



**Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden
toteutus vuosina 2017–2019**

Hankekuvaukset

Hankekuvaukset

Hankekuvaukset on koottu hankkeiden lähettämistä vastauksista. Vastauksissa pyydettiin kuvailemaan hankkeen keskeisimmät tavoitteet ja toimintamuodot sekä mahdolliset haasteet ja tulevaisuuden painopisteet. Vastauksia tuli määräaikaan mennessä 45/49 hankkeesta.

Sisällys

Aitoon koulutuskeskus: Aitoo liikuntaa	4
Ammattiopisto Live / Invalidisäätiö: MOVE IT! – Terveenä töihin.	5
Ammattiopisto Spesia, Järvenpää: Mahdollisuus liikuntaan	5
Asikkalan kunta: Vääksyn yhteiskoulu Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisyhteistyöt toiselle asteelle lukuvuodelle 2017–2018	6
Espoon kaupunki: Espoon lukioiden Liikkuva koulu – Skolan i rörelse i Esbo Gynmasier.	6
Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia: Omnia liikkuva koulu	7
Helsingin kaupunki: Liikettä opiskelupäivään!	8
Joensuun kaupunki: Liikkuva koulu: toinen aste	8
Joensuun normaalikoulu, lukio: Lisää liikettä lukioon (LLL).	9
Jyväskylän koulutuskuntayhtymä: Liikkuva opiskelu ”Astetta aktiivisemmin” -hanke.	9
Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitos: Opiskele liikkuen	11
Kangasalan kunta: Lukion Liikkuva koulu.	11
Kemin kaupunki: Lyseo liikkeelle 2	11
Kemi-Torniolaakson Koulutuskuntayhtymä Lappia: Liikkuva Lappia	12
Keravan kaupunki: Lukio liikkuu -hanke	13
Keski-Pohjanmaan koulutuskuntayhtymä Kpedu: Kpedumoves 2.	14
Kotkan-Haminan seudun koulutuskuntayhtymä / Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto: Liikkuva koulu Ekamissa.	14
Kouvolan kaupunki: Liikkuva lukio	15
Kuusamon kaupunki: Lisää virtaa 2! Kuusamon lukio liikkuvana ja hyvinvoivana kouluna.	16
Lahden kaupunki: Lahden kaupungin lukioiden Liikkuva koulu	17
Lapinlahden kunta: Liikkuva lukio	18
Laukaan kunta: Laukaan Liikkuva lukio - LLL	19
Lieksan kaupunki: Liikkuva Lieksan lukio	19
Lounais-Suomen koulutuskuntayhtymä: Liikettä niveliin.	20
Länsirannikon Koulutus Oy WinNova: Liikkuva WinNova.	20
Muuramen kunta: Liikkuva Muurame lukiossa	21
Mynämäen kunta: Mynämäen liikkuva lukio.	21
Nivalan kaupunki: Lukion liikuntaloikka.	22
Nurmijärven kunta: Vierivät kivet: Liikkuva koulu -hanke, toinen aste.	22
Oulun seudun koulutuskuntayhtymä OSAO: Liikkuvana ammattiin.	23
Raahen kaupunki: Liikkuva Raahen 2016–2019	24
Rautjärven kunta: Liikettä lukioon!	24

Rovaniemen koulutuskuntayhtymä: Ammattiin opiskelua ja liikettä – Työkykyä ja jaksamista liikunnalla.	25
Satakunnan koulutuskuntayhtymä: #Amiskuntoon2.	25
Savonlinnan kaupunki: Savonlinnan lyseon lukio liikkuu ja liikuttaa	26
Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu: Sedu liikkeessä – Liikkuva koulu.	26
Siilinjärven kunta: Liikkuva koulu -Siilinjärven lukio 2017–2019	27
Sodankylän kunta: Liikkuva koulu: toinen aste.	28
Tampereen kaupunki: GO toinen aste GO2	28
Tuusniemen kunta: Tuusniemen liikunnallinen lukio.	29
Tuusulan kunta: Liikkuvat lukiot Tuusula.	29
Uvilan kaupunki: Aktiivinen opiskelijayhteisö – Uvilan lukio	30
Vaasan kaupunki: Aktiivisuus tuo energiaa 2! Aktivitet ger energi!	30
Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä: Liikkuva VAAO	31
Ylöjärven kaupunki: Ylöjärven lukio – Liikkuva koulu.	32

Aitoon koulutuskeskus: Aitoo liikuntaa

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

1) Hankkeen lähtökohtana ja tavoitteena on: a) Opiskelijoiden osallisuuden, tasa-arvoisuuden ja yhteiskunnallisen integraation edistäminen b) Hankkeen valmisteluvaiheessa on kerätty opiskelijoiden ideoita c) Hankkeen ohjausryhmään valitaan opiskelijoiden edustajia d) Opiskelijoita kuullaan toimintaa suunniteltaessa. e) Toiminnassa pyritään edistämään normalisaatioperiaatteita tarjoamalla opiskelijoille heidän tarvitsemansa tuki osallistua.

2) Koulu yhteisössämme tarvitaan yhteinen näkemys siitä, mitä terveyden edistäminen tarkoittaa ja mitä sen edistämiseksi on tehtävä. Tavoitteenamme on kouluttaa ja perehdyttää henkilökuntaa uusiin toimintamalleihin terveyden edistämiseksi. Kaikkiin tiimeihin nimetään Aitoon liikuttaja, joiden tehtävänä on hyvien käytäntöjen levittäminen ja juurruttaminen. Hankerahoituksesta varataan palvelujen ostoja täydennyskoulutukseen.

3) Kokeilemme uusia tapoja ja välineitä innostaa opiskelijoita liikkumaan. Kehitämme toimintaympäristöämme. Testaamme uusia apuvälineitä, esimerkiksi digitaalisia sovelluksia, joilla mahdollistamme yksilöllisiä liikunta-aktiviteetteja ja motivoimme opiskelijoita liikkumaan. Kokeilemme sosiaalisen luontokuntoutuksen menetelmiä tavoitteena yhteisöllisyyden ja ryhmäytymisen tukeminen. Varaamme hankerahoituksesta määrärahan aloittavien ryhmien eräretken toteuttamiseen. Varaamme investointimäärärahan laitehankintoihin ja liikuntavälineistöön.

4) Aitoo liikuntaa -interventio-ohjelman tavoitteet ja toteuttaminen kirjataan oppilaitoksen opetus- ja toteuttamissuunnitelmiin. Työkykyä ylläpitävä liikunta integroidaan osaksi kaikkien tutkinnon / koulutuksen osien opetukseen. Toteuttamissuunnitelmiin sisällyte-

tään suositukset esimerkiksi taukoliikunnasta ja työkykyä ylläpitävästä liikunnasta. Koulun toimintakulttuurissa tullaan hyödyntämään liikunnan ja liikkumisen mahdollisuuksia opiskelun ja muun toiminnan aikatauluissa, esimerkiksi koulupäivien tauoilla ja liikuntateemapäivinä.

5) Aitoo liikuntaa -interventio-ohjelman tavoitteet ja toteuttaminen kirjataan oppilaitoksen asumispalvelusuunnitelmaan. Opiskelija-asuntolan vapaa-ajanohjelmaan sisällytetään liikuntaharrastuksia joka illalle opiskelijoiden toiveiden ja kiinnostuksen kohteiden pohjalta. Hankerahoituksesta varataan henkilöstökuluja säännölliseen liikuntaharrastustoiminnan ohjaukseen. Opiskelijoiden yhteiskunnallista integraatiota ja tasa-arvoisia osallistumismahdollisuuksia tuetaan tarjoamalla heille mahdollisuuksia tutustua ja osallistua liikuntaharrastuksiin lähiseudulla. Hankerahoituksesta varataan palvelujen ostoja matkakuluihin ja osallistumismaksuihin.

6) Ammatillisen koulutuksen reformi käynnistyi 1.1.2018, jolloin se uudistuksena lisää ammatillisessa koulutuksessa työpaikoilla tapahtuvaa oppimista ja luo samalla uusia fyysisiä haasteita erityisopiskelijoillemme. Liikkuva koulu -hankkeemme tukee onnistuessaan psykofyysisesti opiskelijoidemme kuntoisuutta työpaikoilla ja erilaisissa oppimisympäristöissä tapahtuvassa oppimisessa, jotka ovat usein haasteellisia toimintaympäristöjä opiskelijoillemme.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

- 1) Arkiliikunnan ja hyvinvoinnin lisääminen.
- 2) Kerhotoiminta.
- 3) Liikuntateemapäivät.
- 4) Opiskelijoiden ja henkilökunnan tietotaidon sekä liikkumisen lisääminen.

Ammattiopisto Live / Invalidisäätiö: MOVE IT! – Terveenä töihin

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Move it 2.0 -terveenä töihin -hankkeen tavoitteena on juurruttaa Ammattiopisto Livessä liikunta ja terveelliset elämäntavat osaksi jokapäiväistä opetusta ja ohjausta siten, että opiskelijat ja henkilöstö ymmärtävät liikunnan ja työergonomian merkityksen osana terveyden ja työhyvinvoinnin ylläpitoa ja ammattitaitoa.

Hankkeen aikana:

- pyritään vakiinnuttamaan liikuntalähettilään toiminta osaksi ammattiopisto Liven toimintaa.
- lisätään opiskelijoiden tietoisuutta työergonomiaan ja jaksamisen tukemiseen liittyvissä asioissa
- hyödynnetään eri oppimisympäristöjä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä
- jatketaan selvitytyötä miten liikunnassa voidaan hyödyntää digitaalisuutta (esim. Seppo-peli, gopro -kamerat, iWall-seinä)
- tuotetaan liikunnallisia sisältöjä ja aktiviteetteja esittelevä videosarja oheismateriaaleineen
- kehitetään liikuntatutor -toimintaa, lisätään opiskelijoiden osallisuutta ja tehdään yhteistyötä opiskelijapalveluiden ja opiskeluhuollon toimijoiden kanssa
- kehitetään henkilöstön osaamista

Ammattiopisto Liven opiskelijat omaksuvat liikunnalliset elämäntavat olennaiseksi ja pysyväksi osaksi elämäänsä. Tavoitteena on myös, että Ammattiopisto Liven henkilöstö on edelläkävijä erityistä tukea tarvitsevien nuorten aktiivisuuden ja liikunnallisuuden lisäämisessä ja henkilöstömme on aktiiviseen ja toiminnalliseen opetukseen suuntautuvaa ja kannustavaa. Haluamme olla myös yhteiskunnallisesti merkittäviä, ja luoda uusia yhteistyötapoja ja tuoda työpaikoille keinoja aktivoida työntekijöitä ja lisätä tietoisuutta työhyvinvoinnin merkityksestä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Olemme palkanneet liikuntalähettilään sekä myöhemmin myös VALMA-koulutukseen liikunnan ohjaajan. He ovat järjestäneet erilaisia tempauksia, tapahtumia ja tehneet muun muassa hankkeen käytännön hankintoja, lisäksi he molemmat ovat pitäneet hyvinvointivalmennusta opiskelijoille. Hyvinvointivalmennuksessa opiskelijat ovat saaneet konkreettisesti yksilöllistä valmennusta ja ohjausta liikuntaan ja hyvinvointiin. Lisäksi liikuntalähettiläämme on koordinoanut myös lajikokeiluja, joissa jokainen opiskelija pääsi kokeilemaan häntä kiinnostavaa lajia, sekä asiantuntijavierailuja koulutusaloille, jossa opiskelijat ja henkilöstö pääsivät kokeilemaan ja keskustelemaan erilaisista työkykyä tukevista asioista esimerkiksi Alexander-tekniikka ja työfysioterapeutin ohjaus koulutusosalalle.

Henkilöstön osalta olemme järjestäneet paljon koulutusta usean eri koko opetushenkilöstöä koskevan koulutuspäivän osalta sekä järjestäneet vapaaehtoisia koulutuksia.

Olemme tehneet välinehankintoja ja kuunnelleet näissä jokaisen toimipaikan tarpeita ja toiveita. Lisäksi olemme tällä hetkellä tilaamassa kalusteita muutamaan pilottiluokkaan, joista suunniteltiin esimerkkiluokkia istumisen vähentämisen edistämiseksi. Olemme hankineet Seppo-pelin koko ammattioppilaitokseen sekä kokeilleet Ergopro-ohjelmaa.

Hankkeen aikana on järjestetty paljon erilaisia tapahtumia ja tempauksia, esimerkiksi säännölliseksi ovat vakiintuneet hyvinvointitorit. Hyvinvointitorit järjestetään yhteistyössä eri alojen ja opiskeluhuollon kanssa. Lisäksi osaan hyvinvointitoreja on järjestetty ulkopuolista ohjelmaa, kuten break dance -pajat. Olemme myös kuvanneet muutamia taukojumbpavideoita yhteistyössä eri koulutusalojen kanssa.

Ammattiopisto Spesia, Järvenpää: Mahdollisuus liikuntaan

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

- Opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen.
- Istumisen vähentäminen opiskelupäivän aikana.
- Oppilaitoksen toimintakulttuurin liikunnallistaminen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Opiskelijoiden vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien lisääminen muun muassa hankkimalla liikuntavälineitä

ja käynnistämällä liikuntakerhoja. Istumisen vähentäminen ja istumisen aktivoiminen muun muassa taukoliikuntaa lisäämällä, seisomakorkeuteen nostettavien pöytien avulla, istumista aktivoivien tuolien ja isojen pallojen avulla ja sijoittamalla taukoliikuntaan houkuttelevia välineitä opetustiloihin. Oppilaitoksen toimintakulttuurin liikunnallistaminen muun muassa kouluttamalla henkilökuntaa ohjaamaan vapaa-ajan liikuntaa ja käyttämään fyysisesti aktiivisia opetusmenetelmiä.

Asikkalan kunta: Vääksyn yhteiskoulu Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisyhteistyökäytännöt toiselle asteelle lukuvuodelle 2017–2018

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Liikkuva opiskelu -hankkeen tavoitteena koulussamme on lisätä koulupäivän aikaista liikettä esimerkiksi välituntien ja vapaatuntien sekä tauottaa oppitunteja istumisen vähentämiseksi. Tärkeä osa hanketta on koulun tilojen parempi hyödyntäminen. Aktiivisemmän koulupäivän mahdollistaa välineiden helppo saatavuus ja uusien aktivoivien välineiden hankinta. Toisaalta pyrimme myös kierrättämään muille tarpeettomia liikuntavälineitä kestävän kehityksen mukaisesti. Opiskelijoiden osallisuutta lisätään liikuntatutoreiden järjestämällä tapahtumilla. Opiskelijoiden kanssa siis kehitetään aktiivista toimintakulttuuria koulumme sisällä. Hankkeen myötä lisäämme yhteistyötä lähi- ja etätoimijoiden kanssa.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Aktiivisuutta on lisätty koulussamme pitämällä liikuntasali ja välinevarasto avoinna käyttäjille koulupäivän aikana. Lukion aulassa on tarjolla palloja ulkokeleihin. Tyhjä luokka on valjastettu biljardisaliksi ja pommi-suojasta löytyy tatami, peili ja nyrkkeilyyn/kuntoiluun liittyviä välineitä. Hierontapöytä hakee vielä paikkaansa. Luokkatiloihin on hankittu toiveiden mukaan välineitä esimerkiksi jumppapalloja, kuntopyöriä ja puolapuut (purettu liikuntasalista). Ulos on hankittu

Teqball-pöytä ja fatbiket. Käytävillä on kierrätyksen kautta saatuja steppereitä ja kuntopyöriä.

Istumisen vähentämiseksi ja tuntien tauottamiseksi on opettajia koulutettu oppituntien aktivoimiseksi syksyllä ja keväällä. Täten on korostettu toiminnallisuuden merkitystä oppimiseen. Koululle on hankittu aktiivisuusrannekkeita oman aktiivisuuden ja unen seuraamiseksi. Aamupalatarjoilukokeilulla on haluttu lisätä opiskelijoiden jaksamista.

Liikuntatutorit ovat yhdessä oppilaskunnan kanssa järjestäneet joka koeviikon viimeisenä päivänä koko lukiolle suunnatun liikuntariehan. Ensimmäisessä jaksossa kuplapallopelit ja mitalikakkukahvit, toisessa jaksossa lentopalloa, sumopainia ja smoothiebaari, kolmannessa jaksossa talvirieha, neljännessä jaksossa sähköturnaus ja vohvelibaari sekä viidennessä jaksossa pesäpallopelit ja pomppulinna. Liikuntatutorit osallistuivat koulutukseen keväällä.

Yhteisöllisyyttä on lisätty ryhmäytymisellä ja yhteisellä keilareissulla. Viikoittaiset höntsäliikuntapelit ovat tarjonneet mahdollisuuden tutustua eri lajeihin: syksyllä lätkää, talvella sähkö ja keväällä jalkapalloa ja pesäpalloa.

Tänä lukuvuonna etäyhteistyömme alkoi Vierumäen opiskelijoiden kanssa PT-toiminnan muodossa.

Espoon kaupunki:

Espoon lukioiden Liikkuva koulu – Skolan i rörelse i Esbo Gynmasier

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen keskeisimpiä tavoitteita on ollut lisätä erilaisilla keinoilla lukiolaisten liikkumista koulu- sekä vapaa-ajalla sekä lisätä positiivista asennoitumista liikkumista kohtaan koko lukioyhteisön sisällä. Tavoitteena on ollut oppituntien tauottamisen lisääminen sekä opiskeluviihtyvyyden ja opiskelukyvyt edistäminen, aktiivisen elämäntavan lisääminen, opiskelijoiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Toimintamuotoina ovat olleet muun muassa lukioiden liikunnallisten teemapäivien organisoiminen, tutustumiset uusiin lukiolaisiin liikuttaviin liikuntamuotoihin, työmatka sekä välituntiliikunnan lisääminen (välituntivälineet, campuspyörät jne.), opiskelijoiden omien

pyörien huollon organisoiminen sekä välitunteja varten liikuntavälineistön lisääminen. Unohtaa ei myös pidä opettajille kohdistettuja liikunnallisten tuokioiden sekä terveyslentojen vaikutusta koko työyhteisön asenteisiin liikuntaa ja omaa terveyttä kohtaan.

Paikalliset, lukiokohtaiset toiminnot lukioiden omien toimintasuunnitelmien ja toimenpiteiden mukaisesti. Kuntakohtaisesti: yhteysopettajien yhteiset tilaisuudet ja koulutukset, usean lukion yhteiset tapahtumat.

