. Ne voivat herätä ympäröivän yhteiskunnan tapahtumista (esimerkiksi sota tai suuronnettomuus) tai oppilaitoksen tai sen opiskelijayhteisön sisältä (esimerkiksi syrjintätapaukset, päihteidenkäyttö tai väkivallanteko).

2

Opiskelijoiden tarpeisiin reagointi vaatii joustavuutta. Esimerkiksi toimintasuunnitelma tai budjetti ei voi olla liian tiukka, täysi tai jäykkä, jotta muutoksia on mahdollista tehdä.

3

Massakyselyitä kannattaa tehdä vain tarvittaessa, koska kyselyitä tulee muutenkin paljon. Laadukkaita vastauksia saadaan silloin, kun vastaajalla on motivaatiota ja jaksamista tehtävän äärellä. Kyselyn tarve voi ilmetä esimerkiksi toistuvina viesteinä tietyn tyyppisistä hyvinvoinnin haasteista.



3.2 Opiskelijoiden tavoittaminen liikkumisen ja hyvinvointitoiminnan pariin

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Opiskelijoiden tavoittaminen liikkumisen ja hyvinvointitoiminnan pariin on usein haastavaa, ja siihen tarvitaan monia erilaisia viestinnän ja markkinoinnin keinoja. Oikea-aikaisen, hyvin kohdistetun ja sanoitetun viestinnän ja markkinoinnin avulla opiskelijat saadaan tietoisiksi erilaisista liikkumista ja hyvinvointia tukevista palveluista sekä tuntemaan olonsa tervetulleeksi palveluiden pariin.

Miksi:

Oppilaitokset ja niiden kanssa yhteistyössä toimivat organisaatiot tarjoavat opiskelijoille monenlaisia liikkumisen ja hyvinvoinnin tukitoimia. Opiskelijat eivät kuitenkaan usein tiedä, mitä tukitoimia on saatavilla. Lisäksi erityisen haastavaa on niiden opiskelijoiden tavoittaminen tukitoimien pariin, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja joilla on jo hyvinvoinnin kanssa haasteita. Viestinnän ja markkinoinnin tavoitteena on, että kaikki opiskelijat saadaan tietoisiksi erilaisista palveluista, ja heidät saataisiin palveluiden pariin ajoissa.

Miten:

- Viestintäkanavat kannattaa valita huolella ja monipuolisesti suhteessa oman oppilaitoksen tarpeisiin ja viestinnän resursseihin. Esimerkkejä:
 - Ilmoitustaulut
 - Oppilaitoksen kotisivut, intra, sähköposti ja muut sisäiset viestintäkanavat
 - Uutiskirjeet
 - Sosiaalinen media (Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, Jodel, Discord jne.)
 - Verkostot ja yhteistyökumppanit (esimerkiksi korkeakoululiikunnan kanavat, Liikkuva amis, Liikkuva lukio ja kolmannen sektorin toimijat)
 - Opiskelijajärjestöjen nettisivut (ylioppilas- tai opiskelijakunta, ainejärjestöt, killat, jaostot, opiskelijayhdistykset jne.)
 - Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö
 - Tapahtumat (myös muiden järjestämät)
 - Ständit oppilaitoksissa, lukuvuoden aloitusfestareilla, messuilla, tapahtumissa jne.

- Erityisen hyödyllisiä ovat sellaiset kanavat, joiden läpi jokainen opiskelija kulkee vähintään kerran. Näitä ovat esimerkiksi aloittaville opiskelijoille suunnatut info- ja orientaatioilaisuudet sekä lukuvuosi-ilmoittautumiset.
- Opettajat ja muut oppilaitoksen ammattilaiset ovat tärkeitä viestin välittäjiä. Heidät kannattaa valjastaa markkinoimaan hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevaa toimintaa.
- Hyvinvointitapahtumat ovat hyvä mahdollisuus markkinoida kaikenlaisia hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevia toimintoja. Esimerkiksi kertaluontoisessa urheilutapahtumassa kannattaa markkinoida myös vakituista hyvinvointitoimintaa.
- Ulkoinen tieto kannattaa linkata, ei kopioida, koska usein tieto muuttuu alkuperäisessä sijainnissa.
- Opiskelijoiden puskaradio: Opiskelijat markkinoivat onnistunutta toimintaa toisilleen.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Toisto sekä selkeä visuaalinen ja harkittu ilme auttavat kohderyhmän tavoittamisessa.

2

Valmiit pohjat eri alustoille helpottavat viestintää.

3

Yritä asettua opiskelijoiden kokemusmaailmaan: Millainen viesti kiinnittää huomion informaatiotulvan keskeltä?

4

Pyri puhuttelemaan viestinnällä erilaisia kohderyhmiä.

3.3 Vertaistoiminta

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Opiskelija- ja ylioppilaskunnat, opiskelijajärjestöt ja -yhdistykset tai liikunta- ja hyvinvointitutorit suunnittelevat ja toteuttavat oppilaitoksiin opiskelijoiden tarpeista lähteviä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämistoimia yhteistyössä muiden opiskelijoiden sekä henkilöstön kanssa.

Miksi:

Opiskelijoiden vertaistoiminta tukee opiskelijoiden osallistumista ja vaikuttamismahdollisuuksia liikkumista ja hyvinvointia edistävän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Vertaistoiminta madaltaa usein nuorten kynnystä osallistua hyvinvointitoimintaan ja mahdollistaa opiskelijoiden kuulluksi tulemistä. Vertaistoiminnan yhtenä tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi se on mainio keino auttaa uusia ja/tai kansainvälisiä opiskelijoita tutustumaan toisiinsa sekä opiskelukaupunkiin. Opiskelijakunnat toimivat opiskelijoiden edunvalvojina ja huolehtivat heidän oikeudestaan saada tukea hyvinvoinnin ja opiskelukyvyyn edistämiseen.

Miten:

- Vertaistoiminta liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi voi olla esimerkiksi erilaisten hyvinvointitapahtumien, luonto- tai kulttuuriretkien, lajikokeilujen, opiskelupäivän aikaisten tauko-ohjelmien tai liikuntaryhmien järjestämistä.
- Toiminnan järjestämisessä kannattaa tehdä yhteistyötä kaupallisten toimijoiden ja muiden liikkumisen mahdollisuuksia tarjoavien toimijoiden, kuten kunnan liikuntatoimen, urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa.
- Vertaistoiminnalla, kuten tutortoiminnalla, tulisi olla oppilaitoksen henkilöstöstä vastuuhenkilö, jonka tehtävä on koordinoida toimintaa ja tukea opiskelijoita toiminnan järjestämisessä.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Opiskelijoiden saaminen mukaan vertaistoiminnan järjestämiseen vaatii aikaa, resursseja ja markkinointia, eikä toiminta vakiinnu hetkessä.

2

Opiskelijoiden toteuttama vertaistoiminta vaatii vastuuopettajilta tai muulta oppilaitoksen henkilöstöltä seurantaa ja arviointia.

3

Toiminnan markkinoinnin täytyy olla toistuvaa, sillä opiskelijoita valmistuu ja uusia tulee tilalle.

4

Vertaistoiminnassa tulee ottaa huomioon matalan kynnyksen periaate ja yhdenvertaisuus. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi maksuttomien aktiviteettien järjestämistä sekä eri kulttuurien ja uskontojen edustajien, liian vähän liikkuvien, seksuaalivähemmistöjen tai toimintarajoitteisten huomioimista.

