



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Liikuntaneuvonta oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena.

Lisää liikettä-seminaari 31.10.-1.11.2024
Johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu
Kirsi.naukkarinen@oph.fi, Liikkuvakoulu.fi

Johtava asiantuntija Pekka Tiitinen, Liikkuva opiskelu
Pekka.tiitinen@oph.fi, Liikkuvaopiskelu.fi



Liikuntaneuvonta oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena.



- Liikuntaneuvonta osana yksilöllistä ja yhteisöllistä opiskeluhuoltoa lasten ja nuorten oppimisen ja hyvinvoinnin tukena.
- Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten liikuntaneuvonnalla ja mitä toiminnassa on hyvä ottaa huomioon?
- Miten esimerkiksi Move!-polkuja ja liikuntaneuvonnan toimenpiteitä voidaan sijoittaa osaksi koulujen ja oppilaitosten toimintaa



Oppilaitos

Yhteisöllinen opiskeluhoolto
ensisijaista, ehkäisevää

Yksilökohtainen opiskeluhoolto
ehkäisevää, tukea antavaa

3

Opiskeluhooltoryhmä



Opiskeluhooltopalvelut

Opiskeluterveydenhuolto, psykologi- ja kuraattoripalvelut

Monialainen
asiantuntijaryhmä

Erityisoppilaitoksissa
järjestettävät sosiaalipalvelut



Yhteisö

Rakennetaan osallisuutta, hyvinvointia
ja terveyttä tukevaa toimintakulttuuria
liikkumisen keinoin

- Liikkuvan elämäntavan näkyväksi tekeminen ja siihen kannustaminen
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Opintoihin integroitu liikkuminen
- Opiskelijalähtöinen toiminta esim. liikunta-/hyvinvointitutorointi, oppilas- ja opiskelijakuntatoiminta
- Opiskelupäivän tauoilla tapahtuva toiminta
- Tapahtumat, lajikokeilut ja muu ryhmätoiminta mm. seurayhteistyö
- Henkilöstön osaamisen vahvistaminen



Ympäristö

Luodaan hyvinvointia tukevia
rakenteita, jotka mahdollistavat
yhdenvertaisen liikkumisen
opiskelupäivän aikana

- Aktiiviset opiskelumatkat
- Aktiivisuuteen kannustava opiskeluympäristö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Aktiiviset tauot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

Tarjotaan yksilöllistä
tukea liikkumiseen

- Liikkumisen ammattilainen osana opiskeluhooltoryhmää
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Vertaistuellinen pienryhmätoiminta
- Omaehtoiseen liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustaminen
- Liikuntaneuvonta ja -ohjaus

mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN

LIIKUNTA-NEUVONNAN POLULLA

MITEN MEIDÄN PERHE VOIS LISÄTÄ LIIKUNTAA?

PITÄIS, PITÄIS...

JOKIN SPORTTI VOIS OLLA KIVA!

HMM...TÄSSÄ KUN HAVAINNOIN, NIIN...

JUTELTAISKOS ENEMMÄN LIKKUMISESTA?

MITÄS SULLE KUULUU?

TAVOITTAMINEN & TUNNISTAMINEN

PUHEEKSI OTTAMINEN

NEUVONTAA ON!
INFOA ON!
TULKAA, TULKAA!

