

Toimittanut Hanna Lankia

LISÄÄ LIIKETTÄ OPIKSELUUN

Metropolia on the Move -hankkeen loppujulkaisu



SISÄLLYS

- 03** Lukijalle
- 04** Metropolia on the Move -hanke

- 05** Kampusten fyysisen ympäristön liikunnallistaminen
- 06** Liikuntavälinelainaamot kampusten kirjastoille
- 07** iWall-liikuntapeliseinä Karamalmin kampukselle
- 08** Joogatila Arabian kampukselle
- 09** Muut liikuntavälineet kampuksille

- 10** Korkeakoulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen
- 11** Moodle-kurssi opettajille opetuksen liikunnallistamisesta
- 12** SportApprot
- 13** Liikkuva-tiimi
- 14** Liikuntatutorointi

- 15** Hankkeen viestintä
- 16** Viestintään liittyviä toimenpiteitä

- 17** Seuranta ja arviointi
- 18** Lopuksi ja kirjoittajat
- 19** Lähteet



Arvoisa lukija,

Tässä julkaisussa on esiteltynä Metropolia on the Move -hankkeen keskeisimpiä toimenpiteitä. Hankkeen kautta pyrittiin edistämään Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mahdollisuuksia arjen aktiivisuudelle sekä liikunnalliselle elämäntavalle ja edelleen edistämään opiskelijoiden työkykyä eli opiskelukykyä.

Korkeakouluopiskelijoista valtaosa liikkuu terveytensä liian kannalta liian vähän (Parikka ym. 2021). Korkeakouluopiskelijat myös istuvat paljon, keskimäärin 11 tuntia vuorokaudessa (Holm ym. 2023). Istumisesta merkittävä osa kertyy opiskelupäivän aikana (Holm ym. 2023). Vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo heikentävät hyvinvointia. Liikkuminen puolestaan on keino edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä (Haverkamp ym. 2020).

Liikkumisen edistämisen kannalta on tärkeää, että korkeakouluympäristö tarjoaa opiskelijoille monipuolisia mahdollisuuksia arjen aktiivisuuteen. Korkeakoululiikunnan suositusten (2018, 4) mukaan varsinaisten liikuntapalveluiden tarjoamisen lisäksi myös muun korkeakouluympäristön tulisi tukea fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi muokkaamalla oppimis- ja opiskeluympäristöjä niin, että ne mahdollistavat vaihtelevat työskentelyasennot ja tukevat istumisen tauottamista.

Lisäksi korkeakoulujen toimintakulttuurin tulisi tukea fyysisen passiivisuuden vähentämistä ja edistää matalan kynnyksen fyysistä aktiivisuutta (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018, 4).

Metropolia on the Move -hankkeessa onkin tavoiteltu parempien liikkumismahdollisuuksien luomista Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoille heidän opiskelutarjossaan. Toimenpiteillä on pyritty vaikuttamaan sekä korkeakoulun toimintaympäristöön että -kulttuuriin. Tekstissä on koottuna yhteen toimenpiteiden toteuttamiseen liittyviä käytännön prosesseja sekä hankkeen aikana tehtyjä huomioita. Toivon mukaan julkaisu antaa ideoita ja konkreettisia vinkkejä ideoiden toteuttamiseen myös muille opiskelun liikunnallistamisen parissa toimiville.

Antoisia lukuhetkiä!

Hanna Lankia



METROPOLIA ON THE MOVE -HANKE

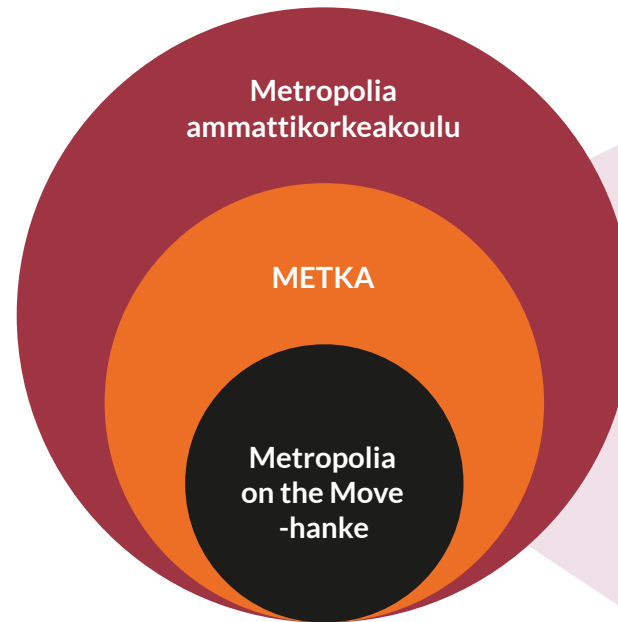
Hanna Lankia

Metropolia on the Move -hankkeen tavoitteena oli edistää Metropolia ammattikorkeakoulun toimintaympäristöä ja -kulttuuria siten, että ne aikaisempaa paremmin tukevat opiskelijoiden jokapäiväistä aktiivisuutta ja edelleen hyvinvointia sekä opiskelukykyä. Hankkeen päätoteuttajana oli Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA.

Hankkeella oli kolme päätavoitetta:

1. Liikunnallistaa opiskelua, opetusta ja opiskelu ympäristöä
2. Kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja lisätä yhteisöllisyyttä
3. Luoda olosuhteet arki- ja hikiliikunnalle

Hankkeen kohderyhmänä olivat Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijat, joista pyrittiin tavoittamaan erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat. Toissijaisena kohderyhmänä toimenpiteitä kohdennettiin Metropolian opetushenkilökuntaan.



Rahoitus

Hanketta rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö. Rahoitusta myönnettiin yhteensä kolmeksi vuodeksi aikavälillä 2021-2024.

