



# Osallisuuden helmet



Opiskelijat mukaan edistämään liikkumista ja hyvinvointia oppilaitoksissa

Yhteistyössä

Lappeenrannan Lyseon lukio

Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukio

Savon ammattiopisto

Turun ammatti-instituutti

Varkauden lukio

Likes  
by jamk

LIVE LAUGH  
Liikkuva  
opiskelu  
LOVE LEARN

OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



## Yhteisöllinen opiskeluhoitoryhmä

Liikkumisen merkitys opiskelukyvyän edistäjänä tunnetaan ja siksi se on osa yhteisöllistä opiskeluhoitoa.

Koko oppilaitoksen henkilöstöllä on vastuu liikkumisen edistämisestä ja toiminnan on tärkeä vastata opiskelijoiden tarpeita.

**Varmistakaa, että opiskeluhoitoryhmään on pyydetty opiskelijajäsen mukaan.**

## Opiskelijakunta ja tutorit mukana hyvinvoinnin edistämisessä

Opiskelijakunnan on mahdollista tuoda opiskelijoiden ehdotuksia hyvinvoinnista oppilaitoksen johdolle.

Tutoreilla on tärkeä vertaisrooli edistää opiskelukykyä, hyvinvointia ja liikkumista.

**Huomioikaa tutortoiminnassa liikkumisen edistäminen.**

## Palveluiden kehittäminen yhdessä

Olemassa olevan tiedon hyödyntäminen ja opiskelijoiden osallistaminen palveluiden suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

**Kootkaa kaikki palvelut yhdeksi selkeäksi kokonaisuudeksi.**

## Opiskelijoiden toiveet ja tarpeet näkyväksi

Henkilöstöllä on keskeinen rooli tukea ideointia, niin että kaikki huomioidaan.

Kysykää, mitä opiskelijat haluavat.

**Ideapostilaatikkoon jokainen voi matalalla kynnyksellä ehdottaa toimintaa.**

## ”Hei, mitä kuuluu?” Läsnäoleva kohtaaminen

On tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri, jossa opiskelija saa aidosti olla oma itsensä.

Henkilöstöllä on aikaa kuunnella ja kohdata opiskelija.

**Kysykää opiskelijoilta kuulumisia.**

## Kannusta erilaisiin opiskeluasentoihin

Välineiden käytössä kaivataan aluksi ohjausta ja ohjeistusta, jotta niitä käytetään ja ne muodostuvat rutiineiksi.

**Ohjatkaa ja kannustakaa opiskelijoita käyttämään vaihtoehtoisia opiskeluasentoja, kuten seisomapöytää tai jumppapalloa.**

## Kokeilkaa uutta ja nähkää mahdollisuudet toiminnallisuuteen

Uskaltakaa kokeilla opetuksessa jotain uutta opiskelijoiden kanssa.

Nähkää mahdollisuudet toiminnallisuuteen oppilaitoksen ympäristössä.

Haasteet ja kampanjat kannustavat yhdessä tekemiseen.

**Vaihtakaa oppimisympäristöä tai tehtävätyyppiä opetuksen aikana.**

## Yhteiset liikkumisen mahdollisuudet

Kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua.

**Kirjatkaa yhteiset pelisäännöt ja ohjeet tilojen ja välineiden käyttöön.**

**Viestikää niistä monikanavaisesti.**

## Viestinnällä toiminta näkyviin

Mitä kaikkea on tarjolla? Toiminnasta ja palveluista viestissä on hyvä pohtia:

- Kenet haluamme viestillä tavoittaa?
- Millainen viesti puhuttelee kohderyhmää?
- Mikä on paras viestintäkanava tavoittamaan kohderyhmän?

**Ilmoitustaulu, kuulutukset ja luokissa tiedottaminen tavoittavat hyvin opiskelijoita.**