

## **Lukiolaisen hyvinvointi keskiöön: Lappeenrannan Liikkuva opiskelu –malli hankekaudella 2019-2020**

Karoliina Ahtiainen



<b>Tekijä(t)</b> Karoliina Ahtiainen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikuntajohtamisen ja valmennuksen koulutusohjelma YAMK	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Lukiolaisen hyvinvointi keskiöön: Lappeenrannan Liikkuva opiskelu – malli hankekaudella 2019–2020	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 80 + 12
<p>Lukiolaiset kokevat yhä enemmän suorituspainetta ja koulustressiä. Terveys, hyvinvointi ja oppiminen kulkevat käsi kädessä, ja riittävä hyvinvointi on oppimisen edellytys. Liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteena on lisätä toisella asteella opiskelevien fyysistä aktiivisuutta kehittämällä lukion liikunnallista toimintakulttuuria.</p> <p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli Lappeenrannan lukiolaisten hyvinvoinnin parantaminen Liikkuva opiskelu -hankekaudella 2019–2020. Hyvinvoinnin edistämisen kärkenä oli lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän sisällä ja koulupäivän jälkeen. Konkreettisena tavoitteena oli rakentaa Lappeenrannan lukioille "Liikkuva opiskelu -malli".</p> <p>Kehittämistyön tutkimusmenetelmänä oli toimintatutkimus, joka tukee toimintakulttuurin muuttamista ja käytännönläheisyyttä tutkimustyössä. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin sähköistä kyselytutkimusta, aivoriihiyöskentelyä ja haastattelua. Opiskelijoita pyrittiin osallistamaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Toimintatutkimuksessa toistui kaksi tutkimussykliä. Ensimmäinen sykli suunnittelusta toimintaan ja arviointiin tapahtui syyslukukauden 2019 aikana. Toinen sykli arvioinnin pohjalta uudelleen suunnitteluun, toimintaan ja arviointiin tapahtui kevätlukukaudella 2020.</p> <p>Toiminnalla pystyttiin tavoittamaan suurin osa opiskelijoista. Opiskelijoilta ja opettajilta kerätty palaute osoittavat, että toiminnalle on tarvetta myös jatkossa. Opiskelijat ja opettajat näkevät toiminnan tärkeänä (opiskelijat 82 %, opettajat 87 %). 55 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista vastasi toiminnan vaikuttaneen hyvinvointiin parantavasti ja 60 % vastasi toimintojen lisänneen liikkumista. Havaintona oli, että lukuvuoden mittaisella Liikkuva opiskelu –toiminnalla pystytään vaikuttamaan sekä opettajien että opiskelijoiden asenteisiin ja käyttäytymiseen.</p> <p>Kehittämistyön toteuttajana toimi lukioiden Liikkuva opiskelu –hanketta koordinoiva hyvinvointiohjaaja. Käytännön kehittämistyötä tehtiin hyvinvointiohjaajan työajalla osana päivittäistä työtä. Kehittämistyön tuotoksena luotiin Lappeenrannan lukioiden Liikkuva opiskelu –malli, jonka sisältöihin olennaisesti vaikutti kehittämistyön aikana havaitut onnistumiset ja kehittämiskohteet. Liikkuva opiskelu –malli jäsentää jatkossa toiminnasta vastaavan henkilön työtä ja tekee toiminnasta suunnitelmallisempaa. Vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden kannalta vastaavissa hankkeissa muissakin lukioissa on tärkeää, että lukiolla on Liikkuva opiskelu –toiminnasta vastaava yöntekijä.</p>	
<b>Asiasanat</b> hyvinvointi, liikunta, lukio, fyysinen aktiivisuus, toimintakulttuuri, osallistaminen	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Hyvinvoiva lukiolainen .....	3
2.1	Lukiolaisen psyykinen hyvinvointi .....	4
2.2	Lukiolaisen koulustressi .....	5
2.3	Opiskeluhoito lukiolaisen tukena .....	6
3	Lukioikäisten fyysinen aktiivisuus .....	8
3.1	Liikunnan vaikutukset nuoren hyvinvointiin ja mielenterveyteen .....	10
3.2	Liikunnan ja koulumenestyksen yhteydet .....	12
3.3	Liikunnanopetus lukiossa .....	13
3.4	Koulupäivän ulkopuolella järjestetty liikunta .....	14
4	Nuorten osallistaminen .....	15
4.1	Osallistaminen lukiossa .....	16
4.2	Nuorten vaikuttamismahdollisuudet kunnassa .....	17
5	Liikunnallinen toimintakulttuuri .....	19
5.1	Käyttäytymisen muutospyörä .....	19
5.2	Muutoksen johtaminen .....	21
6	Liikkuva opiskelu – ohjelma .....	24
6.1	Toiminnallisuus opetuksessa ja luokkatiloissa .....	24
6.2	Taukoliikunta tauottamassa istumista .....	25
6.3	Yhteistyö eri toimijoiden kanssa .....	26
6.4	Liikkuva opiskelu –hankkeet Suomessa .....	27
7	Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen Lappeenrannassa .....	28
7.1	Lappeenrannan kaupungin strategia .....	28
7.2	Etelä-Karjalan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022 .....	29
7.3	Myö liikuttaa! – Lappeenrannan liikkumishankkeet .....	29
7.4	SYKE sataan -harrasteliikuntatarjotin .....	29
7.5	Liikkuva koulu –hanke Lappeenrannassa .....	30
8	Lappeenrannan Liikkuva opiskelu –mallin kehittämistyö .....	31
9	Kehittämistyön menetelmät .....	32
9.1	Toimintatutkimus .....	32
9.2	Kyselytutkimus .....	33
9.3	Aivoriihiyöskentely .....	34
9.4	Haastattelu .....	35
10	Kehittämistyön kulku .....	37
10.1	Lähtötilanne .....	38
10.1.1	Liikkuva opiskelu –hankehakemus 2019–2020 .....	38
10.2	Suunnitteluvaihe .....	39

10.2.1 Alkukartoitus .....	40
10.3 Ideointivaihe.....	42
10.4 Toiminta syyslukukaudella 2019 .....	43
10.5 Syyslukukauden arviointi ja kehittämiskohteet .....	45
10.6 Toiminta kevätlukukaudella 2020 .....	47
10.7 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa .....	48
10.8 Arviointivaihe .....	50
10.8.1 Liikkuva opiskelu –palautekyselyt.....	50
10.8.2 Rehtorin haastattelu .....	57
10.8.3 Arviointivaiheen yhteenveto .....	58
11 Kehittämisehdotukset lukuvuodelle 2020–2021 .....	61
12 Liikkuva opiskelu –malli kehittämistyön tuotoksena .....	63
13 Tuloksellisuuden arviointi .....	65
13.1 Käyttäytymisen muutospyörän hyödyntäminen .....	66
14 Pohdinta.....	67
14.1 Kehittämistyön liittyminen uuteen opetussuunnitelmaan .....	69
14.2 Johtamisen näkökulma .....	70
14.3 Jatkotyö ja tulevaisuus .....	70
Lähteet .....	73
Liitteet.....	81
Liite 1: Hyvinvointiohjaajan vuosikello .....	81
Liite 2: Liikkuva opiskelu –kysely lukiolaisille .....	82
Liite 3: Lukiolaisten Learning Café –ideointipajojen vastaukset .....	84
Liite 4: Opiskelijoiden Liikkuva opiskelu –palautekysely .....	87
Liite 5: Opettajien Liikkuva opiskelu -palautekysely .....	90
Liite 6: Liikkuva opiskelu –työn vuosikello.....	92

# 1 Johdanto

Ihmisen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt jo viimeiset sata vuotta ja muutos on ollut erityisen nopeaa 60-luvulta lähtien. Olemme useimmiten hyvinkin tietoisia liikunnan terveellisyydestä ja sen tärkeydestä. Siitä huolimatta, suositeltu päivittäinen tai viikoittainen liikuntamäärä ei monilla täyty. Monet tutkimukset osoittavat, että liikunnan puute ja sen vähyys aiheuttavat runsaasti sairauksia. Liikunta-alan ammattilaisten yksi suurimmista haasteista on edistää fyysistä aktiivisuutta kaikissa ikäluokissa. (Lintunen 2007, 25–26.)

Nuorena tehdään valintoja, jotka vaikuttavat terveyteen ja elintapoihin myöhemmissä elämän vaiheissa. Nuorena omaksutaan monet vakiintuvista elintavoista ja tottumuksista kuten esimerkiksi suhtautuminen liikuntaan, ruokailuun ja päihteisiin. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.) Terveys, hyvinvointi ja oppiminen kulkevat käsi kädessä erityisesti yläkoulun aikana ja keskiasteella (Valtionneuvosto 2019a, 25). Riittävä hyvinvointi on oppimisen edellytys. Kun voidaan hyvin, opitaan, ja vastaavasti kun opitaan, voidaan hyvin. Nykykoulun vaatimat tiedolliset saavutukset ja koulujärjestelmän tehokkuuspaineet vaarantavat koulu yhteisön hyvinvointia. (Paalasmaa 2014, 14–15.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on yleissuositus, joka on laadittu terveyslääkärin näkökulmasta soveltumaan kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää ja ruu- tuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (UKK-instituutti 2019.)

Suomen ensimmäinen liikuntapoliittinen selonteko valmistui vuonna 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta kattaa muun muassa linjaukset liikunnan lisäämisestä elämän eri vaiheissa, liikuntapaikkarakentamisesta, seuratoiminnasta ja huippu-urheilusta. Yhtenä suurena päämääränä on lisätä ihmisten fyysistä aktiivisuutta merkittävästi. (Valtioneuvosto 2018.) Huoli lasten ja nuorten liikunnan vähydestä ja toimenpiteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ovat näkyvästi esillä selonteossa. (Valtioneuvosto 2018, 20–22.) Nykyinen Sanna Marinin hallitus on myös linjannut hallitusohjelmaan yhdeksi tavoitteeksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisääntymisen kaikissa ikäryhmissä. Hallitusohjelmassa on myös maininta Liikkuva Suomi – ohjelman toteuttamisesta ja Liikkuva koulu – ohjelman laajenemisesta eri elämänvaiheisiin. (Valtioneuvosto 2019b, 167; 176.)

Liikkuva opiskelu -ohjelma on osa Suomen hallitusohjelman Liikkuva Suomi -ohjelmaa sekä Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta. Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä toisella asteella opiskelevien fyysistä aktiivisuutta kehittämällä aktiivisuutta edistävää toimintakulttuuria, lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja mahdollisuuksia liikunnalle sekä lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. (Siekinen, Hakonen, Kulmala & Tammelin 2018; Liikkuva opiskelu 2019.) Liikkuva opiskelu -ohjelmassa on pohjimmiltaan kyse koulun toimintakulttuurin muutoksesta. Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen ja liikunta ovat luonnollinen osa koulun jokapäiväistä toimintaa. Liikkeen lisääminen koulun arkeen vaatii usein kouluympäristön ja koulun sääntöjen muokkaamista sekä muutosta koulussa vallitseviin yleisiin asenteisiin ja arvoihin. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 614.)

Lukiolaiset istuvat runsaasti. Lukio-opetuksen ei tarvitse aina olla vain luokassa istumista, kurssien suorittamista ja koeviikkoja. Pienilläkin oppimisympäristön laajennuksilla voidaan saavuttaa pysyviä kokemusjälkiä toiminnallisuudesta ja liikunnasta. Istumista on hyvä tauottaa ja aineenopettajan vastuulla on kehittää toiminnallisia opiskelumenetelmiä kursseille. (Paalasmaa 2014, 107.) Liikettä voidaan oppitunnilla lisätä nousemalla seisomaan, yksittäisiä liikkeitä tekemällä, opetuskävelyillä, erilaisia toiminnallisia työtapoja tai teknologiaa hyödyntämällä, luokkahuoneen ulkopuolelle lähtemällä ja kaikinensa omaa kehoa aktivoimalla oppitunnin aikana (Moilanen & Salakka 2016, 8).

Tämän kehittämistyön tavoitteena on Lappeenrannan lukiolaisten hyvinvoinnin parantaminen Liikkuva opiskelu -hankekaudella 2019-2020. Kehittämistyö muodostuu prosessista, jonka menetelmänä käytetään toimintatutkimusta. Kehittämistyö tähtää kehittämistoimiin lukion arjessa sekä lukiolaisen henkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa. Lukioilla aloitti elokuussa 2019 Liikkuva opiskelu -hanketta koordinoiva hyvinvointiohjaaja, joka on tämän kehittämistyön kirjoittaja ja toteuttaja.

## 2 Hyvinvoiva lukiolainen

Hyvinvointia tavoitellaan nyt ahnaammin kuin koskaan ennen. Monet tutkimukset ovat osoittaneet hyvinvoinnin yhteydet esimerkiksi terveyteen, työn tuottavuuteen ja yrityksen menestykseen. Ihmiset tietävät, miten elää terveellistä ja hyvinvoivaa elämää, mutta siitäkin huolimatta moni kärsii esimerkiksi uupumuksesta, masennuksesta tai ylipainosta. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 28.) Hyvinvointia ei voida mitata vain yhdestä näkökulmasta tai yhdellä mittarilla (Kestilä & Karvonen 2019, 121). Hyvinvointi saatetaan myös helposti käsittää monella eri tavalla, jolloin hyvinvoinnin edistäminen ainoastaan esimerkiksi ravitsemuksen, liikunnan tai unen näkökulmasta voi jäädä suppeaksi. Ihmisen hyvinvointi rakentuu riittävästä psyko-fyysis-sosiaalisesta tasapainosta, sopivasta vaihtelusta, hyvinvointiteoista ja tyytyväisyydestä itseensä (Lähteenkorva 2018).

Nuorena tehdään valintoja, jotka vaikuttavat terveyteen ja elintapoihin myöhemmissä elämän vaiheissa. Nuorena omaksutaan monet vakiintuvista elintavoista ja tottumuksista kuten esimerkiksi suhtautuminen liikuntaan, ruokailuun ja päihteisiin. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.) Hyvinvoivasta nuoresta kasvaa todennäköisesti hyvinvoiva aikuinen. Koululla on suuri mahdollisuus toimia hyvinvointia edistävänä instituutiona, mikä tulisi tiedostaa ja hyödyntää työskentelemällä suunnitelmallisemmin hyvinvoinnin edistämisen eteen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20.)

Kouluyhteisön kaikkien jäsenten hyvinvointi tulisi olla koulun yksiselitteinen päätavoite, kun halutaan pyrkiä turvalliseen, toimivaan ja tehokkaaseen kouluyhteisöön. Pelkkä hyvinvointitaitojen opettaminen ei riitä, kun koulu haluaa olla yksi nuoren elämän tukipilari. Koulun toimintakulttuurin tulee olla nuoren hyvinvointia tukevaa myös muulla tavoin. Yksi esimerkki tästä on hyvinvointitaitojen vahvistaminen koulun jokapäiväisessä arjessa niin nuorten kuin koulun henkilökunnankin hyväksi. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21.) Havainto asiakeskeisestä, mutta emotionaalisesti melko etäisestä koulun toimintakulttuurista toistuu useissa tutkimuksissa. Lukiolaisista vain yhdeksän prosenttia kokee, että heillä on mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista koulun aikuisen kanssa. (Valtionneuvosto 2019a, 24.)

Lukiolaisten hyvinvointi on noussut esiin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Lukiolaiset kokevat yhä enemmän paineita ja stressiä korkeakoulujen valintajärjestelmän uudistuessa ja ylioppilaskokeiden painoarvon kasvaessa. Opetushallituksessa laadittavissa uusissa lukion opetussuunnitelman perusteissa keskeisenä tavoitteena on lukiolaisten hyvinvoinnin edistäminen. Entistäkin enemmän halutaan tukea lukiolaisen hyvän arjen rakentumista. (Palmqvist & Lehikoinen 2019.)

## 2.1 Lukiolaisen psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi eli mielenterveys on osa hyvinvoinnin ja terveyden perustaa, se on paljon muutakin kuin vain psyykkisten sairauksien puuttumista. Mielenterveys on voimavara, jota ihminen vaalii, kerää sekä kuluttaa. (Partonen 2012, 508; WHO 2004, 12.) Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan psyykinen hyvinvointi on kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, kykyä hallita ulkoapäin tulevaa kuormitusta, kykyä työskennellä tuottavasti ja hedelmällisesti sekä emotionaalista terveyttä eli kykyä tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja. (WHO 2004, 12.) Partosen (2012) mukaan hyvän mielenterveyden avaimina voidaan pitää riittävää stressinhallintaa, ahdistuksen ja menetysten sietokykyä sekä sopeutumista muuttuviin elämäntilanteisiin. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka vahvistaa hyvää mielenterveyttä ja vastaavasti vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. (Partonen 2012, 508.)

Nuoruus on monien mielenterveyshäiriöiden tyypillinen alkamisikä. On arvioitu, että kolme neljästä elämänaikaisesta mielenterveyden häiriöstä alkaa ennen 25 vuoden ikää. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt aiheuttavat pääosan opiskelijoiden terveyshaitoista ja ne ovat merkittävä syrjäytymisen ja pitkäaikaisen työkyvyttömyyden riskitekijä. (THL 2019a.) Nuoren mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liitettäviä tekijöitä ovat esimerkiksi viihtyminen koulussa, myönteinen minäkäsitys, koettu pätevyys, elämönhallinnan tunne, opiskelun imu ja optimaalinen suoritusmieliala. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215–216.) Positiivinen psykososiaalinen kouluympäristö voi vaikuttaa myönteisesti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (WHO 2004, 39).

12–17 –vuotiaiden nuorten psykiatristen ja neurokognitiivisten häiriöiden diagnoosien määrä sekä nuorisopsykiatristen läheteiden määrä on viimeisen kymmenen vuoden aikana kasvanut merkittävästi (40–50 %). Väestötutkimusten perusteella tämä ei yksiselitteisesti tarkoita sitä, että nuorten pahoinvointi ja psyykkiset ongelmat olisivat kasvaneet samassa suhteessa. Tyttöjen masennus- ja ahdistusoireiden lisääntymisestä on kuitenkin selviä viitteitä, mutta monien muiden psyykkisten oireiden esiintyvyys on pysynyt ennallaan tai vähentynyt. Selitystä voidaan etsiä avun hakemisesta ja nuorten psyykkisten häiriöiden tunnistamisesta. Apua haetaan herkemmin ja asioista keskustellaan avoimemmin. (Gyllenberg 2019.) Muutoksiin on silti syytä suhtautua vakavasti ja pyrkiä löytämään keinoja nuoruusiän psyykkisten häiriöiden ennaltaehkäisyyn.

Viimeisin valtakunnallinen Kouluterveyskysely vuodelta 2019 antaa tietoa lukiolaisten mielenterveydestä. Tulosten perusteella 14 % Suomen lukiolaisista on vastannut kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, 39 % on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen



vuoden aikana ja 49 % ei ollut saanut tukea koulun aikuisilta tai palveluista mielialaan liittyviin asioihin, vaikka olisi tarvinnut. Tulokset huolestuttavat sen takia, että lukiolaisten kohdalla ne ovat heikentyneet vuodesta 2013 lähtien, kun mielenterveyttä on tutkittu kouluterveyskyselyillä. (THL 2019b.)

## 2.2 Lukiolaisen koulustressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen kokee häneen kohdistuvan niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Monet tutkijat uskovat, että lähes mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi aiheuttaa stressiä. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia, vaan pikemminkin saa ihmisen tekemään parhaansa. Pitkäkestoinen stressi taas voi olla monin tavoin haitallista. Stressiä aiheuttavat muun muassa jatkuva kiireen tunne, sopimaton työ, tekemättömät tai liialliset työtehtävät, kiusaaminen, liiallinen vastuu, perheongelmat tai äkilliset traumaattiset tapahtumat. Itse stressikokemus on psykologinen, mutta ihmisillä se ilmenee hyvin eri tavoin. Jännittyneisyys, ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, uni- ja muistiongelmien ovat esimerkkejä psyykkisistä stressioireista. Monet vaikutukset yksilöön ovat myös fyysisiä, kuten päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat ja sairastelukierre. (Mattila 2018.)

Oppilaan stressin tunne kasvaa ikävuosien myötä kouluvuosien aikana. Monet lukio-opettajat ovat huomanneet, että lukiolaiset ovat stressaantuneita ja levottomia ja että he kärsivät uniongelmista. Stressi ja levottomuus eivät ole hyväksi, jos ihmisen pitäisi samalla oppia jotakin, koska stressin iskiessä ajattelu häiriintyy ja lukkiutuu jopa kokonaan (Fowelin 2014, 16–17.) Kouluterveyskyselyt vuosilta 2017 ja 2019 osoittavat, että opiskeluun liittyvää uupumusta kokee yhä useampi lukio-opiskelija. Koulu-uupumus on seurausta pitkään jatkuneesta koulutyöhön tai opiskeluun liittyvästä stressistä. (THL 2017a; THL 2019b.)

Lukiolaisen stressiin tulee suhtautua vakavasti. Nuorten aivot ovat selvästi aikuisten aivoja herkemmit ulkoisten ärsykkeiden, kuten voimakkaan stressin, aiheuttamille haitallisille vaikutuksille ja vaurioituvat herkemmin stressin seurauksena. Puhutaan myös stressihaavoittuvuudesta, joka tarkoittaa stressin sietokyvyn heikkenemistä. Nuoren aivot ovat alttiimpia stressihaavoittuvuudelle, mikä taas on yhteydessä nuorten lisääntyviin mielenterveyshäiriöihin. (Marttunen & Karlsson 2013, 7; Hermanson & Sajaniemi 2018, 847.)

Liikunnalla voi olla stressitilaa helpottava vaikutus. Hyvä fyysinen kunto, liikunta-aktiivisuus ja terveydelle edullinen kehonkoostumus ovat yhteydessä pienempään objektiivisesti

mitattuun stressiin työpäivän aikana. Työpäivän jälkeen tapahtuvalla liikunnalla taas on todettu olevan merkitystä työstä irrottautumiselle ja siitä palautumiselle. (Föhr 2016, 70.)

### **2.3 Opiskeluhoolto lukiolaisen tukena**

Opiskeluhoollolla tarkoitetaan opiskelijan oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä näiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskelijalla on oikeus saada maksutta käyttää opiskeluhoitopalveluja. Opiskeluhoolto on sekä yhteisöllistä työtä että yksilökohtaista tukea. (Opetushallitus 2019b.)

Yhteisöllinen opiskeluhoolto on oppilaitoksen ennaltaehkäisevää opiskeluhoitotoimintaa, joka kohdistuu koko opiskeluyhteisöön. Yhteisöllinen, koko oppilaitosta tukeva työ on ensisijainen opiskeluhoollon toteuttamismuoto. Opiskeluhoitopalvelujen työntekijät eli koulu-psykologit, kuraattorit, terveydenhoitajat ja lääkärit osallistuvat yhteisölliseen opiskeluhoitotyöhön yhdessä rehtoreiden ja opettajien kanssa. (THL 2019c.) Yhteisöllisessä opiskeluhoitoryhmässä pyritään edistämään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia ja terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta, opiskeluympäristön terveellisyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä moniammatillisessa oppilaitosyhteistyössä. Vuonna 2015 voimaan tullut laki painottaa yhteisöllistä opiskeluhoittoa. Vaikka yhteisöllinen opiskeluhoolto nähdään tärkeänä asiana, sen ottaminen osaksi jokapäiväistä arkea on haastavampaa. (Ahtola 2016, 13.) Tieto yhteisön hyvinvoinnin tilasta ohjaa yhteisöllisen opiskeluhoitoryhmän työskentelyä. Tietoa saadaan esimerkiksi Kouluterveyskyselyistä ja laajoista terveystarkastuksista. (THL 2019c.)

Yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon sisältyvät kuraattori- ja psykologipalvelut sekä opiskeluterveydenpalvelut. Opiskelijan tueksi kootaan tapauskohtaisesti monialainen asiantuntijaryhmä. Yksilökohtainen opiskeluhoolto perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja sen toteuttaminen edellyttää opiskelijan suostumusta. (Opetushallitus 2019b.)

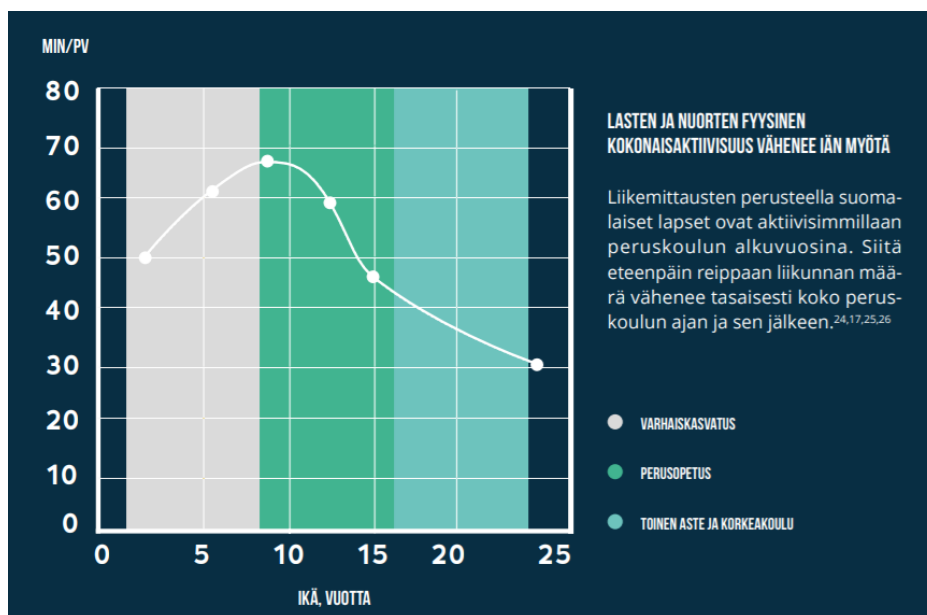
Opiskeluhoitopalvelut, kuten opiskelijoille tarjottavat lääkäri-, psykologi- ja kuraattoripalvelut, ovat kehittyneet vuosikymmenen varrella. Yhä useammassa lukiossa on tarjolla moniammatillista apua. Terveystarkastuspalvelut ovat olleet lähes jokaisessa lukiossa käytössä jo yli kymmenen vuotta (99–100%). (THL 2017b, 2.)

Vuonna 2017 julkaistun tutkimusraportin mukaan yleisimmin opiskeluhoitoryhmään kuului oppilaitoksen opinto-ohjaajat (94 %), terveydenhoitajat (92 %), kuraattorit (89 %), rehtorit (85 %) ja psykologit (64 %). Joissakin oppilaitoksissa, mutta harvemmin, ryhmään kuului myös mielenterveyspalvelujen edustajat (6 %) ja lääkärit (5 %). Tarvittaessa lääkäri

ja mielenterveyspalvelut olivat kuitenkin mukana ryhmässä joka neljännessä (24 – 26 %) lukiossa. Lisäksi joka kolmannessa lukiossa ryhmään kuului myös opiskelijoiden edustaja ja 11 prosentissa lukioista myös vanhempien ja huoltajien edustaja. (THL 2017b, 4.)

### 3 Lukioikäisten fyysinen aktiivisuus

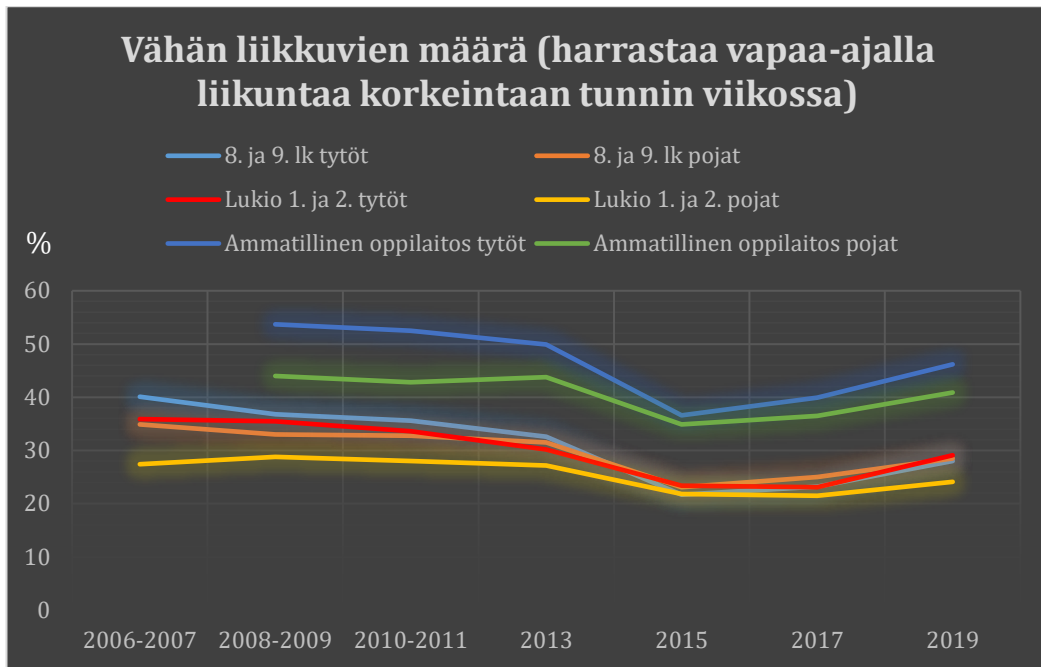
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKES-tutkimuskeskuksen koostama Tu-  
loskortti lasten ja nuorten liikunnan tilasta on tutkimustietoon perustuva yhteenveto lasten  
ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä. Tutkimustulosten perusteella lasten ja nuorten  
fyysinen kokonaisaktiivisuus vähenee iän myötä (Kuvio 1). Paikallaanolo ja istuminen li-  
sääntyvät lapsen aloittaessa perusopetuksen ja varttuessa lukiolaiseksi. Reippaan liikun-  
nan määrä vähenee tasaisesti ja jatkaa laskuaan myös lukioiän jälkeen. (LIKES 2018, 10–  
12.)



**Kuvio 1.** Lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden muutos iän myötä (LIKES 2018, 12).

Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimus 2017–2018 antaa tarkempaa tietoa lukiolaisten liikuntatottumuksista ja liikuntamäärästä. Tutkimustulosten mukaan vain 22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että vain joka viides lukiolainen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Lisäksi joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, eli alle puoli tuntia päivässä. Lukiolaisten arkeen kuuluu paljon paikallaanoloa, keskimäärin 9 tuntia päivässä, mikä on noin tunti enemmän paikallaanoloa kuin yläkoululäikäisillä. (Siekkinen ym. 2018.)