Yhteistyössä

- Liikkuva opiskelu -ohjelma
- Opiskelijoiden liikuntaliitto ry (OLL)
- Metropolia Ammattikorkeakoulu
- Zone - Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelut

- Pääkaupunkiseudulla toimiva monialainen ja kansainvälinen ammattikorkeakoulu
- Yhteensä noin 17 000 opiskelijaa neljällä eri kampuksella
- Lisäksi noin 1 000 henkilökunnan jäsentä

- Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta, joka mm. huolehtii opiskelijoiden oikeuksista, valvoo opiskelijan etua ja vaikuttaa opiskelijan hyväksi
- Lakisääteinen osa Metropoliaa ja edustaa kaikkia Metropolian opiskelijoita

- Opiskelijakunta METKAN koordinoima Liikkuva korkeakoulu -hanke
- Saanut rahoitusta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä yhteensä kolmeksi vuodeksi
- Tavoitteena edistää Metropolian opiskelijoiden liikkumista ja liikunnan harrastamista ja tätä kautta edelleen parantaa opiskelijoiden hyvinvointia sekä opiskelukykyä

KAMPUSTEN FYYSISEN YMPÄRISTÖN LIIKUNNALLISTAMINEN

Hanna Lankia

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli kehittää Metropolia Ammattikorkeakoulun fyysistä ympäristöä siten, että sen kaikilla neljällä kampuksilla olisi monipuolisesti aktiivisuuteen kannustavia tiloja, välineitä tai laitteita. Hankesuunnitelmassa korostui eri kampusten välisen tasa-arvon lisääminen liikkumisen olosuhteiden osalta. Metropolian kampuksista Myllypurossa ja Myyrmäessä oli jo ennen hankkeen alkua liikuntatilat sekä erilaista taukoliikuntaa tukevaa välineistöä. Näin ollen fyysisen ympäristön kehittämisen osalta toimenpiteet haluttiin keskittää erityisesti Arabian ja Karamalmin kampuksille, joilla liikkumiseen kannustavia tiloja ja välineitä ei juurikaan ollut.

Fyysisen ympäristön liikunnallistamisessa haluttiin keskittyä erityisesti sellaisiin matalan kynnyksen ratkaisuihin, jotka palvelisivat myös vähän liikkuvia opiskelijoita. Jotta erilaisista hankinnoista tulisi käyttäjilleen mieleisiä, haluttiin niiden suunnitteluun osallistaa kohderyhmää. Opiskelijoilta kerättiinkin toiveita muun muassa erilaisin kyselyin, kutsumalla opiskelija-edustajia mukaan kampuskierroksille sekä pyytämällä opiskelijoita ideoita tilojen jatkokehittämiseen.



Kuva: Askel Sports

Opiskelija-aktiivien lisäksi tärkeä yhteistyökumppani fyysisen ympäristön kehittämässä oli korkeakoulun tilapalvelut, josta oli suuri apu niin tilojen kehittämiseen liittyvässä ideoinnissa, käytännön toteuttamisessa kuin viestinnässäkin.

” Haluttiin keskittyä erityisesti sellaisiin matalan kynnyksen ratkaisuihin, jotka palvelisivat myös vähän liikkuvia opiskelijoita.

LIIKUNTAVÄLINE- LAINAAMOT KAMPUS- TEN KIRJASTOILLE

Hanna Lankia

Yhteistyössä Metropolian kirjastopalveluiden kanssa perustettiin kolmen kampuksen kirjastoille (Arabia, Karamalmi ja Myyrmäki) liikuntavälinelainaamot. Ideana liikuntavälinelainaamoissa on, että Metropolian kirjastoista voi ilmaiseksi lainata erilaisia liikuntavälineitä omaan käyttöön. Näin opiskelijoilla on mahdollisuus päästä harrastamaan erilaisia liikuntalajeja ilman, että heidän tarvitsee hankkia niihin tarvittavia välineitä omaksi.

Liikuntavälineitä voi lainata samalla tavoin kun muutakin aineistoa 3AMK-kirjastokortilla.

Liikuntavälineiden laina-aika on kaksi viikkoa, eli ne voi viedä mukanaan kotiin tai itselleen sopivalle liikuntapaikalle.

Prosessi

Kirjastoille hankittiin arkut liikuntavälineiden säilyttämistä varten. Arkut sijoitettiin laina-automaattien viereen ja liikuntavälineiden säilytyspusseihin kiinnitettiin viivakoodit, jotta välineiden lainaaminen onnistuisi mahdollisimman kätevästi itsepalveluna. Logistiikan helpottamiseksi asiakkaita ohjeistetaan palauttamaan välineet samaan kirjastoon, josta ne on lainattukin.

” Opiskelijoilla on mahdollisuus päästä harrastamaan erilaisia liikuntalajeja ilman, että heidän tarvitsee hankkia niihin tarvittavia välineitä omaksi.



Opiskelijoita lainaamassa liikuntavälineitä Arabian kampuksen liikuntavälinelainaamosta. Kuva: Askel Sports

Lainattavana on seuraavat liikuntavälineet:

- padelmailoja
- padelpalloja
- tennismailoja
- tennispalloja
- koripalloja
- jalkapalloja
- rantalentopalloja
- smashball-peli
- pilatesrullia
- foam rollereita
- frisbeegolf-kiekkoja
- mölkky
- petankki
- vastuskuminauhoja
- hierontapalloja

Kaikilla kampuksilla on samat välineet. Lisäksi liikuntavälinearkkuihin hankittiin pallopumput, jotka eivät ole lainattavissa mutta joilla pallot voi pumpata täyteen lainaamisen yhteydessä.

iWALL-LIIKUNTAPELI- SEINÄ KARAMALMIN KAMPUKSELLE

Hanna Lankia

Karamalmin kampus on toimistorakennus, jossa ei ole opiskelijoiden käytettävissä liikuntatiloja tai -palveluita. Koska Metropolia on Karamalmin kampuksella vain väliaikaisesti vuokralla ja opetus tullaan mahdollisesti siirtämään lähivuosina joihinkin toisiin tiloihin, kiinteän liikuntatilan rakentamista kampukselle ei nähty järkeväksi. Niinpä päätettiin hankkia Karamalmin kampukselle iWall-liikuntapeli-seinä, joka voitaisiin tarpeen mukaan siirtää toiselle kampukselle.