Haasteena on ollut teorituntien tauottaminen ja sen lisääminen isommassa mittakaavassa yksiköissä. Kuntatasoisesti toiminnan tasalaatuisuus eri lukioissa. Oppimisympäristön turvallisuus (väistöt, perusparannukset) ja lukioiden yhdistämiset.

Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia: Omnia liikkuva koulu

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Tavoitteet toimintakaudelle 2017–2018:

Suomenojan ja Kirkkonummen toimipisteiden liikunnallisuuden edistäminen eri toiminnoin ja varusteluin, mukaan lukien toiminnallisten luokkien suunnittelu ja toteutus.

Tavoitteet toimintakaudelle 2018–2019:

1. Liikunnallisuuden opinnollistaminen ja yhteisöllisyyden lisääminen: luodaan liikuntatutorien verkosto, joka osallistuu aktiivisesti hankkeen toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen.
2. TYKY-passin käytön juurruttaminen ja monipuolistaminen osana opintoja ja opiskelun motivointia.
3. Koko opiskeluaikaa koskevan liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen: luodaan toimenpiteitä ja malleja siihen, kuinka liikunnallisuus ja työhyvinvointi huomioidaan opiskelun lisäksi myös työssäoppimisjaksoilla.
4. Vähän liikkuvien opiskelijoiden tunnistaminen, tavoittaminen sekä toimenpiteet heidän liikunnallisuuden tukemiseksi.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

2017–2018: Suomenojan toimipisteeseen perustettiin liikuntatilat. Toiminnallista oppimista tuettiin samoin kuin koulupäivien jälkeistä harrasteliikuntaa tarjoamalla mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntamuotoja yhteistyöliikuntakeskuksissa. Ennen hanketta tällaisia mahdollisuuksia tai liikuntatiloja ei Suomenojalla ollut. Yhteistyötä tehtiin toimipisteen keittiön kanssa tavoitteena tarjota aiempaa terveellisempiä aterioita ja välipaloja.

Kirkkonummen toimipisteessä tavoitteena oli koko koulupäivän aikaisen liikunnan tukeminen. Kuntosalin käyttö avattiin opiskelijoille ja toiminta aktivoitiin, pihalle hankittiin ulkokuntosalilaitteita, sisätiloihin hankittiin välituntiaktiivisuutta lisääviä laitteita kuten biljardi- ja pingispöydät sekä virtuaalisia retropelejä. Oppilaitokseen suunniteltiin ja toteutettiin toiminnalliset luokkatilat. Samoin koulupäivän jälkeistä liikuntaa tuettiin kuten Suomenojalla. Molempien toimipisteiden opiskelijoille tarjottiin liikunnallisia tapahtumia, kuten Messilän laskettelupäivä, Saku games Tampere jne. Molempien toimipisteiden henkilöstölle tarjottiin koulutuspäivä, jonka tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ja innostusta liikunnallisuuteen ja toiminnalliseen oppimiseen liittyen.

Liikunnallisuustietoisuutta lisättiin monipuolisesti eri viestintäkanavia hyödyntäen kohderyhminä sekä opiskelijat että henkilöstö.

2018–2019: Toiminta laajennettiin koskemaan koko oppilaitosta. Nuori Yrittäjä (NY) -opiskelijaryhmien kanssa käynnistettiin yhteistyötä, mikä tarjosi uusia mahdollisuuksia esitellä Liikkuva opiskelu -toimintaa eri kampuksilla sekä toteuttaa liikunnallisia tapahtumia sekä henkilöstölle että opiskelijoille. Toiset opiskelijat toimivat lisäksi liikuntatutoreina mm. kuntonyrkkeilyn ohjaajana ja personal trainerina. Liikuntatutoritoimintaa jatketaan ja vahvistetaan edelleen eri toimipisteissä. Toiminnallisten tilojen suunnittelu käynnistyi, mutta haasteeksi nousi tilojen puute tai toiset käyttötarkoitukset.

TYKY-passin käytön tehostamista on käynnistetty, ja pilottiryhmät on nimetty. Pilotointi aloitetaan syksyllä 2019, ja opettajien koulutus on käynnistetty. Yhteistyötä tehdään tiiviisti Saku ry:n kanssa. Saku ry:n kanssa on lisätty yhteistyötä opiskelija- ja henkilöstöliikunnan edistämiseksi. Hanke linkitettiin myös KKI-rahoitteeseen liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen hankkeeseen, jossa säännölliset liikuntatunnit huipentuivat kolmepäiväiseen LIKESin liikunta- ja toimintakyvyn mittauksiin. Ruokavälituntiliikuntaa toteutettiin mm. työssäoppijoiden johdolla, VR:n hyödyntämistä koulupäivien liikunnallistamiseksi, ja lisäksi tarjottiin monipuolisia liikuntakokeiluja koulupäivien jälkeen sekä liikuntatapahtumia, kuten Messilän lasketteluretki ja Leppävaaran siivousliikuntapäivä (mukaan lukien koristurnaus opiskelijat vs. henkilöstö). Messilän laskettelutapahtuman voi katsoa olevan nykyään vuosittaista vakiintunutta toimintaa. Hanke on tehnyt yhteistyötä ESR-rahoitteisen Connex-hankkeen kanssa, jossa kehitetään pelillisyyttä liikuntaan, verkostossa mukana mm. Stadin AO ja Metropolia (koordinaattori). Hanke tekee sisäistä yhteistyötä Omnian hyvinvointiryhmien kanssa eri toimipisteissä.

Yleisinä haasteina toiminnalle ovat olleet oppilaitoksen ja ammatillisen koulutuksen rakenteiden ja toimintojen isot muutokset; koulupäivien rakenne ja toteutus ovat muuttuneet merkittävästi, tehtävänkuvat ovat muuttuneet ja esimerkiksi vastuukysymyksistä on ollut paljon keskustelua. Tilojen käyttö (toiminnalliset ja liikuntatilat) on aiheuttanut haasteita toiminnan toteutumiselle. Uusien kokeilujen ja ideoiden kautta olemme kuitenkin pystyneet ratkaisemaan ongelmia ja tuottamaan uusia mahdollisuuksia liikunnallisuuden tukemiseksi koulupäivien ajaksi ja niiden jälkeen. Näitä toteutuksia ja ratkaisuja emme olisi pystyneet toteuttamaan ilman hankerahoitusta.

Tulevaisuudessa toivoisimme entistä tiiviimpää yhteistyötä Espoon lukioiden, liikuntaseurojen ja kaupungin liikuntatoimen kanssa. Liikunnallisuutta on tarkoitus edistää edelleen verkostojen, muiden liikuntaa

edistävien hankkeiden sekä sisäisten toimijaverkoston kautta. Haluamme myös vahvistaa ja luoda liikunnallisen polun ammatillisille opiskelijoille, jotka ovat peruskoulussa osallistuneet Liikkuva koulu -ohjelmaan, jolloin liikunnallisuudesta muodostuu kiinteä osa kaikkien arki- ja koulupäivää. Liikuntakasvatus ja liikunnallinen

toimintakulttuuri muodostavat näin yhtenevän kokonaisuuden peruskoulusta ammatilliseen koulutukseen ja edelleen korkeakouluasteelle. Konkreettisenä esimerkkinä järjestämme myös School Action Day-tapahtuman, joka on suunnattu Espoon peruskoululaisille ja on Euroopan urheiluviikon päätapahtuma.

Helsingin kaupunki: Liikettä opiskelupäivään!

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Helsingin kaupungin hankkeessa on tarkoituksena lisätä toisen asteen opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistää opiskelukykyä kehittämällä aktiivisuutta tukevia opiskeluyhteisöjä ja aktiivista koulupäivää. Tavoitteena on istumisen vähentäminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen matalalla kynnyksellä pienin askelin ja monin eri tavoin koko koulupäivän ajan. Perusidea on, että liikunta ei saa olla liian vaativaa, sen pitäisi tuottaa mielihyvää ja sitä voi tehdä myös huomaamatta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi:

- Aktivoivaa opiskeluympäristöä (painot, tangot, tasapainolaudat, lattiateipit jne.)
- Aktiivista toimintakulttuuria (liikettä oppitunneilla, välitunneilla, sisällä ja ulkona)
- Yhteisöllistä liikkumista (ryhmien väliset haastekisat, perinneleikit ja -pelit, tapahtumat jne.)
- Harrastus- ja kerhotoimintaa koulupäivän aikana ja jälkeen.

Tavoitteena on erityisesti vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Pilottioppilaitoksissa on kokeilukulttuurin keinoin pyritty lisäämään arjen aktiivisuutta. Käytännön toimenpiteitä hankkeessa ovat olleet mm. taukojumppien ohjaaminen oppituntien aikana ja opettajien kouluttaminen toiminnallisuuden lisäämiseen sekä istumisen tauottamiseen. Lisäksi on toteutettu ohjattuja tunteja koulupäivän aikana (ruokatauoilla, hyppytunneilla) sekä koulupäivän jälkeen (esim. tanssi- ja joogatunnit, sekä pallopelejä). Opiskelijoita on koulutettu liikuntatutor-toimintaan. Hankkeessa on järjestetty erilaisia liikuntatapahtumia ja -päiviä oppilaitoksissa. Välinehankinnoilla on pyritty muokkaamaan toimintaympäristöä liikuntaan kannustavaksi ja innostavaksi, esimerkiksi hankkimalla pingispöytiä, jumppapalloja, leuanvetotankoja ja Teqball-pöytiä. Myös koulujen kuntosalien käyttöä on pyritty lisäämään mahdollistamalla vapaampi pääsy kuntosaleille, hankkimalla uusia kuntosalivälineitä sekä kuntosaliohjausten avulla. Tulevaisuudessa on tavoitteena laajentaa toimintaa kaikkiin Helsingin kaupungin lukioihin ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston kaikille kampuksille.

Joensuun kaupunki: Liikkuva koulu: toinen aste

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Luodaan mahdollisuuksia koulupäivän aikaiseen liikkumiseen ja pyritään vähentämään istumista ja passiivisuuden aiheuttamia haittoja. Liikkumisen pitää olla mukavaa ja helposti toteutettavaa esimerkiksi pelipöytä koulun aulaan.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Liikuntavälinelainaamo, pelipöytiä ja istumista vähentävät ratkaisut luokissa. Tulevaisuuden haasteena saada mukaan kaikki opiskelijat ja henkilökunta.

Joensuun normaalikoulu, lukio: Lisää liikettä lukioon (LLL)

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Olemme asettaneet kaksi päätavoitetta Liikkuva koulu -hankkeen toteuttamiselle: liikunnallista ja hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin edistäminen ja ylläpito sekä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen. Päätavoitteiden saavuttamiseksi kohdistamme monipuolisia toimenpiteitä opetukseen, opiskeluolosuhteisiin, opiskeluyhteisöön ja yhteistyön kehittämiseen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Opiskelijoiden hyvinvointia lisäämme järjestämällä hyvinvointipäiviä, joilla tuemme opiskelijoiden arjessa jaksamisen taitoja sekä virkistyspäiviä, joilla edistämme opiskelijoiden jaksamista. Personal trainer -toimin-

nalla mahdollistamme vähän liikkuvien opiskelijoiden aktivoimista ja tukemista. Liikuntatutor-toiminnalla hyödynnetään fyysistä aktiivisuutta opiskeluyhteisöön kiinnittymisessä, ryhmäytymisessä ja yhteisöllisyyden lisäämisessä.

Vahvistamme tehtyjen toimenpiteiden käyttöä ja laajennamme toimintakulttuuria. Toimenpiteet kohdistetaan toiminnallisten opetusmenetelmien aktiiviseen käyttöönottoon, opiskeluympäristöjen kehittäminen aktiivisuutta edistävillä välineillä ja lisätään liikuntatilojen käyttöä opetuksen ulkopuolella ja puretaan niiden käyttöön liittyviä esteitä. Hankkeen haasteet ovat olleet vähän liikkuvien opiskelijoiden saavuttaminen, joten tulevaisuuden haasteena on miettiä keinoja, miten vähän liikkuvien nuorten hyvinvointia voisi tukea.

Jyväskylän koulutuskuntayhtymä: Liikkuva opiskelu ”Astetta aktiivisemmin” -hanke

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on ollut kehittää ja luoda toimintamalleja, joilla edistetään opiskelijoiden ja henkilöstön aktiivisempaa ja yhteisöllisempää arkea. Oppimisympäristöjä on kehitetty sisä- ja ulkotiloissa. Hankkeessa ovat mukana Gradia-lukioista Jyväskylän Lyseon lukio ja Schildtin lukio sekä ammatilliset oppilaitokset Gradia Jyväskylä ja Gradia Jämsä.

1. opetukseen kohdistuvat toimenpiteet

- henkilöstön koulutus ja tiedottaminen
- liikuntatutor-toiminnan jatkokehittäminen ja hyvien toimintamallien levittäminen
- tapahtumat ja teemaviikot
- toiminnallisuutta lisäävät luokatilat ja sovellukset
- Personal trainer -toiminnan kokeilu
- sähköisen alustan luominen yhteisten liikuttavien opiskeluideoiden jakamiseen

2. Olosuhteisiin kohdistuvat toimenpiteet

- pelit, aktiivisen toiminnan lisääminen välitunneille
- aktiivisen istumisen lisäämisen luokkatiloissa
- piha-alueiden toiminnallistaminen, aktiivisen toiminnan lisääminen
- lisätään olemassa olevien välineiden ja tilojen käyttöä

3. Aktiiviseen opiskeluyhteisön toimintaan kohdistuvat toimenpiteet

- tehdään yhteistyötä opiskelijahuoltohenkilöstön kanssa (mm. hyvinvointianalysimittaukset)

- Intti kuntoon -kurssin pilotointi
- kerhotoiminnan kehittäminen

4. laaja-alaisessa yhteistyössä toteutettavat toimenpiteet

- yhteistyötä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Jyväskylän kaupungin kanssa
- tehdään yhteistyötä Jämsän seudun yritysten, yhdistysten ja seurojen kanssa luoden paikallinen yhteistyömalli

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Henkilöstökoulutus:

Tällä hankekaudella on pyritty luomaan uusia ja vahvistamaan jo kokeiltuja keinoja ja toimintoja, joilla vahvistetaan koko työyhteisön aktiivisuutta. Olemme järjestäneet erilaisia henkilöstökoulutuksia mm. Hannu Moilanen ”Aivot liikkeelle” -koulutus, positiivisen pedagogiikan koulutus sekä yksittäisiä koulutuksia. Toimintaa on pidetty esillä henkilöstön koulutuspäivissä ja opettajienkokouksissa sekä Gradia Jyväskylän ja Jämsän käynnistämässä kuukausittaisessa Intra-tiedotteessa.

Liikuntatutorit:

Liikuntatutoritoiminnalla on näkyvä rooli Lyseon lukion arjessa. Lyseon lukiossa liikuntatutorit toimivat esimerkiksi opiskelijoiden kuntosalivuorojen vastuuoppilaina koulupäivän aikana, järjestävät erilaisia tapahtumia ja tempauksia ja vetävät koriskerhoa. Liikuntatutorit-

mintaa on käynnistetty Gradia Jämsässä sekä Schildtin lukiossa, jossa se vaatii lisää panostamista ja kehittämistä. Lyseon lukion liikuntatutorit syvensivät seutyhteistyötä Laukaan ja Muuramen lukioiden liikuntatutoreiden kanssa esimerkiksi yhteisellä koulutuksella ja vierailupäivällä.

Intti kuntoon -kurssi:

Lyseon lukiossa aloitettiin Intti kuntoon -kurssin pilotiryhmä. Kurssi suunniteltiin ja järjestettiin moniammatillisessa yhteistyössä liikunnanopettajien, opiskeluterveydenhoitajien, puolustusvoimien sekä kahden personal trainerin kanssa. Ensimmäisen ryhmän koko oli lopulta 12 opiskelijaa, joista yksi myös Schildtin lukiossa. Opiskelijat saivat omia tavoitteitaan tukevaa henkilökohtaista kunto-ohjausta, toteuttivat Firstbeat hyvinvointianalyysin, fyysisen kunnon alku- ja loppumittaukset ”intin” malliin, tutustuivat varuskunta-alueeseen talvisessa maastopäivässä ja toteuttivat henkilökohtaista kunto-ohjelmaansa. Pilottiryhmän opiskelijoissa oli parempikuntoisia, esimerkiksi erikoisjoukkoihin pyrkiviä ja heikompi-kuntoisia, joille asevelvollisuuden suorittaminen voi olla haastavaa eri syiden takia, tyttöjä ja poikia. Saadun palautteen ja opettajien arvioinnin perusteella kurssia kannattaa kehittää muun muassa tiedottamisen, markkinoinnin ja lukujärjestys-sijoittelun, eriyttämisen, henkilökohtaisen ohjauksen ja puolustusvoimayhteistyön lisäämisen osalta.

Gradia Jyväskylässä toiminta aloitettiin kevään aikana kerhomuodossa.

Kerhotoiminta:

Kerhotoiminnan järjestämisessä on haastetta opiskelijoiden mukaan saamisessa, tiedottamisessa, koulunpäivän rakenteiden sirpaleisuuden takia, jolloin opiskelijoille sopivaa kerhoaikaa on hankala löytää. Kehittämistä on myös sisältöjen luomisessa opiskelijoita kiinnostaviksi. Toimintaa on kehitetty enemmän opiskelijoita itseään osallistavaksi. Käynnistyneitä kerhoja ovat esim. Lyseon lukion koriskerho, Schildtin lukion jalkapallojoukkueen toiminta, Gradia Jyväskylän kuntosalikerhot (opiskelija-pt toiminta sekä oma kerho myös naisille), palloilukerho, juoksukoulu. Gradia Jämsässä toteutettiin kamppailu- ja kuntosalikerhot.

Tapahumat, teemaviikot:

Hankkeen näkyvyyttä on pidetty yllä erilaisilla tapahtumilla ja teemaviikoilla (mm. HyVi-viikko kaikissa hankeyksiköissä, ykkösten talvitapahtuma Lyseon lukiossa, Viikon (istumisen) katkaisija -kisa opettajille). Syyskuussa Superpark-kiertueella Jyväskylän Harjun ja Viitaniemen sekä Jämsän kampuksilla lisättiin tietoisuutta erityisesti ulkotilojen hyödyntämisessä. Lisäksi Gradia

Jyväskylässä opiskelijoiden järjestämät salibandy- ja jalkapalloturnaukset. Gradia Jyväskylän lähihoitajaopiskelijat toteuttivat ergonomiohjausta ja taukoliikuntaa sekä henkilöstölle että opiskelijoille.