Kouluterveyskyselyiden perusteella vähän liikkuvien yläkoululaisten, lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien määrä on pienentynyt vuodesta 2006 vuoteen 2019, joskin viimeisinä vuosina vähän liikkuvien osuus on jälleen hieman lisääntynyt (Kuvio 2). (THL 2017a; THL 2019b.)



**Kuvio 2.** Harrastaa vapaa-ajalla liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa (mukailien Kouluterveyskyselyt 2006–2019).

Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä on merkittäviä eroja fyysisessä aktiivisuudessa ja liikkumattomuudessa. Tuloskortin 2018 tutkimustiedon mukaan ammattiin opiskelevissa on vielä enemmän vähän liikkuvia verrattuna lukiossa opiskeleviin. Lukiolaiset liikkuvat ammattiin opiskelevia enemmän ohjatusti sekä omatoimisesti ja ammattioppilaitoksissa on selvästi enemmän ylipainoisia opiskelijoita kuin lukioissa. (LIKES 2018, 15; 18; 34.)

Toisen asteen opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä ja liikkumiseen liittyviä asenteita on Suomessa kuitenkin toistaiseksi tutkittu varsin vähän. Keväällä 2020 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta toteuttaa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa –tutkimuksen (LIITU-tutkimus) ensimmäistä kertaa toisella asteella, sekä lukioissa että ammattioppilaitoksissa. LIITU-tutkimuksessa tutkitaan lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta kyselyn ja liikemittareiden avulla. Jatkossa LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu tullaan toteuttamaan eri puolilla Suomea kahden vuoden välein siten, että joka toisella tutkimuskerralla tutkimus kohdennetaan peruskouluikäisiin lapsiin ja nuoriin ja joka toisella kerralla toisen asteen opiskelijoihin. Toisella asteella toteutettavien tutkimusten tulokset antavat merkittävää uutta tietoa lukioikäisten opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Tähän mennessä toteutettujen tutkimusten positiivinen viesti on se, että lukiolaiset ovat valmiita liikkumaan enemmän. Lukiolaisista 79 prosenttia haluaisi liikkua enemmän ja 72

prosenttia lukiolaisista kokee liikunnan myös tukevan opiskelua. Yli 80 prosenttia lukiolaisista kokee hyvin mielekkäänä, että lukion olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana. Lisäksi lähes 60 prosenttia lukiolaisista kokee yksilöllisen liikuntaneuvonnan hyväksi toimenpiteeksi. Tytöt suhtautuvat liikuntaneuvontaan, taukoliikuntaan ja oppituntien toiminnallistamiseen hieman poikia myönteisemmin. (Siekinen ym. 2018.)

### **3.1 Liikunnan vaikutukset nuoren hyvinvointiin ja mielenterveyteen**

Liikunta on pohjimmiltaan lihasten toimintaa, joka lisää elimistön energiankulutusta. Liikunta-sanana käytettävissä olevat mahdollisuudet ovat moninaistuneet, minkä takia liikunnan käsitettä tulisikin pohtia yhtä laajasti. Useille liikunta on vapaa-ajalla harrastettua urheilullista toimintaa, vaikka samanlaisia tavoiteltavia positiivisia vaikutuksia voidaan saada aikaan myös esimerkiksi aktiivisilla kotitöillä ja työmatkapyöräilyllä. Terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa on kaikki fyysinen aktiivisuus, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (Aaltonen 2016, 39–41; Vuori 2018, 28.) Usein puhutaan myös terveystuokunnasta, joka on synonyymi terveyttä ja hyvinvointia edistävälle liikunnalle. Terveystuokunta voi olla hyvin monenlaista liikuntaa, joka on terveyttä edistävää, vaikka pääasiallisena tavoitteena ei olisikaan terveys. (Vuori 2018, 28–29.)

Tutkimukset ovat useimmiten lähteneet siitä liikkeelle, että liikunnalla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin. On kuitenkin itsestään selvää, että esimerkiksi pakotukseen perustuva liikunta koetaan hyvinkin kielteisenä ja voi aiheuttaa negatiivisia tunteita. Esimerkiksi koulu- ja vapaa-ajan liikunnasta tai armeija-aikojen liikunnasta on monelle jäänyt kielteisiä kokemuksia. Liikuntakokemukset voivat siis lyhyesti sanottuna tuottaa ihmiselle mielihyvää tai mielihäpeää. Usein toistuvat liikuntahetket vaikuttavat hyvinvointiin joko parantaen tai heikentäen sitä. (Ojanen & Liukkonen 2017, 219.) Seuraavaksi kuvatut vaikutukset keskittyvät liikunnan positiivisiin vaikutuksiin ja siihen, miten liikunta voi edistää hyvinvointia.

Liikunnalla on monia biologisia vaikutuksia, jotka ovat yhteydessä myös ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Liikunta tuottaa mielihyvää, joka ei perustu pelkästään sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Mitä todennäköisimmin liikunnan harrastamisella on suora vaikutus aivoihin ja nimenomaan mielihyvän kokemiseen. Liikunnan vaikutukset eivät varastoidu. Sen takia liikunnan tulisi olla säännöllistä, jotta sen mielenterveyttä edistävät vaikutukset tulisivat esille. (Partonen 2012, 511–512.) Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta saattaa ehkäistä masennusoireiden ilmenemistä ja uusiutumista sekä lievittää ahdistuneisuutta lyhytaikaisesti ja säännöllisesti toteutettuna myös pysyvämmiin. Liikunta

soveltuu lievän sekä keskivaikean masennuksen ja ahdistuneisuuden hoitokeinoksi. Liikuntaa voi mielenterveyskuntoutujilla toteuttaa hyvin eri tavoin, ensin ohjatusti ja myöhemmin itseohjautuvasti. (Partonen 2012, 511–512.)

Liikunta saa aikaan aivojen radastojen säätelemiä voimakkaita tunnekokemuksia. Samat mekanismit tuottavat mielihyvän ja motivaation kokemuksia muillakin elämänalueilla. Liikunnan myönteiset mielialavaikutukset perustuvat todennäköisesti endogeenisten opioidien ja endorfiinien erittymiseen aiheuttaen euforisia tuntemuksia. Nämä vaikutukset perustuvat kehon omien opiaattien mielihyvää aiheuttaviin ja kuormitusta lievittäviin vaikutuksiin. Liikunta todennäköisimmin lievittää stressitiloja juuri tämän mekanismin kautta. (Nummenmaa 2016, 40–41.) Mielihyvän tunteen lisäksi on muitakin tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnan myönteisten vaikutusten ja positiivisten tunnekokemusten syntymiseen. Näitä ovat esimerkiksi myönteiset odotukset liikuntaa kohtaan, omaehtoisuus ja mielekkyys. (Ojanen & Liukkonen 2017, 226–227.)

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan suhdetta mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin on tutkittu vielä vähän, varsinkin lapsilla ja nuorilla. Norjalaisessa tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan nimenomaan norjalaisnuorten fyysistä aktiivisuutta, liikunnan luonnetta, liikunnan sosiaalisia tekijöitä ja näiden kaikkien edellä mainittujen yhteyttä mielenterveyteen. Merkittävimpinä löydöksinä voidaan pitää mielenterveyden ja liikunnan välistä positiivista yhteyttä ja joukkuelajien harrastamisen vaikutusta parempaan itsetuntoon ja vähäisempiin psyykkisiin oireisiin. Mitä enemmän ja monipuolisemmin liikuntaa harrastettiin, sitä vähemmän koettiin masennusta ja muita psyykkisiä oireita kaikissa tutkimuksen ikäluokissa. Liikunnan sosiaalinen merkitys korostuu nuoren kasvaessa. Tutkimus osoitti, että mitä vanhemmaksi nuori kasvaa, sitä enemmän merkitsee vertaistuki ja vuorovaikutus muiden saman ikäisten kanssa. (Guddal, Stensland, Småstuen, Johnsen & Zwart 2019.)

Hyvän kestävyyskunnan on todettu olevan yhteydessä alhaisempaan sairastuvuusriskiin tyypin 2 diabeteksessa sekä sydän- ja verisuonitaudeissa, vähäisempiin kiputiloihin, parempaan psykososiaaliseen hyvinvointiin sekä parempaan koulumenestykseen ja kognitiiviseen toimintaan (Lintu ym. 2018, 41). Tulokortin 2018 kuva (Kuva 1) fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista havainnollistaa liikunnan moninaisia merkityksiä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, kognitiivisiin toimintoihin ja sosiaaliseen pääomaan. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsena heijastuu aikuisuuden liikkujaprofiiliin. (LIKES 2018.)



**Kuva 1.** Fyysinen aktiivisuuden vaikutukset lapsena ja nuorena (LIKES 2018).

### 3.2 Liikunnan ja koulumenestyksen yhteydet

Koulumenestyksellä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin oppilas saavuttaa opetussuunnitelman määrittämät tavoitteet. Koulumenestystä arvioidaan jatkuvasti opintojen aikana. Oppiaineen tai opintokokonaisuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota oppilaan oppimistuloksiin, työskentelyyn sekä käyttäytymiseen. (Kantomaa ym. 2018, 14.)

Kotimaisissa tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä parempaan koulumenestykseen sekä nuoremmilla että vanhemmilla oppilailla. Motoristen taitojen lisäksi säännöllinen liikunta ja hyvä fyysinen kunto edistävät lasten kognitiivista toimintaa sekä tätä kautta mahdollisesti myös koulumenestystä. (Syväoja & Jaakkola 2017, 238.) Tutkimus liikunta-aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteyksistä osoittaa, että liikunta-aktiivisuudella ja koulussa menestymisellä on positiivinen yhteys varhaisnuoruudesta nuoreen aikuisuuteen. Tähän yhteyteen vaikuttaa kuitenkin myös geneettiset tekijät sekä muu ympäristö kuten perhe, ystävät ja harrastukset. (Aaltonen ym. 2019, 70.)

Useat muutkin tutkimukset tuovat esille, että liikunnalla on suuri merkitys aivojen kehitymiselle, toiminnalle ja hyvinvoinnille. Liikunta saa aikaan positiivisia muutoksia aivoissa ja parantaa aivojen kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa. (Moilanen & Salakka 2016, 17.) Osa liikunnan ja tiedollisten toimintojen yhteydestä perustuu muutoksiin aivojen aineen-



vaihdunnassa. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia, nostaa välittäjäaineiden tasoa sekä kasvattaa hermosolujen tuotantoa (Kantomaa ym. 2018, 22; Davenport, Hogan, Eskes, Longman & Poulin 2012).

Toisaalta on myös niitä oppilaita, jotka eivät juurikaan harrasta liikuntaa, mutta menestyvät koulussa silti. Hyvä kysymys onkin, voisivatko nämä oppilaat menestyä koulussa vieläkin paremmin. (Syväoja & Jaakkola 2017, 239.)

### **3.3 Liikunnanopetus lukiossa**

Tämän hetkissä lukion opetussuunnitelman perusteissa (2015) on lukiolaisilla kaksi pakollista liikunnan kurssia (LI1 ja LI2), joiden lisäksi lukiolainen voi valita syventäviä kursseja halutessaan. (Hirvensalo, Salin & Palomäki 2017, 545). Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli lukiolainen suorittaa liikunnassa vain nuo edellä mainitut kaksi pakollista kurssia, hänellä on lukioaikana useita jaksoja, joissa ei ole liikunnan tunteja lainkaan.

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2015) ohjaamana opiskelijaa tulee kannustaa opinnoissaan terveyttä, hyvinvointia ja oppimista edistävään sekä liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnan opetuksen yleisissä tavoitteissa mainitaan fyysisen aktiivisuuden merkitys kokonaisvaltaisen opiskelun edistämisestä. Liikunnan opetuksessa tuetaan opiskelijaa vastuulliseen fyysisestä aktiivisuudesta ja opiskelukyvystä huolehtimiseen sekä istumisen vähentämiseen. (LIKES 2018; Syväoja & Jaakkola 2017, 246.)

Lukion liikunnan ensimmäisen pakollisen kurssin keskeisiin sisältöihin kuuluu liikunnallisten perustaitojen soveltaminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen eri liikunta-tehtävissä, muodoissa ja lajeissa monipuolisesti eri opiskeluympäristöissä (LI1). Liikunnan toisen pakollisen kurssin keskeisiä sisältöjä ovat fyysisten ominaisuuksien arviointi, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava liikunta, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto sekä arkisten toimintojen ja valintojen havainnointi ja arviointi fyysisen aktiivisuuden ja terveyden näkökulmasta (LI2). (Syväoja & Jaakkola 2017, 546.)

Lukion uudet opetussuunnitelman perusteet astuvat voimaan vuonna 2021. Liikunnan opetuksen osalta muutoksia liikunnan opetuksen määriin tai opetuksen yleistavoitteisiin ei ole tiedossa. Uusissa, vuonna 2021 käyttöön otettavissa, lukion opetussuunnitelman perusteissa liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä ja sen vaikutuksia jaksamiseen ja toimintakykyyn. Uudet opetussuunnitelman perusteet sisältävät myös laaja-alaisen osaamisen osa-alueet, jotka muodostavat kaikille oppiaineille yhteisiä tavoitteita. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteena on tukea ja syventää

osaamista yleissivistävästi. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueita ovat hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, globaali- ja kulttuuriosaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen sekä monitieteinen ja luova osaaminen. (Opetushallitus 2019a, 60–61; 333–335.)

### **3.4 Koulupäivän ulkopuolella järjestetty liikunta**

Koulupäivän ulkopuolella järjestetty liikunta on liikuntaa, johon opiskelija voi osallistua vapaaehtoisesti ja joka ei sisälly koulun opetussuunnitelmaan, mutta on silti koulun järjestämää toimintaa tai organisoitu yhteistyössä koulun kanssa.

Belgialainen tutkimus (n=1526, 13–23 -vuotiaat) tutki nuorten osallistumista koulupäivän ulkopuolella järjestettyyn liikuntaan ja sen vaikutuksia liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa selvitettiin sitä, tavoittaako koulun ulkopuolella järjestetty liikunta ne opiskelijat, jotka eivät jo osallistu muuhun organisoituun liikuntaan. Tutkimustulokset osoittivat, että vajaa kolmannes (29 %) osallistui koulun ulkopuoliseen liikuntaan ja osallistuminen oli sitä vähäisempää, mitä vanhempia opiskelijat olivat. Koulun ulkopuolinen liikunta tavoitti joka viidennen (20 %) heistä, jotka eivät jo muutoin osallistuneet organisoituun liikuntaan. Myönteistä tutkimustuloksissa oli se, että koulun ulkopuolella järjestettyyn liikuntaan osallistuvat olivat huomattavasti fyysisesti aktiivisempia verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät osallistuneet. Lisäksi koulun ulkopuolella harrastettuun liikuntaan osallistuvat olivat sisäisesti motivoituneempia liikuntaan verrattuna osallistumattomiin. Tutkimustulosten yhteenvetona todettiin, että koulun opetussuunnitelmaan kuulumattoman liikunnan tarjoaminen hyödyntää niitä, jotka eivät osallistu organisoituun liikuntaan. Liikuntatoiminta, joka ei tavoittele menestystä urheilussa, lisää nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Meester, Cardon, Bourdeaudhuij & Haerens 2017.)

Liikkuva opiskelu –kokeiluhankevaiheen raportti osoittaa, että opiskelijoilla on kokeiluhankkeiden päättyessä entistä paremmin välineitä ja tiloja käytettävissä liikkumiseen opiskelupäivän aikana. Lisäksi kerhoja tai opiskelijaliikuntaa on tarjolla yhä useammassa oppilaitoksessa. Vuonna 2019 liikunnallisia kerhoja tai opiskelijaliikuntaa tarjosi 49 % lukiosta. Vastaavasti 64 % ammatillisista oppilaitoksista tarjosi liikunnallista kerho- tai opiskelijaliikuntatoimintaa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että vain 35 % lukiolaisista ja 26 % ammatillisiin opiskelevista kokevat liikunnalliset kerhot mielekkäiksi liikettä lisääviksi toimenpiteiksi. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 28–29; 40.)

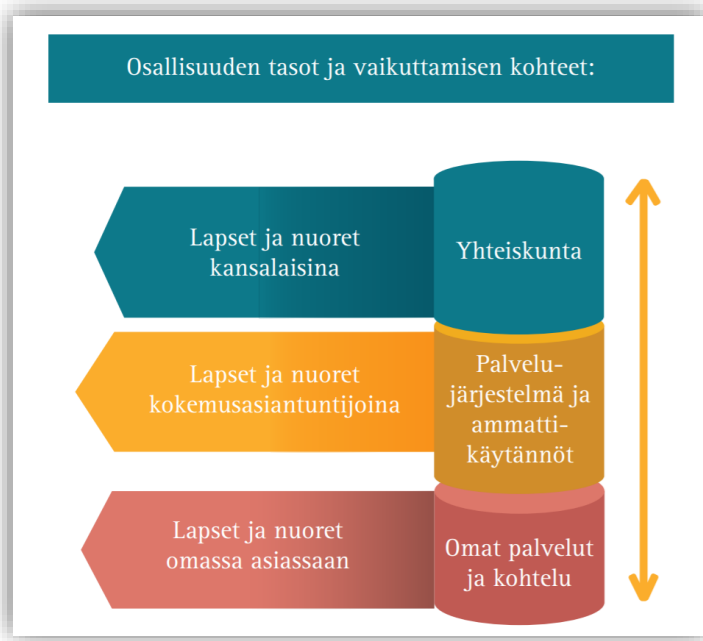
## 4 Nuorten osallistaminen

Osallisuus voi olla tekoja, tunnetta, kuulluksi tulemistä, yhteisöön kuulumista tai vaikuttamista. Nuoren osallisuuden kokemuksen kannalta oleellista on kokemus yhteisöön kuulumisesta ja merkityksestä yhteisölle. Osallisuuteen kuuluu myös nuoren oma toimijuus ja mahdollisuus saada valtaa ja vastuuta. (Lettenmeier, Palamaa, Teerijoki & Vuojakoski 2019)

Osallistamisen ja osallistumisen käsitteet liittyvät tiiviisti toisiinsa. Niitä käytetään kuitenkin usein virheellisesti tarkoittamaan täysin samaa asiaa. Lyhyesti ilmaistuna osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista, kun taas osallistuminen on mahdollisuuksien hyödyntämistä. Osallistaminen on tekemistä, jonka tuloksena voi syntyä muun muassa osallisuuden tunne. Kehittämistoiminnan näkökulmasta osallistamisesta on monenlaista hyötyä. Osallistamisella pystytään varmistamaan eri tahojen tarpeiden ja intressien huomioiminen. (Toikko & Rantanen 2016, 90.)

Lasten ja nuorten arjen osallisuuden tukeminen on tärkeää, jotta heidän tarpeensa ja kasvuympäristön tarjoama tuki kohtaisivat. Lapset ja nuoret eivät läheskään aina tiedä omista vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksistaan. Pääosa nuorista jää aktiivisen osallisuuden ulkopuolelle. Osallisuuden toteutuminen edellyttääkin tiedon dialogista rakentamista yhdessä ammattilaisten ja vanhempien kanssa sekä moninaisten osallistumisen väylien tarjoamista taustoiltaan, valmiuksiltaan ja kiinnostuksiltaan erilaisille nuorille. Teini-ikäiselle arkisista asioista päättäminen on usein kokemuksena paljon vaikuttavampaa kuin päättäminen isommista asioista, joihin nuorella ei ole henkilökohtaista siddettä. (Valtionneuvosto 2019a, 96.)

Lasten ja nuorten vaikuttamista voidaan nähdä toteutuvan kolmella eri tasolla (Kuvio 3). Ylimpänä, yhteiskunnallisella tasolla, on lasten ja nuorten tekemä vaikuttamistyö kansalaisasemassa. Toisena palvelujen ja ammattikäytäntöjen taso, jossa lapset ja nuoret voivat olla kokemusasiantuntijoina tai yhteistutkijoina mukana kehittämässä palveluita. Kolmantena tasona voidaan nähdä osallisuus omiin asioihin palveluiden käyttäjänä tai kohtelu erilaisissa yhteisöissä kuten perheessä, harrastuksissa ja koulussa. (Hipp, Pollari & Luoma 2018, 11–12.)

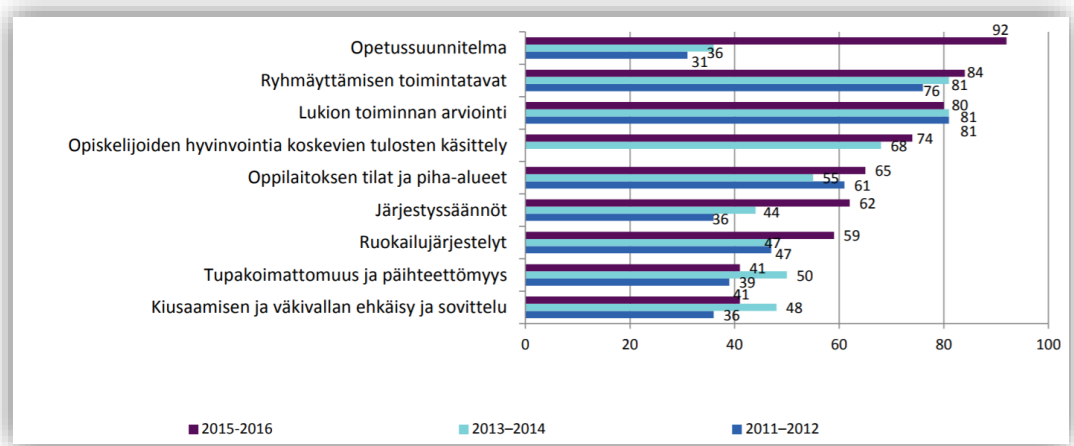


**Kuvio 3.** Lapsen ja nuoren osallisuuden tasot ja vaikuttamisen kohteet (Hipp ym. 2018, 12).

#### 4.1 Osallistaminen lukiossa

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain keskeinen tarkoitus on oppilaiden oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin sekä osallisuuden edistäminen. Vuonna 2014 astui voimaan oppilas- ja opiskelijahuoltolain lisäksi laki perusopetuslain muuttamisesta (1267/2013). Jälkimmäinen laki velvoittaa opetuksen järjestäjää edistämään kaikkien oppilaiden osallisuutta ja huolehtimaan siitä, että kaikilla oppilailta on mahdollisuus osallistua koulun toimintaan ja kehittämiseen sekä ilmaista mielipiteensä oppilaiden asemaan liittyvistä asioista. Lisäksi kyseisessä lakipykälässä mainitaan, että oppilaille tulee järjestää mahdollisuus osallistua opetussuunnitelman ja siihen liittyvien suunnitelmien sekä koulun järjestyssäännön valmisteluun. (Summanen, Rumpu & Huhtanen 2018, 369.)

TEAvisari on kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden edistämiseksi kuvaava verkkopalvelu. TEA on lyhenne sanasta terveydenedistämisaktiivisuus. TEAvisarin tulokset osoittavat, että opiskelijoiden osallisuus monissa lukion toiminnoissa on parantunut neljän vuoden seuranta-ajalla (THL 2017b, 4). Lukion opetussuunnitelman perusteet uusiutuivat vuonna 2015 ja oppilaitokset ottivat uudet opetussuunnitelmat käyttöön elokuussa 2016. Lähes kaikissa (93 %) lukioissa opiskelijat olivat osallistuneet opetussuunnitelman valmisteluun (Kuvio 4). Myös ryhmäytymiseen tähtäävien toimintatapojen suunnitteluun, lukion toiminnan arviointiin ja opiskelijoiden hyvinvointia koskevien kysely- ja muiden yhteenvetotietojen käsittelyyn osallistuminen oli yleistä (74–84 %).

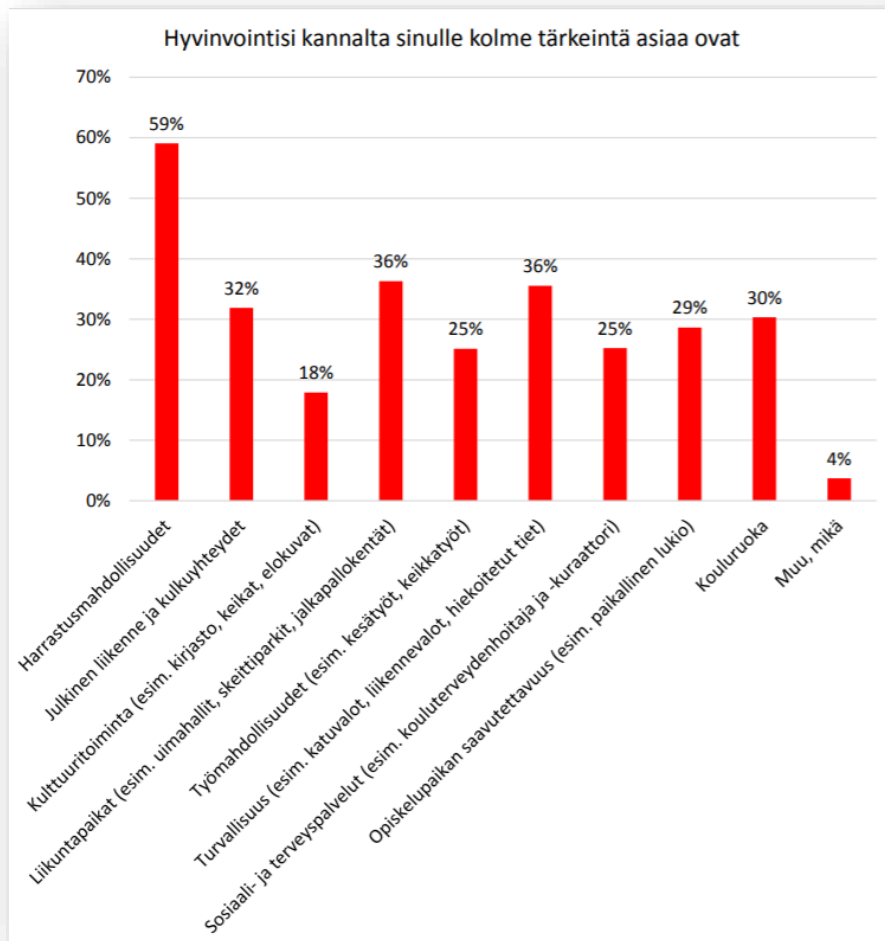


**Kuvio 4.** Opiskelijoiden osallistuminen lukion toiminnan suunnitteluun, järjestämiseen ja arviointiin eri lukuvuosina (THL 2017b, 4).

#### 4.2 Nuorten vaikuttamismahdollisuudet kunnassa

Kouluterveyskyselyssä 2019 kartoitettiin nuorien osallistumista ja vaikuttamismahdollisuuksia. Peruskoulun 8.-9. luokkalaisista vain 9,5 % kokee, että heillä on hyvät vaikuttamismahdollisuudet koulussa. Lukion 1.-2. vuosiluokilla noin joka kymmenes (10,5 %) opiskelija kokee hyvät vaikuttamismahdollisuudet koulussa. Ammatillisessa oppilaitoksessa huomattavasti useampi opiskelija kokee saman (22,7 %). (THL 2019b.)

Etelä-Karjalassa keväällä 2019 järjestettyjen Vaikuta, älä valita! -päivien tarkoituksena oli saada nuorten ääni kuulumaan mahdollisimman laajasti ja edistää osallisuutta nuorten keskuudessa. Vaikuttamispäivien lisäksi mahdollisimman monen nuoren kuulemiseksi nuorille laadittiin vaikuttamiskysely, johon vastasi 1728 nuorta (13–18 –vuotta). Vastusten perusteella nuoria puhuttivat erityisesti harrastukset, julkinen liikenne, kouluruoka ja työmahdollisuudet (Kuvio 5). Nuorilta kysyttiin, mitkä tekijät vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa, mitä asioita nuoret haluavat kehittää ja millä tavalla sekä miten nuoret haluavat tulevaisuudessa vaikuttaa heille tärkeisiin asioihin. (Etelä-Karjalan liitto 2019.)



**Kuvio 5.** Nuorten hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat (Etelä-Karjalan liitto 2019, 51).

Huomionarvioista on, että jokaiseen Etelä-Karjalan kuntaan toivottiin lisää harrastusmahdollisuuksia. Nuoret haluavat harrastustoimintaa, johon ei tarvitse sitoutua ja joka ei tähtää kilpaurheiluun. Nuoret toivovat erilaisia matalankynnyksen harrastusporukoita ja lajikokeiluja, joissa pääsisi kokeilemaan eri lajeja ilmaiseksi. Myös tiedonsaanti koettiin ongelmalliseksi. Tähän ratkaisuna nuoret toivovat heille tarjottavien harrastustoimintojen löytyvän helposti internetistä. (Etelä-Karjalan liitto 2019, 55.)

Tärkeä kysymys on se, miten nuoret haluavat jatkossa vaikuttaa heille tärkeisiin asioihin. Kyselyn perusteella vaikuttaminen kiinnostaa suurta osaa nuorista (47 %), mutta he eivät tiedä tai eivät osaa sanoa, miten voisivat vaikuttaa asioihin. Vaikuttaminen tehdään mieluiten suoran osallisuuden kautta, vaikuttamalla esimerkiksi mobiilisovelluksen ja kyselyiden avulla. (Etelä-Karjalan liitto 2019, 59–60.) Tämä kartoitus on hyödyksi niille, jotka työskentelevät nuorten parissa tai toimivat yrityksessä tai yhdistyksessä, joka tarjoaa palveluja nuorille.

## 5 Liikunnallinen toimintakulttuuri

Koulun toimintakulttuuri on sen toimintatapojen ja periaatteiden kokonaisuus sekä käytännön tulkintaa koulun kasvatus- ja opetustehtävästä. Koulun toimintakulttuuria luovat kaikki koulun toimijat opiskelijoista henkilökuntaan yhdessä. Liikkuva koulu –ohjelman tavoitteena on edistää liikunnallisen toimintakulttuurin syntyä ja kehittymistä. Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen ja liikunta ovat luonnollinen osa koulun jokapäiväistä toimintaa. Liikkuva koulu –ohjelmassa on pohjimmiltaan kyse koulun toimintakulttuurin muutoksesta. Liikkeen lisääminen koulun arkeen vaatii usein kouluympäristön ja koulun sääntöjen muokkaamista sekä muutosta koulussa vallitseviin yleisiin asenteisiin ja arvoihin. (Moilanen ym. 2017, 612; 614.)