Hyvinvointitutorit esimerkkinä vertaistoiminnasta

Hyvinvointitutorit ovat vapaaehtoisia opiskelijoita, jotka koulutetaan järjestämään vertaisilleen eli toisille opiskelijoille hyvinvointia edistävää toimintaa. Hyvinvointitutoroinnin keskeisiä teemoja ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, motivaation, mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäminen sekä hyvinvointia tukevan ilmapiirin ja ympäristön luominen. Koulutuksen jälkeen hyvinvointitutorit tietävät, millaiset taidot tukevat hyvinvointia ja jaksamista opinnoissa, millaiset tekijät liittyvät opiskelu-uupumukseen ja mikä on hyvinvointitutorin rooli kans-

saopiskelijoiden arjessa. Hyvinvointitutor-koulutus voidaan sisällyttää osaksi tutortoimintaa kaikille tai tarjota painotuksena niille opiskelijoille, joita hyvinvoinnin edistäminen erityisesti kiinnostaa.

Hyvinvointitutoritoiminta tarjoaa pysyvän ja säännöllisen rakenteen hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin luomiseksi oppilaitokseen. Tarkoituksena on tukea opiskelijoiden aktiivisuutta ja toimijuutta hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin luomisessa.

3.4 Vertaistuellinen pienryhmätoiminta liikkumisen tukena

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Eri kohderyhmiin kuuluvien opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tuetaan pienryhmätoiminnan avulla.

Miksi:

Vertaistuellisen pienryhmätoiminnan tarkoituksena on tukea opiskelijoiden ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä sekä kannustaa liikkumiseen. Pienryhmässä on hyvät edellytykset rakentaa turvallista ilmapiiriä, joka tukee opiskelijoiden vuorovaikutusta, omien vahvuuksien tunnistamista ja ystävyyssuhteiden muodostumista. Tavoitteena on, että opiskelijat saavat positiivisia kokemuksia yhdessä liikkumisesta ja eväitä oman hyvinvoinnin ylläpitoon myös jatkoa ajatellen.

Miten:

- Kohderyhmänä voivat olla esimerkiksi opiskelijat, joilla ei ole monia harrastuksia tai kavereita, ja jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.
- Kohderyhmään kuuluvia opiskelijoita voidaan tavoitella mukaan yksilöohjauksella, kohdennetulla tiedotuksella ja "puskaradion" avulla.
- Käynnistyvistä ryhmistä ja niiden tarkoituksesta voidaan toisella asteella viestittää vastuopettajille, koulun henkilökunnalle ja huoltajille Wilma-portaalin kautta. Lisäksi keskeinen tavoittamisen väylä on yksilöllinen opiskeluhoito (kuraattori, psykologi, opinto-ohjaaja). Korkeakouluissa keskeisiä viestinnän kanavia ovat henkilöstölle ja opiskelijoille suunnatut intrasivut sekä sähköposti. Lisäksi yhteistyö YTHS:n kanssa voi lisätä opiskelijoiden tavoittamista pienryhmätoiminnan pariin.
- Tapaamiskerroilla voidaan opiskelijoiden toiveiden mukaisesti järjestää erilaisia lajikokeiluja, työpajoja ja muuta yhdessä tekemistä sekä kulttuuritoimintaa.
- Pienryhmässä on mahdollista harjoitella matalalla kynnyksellä liikkumisen perustaitoja, kuten pyöräilyä tai uimista.
- Opiskelijoiden olisi hyvä olla itse suunnittelemassa ja toteuttamassa ryhmän toimintoja.
- Ryhmien vetäjinä voivat toimia opiskeluhoillon ammattilaiset, eri aineiden opettajat tai toiset opiskelijat.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Opiskelijoita tulee kannustaa liikkumaan yhdessä myös koordinoitun ryhmätoiminnan ulkopuolella. Tämä voi tukea opiskelijoiden ryhmäytymistä ja edistää sosiaalisia suhteita. Lisäksi se tukee liikkumisen jatkumista myös koordinoitun ryhmätoiminnan loputtua.

2

Ryhmien suunnittelussa kannattaa kiinnittää huomiota opiskelijoiden fyysisen kunnon lähtötasoon ja aiempaan liikuntataustaan.

3

Tavoitteena on, että liikkumisesta tulee pysyvä osa opiskelijoiden elämää. Koordinoitun toiminnan loputtua kannattaa sopia jonkinlainen seuranta-tapaaminen, jossa opiskelijat pääsevät kertomaan kuulumisiaan ja saavat tarvittaessa lisää tukea liikkumiseen.



3.5 Luonnossa liikkuminen ja retket

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikutaan lihasvoimin opiskelukaupungissa ja tehdään erilaisia luontoliikuntakokeiluja tai retkiä läheisiin luontokohteisiin.

Miksi:

Pyritään lisäämään liikkumista tutustuen samalla esimerkiksi opiskelukaupunkiin tai luonnosta nauttien. Luonnossa liikkuminen voi edistää mielen hyvinvointia ja palautumista. Retkien avulla voidaan tukea opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, ryhmäytymistä ja sosiaalisten suhteiden karttumista.

Miten:

- Opiskelijat ehdottavat kohteita, joihin haluaisivat retkeillä ja osallistuvat retkien suunnitteluun.
- Opiskelijat (esimerkiksi tutorit) vetävät retkiä kanssaopiskelijoille.
- Opiskelukaupunkiin voi tutustua kävellen tai pyörällä.
- Opiskelukaupungissa kohteiksi voidaan ilmeisten nähtävyyksien sijaan valita esimerkiksi luontopolkuja, uimarantoja tai muita hyvinvointia edistäviä kohteita.
- Opiskelukaupunkiin tutustuminen voi olla esimerkiksi rasti uusille opiskelijoille järjestettävässä tapahtumassa.
- Luontoretkiä voidaan tehdä esimerkiksi luontopoluille tai läheisiin kansallispuistoihin ja luontokohteisiin.

- Muista tarkistaa, onko oppilaitoksen vakuutus voimissa myös tällaisessa oppilaitoksen ulkopuolisessa harrastetoiminnassa.
- Retket voivat pitää sisällään erilaisten ulkolajien kokeilua, kuten sauvakävelyä, polkujuoksua, pulkkamäkeä, erätaitoja tai sienestystä ja marjastusta.
- Luonnossa liikkuminen ja retket voidaan sisällyttää osaksi muuta ryhmätoimintaa.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Huomioi erilaiset kohderyhmät, jotka voisivat eniten hyötyä ryhmäytymisestä tai sosiaalisia kontakteja tukevasta toiminnasta.

2

Pidä retket ja luonnossa liikkuminen matalan kynnyksen toimintana niin, että kaikilla on mahdollisuus osallistua. Huomioi esimerkiksi polkupyörän omistaminen tai rahat julkiseen liikenteeseen. Pyri tarjoamaan tukea niille, joiden omat resurssit eivät riitä.



3.6 Hyvinvointitapahtumat

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Oppilaitoksen kaikille opiskelijoille ja henkilöstölle järjestetty tapahtuma, jossa keskiössä ovat liikkumisen ja hyvinvoinnin teemat.

Miksi:

Hyvinvointitapahtumilla voidaan paitsi luoda hyvinvointia siinä hetkessä, myös tavoittaa opiskelijoita ajattelemaan hyvinvointiaan, ottaa liikkuminen puheeksi ja tarjota tietoa eri hyvinvointia ja liikkumista edistävästä mahdollisuuksista. Hyvinvointitapahtumien avulla tavoitellaan oppilaitoksen kulttuuriin muutosta liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta myönteisempään suuntaan.