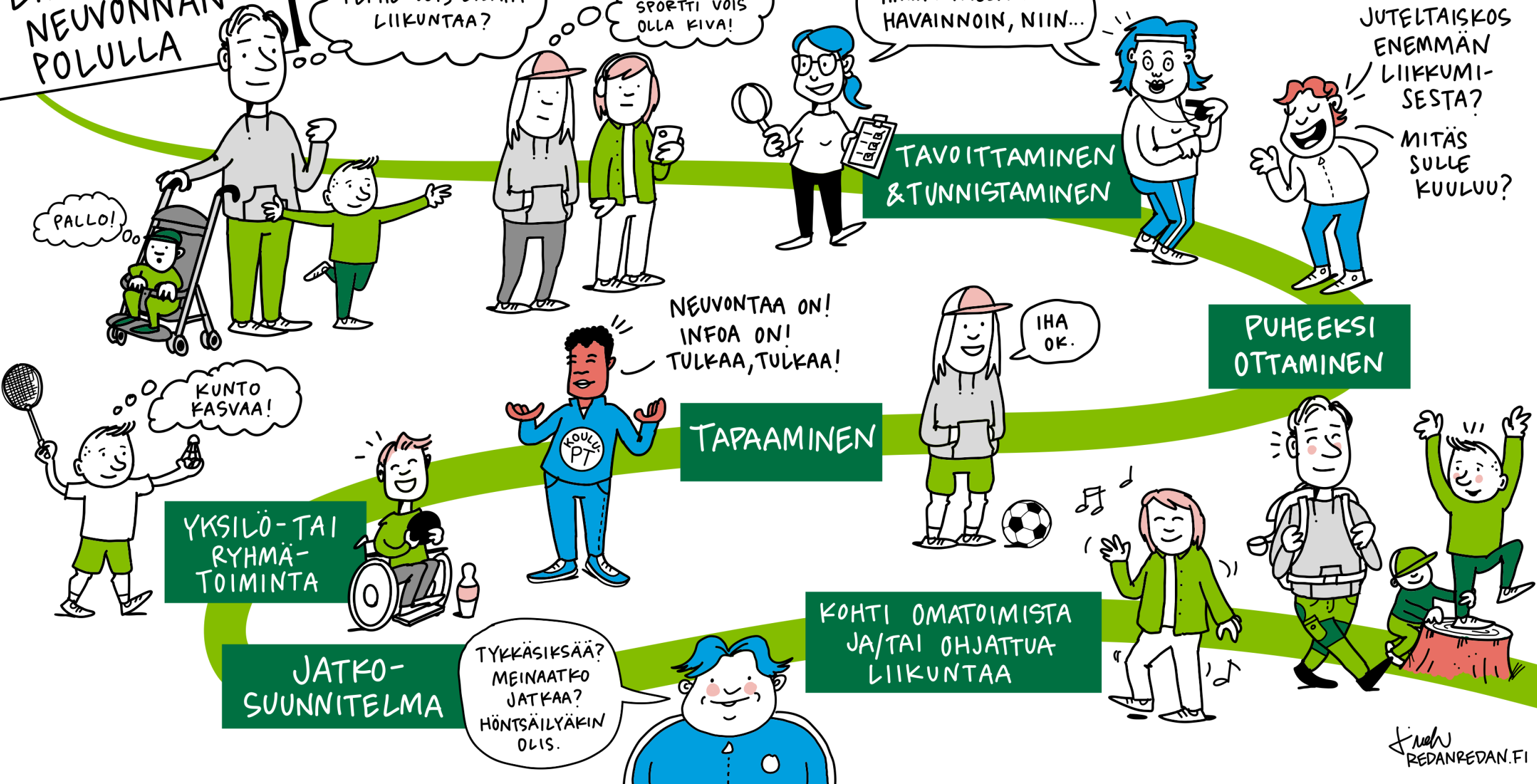
TAPAAMINEN

KOHTI OMATOIMISTA JA/TAI OHJATTUA LIIKUNTAA

JATKO-SUUNNITELMA

YKSILO-TAI RYHMÄ-TOIMINTA

TYKKÄSIKSÄÄ?
MEINAATKO JATKAA?
HÖNTSÄILYÄKIN OLIS.



Liikuntaneuvonnan palvelupolku rakentuu yhteistyöstä

Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan palvelupolku muodostuu eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin ja kasvatusalan ammattilaisten tekemästä moniammatillisesta ja poikkihallinnollisesta yhteistyöstä opiskelijan liikkumisen lisäämiseksi.



Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa

Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen

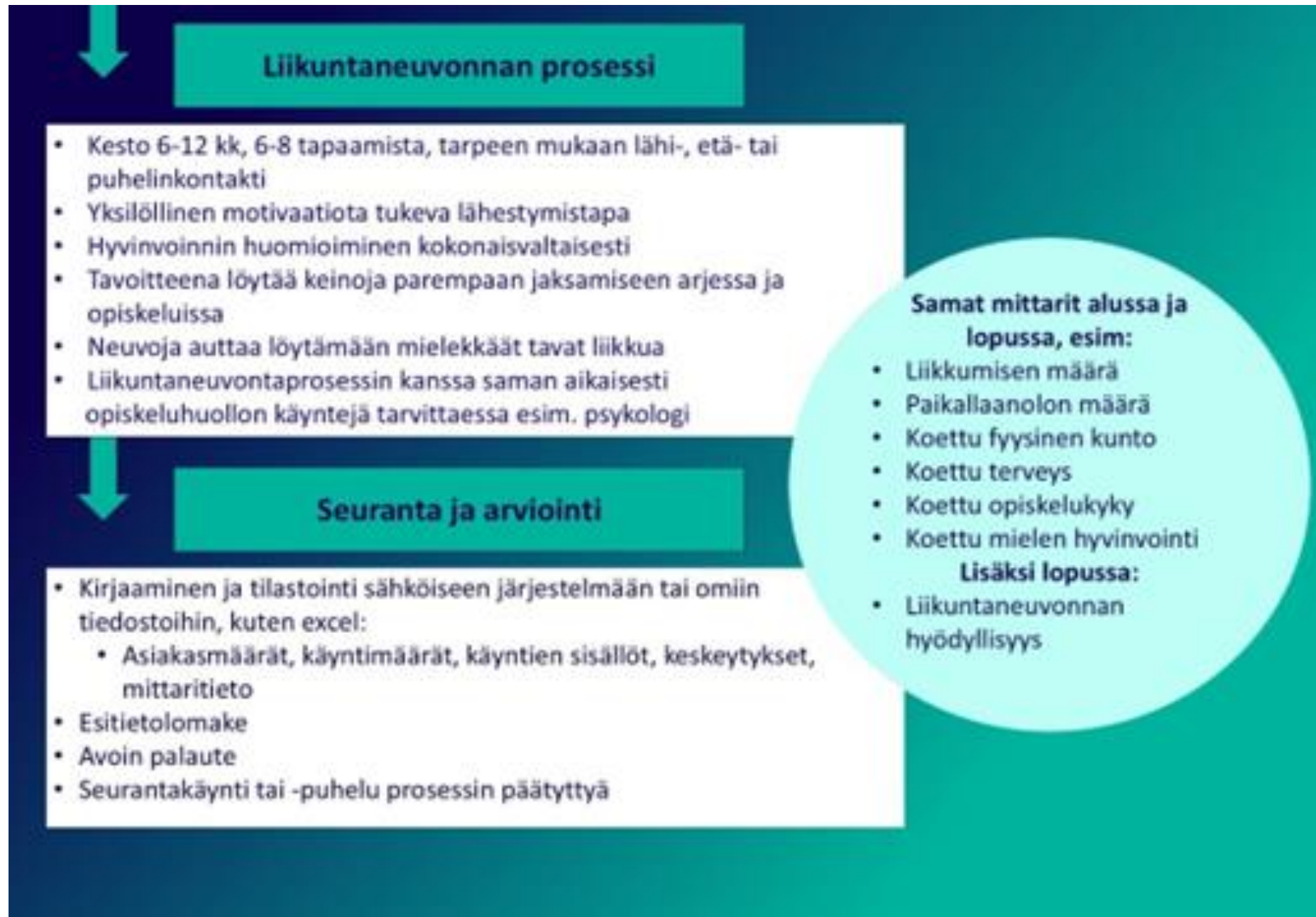
Essi Nirhamo
Kirsti Siekkinen
2024



Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa

Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen

Essi Nirhamo
Kirsti Siekkinen
2024



Liikkuva koulu



Move!