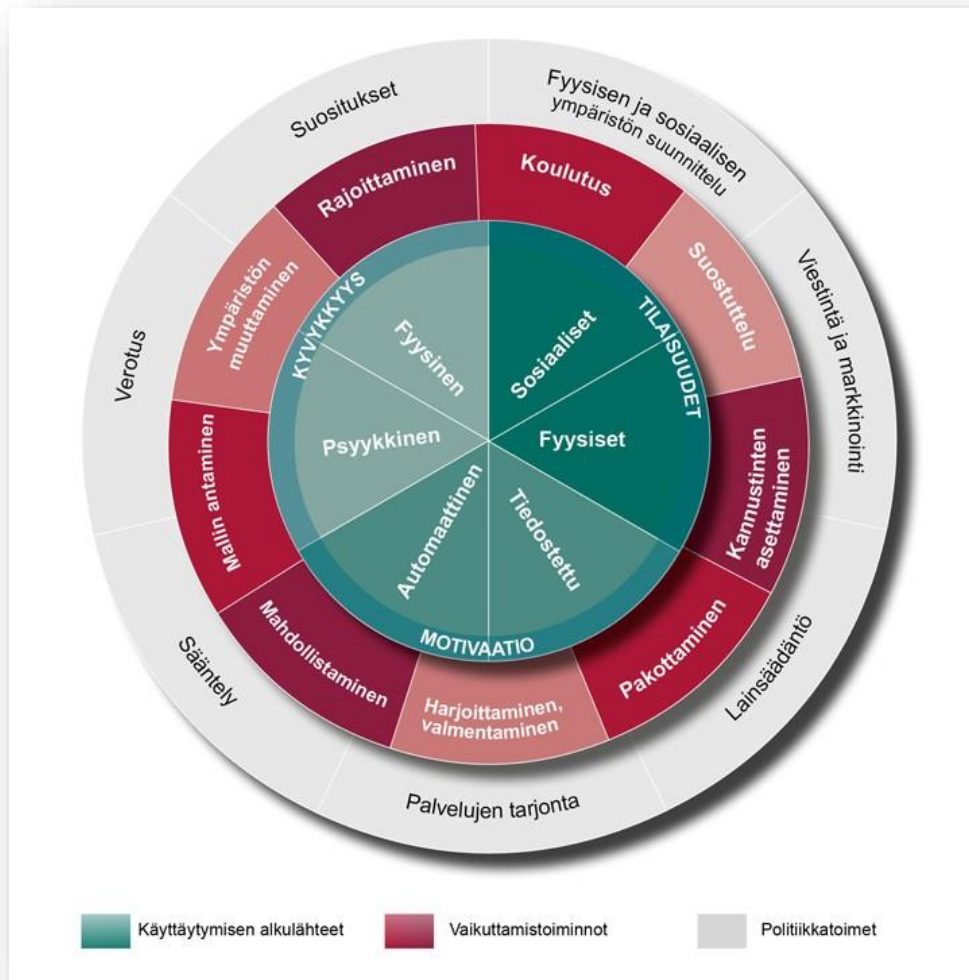
Syksyllä 2021 käyttöön otettavissa lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019) mainitaan useaan otteeseen toimintakulttuuri ja sen kehittäminen. Yksi toimintakulttuurin kehittämisen lähtökohdista on hyvinvointi ja kestävä tulevaisuus, johon sisältyy myös lukion liikunnallinen toimintakulttuuri: ”Liikunnallinen toimintakulttuuri lisää motivaatiota elämänmittaaseen liikunnallisuuteen ja luo rakenteita liikkumiseen lukion arjessa. Samalla se vähentää paikallaanoloa ja stressin kokemuksia sekä edistää oppimista.” (Opetushallitus 2019a, 21–22.)

Liikunnallisen toimintakulttuurin synty vaatii asenteiden ja arvojen lisäksi konkreettista käyttäytymisen muutosta sekä systemaattista johtamista. Toimintakulttuurin muutoksessa tarvitaan tietoista muutosjohtamista, ja sen käsitteellistämistä, mitkä asiat ovat muutoksessa keskeisiä. Yksi työkalu muutoksen ohjaamiseen on käyttäytymisen muutospyörä (Behaviour Change Wheel). (Michie, Van Stralen & West 2011.)

### 5.1 Käyttäytymisen muutospyörä

Käyttäytymisen muutospyörän tarkoituksena on helpottaa käyttäytymisen muutokseen tähtäävän toiminnan suunnittelua ja parantaa sen vaikuttavuutta. Muutospyörässä on kolme eri kehää. Lähtökohtana on pyörän sisin kehä, jossa on kuvattu käyttäytymisen kolme alkulähdettä, jotka ovat kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio. (Michie ym. 2011.)

Keskimmäisellä kehällä on kuvattu yhdeksän vaikuttamistoimintoa, joiden kautta edellä mainittuihin alkulähteisiin pyritään vaikuttamaan niin, että kohteena oleva käyttäytyminen muuttuu. Kullekin alkulähteelle on määritelty sopivimmat vaikuttamistoiminnot. Kullekin vaikuttamistoiminnot taas on määritelty sopivimmat politiikkatoimet, jotka on sijoitettu uloimmalle kehälle. Politiikkatoimet ohjaavat paikallista, alueellista ja yhteiskunnallista toimintaa ja tukevat yksilöön tai ryhmiin kohdistuvia vaikuttamistoimintoja. (Michie ym. 2011.)



**Kuvio 6.** Käyttäytymisen muutospyörä (Aittasalo, Hankonen, Nupponen & Seppälä 2017, mukailen Michie ym. 2011).

Käyttäytymisen muutospyörä –mallia voi soveltaa lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen koulupäivän aikana esimerkiksi seuraavasti:

**Taulukko 1.** Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän aikana Käyttäytymisen muutospyörä –mallia hyödyntäen (Mukailen Aittasalo ym. 2017).

Käyttäytymisen alkulähteet	
Tavoite: Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen koulupäivän aikana	
Kyvykkyys	Fyysinen: Lukiolaisella on riittävät fyysiset ominaisuudet (kestävyys, voima, motoriset taidot) lisätä liikettä koulupäivän aikana. Psyykinen: Lukiolaisella on riittävä tietotaito ja psyykkiset valmiudet lisätä liikettä koulupäivän aikana.
Tilaisuudet	Fyysiset: Kouluympäristö mahdollistaa liikkeen lisäämisen (aika, paikat, resurssit, tarjoamat). Sosiaaliset: Koulussa vallitsee ihmisten välinen luottamus ja vuorovaikutus, yleiset säännöt ja vallitsevat normit, jotka antavat luvan lisätä liikettä koulupäivän aikana.



Motivaatio	Tiedostettu: Lukiolainen tiedostaa fyysisen aktiivisuuden merkityksen ja hyödyt terveydelle ja mielelle. Automaattinen: Automatisoituneet ja rutinoituneet tunnereaktiot, halut ja tarpeet, yllykkeet ja estot sekä refleksit vaikuttavat lukiolaisen toimintaan liikettä lisäävästi tai estävästi.
------------	--

<b>Vaikuttamistoiminnot</b>	
Tavoite: Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen koulupäivän aikana	
Koulutus	Lukiolaisen tietoa ja ymmärrystä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä pyritään lisäämään esimerkiksi luennoilla ja koulutuksilla.
Suostuttelu	Koulussa esillä olevat julisteet ja mainosvideot, jotka herättävät myönteisiä tai kielteisiä tunteita liikunnasta tai liikkumattomuudesta.
Kannustinten asettaminen	Liikkuvia lukiolaisia palkitaan esimerkiksi osallistumisesta liikuntakerhotoimintaan.
Pakottaminen	Oppitunnilla ohjataan taukojumppia, joihin kaikki veloitetaan osallistumaan.
Harjoittaminen, valmentaminen	Lukiolaisille järjestetään työpajoja, joissa harjoitellaan ja ideoidaan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulupäivään.
Rajoittaminen	Pitkiä istumisjaksoja ja passiivisuutta rajoitetaan toiminnallisilla opetusmenetelmillä. Oppituntien sijoittelu eri puolille koulua lisää päivittäisiä askeleita.
Ympäristön muuttaminen	Sosiaalisen tai fyysisen toimintaympäristön muuttaminen liikettä lisääväksi. Esimerkiksi korkeat seisomatyöpisteet ja jumppapallot luokissa.
Mallin antaminen	Esimerkit ihmisistä, joita voisi ihailla, matkia tai joiden toiminnasta voisi ottaa oppia. Esimerkiksi koulun oma liikuntalähteläs.
Mahdollistaminen	Keinojen lisääminen tai esteiden vähentäminen niin, että kyvykkyys paranee ja tilaisuudet lisääntyvät. Esimerkiksi oppituntien aikana kuulutus, joka muistuttamaan seisomaan nousemisesta ja taukoliikunnasta.

<b>Politiikkatoimet</b>	
Tavoite: Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen koulupäivän aikana	
Viestintä ja markkinointi	Lukiolaisille viestitään fyysisen aktiivisuuden hyödyistä ja liikkumismahdollisuuksista ja markkinoidaan aktiivista toimintaa.
Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suunnittelu	Lukion tilat suunnitellaan istumisen vähentämistä ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä edistäväksi.
Suosituks	Lukion toiminta- ja opetussuunnitelmaan sisällytetään hyvinvointiin ja liikunnalliseen toimintakulttuuriin tähtäviä toimia.
Verotus	Verotukselliset keinot kustannusten vähentämiseksi tai lisäämiseksi.
Säätely	Lukioon luodaan toimintakäytännöt istumisen vähentämiseksi ja liikkeen lisäämiseksi.
Palvelujen tarjonta	Lukiolaisille tarjotaan lajikokeiluja ja mahdollisuuksia käyttää eri liikuntapalveluja ja koulun tiloja liikkumiseen.
Lainsäädäntö	Lakien asettaminen ja muuttaminen.

## 5.2 Muutoksen johtaminen

Muutos on jatkuvaa, luontevaa ja siihen tulisi suhtautua avoimesti ja myönteisesti. Muutos lähtee usein liikkeelle siitä, että havaitaan uusi tarve, virhe tai epäkohta ja siihen halutaan tarttua. Usein tarpeen havaitsee esimies, joka kokee muutoksen välttämättömäksi. Muu-

tos voidaan pelkistetyimmän määrittellä organisaation uudeksi tavaksi työskennellä. (Ponteva 2010, 9-10; 13.) Muutos voi Harjun ja Ruuskanen-Himman (2016) mukaan olla kolmenlainen. Ensimmäisen asteen muutos on kehityksellinen muutos, joka tarkoittaa organisaation toimintatapojen uudistamista ja parantamista. Transitionaalinen muutos taas on vaativampi prosessi, jossa korvataan nykyinen organisaation toimintatapa uudella tarkoituksena korjata nykyisen tilan vajavuuksia. Kolmas muutosmalli on transformaatio, joka on perusteellinen muutos vanhasta uuteen. Tämä vaatii toiminnan, toimintatapojen ja kulttuurin muutosta. Muutoksen tarve tulee ymmärtää ja koko organisaation tulee haluta muutosta. Johdon tehtävä on herättää tarvittava muutostietoisuus. (Harju & Ruuskanen-Himma 2016, 130–131.)

Muutosprosessia edeltää aina havaittu muutostarve ja päätös ryhtyä muutokseen. Muutoksen johtamisen vaiheita ovat valmistelu, suunnittelu, toteutus ja vakiinnuttaminen. Muutokseen ja sen johtamiseen liittyy aina myös vastarintaa, jonka käsittely on välttämätön tekijä muutoksen onnistumisessa. Muutosvastarinta voi ilmetä esimerkiksi sitoutumattomuutena, kieltäytymisenä, hämmästelynä ja negatiivisena puheena. Muutosvastarinta on käännettävissä tavoiteltuun suuntaan johdonmukaisella muutosviestinnällä. (Ponteva 2010, 24–25.)

Usein muutoksissa kuulee puhuttavan talouden, palvelujen tai henkilöstövoimavarojen tasapainottamisesta sekä organisaatioiden laajoista rakennemuutoksista. Vähemmälle huomiolle ovat jääneet organisaation toiminnan ja työtapojen uudistaminen sekä kaiken potentiaalin löytäminen henkilöstöstä. Esimies on organisaation tärkein muutosjohtaja. Jokaisen työyhteisön jäsenen pitäisi saada olla mukana muutoksen toteuttamisessa, sillä kaikkien osaamista ja innovatiivisuutta tarvitaan muutoksessa. Muutoksen pysyvyyden varmistaa kaikkien osallistuminen sen toteuttamiseen. Osallistuminen sitouttaa ihmiset muutokseen. Yhteisen ymmärryksen ja oppimisen aikaansaaminen on osa muutoksen johtamista. Ongelmia ratkotaan usein ennemmin asioita, kuin ihmisiä johtamalla, mikä johtuu vahvasta asijaohjauksen kulttuurista. (Keva 2020.)

Olivatpa halutut muutokset suurina tai pieninä, tarvitaan henkilöitä, jotka ottavat vastuuta muutoksen toteutumisesta ja onnistumisesta. Liikkuva opiskelu –hankkeen tavoitteena on koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen. Ennen kuin voidaan puhua koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista, vaatii se usean koulun kohdalla varsin merkittävääkin toimintakulttuurin muutosta. Liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen tarvitaan usean eri henkilön panosta ja muutosta jokapäiväisiin toimintatapoihin. Tavoiteltu muutos tulisi näkyä sekä koulun henkilöstössä että opiskelijoissa. Liikunnallinen toimintakulttuuri on esimerkiksi opetusmenetelmien toiminnallistamista. Tämä on pitkälti opettajan vastuulla, mitä

tunnilla opiskellaan ja ennen kaikkea miten. Yksittäisen opiskelijan kohdalla toimintatapojen muutos voidaan nähdä välituntikäyttäytymisessä ja fyysisessä aktiivisuudessa niin koulupäivän aikana kuin sen ulkopuolellakin.

## 6 Liikkuva opiskelu – ohjelma

Liikkuva opiskelu -ohjelma käynnistyi vuonna 2017 osana Liikkuva koulu – kärkihanketta. Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva opiskelu -ohjelman lisäksi peruskoulujen Liikkuva koulu -ohjelma ja varhaiskasvatuksen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 10.) Liikkuva opiskelu -ohjelman strategisesta johtamisesta ovat vastanneet opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Koko ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. (Liikkuva opiskelu 2020a.) Kaikki kiinnostuneet lukiot, ammattioppilaitokset ja korkeakoulut ovat voineet rekisteröityä maksutta mukaan Liikkuva opiskelu –ohjelmaan ja jokainen oppilaitos on kehittänyt aktiivisempaa opiskelupäivää omalla tavallaan (Moilanen & Vehviläinen 2019, 4).

Liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteena on lisätä toisella asteella opiskelevien fyysistä aktiivisuutta kehittämällä aktiivisuutta edistävää toimintakulttuuria, lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja mahdollisuuksia liikunnalle sekä lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. (Siekinen ym. 2018.) Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan tarkemmin Liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteista ja ohjelman toteuttamisesta Suomessa.

### 6.1 Toiminnallisuus opetuksessa ja luokkatiloissa

Opetuksen liikunnallistamisella ja aktiivisella toiminnalla voidaan tämän hetkisen tiedon perusteella todeta olevan vaikutuksia muun muassa aivojen aineenvaihdunnan vilkastumiseen, oppimismotivaation parantumiseen, aisti- ja tiedonkäsittelytoimintojen kehittymiseen sekä tiedollisten asioiden oppimisen tehostumiseen. Monissa kouluissa tähän on herätty järjestämällä oppituntien lomassa taukoliikuntaa ja liikunnallisia aamunavauksia sekä kalustamalla luokkahuoneita siten, että fyysinen aktiivisuus lisääntyisi luokassa. (Moilanen & Salakka 2016, 45.) Vuonna 2016 julkaistun tutkimusraportin mukaan vain 7 prosentissa lukioista oli yhteisesti kirjatut käytännön toimenpiteet istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi (THL 2017b, 6).

On turhaa tai jopa haitallista antaa oppilaan istua pitkään paikoillaan passiivisesti reagoiden ja samoja rutiineja toistaen (Paalasmaa 2014, 105). Aineenopettajien avuksi on kehitetty apumateriaaleja, jotka tähtäävät oppituntien toiminnallistamiseen. Esimerkiksi Hannu Moilasan ja Helena Salakan Aivot liikkeelle! –kirja sisältää konkreettisia esimerkkejä, miten lisätä liikettä eri oppiaineisiin (Moilanen & Salakka 2016).

Työpaikoilla istumisen vähentämiseksi on mahdollistettu työn tekeminen seisten korkeussäädettävien pöytien ansiosta. Korkeussäädettävien pöytätasojen lisäksi erilaisista toimis-

topyöristä ja kävelytyöpisteistä on jo kokeiluja. Seisomatyöpisteitä ja erilaisia aktivoivia istuimia ja välineitä löytyy myös koululuokista. Seisomatyöpisteiden käyttö luokissa näyttää vähentävän koululaisten istumisaikaa sekä lisäävän jonkin verran myös liikkumista. Liikunnallisten oppituntien hyötyjä liikunnan lisääntymisen lisäksi on oppimistulosten kohentuminen. (Husu, Aittasalo & Kukkonen-Harjula 2016, 22–23.)

Opettajalla on suuri rooli opiskelumenetelmien valinnassa ja vaihtoehtojen luomisessa. On esitetty (Paalasmaa 2014, 115), että epävarma tai heikon itseluottamuksen omaava opettaja käyttää yleensä perinteisiä ja muodollisia opetusmenetelmiä. Vahvan itsetunnon opettajat taas käyttävät opetuksessaan dialogisempaa opetusta, joka tuo mukanaan luokkaan oppilaiden aktiivista toimintaa ja luovaa ajattelua.

## **6.2 Taukoliikunta tauottamassa istumista**

Suomalainen aikuinen viettää suurimman osan valvellaoloajastaan paikallaan, pääosin istuen. Jo päiväkotii-ikäiset viettävät suuren osan paikallaan ja paikallaanolo lisääntyy kouluikässä. Lasten ja nuorten runsas istuminen ja paikallaanolo ovat yhteydessä monien sairauksien riskitekijöihin kuten kohonneeseen verenpaineeseen ja suuremaan veren kolesterolipitoisuuteen. Runsa istuminen on yhteydessä myös niska-hartiakipuihin, huonomaan itsetuntoon ja heikkoon sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Husu ym. 2016, 18.)

Seisominen yksin ei välttämättä riitä kumoamaan istumisen haittavaikutuksia, mutta tutkimukset todistavat, että kevyelläkin taukoliikunnalla on hyötyjä pitkittyneeseen istumiseen verrattuna. Pitkittynyt istuminen johtaa muun muassa ruokailun jälkeisiin kohonneisiin glukoosi- ja insuliinipitoisuuksiin veressä, mutta jos istumista tauotetaan liikunnalla, pitoisuuksien nousu estyy. On pystytty osoittamaan, että taukoliikunnan intensiteetillä ei ole merkitystä hyötyjen saavuttamiseen. (Saunders ym. 2018.)

Paikallanolon vähentämisen toimenpiteitä ei voida kohdentaa pelkästään yksilöön, vaan on pyrittävä ratkaisemaan ongelmia yksilöiden välisellä tasolla, organisaatiotasolla, alueellisella tasolla ja jopa poliittisella tasolla. Passiivinen käyttäytyminen kiinnittyy selkeästi erilaisiin sosiaalisiin ympäristöihin kuten kouluihin, työpaikkoihin ja kotiin ja siksi erilaisista sosioekologisista malleista voisi olla hyötyä. (Husu ym. 2016, 19; 22.) UKK-instituutti on laatinut toimintamalleja eri kohderyhmille paikallanolon vähentämiseksi (Kuva 2).



**Kuva 2.** Esimerkki paikallaanolon vähentämisestä koulussa (UKK-instituutti 2016).

Paikallaanoloa on hyvä tauottaa useita kertoja tunnissa niin töissä kuin kotona. Muutaman minuutin liikkumistauko on paras ja helppo keino aktivoida lihaksia ja aineenvaihduntaa, virkistää mieltä ja ehkäistä istumiseen liittyviä terveyshaittoja. (Husu ym. 2016, 23.)

Oppitunnin tauottaminen on hyvin yksikertaista. Istumista voi tauottaa nousemalla oppitunnin aikana seisomaan ja vaihtelemalla työskentelyasentoja. Välillä voi istua jumppapallolla tai unohtaa hetkeksi istuma-asento. Tietokonetta, tabletteja ja kännykkää voi käyttää oppitunneilla myös seisten. Liikuntaa voidaan lisätä oppitunteihin esimerkiksi lyhyillä taukoliikkeillä ja taukojumpalla. (Kantomaa ym. 2018, 11.)

### 6.3 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Liikkuva opiskelu -toiminnan ympärille on kannattavaa rakentaa yhteistyöverkosto. Tavoitteena on yhteisen ymmärryksen ja tietoisuuden lisääminen sekä mahdollisuuksien avaaminen aktiivisemmän toimintakulttuurin kehittämiseksi oppilaitoksessa. Käytännössä tämä voi tarkoittaa uusien kokoontumispaikkojen ja kohtaamisten löytämistä toiminnan edistämiseksi. Liikkuva opiskelu -toiminnassa kannattaa hyödyntää myös muiden tahojen kuten järjestöjen ja yritysten osaamista. (Moilanen 2019, 26.) Ensisijaisen tärkeää on kuitenkin yhteistyön löytyminen koulun sisältä ja usean henkilöstön jäsenen innostuminen, jotta pystytään vaikuttamaan vallallaan olevaan koulun toimintakulttuuriin.

Kokeiluhankkeiden 2017–2019 toteutusraportista selviää, että Liikkuva opiskelu -hankkeissa on tehty sekä satunnaista että jatkuvaa yhteistyötä useiden eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Paikallisten urheiluseurojen, kunnan eri hallinnonalojen, yksityisten palveluntarjoajien, liikunnan aluejärjestöjen ja muiden oppilaitosten kanssa tehty yhteistyö nähdään tärkeänä osana hanketta. Yhteistyökumppanit ovat esimerkiksi järjestäneet koulutusta, lajikokeiluja ja liikunnallisia tapahtumia kouluissa. Puolet hankkeista raportoi tehneensä jatkuvaa yhteistyötä opiskelu- tai terveydenhuollon kanssa. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 35.)

#### **6.4 Liikkuva opiskelu –hankkeet Suomessa**

Liikkuva opiskelu –ohjelmaan on rekisteröitynyt vuoden 2020 helmikuun alkuun mennessä 251 toisen ja kolmannen asteen oppilaitosta. Näistä oppilaitoksista 183 on lukioita (49 % lukioista), 55 ammatillista oppilaitosta (42 % ammattioppilaitoksista), 13 korkeakoulua (33 % korkeakouluista) ja yksitoista muuta oppilaitosta kuten kansanopistoja (3 % muista oppilaitoksista). Toimenpiteiden piirissä on noin 280 000 opiskelijaa. (Liikkuva opiskelu 2020b.)

Kokeiluhankkeessa vuosina 2017–2019 mukana olleiden oppilaitosten kehittämisavustusten tarkoituksena oli tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista oppilaitoksissa. Pyrkimyksenä oli, että jokainen toisen asteen opiskelija liikkuu vähintään tunnin päivässä. Tärkeinä teemoina pidettiin erityisesti terveytensä kannalta vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukemista, laaja-alaista yhteistyötä, tasa-arvoa, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä kestäväää kehitystä. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 18.)

Nykytilan arviointi oppilaitoksille –työkalulla oppilaitokset voivat arvioida toimintakulttuurinsa tilaa liikkumisen näkökulmasta. Tämän arvioinnin perusteella kaksivuotisessa kokeiluhankkeessa mukana olleet toisen asteen oppilaitokset ovat päässeet alkuun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä. Tämä näkyy liikkumisen mahdollisuuksien kehittämisessä. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 18.) Liikkuva opiskelu ohjelman kokeiluvaiheen raportissa esitetään, että jatkotyössä tulisi ottaa huomioon Liikkuva opiskelu -toiminnan kiinteämpi sisällyttäminen osaksi oppilaitoksen arkea, opiskelijoiden osallisuus, henkilökunnan ja opiskelijoiden yhteistyö sekä toiminnan strateginen johtaminen. Näin Liikkuva opiskelu -toiminta ei jäisi irralliseksi hankkeeksi ja uusista toimintatavoista tulisi todennäköisemmin pysyviä. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 32.)

## 7 Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen Lappeenrannassa

Kunnan yksi tärkeä tehtävä on edistää liikuntaa ja terveyttä edistävää fyysistä aktiivisuutta sekä tarjota liikuntapalveluja tasa-arvoisesti kuntalaisille. Liikuntalaki myös velvoittaa kuntia edistämään yleiset edellytykset liikunnalle paikallistasolla. Tätä toteutetaan järjestämällä liikuntapalveluja eri kohderyhmille, tukemalla seuratoimintaa sekä rakennuttamalla ja ylläpitämällä kunnan liikuntapaikkoja. Liikunnan edistämistä tulee tehdä kunnassa toimialat ylittävästi ja osallistavasti. Asukkaiden kuuleminen ja eri toimialojen yhteistyö lisäävät toimenpiteiden vaikuttavuutta. (Aaltonen 2016, 82–85.)

Nykyisen, vuonna 2015 uudistetun, liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua, väestön hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa ja seuratoimintaa, huippu-urheilua, liikunnan ja huippu-urheilun eettisiä periaatteita ja eriarvoisuuden vähentämistä. (Aaltonen 2016, 29.)

### 7.1 Lappeenrannan kaupungin strategia

Lappeenrannan kaupungin strategia 2033 luo pohjan kaupungin talousarviolle ja tavoitteelliselle toiminnalle. Strategisiksi kärjiksi on valittu *kasvua ja osaamista, puhdasta ja kestävästä sekä sykettä ja säpinää*. Sykettä ja säpinää -strategiakärjen tavoitteena on aktiivoida lappeenrantalaiset liikkumaan ja harrastamaan sekä samalla luoda edellytyksiä vetovoimaisille tapahtumille. (Lappeenrannan kaupunki 2020a.)

Sykettä ja säpinää –strategiakärkeen sisältyy runsaasti tavoitteita, jotka tähtäävät lasten ja nuorten hyvinvointiin. Strategian visiona on, että Lappeenrannan asukkailla ja erityisesti jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus kokeilla, valita ja löytää mieleisiä sekä kokonaispersoonallisuutta että yksilöllisiä vahvuuksia kehittäviä harrastuksia. Lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastustoiminta tuodaan koulun tiloihin ja koulupäivän yhteyteen. Kaiken tyyppinen harrastaminen vähentää syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä johtuvaa sosiaali- ja terveystalouden palvelujen tarvetta ja väestön terveyden ja hyvinvoinnin paranemisen pienentää sosiaali- ja terveydenhuollon menoja. (Lappeenrannan kaupunki 2020a.)

Lisäksi strategia sisältää erikseen strategiset kehittämisohjelmat, joista yksi on hyvinvointi ja sivistys. Tämä pitää sisällään tavoitteet esimerkiksi liikkuvista asukkaista ja hyvinvointivista lapsista ja nuorista. Kehittämisohjelman visiona on kaupunkilaisten liikunnallisen elämäntavan lisääntyminen, vähän liikkuvien nuorten väheneminen, lasten ja nuorten psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin paraneminen ja syrjäytymisen väheneminen. (Lappeenrannan kaupunki 2020a.)



## **7.2 Etelä-Karjalan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022**

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on kunnan tai useamman kunnan yhteinen lastensuojelulaissa (12 §) määritelty nelivuotinen suunnitelma lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja lastensuojelun järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Se on luonteeltaan ohjaava ja tukee lasten ja nuorten hyvinvointityön yhteistä johtamista ja kehittämistä. (Eksote 2019, 4.)

Etelä-Karjalassa nuorten koettu terveydentila on kaikissa ikäluokissa pääosin samaa tasoa kuin muualla maassa. Suurin osa eteläkarjalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. Keskeisiä hyvinvoinnin riskitekijöitä ovat nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmat. Lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyviä haasteita ovat kannabiksen ja nuuskan käytön lisääntyminen, ruutuajan lisääntyminen, liikkumattomuus ja ylipaino sekä riittävä ja laadukas uni. (Eksote 2019, 7-9.)

Etelä-Karjalan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman päätavoitteiksi on määritelty perheen toimiva arki ja asiakaslähtöinen palvelujärjestelmä. Suunnitelman yksi toimenpiteistä liikunnan näkökulmasta on lasten, nuorten ja perheiden elintapa- ja liikuntaneuvonta. (Eksote 2019, 24–26.)

## **7.3 Myö liikutaa! – Lappeenrannan liikkumishjelma**

Myö liikutaa! – Lappeenrannan liikkumishjelmaa 2025 on pidetty lähtölaukauksena kohti aktiivisempaa lappeenrantalaista liikkumiskulttuuria. Lappeenrannan liikkumishjelma linjaa kaupungin liikkumisen lähivuosien painopisteitä sekä erilaisia toimia liikkumisen edistämiseksi. Liikkumishjelman painopistevalintojen taustalla on pyrkimys lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen, aikuisväestön liikkumisen edistämiseen sekä yhteisten toimintatapojen kehittämiseen. (Lappeenrannan kaupunki 2019.)

Liikkumishjelma sisältää lasten ja nuorten liikunnan edistämisen näkökulmasta monia painopistevalintoja, jotka tukevat myös Liikkuva opiskelu –ohjelmaa, kuten koulupäivän liikunnallistaminen ja matalan kynnyksen kerhotoiminta (Lappeenrannan kaupunki 2019, 15).

## **7.4 SYKE sataan -harrasteliikuntatarjotin**

SYKE sataan on 13–19-vuotiaille lappeenrantalaisille nuorille suunnattu liikuntakalenteri, jonka kautta nuoret voivat harrastaa ja kokeilla erilaisia liikuntaharrastuksia maksutta. Laadasta laitaan liikuntalajeja sisältävä kalenteri on koottu nuorten toiveiden perusteella.