HYVI-kurssi ja HYVI-passi:

Lukiokoulutuksen valinnaisen Hyvi-kurssin tavoitteena on opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Kurssi toteutettiin Schildtin ja Lyseon lukiossa moniammatillisessa yhteistyössä eri hyvinvoinnin osa-alueiden asiantuntijoiden ja lukio-opettajien kanssa, esim. Keski-Suomen Martat, Ensi- ja turvakoti, psykologi, kuraattori, mediakasvattaja jne. Tykypassia on kehitetty ja pilotoitu Gradia Jämsän logistiikan alalla ammattiopettajalähtöisesti.

Firstbeat ja PT-toiminta:

Firstbeat hyvinvointianalyysia hyödynnettiin Lyseon lukion Intti kuntoon -kursilla. Analyysit toteutettiin yhteistyössä opiskeluterveydenhuollonhenkilöstön kanssa. Kehitettävää on edelleen siinä, että tavoitetaan ja motivoidaan opiskelijat, jotka hyötyisivät analyysistä eniten. Lyseon lukiossa käynnistyi pienryhmäpilotti opiskelijoille, joilla on eri syitten takia hankaluuksia suorittaa lukion pakollisia liikuntakursseja.

Yhteistyö:

Hankkeen laajeneminen lukiokoulutuksesta myös ammatillisiin yksiköihin on lisännyt hankkeen sisäistä vuoropuhelua ja ideoiden vaihtoa. Yhteistyö alueen seurojen kanssa vaatii vielä kehittämistä ja hakee toimivaa muotoaan. Yhteistyössä Gradia Jyväskylän, Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän korkeakoululiikunnan kanssa rakennettiin ns. ”Liikkuvan oppijan polkua”, jonka avulla koottiin eri toiminnot ja niiden jatkumot näkyvämmäksi. Yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden kanssa tehtyä yhteistyötä jatkettiin Lyseon lukiossa. Tavoitteena ollut seurayhteistyömallin luominen Gradia Jämsässä vaatii lisää kehittämistyötä.

Hankinnat:

Välinehankinnoissa on hyödynnetty edellisen hankkeen kokemuksia lukioista ja suosittuja aktivoivia pelipöytiä on hankittu myös Gradia Jyväskylän yksiköihin. Opetus ja oleskelutiloja on kalustettu aktivoivilla välineillä (esim. pingis- ja biljardipöydät, pöytäfutikset, leuanvetotangot, nyrkkeilysäkit, jättipallot, satulatuolit, poljettavat istuimet jne.). Lyseon lukiolla pilotoitu Sportyplanner-lisenssi laajennettiin kaikkiin hankeyksiköihin.

Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitos: Opiskele liikkuen

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden liikkumista ja liikuntaa, vähentää istumista koulupäivän aikana.

Hyvinvointivalmennusmallin käyttöönotto osana opiskelijoiden vapaa-ajan aktivointia.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Koululle on hankittu aktivoivia välineitä esimerkiksi biljardipöytä, sähkömailoja, koripalloja ja erilaisia pelejä. Lisäksi opettajien entisiä työhuoneita on muutettu

opiskelijoiden itsenäisen opiskelun tiloiksi siten, että ne myös aktivoisivat. Huoneissa on aktiivituoleja, tasapainolautoja ja seisomatyöpisteitä. Opettajille on pidetty tietoisuuksia sekä koulutuksia opetustuntien aktivoimiseen. Lisäksi koululla on ollut liikunta-aiheisia tempauksia sekä erilaisia teemaviikkoja esimerkiksi ”tuoliton torstai, tauota tiistai”. Lisäksi opiskelijoille järjestetty ”Liikkuva amis-työpajoja”

Hankkeen haasteena on liikkuva opiskelun ajattelumallin juurruttaminen joka päiväiseen käyttöön sekä asennemuutos tuntien pitämistä ja istumista kohtaan

Kangasalan kunta: Lukion Liikkuva koulu

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Vähentää opiskelijoiden passiivista istumista oppitunneilla ja aktivoida heitä myös väli- ja hyppytunneilla. Auttaa opiskelijoita löytämään itselleen vapaa-ajalla liikuntaharrastus.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Luokkiin hankittu korkeussäädettäviä työtasoja, aktiivituoleja ja up-tuoleja. Fysioterapeutit opastavat uusille opiskelijoille niiden käyttöä ergonomiapäivänä. Väli- ja hyppytunti käyttöön on hankittu pingispöytiä, sub-soccer-pöytä, stepperi-peli, koripalloja ja sisägolfsetti. Liikuntasali on opiskelijoiden käytössä välituntisin. Viereiseen tennishalliin on opiskelijoille vuoroja koulupäivän aikana.

Opiskelijoiden ja henkilökunnan käytössä on

nettipohjainen liikuntaohjelma Sportyplanner, joka sisältää liikuntaohjelmia sekä taukoliikuntatuokioita oppituntien lomaan opettajien käyttöön. Personal trainer-palvelu on suunnattu vähän liikkuville opiskelijoille. Liikuntapäivä järjestetään syksyllä ja keväällä, ja lukion liikuttajat ovat mukana päivien suunnittelussa ja organisoinnissa.

Haasteena on ollut yleisten toimintatapojen muuttaminen aktiivisempaan suuntaan niin opiskelijoiden kuin opettajien osalta. Tämä ei tietenkään tapahdu hetkessä! Hankkeen osalta tulevaisuus näyttää vähän huonolta, kun tehtyä hakemusta ei lähetetty määräaikaan mennessä. Eli ainakin välivuosi tuli hankkeen osalta, mutta pyritään tekemään niitä toimenpiteitä, mitä ilman avustuksia pystyy. Toivottavasti pääsemme taas jatkossa mukaan!

Kemin kaupunki: Lyseo liikkeelle 2

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Alun perin keskeisin tavoite oli vähänliikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja kunnon kohennus. Tätä toteutettiin yhteistyössä AMK:n fysioterapiaopiskelijoiden kanssa. Henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi yhtenä keinona aktiivisuuden lisäämiseksi oli tarjota kalustettu kuntosali opiskelijoiden käyttöön koulun tiloissa. Tästä lähtökohdasta hanke on laajentunut koskemaan koko kouluyhteisöä. Tavoitteena on saada sekä opiskelijat että opettajat ymmärtämään ja sisäistämään fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus oppimiseen ja toimimaan sen mukaisesti. Olem-

me laajentaneet hankkeen piiriin myös opiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen.

Koulussamme tarjotaan maahanmuuttajille tarkoitettua aikuisten perusopetusta, ja myös he ovat hankkeessa mukana. Tavoitteena on liikunnan avulla paitsi kohentaa fyysistä kuntoa myös tarjota mielekäästä tekemistä sekä edistää integroitumista suomalaisen yhteiskuntaan. Hankkeen erityiskohteena ovat usein fyysisesti passiiviset naispuoliset opiskelijat.

Yhteistyön edelleen kehittäminen ammattiopisto Lappian sekä alueella toimivien liikuntajärjestöjen kanssa on myös yksi tavoitteistamme.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Toimintamuodot:

- Kuntosalin kalustaminen koulun tiloihin.
- Koulun liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö. Tähän liittyen on hankittu uusia välineitä.
- Koulun ulkopuolisten liikuntatilojen käyttö: ilmainen uimahallin ja tennis- ja keilahallin käyttö.
- Ilmaisten kurssien tarjoaminen; keilauksen tekniikkakurssi, tenniskurssi, golfin green card -kurssi.
- Heikkokuntoisille opiskelijoille tarjottu kuntokurssi.
- Fitware-lisenssin lunastaminen mahdollistaa testauksen koulun tiloissa. Ergometrin saimme kaupungilta.
- Fysioterapeutti Jari Poikelan toteuttama PT-ohjaus.
- Liikunnan, terveystiedon ja psykologian opettajien sekä ulkopuolisten asiantuntijoiden yhteistyönä toteutettu Näin selviydyn -kurssi erityisesti elämän hallinnan tukea tarvitseville opiskelijoille.

- Toiminnallisten opetusmenetelmien esittely ensin opettajille ja myöhemmin myös opiskelijoille.
- Aikuisten perusopetuksen naispuolisille opiskelijoille tarkoitettu liikuntakurssi.
- Liikkuva opiskelu -teema on mukana opiskelijoille kohdennetussa lukuvuoden palautekyselyssä.

Haasteet:

- Paljon on vielä asiaan penseästi tai välinpitämättömästi suhtautuvia opettajia ja opiskelijoita. Heidän motivaatiotasonsa nostamisessa riittää haastetta.
- Heikkokuntoisten opiskelijoiden seulominen ja keinovalikoima saada heidät motivoituneiksi osallistumaan kunnon kohotukseen.
- Toimijoiden, esimerkiksi liikuntatutoreiden löytäminen ja sitouttaminen toimintaan.
- Hankkeessa mukana olevien toimijoiden aikaresursin riittävyys.

Kemi-Torniolaakson Koulutuskuntayhtymä Lappia: Liikkuva Lappia

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen päätavoitteena oli muuttaa oppilaitosten toimintakulttuuria aktiivisemmaksi niin, että se tukee opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistää opiskelukykyä. Tavoitteena oli luoda malli, jossa liikunnallista aktiiviteettia sijoitetaan koulupäivän yhteyteen/lukujärjestykseen niin, että jokaiselle opiskelijalla opetussuunnitelmaan kirjattu työhyvinvointia tukeva liikunta kulkee prosessimaisena koko koulutuksen läpi. Näin haettiin jokaiselle Lappian opiskelijalle mielekästä liikuntaa minimissään kaksi kertaa viikossa. Tämän lisäksi kehitettiin ympäristöä arkiliikunnasta tukevaksi, ilmapiiriä liikuntamyönteiseksi sekä opetusmenetelmiä tukemaan elämäntapamuutosprosessia liikkumisen ja terveellisten elämäntapojen näkökulmasta.

Hankkeen aikana Lapiassa kehitettiin ja otettiin käyttöön liikunnallisuutta tukeva vuosikello toimintojen systemaattisuuden turvaamiseksi. Kaikki toimenpiteet tehtiin yhteistyössä kuntien, kolmannen sektorin ja urheiluseurojen kanssa. Lisäksi opiskelijat, henkilöstö ja opettajat osallistettiin osaksi Liikkuva opiskelu -hankkeen suunnittelua, toteutusta ja arviointia.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Opetukseen kohdistuvat toimenpiteet:

Toiminnallisten oppimis- ja opetusmenetelmien hyödyntämistä lisättiin vuosikellonmukaisen toimintasuunnitelman pohjalta. Erityisesti teemaviikkoja, liikuntaimpulsseja, yhteisiä tapahtumia ja opettajien

koulutusta on lisätty. Vuoden aikana hanketyöntekijät osallistuivat eri ainekokonaisuuksien opetukseen ja refleктоivat yhdessä opettajien kanssa uusia liikkumista tukevia toimintamalleja ja samalla oppiainerajoja ylittävää opetusta. Lisäksi kehitettiin moodle-ympäristöä ja verkkosivuja/verkossa ohjaamista osana opiskelijoiden liikunnallisen toiminnan tukemista.

Olosuhteisiin kohdistuvat toimenpiteet:

Olosuhteiden toiminnanarvioinnin pohjalta jatkokehitettiin lisää oppimisympäristöjä liikkumisen ja toiminnallisuuden näkökulmasta. Koulumatkaliikuntaa edistettiin erilaisilla teemaviikoilla samoin kuin taukoliikuntaa. Liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia opiskelupäivän ulkopuolella kehitettiin lisäämällä yhteistyötä ja toimintaa urheiluseurojen ja muiden liikunta- ja harrastusverkostojen kanssa.

Aktiiviseen opiskeluyhteisön toimintaan kohdistuvat toimenpiteet:

Hankkeen aikana opiskelijoiden kanssa käynnistettiin uusia tapoja opiskelijoiden ja oppilasryhmien liikkumisen lisäämiseksi osana kerhotoimintaa. Lisäksi hyödynnettiin digitaalisia työkaluja osana oppituntien liikunnallistamista sekä opiskelijoiden vapaa-ajan liikunnan lisääntymistä.

Laaja-alaiset toimenpiteet:

Kunnan ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä kehitettiin yhteisillä tapaamisilla ja tapahtumilla. Erityisesti

lukioiden ja yläkoulujen toiminnallisia yhtymäkohtia (esim. yhteisten liikunnallisten ryhmien kehittämistä) ja yhteistyötä tiivistettiin jokaisen paikkakunnan omista lähtökohdista. Myös urheiluseurojen ja Lappian välistä yhteistyötä tiivistettiin opiskelijoille suunnattujen liikuntapalvelujen osalta. Lisäksi niin oppilaitoksen kuin kunnan päättäjille lisättiin tietoutta liikunnasta ja Liik-

kuva Lappia toiminnasta järjestämällä heille iltakoulu-tyyppisiä tapahtumia.

Tulevaisuuden painopistealueena on lisätä liikuntaa myös osaksi TOP-jaksoja. Hankkeen suurin haaste kaikkien oppilaitoksen opettajien sitouttaminen ja kouluttaminen ja tätä työtä jatketaan myös tulevaisuudessa.

Keravan kaupunki: Lukio liikkuu -hanke

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

- Tehostaa uuden opetussuunnitelman käyttöönottoa tarjoamalla opettajille täydennyskoulutusta toiminnallisista opetusmenetelmistä ja muokkaamalla koulutiloja sekä oppilaitoksen piha-alueita opiskelijoiden toiminnallisuutta ja omaehtoista liikkumista lisääviksi.
- Ottaa päivittäiseen käyttöön toiminnallisia, opiskelijoita aktivoivia työtapoja kaikkien aineiden oppitunneilla istumisen vähentämiseksi kansallisten istumisen vähentämissuosituksen mukaisesti.
- Luoda opiskelijoille työskentely-ympäristö, joka kannustaa ja ohjaa vaihteleviin tapoihin toimia ja työskennellä asentoa vaihtaen.
- Vahvistaa opiskelijoiden osallisuutta aktivoimalla opiskelijoita aktiivisesti mukaan liikunnallisen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.
- Tukea liikunnan avulla kaikkien opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia, auttaa heitä tutustumaan uusiin liikuntamuotoihin ja saamaan onnistumisen kokemuksia.
- Kannustaa erityisesti niitä nuoria liikuntaharrastuksen pariin, jotka eivät aktiivisesti harrasta liikuntaa tai kuulu mukaan seuratoimintaan.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Keravan lukion ja aikuislukion liikkuva koulu hanke on jaettu seuraaviin toimenpideryhmiin:

- opettajien kouluttaminen liikuttajiksi ja oppituntien liikunnallistaminen
- taukoliikunnan lisääminen
- liikunnan houkuttelevuuden lisääminen
- liikuntatapahtumat

Keskeisin tavoite on ollut pienin askelin liikunnallistaa oppitunteja. Opettaja on koulutettu liikunnallistajiksi

ja heille on laadittu vinkkivideoita sekä muita ohjeita oppituntien liikunnallistamiseksi. Lisäksi luokkatiloihin on hankittu seisontapöytiä, jumppapalloja, tasapainotuoleja, jumppakeppejä ja jumppamattoja. Samalla pedagogiikkaa on muutettu siten, että opiskelijat liikkuvat osana oppimisprosessia luonnostaan.

Toinen keskeinen toimenpide on ollut lisätä taukoliikuntaa. Tämä on toteutettu paitsi ohjatusti liikuntatutoreiden vetäminä liikuntatuokioina myös hankkimalla erilaisia taukoliikuntaan soveltuvia välineitä ja pelejä.

Kolmanneksi on huomiota pyritty suuntaamaan erityisesti niihin opiskelijoihin, jotka liikkuvat vähän. Heille on hankittu personal trainer -tyyppistä ohjausta liikuntaharrastuksen alkuun saattamiseksi. Lisäksi kaikille opiskelijoille on pidetty työergonomiaan liittyviä koulutustuokioita.

Neljäs keskeinen toimintamuoto on ollut muuttaa oppilaitoksen ryhmäytymispäivä(t) sekä kevään toimintapäivä ja retkipäivä liikunnallisiksi. Osana retkipäivän ohjelmaa on esimerkiksi järjestetty kaupunkisuunnistusta. Myös erillisiä liikuntapäiviä on jälleen ryhdytty järjestämään.

Tulevaisuuden kannalta keskeisin tavoite on aktivoida vähän liikkuvia opiskelijoita aloittamaan liikuntaharrastus. Toinen keskeinen tavoite on ylläpitää ja entisestään aktivoida oppituntien aikana luonnollisena osana opetusta tapahtuvaa liikuntaa. Kolmas keskeinen tavoite on muuttaa lukion piha liikkumista suosivaksi.

Haastavinta tulee todennäköisesti olemaan liikuntainnostuksen ylläpitäminen.

Keski-Pohjanmaan koulutuskuntayhtymä Kpedu: Kpedumoves 2

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Pääasiana on saada koko organisaatio ymmärtämään koulupäivien aikaisen liikkumisen tärkeys ja lisätä yhteisöllisyyttä: Liikunta-tutoreiden rekrytointi, koulutus ja jalkauttaminen aktivoimaan opiskelijoiden koulupäiviä muun muassa välituntiliikunta ja erilaiset yhteiset tapahtumat.

- opettajille tietoutta liikkumisen tärkeydestä koulupäivän aikana sekä toiminnallisista menetelmistä
- liikunnallisen toiminnan aktivointi mm. liikuntaväline-hankinnat
- vähemmän liikkuvien opiskelijoiden aktivointi mm. personal-trainer ryhmä
- seurayhteistyö
- istumisen vähentäminen

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Liikunta-tutor toiminta, eri yksiköiden tarpeista lähtevät liikuntavälineet ja välitunti/taukoliikuntatilat, per-

sonal-trainer toiminta, erilaiset liikunta-kampanjat ja tapahtumat (valtakunnalliset ja omat), luennot liikunnasta ja terveydestä, seurayhteistyö mm. eskari-futis-tapahtumissa vuosittain mukana opiskelijat ohjaajina, kokeiluna vuonna 2018 paikallisen urheiluseuran kanssa alakoululaisten iltapäivätoiminta, erilaiset luennot, koulutukset ja testaukset Keplistä, ohjatut välituntiliikuntahetket, ohjattu liikuntakerhotoiminta, erityisesti kiinnitetty huomiota vuonna 2018-2019 asuntolan opiskelijoiden tarpeisiin (fyysinen ja psyykinen jaksaminen), toimiva ja laaja-alainen ohjausryhmä.