Liikkuva koulu

Konneveden kouluilla reagoidaan Move! -tuloksiin



14.12.2022 <https://konnevesi.fi/konneveden-kouluilla-reagoidaan-move-tuloksiin/>

Heikinpohjan koulun, Savonlinna Liikkuvuus-välitunnit (syksy 2024)



LIKKUVUUS	LIKKUVUUS
EXERCISEMASTERS	EXERCISEMASTERS
MAANANTAI 8.45 5.LK 10.45 1.LK 12.00 2.LK 13.00 3.LK	1.LUOKKA MAANANTAI 10.45 KESKIVIikko 10.45 PERJANTAI 10.45
TIISTAI 8.45 4.LK 10.45 2.LK 12.00 3.LK	2.LUOKKA MAANANTAI 12.00 TIISTAI 10.45 PERJANTAI 8.45
KESKIVIikko 10.45 1.LK 12.00 4.LK	3.LUOKKA MAANANTAI 13.00 TIISTAI 12.00 TORSTAI 10.45
TORSTAI 10.45 3.LK 12.00 4.LK 13.00 6.LK	4.LUOKKA TIISTAI 8.45 KESKIVIikko 12.00 TORSTAI 12.00
PERJANTAI 8.45 2.LK 9.45 5.LK 10.45 1.LK 12.00 6.LK	5.LUOKKA MAANANTAI 8.45 PERJANTAI 9.45
	6.LUOKKA TORSTAI 13.00 PERJANTAI 12.00

Liikuntaneuvonnan vaikutukset todennetaan ja tuodaan näkyväksi hankkeissa



Prosessin sekä vaikutusten arvioiminen ja näkyväksi tekeminen.



Move!-mittaukset tuottavat tietoa päätöksentekijöille kansallisen liikunta- ja terveyspolitiikan sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta koskien.



Hyvä ja tarkka kirjaaminen ja tilastointi tukevat neuvonnan laatua ja mahdollistavat palveluketjutoimijoiden tiedonsiirron.



Liikuntaneuvonnan vaikutuksista ja merkityksestä viestiminen asiakkaille, palveluketjun toimijoille sekä johdolle ja päättäjille. Hyvinvointialueella tehtävien terveysarvomittareiden avulla saadaan vahvempaa näyttöä vaikuttavuudesta.



Liikuntaneuvonnan vaikutuksia hyödynnetään vakiinnuttamisen perusteena.

Huomioitavia asioita Move!-prosessissa (hakuohje)

- Move!-mittausten tulosten hyödyntäminen koulussa, opiskeluhollossa, kunnassa, hyvinvointialueella
- Move! -prosessin suunnittelu ja **koordinointi** moniammatillisessa yhteistyössä: yhteinen päämäärä, toimijoiden roolit, tietoisuus kunkin vastuista, viestintä jne.
- Huomio erityisesti perusopetuksen ja kouluterveydenhuollon välisen yhteistyön kehittämiseen (mm. aikataulujen sopiminen, jotta mittaustulokset olisi hyödynnettävissä laajoissa terveystarkastuksissa)
- Vuorovaikutus kotien ja perheiden kanssa
- Yhteistyö prosessin kehittämisessä, palveluiden tuottamisessa sekä viestinnässä opetus- ja liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon sekä paikallisten kumppaneiden, kuten järjestöjen ja yritysten kanssa.
- Oppilaille tarjottava yksilöllinen tai ryhmämuotoinen tuki fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen (liikuntaneuvonta)
- Oppilaiden osallisuus prosessin kehittämisessä
- Toiminta rakenteisiin, kirjaukset vuosisuunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin (mm. opiskeluhollosuunnitelma)

