



Hyvinvointia ja liikunta-aktiivisuutta tukeva
toiminta toisen asteen oppilaitoksissa



LIKES



WWW.LIIKKUVAOPIKELU.FI



”Yksikin merkityksellinen kohtaaminen saattaa muuttaa kaiken: kokemus huolenpidosta, kuulluksi tulemisesta ja oivallus oma aktiivisuuden merkityksestä voivat auttaa ulos noidankehästä.”

Lukijalle

- Hyvinvoinnin ja liikunnan puheeksi ottaminen on tärkeä opiskelijan tukitoimi. Yhdessä asioista keskusteleminen ja asian ääreen pysähtyminen voi parhaimmillaan suunnata opiskelijan ajattelua omaa hyvinvointia edistäväksi.
- Joskus omat tiedot ja taito eivät riitä tukemaan opiskelijaa eteenpäin. Tällöin on hyvä olla tietoinen kenen ammattilaisen luo opiskelijan voi ohjata keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista ja millaisia muita tukitoimia on oppilaitoksessa opiskelijoille tarjolla.
- Tässä Hyvinvointia ja terveyttä tukeva toiminta oppilaitoksessa -materiaalissa on esimerkkejä oppilaitosten tukitoimista.



Opiskeluhuollon tarjoama tuki

- Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisöissä.
- Opiskeluhuolto on kaikkien oppilaitoksessa toimivien ja opiskeluhoitopalveluista vastaavien työntekijöiden tehtävä. Toiminta on säädetty opiskelijahuoltolailla.
- Opiskeluhuolto toteutetaan yhteisöllisenä ja yksilöllisenä hyvinvointia sekä terveellistä ja turvallista oppimisympäristöä tukevana toimintana, jonka tarkoituksena on mm.
 - edistää mielenterveyttä
 - ehkäistä syrjäytymistä
 - edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia
 - tukea oppimista sekä
 - tunnistaa mahdollisimman varhain oppimisen esteitä ja vaikeuksia.



- Yhteisölliseltä opiskeluhuollolla edistetään:
 - o opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä
 - o opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä.
- Yksilöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan yksittäiselle opiskelijalle tarjottavia
 - o opiskeluterveydenhuollon palveluja
 - o opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalveluja
 - o monialaista yksilökohtaista opiskeluhoitoa ja
 - o opetuksen ja koulutuksen tueksi järjestettäviä sosiaali- ja terveystalvaeluja erityisoppilaitoksissa.
- Moniammatillinen opiskeluhoitoryhmä vastaa oppilaitoksessa opiskeluhoillon suunnittelusta, kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista. Ryhmä koostuu oppilaitoksen edustajista ja opiskeluhoillon ammattilaisista. Ryhmään voi kuulua myös opiskelijoiden edustaja, vanhempien yhdistyksen edustaja ja yhteistyötahojen edustajia.



Lähde: Perälä ym. Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen. Opas 36/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä tukeva toiminta

- Esimerkkejä oppilaitosten toiminnoista lisätä aktiivisuutta ja edistää opiskelijan opiskelukykyä
 - Opetus:
 - opetusta on toiminnallistettu, mikä lisää liikkumista ja vähentää paikallaanoloa
 - opetusta on taotettu taukojumpilla tai muulla paikallaan oloa katkaiseville toiminnoilla
 - luokkatiloja on kalustettu mahdollistamaan vaihtelevat työskentelyasennot.
 - Välitunti-/hyppytuntien aktivoiminen:
 - opiskelijoiden käyttöön on hankittu erilaisia peli- ja harrastevälineitä
 - oppilaitoksen liikuntatiloja on tarjottu liikunnan harrastamiseen ryhmissä tai omatoimisesti
 - rentoutumiseen ja rauhoittumiseen on järjestetty ns. hiljaisia tiloja.
 - Oppilaitoksessa on järjestetty hyvinvointiteemaisia tapahtumia, liikunnallisia turnauksia, haasteita ja lajikokeiluja omana toimintana tai yhteistyönä liikunta- ja urheiluseurojen sekä liikuntapalveluja tuottavien yritysten kanssa.





Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina

Selvitys liikuntatutor-toiminnasta
Liikkuva opiskelu -hankkeissa



Vertaistukitoiminta

- Vertaistukitoimintaan on koulutettu liikunta- ja harrastetutoreita ja opiskelijoiden jaksamisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on kehitetty hyvinvointitutor- koulutus.
- [Lue lisää selvityksestä \(pdf\)](#)





”Ikinä aiemmin liikunta ei ole tuntunut niin kivalta!”

SELVITYS liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta
Liikkuva opiskelu -hankkeissa

Yhteenveto

- Korkeiden haasteiden mukaan liikunta- ja hyvinvointineuvonta lisää toimintaan osallistuneiden liikunta-aktiivisuutta, rauhoittaa liikaa ja myönteisiä kehoillisia kokemuksia. Opiskelijat ovat olleet aktiivisempia hyvinvoinnin merkityksestä jatkossa.
- Liikunta- ja hyvinvointineuvonta toteutetaan hallitsemalla omia toimintatapoja ja yhteistyötä liikuntatoimen, opiskelijajärjestöjen ammattilaisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Kokonaishyvinvoinnin tavoittaminen, tuottavuuden ja alan osaamisen soveltaminen toiminnassa haastavaksi.
- Liikunta- ja hyvinvointineuvonta oppilaitosten tiloissa koettiin toimivaksi, mutta myöskin kokemukset etäneuvonnasta olivat positiivisia.
- Valittavien arvioitujen palvelujen yhteisiä lähtökohdat.

**LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN**



Suositus
koululaisten ja opiskelijoiden
fysioterapiasta
kouluympäristössä

www.suomenfysioterapeutit.fi

Yksilöllinen hyvinvointi- ja liikuntaneuvonta

- Yksilöllistä hyvinvointi- ja liikuntaneuvontaa on viime vuosien aikana tarjottu yhä enemmän myös nuorille.
- Lisäksi joissakin toisen asteen oppilaitoksissa on ollut mahdollisuus fysioterapeutin tapaamiseen.
- [Lue lisää selvityksestä \(pdf\)](#)



Lisätietoa:

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/lisaa_liiketta_ammattiin_opiskelun_tueksi_a4_web.pdf

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/lisaa_liiketta_opiskelun_tueksi_a4_web_01.pdf

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s8694.pdf?fbclid=IwAR0hIqs5FMAnCxZBFaZx5Oe7ECkQ4ijqufBGmNNAiamIY7QGod_u9hOhxNM

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikuntatutor_tiivistelma.pdf

<https://www.likes.fi/tutkimus/hyvinvointia-lukioon>

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/selvitys_liikunta_ ja_hyvinvointineuvonnasta_2020.pdf

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>



Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