SYKE sataan -hanke alkoi vuonna 2017 ja päättyi 2019. Tämän jälkeen toiminta on jatkunut kunnan omarahoituksella. Hanketta toteutetaan yhdessä paikallisten urheiluseurojen ja yritysten kanssa. (SYKE sataan 2020.)

Liikkuva opiskelu ja Liikkuva koulu –toiminnan näkökulmasta SYKE sataan -liikuntakalenteri täydentää peruskoululaisille ja lukiolaisille tarjottavia koulupäivän ulkopuolisia palveluja.

## **7.5 Liikkuva koulu –hanke Lappeenrannassa**

Liikkuva koulu –ohjelmalla on pystytty lisäämään erilaisia liikkumisen muotoja kaikkeen koulun arkiseen toimintaan. Edistämishojelman tavoitteena on ollut toimintakulttuurin muutos, jonka keskiössä on ollut liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, oppilaiden ja henkilökunnan osallisuus ja oppimisen tukeminen. Seurantatutkimusten mukaan ohjelmalla on onnistuttu muuttamaan koulujen toimintakulttuuria fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaksi. (Valtionneuvosto 2019a, 88.)

Lappeenrannassa keskityttiin Liikkuva koulu -hankkeen alkuvuosina välinehankintoihin ja koulupihojen kunnostamiseen ja liikunnallistamiseen. Keväällä 2016 Lappeenrannan kaupunki haki Liikkuva koulu –hankeavustusta koululiikunnanohjaajien palkkaamiseen. Lappeenrannassa on ollut koululiikunnanohjaajia kouluilla vuoden 2016 syksystä lähtien. Liikunnanohjaajia palkattiin kouluille toteuttamaan Liikkuva koulu –toimintaa eli käytännössä aktivoimaan lasten ja nuorten koulupäiviä. Seuraavana lukuvuonna 2017–2018 toiminta alkoi kehittymään eri toimialojen yhteistyöksi, jossa mukana oli perusopetuksen lisäksi myös kaupungin liikuntatoimi. Keväällä 2018 kaupunki sai hankeavustuksen, jonka turvin pystyttiin palkkaamaan koululiikunnanohjaajaverkosto. Verkoston työpanos kattoi nyt kaikki Lappeenrannan perusopetuksen piirissä olevat kunnalliset koulut. Viidentoista koululiikunnanohjaajan lisäksi hanke mahdollisti koulufysioterapeutin palkkaamisen. Koulufysioterapeutin työnkuvaan kuului fysioterapiaopiskelijoiden ohjaaminen peruskouluilla. Tärkeäksi tavoitteeksi määritettiin, että mahdollisesti viimeisen Liikkuva koulu -hankekauden aikana olisi löydettävä koululiikunnanohjauksen pysyvä malli, joka pystyttäisi toteuttamaan kaupungin omalla rahoituksella. (Siltamies 2019, 12–13.)

Liikkuva koulu –hankerahoituksen jälkeen, ilman hankerahoitusta, Lappeenrannan kouluilla työskenteli lukuvuonna 2019-2020 kahdeksan koululiikunnanohjaajaa sekä fysioterapiaopiskelijoita ohjaava koulufysioterapeutti (Lappeenrannan kaupunki 2020b). Näyttäneen siltä, että koululiikunnanohjaajien palkkaaminen kouluille on osoittanut tarpeellisuutensa ja hyödyllisyytensä.

## 8 Lappeenrannan Liikkuva opiskelu –mallin kehittämistyö

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli Lappeenrannan lukiolaisten hyvinvoinnin parantaminen Liikkuva opiskelu –hankekaudella 2019-2020. Toiminnallisena tavoitteena ja hyvinvoinnin edistämisen kärkenä oli lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä koulupäivän sisällä että koulupäivän jälkeen. Konkreettisenä tavoitteena oli rakentaa "Liikkuva opiskelu -malli", joka kehitettiin hankkeen aikana toimintatutkimuksen avulla.

Kehittämistyön toteuttajana toimi lukioiden Liikkuva opiskelu –hanketta koordinoiva hyvinvointiohjaaja. Hyvinvointiohjaaja oli koulutukseltaan liikunnanohjaaja AMK ja lisensoitu Personal Trainer. Käytännön kehittämistyötä tehtiin hyvinvointiohjaajan työajalla osana päivittäistä työtä. Kehittämistyön raportointi ja dokumentointi tehtiin työajan ulkopuolella. Lukiot saivat yhteisen Liikkuva opiskelu –hankeavustuksen lukuvuodelle 2019-2020. Tärkeä edellytys kehittämistyön toteuttamiselle ja tavoitteiden toteutumiselle oli kokopäiväisen hyvinvointiohjaajan palkkaaminen lukioille.

Kehittämistyön kohdeorganisaationa oli Lappeenrannan kaupungin kaksi lukiota, Kimpisen lukio ja Lappeenrannan Lyseon lukio. Opiskelijamäärä lukioissa oli lukuvuonna 2019–2020 1120 opiskelijaa. Kimpisen lukiossa oli 570 opiskelijaa (tyttöjä 302) ja Lyseon lukiossa 550 opiskelijaa (tyttöjä 372). Opetushenkilökuntaa lukioissa lukuvuonna 2019–2020 oli yhteensä 87. Molemmilla lukioilla toimi lisäksi terveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi sekä lukioiden yhteinen vertaismentoriohjaaja. Lukiot sijaitsevat alle kilometrin päässä toisistaan, aivan Lappeenrannan keskustassa.

Liikkuva opiskelu -toiminnalla pyrittiin toteuttamaan Lappeenrannan kaupungin strategiaa ja liikkumisohjelmaa, jotka tukevat vahvasti lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämistä.

## 9 Kehittämistyön menetelmät

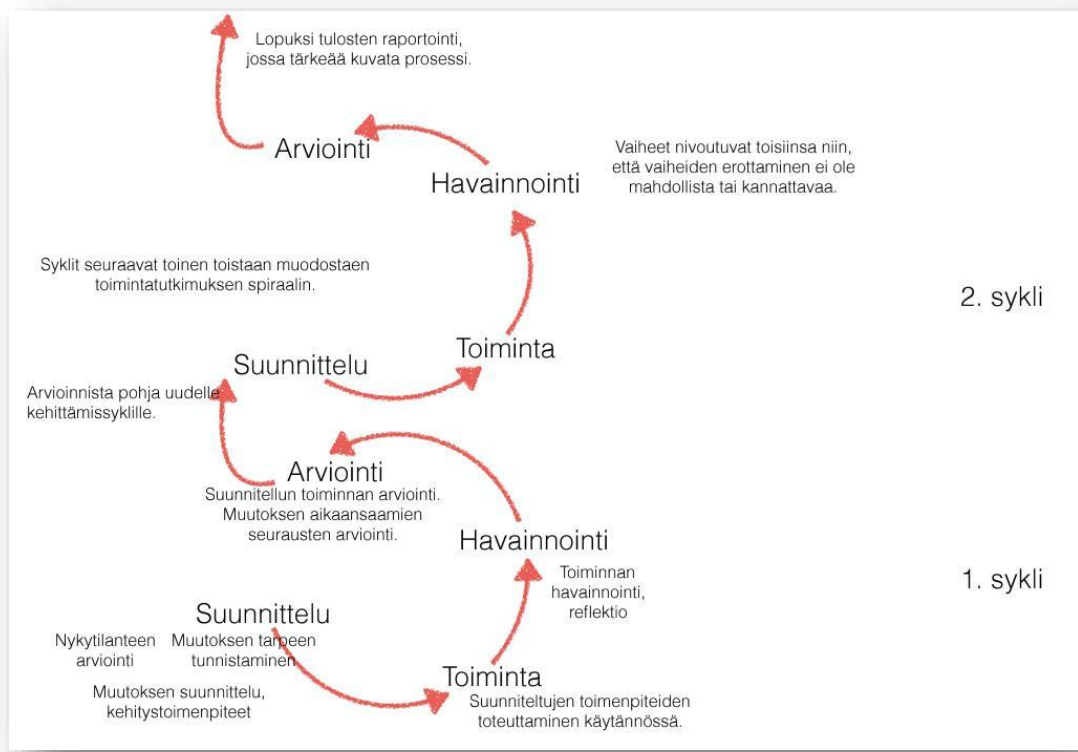
Kehittämistyössä käytettiin laadullisia aineistonkeruumenetelmiä, jotka esitellään seuraavissa alaluvuissa. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui toimintatutkimus, joka tukee toimintakulttuurin muuttamista ja tutkimustyön käytännönläheisyyttä. Tässä kehittämistyössä kerättiin tietoa monessa eri vaiheessa, mikä on toimintatutkimukselle tyypillistä.

### 9.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksen lähtökohtana on toiminnan tai käytänteiden muuttaminen. Toimintatutkimuksessa toteutuvat nimensä mukaisesti tutkimus ja toiminta samanaikaisesti. Asioiden olemista ei vain kuvata, vaan tavoitellaan nykyisen todellisuuden muuttamista. Toimintatutkimuksessa on vahvasti läsnä käytännönläheisyys, joka näkyy myös siinä, että tutkittavat ovat aktiivisia toimijoita itse kehittämisprosessissa ja tutkimuksessa. (Kananen 2014, 11.)

Toimintatutkimuksessa yhteisön toimintaa tai työtä analysoidaan, kehitetään vaihtoehtoja toiminnassa havaittujen ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi ja tuotetaan uutta tietoa ja teorioita. Toimintatutkimus on osallistavaa kehittämistä. Kehittämisongelma on yhdessä kehitetty ja tätä ongelmaa halutaan yhdessä ratkaista. Tutkimuksessa tuotetaan tietoa toiminnasta ja sen muutoksista. Hypoteettinen muutos voi tapahtua, olla tapahtumatta tai tapahtua toisenlaisena kuin oletettiin. Toimintatutkimuksessa kehittämiskohteena on sosiaalinen käytäntö, joka on altis muutokselle. Kehittämisprosessi on syklinen kehä, jossa toistuvat eri vaiheet. Toiminta etenee suunnittelusta toteutukseen, havainnointiin ja arviointiin, joista jokaista vaihetta suhteutetaan toisiinsa. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 58–61; Kananen 2014, 13.)

Toimintatutkimuksen pääpaino on kvalitatiivisissa, eli laadullisissa lähestymistavoissa. Tutkimuksen osallistava ote on muistettava myös aineistonkeruumenetelmissä, vaikkakaan se ei sulje pois määrällisten menetelmienkin käyttöä. Kohdeorganisaatiolta voidaan kerätä tietoa esimerkiksi kyselyillä, ryhmäkeskusteluilla, aivoriihiyöskentelyllä, haastatteluilla ja havainnointimenetelmillä. Yksi käytetyimmistä toimintatutkimuksen menetelmistä on toimijoiden yhteiset keskustelut, eli diskurssi, jossa haetaan yhdessä hyväksytyjä näkemyksiä ja mielipiteitä. Tutkijan tehtävä on dokumentoida keskustelua, poimia päätettyjä tavoitteita ja näkemyksiä. (Ojasalo ym. 2014, 61–62.)



**Kuvio 7.** Toimintatutkimuksen kulku (mukaiillen Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 123).

Kuvio 7 toimintatutkimuksen kulusta havainnollistaa toimintatutkimuksen vaiheita suunnittelusta toimintaan ja arvioinnin pohjalta uudelleen suunnitteluun ja toimintaan. Syklit seuraavat toinen toisiaan muodostaen toimintatutkimuksen spiraalin. (Heikkinen ym. 2010.) Tämä kehittämistyö oli toimintatutkimus, jossa toistui kaksi tutkimussykliä.

## 9.2 Kyselytutkimus

Kyselytutkimus soveltuu hyvin monenlaisten aiheiden ja ilmiöiden tutkimiseen. Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto suureltakin määrältä ihmisiä. Kyselyiden etuus on niiden nopeudessa ja tehokkuudessa. Kysely tuottaa paljon numeraalista tietoa, jota voi käsitellä tilastollisesti. Kyselytutkimusten heikkous on niiden pinnallisuudessa. Tutkija ei voi tietää, kuinka vakavissaan vastaavat ovat vastanneet kyselyyn, kuinka perehtyneitä he ovat tai ovatko he edes itse vastanneet siihen. (Ojasalo ym. 2014, 121.) Toimintatutkimuksen kyselyjä voidaan toteuttaa tutkimuksen aikana, mutta paremmin ne soveltuvat alkukartoitukseen ja vaikutusten arvioinnin mittaamiseen (Kananen 2014, 102–103).

Kysely voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Tyypillisimpiä tapoja ovat postitse tai sähköpostitse lähetetyt kyselylomakkeet, internetissä täytettävät kyselyt sekä puhelimitse tai

kasvotusten tehtävät kyselyt, joissa haastattelija täyttää kyselylomakkeen vastaajan puolesta. (Ojasalo ym. 2014, 121–122.)

Sähköinen kyselylomake on helppo, tehokas ja usein täysin ilmainen. Kyselyn voi levittää sähköpostitse, organisaation sisäisen kanavan tai sosiaalisen median alustan kautta laajalle joukolle. Sähköinen kysely on helppo tehdä mukautuvaksi, eli kyselyn alkupäässä esitetyt kysymykset vaikuttavat siihen, mitä vastaajalta kysytään kyselyn lopulla.

Sähköisen kyselyn haasteita ovat sen helppous, yleisyys ja heikko yleistettävyyttä. Sähköisesti lähetettyjä kyselyitä tulvii sähköpostitse ja osa niistä hukkuu roskapostiin. Sähköpostitse lähetettävän kyselyn heikkous on siinä, ettei tutkija välttämättä tiedä, ketkä kyselyyn vastaavat. Mikäli kysely ei perustu otokseen vaan kysely lähetetään kaikille, kenen sähköiset tiedot tutkimukseen löytyvät, tuloksia ei voida yleistää. (Ojasalo ym. 2014, 128–129.)

Tässä kehittämistyössä kerättiin tietoa sähköisellä kyselyllä alkukartoituksessa sekä palautekyselyissä. Alkukartoitusvaiheessa haluttiin kerätä opiskelijoilta ideoita ja toiveita Liikkuva opiskelu –hankkeen toteuttamiseen. Alkukartoituskysely toteutettiin elokuussa 2019. Toinen sähköinen kyselykierron toteutettiin maaliskuussa 2020, jolloin opiskelijoilta ja opettajilta kerättiin palautetta Liikkuva opiskelu –hankkeen toteutumisesta lukuvuonna 2019-2020. Opiskelijoille ja opettajille oli omat erilliset kyselyt. Alkukartoitus- sekä palautekyselyt tehtiin Google Forms –alustalla ja lähetettiin opiskelijoille ja opettajille sisäisen viestintäkanavan, Wilman, kautta.

### **9.3 Aivoriihityöskentely**

Uutta luovassa kehittämistyössä innovointi ja luovuus ovat kehittämisen keskipisteinä. Eri-laisilla luovuusmenetelmillä ja –työkaluilla pyritään tuottamaan uusia näkökulmia, ideoita ja ratkaisuja kehittämishankkeisiin. Uuden keksimisessä ryhmätyöskentely ja verkostoituminen ovat tärkeässä roolissa, avoimella ja positiivisella ilmapiirillä on suuri merkitys, kun luodaan uutta ja pyritään ratkaisemaan ongelmia. (Ojasalo ym. 2014, 158.)

Aivoriihessä tuotetaan uusia ideoita, lähestymistapoja tai ratkaisuja ryhmässä. Aivoriihi alkaa esivaiheella, jossa asetetaan rajat ja tavoitteet aivoriihikokoukselle. Lämmittelyvaiheessa irtaudutaan turhista ennakkoluuloista ja rajoittavista tekijöistä, jotta löydetään uusia ratkaisuja ja uusia ideoita. Ideointivaihe alkaa vapaalla ideoinnilla, jossa kaikki ideat kirjataan ylös ja niitä pyritään yhdessä kehittämään. Vasta valintavaiheessa keksityjä ideoita tarkastellaan kriittisesti yhdessä keskustellen. Parhaimmat ideat voidaan poimia siten, että jokainen aivoriiehen osallistunut valitsee ja merkitsee omasta mielestään parhaimmat ideat. (Ojasalo ym. 2014, 161.)

Tässä kehittämistyössä käytettiin soveltaen aivoriihityöskentelyä. Aivoriihimenetelmää käytettiin Liikkuva opiskelu –johtoryhmän työskentelytapana toiminnan suunnitteluvaiheessa. Liikkuva opiskelu –hankekautta ideoitiin yhdessä vapaamuotoisesti keskustellen.

Perinteisestä aivoriihityöskentelystä on monia muunnelmia. Yksi niistä on Oppimiskahvila, eli Learning Café –menetelmä. Tässä ideointimenetelmässä ideoidaan valittua teemaa eri näkökulmista eri pöytäryhmissä. Jokaisessa pöydässä keskustellaan kehitettävään teemaan liittyen ja kirjataan ideoita isolle paperille. Tietyn ajan kuluttua osallistujat vaihtavat pöytää ja samalla näkökulmaa jatkaen ideointia edellisen ryhmän ideoinnin pohjalta. Ryhmät kiertävät kaikissa pöydissä, jolloin jokaisesta teemasta saadaan lyhyessäkin ajassa paljon erilaisia ideoita eri näkökulmista. (Ojasalo ym. 2014, 162.)

Learning Café –menetelmää käytettiin tässä kehittämistyössä siten, että lukioiden ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta (n=351) kerättiin ajatuksia ja konkreettisia ideoita hyvinvoinnin edistämiseen lukion toimintaympäristössä. Learning cafe-sessiot järjestettiin luokissa oppituntien aikana. Menetelmän avulla pyrittiin tiedonkeruun lisäksi parantamaan lukiolaisten osallisuuden kokemusta ja vaikuttamismahdollisuuksia.

#### **9.4 Haastattelu**

Haastattelu on yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä tutkimus- ja kehittämistyössä. Haastattelulla saadaan nopeasti kerättyä syvällistäkin tietoa haastateltavasta. Haastattelussa korostuu yksilö, jolla on mahdollisuus kertoa itseään tai edustamaansa joukkoa koskevista asioista. Haastattelun tarkoituksena voi olla esimerkiksi syventää aiemmin kerättyä tietoa, jolloin haastattelun tueksi kannattaa valita myös muita tiedonkeruutapoja. (Ojasalo ym. 2014, 106–107.) Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastattelumuodossa. Ryhmähaastattelu säästää tutkijan aikaa, mutta tuottaa usein yksilöhaastatteluihin verrattuna erilaista tietoa. Totuudenmukaisen tiedonsaannin kannalta ratkaisevaa on ryhmän jäsenten persoonallisuuspiirteet ja ryhmän välinen ryhmädynamiikka. (Kananen 2014, 92.)

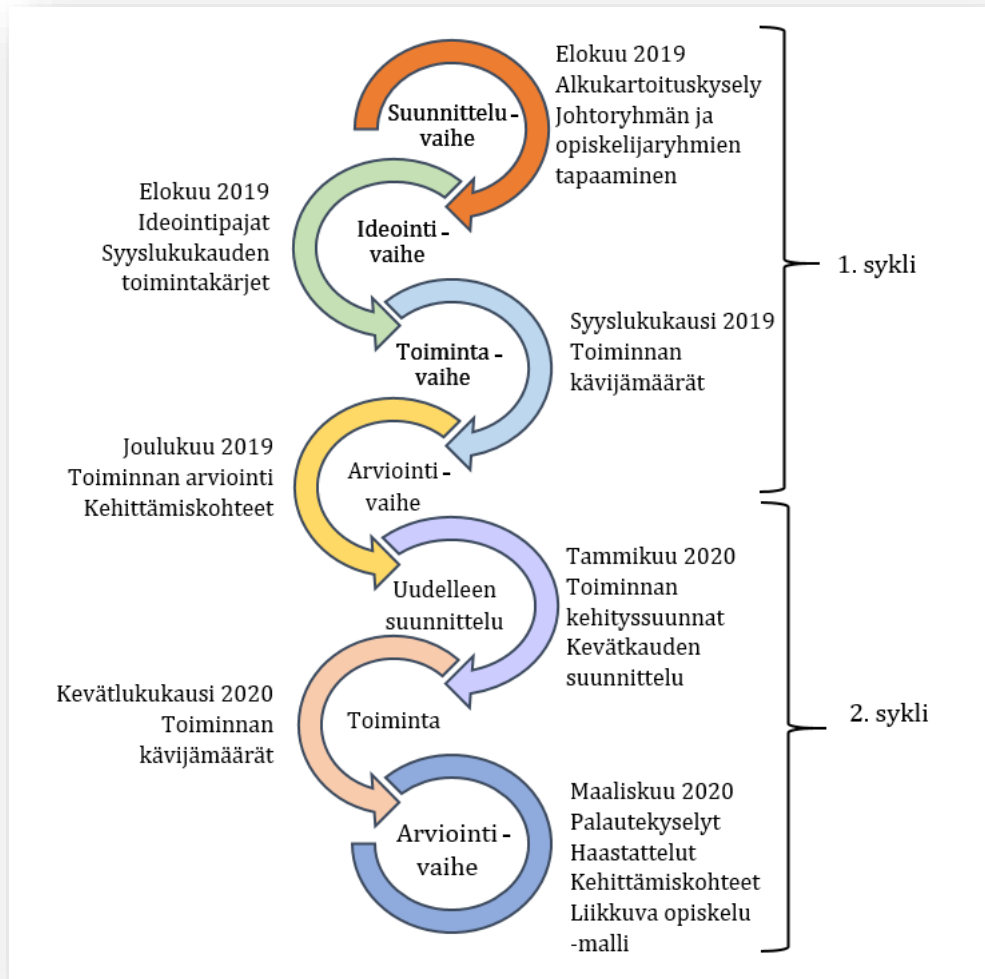
Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija on kysyjä ja tiedonkerääjä ja vastaavasti haastateltava on vastaaja ja tiedonantaja. Haastattelijan rooli voi kuitenkin vaihdella passiivisesta aktiiviseen osallistujaan. Esimerkiksi avoimessa haastattelussa haastattelun molemmat osapuolet keskustelevat keskenään avoimesti ja aktiivisesti. (Ojasalo 2014, 107–109.) Haastattelussa käytetään usein nauhoittavaa sanelulaitetta ja haastattelumateriaali puretaan tekstimuotoon eli litteroidaan (Kananen 2014, 94).

Tässä kehittämistyössä haastateltiin toisen lukion rehtoria yksilöhaastatteluilla. Haastattelu toteutettiin maaliskuussa 2020. Haastattelijana toimi tämän kehittämistyön toteuttaja, joka työskenteli myös lukion hyvinvointiohjaajana. Haastattelu nauhoitettiin analysointia varten.



## 10 Kehittämistyön kulku

Kehittämistyö aloitettiin lukuvuoden 2019–2020 alussa, kun hanketta koordinoiva hyvinvointiohjaaja aloitti työnsä lukioilla. Ennen varsinaisen kehittämistyön aloitusta tapahtui perehtyminen Lappeenrannan lukio-opetukseen, Liikkuva opiskelu –ohjelmaan, lukioiden Liikkuva opiskelu –toimintaan sekä Lappeenrannan Liikkuva opiskelu –hankehakemuksen.



**Kuvio 8.** Kehittämistyön kulku (mukaillen Heikkinen ym. 2010, 123).

Kuvio 8 havainnollistaa tämän kehittämistyön kulkua ja sen eri vaiheita. Kehittämistyössä on selkeästi eroteltavissa kaksi toimintasykliä, jotka molemmat sisältävät suunnitteluvaiheen, toimintavaiheen ja arvioinnin. Ensimmäinen sykli suunnittelusta toimintaan ja arviointiin tapahtui syyslukukauden 2019 aikana elokuusta joulukuuhun. Seuraava sykli arvioinnin pohjalta uudelleen suunnitteluun, toimintaan ja arviointiin tapahtui kevätlukukaudella 2020.

## 10.1 Lähtötilanne

Lappeenrannan lukioissa on aloitettu Liikkuva opiskelu -toiminta elokuussa 2017. Tällöin lukiot aloittivat liikunnallistavat toimenpiteet liikkumista edistävillä laite- ja kalustehankinnoilla, kumpikin lukio omana erillisenä hankkeenaan. Seuraavana lukuvuonna 2018–2019 edistämistä jatkettiin liikuntakerhotoiminnalla ja Saimaan ammattikorkeakoulun (nykyinen LAB-ammattikorkeakoulu) kanssa tapahtuvalla yhteistyöllä.

Ensimmäisten hankekausien aikana lukiot keskittyivät aktiivisen kouluarjen kehittämiseen omista lähtökohdistaan käsin. Toiminnasta vastasivat pääsääntöisesti liikunnanopettajat, joille myös maksettiin erillinen korvaus toiminnan koordinoinnista. Liikunnanopettajat kuitenkin kokivat ajanpuutteen ja liiallisen työmäärän kasaantumisen hankevastuun johdosta. Lukion liikunnanopettajien opetusvelvollisuus on 23 viikkotuntia, mikä on huomattavasti suurempi verrattuna monen muun aineen opettajan viikkotuntimäärään lukiossa. Opetusvelvollisuus on se keskimääräinen opetustuntimäärä viikossa, joka kuuluu opettajan peruspalkkaan. (OAJ 2020.)

### 10.1.1 Liikkuva opiskelu –hankehakemus 2019–2020

Lukiot hakivat Liikkuva opiskelu –hankeavustusta keväällä 2019. Hankehakemuksen tekivät molempien lukioiden rehtorit ja yhdyshenkilöt yhdessä opetustoimenjohtajan kanssa. Hankehakemuksessa tuotiin selkeästi esille, että hankkeen tavoitteena oli tiivistää lukioiden yhteistyötä ja käynnistää yhteistyömalli, jossa lukioissa toimii yhteinen hyvinvointiohjaaja. Hyvinvointiohjaajan tarkoituksena oli edistää lukioiden liikunnallista toimintakulttuuria, ohjata opiskelijoita kestäväan ja toimintakykyä ylläpitävään ja kehittävään elämäntapaan kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla. Tavoitteena oli, että kaikki yhteisön jäsenet saavat opiskelu- tai työpäivän aikana mahdollisuuden päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Eri-tyinen painotus toiminnassa oli niiden nuorten aktivoimisessa, jotka eivät liiku riittävästi ja jotka tarvitsevat ohjausta kestävien elämäntapojen omaksumisessa.

Hyvinvointiohjaajan palkkaamiseen haettiin mallia peruskoulupuolelta, jossa toimi koululiikunnanohjaajia kaikilla Lappeenrannan peruskouluilla lukuvuonna 2018–2019. Valtakunnallisestikin tunnustusta saanut Lappeenrannan koululiikunnanohjauksen malli toimi hyvänä pohjana suunniteltaessa hyvinvointiohjaajan työnkuva.

Hankehakemukseen listattuja hyvinvointiohjaajan työnkuvaan kuuluvia työtehtäviä ja tavoitteita olivat:

- Toiminnallisten oppimismenetelmien jalkauttaminen osaksi oppiaineita
- Opiskelijaliikuntatutoreiden ohjaaminen, opiskelijoiden osallistaminen, yhteistyö opiskelijakunnan hallituksen kanssa

- Henkilökohtainen liikunta- ja hyvinvointineuvonta
- Istumisen tauottaminen ja taukojummat
- Hyvinvointitempausten, kampanjoiden ja tapahtumien organisointi

Yhteistyökumppaneiksi hakemukseen oli listattu Lappeenrannan liikuntatoimi, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu Ry, paikalliset eri urheiluseurat, yksityiset yritykset sekä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimi.

Hankehakemukseen oli myös kirjattu arviointi- ja seurantamenetelmiä sekä suunnitelma toimenpiteiden vakiinnuttamisesta osaksi normaalia palvelujärjestelmää. Liikunnallista aktiivisuutta oli tarkoitus seurata vuosittain yhteisöllisen opiskeluohjelman kokouksissa, opiskelijakunnan hallituksen kokouksissa sekä palautekyselyillä. Toimintaa arvioidaan osana Liikkuva opiskelu -toimintaa lukiokoulutuksen johtoryhmässä, johon kuuluvat lukioiden rehtorit, pääluottamusmies ja opetustoimenjohtaja.

## 10.2 Suunnitteluvaihe



Liikkuva opiskelu –hankekauden ja kehittämistyön suunnitteluvaihe alkoi elokuun alussa, kun hyvinvointiohjaaja aloitti työnsä lukioilla. Hankehakemukseen (Luku 10.1.1.) listatut työnkuvaan liittyvät työtehtävät ja tavoitteet linjasivat ja rajasivat ideointia alkuvaiheessa. Suunnitteluvaiheen tavoitteena oli luoda päänako hyvinvointiohjaajan työlle. Tässä vaiheessa päätettiin myös hyvinvointiohjaajan työn jakautumisesta lukioiden välillä.

Suunnitteluvaiheessa hyvinvointiohjaaja tapasi molempien koulujen rehtorit, liikunnanopettajat, kuraattorit, opinto-ohjaajat sekä muuta opiskeluohjelman henkilöstöä. Tapaamisissa eri tahot esittivät omia ajatuksia ja toiveita hyvinvointiohjaajan kanssa tapahtuvalle yhteistyölle. Suunnitteluvaiheessa päätettiin, että hyvinvointiohjaaja tulee pitämään kaikille 1. vuosikurssin opiskelijoille hyvinvointiohjaajan tunnin. Tästä sovittiin yhdessä opinto-ohjaajien kanssa.

Suunnitteluvaiheen ensimmäisiä toimenpiteitä oli alkukartoituskysely, jonka avulla pyrittiin saamaan opiskelijoita mukaan ideoimaan ja antamaan omia toiveita Liikkuva opiskelu –toiminnan toteutukseen (Luku 10.2.1.).

Suunnitteluvaiheessa, lukuvuoden alussa, hyvinvointiohjaaja koosti Lappeenrannan lukioiden hyvinvointiohjaajan vuosikellon 2019–2020 (Liite 1). Lukuvuoden toimintaa linjaava vuosikello esiteltiin johtoryhmälle lukuvuoden alussa.

### 10.2.1 Alkukartoitus

Lukuvuoden aluksi toteutettiin Liikkuva opiskelu -alkukartoituskysely lukioiden opiskelijoille. Alkukartoituskyselyllä haluttiin kerätä opiskelijoilta ideoita ja toiveita Liikkuva opiskelu –hankkeen toteuttamiseen. Kysely (Liite 2) tehtiin Google Forms -alustalla ja lähetettiin sisäisen viestintäkanavan, Wilman, kautta opiskelijoille 13.8.2019. Kyselyyn vastasi 110 opiskelijaa (9,8 %).