Haasteena erityisesti se, että on monta yksikköä, jotka sijaitsevat eri paikkakunnilla ja lisäksi opettajien sitoutuminen muun muassa istumisen vähentämiseen.

Tulevaisuudessa painopisteinä liikuntatutortoiminnan yhdistäminen muuhun opiskelijatutortoimintaan, robotiikan hyödyntäminen, Green Care toiminnan eli luonnon ja eläinten hyödyntäminen, kv-yhteistyö, lisää yhteistyötä mm. päiväkotien ja lukion kanssa.

Kotkan-Haminan seudun koulutuskuntayhtymä / Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto: Liikkuva koulu Ekamissa

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa sekä edistää opiskelukykyä kehittämällä fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria. Erityisenä tavoitteena on vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Tavoitteena on integroida toimivat käytännöt oppilaitoksen ja opiskelijoiden arkeen ja toimintakulttuuriin. Vastuuta jaetaan oppilaitosyhteisölle ja osallistetaan opiskelijat toiminnan ja opiskelu ympäristöjen suunnitteluun ja toteutukseen.

Hanke palvelee jatkossakin erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita sekä maahanmuuttajaryhmiä, nyt erityisesti maahanmuuttajanaisia. Hankkeen kautta luomme yhteisöllisyyttä monikulttuurisessa työympäristössä toimimiseen. Myös oppilaitoksen henkilöstön työhyvinvointiin ja aktiivisempaan työpäivään on tavoitteena kiinnittää enemmän huomiota.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

1) Liikkuva opiskelu -toiminnan organisointi:

Hankkeen monialainen Liikkuva opiskelu -tiimi jatkaa toimintaansa suunnitellen, toteuttaen ja arvioiden to-

teutunutta. Yhä useampia aloja ja alojen tiimipäälliköitä pyritään saamaan aktiivisemmin toimintaan mukaan. Opiskelijoiden ja henkilökunnan ääntä ja toiveita kuullaan edelleen kampuskohtaisissa Liikkuvan opiskelun -päivestyksissä viikoittain. Liikkuvan Ekamin näkyvyyttä pyritään lisäämään oppilaitosten arjessa – sosiaalisessa mediassa näkyvyyttä onkin jo saatu enemmän. Henkilökunnan lukuvuosittaisten koulutusten sarjalle on tavoitteena saada jatkoa, jotta toimintakulttuuria saataisiin vähitellen muuttumaan. Tässä voimme hyödyntää yhteistyötä Kymenlaakson Liikunta ry:n kanssa.

Opiskelijoiden osallisuutta pyritään lisäämään, muutamia vastuunkantajia on jo löydetty toimintaan mukaan. Johdon sitoutuminen on ollut toimintaa puoltavaa ja kannustavaa ja nyt olemme saaneet hieman lisää taloudellisia resursseja hankkeen ulkopuolelta esimerkiksi kampusten kuntoilutilojen remontoimiseen. Opiskelijatoiminnan sekä opiskelijaterveydenhuollon kanssa tehtävää yhteistyötä halutaan jatkossa tehostaa toiminnan vakiinnuttamiseksi.

2) Opetuksen toimenpiteet:

Aktiivisempia opetustiloja tilajärjestelyin ja erilaisin välinein luodaan lisää jatkossakin. Opettajille on jaet-

tu taukojumppavideoita verkossa kuukausittain, mutta niiden hyödyntäminen on kovin vaihtelevaa. Jumppavideoilla pyrittiin laskemaan kynnystä ottaa taukoliikunta tuntien ohjelmaan ilman, että opettajien täytyy itse kokea painetta ohjaamisesta. Jatkossa on tavoitteena jalkautua luokkiin ja ryhmien pariin ohjaamaan ja näin kannustaa opettajia hyödyntämään materiaaleja.

Opettajien asenneilmastoa ja toimintakulttuurin muutosta pyritään kannustamaan opettajien koulutuksilla lukuvuosittain. Ne eivät ole olleet suuria yleisömenestyksiä, mutta kärsivällisesti jatkamme tarjontaa. Työkuntoon-oppikirjat ja SEPO-pelialusta tuovat vaihtelua ja mahdollisuuksia aktiivisempaan oppituntityöhön ja niitä tullaan hyödyntämään myös jatkossa. Oppilaitoksemme ottaa käyttöön ensi lukuvuonna Its learning -oppimisolustan ja tämä mahdollistaa varmasti uusia asioita liikkuvampaan opiskeluun. Työkykypasiosihjelmistoa pyritään hyödyntämään paremmin ja rakentamaan siitä tarkoituksenmukaisempi kokonaisuus uuteen oppimisolustaan.

3) Oppilaitokseen ja opiskelijoihin kohdistuvat toimenpiteet:

Eri kampusten taukotiloja muokataan edelleen toiminnallisemmiksi. Pingispöydät on saatu joka toimipisteeseen ja ne ovat olleet menestys. Saman tyyppistä aktiviteettiä on tavoitteena järjestää lisää opiskelijoiden toiveita kuullen. Kotekon kampuksen päivitetty kuntosali on ollut menestys ja nyt olemme rakentamassa sekä Haminan että Malmingin kampuksille omia kuntoilutiloja. Näitä tiloja on tavoitteena parannella myös uuden hankekauden aikana. Avoimet liikuntatilat ovat aiheuttaneet päänvaivaa tilojen sotkemisen ja hajottamisen näkökulmasta. Tähän täytyy löytää ratkaisu ja osallistaa opiskelijat kantamaan vastuu tiloista.

Kouvolan kaupunki: Liikkuva lukio

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Liikkuva opiskelu -hankkeessa ovat mukana Elimäen ja Kuusankosken lukiot.

Keskeisimmät hankkeen tavoitteet ovat opiskelijoiden hyvinvoinnin, jaksamisen ja yhteisöllisyyden parantaminen aktiivisemmän arjen kautta. Ennen kaikkea tavoittelemme toimintakulttuurin muutosta lukioissamme, jotta edellä mainittu voisi toteutua. Haluamme lisätä opiskelijoiden osallisuutta toimintakulttuurin kehittämisessä, esimerkkinä tästä ovat liikuntatutor-kurssi ja oppilaskunnan hallituksen osallistaminen mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan.

Opiskelijoille järjestetyistä viikkoryhmistä tulemme jatkamaan hyväksi havaittuja: joogaa, kuntosaliryhmiä, alojen välisiä pallopelejä sekä lajikokeiluja. Näissä jokaisessa on taustalla toimiva yhteistyö oppilaitosten ulkopuolisten toimijoiden kanssa (mm. CsillaYoga, Kotkas liikuttaa yhes-hanke, Defendo Kotka, EasyFit ja Power Gym-kuntosalit).

Maahanmuuttajaopiskelijoiden kotouttamisen tukemista jatketaan edelleen ja nyt huomioidaan erityisesti maahanmuuttajanaiset. Yksilöllinen liikunnanohjaus on ollut hankkeen yksi kantavimpia sisältöjä ja asiakkaita on ollut runsaasti. Tämän innoittamana kokeilimme tänä vuonna pienryhmätoimintaa (Kesä-kuntoon 2019 -ryhmä) ja sekin osoittautui suosituksi toiminnaksi. Pienryhmätoimintaan osallistui Kotkassa helmikuussa 2019 toimintansa aloittanut Hyvinvointi- ja testausasema. Sekä yksilö- että pienryhmäohjausta tullaan jatkamaan ehdottomasti myös seuraavan hankekauden aikana.

4) Yhteistyöhön kohdistuvat toimenpiteet:

Edellä mainittujen yhteistyötahojen kanssa jatketaan toimintaa ja luodaan uusia kontakteja. Säännöllisiä yhteistyöverkostoja ja hyvien käytäntöjen jakoareenoja ovat valtakunnalliset verkostotapaamiset sekä Kotkan kaupungin Liikkuva koulu -ohjausryhmä.

Oppilaitoksen sisällä eri ammattialat ovat hienosti mukana mahdollistamassa Liikkuvaa Ekamia; metalliala valmistaa esimerkiksi leuanvetotankoja, rakennusala tekee pohjatyöt esimerkiksi kampusten kuntoilutiloihin ja kiinteistöalan opiskelijat vastaavat kuntosalilaitteiden säännöllisestä huollosta. Kuten aiemmin jo mainittua, opiskelijatoiminnan ja opiskelijaterveydenhuollon kanssa tehtävää yhteistyötä tulee tehostaa.

- Tavoitteena on kehittää oppimisympäristöjä aktiivisuutta lisääviksi.
- Tavoitteena on kannustaa ja tukea vähän liikkuvia opiskelijoita liikkumisen aloittamiseen sekä madaltaa kynnystä osallistua liikuntaan koulussa ja vapaa-ajalla.
- Tavoitteena on, että jokainen koulussa työskentelevä opettaja ja opiskelija kokee, että heidän hyvinvointiansa ja viihtymisestä ollaan kiinnostuneita. Ja että jokainen ymmärtää asian tärkeyden ja tietää voitavansa vaikuttaa antamalla oman panoksensa.
- Tavoitteena on jatkaa hyvää yhteistyötä lukioidemme välillä, kehittää toimintaa sekä jakaa hyviä ideoita myös muihin Kouvolan lukioihin.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

- Liikuntatutor-kurssin järjestäminen ja sen kehittäminen. Lukiomme ovat tehneet tässä yhteistyötä ja opiskelijoille on järjestetty yhteinen koulutus, josta toinen päivä on pidetty Kuusankoskella ja toinen Elimäellä. Koulutuksen olemmeideoineet yhdessä Kymenlaakson Liikunta Ry:n kanssa.
- Fysioterapeutin palvelut. Lukioihin on järjestetty syys- ja kevätlukukaudella fysioterapeutin henkilökoh- taista ohjausta sekä yhteisiä taukoliikuntahetkiä. Opis- kelijat ovat voineet varata aikoja fysioterapeutin vas- taanotolle koulupäivän aikana. Lisäksi fysioterapeutti on ohjannut kiinnostuneille keskivartalon tukilihaksien kehittämiseen keskittyvän tunnin.
- Oppimisympäristöjen kehittäminen. Elimäellä ja Kuusankoskella kehittämisen kohteena on ollut lukio- laisten toiminnallisen välituntipihan rakentaminen.
- Yhteisen liikuntapäivän järjestäminen. Helmikuus- sa järjestimme yhteisen talviliikuntapäivän Messilän laskettelukeskukseen, jossa opiskelijat pääsivät valit- semaan mieleisensä lajin laskettelu-, pulkkamäki-, rat- sastus- ja kävelylenkkivaihtoehtoista. Päivä oli opiske- lijoille ilmainen.
- Personal Trainer -projekti vähän liikkuville opiskeli- joille. Syksyllä kummassakin lukiossa alkoi PT-projekti, johon opiskelijat valittiin hakemusten perusteella. Pro- jekti kesti kokonaisuudessaan puoli vuotta ja siitä on saatu hyvää palautetta.
- Kerhotoiminta koulupäivän aikana ja jälkeen. Kuusan-

kosken lukiossa on toteutettu koulupäivän jälkeistä opiskelijoiden ja henkilökunnan yhteistä joogaa. Elimä- ellä liikuntatiloja on tarjottu opiskelijoiden käyttöön pitkällä välitunnilla. Lisäksi koulun jälkeen on voinut varata oman liikuntasalivuoron tai harjoitella koulun kuntosalilla.

Haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Haasteena on saada lukioille oma Liikkuva opiskelu -tii- mi, joka kehittää ja organisoii toimintaa. Henkilökunnal- la on paljon työtehtäviä ja 1–2 ihmistä on liian vähän hoitamaan koko lukion Liikkuvaa opiskelua. Toiminta- kulttuurin muutos vie aikaa ja myös opettajat ovat eri- laisia kokeilemaan uusia toimintamalleja tunneillansa. Kaikille opettajillekaan toiminnallisuuden järjestäminen tunneille ei ole luontevaa ja vaatii epämukavuusalueella oloa. Elimäen lukiossa suurin osa opiskelijoista käyttää koulukyytejä pitkien välimatkojen vuoksi. Tämä tekee omat haasteensa esimerkiksi koulun jälkeiset kerhot eivät toimi tai koulumatkoja ei voida hyödyntää liikku- miseen.

Tulevaisuudessa toivoisimme, että fysioterapeu- tin palvelut ja Personal Trainer -toiminta vakiintuisi- vat osaksi lukion toimintaa. Lisäksi pyrimme pikkuhil- jaa uudistamaan kouluympäristöä ja luokkatiloja niin, että kalusteratkaisut luokissa olisivat ergonomisia ja mahdollistaisivat muun muassa seisomatyöskentelyn. Yhteistyötä lukioiden välillä halutaan kehittää ja suun- nitteilla on ollut yhteisiä liikuntakursseja ja jatkaa liikun- tatutor-kurssin yhteistä koulutusta.

Kuusamon kaupunki:

Lisää virtaa 2! Kuusamon lukio liikkuvana ja hyvinvoivana kouluna

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Lisää virtaa 2! -hankkeen tavoitteena on jatkaa hyvin toteutunutta Lisää virtaa! - Kuusamon lukio liikkuva- na ja hyvinvoivana kouluna -hanketta, jonka kautta on onnistuttu lisäämään sekä opiskelijoiden että henkilö- kunnan hyvinvointitietoisuutta ja fyysistä aktiivisuutta osana koulupäivää. Pysyvien fyysistä ja psyykkistä ter- veyttä edistävien käytänteiden luominen ja juurrutta- minen koulun arkipäivään on olennaista hankkeen to- teutumisessa.

Tavoitteena on toimia yhteisöllisesti hankkeen toteuttamisessa, jolloin koko koulu yhteisö sitoutuu edistämään hyvinvointitietoisuutta sekä aktiivista ja tasapainoista terveellistä elämäntapaa. Hankkeen toi- mintojen suunnittelussa ja toteutuksessa aktiivisina toimijoina ovat opiskelijat ja henkilökunta yhdessä.

Koulutuksen ja valistuksen kautta lisätään tietoa

ja motivaatiota toimia kestäväen elämäntavan suuntais- tasi. Ulkopuoliset asiantuntijat tuovat oman näkökul- mansa kautta lisätietoa.

Fyysisen ympäristön kehittämisellä tuetaan edel- lä mainittuja tavoitteita luomalla luontaisia fyysistä ak- tiivisuutta tukevia ratkaisuja.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Koulutuksella edistetään aktiivisten työskentelytapo- jen ja toimintamuotojen omaksumista. Koulutusta suunnataan sekä henkilökunnalle että opiskelijoille, muun muassa liikuntatutoreja koulutetaan edelleen vertaisohjaajiksi. Opettajille suunnataan toiminnallis- ten ja osallistavien sekä liikunnallista aktiivisuutta op- pitunneilla lisäävien menetelmien koulutusta. Hyvien käytänteiden levittävästä ja vakinaistamista edistetään

koulu yhteisössä.

Fyysistä toimintaympäristöä täydennetään lisäämällä säädettävien pulpettien ja tasapainolautojen määrää luokissa istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Kurssitarjottimella tarjotaan kursseja, joilla liikunta ja fyysinen aktiivisuus osana yksilön kokonais-terveyttä ovat luonnollisena osana mukana opetusta ja oppimista. Esimerkiksi frisbeegolf nuorten suosittuna lajina on mukana liikuntakursseilla koulun läheisyyteen siirrettävänä golf-koreineen, talvisaikaan sijoittuvilla kursseilla aktivoidaan koulun ja ympäröivän yhteisön esteettistä silmää rakentamalla lumesta lumimuottien avulla ympäristöä.

Tapahtumat ja teemapäivät sekä -viikot tuovat koulu yhteisölle hyvinvointiteemoineen sekä tietoa että toimintaa kouluvuoden aikana. Suunnittelussa ovat mukana opiskelijat ja koulun henkilökunta. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa tapahtumia kaikkia kiinnos-

tavalla ja aktivoivalla tavalla oppimista edistäen. Ulkopuoliset asiantuntijat ovat mukana tuomassa oman lisänsä tapahtumien toteutuksessa. Kuusamon luonto ja liikuntapaikat, kuten Ruka, tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden liikkumiseen ja rauhoittumiseen sekä yhteisölliseen toimintaan.

Paikallisia mahdollisuuksia eri lajien harrastamiseen esitellään opiskelijoille lajikokeilujen kautta. Yhteistyö eri lajien toimijoiden kanssa antaa mahdollisuuden asiantuntijoiden antamaan ohjaukseen turvallisuudessa lajeille ominaisissa ympäristöissä.

Kuusamon lukio ja Kainuun ammattiopiston Kuusamon toimipisteen välinen yhteistyö on mahdollista esimerkiksi tutorointi- ja vertaisarvioinnin muodossa. Yhteiset tapahtumat ovat myös yhteistyömuotoina helppo järjestää oppilaitosten välittömän läheisyyden ja vaivattomasti toimivan yhteistyön johdosta.

Yhteisöllinen toiminta sekä aktiivinen kansalaisuus ovat tärkeitä tekijöitä hankkeen toteutuksessa.

Lahden kaupunki: Lahden kaupungin lukioiden Liikkuva koulu

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

1. Aktiivisuuden lisääminen opiskelupäivän aikana
 - istumisen tauottaminen oppitunneilla
 - välituntien liikkumismahdollisuuksien lisääminen sekä lukioiden sisätiloissa että piha-alueilla
2. Yhteistyötahojen kartoittaminen, yhteistyön lisääminen sekä vahvistaminen
3. Liikkuminen opiskelupäivän jatkeena
4. Opiskelijoiden osallisuuden lisääminen
5. Opettajien osaamisen lisääminen
6. Liikkuva lukio -tiimin aloittaminen ja vakiinnuttaminen

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Hankkeessa on ollut mukana neljä lukiota, joista jokaisessa on toiminut liikkuva lukio -ryhmä, jonka jäsenet ovat yhdessä muodostaneet kaupungin lukioiden yhteisen liikkuva lukio -tiimin. Jokainen oppilaitos lähti suunnittelemaan toimintaa omista lähtökohdistaan ja vastasi omasta toiminnastaan. Lukiot järjestivät pienempiä liikuntapäiviä ja tempauksia, hankkivat heille sopivia liikuntavälineitä, aktiivisia välineitä ja kalusteita, kannustivat omia opettajiaan oppituntien tauottamiseen ja toiminnallisiin työtapoihin sekä hoitivat oman koulun sisäistä viestintää. Kussakin lukiossa liikkuva lukio -opettajat organisoivat toimintaa liikuntatutoreiden kanssa.