Koko oppilaitoksen yhteinen tapahtuma voi lisätä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta opiskeluryhmien sisällä ja niiden välillä. Opiskelijoiden osallistuminen tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen kannustaa heitä oman hyvinvointinsa edistämiseen ja lisää heidän vaikuttamismahdollisuuksiaan hyvinvointitoiminnassa.

Miten:

- Hyvinvointitapahtumia ovat esimerkiksi eri teemoja (liikkuminen, kulttuuri, mielen hyvinvointi, ravitsemus jne.) käsittelevät messut, lajikokeilupäivät sekä oppilaitoksen yhteiset liikuntatapahtumat. Tapahtumia voidaan järjestää myös tarveperustaisesti niin, että tapahtuman sisällöllä pyritään reagoimaan johonkin ajankohtaiseen hyvinvoinnin haasteeseen.
- Tapahtuma voi koostua erilaisista rasteista, joita kierretään opiskelupäivän aikana oman ryhmän kanssa opettajan johdolla. Näin voidaan edistää

opiskelijaryhmän yhteisöllisyyttä ja ryhmäytymistä ja tavoittaa paremmin myös ne opettajat ja opiskelijat, jotka eivät liiku terveyden kannalta riittävästi tai joilla on hyvinvoinnin kanssa haasteita.

- Rasteilla voi olla esimerkiksi matalan kynnyksen lajikokeiluja, asiantuntijapuhujia tai kokemusasiantuntijoita, julkisten ja yksityisten liikkumisen sekä hyvinvoinnin palveluntuottajien esittelyjä, ryhmätyöskentelyä vaativia tehtäviä tai suunnittelutyöpajoja.
- Opiskelijoilta kannattaa kysyä ajatuksia ja toiveita hyvinvointitapahtumista ja niiden sisällöistä. Tähän kannattaa olla selkeä kanava esimerkiksi nettisivuilla tai somessa.
- Tapahtuman ajankohta täytyy valita huolella. Kannattaa välttää niitä päiviä, kun on muita isoja opiskelijatapahtumia. Päivämäärä tulee valita hyvissä ajoin, jotta sille on tilaa osallistujien ja järjestäjien kalenterissa.
- Tapahtuman markkinoinnille ja suunnittelulle tulee järjestää tarpeeksi aikaa, jotta kokonaisuus on selkeä ja tavoittaa mahdollisimman suuren osan opiskelijoista.
- Opiskelijoita voidaan osallistaa esimerkiksi integroimalla tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen osaksi opintoja tai tutor- ja ainejärjestötoimintaa.
- Tapahtumia voidaan järjestää myös yhteistyössä alueen muiden oppilaitosten kanssa, mikä lisää yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta yli oppilaitosrajojen.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Yhteistyökumppaneiden (esimerkiksi toinen korkeakoulu tai opiskelijakunta) avulla tavoitetaan suurempi määrä opiskelijoita, mutta käytännön järjestelyissä yhteistyö täytyy tehdä huolella ja viestinnän olla avointa. Yhteistyö ja keskinäinen tiedottaminen täytyy aloittaa ajoissa. Tapahtumalla tulee olla yksi vastuullinen järjestäjä, jolla on kokonaiskuva hallussa.

2

Hyvinvointitapahtumiin osallistuu oma-aloitteisesti yleensä valmiiksi hyvinvointi- ja liikuntaorientoituneita opiskelijoita. Tapahtumien järjestämisessä ja niiden sisällöissä tulisi huomioida erilaiset kohderyhmät ja yhdenvertaisuus. Osallistumiskynnystä tulisi pyrkiä madaltamaan niin, että tapahtuma puhuttelisi myös terveyden kannalta liian vähän liikkuvia opiskelijoita tai opiskelijoita, joilla on hyvinvoinnin kanssa haasteita.

3

Hyvinvointitapahtumissa on mahdollisuus tavoittaa kerralla iso joukko opiskelijoita ja oppilaitosten henkilöstöä. Tapahtumien sisällön kannattaisi tukea myös tapahtuman jälkeistä omatoimista hyvinvoinnin edistämistä sen lisäksi, että sisältö on kiinnostavaa tapahtumahetkellä.



3.7 Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen tueksi

Kohderyhmä:



ammattilinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi tutustuttaa toimintatapoihin, joiden avulla lasten ja nuorten urheilun ja liikkumisen parissa työskentelevät voivat tukea ja vahvistaa lasten ja nuorten mielen hyvinvointia. Toimintatavat perustuvat positiivisen psykologian PERMA-teoriaan sekä turvallisen toimintaympäristön luomiseen. Mielen hyvinvointia edistävät toimintatavat on jaoteltu seuraaviin ulottuvuuksiin: ihmissuhteet ja vuorovaikutus, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys sekä merkityksellisyys.

Miksi:

Nuori mieli urheilussa -hankkeen tavoitteena on lisätä ohjaajien ja valmentajien osaamista, jotta he voivat liikunnan ja urheilun ympäristöissä edistää lasten ja nuorten mielen hyvinvointia. Hankkeen tuottamat sisällöt soveltuvat mainiosti hyödynnettäväksi kaikessa lasten ja nuorten liikkumisen ohjaamisessa. Nuori mieli urheilussa -verkkokurssin toimintatapojen avulla lasten ja nuorten liikkumisen ohjaukseen ja toteutukseen saadaan mukaan mielen hyvinvointia edistäviä elementtejä.

Miten:

- Käy läpi 30 minuutin mittainen Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille. Verkkokurssille ei tarvitse kirjautua ja se on maksuton.
- Lataa käyttöösi verkkokurssin materiaali *Hyvän harjoituksen tunnusmerkit*. *Hyvän harjoituksen tunnusmerkit* ovat käytännönläheisiä työkaluja ja käytettävissä monenlaisissa ohjatuissa liikuntatilanteissa.
- Aloita yhden tai muutaman Hyvän harjoituksen tunnusmerkin käyttämisellä. Yksittäisessä harjoituksessa voi olla käytössä yksi tai useampia Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä.
- Kun haluat enemmän vaikuttavuutta mielen hyvinvointiin, valitse oman mielenkiintosi mukaan 1–2 mielen hyvinvoinnin ulottuvuutta, joihin perehdyt. Valitse muutamia toimintatapoja ja tee niitä pitkäjänteisesti ja säännöllisesti harjoitustoiminnassa.
- Voit ottaa käyttöön verkkokurssin materiaalin *Tarkistuslista valmentajalle*, joka auttaa arvioimaan, miten Hyvän harjoituksen tunnusmerkit toteutuvat liikuntatilanteessa.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit sopivat ohjattuun kevyeen liikuntahetkeen yhtä hyvin kuin urheiluvalmennukseen. Nuori mieli urheilussa -sisältöjen sanoitus on kohdennettu urheiluvalmennukseen, mutta valittu kieli ei estä toimintatapojen käyttöä muissa liikuntatilanteissa.

2

Sisältöjä voi soveltaa eri ikäryhmille.

3

Jos sinulla on säännöllisesti kokoontuva liikuntaryhmä, voit edistää mielen hyvinvointia pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Siihen löytyy opastusta Nuori mieli urheilussa – syventävältä verkkokurssilta.



3.8 Klovntoiminta oppilaitoksissa

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio

Mitä:

Klovnit jalkautuvat oppilaitoksen arkeen. Toiminnan tavoitteena on suorituspainaisen ja stressaavan ilmapiirin rikkominen. Tarkoituksena on tavoittaa erityisesti yksinäisiä nuoria ja saada heidät yhteisön jäseniksi.