Karamalmin kampuksen iWall-liikuntapeliseinä. Kuva: Hanna Lankia

iWallin eduiksi nähtiin myös seuraavat asiat:

- Matala kynnyks: iWallilla voi pelata nopeasti ja ilman että tulee hiki. Sen käyttäminen ei myöskään vaadi hyvää kuntoa tai koettua liikunnallista pätevyyttä.
- Monipuolinen sisältö: Uusia pelejä kehitetään jatkuvasti, mikä auttaa pitämään mielenkiintoa yllä.
- Automaattisuus: iWall toimii täysin automaattisesti, eikä siten sido henkilöstöresursseja.
- Yhteisöllisyys: iWallia voi pelata yksin tai kaverin kanssa. Lisäksi muiden pelaamista voi kannustaa sivusta.
- Saavutettavuus: iWallin useimmat pelit soveltuvat myös heille, joiden fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on rajoittunut.
- Kielivaihtoehdot: iWallia voi käyttää useilla eri kielillä, mukaan lukien suomi ja englanti.
- Häiriöttömyys: iWallin äänenvoimakkuutta voidaan säätää, jolloin sen pelaamisen ei tarvitse häiritä esimerkiksi opetusta.
- Helppo asentaa: Ei vaadi tilan muutostöitä, vaan yksi normaali pistorasia riittää.
- Seuranta ja arviointi: iWallista saa kattavasti dataa sen käyttöasteesta ja -tavoista.

Prosessi

Ensin piti löytää iWallille sopiva paikka kampukselta. Sopivaa tilaa etsittiin yhdessä toimitilapalveluiden sekä oppimistoiminnan kanssa. Lopulta paikka, joka iWallille osoitettiin, oli eräs luokkatila joka voitiin irroittaa opetuskäytöstä.

Seuraavaksi tehtiin iWallia valmistavalle yritykselle CSE Entertainmentille tarjouspyyntö liikuntapeliseinästä. Tämän jälkeen piti varmistaa, että hankinnassa toimitettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustusten kilpailutusohjeiden mukaisesti ja pyydettiin lisäksi ministeriöltä lisäohjeistusta hankinnan tekemiseen ja siihen liittyvään raportointiin. Näin voitiin varmistua siitä, että hankinnassa toimitettiin sääntöjen mukaisesti. METKAN hallitus teki päätöksen tarjouksen hyväksymisestä ja iWall voitiin tilata. Tämän jälkeen sovittiin CSE Entertainmentin kanssa liikuntapeliseinän kustomoinnista. CSE Entertainmentin graafikko teki muutaman eri design-ehdotuksen lähetettyjen logojen sekä METKAN ja Metropolian graafisten ohjeiden pohjalta. METKA kommentoi ehdotuksia ja yksimielisyyteen lopullisesta versiosta päästiin heti ensimmäisen kommenttikierroksen jälkeen. SCE Entertainmentin työntekijät asensivat iWallin paikalleen. Tämän jälkeen laite oli heti käyttövalmiudessa ja se tarvitsi enää liittää verkkoon päivityksiä varten.

Jotta tilasta, johon iWall sijoitettiin, tulisi mahdollisimman viihtyisä ja kutsuva ajanviettopaikka, kerättiin opiskelijoilta jatkokehitysideoita kyselyllä. METKAN lisäksi kyselyä mainostivat Karamalmin kampuksella toimiva opiskelijayhdistys sekä kampuksen tutorvastaavat ja tutorit. Opiskelijoiden palautteen perusteella tilaan hankittiin muun muassa sohvaryhmiä yhteistyössä Metropolian tilapalveluiden kanssa.

JOOGATILA ARABIAN KAMPUKSELLE

Hanna Lankia

Hankkeen alkaessa Metropolian Arabian kampuksella ei ollut mitään liikuntatiloja, joten myös sinne haluttiin perustaa oma tila liikkumista varten. Liikuntatiloja kampukselle olivat jo pitkään toivoneet niin Arabian kampuksen opiskelijat kuin siellä työskentelevä henkilöstökin.

Prosessi

Arabian kampusta kierrettiin yhdessä kampuskoordinaattorin kanssa ja mukaan kutsuttiin myös opiskelijaedustajia kertomaan oma näkemyksensä siitä, mitä liikunnallista kampukselle voitaisiin hankkia. Arabian kampuksella oli pieni vähällä käytöllä oleva nurkkaus, jossa oli ainoastaan pari pöytää ja tuolia. Saatiin idea, että nurkkauksesta voitaisiin muokata joogatila. Hyväksyntä suunnitelmalle saatiin myös Metropolian toimitilapäälliköltä, jolloin tilan muutostöitä voitiin alkaa edistämään.

Joogatilan muutostyöt suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä METKAN ja Metropolian yhteisen MMKK-hankkeen kanssa. Kiinteistöpalveluita pyydettiin viemään tilan kalusteet pois ja tilaan hankittiin himmennettävät tunnelmavalot liiketunnistimella toimivien on-off-valojen tilalle. Kiinteistöpalveluita tiedotettiin myös tilan muuttuneesta siivoustarpeesta.



Joogatila ennen ja jälkeen. Kuvat: Sonja Leppänen ja Hanna Lankia

Joogatilaan hankittiin seuraavat välineet:

- lähes koko lattian peittävä palapelimatto (tummanharmaa, jotta se pysyy siistinä)
- hylly joogavälineiden säilyttämistä vasten
- joogamattoja ja mattojen puhdistussuihke
- joogablokkeja
- hierontapalloja
- foam rollereita
- pidempiä pilatesrullia
- led-valonauhaa tunnelman luomiseksi
- äänentoistolaitteet
- muovikasvi
- iso peili seinälle
- näyttö seinälle esimerkiksi joogavideoidenkatsoamista varten

Osa edellä mainituista välineistä suunniteltiin hankkeiden toimesta, osa välinehankinnoista täydennettiin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

Näytön hankkimisessa saatiin apua Metropolian it-palveluilta, joka antoi vinkit näytöltä vaadittaville teknisille ominaisuuksille ja joka myös hoiti näytön kilpailutuksen. Näyttöön hankittiin lisäksi web-kamera, jolloin sitä voidaan tarvittaessa käyttää toisena peilinä tai esimerkiksi striimaamiseen. Näyttöä varten koostettiin myös joogavideokirjasto, josta opiskelijat voivat etsiä itselleen sopivia YouTube-joogavideoita lyhyiden kuvausten perusteella.

Joogatila ei ole ollenkaan Metropolian tilavarauksjärjestelmässä, vaan se on opiskelijoiden sekä henkilökunnan vapaasti käytettävissä milloin tahansa. Metropolian eri toimijat ovat hyödyntäneet tilaa myös erilaisissa tapahtumissa. Oviaukon kohdalla on verho, jonka saa vedettyä kiinni jos haluaa yksityisyyttä.