Hanketta on koordinoitunut kaksi koordinaattoria. Koordinaattorit ovat liikunnan- ja terveystiedon opettajia, jotka ovat saaneet koordinoinnista korvauksen lukioresurssin kautta. Koordinaattorit vastasivat yhteisistä liikuntapäivistä, vähemmän liikkuville suunnatus- ta liikuntaneuvonnasta, koulupäivän jatkeena olevasta kurssitoiminnasta, liikuntatutor-koulutuksen järjestämisestä, yhteistyötahojen löytämisestä, yhteisten hankintojen tekemisestä, yhteyden pitämisestä johtoon, hankkeen viestinnästä ja raha-asioista. Lisäksi koordinaattorit kutsuivat liikkuva lukio -tiimin neljä kertaa vuodessa ja toimivat muiden opettajien tukena tarvittaessa.

Muutos on hidasta. Tämän sietäminen oli ajoittain vaikeaa. Hanke ei ollut aluksi kaikkien opiskelijoiden ja opettajien mielestä uskottava ja tärkeä, joten asenteen muuttamiseen meni aikaa. Haasteina oli myös vähemmän liikkuvien tunnistaminen ja tavoittaminen sekä heille sopivien aktivointitoimenpiteiden löytäminen. Sopivien tiiviskurssien aiheiden löytäminen oli aluksi vaikeaa. Talousasioiden hoitoon kului paljon enemmän aikaa kuin aluksi kuvittelimme.

Tulevaisuudessa hankkeessa tavoitellaan hyväksi havaittujen toimenpiteiden vakiinnuttamista, esimerkiksi liikuntatutortoiminta, oppituntien aktivointi, välituntiliikuntamahdollisuuksien tarjoaminen sekä koulupäivän jatkeena olevan liikunnan tarjoaminen.

Lapinlahden kunta: Liikkuva lukio

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Lukiossamme on toteutettu Liikkuva opiskelu -hanketta kahtena hankekautena. Ensimmäisenä hankekautena 2017–2018 Liikkuva lukio -hankkeessamme päätavoitteena oli kehittää lukioympäristöä fyysiseen aktiivisuuteen ja toiminnallisuuteen kannustavaksi. Hankekauden 2018–2019 Liikkuva opiskelu -tavoitteet johdettiin ensimmäisen hankekauden pohjalta. Lukuvuonna 2018–2019 tavoitteena oli lisätä toisen asteen opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja edistää opiskelijoiden terveyttä. Tavoitteena oli myös ylläpitää ja parantaa opiskelu- sekä kouluviihtyvyyttä kehittämällä opiskeluyhteisöä ja -ympäristöä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Opetukseen kohdistuvina toimenpiteinä lisäsimme aktiivisia ja toiminnallisia osioita oppitunteihin. Tämä tapahtui lisäämällä opettajien tietoisuutta tavoista, joilla oppituntia voi tauottaa. Opettajille järjestettiin myös koulutusta työergonomiasta ja hankkeen ohjaavat opettajat ovat laatineet linkkilistauksen erilaisiin taukojumppavideoihin Wilmaan. Lukiomme opiskelijoista koottiin liikuntatutoreita, jotka ovat pitkin lukuvuotta järjestäneet erilaisia liikunnallisia ja hyvinvointia tukevia tapahtumia ja tempauksia. Esimerkiksi Hyvän mielen viikolla liikuntatutorit vastasivat aamupalatarjoilusta sekä järjestivät välituntijumppaa sekä pingisturnauksen, kun taas joulun alla oli tonttujumppaa. Myös liikuntatutorit ovat kouluttautuneet lukuvuoden aikana.

Opiskeluympäristön aktiivisemmaksi muuttamiseksi hankimme lukiolle seisomapöytiä, tasapainolautoja sekä erilaisia aktiivista lihastyötä vaativia työtuoleja. Näin olemme saaneet luokkiin erilaisia työpisteitä, jolloin opiskelijat voivat tunneittain vaihdella työskentelyasentoa. Olemme myös perustaneet koululle välinevuokraamon, josta opiskelijat voivat lainata liikuntavälineitä illaksi ja viikonlopuiksi.

Hankkeen puitteissa järjestimme kaksi liikunta-

päivää. Toinen liikuntapäivistä oli iltapäivän mittainen syyslukukaudella ja järjestettiin kunnan liikuntapaikoissa. Tämän liikuntailtapäivän järjestäminen oli liikuntatutorien vastuulla ja ohjaavat opettajat olivat apuna. Toinen liikuntapäivä pidettiin kevätlukukaudella Kuopiossa/Siilinjärvellä koko päivän mittaisena. Molemmissa liikuntapäivissä tarjolla oli useita erilaisia aktiviteetteja/liikuntapajoja, joista opiskelijat saivat ilmoittautua mieleisimpään.

Olemme jatkaneet yhteistyötä Lapinlahden kunnan liikuntaosaston kanssa tarjoamalla lukiolaisille omaa kuntosalivuoroa. Yhteistyötä on tehty esimerkiksi kiekonheittäjä Sanna Kämäräisen kanssa, joka kävi rohkaisemassa lukiolaisia seuraamaan unelmiaan sekä tekemään töitä niiden eteen.

Hankkeen haasteena on ollut saada mukaan lisää yhteistyötahoja, sillä toimijoita on useita ja monesti erilaisten aikataulujen ja tavoitteiden yhteensovittaminen on hankalaa. Haasteena on ollut myös vakiinnuttaa toiminnallisuus ja aktiivisuus osaksi päivittäistä toimintaa, mutta varsinkin nyt toisella hankekaudella työ on tuottanut tulosta ja sekä opettajat että mikä ilahduttavinta myös opiskelijat muistuttavat pienistä tauoista. Aina on myös niitä opettajia, joille oppituntien toiminnallistaminen ei ole luontevaa, mutta tärkeää on muistaa, että pakottamalla ei myöskään saada hyvää tulosta aikaiseksi vaan motivaation ja innostuneisuuden on lähdeittävä itsestä.

Opiskelijat arvostavat ja ovat innokkaita järjestämään toiminnallisia tempauksia lukion arkeen, joten nämä tulevat varmasti jatkossakin elämään osana lukiomme arkea. Painopisteenä tulevaisuudessa on myös opiskeluympäristön kehittäminen toiminnallisuuteen kannustavaksi, sillä tällä tavoin parannamme opiskelijoiden kouluviihtyvyyttä ja annamme heille eväitä esimerkiksi oikeanlaiseen työergonomiaan ja aktiiviseen elämäntapaan. Erityisen tärkeää on huomioida ne opiskelijat, jotka eivät harrasta liikuntaa ja kehittää jatkossakin matalan kynnyksen aktiviteetteja.

Laukaan kunta: Laukaan Liikkuva Lukio - LLL

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Laukaan Liikkuva Lukio -hankkeen tavoitteena on vähentää istumista oppitunneilla muun muassa pedagogisilla ratkaisulla, edistää opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointia pienillä teoilla eri tilanteissa koulupäivän aikana ja koulupäivän ulkopuolella. Lisäksi tavoitteena on yhteisöllisyyden lisääminen ja yhteistyö monipuolisesti eri tahojen kanssa.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Istumista on vähennetty hankkimalla luokkiin seisomapöytiä, vaihtoehtoisia istuimia ja jumppapalloja sekä pedagogisilla ratkaisulla oppitunneilla. Esimerkkeinä mainittakoon liikuntalorupussin käyttö, taukovieot, teknologia ja toiminnallinen opetus. Opettajille on järjestetty toiminnallisen opettamisen koulutusta.

Välituntien ja hyppytuntien viettomahdollisuuksia on hankkeen aikana lisätty tarjoamalla liikunnallisia

lisätiloja ja välineitä opiskelijoiden käyttöön. Käytössä on välituntivälinekaappi, pöytäfutispeli, kuntosali sekä sisä- ja ulkopingispöytiä.

Opiskelijoille on järjestetty liikuntakerhoja sekä henkilökohtaista hyvinvointivalmennusta. Koko lukion hyvinvointia on edistetty haastekampanjoilla ja yhteisillä teemapäivillä.

Yhteisöllisyyttä on lisätty teemapäivien lisäksi liikuntamentor-toiminnalla.

Opiskelijat ovat ideoineet mm. tehtäviä liikuntalorupusseihin, järjestäneet salibandy-turnauksen sekä kevättapahtuman. Yhteistyötä on tehty vanhainkotien, Peurungan sekä lähialueiden lukioiden kanssa.

Haasteina on ollut kaikkien opiskelijoiden mukaan saanti ja innostaminen. Tulevaisuudessa painopiste tulee olemaan toiminnan vakiinnuttaminen, yhteistyön lisääminen ja kaikkien osallisuuden lisääminen.

Lieksan kaupunki: Liikkuva Lieksan lukio

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Tavoitteena on löytää pysyviä toiminnallisia menetelmiä opiskeluun ja osaksi koulupäivää. Pyrimme aktiiviseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kouluviihtyvyyden lisäämiseen. Hankeavustuksen avulla voimme hankkia toiminnallisuutta tukevia materiaaleja ja välineitä, jotka osaltaan auttavat hankkeen jälkeisen toiminnan jatkamista ilman suuria investointikuluja. Toiminnalliset oppimisen ja opetuksen koulutukset tuovat opettajille eväitä omaan opetukseen ja opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukemiseen. Opiskelijoiden koulutautuminen vertaisohjaamiseen vahvistaa yhteisöllistä toimintakulttuuria ja opiskelijoiden osallisuutta, jota voidaan siirtää opiskelijoilta eteenpäin hankkeen päättymisen jälkeenkin. Hankkeen avulla voidaan kokeilla ja kokea monenlaisia toimintoja, joista sopivimmat voidaan valita jatkettavaksi hankkeen jälkeen. Opiskelijoiden osallistaminen ja todellisten mahdollisuuksien tarjoaminen ovat avainasemassa toiminnan vakinaistamiselle.

Lieksan lukiossa on vahva tahtotila liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseen; kehittyminen ja uuden ideointi jatkuvat tulevaisuudessakin. Pyrimme pysyvään toimintakulttuurin muutokseen, joka tukee uuden opetussuunnitelman ja Liikkuva koulu -ohjelman periaatteita.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Olemme kalustaneet yhdessä yläkoulun kanssa toiminnallisen oppimisen luokkatilan, joka on ollut käytössä vuoden alusta alkaen. Olemme perustaneet välinevuokraamon, josta opiskelijat saavat lainata välineistöä koulupäivän aikana tai vapaa-ajalle liikkumista varten. Olemme toteuttaneet opiskelijoiden mahdollisuuden käydä kuntosalilla ja uimahallissa koulupäivän aikana maksutta. Olemme hankkineet aktiivisuutta lisääviä välineitä ja kalusteita koululle; käytäville on hankittu pöytäjalkapallo, säkkituoleja, jumppapalloja, lautapelejä ja leuanvetotankoja. Olemme hankkineet aktiivisuusmittareita, joita käytetään osana terveystiedon opetusta ja joiden avulla opiskelijoilla on mahdollisuus seurata omaa aktiivisuuttaan myös vapaa-ajalla.

Koulupäivän aikaisia liikkumismahdollisuuksia ja eri lajien esittelyjä on myös pyritty järjestämään opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Tämä työ jatkuu edelleen. Olemme toteuttaneet koko koulun yhteisen leirikoulun Kolille keväällä 2018. Samoja toimintoja pyritään jatkamaan tulevaisuudessa.

Lounais-Suomen koulutuskuntayhtymä: Liikettä niveliin

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista Novidan ammattiopistoon ja lukioon. Pyrkimyksenä on, että jokainen toisen asteen opiskelija innostetaan liikkumaan vähintään tunti päivässä. Samalla edistetään opiskelukykyä. Kehittämisessä on keskeistä toiminnan integroituminen arkeen ja yhdessä tekeminen. Hankkeen kautta lisätään matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia niin opiskelijoille kuin myös henkilöstölle. Opiskelijoiden ja henkilöstön opiskelu- ja työhyvinvoinnin kehittäminen on yksi hankkeen tavoitteista.

Hankkeen toteutuksessa painotetaan erityisesti

- vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä,
- opiskelijoiden opiskelu-, työ- ja toimintakyvyn vahvistamista,

- yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä
- sukupuolten tasa-arvon edistämistä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Toimintasuunnitelmaan sisältyy liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä, välituntiliikunnan aktivoimista välinehankintojen ja ohjauksen kautta, liikuntakerhotoimintaa, yhteisöllisten liikunnallisten tapahtumien ja tempauksien järjestämistä, oppituntien aikaisen istumisen katkaisemista, ergonomian kehittämistä sekä henkilökohtaisten hyvinvointisuunnitelmien laatimista elämänhallinnan ongelmien ratkaisemiseksi.

Tarkoituksena on tehdä myös rakenteellisia ratkaisuja, jotta muutokset jäävät pysyviksi ja edelleen kehitettäviksi. Tärkeää on toiminnan pitkäjänteisyys, jolloin opiskelijat vievät mukanaan liikunnallista toimintakulttuuria myös työelämään.

Länsirannikon Koulutus Oy WinNova: Liikkuva WinNova

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on jatkaa hankkeen ensimmäisen vaiheen toimintaa ja antaa pohjaa opiskelijoiden aktiivisemmille ja terveemmille elintavoille. Hankkeen aikana opiskelijoiden arkiaktiivisuus lisääntyy, poissaolot vähenevät ja ymmärrys omasta työkykyisyydestä ja sen ylläpitämisestä sekä työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä lisääntyy. Opettajien pedagoginen osaaminen monipuolistuu käsittämään liikunnallisia ja toiminnallisia menetelmiä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Hankkeen myötä pyritään saavuttamaan toimintakulttuurin muutoksen jatkuvuus, uusien toimintojen käynnistäminen ja toiminnan vakiinnuttaminen. Pyritään hankkeen aikana luotujen toiminnallisten opetustilojen käytön vakiinnuttamiseen ja käyttöönoton perehdyttämiseen ja innostamiseen. Lisätään liikkumista ja toiminnallisuutta oppitunteihin ja taukoihin, mikä edistää oppimista, lisää motivaatiota ja keskittymistä sekä pitkällä aikajänteellä työssäjaksamista ja hyvinvointia. Järjestetään asiantuntijaluentoja, vertaisliikkujiapäiviä, pop up -tapahtumia ja annetaan opiskelijoille erilaisia vaihtoehtoja ja näkökulmia aktiivisuuden ja liikkumisen

lisäämiseksi, oppimisen edistämiseksi ja työssäjaksamiseksi sekä motivaatioksi. Jatketaan Harrastetutor-toimintaa ja järjestetään erilaisia liikuntatapahtumia, harrastetempauksia yhteistyössä Harrastetutorien ja paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa. Selvitetään Opettajaharrastetutor-toiminnan mahdollisuus ja kokeillaan toimintaa. Aktivoidaan Ammattikuntoon.fi sivuston käyttöä ja aktivoidaan Työkykypassin käyttöä. Hyödynnetään ulkotiloja ja annetaan vinkkejä opettajille ulko- ja yhteisten tilojen käyttöön.

Hankkeen viestintää suunnitellaan yhdessä opilaitoksen viestintäpalveluiden kanssa. Viestintä- ja markkinointimateriaali hankitaan ulkopuolisena palveluna Liikkuva Koulu -markkinointimateriaalia hyödyntäen. Hankkeesta tiedotetaan kaikissa käytössä olevissa kanavissa, kuten erilaisissa sosiaalisen median kanavissa. Hankkeen aikana toteutetaan erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, esimerkiksi uusien opiskelijoiden ryhmäytymispäivät, joissa hanke on näkyvästi esillä omissa toimintapisteissään. Lisäksi toteutetaan lyhytkestoisia kampanjoita, joista viestitään Snapchat tai Instagram -palveluiden kautta. Hankkeen tiedottaminen on myös haaste, miten saavutetaan useampia osallistujia. Opettajien aktiivisuuden lisääntyminen on haaste hanketoiminnassa.

Muuramen kunta: Liikkuva Muurame lukiossa

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Olemme halunneet luoda Muuramen lukioon uudenlaista liikkuvaa kulttuuria, joka näkyy arkipäivän toiminnassa. Tavoitteenamme on ollut tauottaa istumista taukoliikunnan ja toiminnallisuuden kautta. Olemme halunneet hankkia yhteistyökumppaneita, jotka tuovat uusia tuulia toimintaamme. Tärkeää on ollut saada vähän liikkuvat opiskelijat mukaan toimintaan. Olemme myös hankkineet tietoa liikunnan merkityksestä oppimiselle ja jaksamiselle. Kaikessa toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa on tärkeää, että opiskelijat ovat mukana. Liikkuva opiskelu on osa lukiomme keskeisen kehityksen työtä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Liikuntatutorit ohjaavat liikkavälkkätoimintaa ja erilaisia tempauksia. He ovat tehneet liikkavälkkälukkarin, jonka mukaan toiminta etenee. Haasteena on saada porukkaa mukaan, mikä turhauttaa liikuntatutoreita.

Jokaisella 90 min tunnilla on taukoliikuntaa. Taukoliikunta voi olla jumppaa, venyttelyä, pelejä tai kävelyä. Jokainen opettaja vastaa toiminnasta ja suunnittelee siitä itselleen ja ryhmälleen sopivaa.

Teemme tiiviisti yhteistyötä liikunta-alan yritysten kanssa. Meillä on ollut mahtavia kummiyrityksiä,

jotka ovat liikuttaneet, kouluttaneet ja työllistäneet lukion opiskelijoita. Olemme käyneet vierailuilla, liikkuneet heidän ohjaaminaan, järjestäneet teemaviikkoja ja moni opiskelija on löytänyt töihinkin näihin yrityksiin.

Lisäksi meillä on useita yhteistyökumppaneita urheiluseuroissa, alueen muissa lukiossa ja kouluterveydenhuollossa.

Liikuntaseurat myös työllistävät lukiolaisia ja ovat järjestäneet heille ohjattua toimintaa. Olemme Keski-Suomen liikkuvien lukioiden kanssa kehittäneet yhteistyöverkoston ja järjestämme yhteisiä tapaamisia. Ensimmäinen tapaaminen oli Muuramessa unelmien liikuntapäivänä, jossa esittelimme omaa toimintaamme. Kouluterveydenhuolto tulee paremmin mukaan ensi vuonna, kun tavoitteena on keskittyä kokonaisvaltaisemmin hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Olemme uusineet lukion välineitä ja kalusteita hankkeen myötä. Luokkiin on hankittu sähköpöytiä ja aktiivisen istumisen tuoleja. Käytävillä on esim. leuanvetotankoja, biljardipöytä, wobbeleita, jumppamattoja ja muuta pienvälineistöä.