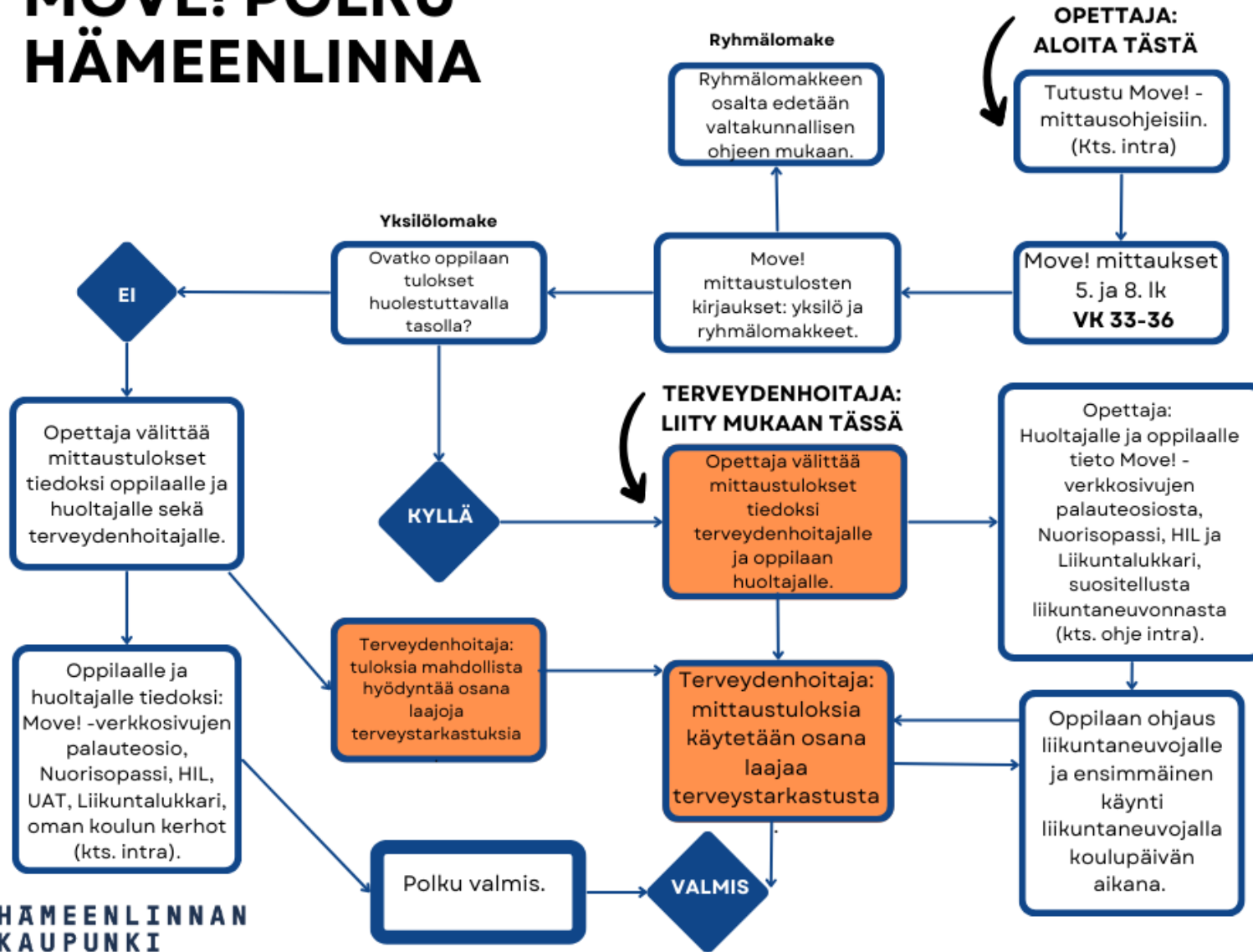
Kokemuksia syksyiltä 2024



Liikkuvu koulu

- Ohjausryhmät käynnistetty/elvytetty
- Prosessin nivominen ohjaaviin kunnan ja alueen ohjaaviin asiakirjoihin
- Sovittu ohjautumisen reiteistä: mm. Move!-mittaukset, opettaja, kouluterveydenhoitaja, kuraattori, oppilas itse, vanhemmat
 - Kriteerit: esim. Move!-mittausten tulos, ylipaino, ruutuaika
- Yhteistyö kouluterveydenhoitajat (vastuut, roolit, tiedotus) ja HVA
- Mittausten yhdenmukaistaminen, opettajien kouluttaminen, mittauksissa mukana oleminen (esim. Koulu PT), yhteistyö liikunnan opettajat
- Koulukohtaiset erot →toiminnan kohdentaminen
- Kirjaukset käytännöt
 - Wilman kautta lupa huoltajilta Move!-tulosten hyödyntämiseen (vrt. lupalaput)
 - Kirjaukset käytännöistä sopiminen HVAn kanssa, mm. Lifecare-järjestelmä→sovittava alueellisesti
- Liikuntaneuvonnan toteuttaminen
 - Hyvinvointivalmentaja, Koulu PT, Liikuntamotivaattorit, Sporttikaveri
 - Yksilö- ja ryhmäohjausta, koulupäivän aikana ja/tai jälkeen
 - Olemassa olevien tukipalveluiden kasaaminen (HSM)

MOVE! POLKU HÄMEENLINNA



KouluPT



Osana Move!-prosessia tarjoaa liikuntaneuvontaa, tai muita tukitoimia erityisesti niille oppilaille, joiden tulokset viittaavat heikentyneeseen fyysiseen kuntoon.

Tekee yhteistyötä ja kehittää prosesseja

Tekee yhteistyötä koulujen, terveydenhuollon, liikunta- ja nuorisopalvelujen sekä seurojen ja järjestöjen kanssa. Selvittävät mm. aikatauluasioita, jotta mittaustulokset ovat hyödynnettävissä terveystarkastuksissa.

Toteuttaa yksilöllistä ja/tai ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa ja/tai matalan kynnyksen liikuntaryhmiä