MUUT LIIKUNTAVÄLINEET KAMPUKSILLE

Hanna Lankia



Pöytäjalkapallopelejä Myyrmäen kampuksella. Kuva: Hanna Lankia

Joogatilan perustamisen yhteydessä kartoitettiin muita mahdollisuuksia, miten Arabian kampusta voitaisiin liikunnallistaa. Muiden varsinaisten liikuntatilojen perustaminen ei ollut mahdollista, joten kampukselle päätettiin hankkia erilaisia matalan kynnyksen taukoliikuntavälineitä.



Arabian kampuksen toimistopolkimet. Kuva: Linda Spring

• Toimistopolkimet

Kampukselle hankittiin useisiin eri luokkatiloihin ja itseopiskelutiloihin yhteensä 18 kappaletta toimistopolkimia korkeussäädettävien pöytien yhteyteen. Toimistopolkimia voi käyttää tavallisen istuimen tavoin, mutta samalla polkien. Toimistopolkimissa on säädettävä istuinkorkeus ja vastus, joten ne sopivat useimmille opiskelijoille. Lisäksi toimistopolkimet ovat hyvin hiljaisia, joten niiden käyttäminen ei häiritse muita samassa tilassa olijoita.

• Taukoliikuntavälineet

Useisiin eri itseopiskelutiloihin sekä myös joihinkin opetustiloihin hankittiin lisäksi jumppakeppejä, vastuskuminauhoja ja hierontapalloja taukojumppaa ja palauttavien taukojen pitämistä varten.

• Puolapuut

Kampukselle hankittiin myös lisää puolapuita sopiviin tiloihin.

• Kuvalliset taukojumppaohjeet

Taukoliikuntavälineiden yhteyteen sekä joihinkin muihin tiloihin teetettiin seinälle kuvallisia taukojumppajulisteita. Julisteita oli neljä erilaista: ohjeet keppijumpalle, ohjeet vastuskuminauhaharjoittelulle, ohjeet kehonpainoharjoittelulle sekä yhden ohjeet puolapuiden käyttämistä varten. Taukojumppajulisteita vietiin kaikille Metropolian kampuksille.

• Keinut

Eräaseen Arabian itseopiskelutilaan hankittiin kaksi kappaletta katosta roikkuvia keinoja, jotka toimittavat istuimen virkaa. Keinussa istuminen ja keinuminen aktivoivat lihaksia tavallista tuolia enemmän.

• Pöytäpelit kampuksille

Sekä Arabian että Myyrmäen ja Karamalmin kampuksen käytäville hankittiin pöytäpelejä taukoliikuntaa varten.

Myös edellä mainittujen taukoliikuntavälineiden suunnittelussa hyödynnettiin opiskelijoiden esittämiä toivomuksia.

KORKEAKOULUN TOIMINTAKULTTUURIN LIIKUNNALLISTAMINEN

Hanna Lankia

Fyysisen opiskeluympäristön kehittämisen lisäksi hankkeen tavoitteena oli vaikuttaa Metropolian toimintakulttuuriin, jotta myös se tukisi aikaisempaa paremmin opiskelijoiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Myös toimintakulttuurin kehittämisen osalta hankesuunnitelmassa korostuivat matalan kynnyksen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tavoitteet, kuten tietoisuuden lisääminen kevyenkin liikuskulun myönteisistä vaikutuksista hyvinvoinnille ja opiskelukyvyille sekä istumisen tauottamiseen kannustaminen.

” Opiskelijat pääsivät hankkeen tukemana myös suunnittelemaan ja toteuttamaan itse ideoimiaan liikunnallisia aktiviteetteja.

Toimintakulttuurin muutokseen tähtäävissä toimenpiteissä pyrittiin vaikuttamaan erityisesti opetukseen ja lisäämään opiskelijoiden liikkumista tukevaa vertais-toimintaa. Opetushenkilökunnalle tarjottiin tietoa ja koulutusta liikkumista lisäävistä pedagogisista menetelmistä ja opiskelijoille kehitettiin esimerkiksi liikuntatutorointia sekä erilaisia liikunnallisia tapah-tumia. Opiskelijat pääsivät hankkeen tukemana myös suunnittelemaan ja toteuttamaan itse ideoimiaan liikunnallisia aktiviteetteja.



Metropolian opiskelijoiden ja henkilökunnan välinen pesäpallo-ottelu.
Kuva: Mari Purhonen

Myös toimintakulttuuriin kohdentuvia toimenpiteitä suunniteltiin kohderyhmää osallistaen ja muokaten toimintaa saadun palautteen perusteella. Metropolian oppimistoiminnan kanssa tehtävä yhteistyö oli tärkeää erityisesti opetushenkilökunnan kouluttami- seen tähtäävien toimenpiteiden kannalta.

MOODLE-KURSSI OPETTAJILLE OPETUKSEN LIKUNNALLISTAMISESTA

Hanna Lankia

Hankkeessa luotiin Metropolian opetushenkilökunnalle suunnattu Moodle-kurssi "Opetuksen liikunnallistaminen - Lisää liikettä, parempaa oppimista". Kurssin rakentamisen tavoitteena oli, että opettajat tiedostaisivat liikkeen merkityksen oppimiselle sekä löytäisivät omaan opetukseensa sopivia keinoja liikkeen lisäämiseen, ja edelleen tätä kautta lisätä opiskelijoiden arjen aktiivisuutta.

- Kurssilta opettajat saavat tietoa liikkumisen hyödyistä oppimiselle sekä työkaluja aktiivisempien oppituntien järjestämiseen.
- Kurssi on tarkoitettu opettajille, jotka haluavat lisätä tietojaan ja taitojaan opetuksen liikunnallistamiseen liittyen. Kurssilla opetuksen liikunnallistamisella tarkoitetaan opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä opetustilanteissa.
- Kurssi sopii sekä opetuksen liikunnallistamiseen vielä tutustuville että niille, jotka haluavat syventää jo olemassa olevaa osaamistaan aiheesta.
- Kurssin suorittamiseen menee arviolta yhteensä 2-3 tuntia ja se voidaan suorittaa itsenäisesti omaan tahtiin.