Miksi:

Klovntoiminnan tavoitteena on edistää opiskelijoiden mielen hyvinvointia. Tarkoituksena on tavoittaa erityisesti ne opiskelijat, jotka vaikuttavat yksinäisiltä ja mahdollisesti kaipaavat tukea mielen hyvinvointiin tai muihin hyvinvoinnin haasteisiin.

Miten:

- Klovnit kohtaavat opiskelijoita ja henkilökuntaa arkisissa tilanteissa, kuten ruokatauolla ja välitunneilla, juttelevat ja esittävät (hassujakin) kysymyksiä.
- Huumorin ja ilon kautta omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita saattaa olla helpompi käsitellä.
- Klovneina voivat toimia esimerkiksi ilmaisualan ammattilaiset tai jo sairaalaklovneina työskentelevät.

- Klovniin kannattaa tehdä moniammatillista yhteistyötä opiskeluhuollon toimijoiden kanssa. Kohtaamisten kautta opiskelijoita voidaan ohjata esimerkiksi kuraattorin tai psykologin vastaanotolle.
- Klovnit voivat pitää myös omaa ständiä oppilaitoksen tiloissa opiskelijoiden kohtaamisen helpottamiseksi.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Opiskelijat ja henkilökunta voivat alkuun vierastaa tai oudoksua klovneja oppilaitosarjessa. Toimintamalli vaatii aikaa ja hyvää viestintää, jotta se tulee opiskelijoille ja henkilökunnalle tutuksi.

2

Klovntoimintaa kannattaa keskittää erityisesti syksylle, kun uusia opiskelijaryhmiä saapuu oppilaitokseen. Klovnit voivat toimia opiskelijoiden ryhmäytymisen tukena.

3.9 Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen positiivisen pedagogiikan ja psykologian avulla

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Likesin, Mieli ry:n ja Nyyti ry:n Iloliike-hankkeessa konseptoitu koulutus oppilaitoksen henkilöstölle. Koulutus antaa valmiuksia tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, voimavaroja, myönteistä suhtautumista ja motivaatiota liikkumiseen. Koulutus perustuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan sekä positiivisen psykologian ja pedagogiikan periaatteisiin.

Miksi:

Opettajat ja muut oppilaitoksessa työskentelevät ammattilaiset tarvitsevat koulutusta ja konkreettisia arkeen sopivia työkaluja opiskelijoiden hyvinvoinnin, jaksamisen ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Positiivinen pedagogiikka ja psykologia tukevat olemassa olevan hyvän huomaamista ja vahvuuksien hyödyntämistä koko oppilaitoksen toimintakulttuurissa ja liikkumista edistävässä toiminnassa.

Miten:

- Koulutuksessa saat valmiuksia:
 - soveltaa arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa sekä positiivisen psykologian periaatteita päivittäisessä työssäsi
 - edistää mielensterveys- ja hyvinvointitaitoja kokonaisvaltaisesti
 - tukea opiskelijan myönteistä suhdetta omaa kehoa ja itsestä huolehtimista kohtaan
 - edistää hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria ja liikunnallista elämäntapaa omassa oppilaitoksessasi
 - rakentaa hyvinvointia edistävää moniammatillista yhteistyötä.
- Saat hyödyllistä materiaalia sekä käytännön työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Koulutus sisältää hyviä teemoja ja tehtäviä käsiteltäväksi esimerkiksi opettajien kokousten alussa tai työhyvinvointipäivissä yhdessä henkilöstön kanssa. Koulutus antaa valmiuksia tukea työntekijöiden omaa jaksamista.

3.10 Rentoutumisvälitunnit

Kohderyhmä:



ammattilinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Ohjattu rentoutumishetki opiskelijoille välitunnin aikana 1–2 kertaa viikossa.

Miksi:

Tuetaan opiskelijoiden palautumista ja mielen hyvinvointia opiskelupäivän aikana. Luodaan puitteet pysähtymiselle ja tauolle. Rentoutumisharjoituksissa pyritään vähentämään kehosta jännitystiloja ja mielen kuormittuneisuutta.

Miten:

- Vetäjänä voi olla kuka tahansa aiheesta kiinnostunut opettaja tai oppilashuollon ammattilainen.
- Luokka tai muu sopiva tila varattuna rentoutumisvälitunnille tiettyinä päivinä/hetkinä.
- Jumppapatjat ja viltit valmiina kaapissa kyseisessä tilassa.
- Onnistuu myös istuen.
- Taustalle rentouttavaa musiikkia.
- Luokka/tila olisi hyvä saada hieman hämäräksi.
- Luokan/tilan oveen viesti, että luokassa rentoudutaan.
- Rentoutumisvälituntien markkinointi sähköisissä viestinnän kanavissa (Wilma, intra, sähköposti, koulun some) ja ilmoitustauluilla.

- Vetäjä voi toimia "sisäänheittäjänä" ovella ennen rentoutuksen alkua.
- Viestintä muille opettajille, jotta hekin muistavat markkinoida rentoutumisvälituntia opiskelijoille ja huomioida, mikäli joku on muutaman minuutin myöhässä seuraavalta tunnilta.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Sanoita alussa: On lupa nukahtaa. Rentoutuminen ei ole välttämätöntä. Tärkeintä, että sallii hetken itselleen vain olla ja pysähtyä. Rentoutuminen ei ole suoritus.

2

Rentoutuksen loppuksi rauhallinen herättely ja loppupäivään saattelu.

3

Haasteena voi olla saada opiskelijoita tulemaan rentoutukseen. Pitkäkin välitunti on vain välitunti ja kilpailee monien muiden mahdollisuuksien kanssa: toistuvuus ja sinnikkyys on avain. Yksikin osallistuva opiskelija on se, minkä takia tämäkin työ on tärkeää.

3.11 Opiskelijoiden innovaatiotapahtuma

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Innovaatiotapahtuma, jonka aikana opiskelijat suunnittelevat konkreettisia toimenpiteitä, joilla voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia oppilaitoksissa.

Miksi:

Tarkoituksena on osallistaa opiskelijoita oman hyvinvointinsa edistämiseen ja lisätä opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksia.

Miten:

- Innovaatiotapahtuman kesto ja luonne kannattaa sovittaa oppilaitoksen tarpeisiin. Kyseessä voi olla esimerkiksi päivän tai viikon kestävä tapahtuma tai innovointia voidaan integroida osaksi oppitunteja tietyllä aikavälillä.
- Tapahtuma kannattaa aloittaa yhteisellä tilaisuudella, jossa kerrotaan tapahtuman tarkoitus ja annetaan toimeksianto opiskelijoille.
- Opiskelijat voivat suunnitella käytännön ratkaisuja hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi pienryhmissä.
- Tapahtumassa voidaan yhdistää koulutusalojen välistä yhteistyötä. Näin opiskelijat pääsevät tutustumaan toisiinsa yli tutkintorajojen ja voivat hyödyntää monialaista osaamista innovoinnissa.
- Tapahtuman aikana voidaan järjestää liikunnallisia haasteita, matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja hyvinvointia edistäviä työpajoja.

- Muista oppilaitoksista voidaan rekrytoida vertaisliikuttajia vetämään esimerkiksi leikkimielisiä tehtävisteitä.
- Tapahtuman loppuun kannattaa järjestää tilaisuus, jossa opiskelijat esittelevät omat ehdotuksensa koulun johdolle, muille opiskelijoille ja mahdollisille muille yhteistyötahoille.
- Koulun johto sitoutuu toteuttamaan esityksistä esimerkiksi 1–2 ehdotusta.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Innovaatiotapahtuma on hyvinvointitoimien suunnittelun lisäksi keino tuoda erilaisia liikkumisen ja hyvinvoinnin mahdollisuuksia tutuksi opiskelijoille.