Myös opetusta on kehitetty toiminnallisempaan suuntaan. Järjestimme kaikille kunnan opettajille veso-päivän toiminnallisesta opettamisesta. Teemme kehitystyötä jatkuvasti.

Mynämäen kunta: Mynämäen liikkuva lukio

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Keskeiset tavoitteet ovat liikunnan lisääminen koulupäivään ja koulumatkoihin sekä istumisen vähentäminen ja aktiivisempien opetusmenetelmien hyödyntäminen oppitunneilla.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Konkreettisia toimintamuotoja ovat opettajien kouluttaminen ja kannustaminen istumisen tauottamiseen oppitunneilla. Opettajia kannustetaan myös hyödyntämään aktiivista ja liikkumista lisääviä opetusmene-

telmiä, kuten erilaisia sovelluksia. Kouluumme on rakennettu kuntosali, joka on sekä opiskelijoiden että henkilökunnan käytössä. Kuntosali lisää liikkumista esimerkiksi hyppytunneilla tai koulupäivän päätteeksi. Koulussamme järjestetään ilmastotempaus, jonka yhteydessä järjestämme pyörät kesäkuntoon -pajatoimintaa sekä leikkimielisen pyöräilykilpailun toukokuun pyöräilyviikon hengessä.

Haasteita hankkeessa on ollut kunnan organisaation hitaus kuntosalitilan kunnostamisessa. Tulevaisuuden painopiste on erityisesti vähän liikkuvien aktivoimisessa ja kuntosalitoiminnan vakiinnuttamisessa.

Nivalan kaupunki: Lukion liikuntaloikka

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Nivalan lukion toteuttaman Liikkuva opiskelu -hankkeen tavoitteena on ollut paitsi ylläpitää koulussamme jo toteutettuja opiskeluolosuhteiden fyysistä aktiivisuutta edistäviä ratkaisuja, niin ennen kaikkea kehittää uusia käytäntöjä lukioarkeen sekä lujittaa ja monipuolistaa yhteistyötä eri yhteistyötoimijoiden kanssa.

Nivalan lukion valitsemat tavoitteet hankkeelle olivat:

1. Lukion opiskelukulttuurin muutos fyysistä aktiivisuutta edistäväksi.
2. Istumisen vähentäminen opiskelupäivän aikana.
3. Kouluyhteisön opiskelu- ja työviihtyvyyden ja työhyvinvoinnin parantaminen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Yksi keskeinen edellytys hankkeen tavoitteiden saavuttamiseksi on ollut koulullamme aktiivisesti toiminut oppilaskunta. Vaikka aikaisempinakin vuosina oppilaskunnan tehtävänä on ollut yhteisöllisyyden ja yhteishengen vahvistaminen erilaisten toimintojen avulla, niin Liikkuva opiskelu -hankkeen myötä oppilaskunnan hallituksen mukaan ottaminen toiminnan ideointiin on onnistunut hyvin. Toki erityinen ansio siitä lankeaa toimeliaalle oppilaskunnan hallitukselle. Käytännössä tämä on näkynyt siten, että opiskelijoille suunnitellut yhteisöllisyyttä vahvistavat aktiviteetit ovat olleet entistä enemmän liikun-

nallisia, ja vielä siten ajateltuna, että mahdollisimman moni voisi osallistua hyvinkin matalalla kynnyksellä. Koulumme toimintoja ovat olleet varmasti monessakin koulussa toteutetut luokkien väliset sähköturnaukset ja liikuntapäivät, mutta esimerkkinä tällaisesta mahdollisimman monet tavoittavasta toiminnasta käy luokkien väliset leikkimieliset ”olympialaiset”.

Ideana näissä ”olympialaisissa” on ollut se, että luokat kamppailevat keskenään erilaisissa lajeissa, eivätkä ne ole pelkästään liikunnallisia taitoja vaativia, ja joissa tulokset perustuvat yhdessä tapahtuvaan suorittamiseen. Lisäksi on myös tehtäviä, joissa menestyminen perustuu muuhun kuin fyysiseen osaamiseen, kuten tietokilpailuja tai nokkeluutta vaativia tehtäviä. Kilpaileville joukkueille on annettu etukäteen ”värikoodit”, joiden mahdollisimman laajasta ja kekseliästä käytöstä ryhmiä on palkattu lisäpisteillä.

Opiskelijoillamme on mahdollisuus koulupäivän aikana vapaatunneillaan käyttää koulun liikuntasalia, mikäli siellä ei ole liikuntatunteja. Lisäksi koululle on hankittu biljardi- ja pingispöydät sekä muuta liikuntavälineistöä opiskelijoiden vapaaseen käyttöön. Paikallisen liikuntakeskuksen kanssa on myös sopimus kuntosalin vapaasta käytöstä lukiolaisille koulupäivän aikana.

Haasteelliseksi on osoittautunut se, että kouluajan ulkopuolisena aikana opiskelijoita on ollut vaikea saada osallistumaan tarjottuihin toimintoihin.

Nurmijärven kunta: Vierivät kivet: Liikkuva koulu -hanke, toinen aste

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Opiskelijat

Oppilaitosten tavoitteet ovat yhteiset: Haluamme aktiivoida ja virikkeellistää opiskelijoiden arkea, tuottamalla sisältöä sekä oppimisympäristöihin, opiskelijoiden keskuuteen, että itse oppimiseen. Liikkuva koulu -toiminnan tavoite Nurmijärvellä on lisätä opiskelijoiden hyvinvointia ja parantaa opiskelu- ja toimintakykyä. Toisen asteen Liikkuva koulu -hanke tavoittaa lukuvuoden 2017–2018 aikana noin 70 % kuntamme toisen asteen opiskelijoista.

Opetushenkilöstö

Opetushenkilöstön kouluttaminen lisää ammatillista osaamista. Lukuvuoden 2018–2019 aikana oppilaitosten opetushenkilöstölle toteutetaan toiminnallisia opetusmenetelmiä kehittävää koulutusta. Tavoitteena on kouluttaa oppilaitoksista muutamia innokkaita opettajia, jotka jalkauttavat ideologiaa omalla esimerkillä ja vertaistuella omassa oppilaitoksessa. Tavoitteena on saada jokaiselle opettajalle omaan työhön sovel-

tuvia työtapoja ja vinkkejä.

Oppimisympäristöt

Kaikissa oppilaitoksissa panostetaan opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen sekä oppitunnilla että muina aikoina koulupäivän sisällä. Opiskelijoille muokataan tiloja, joissa heillä on mahdollisuus aktiivoida itseään ja samalla opiskella.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

1. Opetushenkilöstö kouluttaminen
2. Opetustilojen muokkaaminen
3. Opiskelijoiden aktivointi
4. Opiskelijoiden hyvinvoinnin parantaminen

Haasteet:

Opettajien ”kiire” ja lukioiden paine YO-kirjoituksista. Opiskelijayhteisön mukaan saaminen ja opiskelijayhteisön ohjaajan (opettajan) työajan löytyminen tehtävää varten.

Oulun seudun koulutuskuntayhtymä OSAO: Liikkuvana ammattiin

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Liikkuvana ammattiin hankkeen tavoitteena on lisätä Oulun seudun ammattiopiston opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta vähentämällä istumista ja edistämällä opiskelu- ja työkykyä. Ammatillisen koulutuksen aikana opiskelijoiden tulisi ymmärtää ammattialakohtaiset työn vaatimukset sekä saada valmiuksia oman työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä parantamiseen.

Tavoitteisiin pyritään vastaamaan lisäämällä yhteisöllisyyttä ja liikunnallista toimintakulttuuria sekä vahvistamalla liikunnan palveluketjua yhteistyökumppaneiden kanssa. Erityisesti tavoitteena on vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Oulun seudun ammattiopiston hankkeessa on mukana kaikkiaan yhdeksän eri toimipistettä, joissa jokaisessa on nimetty oma hanketyöntekijä koordinoimaan oman yksikkönsä toimintaa. Liikkuvana ammattiin-hankkeessa on palkattu helmikuussa 2019 amiskoutsin, jonka tehtävänä on lisätä aktiivisuutta kaikissa toimiyksiköissä yhteistyössä liikuntatutoreiden kanssa. Lisäksi amiskoutsin toimii opettajien apuna ja tukena oppituntien aktivoimisessa. Amiskoutsin ohjaa opiskelijoita myös yksilöllisesti opiskelijoiden omien yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Amiskoutsin toimintaan ohjautetaan monia eri reittejä.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi on vahvistettu liikunnan palveluketjua yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Liikunnan palveluketjussa toimivat opiskelijaterveydenhuolto, Oulun kaupungin oppilas- ja opiskelijahuoltopalvelut ja Oulun kaupungin liikuntatoimi. Pilottivaiheen lopussa hankkeessa on ollut tavoitteena laajentaa hankkeessa luodut käytännöt kaikkiin OSAOn koulutusyksiköihin sekä vahvistaa työhyvinvoinnin näkökulmaa ammattialakohtaisesti ammatilliseen perusosaamiseen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

- Koko OSAOn opetushenkilöstön kouluttamiseen liikkumista lisäävien opetusmenetelmien käyttämiseen on hyödynnetty Let's Move It koulutusmateriaalia.
- Toiminnallisista opetusmenetelmistä sekä oppimisympäristöistä on järjestetty kaikissa toimipisteissä täydennyskoulutusiltapäivä/päiviä, jossa henkilöstö perehdytetään ja motivoidaan käyttöönottamaan kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi lisäämällä fyysistä aktiivisuutta ja vähentämällä paikallaan oloa.
- Koulun opetushenkilöstö aktivoidaan tunnistamaan ja käyttämään liikkumista tukevien opetusmenetelmiä (esim. learning cafe, taululle kirjoittaminen, opetuksen tuottaminen liikkumisen lisäämiseksi).

- Luokkatilojen ja oppilaitosympäristöjen muokkaaminen toiminnallisemmiksi erilaisia aktivoivia välineitä hankkimalla.
- Lisätä opiskelijoiden ja opetushenkilöstön arki- ja vapaa-ajan liikkumista erilaisilla infoilla, toimintapäivillä sekä tempauksilla.
- Kohdentaa ammattialoittain toiminta- ja työkykyä ylläpitäviä ja edistäviä toimenpiteitä ohjaamalla opiskelijoita tekemään tehtäviä oman ammattialakohtaisen kuormituksen arviointiin sekä työkyvyn ylläpitämiseen.
- Tukemalla yksilöllisiä valintoja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi esim. kuntosalinfo, toimintapäivät, mittaukset sekä amiskoutsin ohjaukset. Opiskelijan liikkumisen tukemisessa hyödynnetään tarjolla olevaa digitaalista teknologiaa ja testaamalla ilmaisia sovelluksia (aktiivisuusmittarit, smartmoves, polar flow, sprint games jne.)
- Osallistamalla opiskelijoita elinikäiseen työ- ja toimintakykyisyytensä ja työkykyosaamisensa suunnitteluun laatimalla henkilökohtainen hyvinvoinnin suunnitelma.
- Opiskelijat on otettu yksiköissä mukaan suunnittelemaan aktiivisempia oppimisympäristöjä, tuottamaan ja käyttämään toiminnallisia menetelmiä osana opiskelupäiviä.
- Opiskelijoita ja henkilökuntaa on tiedotettu sporttipassista ja siihen liittyvästä tarjonnasta.
- Opiskelijoita on haastettu (koulumatkahaaste) liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen.
- Yksiköissä on toteutettu erilaisia aktiivisuutta lisääviä tempauksia esim. ulkoilupäiviä, laskiaistempauksia, toimistotuolirallia jne.
- Opiskelijoita on kannustettu kokeilemaan erilaisia välitunteja ja vapaahetkiä aktivoivia sovelluksia sekä erilaisia liikuntavälineitä.
- Hankkeessa on toiminut hyvin laaja yhteistyötiimi, jossa on mukana hanketoimijoita sekä opiskeluterveydenhuollon henkilöstöä.
- Amiskoutsin palkkaaminen.
- Ammattiosajan työkykypassin suorittamisen mahdollistaminen kaikille OSAOn perustutkintoa suorittaville opiskelijoille.

Painopisteet tulevaisuudessa:

- Rakennetaan ja edelleen kehitetään toimintamalleja liikkumisen tukemiseksi tunnistamalla ammattialakohtaiset toimintakyvyn edellytykset osana hyvinvointia, kehittämällä ammattialakohtaisesti aktiivisuutta tukevia opetus- ja opiskelumenetelmiä-, tiloja ja liikkumisedellytyksiä vahvistamalla yhteisöllisyyttä ja liikunnallista toimintakulttuuria
- Jatketaan liikunnan palveluketjun yhteistyössä Oulun

kaupungin opiskelijaterveydenhuollon, liikuntatoimen sekä oppilas- ja opiskelijahuoltoyksikön kanssa erityisesti vähän liikkuvien nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

- Edelleen lisätään opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta vähentämällä istumista.
- Edistetään opiskelijoiden opiskelu- ja työkykyä ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä.
- Vahvistetaan toimintamallia liikkumisen tukemiseksi tunnistamalla ammattialakohtaiset toimintakyvyn

edellytykset osana hyvinvointia jo opintojen alkuvaiheesta alkaen.

- Kehitetään ammattialakohtaisesti aktiivisuutta tukevia opetus- ja opiskelumenetelmiä-, tiloja ja liikkumisedellytyksiä.
- Vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja liikunnallista toimintakulttuuria koko oppilaitoksessa.
- Tehostetaan ammattiosajaan työkykypassin suorittamista markkinoimalla sitä osana OSAOn opintotarjontaa.

Raahen kaupunki: Liikkuva Raahе 2016–2019

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

- Kehitetään toiminnallisten oppimis- ja opetusmenetelmien käyttöä.
- Istumisen vähentäminen ja oppituntien toiminnallistaminen.
- Opiskelijoiden ja henkilökunnan osallisuuden ja osallisuuden lisääminen.
- Oppiainerajojen ylittävää opetusta.
- Oppilaiden kannustaminen koulumatkojen kulkemiseen lihasvoimin.
- Välituntien ja hyppytuntien aikaisten olosuhteiden kehittäminen aktivoimaan omaehtoisen liikkumiseen.
- Kannustetaan ja autetaan opiskelijoita ja opettajia löytämään oma mieleinen laji vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan muodoksi.
- Yhteisöllisyyden lisääminen liikunnallisten ja toiminnallisten tapahtumien ja turnausten avulla.
- Kehitetään säännöllinen seuranta- ja arviointijärjestelmä

opiskelijoiden ja henkilökunnan fyysisen aktiivisuuden arvioinnin tueksi.

- Kehitetään olemassa olevia yhteisöjen ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä.
- Saadaan edellä mainitut asiat toimimaan säännöllisesti opiskelijaympäristössä luontevasti osana koulujärjestelmää.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

- Kerhotoiminta (sulkapallokoulu, sähkökerho, kunto- ja salikerho).
- Toiminnallisten opetusmuotojen kehittäminen.
- Välituntiliikunnan aktivointi.
- Toiminnallisten välineiden hankkiminen luokkatiloihin ja oleskelutiloihin.
- Opiskelijoiden osallistuminen vetäjätoimintaan aika- ja passiivista.

Rautjärven kunta: Liikettä lukioon!

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Lukiolaisten liikunnan lisääminen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Tarjotaan lukiolaisille mahdollisuuksia harrastaa erilaisia liikuntamuotoja. Haasteena kaikkien mukaan saaminen liikunnan pariin ja tulevaisuudessa pyrimme jatkamaan liikuttamista.

Rovaniemen koulutuskuntayhtymä: Ammattiin opiskelua ja liikettä – Työkykyä ja jaksamista liikunnalla

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

- 1) Opiskelijoiden ja henkilökunnan aktiivinen osallistaminen
- 2) Liikuntainnostuksen aikaansaaminen
- 3) Löydetään yhteisöllisissä toiminnoissa yli ammatti- ja oppiainerajojen meneviä ratkaisuja
- 4) Työkykyisyyden vahvistaminen
- 5) Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen

Hankkeessa toimii kaksi liikuntaneuvojaa, jotka toteuttavat hanketta yhteistyössä henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

• Opiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen:
Olemme ottaneet etenkin liikuntaneuvoja- sekä kasvatusta ja ohjausalan opiskelijat mukaan toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen. Yksi tärkeimmistä on fyysisen toimintakyvyn testien toteutus kaikille REDU:n aloittaville opiskelijoille. Opiskelijoilla on ollut merkittävä rooli myös useissa hankkeen liikuntatapahtumien järjestelyissä.

• Toimintaympäristön kehittäminen liikkumista tukeväksi:

Liikuntatilojen ja -välineiden lähtötilanne oli heikko. Hankkeen aikana olemme purkaneet tilojen käyttöön liittyviä esteitä ja lisänneet opiskelijoiden tietoisuutta mahdollisuuksista käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja. Lisäksi olemme tehneet liikuntavälinehankintoja luokka-, aula- ja liikuntatiloihin.

• Hanketyöntekijöiden käytännön ohjaaminen ja henkilökunnan aktivointi:

Hanketyöntekijät ovat pitäneet esimerkinomaisia liikuntatuokioita toimintayksiköissä hankkeen näkyvyyden lisäämiseksi.

Tavoitteena on, että tulevaisuudessa oppilaitoksen toimintakulttuuri on kokonaisuudessaan opiskelijan hyvinvointia arvostava. Tähän päästäksemme, täytyy hankkeen toiminnan pääpaino olla henkilöstön aktiivisuudessa/kouluttamisessa, että toimintakulttuuriin saadaan pysyvä muutos.

Tavoitteena on, että työkykypassi on jatkossa vahvasti linkitettyä opiskelijoiden ja henkilökunnan arkeen, jotta se aidosti tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Satakunnan koulutuskuntayhtymä: #Amiskuntoon2

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

#Amiskuntoon 2 on yhteisen kokeilun ja kehittämisen liikuntatori. Liikkumisen ja liikunnasta innostumisen yksilöllisyys on hankkeen ytimessä.