Kurssi koostuu yhdeksästä eri osiosta:

1. Johdattelu aiheeseen
2. Opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus
3. Aivot ja oppiminen
4. Opettajan rooli
5. Opettajan hyödyt
6. Toimintaohjeita lähiopetukseen
7. Toimintaohjeita etäopetukseen
8. Metropolia on the Move -hanke
9. Kurssipalaute



Jokaisessa osiossa on koottuna tiiviisti tietoa kustakin aihepiiristä. Osioden lopussa on lisäksi linkkejä erilaisiin materiaaleihin, kuten lisätietoa sisältäviin videotallenteisiin ja erilaisiin valmiisiin työkaluihin opetuksen liikunnallistamisen tueksi. Kurssin sisällössä sekä linkeissä on hyödynnetty muiden tahojen tuottamaa tietoa ja muita materiaaleja. Lisäksi osioden lopussa on lyhyt reflektointitehtävä, jotta kurssia suorittava opettaja saa mahdollisuuden kerata oppimaansa sekä pohtia omaa suhtautumistaan opetuksen liikunnallistamiseen.

Kurssin luotiin yhteistyössä Metropolian digimenterin kanssa, jolta sai paljon apua ja neuvoja sekä Moodle-kurssin teknisen toteutuksen kanssa että näkemyksiä kurssin pedagogisten ratkaisujen toteuttamiseen. Kurssi lisättiin Metropolian henkilökunnan koulutuskalenteriin ja Metropolialta saatiin myös viestinnällistä tukea kurssin markkinoinnissa.

SPORTAPPROT

Hanna Lankia

Metropolia on the Move -hankkeessa haluttiin edistää liikumiseen kannustavaa toimintakulttuuria myös liikunnallisten tapahtumien järjestämisen kautta. Suurin yksittäinen hankkeessa järjestetty liikuntatapahtuma oli SportAppro, joka ehdittiin hankkeen aikana järjestää kahdesti. SportAppron suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi molemmilla kerroilla hankkeeseen palkattu harjoittelija.

Alun perin SportAppro Stadi -niminen tapahtuma on aikaisemmin järjestetty 3AMK-liittouman opiskelijakuntien yhteistyönä, jolloin tapahtuma oli rastikierros Arabianrannassa. Koronan myötä tapahtuman järjestäminen kuitenkin hiipui. Metropolia on the Move -hankkeen resurssien tapahtuma herätettiin uudelleen eloon ja konseptia samalla uudistettiin.

SportApproista muodostui kaksipäiväinen tapahtuma, jonka aikana opiskelijat pääsivät tutustumaan pääkaupunkiseudun liikuntatoimijoihin ja osallistumaan erilaisiin liikuntakokeiluihin. Tapahtumapäivien aikana kerättiin suoritusmerkkejä appropasseihin osallistumalla tapahtuman yhteistyökumppaneiden tarjoamiin liikuntakokeiluihin heidän omissa toimipisteissään sekä Metropolian tiloissa.

Lajikokeiluita tarjoavia yhteistyökumppaneita olivat erilaiset liikuntaseurat sekä kaupalliset liikuntatoimijat. Osaan lajikokeiluista oli ennakoilmoittautuminen, mikäli niihin oli rajallinen osallistujamäärä. Lisäksi tapahtumaan kuului loppurasti, josta osallistujat saivat hakea appropassia vastaan haalarimerkin suoritettujen lajikokeiluiden määrän mukaisesti:

- PronssiNorppa 1-2 lajikokeilua
- HopeaSusi 3-4 lajikokeilua
- KultaKotka 5 lajikokeilua tai enemmän



SportApprojen haalarimerkit. Kuva: Maximillian Heymann

Kymmenen suosituinta lajikokeilua olivat: 1) sisäsurffaus, 2) jousiammunta, 3) kuplafutis, 4) boulderointi, 5) ilmajouga, 6) tankotanssi, 7) crossfit, 8) padel, 9) maalipallo ja 10) lukkopaini/brasilialainen jujutsu. Yli puolet osallistujista (52 %) osallistui vähintään viiteen lajikokeiluun kahden päivän aikana.



SportAppro sai positiivista palautetta myös Jodelissa.

Tapahtuma keräsi runsaasti positiivista palautetta erityisesti ensimmäisenä vuonna, jolloin palautelomakkeeseen vastasi 67 osallistujaa. Keskiarvo tapahtuman yleisarvosanaksi oli 4,5/5, 5 ollen paras mahdollinen arvosana. Erityisesti tapahtumassa pidettiin monipuolisesta lajivalikoimasta ja siitä, että pääsi kokeilemaan liikuntalajeja joita ei muuten välttämättä tulisi testattua. Tapahtuma sai valtaosan (88 %) osallistujista innostumaan jostakin uudesta liikuntalajista.

LIKKUVA-TIIMI

Hanna Lankia

Yhtenä hankkeen tavoitteena oli lisätä yhteisöllisyyttä liikkumisen kautta. Kolmen vuoden ajan hankkeessa toteutettiin Liikkuva-tiimin toimintaa, jossa vapaaehtoiset opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat erilaisia fyysistä aktiivisuutta tukevia aktiviteetteja muille opiskelijoille. Metropolia on the Move -hanke rahoitti näitä aktiviteetteja, joten ne olivat opiskelijoille lähtökohtaisesti ilmaisia.

Aktiviteetit olivat enimmäkseen erilaisia lajikokeiluita, tapahtumia ja tempauksia. Opiskelijat organisoivat esimerkiksi Megazone-käyntejä, pulkkamäkitapahtuman ja keilaamiskertoja. Liikkuva-tiimin puitteissa tuettiin myös Metropolian opiskelijoiden omien liikuntakerhojen ja urheiluseurojen toimintaa.

Liikkuva-tiimin toimintaa organisoitiin Liikkuva-tiimin omassa Slack-ryhmässä. Lisäksi Liikkuva-tiimille järjestettiin säännöllisesti tapaamisia, joissa opiskelijoilla oli mahdollisuus tavata toisiaan ja ideoida toimintaa yhdessä.



Liikkuva-tiimin ja Metropolia on the Move -hankkeen haalarimerkit. Kuva: Hanna Lankia

LIIKUNTATUTOROINTI

Emmi Nisumaa

Liikuntatutoroinnin toimintamallia on kehitetty hankkeen ajan. Liikuntatutoroinnin tavoitteena on ollut lisätä opiskelijoiden aktiivisuutta liikkumista sisältävien tapahtumien ja aktiviteettien järjestämisessä sekä tarjota opiskelijoille uusia tutoroinnin toimintamuotoja. METKAssa on luotu koulutusmateriaali ja hallituksen liikunnasta vastaava jäsen on vastannut koulutusten järjestämisestä. Lisäksi koulutuksiin ja niiden valmisteluihin ovat osallistuneet hanketyöntekijä sekä METKAN tutoroinnin asiantuntija.