2

Tapahtuman aikana on mahdollisuus liikuttaa opiskelijoita omassa ryhmässä. Se tukee yhteisöllisyyttä ja innostaa myös vähän liikkuvia osallistumaan toimintaan.

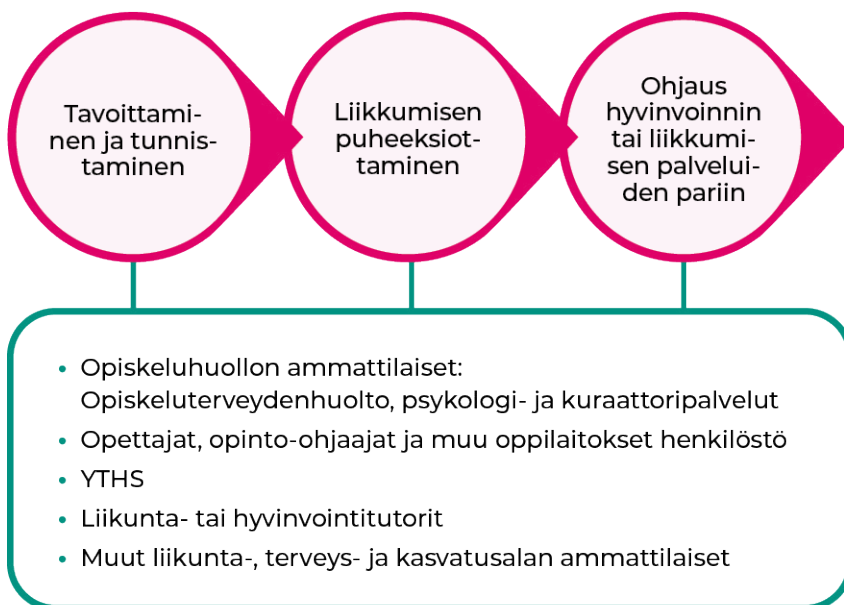


4 Opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tuetaan eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä

Tässä osiossa kuvataan toimintamalleja, joissa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen toteutuu moniammatillisena, poikkihallinnollisena ja eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin ja kasvatustalouden ammattilaisten yhteistyönä. Tästä yhteistyöstä muodostuu opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin palvelupolku. Palvelupolku alkaa siitä, että hyvinvointiin tukea tarvitsevat tai terveyden kan-

nalta liian vähän liikkuvat opiskelijat tunnustetaan, ja liikkuminen tai hyvinvoinnin teemat otetaan heidän kanssaan puheeksi. Seuraava askel on ohjata opiskelijoita liikkumisen tai muun hyvinvointia tukevan palvelun löytämisessä. Kaikkien opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa olevien tulisi kyetä ohjaamaan opiskelijaa tukipalveluiden pariin ja tietää, mistä tiedoista eri liikkumisen ja hyvinvoinnin tukipalveluista löytyy.

Liikkumisen ja hyvinvoinnin palvelupolku rakentuu yhteistyössä



Kuvio 3. Opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin palvelupolku. Mukailten Liikkuva aikuinen (2022).

4.1 Liikunta- tai terveysalan ammattilainen osana oppilaitoksen hyvinvointityötä

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikunta- tai terveysalan ammattilaiset pyrkivät vahvistamaan liikkumista ja hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria pilottioppilaitoksissa yhteistyössä koko oppilaitoksen henkilöstön, opiskelijoiden sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

Miksi:

Oppilaitoksessa toimii ammattilainen, jonka tehtävänä on edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja liikkumista sekä tukea opiskeluhuoltohenkilöstön ja koko oppilaitoksen henkilöstön työtä tarjoamalla lisäresurssia opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Miten:

Oppilaitokseen rekrytoidaan liikunta- tai terveysalan ammattilainen, joka toimii liikkumisen ja terveyden edistämisen lisäresurssina. Roolissa voi toimia myös jo oppilaitoksessa työskentelevä riittävän osaamisen omaava, liikkumisesta ja sen edistämisestä kiinnostunut henkilö, jolle luodaan lisäresurssia tehtävän hoitamiseen.

Liikunnan, hyvinvoinnin tai terveyden ammattilaisen toimenkuva on moninainen ja sovitettavissa oppilaitoksen tarpeisiin. He voivat esimerkiksi:

- Toimia liikkumisen lähettiläinä ja ottaa fyysisen aktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin ja opiskelukykyyn puheeksi opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa.
- Antaa vinkkejä liikkumisen lisäämiseen ja istumisen tauottamiseen opiskelupäivän aikana ja vapaa-ajalla.
- Tukea opiskelijoiden osallisuutta oppilaitoksen hyvinvointityössä kuulemalla opiskelijoiden mielipiteitä sekä keräämällä palautetta ja kehitysehdotuksia.
- Toteuttaa matalan kynnyksen ohjattua liikkumista esimerkiksi välituntiliikunnan, kerhojen, lajikokeiluiden, kuntosalineuvonnan ja erilaisten liikuntatempausten muodossa oppilaitoksen henkilöstölle ja opiskelijoille.
- Käynnistää liikkumisen yksilö- ja pienryhmäohjauksia yhteistyössä yksilökohtaisen opiskeluhuollon kanssa. Opiskeluhuollon rooli on tärkeä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden tunnistamisessa ja liikkumisen puheeksiotossa. Opiskeluhuolto voi ohjata ne opiskelijat, jotka kaipaavat liikkumisen lisäämiseen enemmän tukea, tapaamaan liikunta- tai terveysalan ammattilaista.
- Osallistua tarvittaessa opiskeluhuollon yksilövastaanotoille ja tukea opiskeluhuollon ammattilaisia liikkumisen puheeksiotossa opiskelijoiden kanssa.
- Tarjota oppilaitoksen ja opiskeluhuollon henkilöstölle koulutuksia erilaisista liikkumisen ja hyvinvoinnin teemoista.
- Rakentaa liikkumisen palvelupolkua oppilaitoksen sisällä sekä yhteistyössä muiden liikkumisen palveluita tarjoavien toimijoiden kanssa.
- Esimerkiksi Helsingissä liikunta- ja terveysalan ammattilaiset toimivat toisen asteen oppilaitoksissa nimellä liikuntacoach.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Alkuvaiheessa kannattaa keskittyä liikunta- tai terveysalan ammattilaisen työnkuvan täsmentämiseen. Työnkuva voi helposti paisua liian laajaksi, mikä hankaloittaa vaikutuksien aikaansaamista. On tärkeää selvittää opiskelijoiden ja oppilaitoksen tarpeet ja valita niiden perusteella työnkuvaan keskeisimmät kärjet.

2

Liikunta- tai terveysalan ammattilaisen työnkuvasta viestiminen ja tiedottaminen opiskelijoille, oppilaitoksen henkilöstölle sekä opiskeluhuollon toimijoille on tärkeää. Tarkoituksena on, että ammattilainen ja hänen työnkuvansa tulevat kaikille tutuksi ja häntä uskalletaan lähestyä matalalla kynnyksellä.



4.2 Oppilaitoksen liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen palvelutarjotin

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Verkkosivu opiskelijoiden ja oppilaitoksen henkilöstön käyttöön, jonne on koottu kaikki opiskelijoille tarjolla olevat liikkumista ja hyvinvointia tukevat palvelut.