Ensimmäisenä kartoitettiin lukiolaisten toiveita koulun tarjoamista liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista. Kyselyyn oli listattuna niitä harrastusmahdollisuusvaihtoehtoja, joita Lappeenrannan alueella olisi mahdollista harrastaa ja joita Liikkuva opiskelu –hankekauden puitteissa voisi rahoittaa. Lisäksi avoimet vastausvaihtoehdot antoivat vastaajalle mahdollisuuden esittää muita toiveita liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin. Kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastaaja pystyi valitsemaan usean vaihtoehdon.

Vastauksista nousi selkeästi esille kuntosalilla käynti, keilailu, kiipeily, jooga ja ryhmäliikunta sekä uintiliput (Kuvio 9). Muissa toiveissa esille tuli koulun liikuntakerho, yksityiskohdaisemmat toiveet ryhmäliikuntatunneista ja kamppailulajeista, jalkapallo sekä CrossFit.



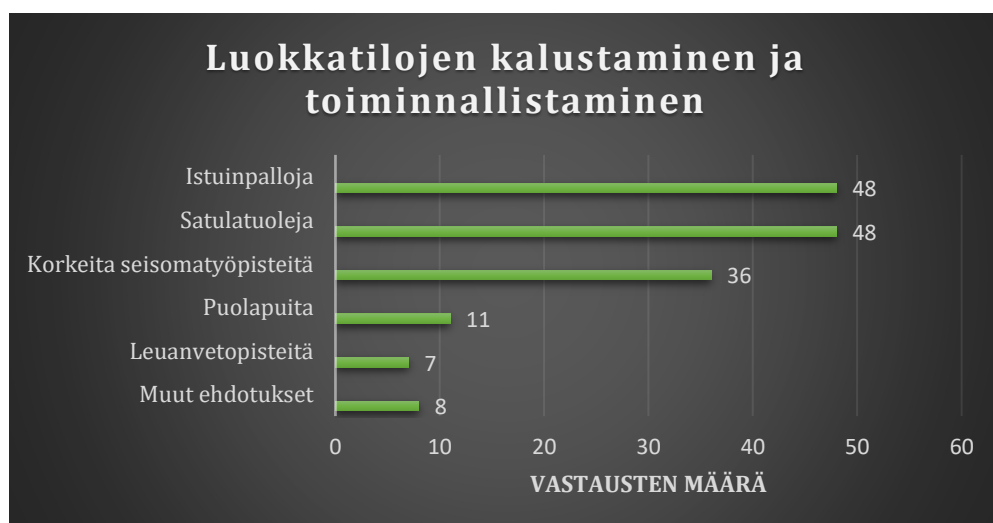
Kuvio 9. Liikkuva opiskelu –kyselyn vastaukset (n=110).

Lisäksi annettiin mahdollisuus kertoa vapaamuotoisesti muista ideoista ja toiveista. Vapaissa toiveissa tuli esille samoja lajiejdotuksia kuin ensimmäisen kysymyksen vastauksissa sekä tarkennuksia ensimmäisen kysymyksen vastauksiin. Tästä esimerkkeinä maininnat tietyistä kaupungin alueella olevista kuntosaleista, joihin toivottiin ilmaisia kuntosalikäyntejä.

Kolmas kysymys koski lukion kalustamista ja oppimistilojen toiminnallistamista. Kysymyksellä haluttiin selvittää sitä, millaisia aktiivisia hankintoja opiskelijat toivoisivat luokkatiloihin ja yleisiin tiloihin. Kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastaaja pystyi valitsemaan usean vaihtoehdon.

Vastausten perusteella opiskelijat olivat myötämielisiä erityyppisille istumavaihtoehdoille perinteisen tuolin sijaan. Lisäksi lähes kolmannes vastaajista kannatti korkeita seisomatyöpisteitä luokkiin ja yleisiin tiloihin (Kuvio 10).

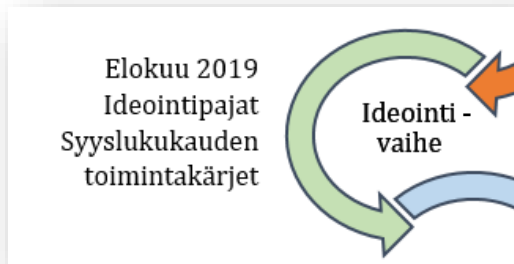
Muissa ehdotuksissa esille tuli toiveet paremmista työskentelytuoleista, pehmeistä sohvista ja säkkituoleista sekä foam rollereista ja tasapainoiluvälineistä yleisiin tiloihin.



**Kuvio 10.** Liikkuva opiskelu –kyselyn vastaukset (n=110).

Kyselyn viimeisessä osiossa opiskelija pystyi ilmoittautumaan liikuntatutor-toimintaan. Kyselyllä tavoitettiin kuitenkin ainoastaan kaksi liikuntatutor-toiminnasta kiinnostunutta.

### 10.3 Ideointivaihe



Ideointivaiheessa pyrittiin jatkamaan opiskelijoiden sekä hankkeen johtoryhmän jäsenten osallistamista ja osallistumista Liikkuva opiskelu –toiminnan toteutuksen suunnitteluun. Hyvinvointiohjaaja tapasi ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita hyvinvointiohjaajan tunnilla. Tuntien tavoitteena oli osallistaa opiskelijoita hankekauden suunnitteluun ja kerätä opiskelijoilta konkreettisia ideoita Liikkuva opiskelu –toimintaan. Lisäksi hyvinvointiohjaaja tuli tällä tavalla tutuksi opiskelijoille ja sai käsitystä lukiolaisten hyvinvointiajattelusta.

Syyslukukauden alussa hyvinvointiohjaaja järjesti kaikille ensimmäisen vuosikurssin lukio-opiskelijoille hyvinvointiohjaajan tunnin, jossa opiskelijat saivat ideoida Liikkuva opiskelu – hankkeen toimintaa. Luokkia oli yhteensä 14, molemmilla lukiolla seitsemän eri luokkaa. Opiskelijoita ensimmäisellä vuosikurssilla oli yhteensä 351.

Ideointi tapahtui Learning Café –menetelmällä, jossa opiskelijat työskentelivät pienissä ryhmissä kirjaten ideoita ja ajatuksia papereille.

Learning Café –menetelmän kysymykset olivat:

1. Mistä hyvinvoinnin aihealueista haluaisit tietää lisää?
2. Mitä hyvinvointia edistäviä palveluja haluaisit lukiolaisille tarjottavan?
3. Miten lukiolaisten hyvinvointia voisi kehittää?
4. Millainen on hyvinvoiva lukiolainen?

Lukiolaiset toivoivat lisätietoa useasta eri hyvinvoinnin aihealueesta. Vastauksissa korostui uneen, terveelliseen ruokavalioon ja stressinhallintaan liittyvä asiat. Yksittäisiä muita vastauksia olivat esimerkiksi kehonhuolto, mielenterveysongelmat ja kuntosalilla käyminen.

Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat ideoivat monia konkreettisia ehdotuksia hyvinvointia edistäviksi toimenpiteiksi. Hyvinvointia edistävissä palveluissa korostui opiskelijoille tarjottavat kuntosalipalvelut, hieronta, taukoliikunta, päiväunimahdollisuus, uimahalliliput ja ilmainen välipala. Muita yksittäisiä ideoita olivat esimerkiksi ilmainen kahvi, eri liikuntalaji-

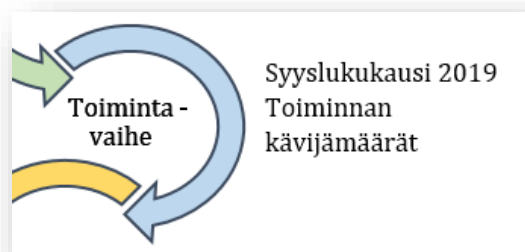
kokeilut ja liikuntapäivät. Lukiolaisten hyvinvointia voisi lukiolaisten mielestä kehittää esimerkiksi taukoliikunnalla, paremmalla kouluruualla, päiväunilla, paremmilla ja mukavammilla kalusteilla, teemapäivillä ja terveysopastuksella.

Lukiolaiset kuvasivat hyvinvoivaa lukiolaista seuraavilla adjektiiveilla: fyysisesti aktiivinen, pirteä, hyväntuulinen, sosiaalinen, motivoitunut ja onnellinen. Lisäksi hyvinvoivan lukiolaisen arkeen kuului riittävä uni, stressinhallinta ja hyvä ruokavalio. Koonti lukiolaisten vastauksista löytyy tämän kehittämistyön liitteistä (Liite 3).

Liikkuva opiskelu -johtoryhmä kokoontui lukuvuoden alussa suunnittelemaan Liikkuva opiskelu –toimintaa. Toiminnan suunnittelun pohjana toimivat alkukartoituskyselyn sekä Learning Cafén tulokset. Johtoryhmä ideoi tulevia tempauksia ja vierailijoita, päätti alustavista kalustehankinnoista sekä hyväksyi syyslukukauden toimintasuunnitelman ja vuosikellon.

Hankehakemukseen kirjattujen tavoitteiden, alkukartoituskyselyn ja ideointivaiheen jälkeen syyslukukauden toimintakärjiksi valikoitui oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunta, kuntosaliyhteistyön aloittaminen, lajikokeilut ja hyvinvointineuvontatoiminnan aloittaminen.

#### 10.4 Toiminta syyslukukaudella 2019



Syyslukukauden toiminnoissa voidaan havaita viisi isompaa kokonaisuutta, jotka ovat oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunta, kuntokeskusyhteistyö, liikuntalajikokeilut ja hyvinvointineuvonta (Taulukko 2).

Heti lukuvuoden alussa aloitettiin yhteistyö paikallisen kuntokeskuksen kanssa. Opiskelijoilla oli mahdollisuus käydä kahdesti viikossa kuntosalilla ja lisäksi kerran viikossa ryhmäliikunnassa. Hyvinvointiohjaaja keräsi ryhmäliikuntailmoittautumiset ja kuntokeskus piti kirjaa kuntosalikävijöistä.

Opiskelijoilla oli mahdollista varata aika henkilökohtaiseen hyvinvointineuvontaan, joka oli mahdollistettu kaikille. Hyvinvointineuvontatoiminta oli yksi keino pyrkiä löytämään vähän liikkuvia ja lisätä vähän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta. Hyvinvointineuvonnassa ratkottiin hyvinvointiohjaajan kanssa esimerkiksi liikuntaan, ravitsemukseen, uneen tai stressiin liittyviä asioita.

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu Ry:n kanssa järjestettiin InBody-kehonkoostumus- ja kestävyyskuntomittaukset. Mittauksiin osallistui yhteensä 120 opiskelijaa. Mittausten jälkeen opiskelijat pystyivät varaamaan ajan hyvinvointineuvontaan, jossa InBody-kehonkoostumusmittausten tuloksia tarkasteltiin tarkemmin.

**Taulukko 2.** Syyslukukauden toiminnot ja kävijämäärät (elokuu-joulukuu).

<b>Toiminta</b>	<b>Toimenpiteet</b>	<b>Kerrat, osallistujamäärät</b>
<b>Oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunta</b>	Hyvinvointiohjaajan taukojummat Oppituntien toiminnalliset tehtävät	70 taukojumppaa 26 hyvinvointiohjaajan tuokiota
<b>Lajikokeilut</b>	Hohtokeilaus Joogatunnit (kolme kokeilutuntia) Kuntonyrkkeily Kehonhuolto Stressinhallintatunti Uintiliput Kiipeilyliput	116 osallistujaa lajikokeiluliikunnoissa 30 jaettua uintilippua 30 jaettua kiipeilylippua
<b>Kuntokeskusyh-teistyö</b>	Opiskelijoille ilmainen kuntosalimahdollisuus kahdesti viikossa Ryhmäliikuntatunti kerran viikossa	491 kuntosalilla käyntiä (18 ka.) 233 osallistujaa ryhmäliikuntatunneilla (21 ka.)
<b>Hyvinvointineuvonta</b>	Hyvinvointiohjaajan järjestämä henkilökohtainen hyvinvointineuvonta InBody-kehonkoostumus- ja kestävyyskuntomittaukset Fysioterapiaopiskelijoiden hyvinvointiposterit	19 opiskelijaa hyvinvointineuvonnassa (30 käyntiä) 120 opiskelijaa InBody-mittauksissa
<b>Tapahtumat</b>	Ryhmäytymispäivä Mielenterveyden teemapäivä Valosta virtaa! -teemapäivä Syysloman liikuntatunnit SaiPan jääkiekkopeli vierailu Ehkäisevän päihdetyön teemapäivä Ergonomiaviikko	Ryhmäytymispäivä ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille Teemapäivät avoimia tapahtumia koulupäivän aikana 50 opiskelijaa SaiPan pelissä Syysloman liikuntatunneilla 12 opiskelijaa

Lukuvuoden alussa aloitettiin kuraattorien, terveydenhoitajien ja koulupsykologin kanssa säännölliset tapaamiset. Tapaamisissa tehtiin yhteissuunnittelua ja ajatusten vaihtoa Liikkuva opiskelu - ja hyvinvointitoiminnasta. Opiskeluhuollon kanssa järjestettiin yhteisiä tapahtumia ja opiskeluhuollon kautta ohjautui opiskelijoita hyvinvointineuvontaan.



Liikuntatutor-toiminta pyrittiin aloittamaan molemmilla lukioilla. Aiempina vuosina toisella lukiolla oli toiminut liikuntatutorit, jotka olivat vastanneet liikuntavälituntitoiminnasta. Lukuvouden alussa kaikille opiskelijoille lähetettiin Wilman kautta viesti ”Sinustako liikuntatutor?”. Liikunnanopettajat toimivat rekrytointiapuna kartoittaen halukkaita liikuntatutoreita liikunnantunneilla. Kysely ei kuitenkaan tavoittanut yhtään liikuntatutor-toiminnasta kiinnostunutta ja liikuntatutor-toiminta jouduttiin siirtämään ensi lukuvuoden suunnitelmiin.

Syyslukukauden alussa hyvinvointiohjaaja toteutti liikuttavia väline- ja kalustehankintoja. Molemmille lukioille hankittiin istuinpalloja, puolapuita leuanvetomahdollisuudella, korkeita seisomatyöposteitä, tasapainolautoja, foam rollereita ja hierontapalloja. Kalustehankintoja ja toiminnallisia tiloja olivat molemmat lukiot toteuttaneet jo aiempina lukuvuosina omista lähtökohdistaan käsin. Toiselle lukioista hankittiin lisäksi sirkusvälineitä, toimistopyöriä ja sähköpöytien jalustoja muutamiin opetusluokkiin.

## 10.5 Syyslukukauden arviointi ja kehittämiskohteet



Toiminnan arviointiin käytettiin opiskelijoiden palautetta ja kehittämissuhteita sekä johtoryhmän palaverissa esille tulleita kehittämiskohteita. Syyskauden 2019 lopuksi sekä opiskelijoilta että Liikkuva opiskelu –johtoryhmältä kerättiin kehittämissuhteita kevätlukukaudelle 2020.

Joulukuussa 2019 hyvinvointiohjaaja tapasi toisen lukion opiskelijakunnan, jonka kanssa käytiin läpi syyslukukautta ja pohdittiin kehittämissuhteita kevätlukukaudelle. Hyvinvointiohjaaja esitteli opiskelijakunnan hallitukselle, mitä kaikkea lukiolaisille oli syyslukukaudella tarjottu Liikkuva opiskelu –toiminnan puitteissa ja millaisia määriä toiminnalla oli tavoitettu. Kehittämissuhteita ja kehittämistoimenpiteitä ideoitiin yhdessä opiskelijakunnan kanssa.

Opiskelijakunnan hallituksen kehittämiskohteet koskivat lukiolaisten tavoittamista ja viestintää. Osa hallituksen edustajista koki, että käytetyt viestintäkanavat, kuten sisäinen viestintäkanava Wilma, eivät olleet tarpeeksi toimivia tavoittamaan kaikkia lukiolaisia. Tähän

kehittämisehdotuksena lukiolaiset näkivät perinteiset paperimainokset sekä hyvinvointiohjaajan järjestämän esittelypisteen lukion keskeisillä paikoilla. Lisäksi lukiolaiset toivoivat aktiivisempaa välituntitoimintaa ja siitä mainostamista.

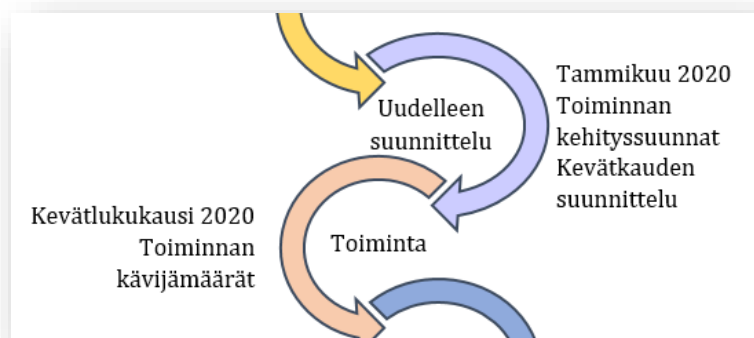
Syyslukukauden päätteeksi hyvinvointiohjaaja tapasi myös Liikkuva opiskelu –johtoryhmän, jonka kanssa käsitettiin kulunutta syyslukukautta. Paikalla palaverissa oli lukioien rehtorit sekä liikunnanopettajia. Johtoryhmä oli tyytyväinen hankekauden puolikkaalla tavoitettuun opiskelijamäärään. Kehittämiskohteiksi palaverissa nousivat opettajien aktivointi sekä hyvinvointiohjaajan tasapuolisempi jakautuminen molemmilla lukioilla. Prosentuaalisesti hyvinvointiohjaaja oli työskennellyt syyslukukauden aikana hieman enemmän toisella lukioilla, mikä johtui pitkälti siitä, että tämän lukion opettajat olivat halukkaampia hyödyntämään hyvinvointiohjaajan palveluja. Opettajien aktivoinnilla tarkoitettiin tehokkaampaa hyvinvointiohjaajan työn hyödyntämistä ja toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä.

Opiskelijakunnan hallituksen ja Liikkuva opiskelu –johtoryhmän tapaamisten jälkeen nousi neljä selkeää kehittämiskohdetta kevätlukukaudelle. Nämä neljä teemaa olivat opettajien aktivointi, opiskelijoille viestiminen, hyvinvointiohjaajan näkyvyys välituntitoiminnassa ja hyvinvointiohjaajan tasaisempi työskentely molemmilla lukioilla.

1. Opettajien aktivointi	2. Opiskelijoille viestiminen	3. Näkyvyys välitunneilla	4. Hyvinvointiohjaajan työnjako kouluilla
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vierailijaluento</li><li>• Toiminnallisuus opetuksessa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esittelypisteet</li><li>• Julisteet ja paperimainonta</li><li>• Liikkuva opiskelu - kotisivut</li><li>• Sosiaalinen media</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esittely- ja toimintapisteet</li><li>• Välituntitoiminnan kehittäminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tasaisempi työskentely molemmilla lukioilla</li><li>• Hyvinvointipalvelujen markkinointi</li></ul>

**Kuvio 11.** Kehittämiskohteet ja kehittämisasiat kevätlukukaudelle.

## 10.6 Toiminta kevätlukukaudella 2020



Kehittämistyön toinen sykli alkoi uudelleen suunnittelulla tammikuussa 2020. Kevätlukukauden toiminnan suunnittelua ohjasivat syyslukukauden päätteeksi havaitut kehittämis-kohteet. Toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon myös ideointivaiheessa esille tulleita ensimmäisen vuosikurssilaisten ideoita, joita lähdettiin toteuttamaan. Kevätlukukauden toimintaa havainnollistava taulukko (Taulukko 3) sisältää toimenpiteitä ja osallistujamääriä tammikuusta huhtikuun alkuun.

Opiskelijakunnan hallituksen ja johtoryhmän keskusteluissa päätettiin, että hyvin toimintaa kuntokeskusyhteistyötä tulee jatkaa myös kevätlukukaudella. Ideointivaiheen ideoista käytännössä toteutuivat hierontakurssi, hyvinvointitietoiskut, hyvinvoinnin teemapäivä ja lajikokeilut. Ryhmäliikuntojen sekä kuntosalikäyntien määrät nousivat kevätlukukaudella verrattessa syyslukukauteen.

**Taulukko 3.** Kevätlukukauden toiminnot ja kävijämäärät (tammikuu-huhtikuu 2020).

Toiminta	Toimenpiteet	Kerrat, osallistujamäärät
<b>Oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunta</b>	Hyvinvointiohjaajan pitämät taukojummat Oppituntien toiminnalliset tehtävät	28 taukojumppaa 21 hyvinvointiohjaajan tuokiota
<b>Lajikokeilut</b>	Ilmajoogatunnit (kaksi kokeilutuntia) Palloiluvuorot Kuntonyrkkeily Painonnosto Itsepuolustus (defendo) Astangajooga Uintiliput Kiipeilyliput Niska-hartiaseudun hierontakurssi Hiihtoloman ryhmäliikuntamaraton	109 osallistujaa lajikokeiluliikunnoissa 50 jaettua uintilippua 20 jaettua kiipeilylippua  32 opiskelijaa hierontakurssilla
<b>Kuntokeskusyhteistyö</b>	Opiskelijoille ilmainen kuntosalimahdollisuus kahdesti viikossa Ryhmäliikuntatunti kerran viikossa	362 kuntosalilla käyntiä (26 ka.) 270 osallistujaa ryhmäliikuntatunneilla (ka. 24)

<b>Hyvinvointineuvonta</b>	Hyvinvointiohjaajan järjestämä henkilökohtainen hyvinvointineuvonta	12 opiskelijaa hyvinvointineuvonnassa (42 käyntiä)
<b>Tapahtumat</b>	Jännittäminen ja henkinen hyvinvointi –luento 3. vuosikurssin opiskelijoille Hyvinvointipäivä Harrastusviikko Hyvinvointiohjaajan Liikkuva opiskelu -esittelypisteet	

Kevätlukukaudella tehtiin selvitys siitä, kuinka moni eri opiskelija oli hyödyntänyt Liikkuva opiskelu –toiminnan palveluja. Selvitys pystyttiin tekemään kaikista niistä toiminnoista, joihin opiskelija oli ilmoittautunut nimellä. Tämä tarkoitti käytännössä kaikkia ryhmäliikuntoja, lajikokeiluja, hyvinvointineuvontaa ja kuntosalivuoroja. Tilastoihin kirjautui 437 lukioiden opiskelijaa, mikä tarkoittaa 39 prosenttiosuutta kaikista lukiolaisista.

Kevätlukukauden puolella välissä maailman laajuinen koronavirusepidemia (COVID-19) esti osan toiminnoista toteutumista ja rajoitti monelta osin kevään toimintaa. Lukiot siirtyivät 18. maaliskuuta etäopetukseen, jolloin kuntosalivuorot siirrettiin tauolle, monia ryhmäliikuntatunteja jouduttiin perumaan ja hyvinvointiviikkoa siirrettiin. Lukion opetushenkilöstölle tarkoitettu vierailijaluento jouduttiin myös perumaan. Hyvinvointiohjaaja tavoitti hyvinvointineuvonnan opiskelijoita video- ja puhelinyhteydellä. Lisäksi laadittiin henkilökohtaisia kotitreeniohjelmia useille opiskelijoille. Opettajille ja opiskelijoille koottiin taukoliikuntaohjeita ja hyvinvointiohjaaja vieraili etäyhteydellä oppitunneilla ohjaamassa taukoliikuntaa.

## 10.7 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

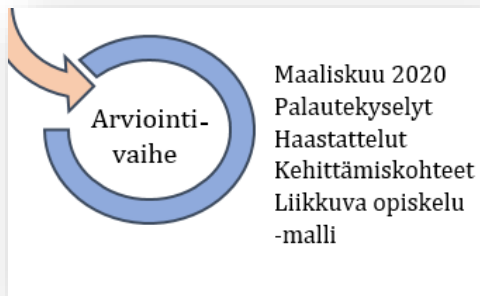
Lukuvuoden 2019–2020 aikana tehtiin runsaasti moniammatillista yhteistyötä koulussa toimivien henkilöiden sekä paikallisten liikunta- ja hyvinvointialan toimijoiden kanssa. Yhteistyötä tehtiin opiskeluhuollon, urheiluseurojen, kuntosalitoimijoiden, kaupungin liikuntatoimen, liikunnan aluejärjestön, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitoksen ja monen muun paikallisen toimijan kanssa (Kuvio 12).

Eri toimijat vierailivat lukioilla järjestämässä tietoiskuja ja esittelypisteitä sekä olivat mukana hyvinvointi- ja liikunta-aiheisissa tapahtumissa. Eri urheiluseurojen ja liikunta-alan yritysten kautta lukiolaisille pystyttiin tarjoamaan eri liikuntalajien lajikokeiluja ja lajiesittelytunteja. Tärkeää yhteistyötä tehtiin esimerkiksi LAB-ammattikorkeakoulun kanssa, minkä ansiosta fysioterapiaopiskelijat tekivät hyvinvointiaiheisia projektitöitä ja työharjoittelua lukioilla.

	<p>Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöryhmä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietoiskut</li> <li>• Ehkäisevä päihdetyö</li> <li>• Tapahtumien järjestäminen</li> </ul>
	<p>Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu Ry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapahtumien järjestäminen</li> <li>• Hyvinvointimittaukset</li> </ul>
	<p>Opiskeluhoito (kuraattori, terveydenhoitaja, koulupsykologi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapahtumien järjestäminen</li> <li>• Hyvinvointineuvonta</li> <li>• Kuukausittaiset palaverit</li> </ul>
	<p>OMT- ja liikuntakeskus Lehmus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuntosali ja ryhmäliikunta -yhteistyö</li> <li>• Hyvinvointimittaukset</li> </ul>
	<p>LAB-ammattikorkeakoulu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapia-opiskelijoiden projektityöt</li> <li>• Hierontakurssit</li> <li>• Kehonhuoltotunnit</li> </ul>
	<p>Lappeenrannan liikuntatoimi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapahtumien järjestäminen</li> <li>• Tilavaraukset ja liikuntapaikat</li> </ul>
	<p>Lappeenrannan nuorisotoimi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapahtumien järjestäminen</li> </ul>
	<p>Sampo ammattiopisto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhteiset tapahtumat ja verkostotapaamiset</li> </ul>
	<p>Katja Pasanen, mentaalivalmentaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierailijaluento</li> <li>• Aiheina jännittäminen, optimaalinen suoriutuminen ja stressinhallinta</li> </ul>
	<p>Cuuri Oy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joogan lajikokeilutunnit</li> </ul>
	<p>Saipa Oy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksittäinen vierailu jääkiekko-ottelussa</li> </ul>
	<p>Lappeenrannan keilahalli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksittäinen hohtokeilauksen lajikokeilutunti</li> </ul>
	<p>Lappeenrannan uimahalli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uintilippuja lukiolaisille</li> </ul>

Kuvio 12. Hankekauden yhteistyökumppanit ja yhteistyömuodot.

## 10.8 Arviointivaihe



Lukukauden Liikkuva opiskelu -toiminnan arviointiin käytettiin hyväksi Liikkuva opiskelu – palautekyselyiden vastauksia sekä rehtorin haastattelua. Kyselyjä käytettiin myös yhtenä tavoitteiden saavuttamisen mittarina. Saaduista tuloksista tehtiin yhteenveto (Luku 10.8.3.).

Toiminnan näkyvyyttä, tarpeellisuutta ja vaikuttavuutta mitattiin Likertin asteikolla. Likertin asteikkokysymykseen vastataan ympyröimällä asteikolta 1–5 vaihtoehto, joka kuvaa vastaajan näkemystä parhaiten. Tavallisesti Likertin asteikko on 4- tai 5-portainen järjestysasteikko, jossa toisena ääripäänä on useimmiten täysin samaa mieltä ja toisena ääripäänä täysin eri mieltä. (Heikkilä 2014, 51.) Kyselyissä käytettiin 5-portaista järjestysasteikkoa, jonka vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä.

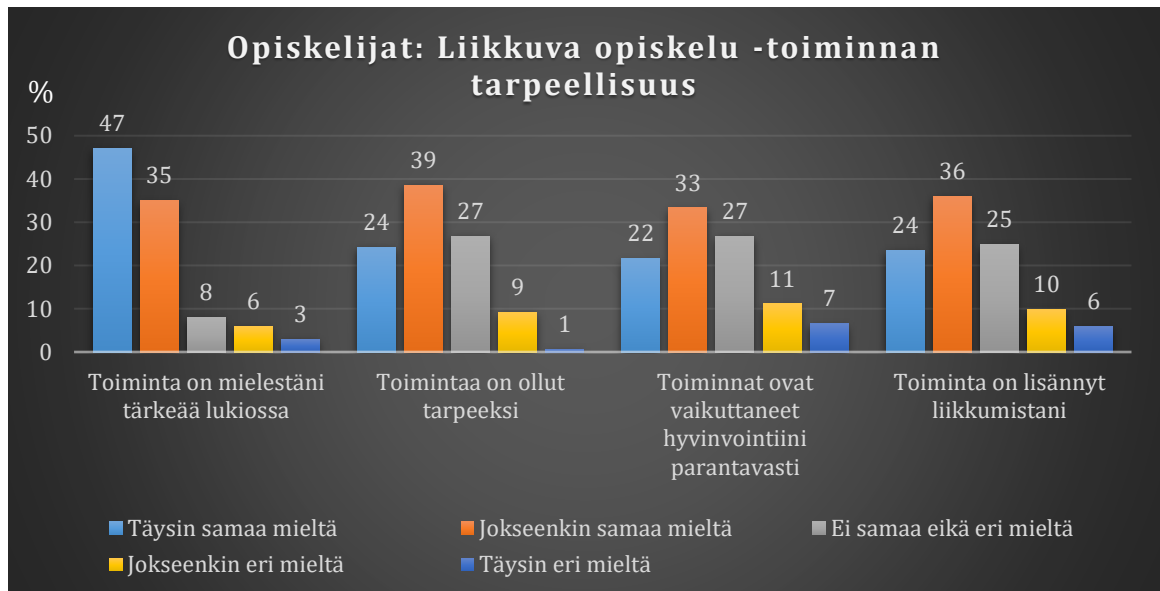
### 10.8.1 Liikkuva opiskelu –palautekyselyt

Lukiolaisten näkemyksiä lukuvuoden Liikkuva opiskelu –toiminnasta kerättiin sähköisen kyselyn avulla (Liite 4). Lisäksi kevätlukukaudella hyvinvointiohjaajan työparina toiminut liikuntaneuvojaopiskelija teetti työharjoittelunsa aikana palautekyselyn lukioiden opettajille (Liite 5).