Liikuntatutorkoulutuksia on järjestetty hankkeen ajan kahdesti vuodessa, kevät- ja syyslukukaudella. Koulutuksissa on tutustuttu kaikkien Metropolian kampusten liikkumismahdollisuuksiin sekä mahdollisiin palveluihin ja lähialueen muihin liikkumismahdollisuuksiin, kuten ulkoilualueisiin. Lisäksi koulutusrakenteeseen sisältyi käytännön harjoittelua OLL:n tuottaman liikkumisen mini-interventiomallin materiaaleja hyödyntäen. Opiskelijat pääsivät harjoittelemaan erilaisia liikkumisen puheeksi ottamisen tilanteita sekä myös harjoittelemaan erilaisten liikkujien rooleja. Mini-interventiomalli tuki liikuntatutoreiden ymmärrystä sekä empatian harjoittamista erilaisista elämäntilanteista ja liikkumisen lähtökohdista. Lisäksi puheeksiottamisen harjoittelu tarjosi innostamisen välineitä tosielämän tilanteisiin, kun opiskelijoiden kanssa keskustellaan oman elämän liikkumisen mahdollisuuksista ja opiskelijaa kiinnostavista ja hänen elämäntilanteeseensa sopivista liikkumismuodoista.

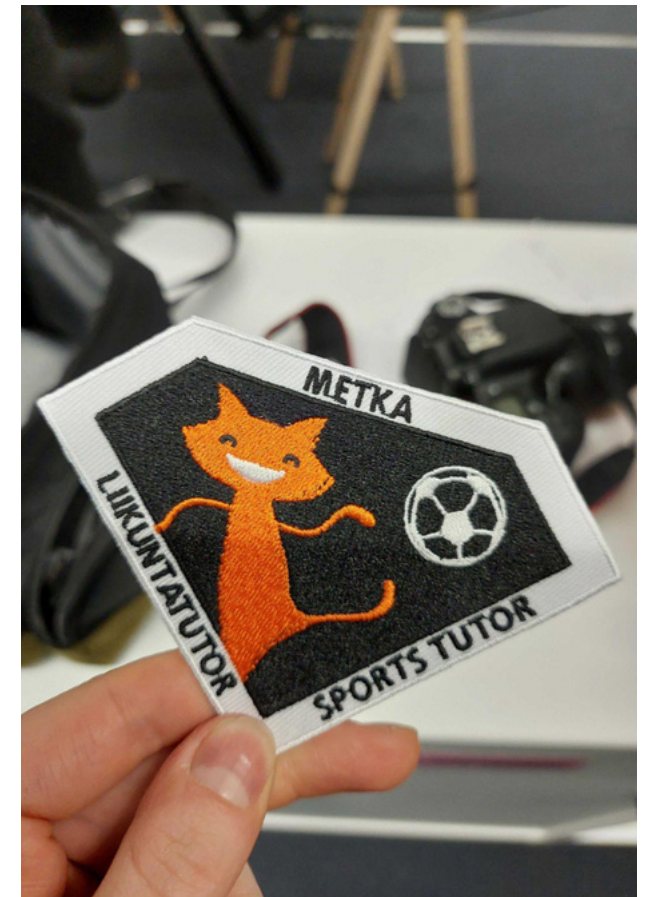
” Opiskelijat pääsivät harjoittelemaan erilaisia liikkumisen puheeksi ottamisen tilanteita sekä myös harjoittelemaan erilaisten liikkujien rooleja.

Koulutetut liikuntatutorit ovat osallistuneet vapaaehtoisina järjestämään opiskelijakunnan eri liikkumisteemaisia tapahtumia, kuten MetroSport ja SportApprot. Lisäksi heitä on kannustettu kehittämään omia tapahtumia tai aktiviteetteja opiskelijoille, joiden keskiössä on liikkuminen.

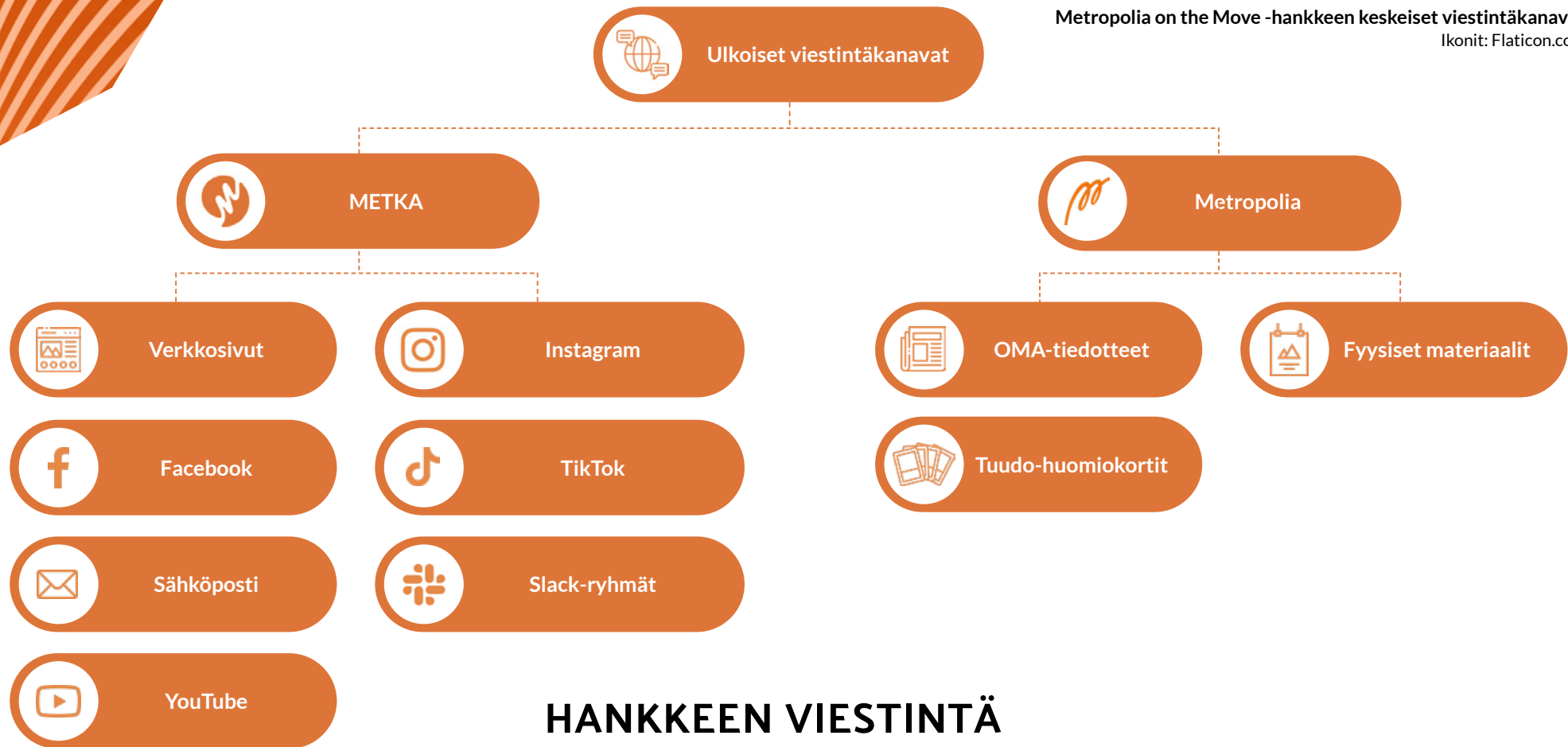
Myös METKAN kaikille opiskelijatutoreille on järjestetty hallituksen liikunnasta vastaavan jäsenen toimesta tiivistetty koulutusosio oman kampuksen liikuntamahdollisuuksista sekä annettu tietoa, miten esimerkiksi orientaatiopäivien yhteyteen voi lisätä uusille opiskelijoille liikkumisen mahdollisuuksia mm. tauottamalla istumista lyhyellä verryttelyllä tai yhdistämällä liikkumista ja ryhmäyttävää aktiviteettia. Näiden avulla tavoitellaan myös uusien opiskelijoiden tiedon vastaanottokyvyn edistämistä, kun päivään sisällytetään enemmän liikettä, vireystila säilyy paremmin.