Liikuttaa ja motivoi kouluympäristössä laajasti

Innostaa ja motivoi kokonaisvaltaisesti lapsia ja nuoria terveisiin elämäntapoihin, kuten liikuntaan, hyvään ravitsemukseen ja lepoon. Ovat myös mukana ennen Move!-mittauksia auttamassa valmistautumisessa.

KOULUPT- TOIMINNAN PILOTOINTI



Kolme koulua mukana pilotissa

Mukaan valittiin kolme koulua. Alussa pidettiin suunnittelupalaveri rehtorien kanssa käytännön asioista.



Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa

Terveystenhoitajat ovat tärkeä yhteistyötaho. Move-tulosten perusteella oppilaalle voitiin suositella tapaamista koulupt:n kanssa.



Ohjautuminen koulupt:lle

Luotiin sähköinen ajanvarauslomake, jolla oppilas voi varata ajan koulupt:lle. Lomake oli löydettävissä Wilmassa, nettisivuilla ja koulussa eri paikoissa.



Koulupt-tapaaminen

Ensimmäinen tapaaminen oli mahdollista pitää oppitunnin aikana. Jatkotapaamiset sovittiin koulupäivän jälkeen tai välituntien ajaksi.



Mitä muuta koulupt teki?

Koulupt järjesti kouluilla välituntitoimintaa, tapahtumia, taukoliikuntaa oppitunneilla, oli välkkäreiden tukena, piti koulun jälkeen kuntosaliohjausta.



1. Toimintaan ohjautuminen:

- Oppilas itse
- Huoltaja(t)
- Kouluterveydenhuolto
- Opettaja tai muu koulun henkilökunnan jäsen



2. Yhteydenottoväylät:

- Wilma
- WhatsApp
- Liikuntatunti
- Välitunti
- Kuntosalivälkkä
- Kouluterveydenhuolto
- Opettajat
- Huoltaja(t)



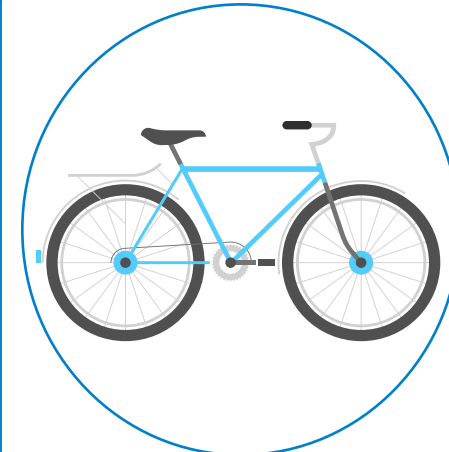
3. Yksilöllinen tutustumistapaaminen:

Tutustuminen ja oppilaiden toiveiden ja tarpeiden kartoitus.



