

Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta kouluissa ja oppilaitoksissa, Etelä-Karjala

Toimijatapaaminen 15.4.2020

verkkoseminaari

klo 9.00 – 11.15

klo 9.00 Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta lukuvuosikyselyn tulokset, Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, EKL ry

klo 9.20 Liikunta- ja hyvinvointineuvonta toisella asteen oppilaitoksissa Etelä-Karjalassa, esimerkkejä käytännön toiminnasta

Karoliina Ahtiainen, hyvinvointiohjaaja, Lappeenrannan lukiot

Juho Mättö, liikunnanohjaaja, Saimaan ammattikorkeakoulu

klo 9.40 Move! mittausten huoltajayhteistyön kehittäminen, Aija Rautio, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori, EKSOTE

klo 10.00 Vanhemmat mukaan yhteistyöhön, Ulla Siimes, toiminnanjohtaja, Vanhempainliitto

Vanhemmat ovat koulussa toimivien ammattilaisten tärkein kumppani.

Mitä voimme tehdä, että yhteistyö kodin ja koulun välillä toimii hyvin?

Mitä yhteistyö voisi tarkoittaa liikunta- ja hyvinvointineuvonnassa?

Mitä harrastamisen Suomen malli tarkoittaa koulujen osalta?

klo 10.30 Käytännön ratkaisuja liikuntaneuvontaan lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen lisäämiseksi

Liikuntakaveri on liikunnan vertaistukihenkilö, Maria Kaikkonen liikunnan palvelupäällikkö

Pyöräilystä päivittäistä hyötyliikuntaa ja harrastus, Matti Pesu, puheenjohtaja, Suomen Pyöräilyohjaajat ry

Liikuntadiplomi alakoululaisten omatoimista liikuntaa lisäämässä, Anu Heinonen ja Mikko Tilli luokanopettajat, Lappeenranta



Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta kouluissa ja oppilaitoksissa lukuvuosikysely 2019–2020

Lappeenranta	Joutsenon koulukeskus
Lappeenranta	Kesämäki
Lappeenranta	Kimpisen koulu
Lappeenranta	Sammonlahden koulu
Luumäki	Taavetin koulu ja Kangasvarren koulu
Ruokolahti	Ruokolahden koulu
Rautjärvi	Simpeleen koulu
Lappeenranta	Kimpisen lukio ja Lappeenrannan Lyseon lukio
Lpr/Imatra	Saimaan ammattiopisto Sampo
Luumäki	Taavetin lukio

2. Kuinka monta nimettyä henkilöä koululla antaa nuorten liikuntaneuvontaa?

1–3, yleisin vastaus 1

3. Nuorten liikuntaneuvontaa antavien työtehtävä

9	Liikunnanohjaaja
2	Hyvinvointiohjaaja/opettaja
2	liikunnanopettaja
1	fysioterapeutti

4. Liikuntaneuvontaan käytetyt henkilökunnan työtunnit/vko (kaikilta henkilöitä keskimäärin)

Keskimäärin 5 h 45 min, vaihteluväli 0–12 h

5. Liikuntaneuvonnan tapaamiset järjestetään

10	koululla
1	kuntosali
0	muualla

6. Oppilaalla on mahdollisuus osallistua liikuntaneuvontaan koulupäivänsä aikana?

10	kyllä
0	ei

7. Kuinka usein liikuntaneuvonnan oppilas keskimäärin kohdataan?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 | noin kerta kuukaudessa tai harvemmin |
| 5 | 2–3 kertaa kuukaudessa |
| 4 | noin kerta viikossa |
| 0 | 2 kertaa viikossa tai useammin |

8. Miten monta kuukautta oppilas keskimäärin osallistuu liikuntaneuvontaan?

- | | |
|---|-----------------|
| 0 | alle 1 kuukausi |
| 2 | 1–2 kk |
| 5 | 2–4 kk |
| 1 | 4–6 kk |
| 1 | yli 6 kk |