Lukioiden opiskelijoille suunnattu Liikkuva opiskelu –palautekysely tehtiin Google Forms - pohjaan. Palautekysely lisättiin lukioiden Liikkuva opiskelu –kotisivuille helmikuussa 2020. Loppukysely lähetettiin sisäisen viestintäkanavan, Wilman, kautta opiskelijoille maaliskuussa 2020. Muistutusviesti palautekyselystä lähetettiin vielä maaliskuun lopussa. Lisäksi lukioilla järjestettiin aamukahvitilaisuuksia ja Liikkuva opiskelu -esittelypisteitä, joissa kyselyyn pystyi vastaamaan.

Liikkuva opiskelu –toiminnan näkyvyyttä tarpeellisuutta kartoittaviksi väittämiksi valikoitui seuraavat väittämät:

- Liikkuva opiskelu -toiminta on mielestäni ollut tärkeää lukiossa
- Liikkuva opiskelu –toimintaa on ollut tarpeeksi
- Liikkuva opiskelu –toiminnot ovat vaikuttaneet hyvinvointiini parantavasti
- Liikkuva opiskelu –toiminta on lisännyt liikkumistani



**Kuvio 13.** Liikkuva opiskelu –palautekyselyn vastaukset: toiminnan tarpeellisuus (n=156).

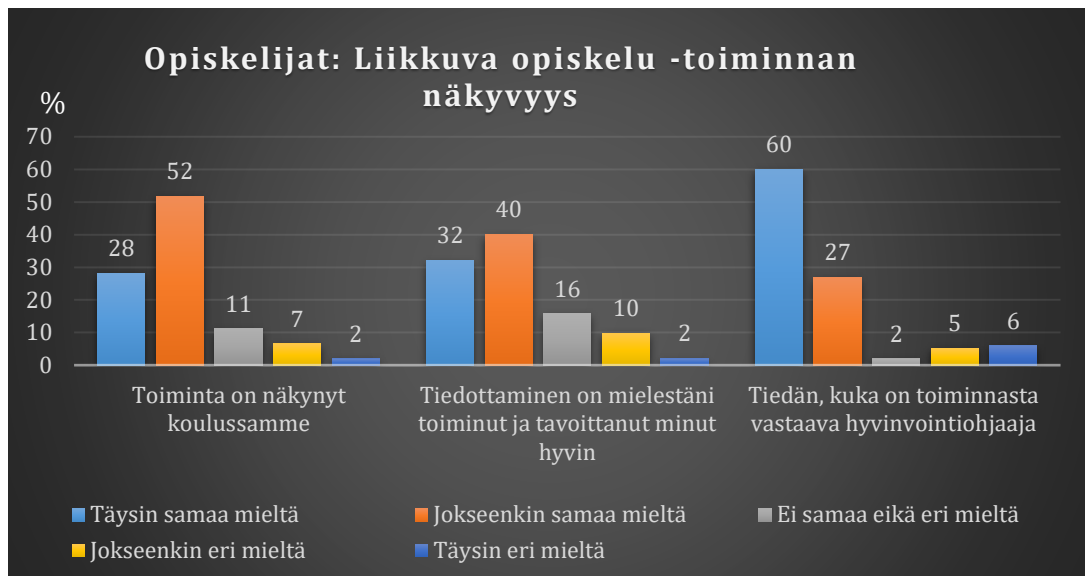
Kyselyn tulokset osoittavat, että 82 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista pitää Liikkuva opiskelu –toimintaa tärkeänä (täysin tai jokseenkin samaa mieltä). Vastaavasti 9 % vastaajista ei pitänyt toimintaa tärkeänä. Lähes kaikki opiskelijat, jotka eivät nähneet toimintaa tärkeänä, eivät myöskään olleet osallistuneet tarjottuihin toimintoihin (Kuvio 13; Kuvio 16). Vastaavasti toimintoihin osallistuneista lähes kaikki (98 %) näkevät toiminnan tärkeänä. 63 % opiskelijoista on täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että toimintaa on ollut lukuvuoden aikana tarpeeksi. Vastaavasti 10 % opiskelijoista on jokseenkin tai täysin eri mieltä.

55 % vastaajista kokee, että Liikkuva opiskelu –toiminnot ovat vaikuttaneet omaan hyvinvointiin parantavasti. Vastaavasti 18 % on jokseenkin tai täysin eri mieltä. Tärkeä tieto on myös se, että moni kokee toiminnan lisänneen omaa fyysistä aktiivisuutta. Liikkuva opiskelu –toiminta on vastauksien perusteella lisännyt liikkumista 60 % opiskelijoista. Vastaavasti 16 % kokee, että näin ei ole tapahtunut ja neljännes (25 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä (Kuvio 13).

Erään opiskelijan kommentti: ”Hanke on ollut todella hyödyllinen ja saanut monet ennen ei liikuntaa harrastaneet lukiolaiset kokeilemaan liikuntaa.”

Liikkuva opiskelu –toiminnan näkyvyyttä kartoittaviksi väittämissä valikoitui seuraavat väittämät:

- Liikkuva opiskelu -toiminta on näkynyt koulussamme
- Tiedottaminen on mielestäni toiminut ja tavoittanut minut hyvin
- Tiedän, kuka on toiminnasta vastaava hyvinvointiohjaaja

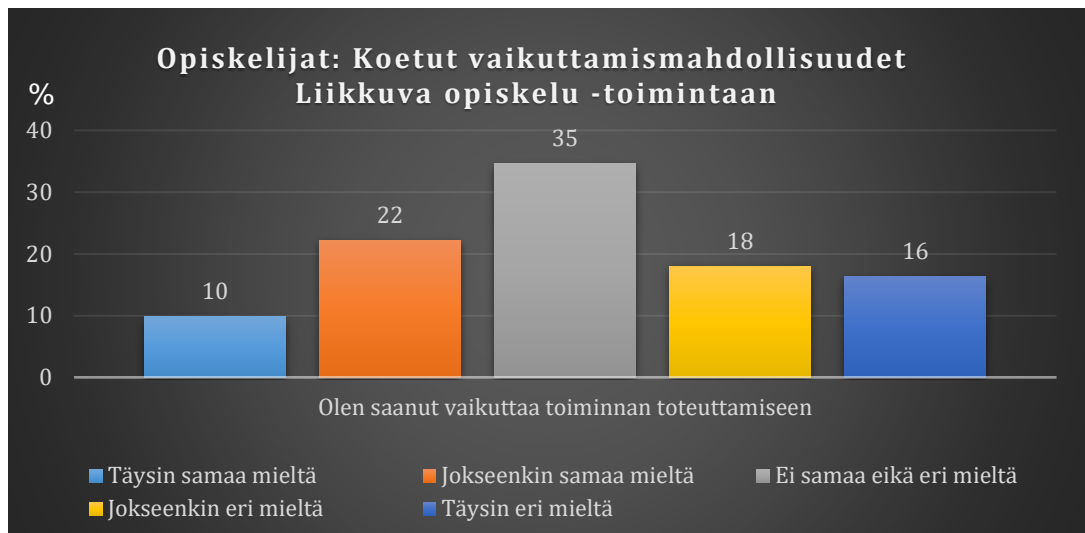


**Kuvio 14.** Liikkuva opiskelu –palautekyselyn vastaukset: toiminnan näkyvyys (n=156).

Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokee, että Liikkuva opiskelu –toiminta on näkynyt lukiossa (80 % täysin tai jokseenkin samaa mieltä). Vastanneista 71 % kokee tiedottamisen olleen toimivaa ja tavoittaneen opiskelijan hyvin. 87 % opiskelijoista vastaa tietävänsä, kuka on toiminnasta vastaava hyvinvointiohjaaja. (Kuvio 14)

Lisäksi haluttiin selvittää, miten opiskelijat kokevat omat vaikuttamismahdollisuutensa Liikkuva opiskelu –toiminnan toteutukseen. Osallisuuden ja vaikuttamisen kokemusta tutkittiin väittämällä ” Olen saanut vaikuttaa Liikkuva opiskelu -toiminnan toteuttamiseen”.





**Kuvio 15.** Liikkuva opiskelu –palautekyselyn vastaukset: vaikuttamismahdollisuudet (n=156).

Kysymyksen vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Suurin osa (35 %) vastanneista vastasi kysymykseen ”Ei samaa eikä eri mieltä”. Vastaajista 32 % kokee, että on saanut vaikuttaa toiminnan toteutukseen (samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä). Lähes yhtä moni (33 %) on kuitenkin myös sitä mieltä, että eivät ole saaneet vaikuttaa toteutukseen (jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä). (Kuvio 15)

Seuraavaksi kysyttiin opiskelijan osallistumista Liikkuva opiskelu –toimintaan monivalintakysymyksen avulla.



**Kuvio 16.** Opiskelijoiden osallistuminen Liikkuva opiskelu –toimintaan (n=156).

Yli puolet vastanneista oli osallistunut oppituntien taukoliikuntoihin (54 %). Yli kolmasosa (35 %) oli liikkunut lukiolaisille tarjotuissa ilmaisilla kuntosalivuoroilla ja vajaa kolmannes oli osallistunut erilaisiin ryhmäliikuntoihin ja lajikokeiluihin (31 %). (Kuvio 16)

Muissa vastauksissa mainittiin kaupungin SYKE-sataan –toiminta, joka ei kuitenkaan ole osa Liikkuva opiskelu –toimintaa. Vastaaajista 13 % ei ollut osallistunut mihinkään Liikkuva opiskelu –toimintaan.

Opiskelijat antoivat myös vapaamuotoista palautetta lukuvuoden onnistumisista ja kehittämiskohteista sekä evästyksiä seuraavan lukuvuoden Liikkuva opiskelu –toiminnalle. Erityisen tyytyväisiä opiskelijat olivat kuntokeskusyhteistyöhön ja toivoivat sen jatkumista seuraavana lukuvuonna.

”Ilmaiset kuntosalivuorot ovat saaneet minut kiinnostumaan entistä enemmän kuntosaliharjoittelusta. Vuorot ovat olleet myös monien muiden kavereideni käytössä.”,

”Ne Lehmuksen kuntosalivuorot on pelastanu koko lukio-opinnot, huonosta rahatilanteesta johtuen en pysty itse hankkimaan salikorttia. Viikon kohokohta aina torstaina päästä salille! Niitä lisää!”

Opiskelijat antoivat kommentteja myös opettajien suuntaan:

”Kiitos. Opeille infoa, että enemmän taukoliikuntaa oppituntien aikana”,

”Hyvin menee, enemmän taukojumppaa!”,

”Onnistuttu tunnin aikana olevissa virkistysjutuissa. Tunneilla voisi olla joka päivä yksi toiminnallinen osa.”.

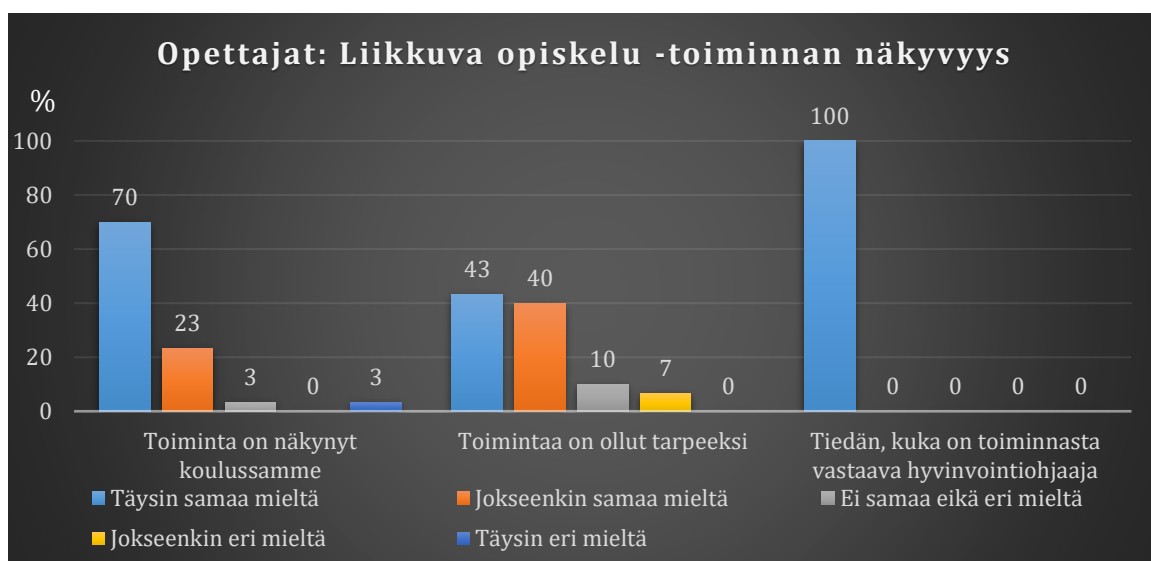
Osa opiskelijoista on taukoliikuntaa ja oppituntien toiminnallistamista vastaan. Kyselyyn vastanneista kaksi opiskelijaa oli antanut vastarintaista palautetta taukoliikunnasta oppitunnilla. Erään opiskelijan kommentti taukoliikunnasta:

”Olen tullut lukioon lukemaan enkä liikkumaan kesken tunnin. Halutessaan joku voi mennä luokan ulos sähläämään, mutta ei taukojumppaa tulisi koko ryhmälle vetää. Liikuntaa voi itse valita myös lukujärjestykseensä ja sitä voi harjoittaa halutessaan välitunneilla. Taukoliikunta tunneilla on turhaa ja vie arvokasta opiskeluaikaa. Vaikka ei itse osallistuisikaan, se häiritsee tunnilla tekemistä, jos muut hyppivät ja pomppivat.”

Lukioilla työssäoppimisjaksolla ollut liikuntaneuvojaopiskelija teetti lukioiden opettajille palautekyselyn Liikkuva opiskelu –toiminnasta. Kysely lähetettiin sisäisen viestintäkanavan, Wilman, kautta maaliskuun alussa. Osa opettajien kyselyn kysymyksistä oli samoja kuin opiskelijoiden palautekyselyssä. (Liite 5)

Kyselyyn vastasi yhteensä 31 opettajaa. Tämä on noin 35 % kaikista Lappeenrannan lukioiden opettajista. Kyselyyn vastanneista 21 opettajaa oli Kimpisen lukiossa ja 11 Lyseon lukion työskenteleviä. Yksi kyselyyn vastanneista opettajista työskenteli molemmilla lukioilla.

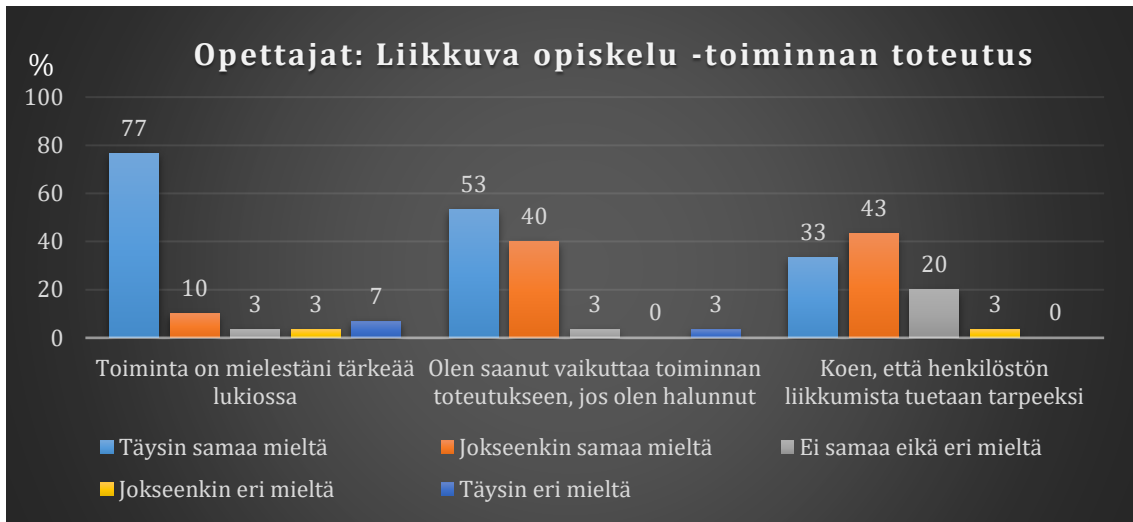
Kyselyn avulla haluttiin selvittää Liikkuva opiskelu –toiminnan näkyvyyttä ja tarpeellisuutta opettajan näkökulmasta sekä henkilöstön osallistumista Liikkuva opiskelu -toiminnan ja liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen Lappeenrannan lukioissa. Opettajilta pyydettiin myös toiveita seuraavalle lukuvuodelle 2020–2021.



**Kuvio 17.** Opettajien Liikkuva opiskelu –palautekyselyn vastaukset: toiminnan näkyvyys (n=31).

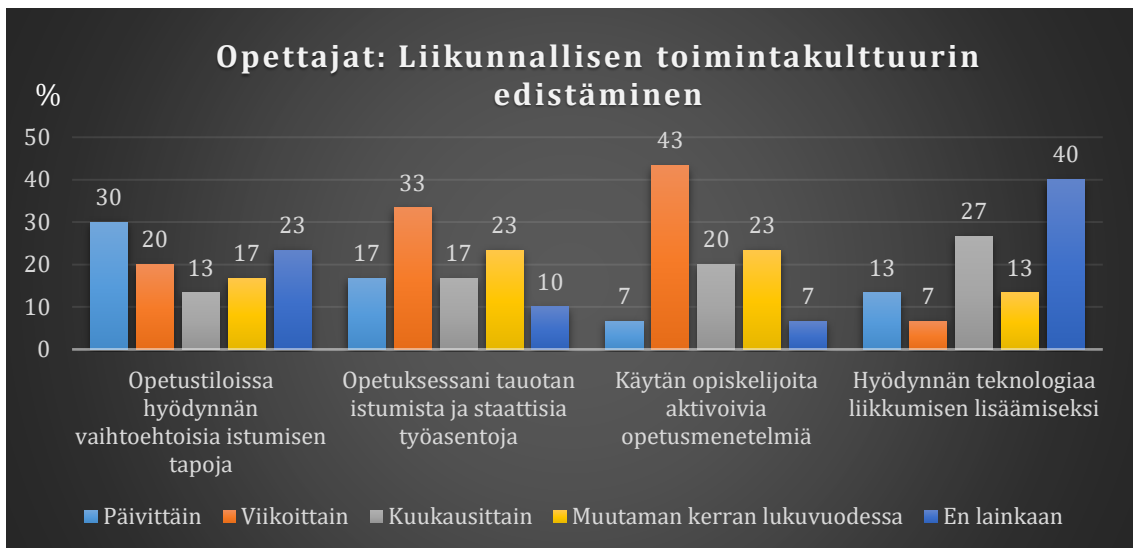
Lähes kaikki (92 %) kyselyyn vastanneet opettajat olivat sitä mieltä, että Liikkuva opiskelu –toiminta on näkynyt koulussa. Toimintaa on opettajien näkemyksen mukaan ollut tarpeeksi (85 % täysin tai jokseenkin samaa mieltä). Jokainen kyselyyn vastannut opettaja vastasi tietävänsä, kuka toiminnasta vastaava hyvinvointiohjaaja on. (Kuvio 17)

Opettajat arvioivat Liikkuva opiskelu –toiminnan tärkeyttä ja omia vaikuttamismahdollisuuksiaan toiminnan toteutukseen sekä henkilöstön liikkumisen tukemisen riittävyttä. Kyselyyn vastanneista opettajista suurin osa pitää Liikkuva opiskelu –toimintaa tärkeänä. Lähes jokainen vastaaja kokee, että on saanut vaikuttaa toiminnan toteutukseen, jos näin on itse halunnut. Opettajat kokevat, että henkilöstön liikkumista tuetaan tarpeeksi. (Kuvio 18)



**Kuvio 18.** Opettajien Liikkuva opiskelu –palautekyselyn vastaukset: toiminnan toteutus (n=31).

Liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä lukioissa mitattiin kysymällä erilaisten toiminnallisten menetelmien käytöstä. Vaihtoehtoisten istumisen tapojen, oppituntien tauottamisen, aktivoivien opetuksen ja teknologian hyödyntämisen yleisyyttä kysyttiin monivalintaruudukolla. Vastausvaihtoehtoja olivat päivittäin, viikoittain, kuukausittain, muutaman kerran lukuvuodessa tai ei lainkaan. (Kuvio 19)



**Kuvio 19.** Opettajien Liikkuva opiskelu –palautekyselyn vastaukset: liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen (n=31).

Kyselyyn vastanneista opettajista istumisen tauottamista toteutti 17 % päivittäin, 33 % viikoittain, 17 % kuukausittain, 23 % muutaman kerran viikossa ja 10 % ei lainkaan. Puolet (50 %) vastanneista opettajista käytti päivittäin tai viikoittain toiminnallistavina keinoina aktivoivia opetusmenetelmiä, puolet vastanneista taas kuukausittain tai harvemmin.

Vähiten käytettyä oli teknologian hyödyntäminen liikkumisen lisääjänä (40 % en lainkaan).  
(Kuvio 19)

Opettajat saivat antaa avoimien kysymysten kautta vapaamuotoista palautetta Liikkuva opiskelu –toiminnasta ja kehittämis ehdotuksia tulevalle lukuvuodelle 2020-2021.

Avoimissa vastauksissa näkyi pääpiirteittäin positiivinen suhtautuminen Liikkuva opiskelu –toimintaa kohtaan.

”Toiminta on ollut mielestäni todella monipuolista ja ulottunut koko työyhteisöön. Toimintaa sekä tietoiskuja, ergonomiaa ja kalusteita, erilaisia haasteita ja kampanjoita. Liikunnan mahdollisuudet ovat olleet moninaiset. Uskon, että kaikille halukkaille on löytynyt jotain. Kiitos!”

”Toiminnasta muistuttaminen tekee hyvää! Lupaan lisätä taukojumppaa tunneille.”

Kehittämis ehdotuksina opettajat toivoivat esimerkiksi enemmän tiedotusta mahdollisuuksista, apua liikettä lisäävän teknologian hyödyntämiseen ja liikunnallista työkykyä ylläpitävää toimintaa.

### 10.8.2 Rehtorin haastattelu

Toista lukioiden rehtoreista haastateltiin maaliskuun alussa. Haastattelijana toimi tämän kehittämistyön toteuttaja, joka työskenteli myös lukion hyvinvointiohjaajana. Haastattelussa käytiin läpi opiskelijoiden Liikkuva opiskelu –palautekyselyä, jonka kysymyksiin myös rehtori sai vastata. Haastattelu nauhoitettiin ja haastattelusta tiivistettiin oleelliset huomiot. Joitakin kommentteja litteroitiin suoraan lainaten.

Rehtorin mukaan hyvinvointiohjaajan avulla Liikkuva opiskelu –toiminta on saatu aivan ”uudelle tasolle” lukion arjessa.

”Toiminta [Liikkuva opiskelu] on näkynyt jokapäiväisessä arjessa. Esimerkiksi noissa infotelevisioissa. Ja ulkona toteutetut taukoliikuntahetket ovat konkreettinen näkyvyystekijä. Niitä saisi olla vaikka enemmänkin!”

Rehtorin mukaan yhteinen hyvinvointiohjaaja on lisännyt lukioiden välistä yhteistyötä ja toiminta on ollut vaikuttavaa.

”Se, että lukioilla on yhteinen päätoiminen henkilö, joka vastaa Liikkuva opiskelu –toiminnasta, on huomattavasti vaikuttavampaa, kuin se että vastuu olisi esimerkiksi liikunnanopettajalla.”

Haastattelun loppuun pohdittiin kehittämistoimia ensi lukuvuodelle. Esiin nousi opiskelijoiden ja henkilöstön osallistaminen, henkilöstön sitouttaminen ja vuosikellon sisällyttäminen

lukuvuosisuunnitelmaan. Liikkuva opiskelu –toiminnan vuosikello tulisi saada osaksi lukuvuosisuunnitelmaa ja tällä tavoin tuoda liikunnallisen toimintakulttuurin ajattelua opettajien tietoisuuteen ja sitouttaa henkilöstöä sen toteuttamiseen.

”Suurempaa toimintakulttuurista muutosta tarvitaan siihen, että halutaan yhdessä huolehtia liikunnallisen toimintakulttuurin rakentumisesta ja että yhä useampi opettaja tunnistaa tarpeen oppituntien keskeyttämiselle”.

Rehtorin mukaan lukio-opetus ja lukioiden rehtorit ovat halukkaita jatkamaan hyvinvointiohjaajan palkkausta myös seuraavina lukuvuosina. Taloudellisten resurssien salliessa hyvinvointiohjaajan työtehtävä on tarkoitus vakinaistaa osaksi perustoimintaa.

### 10.8.3 Arviointivaiheen yhteenveto



Opiskelijoille teetetyyn kyselyn tulosten perusteella lukiolaisista selkeästi suurin osa näkee Liikkuva opiskelu –toiminnan tärkeänä lukiossa. Usea opiskelija myös kokee, että Liikkuva opiskelu –toimintaa olisi voinut olla lukuvuoden aikana enemmän. Opiskelijoiden kommentit osoittavat, että suurin osa lukiolaisista on myönteisiä toiminnan jatkumiselle. Tämä viestii toiminnan järjestäjille sitä, että toimintaa on tarpeellista ja kannattavaa järjestää myös tulevana lukuvuosina.

Kyselyyn vastanneista vain muutama opiskelija ei näe toimintaa tärkeäksi. Noin puolet opiskelijoista, jotka eivät olleet osallistuneet mihinkään tarjottuihin toimintoihin, eivät myöskään nähneet toimintaa tärkeänä. Vastaavasti toimintoihin osallistuneista lähes kaikki (98 %) näkee toiminnan tärkeänä. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että toimintaan osallistuminen on selkeästi yhteydessä siihen, että toimintaa pidetään tärkeänä. Opiskelijoiden ja opettajien vastaukset toiminnan tärkeydestä eivät suuresti eronneet toisistaan. Opettajista hieman useampi näkee toiminnan tärkeänä.

Opiskelijoiden ja opettajien vastaukset toiminnan näkyvyydestä eivät suuresti eronneet toisistaan. 80 % opiskelijoista ja 83 % opettajista kokee, että Liikkuva opiskelu -toiminta on näkynyt lukiossa lukuvuoden aikana.

Suurin osa lukiolaisista kokee, että tiedottaminen on tavoittanut opiskelijan hyvin (71 %). On myös niitä opiskelijoita, joiden mielestä tiedottaminen ja tavoittaminen ei ole toiminut (13 %). Avoimissa vastauksissa nimenomaan tiedottamiseen toivotaan parannusta.

Yksi näkyvyyttä osoittava tekijä on hyvinvointiohjaajan tunnistaminen. Opiskelijoista 86 % vastasi tietävänsä, kuka on lukion hyvinvointiohjaaja. Kyselyyn vastanneista opettajista kaikki vastasivat tietävänsä lukion hyvinvointiohjaajan.

Vastausten perusteella on niitä opiskelijoita, jotka kokevat saaneensa vaikuttaa toimintaan ja niitä opiskelijoita jotka ovat asiasta täysin eri mieltä. Tästä voidaan päätellä, että osallistamistoimet ovat jääneet varsin vähäisiksi. Alkukartoituskyselyyn vastasi hyvin pieni määrä lukiolaisia (n=110). Opiskelijoiden osallistaminen on yksi tärkeimmistä kehittämis-kohteista seuraavia lukuvuosia ajatellen.

Kyselyyn vastanneista lukiolaisista 55 % kokee, että Liikkuva opiskelu –toiminta on vaikuttanut hyvinvointiin parantavasti. Hieman useampi lukiolainen kokee, että toiminnot ovat lisänneet liikkumista (60 %). Useissa avointen kysymysten kommentteissa toistuu toiminnan vaikutukset vireyteen ja jaksamiseen.

Avointen vastausten perusteella opiskelijat toivovat enemmän taukoliikuntaa ja toiminnallisia opetusmenetelmiä oppitunneille. Vain harva opettaja käyttää aktiivisia opetusmenetelmiä ja istumisen tauottamista oppitunneilla päivittäin.

Opettajien kysely osoittaa hyvin sen, että henkilöstön asenteissa ja opetusmenetelmissä on runsaasti eroja. Tärkeä ja merkityksellinen tieto on myös se, että lukioissa on niitäkin opettajia, joiden mielestä Liikkuva opiskelu ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen eivät ole tärkeitä asioita. Yksi palautekyselyn vastarintakommentti Liikkuva opiskelu –toimintaa kohtaan kuului seuraavasti: ”Onko pakko jatkaa pelleilyä? Tämä on lukio, ei sirkuskoulu”.

Opettajat, jotka ovat Liikkuva opiskelu –toimintaa vastaan, eivät koe sitä tärkeänä eivätkä myöskään itse käytä toiminnallisia opetusmenetelmiä tai muita vaihtoehtoisia työskentelyasentoja. Palautekyselyssä ei kysytty, millaisia keinoja opettajat käyttävät. Tämä olisi antanut lisätietoa siitä, kuinka aktiivisia keinoja todellisuudessa ovat. Taulukko 4 esittelee yhteenvedon arviointivaiheen palautekyselyiden tuloksista.