4. Yksilö- tai pienryhmäohjaus

- Arkiaktiivisuuteen kannustaminen ja oppilaiden vahvuuksien huomiointi



5. Jatkosuunnitelma.

KouluPT-prosessi

Yksilötapaamiset

- 1-5 tapaamista 1-2 viikon välein
 - Kesto 30-60 min
- Koulupäivän yhteydessä koululla tai koulun lähiympäristössä
- Lajikokeilut oppilaan toiveiden mukaan
 - Hyvinvointitavoitteiden asettaminen
- Arkiaktiivisuuden ohjaus tai harrastusmahdollisuuksien kartoittaminen

Ryhmätapaamiset

- 3-5 oppilaan pienryhmä
- 5 tapaamista viikon välein
 - Kesto 60 min
- Koulupäivän yhteydessä koululla tai koulun lähiympäristössä
- Lajikokeilut oppilaiden toiveiden mukaan
- Hyvinvointitavoitteiden asettaminen
 - Arkiaktiivisuuden ohjaus tai harrastusmahdollisuuksien kartoittaminen

Oppilaiden palautteita:

Saavutitko tavoitteitasi?

Sain tietoa salista

Venyttelen enemmän

Lisätä liikuntaa arkeen

liikkuvuus kasvoi

Motivaatio enemmän

Olen hieman lisäänyt liikkymistä arkeen

Nukkuminen ja liikkuminen onnistui melkein tavoitteiden mukaisesti

Pr

Joo puolet

Pidä huolta fyysisesti 👍

Nukkumiseen palautumiseen ravintoon

Nukkuisin enemmän

parantaa omaa kuntoa

Osittain ruokailuun ja liikkumiseen liittyviä tavoitteita.

Kaikki

Futis, koris, frisbii golf ja vähän kunnon parantaminen

Venyttely 10 min päivässä

Kuinka aloittaa omatoimisesti

Illalla venyttelyä

iloista mieltä ja sen sellasta

Skating, exercising and many other

Liikutko enemmän?

2 hours per day

Vähän

1 krt/vko

1-3 tuntii

5 kerta viikos

n. 3 kertaa enemmän viikossa

4 kerta viikkossa

7

5-7 krt vko

1 krt/vko

En osaa sanoa, mutta vähän enemmän.

Käyn enemmän ulkona ja osallistun liikunnan tunneilla aktiivisemmin

Muita palautteita:

oli ihan hauskoja kertoja ja kivaa liikunnanohjeistusta!

Olen oppinut miten olitaa oma toimialinen liikumisen

Hyvin ohjattu

Kiitos 😊

Oli hyviä tunteja ja oli kivaa

Oli kivaa tulla mukaan 😊

Oli kivaa

Paras 😊

Hyvät treenit oli 👍👍

Kiitos ihanista tunteista.

Oon tän Jakson aikana motivoitunut enemmän ja tehnyt enemmän Liikuntaa kun ennen.

kiitos että pääsin kuntosalille

oli tosi mukava ja kannustava ohjaaja!

