



Hyvinvointia ja liikkumista
tukeva toiminta toisen asteen
oppilaitoksissa



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

Lukijalle

- Hyvinvoinnin ja liikkumisen puheeksi ottaminen on tärkeää 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 liikkumista 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 ammattilaisten tehtävä. Toiminta on säädetty opiskelijahuoltolailla.
- Opiskeluhuoltoa toteutetaan opetustoimen ja hyvinvointialueen suunnitelmallisena yhteistyönä opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa.
- 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 terveystalvveluja erityisoppilaitoksissa.
- Moniammatillinen opiskeluhoitoryhmä vastaa oppilaitoksessa opiskeluhoollon suunnittelusta, kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista. Ryhmä koostuu oppilaitoksen edustajista ja opiskeluhoollon ammattilaisista. Ryhmään voi kuulua myös opiskelijoiden edustaja, vanhempien yhdistyksen edustaja ja yhteistyötahojen edustajia.



Lähde: Perälä ym. Monialainen opiskeluhoolto 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.
 - Oppituntien välissä oleva toiminta:
 - 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.
 - Oppilaitoksessa omana toimintana tai yhteistyössä liikuntaneuvontaa tuottavan tahon kanssa on mahdollistettu yksilöllinen tai pienryhmässä toteutuva liikuntaneuvonta tai personal trainer-tyyppinen toiminta.



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](#)





"Ikinä aiemmin liikunta ei ole tuntunut näin kivalta!"

Selvitys liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta
Liikkuva opiskelu -hankkeissa

Yhteenveto

- Käynnien havaintojen mukaan liikunta- ja hyvinvointineuvonta lisää toimintaan osallistuneiden liikunta-aktiivisuutta, rohkeutta liikkua ja myönteisiä kehoillisia kokemuksia. Opiskelijat ovat olleet kokonaistyytyväisyytensä mukaisesti jatkaneet.
- Liikunta- ja hyvinvointineuvontaa toteutetaan henkiseen omaan toimintaan tai yhteistyössä liikuntatoimen, yleisimpien liikuntalajien ammattilaisten tai yhteistyöoppilaitoksen kanssa.
- Kohderyhmän tavoittaminen, tiedottaminen ja alustamukset soveltui toiminnassa haastaviksi.
- Liikunta- ja hyvinvointineuvonta oppilaitoksen tiloista koettiin toimivaksi, mutta myös kokemukset etäneuvonnasta olivat rohkaisevia.
- Valiokauden arvioinnissa tarvitaan yhteisiä kriteereitä.

**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.
- [Lue lisää selvityksestä](#)
- Lisäksi joissakin toisen asteen oppilaitoksissa on ollut mahdollisuus fysioterapeutin tapaamiseen. [Lisätietoa](#)

Lisätietoa:

[Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus 2017-2019](#)

[Liikkuva opiskelu -ohjelman toiminnan kuvaus 2019-2022](#)

[Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi](#)

[Lisää liikettä lukio-opiskelun tueksi](#)

[Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään -tutkimusartikkeli](#)

[Selvitys liikuntatutor-toiminnasta toisella asteella](#)

[Selvitys liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta toisen asteen oppilaitoksissa](#)

[Fysioterapeutit kouluille -suositus](#)



Kuitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

