

Liikuntaneuvonta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena

-Pikaopas-



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes
by jamk

LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN

Kohderyhmän tavoittaminen

Liikkuminen otetaan puheeksi ja opiskelija saa tiedon liikuntaneuvonnasta:

- Opiskeluhuollon ammattilaiset
- Opettajat, opinto-ohjaajat, muu oppilaitoksen henkilöstö
- Huoltajat, ystävät, muut läheiset
- Liikunta- tai hyvinvointitutorit
- Kunnan nuoriso- ja sosiaalityö, liikuntatoimi
- Kolmannen sektorin liikunta-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaiset

Opiskelijoiden suora tavoittaminen:

- Verkkosivut, intra, Wilma
- Sosiaalinen media
- Ilmoitustaulut, infonäytöt, esitteet, julisteet, pöytäkolmiot
- Sähköposti, uutiskirjeet
- Yhteistyötahojen viestinnän kanavat



Liikuntaneuvontaan ohjautuminen

- Ammattilainen yhteydessä neuvontaan: salattu sähköposti, Wilma, lähete potilastietojärjestelmässä tai muussa järjestelmässä, soitto liikuntaneuvontaan, verkkoajanvaraus
- Ammattilainen ohjaa opiskelijaa ottamaan yhteyttä liikuntaneuvontaan
- Opiskelija ottaa omatoimisesti yhteyttä: soitto, sähköposti, teksti- tai Whatsapp-viesti, verkkoajanvaraus

Kohderyhmän

- Liikkuu terveydeltään kannalta liian vähän
- Kiinnostunut lisäämisestä
- Huoli jaksamisesta
- Mielen hyvinvointiin haasteet

Samat mittarit lopussa, esimerkiksi

- Liikkumisen määrä
- Paikallaanolo
- Koettu fyysinen terveys, opiskelun mielen hyvinvointi

Lopussa:

- Koettu hyöty

Näin kriteerit?

vevden
ian vähän
ut liikkumisen
tä
amisesta
vinvoinnin

Liikuntaneuvonnan toteutus

- Kesto 3-12 kk, 4-8 tapaamista, tarpeen mukaan lähi-, etä- tai puhelinkontakti
- Yksilöllinen motivaatiota tukeva lähestymistapa
- Hyvinvoinnin huomioiminen kokonaisvaltaisesti
- Tavoitteena keinot parempaan jaksamiseen arjessa ja opiskeluissa
- Autetaan löytämään mielekkäät tavat liikkua
- Saman aikaisesti tarvittaessa muita tukitoimia



Seuranta ja arviointi

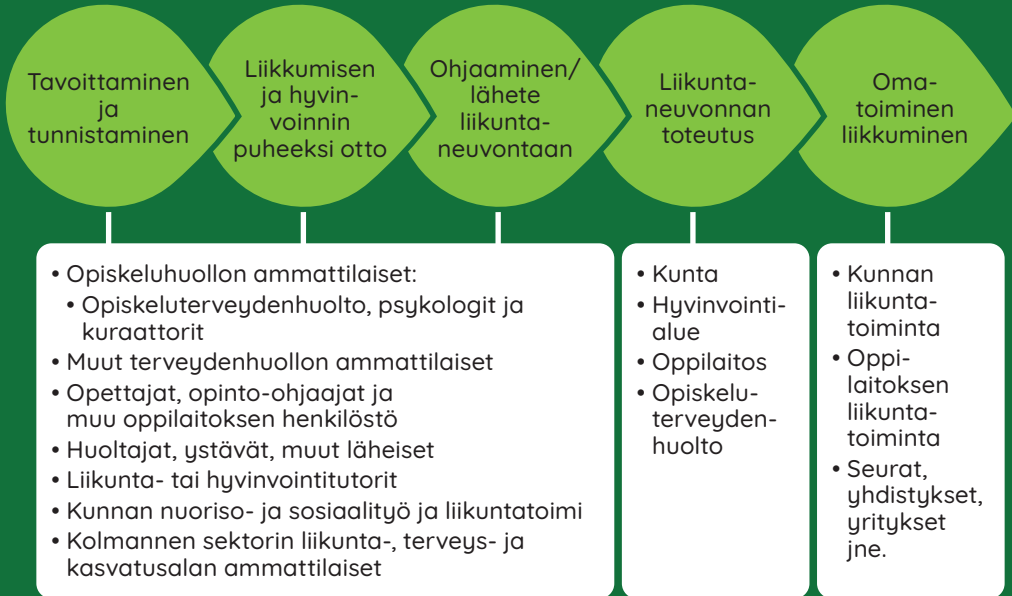
- Kirjaaminen ja tilastointi esimerkiksi potilastietojärjestelmään, Hyviö-sovellukseen tai Excelliin: asiakas- ja käyntimäärät, käyntien sisällöt, keskeytykset, mittauksen tulokset
- Esitieto- ja loppukysely
- Avoin palaute
- Seurantakäynti tai -puhelu prosessin päätyttyä

Kriteerit alussa ja esimerkiksi:

en määrä
olon määrä
sinen kunto,
piskelukyky,
vinvointi

öty neuvonnasta

Liikuntaneuvonnan palvelupolku rakentuu yhteistyöstä



Vinkkejä opiskelijoiden liikuntaneuvontaan

- Tee itsesi tutuksi ja helposti lähestyttäväksi nuorten arjessa.
- Vie liikkumisen ja hyvinvoinnin sisältöjä oppilaitoksen tapahtumiin, teemapäiviin ja oppitunneille.
- Tee itsesi ja neuvontaprosessi tutuksi oppilaitosten ja opiskeluhuollon henkilöstölle.
- Hyödynnä neuvonnassa oppilaitoksen tiloja ja lähiympäristöjä.
- Mahdollista neuvontaan osallistuminen kaverin tai muun läheisen kanssa.
- Hyödynnä hyppytunteja tai aikoja juuri ennen/jälkeen opiskelupäivän.
- Mahdollista neuvontaan osallistuminen riippumatta kotipaikkakunnasta.