9. Minkä verran oppilaita on osallistunut liikuntaneuvontaan lukuvuoden aikana?

2019–2020	tyttö	poika	yht.	(2018–2019)
Alle 5lk	4	4	8	
5 lk	2	5	7	
6 lk	3	7	10	
				alakoulu yht. 25 (44)
7 lk	8	6	14	
8 lk	10	12	22	
9 lk	9	11	20	
				yläkoulu yht. 56 (91)
2. aste	43	16	59	2. aste yht. 59 (0)
YHTEENSÄ	79	61	140	

Koulukohtaiset vastaukset 0–32 oppilasta/opiskelijaa

10. Mitä kautta oppilaat ohjautuvat liikuntaneuvontaan?

2019–2020 2018–2019

46 %	40%	oma-aloitteisesti
20 %	17%	terveydenhoitaja
11 %	6%	liikunnanopettaja
9 %	14%	muu opettaja
5 %	3%	liikunnanohjaajan kutsumana
5 %	4%	muu (erityisopettaja, kuraattori, opo, luokanopettaja, lasten ja nuorten talo)
3 %	16%	huoltaja

11. Oppilaita on tiedotettu mahdollisuudesta nuorten liikuntaneuvontaan?

10 kyllä
0 ei

Miten?

10 Wilma
8 mainokset koululla
3 terveydenhoitajan kautta
3 kiertämällä luokissa
2 sosiaalinen media

12. Oppilaiden huoltajia on tiedotettu nuorten liikuntaneuvonnasta?

9	kyllä
1	ei

Miten?

9	Wilma
3	vanhempainillat
1	kouluterveydenhoitaja

13. Koulun henkilökuntaa on tiedotettu nuorten liikuntaneuvonnasta?

10 kyllä
0 ei

Miten?

8 Wilma, sis. viestintäkanavat
4 opekokoukset
3 mainokset koululla
1 yhteisöllinen opiskeluhuoltoryhmä

14. Kouluterveydenhuolto osallistuu
liikuntaneuvontaprosessiin?

10 kyllä
0 ei

Miten? (avoin vastaus)

ohjaa neuvontaan terveystarkastusten yhteydessä
mukana valmistelussa
seuraa edistymistä
yhteisöllinen opiskeluhuolto

15. Koulun liikuntaneuvonnan oppilaalle tarjoamat palvelut?

10	haastattelu/alkukartoitus
10	seuranta
10	liikuntasuunnitelma
9	ohjaaminen ulkopuoliseen liik.tarjontaan
9	koulun tilat ja välineet oppilaan käytössä, mitkä?
8	ravitsemusneuvonta (maksuton)
8	yksilöllinen/pienryhmä liikuntaohjaus
7	ohjaaminen koulun kerhotoimintaan
6	fysioterapia (maksuton)
4	aktiivisuusmittari tai vastaava oppilaan käytössä/lainassa
1	Muu mitä? kehonliikkuvuuskartoitus

16. Koulun ulkopuoliset tahot, joiden kanssa tehdään yhteistyötä koulun liikuntaneuvontaan liittyen?

ft-opiskelijat

nuorisotyöntekijät

fysioterapeutti ohjaa koulun kerhoa

liikuntatoimi/liikuntaneuvonta

EKLU

17. Onko asiakaskäynnit kirjattu?

9 kyllä
1 ei

Miten?

Osa käynneistä kirjataan oppilastietojärjestelmään terveydenhoitajan toimesta
Sheets- taulukkoon käyntimäärät
wordiin, mitä tehty ja milloin
Kalenteriin ja excel taulukkoon
excel ja paperinen kirjanpito kerroista. Wilman kautta viestinä huoltajille.
Käsin ja kerätty mappiin
Kirjaaminen omiin tilastoihin
Käytössä olevalleni tietokoneelleni

18 a. Oppilaiden palaute ja liikuntakäyttämisen muutokset

Opiskelijan omat havainnot vireystilassa ja jaksamisessa,
lihaskunnossa ja kestävyyskunnossa

18 b. Oppilaiden sitoutuminen liikuntaneuvontaan

Riippuu oppilaasta
kohtalaista

Lähes kaikki oppilaat ja opiskelijat ovat halunneet jatkaa liikuntaneuvontaa
Vaihtelevaa, alku yleensä kaikilla innokas.