Myös METKAN tutorointia koordinoivat tutorvastaavat, lisäkoulutetut kokeneet opiskelijatutorit, ovat valinneet joukostaan liikuntavastaavia, jotka ovat hyvin perillä oman kampuksen liikuntamahdollisuuksista. He myös kannustavat opiskelijatutoreita tarjoamaan liikkumista sisältävää aktiviteettia uusille opiskelijoille, esim. järjestämällä yhteistä ajanvietettä esim. pihapelien ja muiden liikkumista sisältävien aktiviteettien merkeissä.

Opiskelijoiden riveistä on noussut kiinnostus ottaa yhä vahvempaa roolia liikuntatutoreille sopivien tapahtumien koordinoinnista. Liikuntatutorointi on selvästi herättänyt kiinnostusta opiskelijoiden keskuudessa ja sitä tullaan tulevaisuudessa jatkokehittämään METKAN ja opiskelijoiden yhteistyöllä.



Liikuntatutor-haalarimerkki. Kuva: Hanna Lankia



HANKKEEN VIESTINTÄ

Hanna Lankia

Hankkeen käytössä olevia ulkoisia viestintäkanavia olivat opiskelijakunta METKAN omat viestintäkanavat sekä jotkin Metropolian viestintäkanavat. METKAN viestintäkanavista tärkeimpiä olivat Instagram ja METKAN verkkosivut. Metropolian viestintäkanavista tärkein oli Metropolian intranet OMA. Myös fyysisiä viestintämateriaaleja, kuten julisteita, roll-uppeja ja pöytäkolmioita, hyödynnettiin Metropolian kampuksilla.

Lisäksi hankkeessa luotiin sisäiseen viestintään omat Slack-työtilat Liikkuva-tiimille ja liikuntatutoroinnille. Slackissa viestittiin myös METKAN tutorvastaavien sekä Metropolian opiskelijajyhdistysten omille kanaville. Myös sähköpostia käytettiin ulkoisessa viestinnässä esimerkiksi METKAN uutiskirjeen kautta.

VIESTINTÄÄN LIITTYVIÄ TOIMENPITEITÄ

Hanna Lankia

Hankkeeseen liittyvän yleisen tiedottamisen lisäksi hankkeessa toteutettiin joitakin viestinnällisiä toimenpiteitä:

EveryMoveCounts-viestintäkampanja

- Osana hanketta toteutettiin EveryMove-Counts-viestintäkampanja, jonka päämääränä oli tavoittaa mahdollisimman laajasti pääkaupunkiseudun korkeakouluopiskelijoita ja viestiä heille arjessa tapahtuvan aktiivisuuden tärkeydestä hyvinvoinnille ja opiskelukyvyille. Tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa opiskelijoiden tietoisuutta arjen aktiivisuuden merkityksestä ja siten edelleen edistää heidän aktiivisuuttaan.
- Kampanjan toteuttamisessa oli mukana useita pääkaupunkiseudun korkeakouluja, ylioppilas- ja opiskelijakuntia sekä muita opiskelijoiden liikunnan ja hyvinvoinnin parissa toimivia tahoja, jotka jakoivat METKAN tuottamia materiaaleja omissa viestintäkanavissaan.
- Viestintäkampanjan runko koostui pääjulkaisu-videoista, jotka kaikki yhteistyökumppanit saivat halutessaan jakaa viestintäkanavissaan omaan viestintästrategiaansa sopivalla tavalla. METKAN omissa kanavissa toteutettiin pääjulkaisujen ohella jatkuvaa ja vapaamuotoisempaa viestintää kampanjan teemoihin liittyen. Lisäksi kampanja jalkautui Metropolian kampuksille muun muassa fyysisten viestintämateriaalien ja erilaisten tapahtumien muodossa.

Podcast-sarja

- Hankkeessa tuotettiin opetushenkilökunnalle suunnattuja podcast-jaksoja, joissa käsiteltiin liikunnan merkitystä oppimiselle ja liikkeen lisäämistä osaksi opetusta. Jaksot äänitettiin Metropolian digistudiolla ja julkaistiin Metropolian omalla Metropodia-alustalla.