Miksi:

Oppilaitoksissa järjestetään monipuolisesti yksilö- ja ryhmäliikkumisen mahdollisuuksia sekä muita hyvinvointipalveluita. Lisäksi liikkumisen ja hyvinvoinnin palveluita tarjoavat esimerkiksi kunnan liikunta- ja sosiaali- ja nuorisotoimi, ympäristöpalvelut, kansalaisopistot, urheiluseurat, järjestöt ja yksityiset palveluntuottajat. Palvelutarjottimen avulla tieto kaikista käytössä olevista liikkumisen ja hyvinvoinnin tukitoimista on helposti löydettävissä. Palvelutarjotin helpottaa hyvinvointitoiminnan markkinointia ja voi auttaa myös opiskelijoiden tavoittamista tukitoimien pariin. Oppilaitoksen henkilöstön on helppo tarkistaa palvelutarjottimesta, mitä kaikkia palveluita oppilaitoksessa on tarjota opiskelijoille. Tämä helpottaa opiskelijoiden ohjaamista tukitoimien pariin.

Miten:

- Hyvinvointitoiminnan palvelutarjotin voi olla osa oppilaitoksen verkkosivuja tai mahdollisia intrasivuja.
- Palvelutarjotin voidaan jakaa esimerkiksi seuraaviin osioihin:
 - Opintojen ohjaus: Tutoropettajat, opinto-ohjaajat, ryhmänohjaajat
 - Harrastukset ja hyvinvointi: Oppilaitoksen liikuntapalvelut- ja kulttuuripalvelut,

taukoliikunta, liikuntaneuvonta, korkeakoululiikunnan palvelut, hyvinvointitapahtumat, hyvinvointipassi, kaupalliset yhteistyökumppanit, kunnan liikuntatoiminta ja urheiluseurat jne.

- Vertaistuki: Tutoropiskelijat, vertaisryhmät
 - Terveys ja mielenhyvinvointi: Opiskeluterveydenhuolto, opintopsykologi, kriisipuhelin, julkinen terveysneuvonta, päihde- ja riippuvuusongelmat, sosiaali- ja nuorisotoimi
 - Häirintä, väkivalta: Häirintäyhdyshenkilöt, hätäkeskus
 - Urapohdinnat, työnhaku
 - Oppilaitospapit
- Palvelutarjotin kannattaa rakentaa niin, että jokaisesta sivustolla mainitusta tukitoimesta avautuu linkki yhteystietoihin tai lisätietoihin.

Kiinnitä huomiota näihin:



Huolehdi, että palvelutarjottimen sisältö on ajan tasalla ja linkit toimivat.



Kerro palvelutarjottimesta uusille opiskelijoille ja henkilöstölle.

4.3 Liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottaminen opiskelijoiden kanssa

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikkumisen ja hyvinvoinnin palvelupolku alkaa siitä, että opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa olevat tahot (opiskeluhuolto, YTHS, opettajat, liikunta- ja terveysalan muut ammattilaiset jne.) ottavat liikkumisen ja hyvinvointiteemat heidän kanssaan puheeksi. Liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottaminen ei ole aina helppoa, mutta kynnystä voidaan madaltaa antamalla puheeksi ottamiseen valmiita malleja. Usein aloitukseksi riittää ihan vain se, että kysyy opiskelijalta, mitä tälle kuuluu.

Miksi:

Liikkumisen ja hyvinvointiteemojen puheeksi ottajia ei ole koskaan liikaa, ja siihen rooliin sopivat kaikki. Tarkoituksena on tavoittaa mahdollisimman paljon sellaisia opiskelijoita, joilla on hyvinvoinnin haasteita ja jotka hyötyisivät liikkumisen lisäämisestä. Puheeksioton jälkeen pyritään tarjoamaan opiskelijalle tukikeinoja tai erilaisia vaihtoehtoja liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Miten:

- Liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottajina voivat toimia kaikki oppilaitoksen henkilöstöön kuuluvat sekä esimerkiksi hyvinvointi- ja liikuntatutorit.
- Opiskeluhuollon ja julkisen terveydenhuollon ammattilaiset (hoitajat, lääkärit, psykologit, opinto-ohjaajat ja kuraattorit) ovat myös tärkeitä liikkumisen puheeksi ottajia.
- Keskustelun avaaminen liikkumistottumuksista tai hyvinvoinnista ei ole aina helppoa. Luonnollinen tapa aloittaa on kysyä opiskelijalta, mitä hänelle kuuluu tai miten hän voi.

- Keskustelua voi edistää kohti liikkumista ja hyvinvointia ilmaisemalla huolen opiskelijan jaksamisesta. Voit kysyä opiskelijalta, sopiiko hänelle jutella kanssasi hänen jaksamisestaan, hyvinvoinnistaan tai liikkumistottumuksistaan.
- Kysy, kuuntele ja reflektoi. Pohtikaa yhdessä, mikä liikkumisessa voisi innostaa opiskelijaa tai mitä hyötyjä liikkuminen tai muu hyvinvointiin panostaminen voisi tuoda opiskelijan arkeen.
- Jos opiskelija ei halua keskustella, hyväksy tilanne ja tarjoa hänelle mahdollisuus palata asiaan myöhemmin. On tavallista, että elintapoihin liittyvä aihe täytyy ottaa esille useamman kerran, ennen kuin siihen on valmis tarttumaan.

Kiinnitä huomiota näihin:

- 1 Kaikki lähtee vuorovaikutuksesta. Turvallinen, kannustava, hyväksyvä ja välittävä ilmapiiri helpottaa erilaisista aiheista keskustelua.
- 2 Terveysvalistus tai ylhäältä päin tuleva neuvonta toimii harvoin ja voi saada nuorena aikaan negatiivisen reaktion.
- 3 Selvitä, mitä liikkumisen ja hyvinvoinnin tukitoimia opiskelijoille on tarjolla, jotta voit ohjata heitä eteenpäin puheeksioton jälkeen.

4.4 Oppilaitoksen tai opiskeluterveydenhuollon tarjoama liikuntaneuvonta

Kohderyhmä:



ammattillinen oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan asiakkaan tarpeista lähtevää, vuorovaikutuksellista prosessia, jossa asiakas saa tukea mieleisen liikkumistavan löytämisessä ja elintapojen muuttamisessa (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021). Tyypillisesti liikuntaneuvonta sisältää viidestä kymmeneen tapaamista ja kestää useampia kuukausia.

Miksi:

Opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteista erityistä huolta aiheuttavat viime vuosina lisääntyneet mielenterveyden ja jaksamisen haasteet niin toisella asteella kuin korkeakouluissakin (THL 2023; Parikka ym. 2021). Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan entistä monipuolisemmin erilaisia palveluita.

Erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat opiskelijat voivat saada liikuntaneuvonnasta tukea oman hyvinvointinsa edistämiseen. Liikkuminen, riittävä uni ja muut terveelliset elintavat tukevat hyvinvointia ja saattavat ennaltaehkäistä masennusta ja ahdistusta sekä auttaa niistä toipumisessa.

Miten:

- Liikuntaneuvontaa voidaan järjestää oppilaitoksissa asiantuntijatoimintana tai opiskelijat voivat järjestää liikuntaneuvontaa muille opiskelijoille osana opintoja.
- Liikuntaneuvontaa antava asiantuntija voi olla oppilaitokseen lisäresurssiksi palkattu liikunnan, terveyden tai hyvinvointialan ammattilainen tai

vaihtoehtoisesti oppilaitoksessa työskentelevä liikunnan- tai terveysalan opettaja, jolle on mahdollistettu työn vaatimat lisäresurssit.