Kitos oli Kiva ja hyvä päivä

olen huomannut että liikunta on ihan mukavaa porukalla

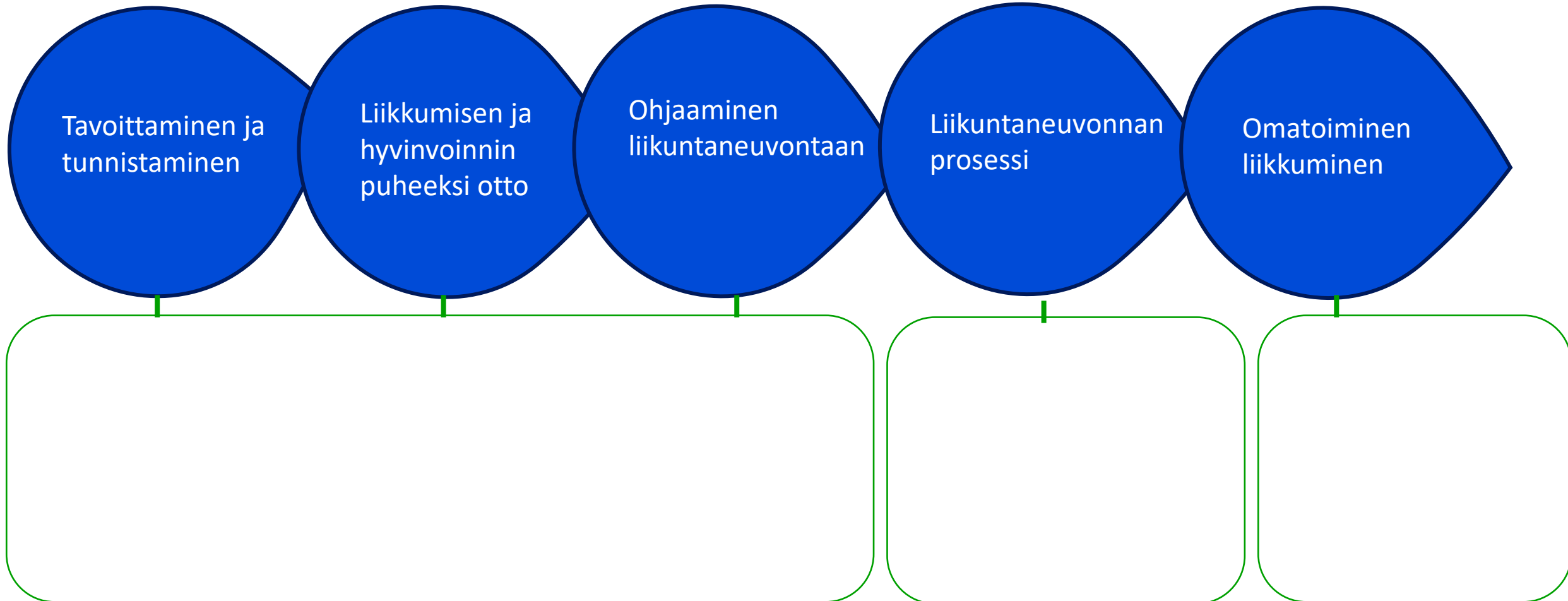
oli hauskaa kokeilla kaikkii erilaisii kuntoilutapoja ja pelejä

Tämä oli hyvällä tavalla erilaista, kuin mitä ajattelin.

Thank you for teaching with patience and kindness.

You my training a wonderful and helpful experience by yo

Liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentaminen. Miltä tämä prosessi näyttäisi kuntanne osalta?



*Mukaihen liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

11.9.2024: Ministerityöryhmä linjasi Suomi liikkeelle - ohjelman rahoituksesta vuodelle 2025



- Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -toimenpiteet 4 miljoonaa euroa (OKM)
- Liikuntaneuvonnan vahvistaminen (Move! ja muut ikäryhmät) 2,8 miljoonaa euroa (OKM)
- Koulumatkojen turvallisuuden edistäminen 3 miljoonaa euroa (LVM)

Määrärahat ovat **alustavan** tiedon mukaisesti samansuuruisia kuin vuonna 2024.

Samoin aikataulu on **oletettavasti** loppukevät 2025?

Tuleva avustushaku kannattaa huomioida jo nyt tulevan vuoden taloussuunnitelmissa (omarahoitusosuus)

Lisätietoa 20 miljoonan euron määrärahankohdennuksista vuodelle 2025:

<https://okm.fi/-/ministerityoryhma-linjasi-suomi-liikkeelle-ohjelman-rahoituksesta-vuodelle-2025>