18 c. Huoltajien havainnot

Hyviä

kiitollisia

positiivista palautetta kuullut muutamilta huoltajilta, palautetta ei ole kerätty säännöllisesti

18 d. Koulun henkilökunnan havainnot

tärkeää

Lähes kaikki tyytyväisiä mahdollisuuteen, muutamat aika tarkkoja tunneilta poissaoloista.

Positiivinen muutos opiskelijassa (esim. vireys)

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta

19. Onnistumisen helmi: kuvaile jokin erityisen onnistunut asiakastapaus

Oppilas löytää sisäisen motivaation liikuntaan ja omaan hyvinvointiin.

Edellisenä vuonna liikuntaneuvonnassa ollut poika on jo koko talven odottanut viime keväänä peruuntunutta vaellusretkeä luontopolulle + laavulle.

Nuori 2. vuosikurssin opiskelija, joka ei ollut harrastanut vuosiin liikuntaa eikä ole osallistunut liikunnan tunneille. Muutaman kuukauden säännöllisten tapaamisten jälkeen (noin kerran viikossa), kommentoi yhdessä tehtävään päiväkirjaan "Jee jee salilla, en oikee tiiä, mutta nautin eniten salilla olost, tuntuu vaan et sillo kehitynki." Nuoressa on pystynyt näkemään fyysisen kunnon kehitystä ja sisäisen motivaation kehittymistä liikuntaa kohtaan.

Opiskelija motivoitui liikuntaneuvonta prosessin kautta tiputtamaan painoaan 7 kiloa 3 kuukaudessa ja jatkaa hommia nyt yksinään kohti terveempää itseään.

20. Miten liikuntaneuvontatoimintaa voisi mielestäsi edelleen kehittää? Mitä muuta haluat sanoa koulun liikuntaneuvontatoiminnasta?

- Huoltajille paremmin tietoa liikuntaneuvonnasta ja sen tärkeydestä
- Koululiikunnanohjaajan työajan lisääminen, jotta aikaa jää myös hyvinvointineuvonnan toteuttamiseen, nyt vajailla viikkotyötunneilla vaikeaa
- Lisää mainostusta, työkaluja, jolla voisi aktivoida oppilaita enemmän
- Seurannassa ja palautteen keräämisessä paljon kehitettävää. Haaste on miten saisi näkyväksi hyvät tulokset oppilaiden kanssa muutenkin kuin omilla havainnoilla.
- Sähköinen kirjaaminen
- Meillä asiakkaiden saaminen on haaste. Vanhemmat ovat kertoneet, että tekisi hyvää heidän nuorelleen. Mutta emme ole saaneet asiakkaita
- Pitäisi lisätä tietoisuutta jonkin koulutuksen kautta miten nuori ajattelee, mitä vähän liikkuva ajattelee, miten vähän liikkuvan saa motivoitua liikkeelle, miten hänet voi löytää ja miten häneen voisi saada yhteyden

Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta kouluissa ja oppilaitoksissa, Etelä-Karjala 2019–2020 yhteenveto kyselystä