- Neuvoja voi toimia useamman oppilaitoksen yhteisenä.
- Neuvonta voidaan toteuttaa opiskelijaliikunnassa maksuttomana palveluna.
- Opiskelijalta opiskelijalle tapahtuva liikuntaneuvonta voidaan järjestää osana soveltuvia opintoja, kuten liikunnanohjauksen, fysioterapian tai liikunnan perustutkinnon opintoja.
- Neuvonta voidaan toteuttaa yksilö- tai pienryhmäohjauksena. Pienryhmässä tapahtuva liikuntaneuvonta tarjoaa osallistujilleen liikkumiseen liittyvien sisältöjen ohella yhteisöllisyyttä ja vertaistukea liikkumisen lisäämiseen.
- Liikuntaneuvontaan voi sisällyttää esimerkiksi ravitsemukseen, elämäntapaohjaukseen, itsetuntemukseen ja itsemyötätuntoon liittyvää työstä.
- Liikuntaneuvonnan ja opiskeluterveydenhuollon välinen yhteistyö auttaa liikuntaneuvonnasta hyötyvien opiskelijoiden tavoittamisessa ja heidän ohjautumisessaan liikuntaneuvontaan.
- Liikuntaneuvonta voi toteutua myös opiskeluterveydenhuollossa (YTHS, hyvinvointialue).

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Huomioi eri kohderyhmien tavoittamiseksi erilaiset kanavat. Etenkin yhteistyö opiskeluterveydenhuollon kanssa on tärkeässä roolissa terveyden kannalta liian vähän liikkuvien ja jo hyvinvoinnin haasteista kärsivien opiskelijoiden tavoittamisessa.

2

Yhdenvertaisuus tulisi ottaa huomioon liikuntaneuvonnassa. Liikuntaneuvonnan tulisi olla mahdollista esimerkiksi vaihto-opiskelijoille ja toimintarajoitteisille opiskelijoille.

3

Liikuntaneuvonnan järjestäminen vaatii taloudellisia resursseja. Liikuntaneuvontaa voitaisiin järjestää useamman oppilaitoksen yhteistyönä kulujen vähentämiseksi.



4.5 Kunnallinen liikuntaneuvonta/ hyvinvointialueen elintapaohjaus

Kohderyhmä:



ammattilinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikuntaneuvonta on asiakkaan tarpeista lähtevä, vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa liikunta- tai terveysalan ammattilainen tukee asiakasta elintapojen muutoksessa ja aktiivisemmän elämäntavan omaksumisessa (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021). Liikuntaneuvontaa tarjotaan julkisena palveluna jo lähes 200 kunnassa kunnan liikuntatoimen tai hyvinvointialueen järjestämänä (Kivimäki ym. 2022).

Julkista liikuntaneuvontaa voidaan hyödyntää opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena. Liikuntaneuvonnassa asiakkaan tilanne otetaan huomioon yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat opiskelijat voivat saada liikuntaneuvonnasta tukea löytääkseen itselleen mieluisan tavan liikkua.

Miksi:

Opiskelijoiden lisääntyneet mielenterveyden ja jakamisen haasteet toisella asteella ja korkeakouluissa aiheuttavat huolta (THL 2023; Parikka ym. 2021). Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan entistä monipuolisemmin erilaisia palveluita.

Liikkuminen, riittävä uni ja muut terveelliset elintavat tukevat hyvinvointia ja saattavat ennaltaehkäistä masennusta ja ahdistusta sekä auttaa niistä toipumisessa.

Miten:

- Aluksi tulisi tarkastaa, järjestetäänkö omissa kunnassa/hyvinvointialueella liikuntaneuvontaa. Oman alueen liikuntaneuvonnan tilan voi tarkastaa täältä <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/etsi-kuntasi-liikuntaneuvonnan-yhteystiedot/>
- Yleensä liikuntaneuvontaan pääsevät kaikki, jotka eivät liiku terveyden kannalta riittävästi. Pienemmillä paikkakunnilla kohderyhmää on kuitenkin saatettu rajata tarkemmin. Kannattaa siis tarkastaa liikuntaneuvonnan kohderyhmä.
- Liikuntaneuvojaa voi pyytää tulemaan oppilaitokseen kertomaan liikuntaneuvonnasta opiskelijoille ja henkilöstölle.
- Liikuntaneuvonnasta voi viestittää oppilaitoksen viestinnän ja markkinoinnin kanavissa.
- Julkinen liikuntaneuvonta voi olla osa opiskelijoiden liikkumisen palvelupolkua. Liikuntaneuvonta kannattaa lisätä liikkumismahdollisuuksien palvelutarjottimeen, jotta liikuntaneuvonnan yhteystiedot ovat helposti saatavilla.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Opiskeluhuollon ammattilaisten ja oppilaitoksen henkilöstön rooli on tärkeä niiden opiskelijoiden tunnistamisessa, tavoittamisessa ja ohjaamisessa, joiden hyvinvointia liikuntaneuvonnalla voitaisiin tukea. Harva opiskelija tietää hakeutua ilman ohjausta liikuntaneuvontaan.

2

Monilla paikkakunnilla on erityisesti nuorille ja nuorille aikuisille suunnattua liikuntaneuvontaa.

3

Liikuntaneuvonta on lähes aina maksutonta, mikä voi madalttaa opiskelijoiden osallistumiskynnystä.



4.6 Hyvinvointipassi

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Hyvinvointipassiin on koottu paikallisten palveluntuottajien ja toimijoiden palveluita, joita opiskelija voi hyödyntää ilmaiseksi tai edulliseen hintaan. Passilla tarjotaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä palveluita esimerkiksi liikkumisen ja kulttuurin aloilta.

Miksi:

Hyvinvointipassin tarkoituksena on tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tekemällä palvelut opiskelijoille saavutettaviksi. Hyvinvointipassin avulla lisätään erilaisia liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia. Palveluiden kokoaminen samaan paikkaan edesauttaa sitä, että opiskelijat saavat helposti selville, mitä mahdollisuuksia heillä on käytettävissä.

Miten:

- Hyvinvointipassi vaatii laaja-alaisesti sopimuksia paikallisten yhteistyökumppanien kanssa.
- Neuvottelussa kannattaa tuoda esille, että sopimusta vastaan toimijat saavat oppilaitosten kautta laajan asiakaspohjan ja lisää harrastajia.
- Passin voi toteuttaa yhteistyössä useamman oppilaitoksen kesken.
- Hyvinvointipassi on käytössä esimerkiksi Lapin korkeakouluissa hintaan 30e/lukukausi.

- Lapin korkeakoulujen Hyvinvointipassin maksuttomiin palveluihin sisältyy esimerkiksi kuntosalipalveluja ja ryhmäliikuntaa, tanssitunteja, joogaa, kuntonyrkkeilyä ja palloiluvuoroja.
- Hyvinvointipassin tarjoushintaisia palveluita ovat esimerkiksi kylpylän vuosikortti, ulkoiluvälineiden vuokraus, crossfit, seinäkiipeily, laskettelu ja hieronta.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Hyvinvointipassiin tulee koota monipuolisesti eri kohderyhmiä puhuttelevia palveluita.

2

Hyvinvointipassin hinta tulee olla opiskelijoille kohtuullinen.



4.7 Oppilaitoksen henkilöstön liikkumisen ja työhyvinvoinnin edistäminen

Kohderyhmä:



ammattillinen
oppilaitos



lukio



korkeakoulu

Mitä:

Liikkuminen ja muut hyvinvoinnin teemat otetaan säännöllisesti puheeksi oppilaitoksen henkilöstön kanssa. Oppilaitoksen henkilöstöä kannustetaan ja tuetaan liikkumaan terveyden kannalta riittävästi ja huolehtimaan omasta työhyvinvoinnista.