Toimenpiteet ja tekeminen synnytetään yhteisöissä kohtaamisten ja ideointitilaisuuksien kautta. Osallistumisen rimaa ei aseteta liian korkealle, jotta toiminta näyttäytyy kaikille mahdollisuutena. Osallistua voi asteittain ja kukin omalla tavallaan. Tavoitteena on löytää paitsi uusia tapoja liikkua ja liittyä liikuntaan, myös pyrkiä vahvistamaan nuorten positiivista terveyskäyttäytymistä.

Liikunnasta tehdään arkipäivää ja yhteisölle yhteistä. Ideointiapuna hyödynnetään kokeneita liikunnan ammattilaisia, valmentajia ja aiemmin tehtyä kehittämistyötä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

• Keskeisimmät toimintamuodot ovat olleet liikuntakerhot, iltaisin järjestetty avoin liikuntavuoro, jossa on mukana opettajia ja muuta henkilökuntaa.

• ”Keihäänkärkenä” on työkykypassin uudelleen organisointi Sataedussa ja sen juurrutus opiskelijoiden arkeen.

• Saku toiminnan vahva lisääminen ja koulun omien sarjojen vahvistaminen.

• Suoritusten opinnollistaminen.

Haasteita tai kehityskohteita on alojen kanssa tehtävä yhteistyö, vanhojen kaavojen uudistaminen. mm. sähköinen työkykypassi on monelle uusi juttu.

Savonlinnan kaupunki: Savonlinnan lyseon lukio liikkuu ja liikuttaa

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen aikana jatketaan oppimisympäristön tehokkaamman käytön kehittämistä kouluaikana ja koulupäivän jälkeen. Liikunnallisesti passiivisten opiskelijoiden aktivoimista jatketaan sekä lisätään edelleen yhteisöllisyyttä opiskelijoiden keskuudessa erilaisten tapahtumien avulla (mm. Liikuntajoulukalenteri). Tavoitteena on myös liikunnallisen aktiivisuuden ja toiminnallisuuden lisääminen sekä passiivisen istumisen vähentäminen oppitunneilla.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Koulussamme suurehko juhlasali, on "avattu" koko koulupäivän ajaksi muuttamalla juhlasali liikuntaa edis-

täväksi ympäristöksi, jota opiskelijat käyttävät väli- ja vapaatunneilla sekä koulun jälkeen ennen iltakäyttöä.

Hankkeen aikana koordinaattorit ovat ohjanneet toimintaa ja rakentaneet liikuntalukujärjestystä lukuvuodelle 2018-2019 ja 2019-2020. He toimivat mentoreina liikuntatutoreille. Hankkeen jälkeen koordinaattori edelleen kehittää ja tukee toimintaa. Opiskelijat pääsääntöisesti vastaavat käytännön toteutuksesta yhdessä Liikkuva Opiskelu -koordinaattorin kanssa. Liikuntapäivän suunnittelu on kuulunut liikuntatutorerille.

Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu: Sedu liikkeessä – Liikkuva koulu

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen päätavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja vahvistaa opiskelijoiden opiskelu-, työ- ja toimintakykyä kehittämällä aktiivisuutta tukevia opiskeluyhteisöjä ja aktiivista koulupäivää. Hankkeen toimenpiteillä pyritään lisäämään erityisesti vähän liikkuvien opiskelijoiden aktiivisuutta.

Hankkeen tavoitteena on

- vaikuttaa henkilökunnan asenteisiin ja saada heidät innostumaan aktiivisuutta edistävästä toimista
- lisätä oppimisympäristöjen toiminnallisuutta ja kehittää aktiivisia opetusmenetelmiä
- lisätä opiskelijoiden mahdollisuuksia liikkua koulupäivän aikana ja koulupäivän jälkeen hyödyntäen oppilaitoksen
- tiloja ja välineitä
- lisätä opiskelijoiden tietämystä opiskelupaikkakunnan liikuntamahdollisuuksista
- lisätä opiskelijoiden ja opettajien osallisuutta erilaisten liikunnallisten haasteiden ja kampanjoiden avulla
- lisätä opiskelijoiden oleskelutilojen ja käytävien viihtyisyyttä ja toiminnallisuutta
- kehittää prosesseja aktiivisen opiskeluyhteisön edistämiseksi ja tuoda toimintaan systemaattisuutta ja jatkuvuutta.
- vakiinnuttaa toimintaa vuonna 2017 alkaneissa pilot-tietyksiköissä

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

- ammattialakohtaiset "työpajat", joissa hanketyöntekijä auttaa ja tukee henkilökuntaa aktiivisuutta edistävissä toimissa. Huomioidaan erityisesti alakohtaiset erityispiirteet: istumisen vähentäminen, työn tauottaminen, aktiivisuustauot, toiminnalliset oppimis- ja opetusmenetelmät
- opiskelijat mukaan kehittämiseen opiskelijafoorumien kautta
- tyhytutor-koulutukset, jonka pohjalta opiskelijoiden toteuttamia pieniä haasteita (myös opettajille)
- erilaiset opetuspistekohtaiset sekä Sedu-tasoiset tapahtumat, kampanjat, haasteet jne.
- liikkuvan opiskelun ideologian vieminen tutkintojen perusteiden toteutussuunnitelmiin
- koulun liikuntatilojen käyttömahdollisuuksien kartointus ja mahdollisten esteiden poisto; välinehankintoja aktiiviseen koulupäivään
- koulun oleskelutilojen ja käytävien muokkaaminen opiskelijoiden ideakilpailun pohjalta aktiivisuutta edistäväksi; tarpeelliset välinehankinnat
- koulun kerhotoiminnan elvyttäminen
- opiskelijahyvinvoinnin vuosikello tukemaan aktiivista opiskeluyhteisöä ja aktiivista koulupäivää
- yhteistyö sidosryhmien kanssa (Saku ry, PLU, yhteistyölukiot jne.)
- toiminnan seuranta ja arviointi, jonka pohjalta tarvittaessa muutoksia suunnitellaan.

Siilinjärven kunta: Liikkuva koulu -Siilinjärven lukio 2017-2019

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Ensimmäinen keskeinen tavoite hankkeessamme on ollut kehittää opiskeluympäristöä aktiivisuutta edistäväksi ja istumista vähentäväksi. Tämä on tapahtunut luokka- ja oleskelutilojen uudelleen kalustamisella. Toinen keskeinen tavoitteemme on ollut kehittää opiskelua ja opetus-taita, että opettajamme saisivat valmiuksia toiminnallisten opetusmenetelmien toteuttamiseen ja istumisen tauottamiseen oppitunneilla.

Lisäksi tavoitteenamme on ollut aktivoita opiskelijoita mukaan olosuhteiden kehittämiseen sekä liikunnan lisäämiseen koulupäivän aikana. Ensimmäisen hankevuoden aikana tavoitteemme olisi myös kehittää koulun liikuntatilojen käyttöä ilta-aikoina tarjoamalla opiskelijoille liikunnan vapaavuoroa.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Parhaimpia kehitysaskelaita tämän hetkessä hankkeessamme on ollut opetukseen kohdistuneet muutokset. Useat opettajat ovat kiinnittäneet huomiota istumisen tauottamiseen oppitunneilla ja kokeilleet toiminnallisia opetusmenetelmiä, kuten esimerkiksi verbijump-paa, läksyn lukua kävellen sekä pystyporinoita. Tämän on mahdollistanut opettajille järjestetyt koulutukset.

Opiskeluympäristöä olemme kehittäneet hankkimalla luokka- ja oleskelutiloihin seisomatyöpisteitä, aktiivisen istumisen jakkaroita, tasapainolautoja, jump-papalloja sekä leuanvetotankoja. Lisäksi toisen hankevuoden aikana uudistimme opiskelijoiden oleskelutilan yhteistyössä kuvaamataidon kurssilaisten kanssa, jotka vastasivat seinien uudelleen maalaamisesta. Oleskelutilaan hankittiin nyrkkeilyssäkki- ja hanskoja, sähköinen tik-kataulu sekä tilaan tehtiin patja-alue lihahuoltoon varten. Oleskelutilassa oli jo entuudestaan kaksi biljardipöytää ja ilmakiikkopöytä, jonka välineitä päivitettiin.

Hankkeessamme on ollut useita opiskelijoihin kohdistuneita toimintamuotoja. Ensimmäisenä hankevuotena lukiolaisille tarjottiin kerran viikossa mahdollisuutta liikunnan vapaavuoroon, jossa oli vaihtuvat liikuntalajit. Vapaavuoron sisällöistä vastasivat liikuntatutorit. Sinne oli kuitenkin niin vähän osallistujia, että toiminta päätettiin lopettaa. Koulumme kuntosali sen sijaan on opiskelijoiden aktiivisessa käytössä hyppytuntien aikana sekä koulupäivän päätteeksi ilta-aikoina. Toisena hankevuotena olemme aloittaneet välinelainaamatoiminnan, jonka kautta opiskelijat voivat lainata liikuntavälineitä vapaa-ajankäyttöön. Välinelainaamon pyörittämisestä vastaavat lukiomme liikuntatutorit. Välinelainaamo on ollut toiminnassa vasta kuukauden verran ja sen organisointi sekä markkinointi vaativat vielä kehittämistä.

Järjestämme 3-4 erilaista toiminnallista ja hy-

vinointia tukevaa teemapäivää lukuvuosittain. Tänä vuonna teemapäivät olivat 1. vuositasen toimintapäivä elokuussa, abien hyvinvointipäivä marraskuussa, talvi-liikuntapäivä helmikuussa sekä liikuntailtapäivä touko-kuussa. Toimintapäivän tavoitteena on ollut ryhmäyttää 1. vuositasen opiskelijoita toiminnallisten menetelmien ja liikunnan avulla. Abien hyvinvointipäivän tavoitteena on ollut tukea abien hyvinvointia ja jaksamista sekä antaa keinoja stressinhallintaan ennen yo-kirjoituksia. Liikunta-päivien tavoitteena on tarjota opiskelijoille mahdollisuus kokeilla uusia lajeja ja ehkä sitä kautta löytää itselle har-rastus. Lisäksi liikuntapäivät ovat oppilaitoksen yhteis-henkeä tukevia ja tuovat mukavan piristysruiskeen arjen puurtamiseen.

Hankkeelle on nimetty oma työryhmä, joka vastaa hankkeen suunnittelusta ja toteutuksesta lukiossamme. Työryhmästä kaksi opettajaa on nimetty koordinaatto-reiksi ja he saavat työstä lisäkorvausta. Lisäksi meillä on joka lukuvuosi pieni ryhmä liikuntatutoreita, jotka muun muassa ideoivat opiskelupäivän aktiivisuutta lisääviä toi-mintatapoja ja tempauksia sekä vertaisliikuttavat opiske-lijoita teemapäivissä.

Hanketta on toteutettu yhteistyössä monien eri tahojen kanssa. Koulumme vahtimestarit sekä laitosmie-sit ovat olleet apuna, kun olemme uudistaneet opiskelijo-i-den oleskelutilaa. Pohjois-Savon Liikunta on järjestänyt koulutusta liikuntatutoreillemme. Kunnan nuoristyö on ollut suunnittelemassa ja toteuttamassa 1.vuositasen toimintapäivää. Opiskeluhuollon toimijat ovat mukana useissa teemapäivissä, kuten 1.vuositasen toimintapäi-vässä, abien hyvinvointipäivässä sekä liikuntailtapäiväs-sä. Lisäksi muita lähialueen toimijoita on ollut mukana teemapäivissä, kuten urheiluseuroja, fysioterapeutteja ja joogaohjaajia.

Hankkeemme haasteena on opiskelijoiden aktivoi-minen toiminnan kehittämiseen. He ovat niin kuormit-tuneita opiskelusta, etteivät haluaisi lähteä mihinkään ylimääräiseen mukaan. Olemme kuitenkin saaneet mo-lempina lukuvuosina pienen ryhmän liikuntatutoreita toiminnan kehittämiseen mukaan ja he ovatkin tärkeässä roolissa, jotta opiskelijoiden ääntä saadaan kuuluviin. Li-säksi luokissa on vain 1-2 säädettävää seisomatyöpistet-tä per luokka, joten niitä olisi hyvä olla koko luokallinen.

Tulevaisuudessa aiomme keskittyä lisäämään toi-minnallisia opetusmenetelmiä, joiden avulla oppituntien aikaista istumista voitaisiin tauottaa. Lisäksi pyrimme kehittämään oppimisympäristöä yhä edelleen aktiivisuu-teen kannustavaksi, kuten uudistamalla toisen opiske-lijoiden tilan. Lisäksi tavoitteenamme on tulevaisuudessa lisätä opiskelijoiden tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä sekä liikunnan positiivisista vaikutuksista kognitiivisiin toimintoihin.

Sodankylän kunta: Liikkuva koulu: toinen aste

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Liikkuva koulu -hanke on käynnissä Sodankylän lukiossa toista kautta, ja ensimmäisen kauden aikana käynnistettyjä toimia vakiinnutetaan lukuvuonna 2018–2019:

1. Lukiossa on käynnistetty säännöllinen aamuliikunta (ti klo 8–9, ke klo 8–10 ja t klo 8–10), jossa on kolme ohjaajaa ja kolme sisältöä.
2. Liikunta ja yhteisöllisyys on yhdistetty lukion yhteisten luonto- ja liikuntakohde -retkien muodossa.
3. Ensimmäisessä vaiheessa opiskelijoita ja henkilökuntaa kannustettiin arkiliikuntaan liikuntavuorojen ja -välineiden avulla. Nyt yksilöllistä harrastusta tuetaan liikuntasetelien ja lukion sisälle ja ulos sijoitettujen välineiden avulla.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Tavoitteet ja toimintamuodot ovat yhteneväiset. Sodan-

kylän lukion haasteena on ollut opiskelijakato erityisesti Rovaniemelle liikunnan ja kuvataiteen perässä. Hankkeen avulla on haluttu tukea harrastelulukiotyypistä toimintaa, jossa aamuliikunnan kolmessa ryhmässä painottuvat tulevien ja nykyisten lukiolaisten liikuntaharrastuksen kohteet: lentopallo, salibandy ja esittävät taiteet. Lisäksi lukio on varannut liikuntahallilta salivuoron koko lukiolle.

Lukiolaiset ovat ottaneet hankkeen hyvin vastaan, mutta pienessä lukiossa harrastajia on vähän, ja asiaan paneutuneilla aikuisilla on muitakin velvoitteita. Myöskään liikuntajärjestöjä lukio ei yrityksistä huolimatta ole onnistunut houkuttelemaan toimintaan mukaan toivomallaan tavalla. Yhteisöllisyys on hankkeen myötä lisääntynyt, ja yhteisistä retkistä lukio on saanut kiitosta. Myös liikuntasetelit ovat tehneet kauppansa ja omaehtoinen liikunnan harrastus on lisääntynyt. Tulevaisuudessa painotetaan edelleen jatkuvan arkiliikunnan merkitystä ja jatkuvaa liikuntaharrastusta läpi elämän.

Tampereen kaupunki: GO toinen aste GO2

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen päätavoitteena on kehittää toisen asteen oppilaitosten toimintakulttuuria liikunnalliseksi niin, että toisen asteen oppilaitokset ovat liikkuvia kouluja ja toimivat liikunnallisten periaatteiden mukaisesti hyödyntäen toiminnallisia opetusmenetelmiä. Levittää ja jalkauttaa pilotoituja toimia ja toimintamalleja, sekä kehittää ja kokeilla uusia malleja.

Hankkeen tavoitteena on jatkaa pilotointia ja ottaa käyttöön yhtenäinen koko toista astetta läpileikkaava toimintamalli, jossa oppilaitokset toimivat liikunnallisten periaatteiden mukaisesti, joka tähtää nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen ja jonka mukaisesti opetuksessa hyödynnetään toiminnallisia opetusmenetelmiä. Hankkeen tavoitteena on saada aikaan pitkäaikainen ja pysyvä liikkumista ja liikuntaa edistävä asennemuutos toisen asteen koulutuksen opiskelijoiden ja henkilökunnan keskuudessa.

Lisäksi tavoitteena on turvata ja tukea toisen asteen koulutuksen opiskelijoiden työ- ja toimintakykyä, lisätä nuorten fyysistä aktiivisuutta arjessa ja edistää liikunnallista toimintakulttuuria. Hankkeen avulla on tarkoitus edistää maahanmuuttajaopiskelijoiden integrointia koulun toimintaan ja hyödyntää muiden kulttuureiden hyviä käytänteitä ja tapoja liikkumisen edistämässä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Hankkeen aikana koulutetaan opettajia ja opiskelijoita

liikkuva opiskelu -toimintamalliin Let's Move It -materiaalien avulla. Pidetään opettajille koulutuksia ympäri vuoden sekä tarjotaan viikoittaista aikaa tutustua hankkeen jo pilotoituihin istumista vähentäviin ja toiminnallistamisen materiaaleihin.

Hyödynnetään yhteistyötä paikallisten järjestöjen ja seurojen kanssa hyödyntäen heidän osaamistaan ja koulutetaan HLU:n tarjoaman koulutuksen avulla opiskelijoita liikunta-agenteiksi. Liikunta-agenttien tehtävänä on aktivoida opiskelijoita koulupäivien aikana sekä suunnitella ja järjestää liikuntatapahtumia lukuvuoden aikana. Kouluille hankitaan sisä- ja ulkoliikuntavälineistöä, mikä aktivoi opiskelijoita välituntien ja hypytuntien aikaiseen liikuntatoimintaan. Luokkatiloihin ja käytäville hankitaan aktiivisuutta lisääviä työskentelypisteitä. Lisäksi järjestetään opetusta koulun ulkopuolella erilaisten retkien muodossa.

Haasteena on saada kaikki opettajat osaksi uutta toimintatapaa, jossa pyritään vähentämään pulpetissa paikallaan istumista. Oman haasteensa tuo myös jatkuva kiire toisen asteen oppilaitoksissa lukuvuoden aikana. Ammatillisen opetuksen puolella todella isona haasteena on vuosityöaika, mikä rajaa monen opettajan osallistumisen projektista pois. Tämä muodostuikin todella isoksi ongelmaksi nykyisessä projektissamme. Toinen haaste ammatillisella puolella on eri toimipisteiden pirstaleisuus. On vaikea luoda yhtenäistä toimintamallia ja -kulttuuria eri toimipisteiden opettajille, kun oppilaitos on jakaantunut moneen toimipisteeseen.