Jakotuotteet ja muut printtimateriaalit

- Lisäksi tilattiin erilaisia jakotuotteita Metropolia on the Move -hankkeen logolla ja EveryMoveCounts-kampanjan logolla painettuna: vastuskuinauhoja, stressipalloja sekä sadeviittapalloja (eli esimerkiksi opiskelijahaalareihin tai reppuun kiinnitettäviä pieniä palloja, joiden sisältä löytyy sadeviitta). Kaikkien jakotuotteiden tausta-ajatuksenä oli tuoda hankkeelle näkyvyyttä ja tuotteiden oli tarkoitus olla sellaisia, että ne jollain tavalla edistäisivät fyysistä aktiivisuutta.



Metropolia on the Move -hankkeen logolla painatettuja vastuskuinauhoja.

SEURANTA JA ARVIOINTI

Hanna Lankia

Hankkeen tärkein arviointimenetelmä oli erilaiset kyselyt. Hankkeen aikana toteutettiin useita kyselyitä, joista osa kohdistui tiettyyn toimenpiteeseen, kuten yksittäiseen tapahtumaan. Tärkeimmät kyselyt hankkeen yleisen arvioinnin kannalta olivat kuitenkin Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi oppilaitoksille -lomake (2020) sekä hankkeen oma arviointikysely.

Nykytilan arviointi (2020)	Hankkeen arviointikysely
<ul style="list-style-type: none">• Liikkuva opiskelu -ohjelman itsearviointilomake.• Toteutettiin hankkeen alussa ja lopussa soveltuvien osin kampuskohtaisesti.• Vastauksia pyydettiin METKAN opiskelijaedustajilta, opiskelijayhdistyksiltä, liikuntatutoreilta, kampuskoordinaattoreilta ja Zone-liikuntapalveluilta.	<ul style="list-style-type: none">• Hankkeen oma kysely, jolla kartoitettiin opiskelijoiden näkemyksiä liikkumiseen ja hankkeen toimenpiteisiin liittyen.• Suunnattu kaikille Metropolian opiskelijoille.• Toteutettiin kahdesti, kevätlukukaudella 2023 (n = 941) ja kevätlukukaudella 2024 (n = 427).

Hankkeen tärkeimmät kyselyt.

Kyselyiden lisäksi hankkeen prosessiarviointia tehtiin esimerkiksi keräämällä suullista palautetta erilaisten tapahtumien osallistujilta ja seuraamalla toimenpiteiden etenemistä. Viestinnän osalta seurattiin julkaisuiden määrää ja tavoitavuutta.

Keskeisiä nostoja kyselyistä

Kyselyiden perusteella hankkeen kautta saatiin lisättyä eri kampusten välistä tasavertaisuutta liikkumismahdollisuuksien osalta. Erot tyytyväisyydessä oman kampuksen liikkumismahdollisuuksiin pienenevät hankkeen loppua kohden eri kampusten opiskelijoiden välillä. Tämä johtui siitä, että seurantakyselyissä tyytyväisyys kampuksen liikkumismahdollisuuksiin kasvoi lähtötilanteeseen verrattuna erityisesti Arabian ja Karamalmin kampuksilla, joissa tyytyväisyys oli alussa vähäisintä.

Myös osassa korkeakoulun toimintakulttuuria koskeissa kysymyksissä voitiin nähdä parannusta, kun verrattiin seurantakyselyiden tuloksia aikaisempiin vastauksiin. Esimerkiksi istumisen ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottaminen oli jonkin verran lisääntynyt hankkeen aikana. Sen sijaan esimerkiksi siinä, miten paljon opetuksessa tauotetaan istumista ja käytetään liikettä lisääviä toiminnallisia menetelmiä, ei ollut merkittävää eroa vastausvuosien välillä.

Kyselyiden perusteella ei voida tehdä suoria johtopäätöksiä hankkeen toimenpiteiden vaikuttavuudesta. Aineistojen välisiä eroja vastauksissa voivat osittain selittää esimerkiksi aineistojen kokoero, vastaajien valikoituminen ja muut korkeakouluympäristössä tapahtuneet, hankkeesta riippumattomat muutokset. Voitaneekin todeta, että kyselyiden perusteella suunta opiskeluympäristön ja -kulttuurin liikunnallistamisessa on ollut oikea.

LOPUKSI

Hanna Lankia

Metropolia on the Move -hankkeessa saatiin paljon aikaan kolmen vuoden aikana. Metropolian kampuksille kohdennettiin monipuolisia toimenpiteitä opiskeluympäristön ja toimintakulttuurin liikunnallistamiseksi. Tämä ei olisi onnistunut ilman Metropolian sisäisiä yhteistyötahoja ja muita sidosryhmiä. Myös opiskelijoiden panos hankkeen toimenpiteiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen oli todella arvokasta.

Tekemistä korkeakouluympäristön liikunnallistamisen eteen kuitenkin vielä riittää hankkeen päättymisen jälkeenkin. Jotta korkeakoulun liikkumismahdollisuuksia saadaan edelleen ylläpidettyä ja kehitettyä, tarvitaan jatkossakin useiden eri tahojen välistä yhteistyötä ja yhteistä tahtotilaa liikunnallisen toimintakulttuurin puolesta.

Tässä julkaisussa esiteltiin käytännönläheisesti Metropolia on the Move -hankkeessa toteutettuja keskeisimpiä toimenpiteitä. Toivottavasti julkaisu antoi ideoita ja inspiraatiota myös lukijoilleen, jotka työskentelevät liikkumisen edistämiseksi omissa toimintaympäristöissään.



Kirjoittajat

Hanna Lankia

Hankepäällikkö, Metropolia on the Move hanke
Metropolia ammattikorkeakoulu opiskelijakunta METKA

Emmi Nisumaa

Tutoroinnin ja ohjauksen asiantuntija
Metropolia ammattikorkeakoulu opiskelijakunta METKA

LÄHTEET

Haverkamp BF, Wiersma R, Vertessen K, van Ewijk H, Oosterlaan J, Hartman E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*; 38(23): 2637– 2660. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>

Holm, N., Ikonen, J., Siekkinen, K., Ansala, J. & Parikka, J. (2023). Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-058-3>

Korkeakoululiikunnan suositukset. 2018. Opiskelijoiden liikuntaliitto ry & Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti (1.3.2018).

Nykytilan arviointi oppilaitoksille. 2020. Liikkuva opiskelu. https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/liikkuva_opiskelu_fin_2020_nykytilan_arviointi_web_01.pdf

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Verkkójulkaisu: <http://www.terveytemme.fi/kott>