**Taulukko 4.** Palautekyselyiden yhteenveto.

<i>Palautekyselyn väite</i>	<i>Opiskelijat (n=156)</i>	<i>Opettajat (n=31)</i>
Liikkuva opiskelu -toiminta on tärkeää lukiossa	82 % samaa mieltä 9 % eri mieltä	87 % samaa mieltä 10 % eri mieltä
Liikkuva opiskelu -toimintaa on ollut riittävästi	63 % samaa mieltä 10 % eri mieltä	83 % samaa mieltä 7 % eri mieltä
Liikkuva opiskelu -toiminta on näkynyt lukiossa	80 % samaa mieltä 9 % eri mieltä	93 % samaa mieltä 3 % eri mieltä
Tietää, kuka on lukion hyvinvointiohjaaja	86 % samaa mieltä 11 % eri mieltä	100 % samaa mieltä
Olen saanut vaikuttaa Liikkuva opiskelu -toimintaan*	32 % samaa mieltä 32 % eri mieltä	93 % samaa mieltä 3 % eri mieltä * lisäyksenä ”... jos olen halunnut”
Tiedottaminen on tavoittanut minut hyvin	71 % samaa mieltä 13 % eri mieltä	
Toiminnat ovat vaikuttaneet hyvinvointiin parantavasti	55 % samaa mieltä 18 % eri mieltä	
Toiminta on lisännyt liikku- mista	60 % samaa mieltä 16 % eri mieltä	
Henkilöstön liikkumista tue- taan riittävästi		76 % samaa mieltä 3 % eri mieltä



## **11 Kehittämisehdotukset lukuvuodelle 2020–2021**

Lukuvuoden puolivälissä, syyslukukauden arvioinnin yhteydessä, opiskelijakunnan hallituksen ja johtoryhmän kanssa listattiin Liikkuva opiskelu –toiminnan kehittämiskohteita. Havaittuja kehittämiskohteita pyrittiin jo lukuvuoden aikana korjaamaan ja kehittämään jo kevätlukukauden aikana. Opiskelijoiden ja opettajien palautekyselyissä tuli esille kehittämiskohteita, jotka tulee ottaa huomioon seuraavien lukuvuosien suunnittelussa. Lisäksi rehtorin haastattelun yhteydessä pohdittiin kehittämiskohteita ja -ehdotuksia.

Tärkeimmiksi kehittämisehdotuksiksi seuraavalle lukuvuodelle nousivat opiskelijoiden osallistaminen, henkilöstön sitouttaminen ja motivoiminen, vertaisliikuttajatoiminta sekä viestintä ja tiedottaminen.

### **Opiskelijoiden osallistaminen**

Palautekyselyn vastaukset osoittavat, että opiskelijoiden aitoon osallistamiseen tulee panostaa seuraavana lukuvuonna enemmän. Yhä useamman opiskelijan on pystyttävä kokemaan, että hän on päässyt vaikuttamaan ja osallistumaan Liikkuva opiskelu –toiminnan toteutukseen ja suunnitteluun. Aluksi tulee selvittää, millä tavoin opiskelijat haluavat vaikuttaa toimintaan. Yksi konkreettinen, osallistamiseen tähtäävä, kehitysidea on opiskelijoista ja opettajista koostuvat Liikkuva opiskelu –tiimit, jotka kokoontuvat säännöllisesti ja yhdessä suunnittelevat toimintaa.

### **Henkilöstön sitouttaminen ja motivoiminen**

Yksi tärkeä liikunnalliseen toimintakulttuurin kehittymiseen vaikuttava tekijä on henkilöstön toimintatavat ja asenteet Liikkuva opiskelu -toimintaa kohtaan. Henkilöstön asenteisiin voidaan pyrkiä vaikuttamaan esimerkiksi koulutusten ja kannustamisen avulla. Suomessa on runsaasti kouluissa vierailevia luennoitsijoita, jotka puhuvat liikunnan ja oppimisen yhteyksistä ja jotka pystyvät vaikuttamaan opettajiin jopa tehokkaammin kuin koulun oma henkilöstö. Henkilöstön sitouttamisella tarkoitetaan esimerkiksi Liikkuva opiskelu –tiimejä tai hyvinvointitiimejä, jotka vastaavat opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia edistävästä toiminnasta.

Työyhteisön ja yksittäisen työntekijän oma hyvinvointi on tärkeää muistaa. Motivointi toiminnallisempiin oppitunteihin ja taukoliikuntaan voi tapahtua välillisesti viikoittaisten ”opehuoneen taukojumppien” tai työhyvinvointiliikuntojen kautta. Ensin on itse huomattava taukoliikunnan ja aktiivisuuden hyödyt, jonka jälkeen niitä haluaa käyttää myös omassa opetuksessa.

### **Vertaisliikuttajatoiminta**

Vertaisliikuttajatoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, joka tapahtuu opiskelijoilta opiskelijoille. Vertaisliikuttajia voidaan kutsua esimerkiksi liikuntatutoreiksi, movereiksi tai sporttareiksi. Nämä vertaisliikuttajat voivat esimerkiksi suunnitella koulun liikuntatapahtumia, välituntitoimintaa ja liikuttavia tempauksia. Vertaisliikuttajan vastuulla voi myös olla taukoliikuntojen ohjaaminen oppitunnilla. Vertaisliikuttajatoiminnassa vahvana tekijänä on osallistaminen, jossa opiskelijoiden vaikuttaminen toimintaan on keskiössä. Vertaisliikuttajat olisi hyvä saada kokoon jo edellisenä keväänä, jolloin seuraavan lukuvuoden alussa voitaisi toteuttaa kouluttaminen.

Lukuvuoden alussa huomattiin, että toiminnasta kiinnostuneiden vertaisliikuttajien kerääminen voi olla aluksi haastavaa. Uutena ideana kannattaisi kokeilla ”kutsukirjettä”, jossa opiskelijalle lähetetään henkilökohtainen kutsu vertaisliikuttajaksi. Näin opiskelija kokee, että hän on tehtävään soveltuva ja häneen luotetaan. Opiskelijoille tulee myös selventää, mitä vertaisliikuttajan tehtäviin voi sisältyä ja että toiminta pohjautuu vapaaehtoisuuteen.

Lukiossa voidaan myös kokeilla liikuntaystävä-toimintaa, jossa opiskelija toimii toisen opiskelijan niin sanottuna liikuntamentorina kannustamalla liikkumaan ja liikkumalla yhdessä.

### **Viestintä ja tiedottaminen**

Lukuvuoden aikana useissa eri yhteyksissä tuli esille, että monet opiskelijat eivät käytä sisäiseen viestintään tarkoitettua Wilmaa tai he eivät lue sieltä löytyviä tiedotteita. Yksi tärkeistä kehittämiskohteista on viestintään ja tiedottamiseen panostaminen. Ennen kaikkea on löydettävä tapoja, joilla tavoittaa opiskelijat tehokkaasti. Tätä varten on otettava opiskelijat mukaan pohtimaan sopivia viestintäkanavia.

Liikkuva opiskelu -viestintään voidaan osallistaa opiskelijoita. Vertaisliikuttajien tai Liikkuva opiskelu -lähettiläiden hyödyntäminen liikuntamahdollisuuksien tiedottamisessa olisi kokeilun arvoinen idea. Opiskelijoilta opiskelijoille tapahtuva viestiminen saattaisi olla huomattavasti tehokkaampaa kuin koordinaattorin kautta tapahtuva tiedottaminen. Viestinnässä tulisi myös pohtia yhteistyömahdollisuuksia muiden toisen asteen oppilaitoksien, korkeakoululiikunnan ja liikuntatoimen kanssa.

## 12 Liikkuva opiskelu –malli kehittämistyön tuotoksena

Kehittämistyön konkreettisena tavoitteena oli luoda Lappeenrannan lukioille Liikkuva opiskelu –malli. Malli on samalla tämän kehittämistyön konkreettinen tuotos. Mallilla haluttiin havainnollistaa lukion Liikkuva opiskelu –toimintaa. Malli on Lappeenrannan lukioiden Liikkuva opiskelu –toiminnasta vastaavan henkilön työn vuosikello, joka sisältää konkreettisten työtehtävien lisäksi kehittämistoimenpiteitä. Mallin pohjana on käytetty tämän kehittämistyön toimintatutkimusta, lukuvuonna 2019–2020 hyväksi havaittuja käytänteitä ja kehittämisehdotuksia. (Kuvio 20)

Vuosikellon tarkoituksena on pyrkiä kehittämään toimintaa lukuvuosi lukuvuodelta, siten että hyödynnetään aiempina lukuvuonna hyväksi havaittuja käytäntöjä ja tartutaan esille tulleisiin puutteisiin. Vuosikello antaa mahdollisuuden paremmalle ennakkoinnille ja suunnittelulle. Lukukauden aluksi tehdään alkukartoitus, jossa tavoitteena on osallistaa opiskelijoita ja henkilökuntaa toiminnan suunnitteluun. Syyslukukauden päätteeksi toimintaa arvioidaan ja pohditaan kehittämiskohteita kevätlukukaudelle. Kevätlukukauden päätteeksi taas arvioidaan koko lukuvuoden toimintaa, järjestetään palautekyselyt ja tehdään nykytilan arviointi.



**Kuvio 20.** Lappeenrannan Liikkuva opiskelu –vuosikello.

Vuosikellon jokaiselle kuukaudelle on listattu Liikkuva opiskelu -perustoiminta, johon kuuluu esimerkiksi taukoliikunnat, hyvinvointineuvonnat, liikuntatutor-toiminta ja liikuntavälitunnit. (Liite 6)

Lappeenrannan lukioiden Liikkuva opiskelu -työn vuosikello esiteltiin lukioiden yhteisölliselle opiskeluhoitoryhmälle, liikunnanopettajille ja rehtorille maaliskuussa 2020 sekä Lappeenrannan kaupungin opetustoimenjohtajalle, hyvinvointipalvelujen kehittämispäällikölle, harrastuskoordinaattorille ja Lappeenrannan koululiikuttajien verkostolle huhtikuussa 2020.

### 13 Tuloksellisuuden arviointi

Usein koulujen liikuntaa edistävästä hankkeista ja tutkimuksista kuvataan lopputulos, joka kertoo, tapahtuiko muutoksia vai ei. Merkityksellistä olisi kuitenkin pohtia myös, mitä hankkeen aikana kouluissa tehtiin ja miten, mitä mahdollisuuksia oli ja mitä pitäisi vielä ottaa huomioon. Vaikuttavuuden ja yleisen hyödyn näkökulmasta olisi tärkeää raportoida edistämistoimenpiteiden käytännön toimista. (Haapala 2018, 7.) Tämä kehittämistyö koostui alle vuoden mittaisesta projektijaksosta. Tuloksellisuuden kannalta on haastavaa osoittaa, miten paljon vajaassa vuodessa voidaan saada muutosta aikaan. Tästä syystä pääpaino kehittämistyön raportoinnissakin oli toimenpiteissä ja kehittämistoimissa.

Hankekauden aikana erilaisilla toimilla tavoitettiin suurin osa lukioiden opiskelijoista. Palautekyselyyn vastanneista opiskelijoista 13 % vastasi, ettei ollut osallistunut mihinkään toimintaan. Toiminnot pitivät sisällään luokissa järjestettyjä taukojumppia ja kaikille lukiolaisille avoimia hyvinvointipäiviä. Ryhmäliikuntoihin, lajikokeiluihin ja kuntosalivuoroille osallistui yli kolmannes (39 %) kaikista lukiolaisista. Osallistujamäärien näkökulmasta hankekautta voidaan pitää onnistuneena, vaikuttavana ja tuloksellisena. Tavoiteltavaa jäi kuitenkin myös seuraaville lukuvuosille. Toiminnalla halutaan tavoittaa kaikki lukioiden opiskelijat.

Liikkuva opiskelu –ohjelman pääkohderyhmänä on ne nuoret, jotka liikkuvat liian vähän. Vähän liikkuviin nuorten tunnistamiseen, tavoittamiseen ja aktivointiin panostettiin hankekauden aikana merkittävästi. Hyvinvointiohjaajan hyvinvointineuvonnassa käyneitä nuoria oli yhteensä yli 35. Osan kanssa suoritettiin myös rästissä olevia liikuntakursseja. Suurimpia kasvutarinoita nähtiin niissä nuorissa, joiden käytöksessä ja asenteessa liikuntaa kohtaan pystyttiin havaitsemaan selkeitä positiivisia muutoksia.

Yksi kehittämistyön päätavoitteista oli lukiolaisten hyvinvoinnin parantaminen. Toiminnan vaikuttavuuden kannalta voidaan pitää merkittävänä tuloksena sitä, että lukuvuoden aikana pystyttiin vaikuttamaan positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen.

Toiminnan tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta voidaan arvioida myös tiedon levittämisen näkökulmasta. Lukuvuoden aikana hyvinvointiohjaaja sai esitellä lukioiden Liikkuva opiskelu –toimintaa erilaisissa verkostotapaamisissa, joissa oli mukana eri koulujen toimijoita eri puolilta Etelä-Karjalaa. Lisäksi hyvinvointiohjaaja ja toisen lukion rehtori kävivät esittelemässä Liikkuva opiskelu –toimintaa Kuopiossa lukioiden kehittämisverkoston koulutuksen työpajoissa. Lappeenrannassa toimii kaupungin hyvinvointipalvelujen kehittämispäällikkö,

jolle hyvinvointiohjaaja esitteli Liikkuva opiskelu –toiminnan tuloksia ja Lappeenrannan Liikkuva opiskelu –mallia.

Tärkeänä tekijänä tuloksellisuuden kannalta oli hyvinvointityöhön palkattu henkilö, jonka koko työaika oli tarkoitettu toiminnan toteuttamiseen. Se, että lukiot ovat valmiita vakiinnuttamaan hyvinvointiohjaajan työn lukioilla, kertoo siitä, että toiminnalla on saatu paljon näkyviä ja merkittäviä muutoksia aikaan.

### 13.1 Käyttäytymisen muutospyörän hyödyntäminen

Liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteena on liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen. Toimintakulttuurin muutos vaatii muutosta käyttäytymisessä ja totutuissa toimintatavoissa. Muutos lähtee yksittäisten henkilöiden käyttäytymisen ja asenteiden muutoksesta. Teoriaosuudessa esitelty Käyttäytymisen muutospyörä (Luku 5.1.) sisältää monia vaikuttamistoimenpiteitä, joita käytettiin kehittämistyön aikana. Arviointivaiheen tulokset ja hyvinvointiohjaajan havainnot osoittavat, että toiminnalla pystyttiin vaikuttamaan opiskelijoiden ja opettajien käyttäytymiseen.

**Taulukko 5.** Käyttäytymisen muutospyörän vaikuttamistoiminnot kehittämistyössä.

<i>Vaikuttamistoiminto</i>	<i>Toteutunut/ ei toteutunut</i>	<i>Esimerkkejä toteutumisesta</i>
Mallin antaminen	Toteutunut	Vierailijaluennot Hyvinvointiohjaajan esittäytyminen
Ympäristön muuttaminen	Toteutunut	Luokkatilojen toiminnallistaminen Yleisten tilojen toiminnallistaminen Satulatuolit, toimistopyörät ja säädettävät pöydät
Rajoittaminen	Toteutunut	Hissin käyttökielto
Koulutus	Toteutunut	Vierailijaluennotsijat Liikkuva opiskelu –seminaarit Joogakurssit Hyvinvointipäivät
Suostuttelu	Toteutunut	Liikkuva opiskelu -julisteet ja mainonta
Kannustinten asettaminen	Toteutunut	Aktiivisuudesta palkitseminen Uintilippujen jakaminen
Pakottaminen	Toteutunut	Taukoliikuntahetket kesken oppitunnin
Harjoittaminen/valmentaminen	Toteutunut	Opettajille järjestetyt työpajat uuden opetussuunnitelman toiminnallisesta toteuttamisesta Liikkuva opiskelu –toiminnan näkökulmasta
Mahdollistaminen	Toteutunut	Ilmaiset liikuntatilat, lajikokeilut, välituntitoiminta

Edellä esitetty taulukko (Taulukko 5) esittelee käyttäytymisen muutospyörän vaikuttamistoimintoja ja niiden toteuttamistapoja kehittämistyössä. Kaikkia käyttäytymisen muutospyörän vaikuttamistoiminnoista hyödynnettiin lukuvuoden aikana.

## 14 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tuotoksena luotiin Lappeenrannan lukioiden Liikkuva opiskelu – malli, joka tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Kehittämistyö näkyi ulospäin kaikille lukioissa toimiville koko lukuvuoden ajan. Lukuvuoden aikana kokeiltiin erilaisia toimintatapoja, palveluja ja menetelmiä, joista muodostui vuosikellon muodossa esitetty malli.

Kehittämistyössä toteutui monta kehittämistyön peruselementtiä. Kehittämistyö lähti selkeästä ja tunnistetusta tarpeesta muuttaa lukion aiempia käytänteitä ja luoda jotakin uutta. Lukuvuoden aikana kehitettiin ja toteutettiin uudenlaista palvelua lukioympäristössä ja työn tuloksena pystyttiin luomaan konkreettinen malli. Malli itsessään ei vielä lisää opiskelijoiden hyvinvointia tai fyysistä aktiivisuutta. Seuraava tärkeä vaihe olisikin päästä toteuttamaan mallin mukaista toimintaa käytännössä useamman lukuvuoden ajan.

Kehittämistyö oli toimintatutkimus, joka osoittautui hyväksi ja toimivaksi työn toteutustavaksi. Toimintatutkimuksellinen ote osallisti opiskelijoita ja opettajia työn eri vaiheissa. Tämä taas tekee muutoksesta pysyvämpää, kun pystytään sitouttamaan toimijoita ja informoimaan tuloksista reaaliajassa. Opiskelijoiden osallisuus tarvitsee kuitenkin runsaasti työtä toteutuakseen. Oppilaat tarvitsevat aikuisen tukea, jotta he voivat olla toteuttamassa liikkuvampia koulupäiviä. Tämä vaatii koko koulun mukana oloa ja halua muuttaa tuttuja toimintatapoja (Moilanen ym. 2017, 616.) Yksi kehittämistyössä esille tulleista kehittämisen kohteista oli opiskelijoiden osallistaminen. Opiskelijoiden tunne omista vaikuttamismahdollisuuksistaan jäi toivottua alhaisemmaksi, mikä kertoo siitä, että kaikkia opiskelijoita koskeviin osallistamistoimiin olisi vaadittu suurempaa työtä ja panostusta.

Opiskelijoiden palautekyselyn vastausprosentin jäädessä varsin alhaiseksi (13,9 %), on pohdittava myös kyselyn tulosten reliabiliteettia ja validiteettia. Luotettavaan tutkimukseen tulisi saada mahdollisimman suuri vastausprosentti ja koko perusjoukkoa edustava otos (Heikkilä 2014). Tässä kehittämistyössä palautekysely tehtiin anonyymisti, joten on mahdollista tunnistaa, ketkä kyselyyn ovat vastanneet. Kyselyyn saattoi vastata suurilta osin ne opiskelijat, jotka suhtautuvat liikuntaankin keskivertoa myönteisemmin, jolloin on riski tulosten vääristymiselle. Vastauksista löytyi kuitenkin myös kriittisiä ja vastarintaisia ääniä toimintaa kohtaan. Alhaista vastausprosenttia on syytä pohtia tarkemmin. Nuoret kohdeyryhmänä voiva olla haastava saada aktivoitumaan kyselyiden vastaamiseen, mikäli he eivät näe kyselyyn vastaamisesta hyötyjä itselle tai tunnista kyselyn liittymistä johonkin selkeään kokonaisuuteen. Loppukyselyn lähettämävaiheessa kolmannen vuosikurssin opis-

kelijat olivat jo päättäneet opiskelunsa, minkä vuoksi kolmasosa kohderyhmästä oli jo suurilta osin tavoittamattomissa. Kyselyn lähettämisen ajankohta ja koronaepidemian takia etäopiskeluun siirtyminen saattoivat myös vaikuttaa alhaiseen vastausprosenttiin. Vastausprosenttia pyrittiin kuitenkin nostamaan lähettämättä kysely useaan kertaan opiskelijoille. Lisäksi maaliskuun alussa järjestettiin esittelypisteitä, joissa satunnaisella otannalla pyydettiin opiskelijoita vastaamaan kyselyyn.

Lukiolaisten mielekkäiden liikuntalajien lisäksi olisi hyvä tietää lisää lukiolaisten motiiveista liikkua. Heti lukuvuoden alussa olisi voitu kartoittaa opiskelijoiden syitä liikunnan harrastamiseen tai liikkumattomuuteen. Tätä tietoa olisi pystytty hyödyntämään suunniteltaessa lukioikäisille opiskelijoille tarjottavia liikuntamahdollisuuksia. Tätä ajatusta tulisi pohtia seuraavana lukuvuotena.

Hyvinvoinnin edistäminen ainoastaan esimerkiksi ravitsemuksen, liikunnan tai unen näkökulmasta voi jäädä suppeaksi. Ihmisen hyvinvointi rakentuu riittävästä psyko-fyysis-sosiaalisesta tasapainosta, sopivasta vaihtelusta, hyvinvointiteoista ja tyytyväisyydestä itseensä (Lähteenkorva 2018). Vaikka tämän kehittämistyön pääpaino olikin liikunnassa, pyrittiin opiskelijoiden hyvinvointia edistämään myös monelta muulta kantilta, kuten stressinhallinnan, ravitsemuksen, opiskeluergonomian ja riittävän unen näkökulmasta. Opiskelijoille teetetyt palautekyselyiden perusteella lukuvuoden aikana pystyttiin vaikuttamaan opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin sekä viikoittaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisen tärkeää on se, että opiskelijat pystyvät itse tunnistamaan vaikutuksia omaan hyvinvointiin.

Yksi keskeinen kehittämistyön onnistumiseen liittyvä tekijä on lukion henkilöstön suhtautuminen Liikkuva opiskelu –toimintaan. Hyvinvointiohjaaja otettiin osaksi työyhteisöä ja lukion arkea. Palautekyselyinkin perusteella voidaan todeta, että hyvinvointiohjaajan vastaanotto työyhteisöön oli pääpiirteittäin positiivinen. Molemmista lukiosta löytyi niitä opettajia, jotka hyödynsivät hyvinvointiohjaajan apua selkeästi enemmän kuin toiset. Oli myös niitä opettajia, joiden kanssa hyvinvointiohjaaja ei tehnyt yhteistyötä koko lukuvuoden aikana. Seuraavien Liikkuva opiskelu –toimintavuosien haasteena voidaan pitää sitä, miten voidaan onnistuneesti vaikuttaa niiden opettajien asenteisiin ja käyttäytymiseen, jotka lähtökohtaisesti eivät näe toimintaa tärkeänä.

Tehtävät, jotka ovat kauempana liikunnanopetuksesta ja liikunnanopettajan ydintehtävästä, ja joilla pyritään vaikuttamaan laajemmin koulu- ja lähiyhteisöön, koetaan usein haasteellisiksi. Koulujen liikunnallistamiseen tarvitaan eri tahojen välistä yhteistyötä sekä vastuuhenkilöitä. (Lyyra, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2016, 52.) Yksi kehittämistyön



onnistumisen edellytys oli hanketta koodinoivan hyvinvointiohjaajan työpanos. Erillisen henkilön työskentely koululla helpotti opettajien työtaakkaa ja kehitti moniammatillisen verkoston rakentumista lukiossa.

Kevätlukukauden toiminta sisälsi toimenpiteet ja osallistujamäärät tammikuusta huhtikuun alkuun. Tämän opinnäytetyön palautuspäivä oli jo huhtikuun puolessa välissä, mistä johdettua koko lukuvuotta ei raportoitu kokonaisuudessaan. Kevätlukukauden puolessa välissä, merkittävänä tekijänä, maailman laajuinen koronavirusepidemia (COVID-19) esti osan toiminnoista toteutumista ja rajoitti monelta osin maaliskuis- ja huhtikuun toimintaa. Monia ryhmäliikuntatunteja jouduttiin perumaan ja hyvinvointiviikkoa siirtämään. Hyvinvointipalveluja tarjottiin kuitenkin etänä ja opiskelijat hyödynsivät etäpalveluja kiitettävästi. Hyvinvointiohjaajalta pyydettiin kotitreeniohjelmia ja opiskelijoilla oli mahdollisuus käydä etälenkeillä puhelin- tai videoyhteyden välityksellä. Opettajat taas pyysivät hyvinvointiohjaajan ohjaamaan taukoliikuntaa etäyhteydellä oppitunneille. Opettajille ja opiskelijoille jaettiin myös ohjeita ja vinkkejä taukoliikuntaan ja erilaisiin virtuaalisiin ryhmäliikuntatunteihin liittyen.

#### **14.1 Kehittämistyön liittyminen uuteen opetussuunnitelmaan**

Ajankohta kehittämistyön toteutukseen oli ihanteellinen uuden opetussuunnitelmaprosessin näkökulmasta. Lukuvuoden aikana opettajien kokouksissa ja palaverissa oli vahvasti esillä uusi opetussuunnitelma ja siihen liittyvät muutokset lukion arjessa. Kehittämistyö voidaan nähdä myös osana valmistautumista uuden opetussuunnitelman aikaan.

Lukion uusi opetussuunnitelma astuu voimaan vuonna 2021. Opetussuunnitelmassa yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on lukiolaisen hyvinvoinnin edistäminen. Tavoitteena on edistää lukiolaisten hyvinvointia ja tukea opiskelijoita entistä paremmin heidän opinnoissaan. Lukioden toimintakulttuurissa painotetaan yhä vahvemmin opiskelijoiden osallisuutta, yhteistyötä, yhteisöllisyyttä ja monimuotoisuutta yksilölliset tarpeet samalla huomioon ottaen. Uusi opetussuunnitelman luonnos sisältää paljon lukiolaisen hyvinvointiin ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen keskittyviä perusteita: ”Liikunnallinen toimintakulttuuri luo motivaatiota elämänmittaiseen liikunnallisuuteen ja rakenteita liikkumiseen lukion arjessa. Samalla se vähentää paikallaanoloa ja stressin kokemuksia sekä edistää oppimista.” (Opetushallitus 2019a.)

Liikuntakulttuurin edistämisen näkökulmasta on toivottavaa, että uuden opetussuunnitelman myötä lukioissa otettaisiin huomioon yhä enemmän aktivoivat opiskelutavat. Aktiiviseen lukion toimintakulttuuriin tähtäävä opetussuunnitelma voi toimia herättelijänä oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä.

Yhtenä suurena laaja-alaisena taitona uuteen opetussuunnitelmaan on muiden osaamisalueiden lisäksi kirjattu hyvinvointiosaaminen. Hyvinvointiosaaminen tulisi näkyä soveltaen kaikissa oppiaineissa. (Opetushallitus 2019a.) Kehittämistyön aikana toteutettu toiminta ja Liikkuva opiskelu –malliin kirjatut toiminnot edistävät nimenomaan opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointiosaamista.

## **14.2 Johtamisen näkökulma**

Palautekyselyn monet positiiviset kommentit hyvinvointiohjaajan suuntaan osoittavat, että johtamisessa on onnistuttu. Kehittämistyöstä vastaavan hyvinvointiohjaajan tärkeä tehtävä oli johtaa hankkeen lisäksi omaa työskentelyään. Hankejohtaminen näkyi tavoitteellisena, vuorovaikutuksellisena, joustavana, tehokkaana ja järjestelmällisenä toimintana. Hyvinvointiohjaajalta tämä vaati perustyöelämäntaitoja ja taitoa johtaa asioita ja ihmisiä. Jokainen työpäivä oli takuulla erilainen ja useampaan kertaan tapahtuvat muutokset päivän sisällä osa arkea.

Tunne siitä, että sinuun luotetaan ja saat vaikuttaa itse omaan työntekoosi, on yksi tärkeimmistä motivaattoreista jokapäiväisessä työssä. Työhön liittyvä autonomia, eli mahdollisuus vaikuttaa oman työn sisältöön, kehittämistyöhön ja työaikoihin, kannustaa ja innostaa jatkamaan hyvää työtä. Tätä ei synny, jos esimies ei luota alaiseensa. Työntekijä, johon luotetaan ja joka saa työssä toteuttaa itseään eikä vain esimiehen ja organisaation toimintaohjeita, tekee tuloksellisempaa työtä ja voi paremmin. (Lehto 2017, 38.) Hyvinvointiohjaajan esimiehet, molempien lukioiden rehtorit, ansaitsevat kiitoksen omasta panoksestaan hankkeeseen. Hyvinvointiohjaajana oli helppo työskennellä luottavassa ja tukevassa työyhteisössä. Tärkeä asia oli esimiesten aito kiinnostus hanketoiminnasta ja hankkeen avulla aikaansaaduista tuloksista.

## **14.3 Jatkotyö ja tulevaisuus**

Toimintatutkimus on aina sidonnainen aikaan, paikkaan ja yhteisöön. Tämän kehittämistyön kohderyhmänä olivat Lappeenrannan lukiot, joiden käytänteitä lähdettiin kehittämään lukioiden lähtökohdista käsin. Kaikkia toimintoja ei voida sellaisenaan suoraan siirtää muualle, mutta suurin osa tämän kehittämistyön Liikkuva opiskelu –toiminnoista ovat kuitenkin sellaisia, joita muut lukiot, toisen asteen oppilaitokset ja kunnat voivat hyödyntää. Lappeenrannan lukiota varten luodusta vuosikellosta suoraan hyödynnettäviä toimintoja ovat esimerkiksi teemapäivät ja –viikot sekä lukuvuoden arviointiin ja opiskelijoiden osal-

listamiseen tähtäävät toimet. Tärkeä tekijä toteutuksessa on henkilö, joka johtaa koko kokonaisuutta. Taloudelliset resurssit asettavat kuitenkin rajoja toiminnan laajuudelle, eikä esimerkiksi kokopäiväisen henkilön palkkaaminen välttämättä ole mahdollista.

Yksi lukuvuosi on hyvin lyhyt aika saada aikaan toimintakulttuurin muutoksia. Projektien heikko puoli on siinä, että usein niiden on tapana alkaa ja loppua ja tästä syystä jäädä irralliseksi palaseksi muusta toimintaympäristöstä. Mikäli Liikkuva opiskelu –toiminta unohtettaisiin tämän lukuvuoden jälkeen tai se päätettäisiin palauttaa samalle tasolle kuin aiempina lukuvuosina, olisi vaarana se, että tämän kehittämistyön aikaansaannokset unohtuisivat hyvin nopeasti.

Toiminnan jatkumisen kannalta on oltava riittävät taloudelliset resurssit, jotta voidaan palkata henkilö vastaamaan Liikkuva opiskelu –toiminnasta. Lukioiden rehtorit ovat esittäneet halukkuutensa palkata vakituinen henkilö toteuttamaan toimintaa lukioilla taloudellisten resurssien niin sallissa. Tämä vaatinee kuitenkin vielä toistaiseksi hankeavustusta toteutukseen. Tähtäin tulisi kuitenkin olla siinä, että opetustoimi rahoittaisi toimintaa omarahoitteisesti. Silloin toiminta nähtäisiin niin tärkeänä ja tuloksellisena, että ymmärretään myös hyvinvoivista ja liikkuvista nuorista syntyvä taloudellinen hyöty.