Miksi:

Tavoitteena on, että koko oppilaitoksen kulttuuri on terveyden, hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseen kannustava. Tähän tarvitaan sekä opiskelijoiden että henkilöstön panosta. Oppilaitoksen johdon myönteinen asenne sekä sitoutuminen on tärkeää, jotta liikkumista ja hyvinvointia tukeviin toimiin saadaan tarvittavat resurssit ja toimet voivat vakiintua. Kun oppilaitoksen henkilöstö kokee liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen itselleen merkitykselliseksi, he todennäköisemmin kannustavat myös opiskelijoita liikkumaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Terveyden kannalta riittävä liikkuminen edistää oppilaitoksen henkilöstön työssä jaksamista ja työhyvinvointia.

Miten:

- **Koulutukset:** Säännöllisissä työhyvinvointi- tai työkykykoulutuksissa liikkumisen ja hyvinvoinnin teemat on kätevä ottaa puheeksi oppilaitoksen koko henkilöstön kanssa. Koulutusten avulla voidaan lisätä henkilöstön ymmärrystä liikkumisen merkityksestä terveydelle ja työkyvylle sekä pyrkiä muuttamaan oppilaitoksen toimintakulttuuria liikkumista ja hyvinvointia tukevaan suuntaan. Koulutusten avulla voidaan tarjota henkilöstölle työkaluja niin oman kuin opiskelijoidenkin liikkumisen lisäämiseen sekä hyvinvoinnin edistämiseen työ- ja opiskelupäivän aikana ja arjessa.
- **Työterveyshuolto** on työnantajan tärkein kumppani henkilöstön terveyden ja työkyvyn edistämiseksi. Työterveyshuolto tavoittaa paljon yksilöitä, joiden hyvinvointia ja työkykyä voitaisiin edistää liikkumisen avulla. Sen rooli erityisesti liikkumisen puheeksi otossa ja liikkumisen palveluihin ohjaamisessa on tärkeä. Työterveyshuollossa on runsaasti liikkumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvää osaamista ja monet työterveyshuollon toimijat tarjoavat erilaisia liikkumista edistäviä palveluita. Työnantajien ja työterveyshuollon tulisi yhteistyössä miettiä keinoja siihen, miten henkilöstön liikkumista voidaan edistää ja erityisesti siihen, miten terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia tuetaan lisäämään liikkumista. Henkilöstön liikkuminen tulisi huomioida työpaikkaselvityksessä ja työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa sujuvan yhteistyön helpottamiseksi.

- **Työhyvinvointitapahtumat** toimivat hyvänä mahdollisuutena ottaa esille liikkumisen ja hyvinvoinnin teemoja henkilöstön kanssa. Työhyvinvointitapahtumissa voidaan järjestää erilaisia lajikokeiluja, luonnossa liikkumista, asiantuntijapuheenvuoroja, kulttuuria, yhdessä ideointia jne. Tapahtumien suunnittelussa tulisi kuunnella henkilöstön toiveita ja tarpeita.
- **Henkilöstöliikunta ja muut hyvinvointia tukevat työsuhte-edut** ovat keino kannustaa ja tukea henkilöstöä liikkumaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Henkilöstöliikunnan ja työsuhte-etujen avulla työnantaja voi osoittaa, että työpaikan toimintakulttuuri on liikkumista ja hyvinvointia tukeva. Erityisesti työsuhte-etuna tarjottu liikunta- ja elintapaohjaus voi auttaa tavoittamaan ne henkilöstön jäsenet, jotka eivät liiku terveyden kannalta riittävästi ja tarjota tukea liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi otossa.
- **Henkilöstökokoukset.** Liikkuminen ja hyvinvointi tulisi olla säännöllisesti aiheena myös henkilöstökokouksissa. Henkilöstökokouksiin voi pyytää esimerkiksi eri terveyden- ja hyvinvoinnin alan ammattilaisia pitämään pieniä asiantuntijapuheenvuoroja tai vetämään lyhyitä taukojumppia.
- **Henkilöstöviestintä.** Viestinnällä on keskeinen rooli siinä, että henkilöstö on tietoinen työhyvinvointia, työkykyä ja liikkumista tukevista palveluista ja toimista. Viestinnän keinoin voidaan kannustaa henkilöstöä liikkumaan ja hyödyntämään olemassa olevia palveluita. Kaikki henkilöstön liikkumista ja hyvinvointia edistävät palvelut tulisi löytyä helposti intrasta tai organisaation verkkosivuilta.

Kiinnitä huomiota näihin:

1

Johdon ja esihenkilöiden sitoutuminen henkilöstön liikkumisen edistämiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä esimerkillä johtaminen kannustaa henkilöstöä liikkumaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Johdon ja esihenkilöiden tulee ilmaista, että liikkumisen ja toiminnallisuuden sisällyttäminen työpäiviin on toivottavaa.

2

Henkilöstöä tulee osallistaa liikkumista ja hyvinvointia edistävien toimien suunnitteluun ja kysyä palautetta.

3

Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen tulisi olla sisällytettyinä organisaation arvoihin ja strategiaan.

5 Lisätietoa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Mieli liikkeelle -hanke: jamk.fi/mieliliikkeelle

Liikkuva opiskelu: liikkuvaopiskelu.fi

Liikkuva aikuinen: liikkuva aikuinen.fi

Suomen Mielenterveys ry, Mieli: mieli.fi

Nyyti ry: nyyti.fi

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, Saku ry: sakury.fi

Hyvinvoiva amis -sivusto, Saku ry: hyvinvoivaamis.fi

Opiskelijoiden Liikuntaliitto: oll.fi

Liikunnan aluejärjestöt: liikunnanaluejarjestot.fi

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö: yths.fi

Smart Moves: smartmoves.fi

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanke:
jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu

Hyvinvoiva lukio -hanke: hyvinvoivalukio.fi

Erityiskiitokset Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden oppilaitoksille, jotka olivat kehittämässä ja toteuttamassa monia oppaassa esiteltyjä toimintamalleja.



Lähteet:

Haverkamp, B.F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J. & Hartman, E. 2020. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences* 2020; 38(23): 2637– 2660.

Hietanen-Peltola, M. 2021. Oppilaitosten terveellisyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastaminen. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S. Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (toim.) *Opiskeluterveys*. Kustannus Oy Duodecim.

Kemel, P. N., Porter, J. E., & Coombs, N. 2022. Improving youth physical, mental and social health through physical activity: A Systematic literature review. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(3), 590–601. <https://doi.org/10.1002/hpja.553>

Kivimäki, S., Tuunanen, K. & Kukko, T. 2023. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. 2016. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. 2013. An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2

Opetushallitus. 2023. Opiskeluhoolto. Viitattu 12.10.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 2013. 30.12.2013/1287. Finlex.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Verkkojulkaisu: www.terveytemme.fi/kott

Puolustusvoimat 2022. Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysisessä toimintakyvyssä ei juuri muutoksia viime vuoteen verrattuna. Viitattu 7.10.2023. puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot.

Savolainen, F-M., Jyrkiäinen, A., Eskola, J., Nikanto, I & Virtanen, S. 2018. Toiminnallinen opetus opettajan arjessa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto: Tampere University Press 2018.

Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Simon & Schuster.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 28.9. 2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

WHO. 2020. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.



Mieli liikkeelle

-hankkeen tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä. Hanke pyrkii vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria korkeakouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa.

jamk.fi/mieliliikkeelle