Tuusniemen kunta: Tuusniemen liikunnallinen lukio

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on vähentää koulupäivän aikais- ta istumista ja lisätä liikettä koulupäivään. Tavoitteena on myös lisätä toiminnallisuutta opetukseen ja kiin- nittää huomiota oppilaiden työskentelyasentoihin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin – riittävään uneen, le- poon, liikuntaan ja terveelliseen ravintoon. Oppilaiden osallisuuden lisääminen liikuntatoiminnan kehittämi- seen on myös yksi hankkeen tavoitteista. Koulun toi- mintakulttuuria pyritään muuttamaan aktiivisemmaksi ja tietoisuutta oppitunneille tuotavan liikunnallisuuden hyödyistä tuodaan henkilökunnan tietoisuuteen.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Olemme hankkineet koululle luokkiin paljon erilaisiin työskentelyasentoihin kannustavaa välineistöä, kuten seisomapöytiä, heiluvia tuoleja ja leuanvetotankoja. Koulun käytävillä on hankittu liikkumiseen kannus- tavaa välineistöä, kuten biljardipöytä, pingispöytiä, subsoffer-pöytä, puolapuita. Välituntikäyttöön ja lii- kuntavälinelainaamoon on hankittu muun muassa pol- kupyöriä, lumikenkiä, tennismailoja. Liikkumiseen on kannustettu vapaatunneilla ja polkupyöriä on saanut lainata myös koulumatkoille. Opiskelijat ovat saaneet

vaikuttaa hankintoihin.

Hankkeen koordinaattorit ovat käyneet koulut- tautumassa Liikkuva opiskelu -seminaareissa ja -koulu- tuksissa ja jakaneet tietoa oppilaitoksessa. Opettajille ja opiskelijoille on pidetty koulutus, joka on käsitellyt liikkumisen ja työskentelyn tauottamisen hyötyjä. Uu- sia toimintamalleja ja konkreettisia ideoita oppitun- neille on vaihdeltu opettajien kesken, ja onnistumisia ja epäonnistumisia on käyty yhdessä läpi.

Opiskelijat ovat käyneet tutustumassa liikunta- lajeihin lähipaikkakunnilla ja tavoitteena on ollut saada innostusta jotakin harrastustoimintaa kohtaan.

Haasteena hankkeessamme on ollut saada kou- lumatkoja aktivoitua, koska suurin osa opiskelijoista tulee kouluun bussikyydillä. Tämän vuoksi myös kou- lupäivän jälkeisiin liikunta-aktiviteetteihin ei ole ollut halukkuutta jäädä koululle, koska bussikyydit lähtevät heti koulupäivän päätyttyä.

Tulevaisuudessa hankkeessa korostetaan liikun- tatutoreiden roolia opiskelijoiden liikuttamisessa ja pyritään edelleen kouluttamaan sekä opettajia että opiskelijoita. Myös opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin panostetaan ja pyritään tällä helpotta- maan opinnoista aiheutuvaa stressiä ja väsymystä.

Tuusulan kunta: Liikkuvat lukiot Tuusula

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Liikkuva lukio - hankkeen tavoitteena on luoda Tuusu- lan lukion arkeen ja perustoimintaan kytkeytyvä aktii- vinen ja viihtyisä koulupäivä, jossa edistetään myön- teisellä tavalla fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallista oppimista. Tuusulan Liikkuvan lukion teemana onkin ”Lisää toiminnallisuutta oppimiseen ja enemmän aktii- vistä, monialaista opettamista ja oppimista”.

Tulevaisuudessa Tuusulan liikkuvassa lukiossa oppimista edistetään toiminnallisilla menetelmillä, jot- ka ovat olennainen osa koulupäivää riippumatta oppi- tunneista, lukujärjestyksestä, säästä, olosuhteista tai muista ulkoisista syistä. Koulu kehittää opiskelijalähtöi- sesti Liikkuva lukion toimintaa, opetusta ja välitunteja monilla erilaisilla tavoilla.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Keskeisenä toimintamuotona on ollut opiskelijatiimi- toiminta kaikissa kolmessa toimipisteessä. Tiimit ovat suunnitelleet ja toteuttaneet toimintaa, tapahtumia ja hankintoja. Hankkeen avulla olemme myöskin ke- hittäneet matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä lähialueen liikuntapaikkojen ja yritysten kanssa.

Ensi syksystä alkaen aloitamme lukiolaisten hy- vinvointivalmennuksen yhteistyössä kunnan liikunta- toimen kanssa.

Toimipisteissä siirrytään liikkuva lukio tiimien in- noittamana kaikkia opiskelijoita koskevaan tiimiraken- teeseen, jolla pyritään lisäämään opiskelijoiden osalli- suutta ja aktiivisuutta.

Uvilan kaupunki: Aktiivinen opiskelijayhteisö – Ulvilan lukio

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen tarkoituksena on rakentaa Ulvilan lukiosta toimintaympäristöltään liikkuvaa opiskelua toteuttava oppilaitos. Tämä edellyttää hankintoja, joiden avulla opiskelijoita voidaan aktivoida sekä välituntien että opituntien aikana.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Toiminnan painopisteenä on ollut liikunnan lisääminen

lukiolaisen koulupäivään välituntisin erilaisten pelien ja liikuntatutorien vetämien liikuntavälituntien avulla. Opitunneilla opiskelijoita aktivoidaan seisomapulpettien, tasapainolautojen, jumppapallojen sekä toiminnallisten opetustapojen avulla. Toiminnallisia opetustapoja varten opettajia on käynyt kouluttamassa alan asiantuntija Hannu Moilanen.

Vaasan kaupunki: Aktiivisuus tuo energiaa 2! Aktivitet ger energi!

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Hankkeen pääasiallisena tavoitteena on ollut lisätä opiskelijoiden liikkumista sekä koulupäivän aikana että antaa liikunnan ”kipinä” erityisesti vähän liikuntaa harrastaville opiskelijoille. Samalla on muutettu koulujen toimintakulttuuria aktiiviseksi ja hyvinvoivaksi rakentamalla oppimisympäristöt toiminnallisiksi, istumista vähentäviksi sekä aktiivisuuteen houkuttelevaksi niin, että moniammatillinen integroitu opetus on mahdollista. Tavoitteena on ollut lisätä opettajien kykyä motivoida opiskelijoita toiminnallisuuteen sekä vahvistaa opiskelijoiden ja henkilökunnan välistä yhteisöllisyyttä ja me-henkeä. Lisäksi on pyritty tarjoamaan eri kulttuurista tuleville opiskelijoille mahdollisuutta osallistua tasavertaisesti kaikkiin liikuntamahdollisuuksiin. Koulujen liikuntatarjontaa on pyritty kehittämään huomioiden erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Hanketta on toteuttanut kolme oppilaitosta: Vamia, joka on kaksikielinen ammatillinen oppilaitos, Vaasan lyseon lukio ja Vasa gymnasium. Hankkeen tavoitteet ovat olleet oppilaitosten yhteiset ja sitä on suunniteltu yhdessä säännöllisissä koordinaattorien ideointitapaamisissa, joissa hyviä käytänteitä on jaettu yli oppilaitos- ja kielirajojen. Käytännön toteutus arjessa on hoidettu jokaisessa oppilaitoksessa erikseen lukuun ottamatta kevään Plogging-tapahtumaa, joka keräsi opiskelijoita kaikista oppilaitoksista liikkumaan ja tekemään ympäristöteko.

Vamiassa hanketoimijat, jotka edustavat eri osastoja, ovat aktivoineet omaa osastoansa ja lisänneet toiminnallisuutta osastojen erilaisuuden huomioon ottaen. Tekniikan toiminnallisuus on ollut enemmän yhdessä matalan kynnyksen periaatteella toteutettua liikkumista, kun taas Palvelu-yksikön osastot ovat ryt-

mittäneet koulupäivää erilaisin liikunnallisoin keinoin. Molemmilla kampuksilla on oppimisympäristöjä varustettu pienvälinein ja niiden käyttöä on ohjeistettu osastokokouksissa. Maahanmuuttajataustaisille opiskelijoille on annettu pyöräilyn, rullaluistelun ja uinnin opetusta omissa ryhmissään. Välituntiaktiviteetteja on lisätty molemmilla kampuksilla lisäämällä pingispöytiä sekä hienomotoriikkaa kehittäviä pelejä ja välineitä. Avoin liikuntasali on toiminut molemmilla kampuksilla.

Oppimisympäristöistä viimeisenä kehitetään ulkoalueet, joihin sijoitetaan ulkoliikuntavälineet, joilla houkutellessa opiskelijoita raittiiseen ilmaan koulupäivän aikana. Tulevaisuuden tavoitteena on juurruttaa aktiivinen koulupäivä osaksi koko koulun toimintakulttuuria. Tutorit esittelevät Liikkuva opiskelu -ohjelman uusille opiskelijoille heti opiskelujen alussa. Tutorit on koulutettu hankkeen puitteissa.

Vaasan lyseon lukiolle on hankittu poljettava laataava pyörä opiskelijoiden käyttöön sekä Sportyplanner-palvelun käyttö on mahdollistettu kaikille opiskelijoille ja henkilökunnalle. Palvelussa on erilaisia valmiita kunto-ohjelmia sekä taukoliikuntavideoita opettajien käyttöön. Liikuntatutor-toiminta on lähtenyt hyvin käyntiin ja he ovat käyneet luokissa pitämässä taukoliikuntaa sekä toteuttaneet Vasa Gymnasiumin tutoreiden kanssa liikunnallisen joulukalenterin.

Vähän liikkuville opiskelijoille on suunniteltu Hyvinvointikurssi moniammatillisena tiimityönä. Vaasan kaupungin terveyden edistämisen yksikön kanssa yhteistyössä on järjestetty fysioterapeutin luento istumisen vähentämisen merkityksestä. Opettajia on koulutettu toiminnallisista opetusmenetelmistä vesopäivänä. Liikuntatutorit ovat lisäksi järjestäneet erilaisia liikunnallisia turnauksia. Vasa Gymnasium on samassa rakennuksessa kuin Vaasan Lyseon lukio ja nämä yksiköt ovat yhdessä julistaneet kampusalueen Liikku-

va opiskelu -alueeksi. Myös VG:ssä on liikuntatutor-toiminta lähtenyt hyvin käyntiin sekä joulukalenterin että taukoliikunnan merkeissä yli kielirajojen.

Kaikista kolmesta yksiköstä on osallistuttu Tampereen Liikkuva opiskelu -seminaariin ja sieltä on saatu

energiaa ja ideoita on levitetty koko henkilökunnalle.

Tulevaisuudessa kaikki tämä pyritään vakiinnuttamaan ja juurruttamaan jokaisessa oppilaitoksessa ja yhteistä ideoiden jakamista ja yhteistyötä jatketaan.

Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä: Liikkuva VAAO

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

1. Lisätä henkilöstön ja opiskelijoiden tietoisuutta liikkeen vaikutuksesta työ- ja toimintakykyyn.
2. Mahdollistaa matalankynnyksen liikkuminen.
3. Kokeilla erilaisia toimintoja ja kehittää niiden kautta toimivia menetelmiä.

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Valkeakosken ammattiopisto (VAAO) strategiaan kuuluu vahvasti opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnista huolehtiminen, joten Liikkuva opiskelu -toiminta oli luonnollinen jatko hyvinvoinnin kehittämiseksi. Hankkeella onkin jo suunnitteluvaiheessa ollut vahva johdon tuki. Hankkeen ensimetreillä perustettiin hanketiimi ja toteutettiin opiskelijoille ja henkilöstölle alkukysely, jossa kartoitettiin asenteita ja toiveita Liikkuva opiskelu -toiminnasta.

Liikkuva VAAO on ollut mukana henkilöstön koulutuspäivissä erilaisin tempauksin, esimerkiksi liikunnallisin rastiradoin. Hankkeen peruspilarina onkin ollut henkilöstön ja opiskelijoiden asenteiden muokkaus – pienilläkin askelilla on suuri merkitys, ja hyvinvoiva ammattilainen jaksaa paremmin työssä ja arjessa!

Hankkeen puitteissa VAAO:ssa kokeiltiin liikkeen integraatio -pilotointia, jossa opiskelijoiden valinnaisia liikuntakursseja integroitiin opiskelijoiden arkeen. Tässä kokeilussa oli mukana eri ammattialoja. Pilotissa kokeiltiin erilaisia toimenpiteitä, esimerkiksi pidennettyjä välitunteja ja taukoliikuntatuokiota opetuksen ohessa. Kokeilun myötä saimme arvokasta kokemusta siitä, millaiset aktiviteetit milläkin ryhmällä toimivat. Saimme myös arvokasta tietoa siitä, millaiset tekijät estivät liikkumista.

Pilotin myötä VAAO:n liikuntatilat ovat kaikille avoimia. Saleihin voi tulla liikkumaan aina, kun vapaata tilaa löytyy. Opiskelijat käyttäytyvät liikuntatiloissa pääosin hyvin ja huolehtivat välineet paikoilleen. Liikuntavälineitä on luonnollisesti kulunut reilusti enemmän kuin aikaisemmin, mutta kuitenkin maltillisesti.

Keväällä 2018 VAAO:on hankittiin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti pelipöytiä: pingis, liitokiekko, biljardi ja pöytäfutis. Pingispöydät ja biljardi ovat olleet erittäin suosittuja, ja ne ovat tauoilla lähes jatkuvassa käytössä. Liitokiekko ja pöytäfutis puolestaan ovat jääneet todella vähäiselle käytölle oppilaitoksen pääaulassa. Pohdimme parhaillaan pelipöydille uusia paikkoja opiskelijoiden kanssa.

Amiksessa hankkeiden toteutus toimii loistavasti yhteistyönä, sillä opiskelijoiden laajaa ammattiosaamista voidaan hyödyntää monin tavoin. Opiskelijat ovat olleet monessa mukana; kiinteistöhuollon opiskelijat ovat muun muassa koonneet luokkatilojen kuntopyöriä sekä peli- ja seisomapöytiä. Rakennuspuolen opiskelijat rakensivat yhteistyössä talonmiesten kanssa beach-kentän, ja sisustussuunnittelijat tekivät projektityön, jossa he toteuttivat eri osastoille suunnitelman mahdollisten liikettä lisäävien välineiden sijoittelusta ja käytöstä sekä ideoivat hyvinvointihuoneen. Kauneus- ja hoitoalan opiskelijat ovat osallistuneet erilaisiin tapahtumiin muun muassa niska-hartiahieronnoilla ja käsihoidoilla. Myös VAAO:n opiskelijakunta on antanut oman vahvan panoksensa Liikkuva opiskelu -toimintaan esimerkiksi hankkimalla ulkopingispöydän ja ulkokoriskorin.

Jatkossa erityistä panosta tarvitaan erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan kehittämiseen.

Ylöjärven kaupunki: Ylöjärven lukio – Liikkuva koulu

Hankkeen keskeisimmät tavoitteet

Päättävöitteena on liikkumista ja aktiivisuutta edistävä toimintakulttuuri, joka läpäisisi koko oppilaitoksen. Aktiivisuutta lisätään erityisesti koulupäivän aikana.

Toimenpiteitä olemme kohdistaneet seuraavasti:

1. Opiskelijat (osallisuus, viihtyminen)
2. Opettajat ja henkilökunta (avainhenkilöt)
3. Rakenne (mahdollisuudet)
4. Teemat ja haasteet

Hankkeen keskeisimmät toimintamuodot, haasteet ja tulevaisuuden painopisteet

Toimintamuotoina on ollut opiskelijatutorien aktivointi, että toiminta olisi opiskelijälähtöistä eikä ylhäältäpäin organisoitua. Koordinaattoreina on ollut liikunnan ja terveystiedon opettaja, fysiikan opettaja ja ruotsinkielen opettaja.

1. Opiskelijat (osallisuus, viihtyminen)
 - Opiskelijälähtöisyys, liikuntatutorit moottoreina
 - Suunnittelussa mukana, mielipiteet, tarpeet
2. Opettajat ja henkilökunta (avainhenkilöt)
 - Vuosikello, tiedotus jokaisessa opekokouksessa alkuun, kaikki tekemään kokeiluja aktiivisuutta lisäävistä opiskelumenetelmistä
3. Rakenne (mahdollisuudet)
 - Välituntitoimintaa tukevia ratkaisuja mm. pingispöytä, biljardipöytä, frisbee- ja koriskorit, liikuntasalin vapaakäyttö, säädettäviä pöytiä luokahuoneisiin.
4. Teemat ja haasteet
 - liikuntapäivät, hyvinvointipäivä, opiskelijakunnan hallituksen tempaukset, hyvinvointiviikko terveystiedossa, kuntalaiset liikkumaan tempaus tiimijaksolla eli lukiolaiset valitsivat kohteen ja pitivät liikuntatuokion.

Hankkeen haasteet on saada hyvä motivoitunut opiskelijaporukka liikuntatutoreiksi. Haasteena on edelleen vähän liikkuvien tavoittaminen (oppituntien aikainen toiminta tavoittaa kyllä kaikki).

Tavoite 2019–2020: Tavoitteena on ylläpitää aktiivisuutta lisääviä toimenpiteitä lukiossamme. Lukuvouden 2019–2020 tavoite on vakiinnuttaa edelleen hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria. Ydinajatuksena on lisätä erityisesti koulupäivän aikaista aktiivisuutta, joka tehostaa tutkitusti oppimista. Liikkuva opiskelun toiminnan suunnittelu ja toteutus tehdään opiskelijälähtöisesti, mikä lisää osallisuutta sekä asioiden omaksi tuntemista. Liikuntatutoreille tarjotaan koulutusta ja uusia liikuttajia rekrytoidaan. Tasa-arvoa pyritään edistämään toiminnan järjestämisessä siten, että jokainen opiskelija voi osallistua lähtökohdistaan riippumatta. Toiminta on avointa kaikille. Vähän liikkuviin kiinnitetään erityistä huomiota suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaikka vähän liikkuvat eivät osallistuisi ns. ylimääräiseen liikuntaan, niin tuntitoiminnan taotaminen ja koko koulun tapahtumat tavoittavat myös heidät. Matalankynnyksen liikuntamahdollisuuksia tarjotaan edelleen ja niiden tiedotukseen panostetaan. Edelleen tavoitteena on, että Liikkuva opiskelun näkyisi joka tasolla oppilaitoksessa. Positiivista asenne ilmapii-riä pidetään yllä ja hanketta näkyvänä mm. opettajakouksissa. Asenneilmapii-riin pyritään vaikuttamaan positiivisten kokemuksien lisäämisellä käytännön tasolla. Toimintaa arvioidaan ja kehitetään koko oppilaitoksen voimin ja toiminta on avointa kaikille