Liikkuva opiskelu ohjelman kokeiluvaiheen raportissa esitetään, että jatkotyössä tulisi ottaa huomioon Liikkuva opiskelu -toiminnan kiinteämpi sisällyttäminen osaksi oppilaitoksen arkea, opiskelijoiden osallisuus, henkilökunnan ja opiskelijoiden yhteistyö sekä toiminnan strateginen johtaminen. Näin Liikkuva opiskelu -toiminta ei jäisi irralliseksi hankkeeksi ja uusista toimintatavoista tulisi todennäköisemmin pysyviä. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 32.) Tämä edellyttää jatkuvaa työtä ja vastuuhenkilöitä toteutukseen.

Vuonna 2020 voidaan odottaa julkaistavan uudet tutkimustulokset LIITU-tutkimuksesta, joissa tutkitaan nimenomaan toisen asteen opiskelijoiden liikkumista (Jyväskylän yliopisto 2020). Tämä tutkimus olisi ollut syytä toteuttaa ensimmäisen kerran jo ennen valtakunnallisen Liikkuva opiskelu –ohjelman alkamista, jotta pystyttäisiin tutkimaan ohjelman toimenpiteiden vaikutuksia. Jatkossa kaivataan yhä enemmän tietoa eri ikäryhmien liikkumisesta, mihin myös laajentunut LIITU-tutkimus vastaa lukioikäisten osalta. Monien hankkeiden kohdalla odotetaan tuloksia sekä tarkastellaan lukuja ja vaikuttavuutta, kun pohditaan niiden jatkorahoittamista. Tästä syystä systemaattisesti kerätyn tiedon ja luotujen mittareiden merkitystä ei tule vähätellä.

Tässä hankkeessa tavoiteltiin fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulupäivän sisällä ja koulupäivän jälkeen niin, että lukiolaisten hyvinvointi paranisi ja tämä toisi mukanaan

myönteisiä vaikutuksia myös opiskeluun. Hankkeen aikana onnistuttiin rakentamaan Lappeenrannan lukioiden Liikkuva opiskelu –malli, joka kokosi yhteen hyviä käytänteitä lukuvuoden varrelta. Tässä muutokseen tähtäävässä prosessissa erityisesti opiskelijoille tarjottujen viikoittaisten liikuntamahdollisuuksien ja lajikokeilujen avulla sekä taukoliikunnalla ja hyvinvointineuvonnalla voidaan hankkeessa havaittujen kokemusten perusteella edistää lukiolasten hyvinvointia.

## Lähteet

Aaltonen, K. 2016. Liikuntalakiopas. Tietosanoma. Helsinki.

Aaltonen, S., Latvala, A., Jelenkovic, A., Rose, R.J., Kujala, U-M., Kaprio, J. & Silventoinen, K. 2019. Liikunta-aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteiset geneettiset ja ympäristökijät: pitkäaistutkimus varhaisnuoruudesta nuoreen aikuisuuteen. Teoksessa Liikunta & Tiede –lehti. 5/2019. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print.

Ahtola, A. (toim.) 2016. Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Aittasalo, M., Hankonen, N., Nupponen, R. & Seppälä, T. 2017. Käyttäytymisen muutospyörä. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/muutospyora>. Luettu: 22.2.2020.

Davenport, M., Hogan, D., Eskes, G., Longman, R. & Poulin, M. 2012. Cerebrovascular Reserve: The Link Between Fitness and Cognitive Function? s. 153–158. Exercise and Sport Sciences Reviews 40.

Eksote. 2019. Etelä-Karjalan alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022. Luettavissa: <https://mfiles.eksote.fi/kokoukset/eksote/1/226/2142/view/65623>. Luettu: 30.1.2020.

Etelä-Karjalan liitto. 2019. Nuorten vaikuttamiskyselyn ja Vaikuta, älä valita! -päivien koontiraportti. Luettavissa: [https://www.ekarjala.fi/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/Koontiraportti-nuorten-vaikuttamisp%C3%A4ivien-ja-kyselyn-materiaaleista\\_Etel%C3%A4-Karjala.pdf](https://www.ekarjala.fi/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/Koontiraportti-nuorten-vaikuttamisp%C3%A4ivien-ja-kyselyn-materiaaleista_Etel%C3%A4-Karjala.pdf). Luettu: 29.1.2020

Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokahuoneessa. Basam Books Oy. Helsinki.

Föhr, T. 2016. The Relationship between Leisuretime Physical Activity and Stress on Workdays with Special Reference to Heart Rate Variability Analyses. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51713/978-951-39-6794-9\\_vaitos20161104.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51713/978-951-39-6794-9_vaitos20161104.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 19.2.2020.

Guddal, M., Stensland, S., Småstuen, M., Johnsen, M. & Zwart, J-A. 2019. Physical Activity and Sport Participation among Adolescents: Associations with Mental Health in Different Age Groups. Results from the Young-HUNT study: a Cross-sectional Survey. *BMJ Open*. Luettavissa: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/9/e028555.full.pdf>. Luettu: 19.2.2020.

Gyllenberg, D. 2019. Pyykkiset häiriöt nuoruusiässä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135(15). Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15043>. Luettu: 1.3.2020.

Haapala, H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Teoksessa *Liikunta & Tiede – lehti*. 1/2018. s. 4-8. Liikuntatieteellinen seura Ry. Forssa Print.

Harju, A. & Ruuskanen-Himma E. 2016. Onnistu muutoksessa – Järjestöjohtajan ja –kehittäjän käsikirja. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2010. *Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korjattu painos. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? *Nuorisolääketiede katsaus*. Teema-sarjan julkaisut. s. 843–849. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302360/duo14286.pdf?sequence=1>. Luettu: 26.1.2020.

Hipp, T., Pollari, K. & Luoma, S. 2018. Nuorten äänen pitää kuulua! – Nuorten osallisuus päätöksenteossa. *Lastensuojelun Keskusliitto*. Luettavissa: <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Nuorten-aaenen-pitaa-kuulua-final.pdf>. Luettu: 6.2.2020.

Hirvensalo, M., Salin, K. & Palomäki, S. 2017. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. s. 537–549. 2. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Husu, P., Aittasalo, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Jaloittele välillä! –perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaolon vähentämiseen. Teoksessa *Liikunta & Tiede –lehti* 2-3/16. s. 17-23. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print.

Jyväskylän yliopisto. 2020. Toisen asteen opiskelijoiden liikkumista tutkitaan ensimmäistä kertaa väestötasolla. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/03/toisen-asteen-opiskelijoiden-liikkumista-tutkitaan-ensimmaista-kertaa-vaestotasolla>. Luettu: 11.3.2020.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona – Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen – Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Luettavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf). Luettu: 1.3.2020.

Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL\\_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Keva. 2020. Esimiehenä muutoksessa. Luettavissa: [http://www.esimiehenopasmuutokseen.fi/esimiehena\\_muutoksessa](http://www.esimiehenopasmuutokseen.fi/esimiehena_muutoksessa). Luettu: 1.3.2020.

Lappeenrannan kaupunki. 2020a. Lappeenranta strategia 2033. Luettavissa: <https://www.lappeenranta.fi/fi/Kaupunkimme/Strategia>. Luettu: 10.3.2020.

Lappeenrannan kaupunki. 2020b. Liikkuva koulu. Luettavissa: <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Liikkuva-koulu>. Luettu: 7.2.2020.

Lappeenrannan kaupunki. 2019. Lappeenrannan liikkumisohjelma 2025. Luettavissa: <https://www.lappeenranta.fi/loader.aspx?id=6943b886-7397-47a1-9b50-9c7f00f1a80e>. Luettu: 26.1.2020.

Lehto, K. 2017. Johda rohkeasti! Oivalluksia esimiestyöstä ja johtajuudesta. Raportti. Vaasan yliopisto.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lettenmeier, L., Palamaa, S., Teerijoki, J. & Vuojakoski, H. 2019. Nuorten osallisuudesta voimaa – Vinkkejä ja kokemuksia osallisuuden edistämiseen kunnissa. Luettavissa: [https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2019/11/nuorten\\_osallisuudesta\\_elinvoimaa\\_oske\\_sivut.pdf](https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2019/11/nuorten_osallisuudesta_elinvoimaa_oske_sivut.pdf). Luettu: 1.2.2020.

Liikkuva opiskelu. 2020a. Ohjelman verkkosivut. Luettavissa: <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/liikkuvaopiskelu>. Luettu: 20.2.2020.

Liikkuva opiskelu. 2020b. Liikkuva koulu –ohjelmakokonaisuuden terveiset. Power Point – esitelmä Liikkuva koulu –opintomatalla 5.2.2020. Luettavissa: [https://bin.yhdistysavain.fi/1592618/L8sXk3LhDkQMIUR9n5n60TE-vn/Liikkuva\\_opiskelu\\_Ajankohtaiset\\_050220.pdf%20Johanna.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1592618/L8sXk3LhDkQMIUR9n5n60TE-vn/Liikkuva_opiskelu_Ajankohtaiset_050220.pdf%20Johanna.pdf). Luettu: 6.2.2020.

LIKES. 2018. Tulokortti 2018 –julkaisu. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Luettavissa: [https://www.likes.fi/filebank/2776-tulokortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf). Luettu: 19.2.2020.

Lintu, N., Joensuu, L., Barker, A., Sansum, K., Lakka, T., Huotari, P. & Haapala, E. 2018. Lasten ja nuorten kestävyyskunto. Teoksessa Liikunta & Tiede –lehti 5/18. s. 36–43. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 25–30. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö (WSOY). Helsinki.

Lyyra, N., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Liikunnanopettajaopiskelijoiden valmiudet koulun liikunnallistamisessa. Teoksessa Liikunta & Tiede –lehti 1/2016 s. 47-53. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print.

Lähteenkorva, S. 2018. Hyvinvoinnin kulmakivet – terve tasapaino työssä. Ammatillisen koulutuksen opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivät 20.11.2018. Luettavissa: [http://www.sakury.fi/tiedostopankki/80-Hyvinvointiverkosto/11%20Hyvinvointipaivat/2018\\_AKOHKP\\_Tre/SatuLahteenkorva\\_TerveTasapaino2018.pdf](http://www.sakury.fi/tiedostopankki/80-Hyvinvointiverkosto/11%20Hyvinvointipaivat/2018_AKOHKP_Tre/SatuLahteenkorva_TerveTasapaino2018.pdf). Luettu: 29.1.2020.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas



nuorten parissa työskenteleville aikuisille. s. 7-14. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Mattila, A. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976). Luettu: 1.2.2020.

Meester, A-D., Cardon, G., Bourdeaudhuij, I-D. & Haerens, L. 2017. Extracurricular School-Based Sports as a Stepping Stone Toward an Active Lifestyle? Differences in Physical Activity and Sports-Motivation Between Extracurricular School-Based Sports Participants and Non-Participants. Tutkimusartikkeli. Journal of Teaching in Physical Education 36(4):1-31.

Michie, S. Van Stralen, M. & West, R. 2011. The Behaviour Change Wheel: A New Method for Characterising and Designing Behaviour Change Interventions. Implementation Science. Luettavissa: <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>. Luettu: 22.2.2020.

Moilanen, H. & Salakka, H. 2016. Aivot liikkeelle! – Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella. PS-kustannus. Jyväskylä.

Moilanen, N. (toim.) 2019. ”Opiskelijat kuitenkin tietää parhaiten, mistä ne tykkää” - Näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistämiseen oppilaitoksessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 370. Luettavissa: [https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/nakokulmia\\_liikkuva\\_opiskelu\\_toiminnan\\_kaynnistamiseen\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/nakokulmia_liikkuva_opiskelu_toiminnan_kaynnistamiseen_oppilaitoksissa.pdf). Luettu: 1.2.2020.

Moilanen, N. Kämppi, K. Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. s. 612–622. 2. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Moilanen, N. & Vehviläinen, H. 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Luettavissa: [https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/kuvat/liikkuva\\_opiskelu\\_kokeiluhankeraportti\\_210x1210\\_2019\\_web.pdf](https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/kuvat/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf). Luettu: 7.2.2020.

Nummenmaa, L. 2016. Aivot, mielihyvä ja liikunta. Teoksessa Liikunta & Tiede –lehti 5/2018. s. 39-43. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print.

- OAJ. 2020. Opetusvelvollisuudet ja erityistehtävät kunnallisessa lukiossa. Luettavissa: <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyoaika/kunnalliset-lukiot/opetusvelvollisuudet-ja-erityis-tehtavat/#paatoiminen-tuntiopettaja>. Luettu: 8.2.2020.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. s. 215–233. 2. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Opetushallitus. 2019a. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/lops-2021-lukion-opetussuunnitelman-perusteet-uudistuvat>. Luettu: 31.1.2020.
- Opetushallitus. 2019b. Opiskeluhoolto. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkin-not/opiskeluhoolto>. Luettu: 1.2.2020.
- Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Palmqvist, R. & Lehikoinen, P. 2019. Lukiouudistus tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/blogi/lukiouudistus-tahtaa-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-lisaamiseen>. Luettu: 31.1.2020.
- Partonen, T. 2012. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. s. 508–512. 3.-5. painos. Duodecim. Helsinki.
- Ponteva, K. 2010. Onnistu muutoksessa. Sanoma Pro Oy. Juva.
- Saunders, T., Atkinson, H., Burr, J., MacEwen, B., Skeaff, CM. & Peddie, M. 2018. The Acute Metabolic and Vascular Impact of Interrupting Prolonged Sitting: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine. Luettavissa: [https://www.researchgate.net/publication/326881968\\_The\\_Acute\\_Metabolic\\_and\\_Vascular\\_Impact\\_of\\_Interrupting\\_Prolonged\\_Sitting\\_A\\_Systematic\\_Review\\_and\\_Meta-Analysis](https://www.researchgate.net/publication/326881968_The_Acute_Metabolic_and_Vascular_Impact_of_Interrupting_Prolonged_Sitting_A_Systematic_Review_and_Meta-Analysis). Luettu: 26.1.2020.
- Siekinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi - Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksia liikkumisen lisäämisestä.

Luettavissa: <https://www.slideshare.net/LIKESresearchcenter/liikkuva-opiskelu-lukiotutkimus-93644352>. Luettu: 30.11.2019.

Siltamies, M. 2019. Lappeenrannan perusopetuksen Liikkuva koulu – hankerahoituksesta pysyvään toimintamalliin. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167799/Siltamies\\_Marko.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167799/Siltamies_Marko.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu: 26.3.2020.

Summanen, A-M., Rumpu, N. & Huhtanen, M. 2018. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain toimeenpanon arviointi esi- ja perusopetuksessa sekä lukio-opetuksessa. Kansallisen koulutuksen arviointikeskus. Luettavissa: <https://karvi.fi/publication/oppilas-ja-opiskelijahuoltolain-toimeenpanon-arviointi-esi-ja-perusopetuksessa-seka-lukiokoulutuksessa/>. Luettu: 6.2.2020.

SYKE sataan. 2020. Lappeenrannan kaupunki. Luettavissa: <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/SYKE-sataan>. Luettu: 26.3.2020.

Syväoja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta. kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. s. 234–247. 2. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

THL. 2019a. Opiskelijoiden mielenterveys. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>. Luettu: 31.1.2020.

THL. 2019b. Kouluterveyskysely 2019. Luettavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2). Luettu: 26.1.2020.

THL. 2019c. Yhteisöllinen opiskeluhoolto. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto>. Luettu: 18.2.2020.

THL. 2017a. Kouluterveyskysely 2017. Luettavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2). Luettu: 26.1.2020.

THL. 2017b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – TEA 2016. Tilastoraportti 14/2017. Luettavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134594/Lukiot\\_Tilastoraportti\\_2017\\_final.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134594/Lukiot_Tilastoraportti_2017_final.pdf?sequence=3&isAllowed=y). Luettu: 30.11.2019.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

UKK-instituutti. 2019. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. Luettu: 30.1.2020.

Valtionneuvosto. 2019a. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille - Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7. Luettavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN\\_2019\\_7\\_Edellytykset\\_kasvuun\\_oppimiseen\\_ja\\_osallisuuteen\\_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 6.2.2020.

Valtionneuvosto. 2019b. Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma 10.12.2019 - Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Helsinki.


Valtionneuvosto. 2018. Valtionneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Luettavissa: <https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf>. Luettu: 24.10.2019.

Vuori, I. 2018. Pysy liikkuvana. Docendo. Jyväskylä.

WHO. 2004. Promoting Mental Health. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti. Luettavissa: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf). Luettu: 23.3.2020.

# Liitteet

## Liite 1: Hyvinvointiohjaajan vuosikello



**LAPPEENRANNAN LUKIOIDEN  
HYVINVOINTIOHJAAJAN  
VUOSIKELLO 2019-2020**  
Karoliina Ahtiainen

**Syksy (elokuu-marraskuu)**  
Perustoiminnan aloitus

- Lukiokohtainen suunnittelu ja vuosikello (välitunnit, kerhot, hyvinvointineuvonta, tapahtumat ja tempaukset, seurayhteistyö jne.)

Tiedotus toiminnasta

- Opettajat, opiskelijat, koulun muu henkilöstö
- Wilma, vanhempainillat, opekokoukset, infotaulut

Hyvinvointineuvonnan aloitus

Liikuntatutorit

Syke sataan -yhteistyö

Talvipyöräily -kampanja

Kuntosali ja ryhmäliikuntayhteistyö

Syysloma ja syysloman tapahtumat (vko 43)

Ergonominen opiskelu

**Talvi (joulukuu-maaliskuu)**  
Perustoiminta (liikuntakerhot, hyvinvointineuvonta, tapahtumat ja tempaukset, seurayhteistyö, lajikokeilut)

Valosta virtaa -tapahtuma

Ergonomiaviikko

Stressinhallinta ja jännitys (YO-kirjoituksiin valmistautuminen)

Joulukuun jouluiset toiminnot

- Toiminnallinen joulukalenteri

Ystävänäpäivätapahtuma

Hiihtoloma ja hiihtoloman tapahtumat

**Kevät (maalis-toukokuu)**  
Perustoiminta (liikuntakerhot, hyvinvointineuvonta, tapahtumat ja tempaukset, seurayhteistyö)

Hyvinvointipäivät

Harrastusviikko

Pyöräilyviikko

Unelmien liikuntapäivä

Koulun päätöstapahtumat

- Liikuntapäivä, Opet vs. Opiskelijat

## Liite 2: Liikkuva opiskelu –kysely lukiolaisille



### Liikkuva opiskelu –kysely lukiolaisille

Liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteena on lisätä toisella asteella opiskelevien fyysistä aktiivisuutta kehittämällä aktiivisuutta edistävää toimintakulttuuria ja lisäämällä opiskelupäiviin liikettä.

Lukioiden hyvinvointiohjaajan työnkuvaan kuuluu mahdollistaa lukiolaisille erityyppisiä tapoja liikkua. Lisäksi tämän lukuvuoden tavoitteena on toiminnallistaa oppimisympäristöjä.

Vastaa lyhyeen kyselyyn ja vaikuta, mitä kaikkea lukiolaisille lukuvuoden aikana tarjotaan ja millaiselta opiskeluympäristösi voisi näyttää!

#### Lukio

- Kimpisen lukio
- Lyseon lukio

#### Toiveita liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin?

Pääsääntöisesti toteutettavissa ennen tai jälkeen koulupäivän. Voit valita useamman vaihtoehdon ja ehdottaa lisää kohdassa "Muu".

- Keilailu
- Kiipeily/boulderointi
- Kuntosalilla käynti
- Ryhmäliikuntatunnit
- Jooga
- Pallopelit
- Uintiliput
- Kamppailulajit
- Muu: \_\_\_\_\_

#### Muita toiveita ja ideoita?

Voit kertoa tarkemmin, mitä ryhmäliikuntatunteja tai harrastusmahdollisuuksia toivoisit.

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

### Lukion kalustaminen ja oppimistilojen toiminnallistaminen

Mitä haluaisit luokkiin ja yleisiin tiloihin? Voit valita useamman vaihtoehdon ja ehdottaa lisää ideoita kohdassa "Muu".

- Korkeita seisomatyöposteitä luokkiin ja yleisiin tiloihin
- Satulatuoleja
- Istuinpalloja
- Puolapuita yleisiin tiloihin
- Leuanvetopisteitä
- Muu: \_\_\_\_\_

### Oletko kiinnostunut Liikuntatutor-toiminnasta?

Kirjoita sähköpostiosoitteesi, jos olet kiinnostunut. Liikuntatutorit pääsevät suunnittelemaan Liikkuva opiskelu -toimintaa yhdessä hyvinvointiohjaajan kanssa.

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

Lähetä

### **Liite 3: Lukiolaisten Learning Café –ideointipajojen vastaukset**

Hyvinvointiohjaajan tunti 1. vuosikurssin opiskelijoille

elo-syyskuu 2019

Learning Café -vastausten koonti

Numero vastauksen perässä kuvastaa, kuinka monta kertaa sama vastaus on toistunut.

#### **Millainen on hyvinvoiva lukiolainen?**

- Liikkuu päivittäin tarpeeksi, aktiivinen 7
- Ei ole väsynyt, nukkuu tarpeeksi 6
- Koulu ja vapaa-aika tasapainossa 6
- Hyväntuulinen, iloinen 6
- Sosiaalinen, pitää huolta kaverisuhteista, on kavereita 6
- Pirteä 4
- Motivoitunut 3
- Ei liikaa stressiä, osaa hallita stressiä 3
- Hyvä ruokavalio 2
- Positiivinen 2
- On aikataulu 2
- Armollinen itselle ja muille
- Käyttää päihteitä kohtuudella/ei käytä
- Määrätietoinen
- Ei ole masentunut
- Ei murehdi etukäteen
- Onnellinen
- Aikaansaava
- Elämä kiinnostaa
- Jaksaa tehdä kouluhommia
- Mielensterveys kohdallaan
- Terve
- Ei rahapulaa

#### **Mitä hyvinvointia edistäviä palveluja lukiolaisille voisi tarjota?**

- Kuntosali 10
- Nukkumistunteja/päiväunet 5
- Iltavuoroja kuntosalille 4
- Taukojummat 4
- Hieronta 4
- Ilmainen välipala 4
- Uimahalli 3
- Jooga 3
- Ilmainen kahvi 2
- Crossfit 2
- Ryhmäliikunta, Bodypump 2
- Opiskelija-alennukset 2



- Neuvontaa ja vinkkejä 2
- Terveysthuolto
- Liikuntapäivät
- Harrastusmahdollisuuksia
- Liikuntatelineitä
- Fysioterapeutti
- Treeniohjelmat
- Saipan pelejä
- Liikuntaretket
- Golf
- Keilaus
- Leipäpäivä
- Tekemistä hyppytunneille
- Salikorttialennukset
- Psykologi/psykiatria
- Jäähalli koululle

### **Miten kehittää lukiolaisten hyvinvointia lukiossa?**

- Taukojummat 9
- Parempi kouluruoka 4
- Lyhemmät koulupäivät 3
- Hyvät penkit 3
- Päiväunet 3
- Hyvinvointikurssi tai hyvinvointitunteja 2
- Kouluruokatoiveet 2
- Teemapäivät/viikot 2
- Terveysopastus
- Monipuolinen ja hyvä ruokavalio
- Hyvä ilmapiiri ja ilma
- Ei kasin aamuja
- Tilojen mukavuus, lisää sohvia
- Kävelytauot tuntien välissä
- Vapaakulku luokasta muualle opiskelemaan
- Ei YO-koevalistusta
- Mielen terveystalot
- Leipäpäivä
- Mukavammat käytävät
- Hyvä ilmastointi, ikkunat auki!
- Hitaampi opiskelutahti
- Monipuoliset työskentelytavat
- Kuraattori
- Vähemmän pakollisia kursseja
- Itsenäisiä tunteja

### **Mistä hyvinvointiin liittyvistä asioista haluaisit tietää lisää?**

- Unen tärkeys ja miten unen laatua voisi parantaa 5

- Terveellinen ruokavalio, mitä se tarkoittaa? 5
- Vinkkejä stressin lievitykseen ja stressinhallintaan 5
- Lisäravinteiden luotettavuus
- Välipalavinkit
- Kuntosalilla käyminen
- Kehonhuolto, venyttely ja keuhonhallinta
- E-urheilun vaikutukset
- Nikamien naksauttelu
- Vastustuskyky
- Mielenveysongelmat
- Psykologia
- Kaikenlainen uusi liikunta

**Miten kehitän omaa hyvinvointiani? \***

- Nukkumalla hyvin
- Liikkumalla
- Syömällä tarpeeksi, terveellisesti ja monipuolisesti
- Positiivinen asenne
- Oikea kaveriporukka
- Tekemällä jotain kivaa
- Rentoutumalla
- Aikataulut
- Olla tekemättä välillä mitään
- Etsimällä itselle sopiva oppimistyyli
- Rauhoittumalla musiikkiin
- Sosialisoinen
- Rajallinen ruutuaika ja some

\* Samat vastaukset toistuivat lähes kaikkien luokkien vastauksissa

## Liite 4: Opiskelijoiden Liikkuva opiskelu –palautekysely



### Liikkuva opiskelu -toiminnan 2019-2020 loppukysely

Liikkuva opiskelu -kyselyn avulla selvitetään:

- Miten Liikkuva opiskelu -toiminta on toteutunut lukuvuonna 2019-2020?
- Kuinka moni on hyödyntänyt Liikkuva opiskelu -toiminnassa tarjottuja palveluja?
- Miten kehittää toimintaa ensi lukuvuodelle?

Vastaaminen vie aikaa 2-5 minuuttia.

Kiitos sinun vastauksestasi!

\*Pakollinen

Opiskelen...

- Kimpisen lukiossa
- Lyseon lukiossa

#### Liikkuva opiskelu -toiminnan näkyvyys ja tarpeellisuus \*

Valitse vastaus viidestä vaihtoehdosta (Täysin samaa mieltä - Täysin eri mieltä)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Liikkuva opiskelu -toiminta on näkynyt koulussamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuva opiskelu toiminta on mielestäni tärkeää lukiossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuva opiskelu -toimintaa on ollut tarpeeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedottaminen on mielestäni toiminut ja tavoittanut minut hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toiminnot ovat vaikuttaneet hyvinvointiini parantavasti

Liikkuva opiskelu-toiminta on lisännyt liikkumistani

Olen saanut vaikuttaa Liikkuva opiskelu toiminnan toteuttamiseen

Tiedän, kuka on toiminnasta vastaava hyvinvointiohjaaja Karoliina Ahtiainen

#### Osallistuminen Liikkuva opiskelu -hankkeen toimintoihin. \*

Valitse kaikki, joihin olet lukuvuoden aikana osallistunut. Mikäli et ole osallistunut hankkeen toimintoihin, valitse 'En mihinkään'.

- Lehmuksen kuntosali
- Ryhmäliikuntatunnit (esim. Lehmuksen liikunnat, joogatunnit ja loma-aikojen liikunnat)
- Liikuntavälitunnit tai liikuttava tekeminen välitunnilla
- InBody tai First beat -mittaukset
- Hyvinvointitapahtumat (Esim. Mielenterveyden teemapäivä, Valosta virtaa - tapahtuma)
- Hyvinvointitietoiskut
- Taukoliikunnat oppitunnin aikana
- Keilailu
- Uinti (uimahalliliput)
- SaiPan peli
- Hyvinvointineuvonta tai eriytetty liikunta
- Niska-hartiaseudun hierontakurssi
- En mihinkään
- Muu: \_\_\_\_\_

Palautetta hankkeen toteutumisesta. Missä on onnistuttu? Mitä voisi tehdä paremmin?

Oma vastauksesi

---

**Uusia ideoita ensi lukuvuodelle**

Millaista Liikkuva opiskelu -toimintaa toivoisit lukuvuodelle 2020-2021?

Oma vastauksesi

---

**Osallistuminen arvontaan**

Kirjoita sähköpostiosoitteesi, jos haluat osallistua arvontaan. Vastaajien kesken arvotaan BoulderSaimaalle kiipeilylippuja

Oma vastauksesi

---

**Lähetä**

## Liite 5: Opettajien Liikkuva opiskelu -palautekysely



### Lukuvuoden Liikkuva opiskelu -palautekysely opettajille

Tällä kyselyllä kartoitetaan henkilöstön osallistumista Liikkuva opiskelu -toiminnan ja liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen Lappeenrannan lukioissa. Opettajilta pyydetään myös toiveita ensi lukuvuodelle 2020-2021.

Vastaaminen vie 5-10 minuuttia.

\*Pakollinen

#### Työskentelen \*

- Kimpisen lukiossa  
 Lyseon lukiossa

#### Liikkuva opiskelu -toiminnan näkyvyys ja tarpeellisuus \*

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Liikkuva opiskelu - toiminta on näkynyt koulussamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuva opiskelu - toimintaa on ollut tarpeeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuva opiskelu - toiminta on mielestäni tärkeää lukiossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut vaikuttaa Liikkuva opiskelu - toiminnan toteuttamiseen, jos olen halunnut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, kuka on Liikkuva opiskelu - toiminnasta vastaava hyvinvointiohjaaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että henkilöstön liikkumista tuetaan tarpeeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Osallistuminen Liikkuva opiskelu -hankkeen toimintoihin.**

Mihin Liikkuva opiskelu -hankkeen toimiin olet itse osallistunut ?

- Lehmuksen kuntosali ja ryhmäliikuntatunnit
- Hyvinvointimittaukset (InBody, First Beat)
- Opettajien taukojummat opehuoneessa
- Tyky-päivä Marjolassa
- Muu: \_\_\_\_\_

**Liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen \***

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Muutaman kerran lukuvuoden aikana	En lainkaan
Opetustiloissa hyödynnän vaihtoehtoisia istumisen tapoja (esim. jumppapallot, satulatuolit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opetuksessani tauotan istumista ja staattisia työasentoja (taukoliikunnat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opetuksessani käytän opiskelijoita aktiivisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opetuksessani hyödynnän teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vapaamuotoinen palaute lukuvuoden Liikkuva opiskelu -toiminnasta

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

Toiveita ensi lukuvuoden 2020-2021 Liikkuva opiskelu -toimintaan

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

**Lähetä**

Liite 6: Liikkuva opiskelu –työn vuosikello