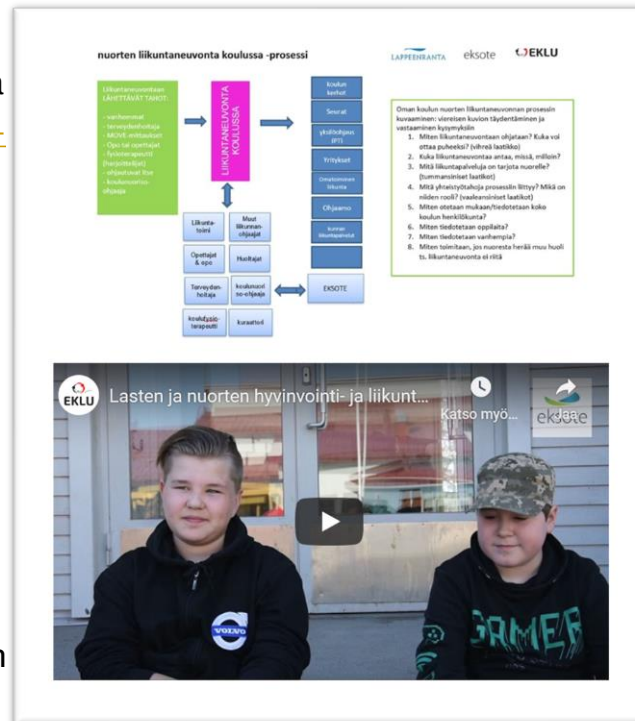
- Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvontaa on tarjolla peruskouluissa Lappeenrannassa, Ruokolahdella, Luumäellä ja Rautjärvellä sekä toisella asteella Lappeenrannan, Taavetin ja Savitaipaleen lukioissa ja ammattiopisto Sampossa Imatralla ja Lappeenrannassa.
- Neuvontaan osallistui alakouluisia 25, yläkoululaisia 56 ja toisella asteella 59 eli yhteensä 140. (Savitaipaleen luvut puuttuvat). Lukuvuonna 2018–2019 vastaavat luvut olivat alakoulu 41, yläkoulu 94, toinen aste 0, yhteensä 135.
- Neuvonnan asiakkaista tyttöjä oli 56 %. Alakoulussa tyttöjä oli reilu kolmannes (36%) ja yläkoulussa hieman alle puolet (48%), mutta toisella asteella lähes kolme neljästä oli tyttö (72%)
- Neuvontaan ohjaudutaan useimmin omatoimisesti (46%), lisäksi terveydenhoitajien (20%), liikunnanopettajan (11%), muiden opettajien (9%), liikunnanohjaajan (5%) ja huoltajien (3%) aloitteesta. Ohjaavina tahoina on mainittu myös kuraattorit ja opinto-ohjaajat.
- Neuvontaa antaa useimmiten yksi koululla/oppilaitoksessa työskentelevä liikunnan-/hyvinvoinninohjaaja, jonka työaika neuvontaan on keskimäärin 6 h viikossa.
- Neuvontaan osallistutaan yleisimmin 2–4 kk ajan, jolloin asiakas tavataan useimmiten vähintään joka toinen viikko

Liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan kouluissa lukuvuosi 2018–2019, yhteenveto kyselystä

- Neuvonnan palvelut voivat koulu/oppilaitoskohtaisesti vaihdella. Kaikissa vastauksissa mainittiin haastattelu ja alkukartoitus, liikuntasuunnitelma ja seuranta. Lähes kaikissa ohjataan ulkopuoliseen liikuntatarjontaan sekä tarjotaan maksuttomasti koulun tiloja ja välineitä, ravitsemusneuvontaa ja liikuntaohjausta yksilöllisesti tai pienryhmässä. Yli puolet (60%) tarjoavat maksutonta fysioterapiaa.
- Wilma on yleisin tiedotuskanava oppilaille, huoltajille ja koulun henkilökunnalle. Muita tapoja tiedottaa ovat mm. mainokset kouluilla, vanhempainillat ja opekokoukset. Sosiaalista mediaa ilmoitti hyödyntävän 20 % vastaajista.
- Koulu/opiskeluterveydenhuolto osallistuu neuvontaan kaikissa sitä järjestävissä kouluissa/oppilaitoksissa, erityisesti ohjaamalla neuvontaan terveystarkastusten yhteydessä.
- Asiakaskäynnit kirjataan, mutta sen toteuttamistapa on hyvin kirjava. Neuvonnan kirjaamiskäytännöt koetaan yhdeksi asiaksi, jota neuvonnassa tulisi kehittää.
- Neuvonnan onnistumisina mainitaan mm. asiakkaan painonpudotus, fyysisen kunnon kehittyminen sekä sisäisen motivaation syttyminen liikuntaan ja omaan hyvinvointiin.

Tukipalvelut kouluille ja oppilaitoksille

- Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta
 - <https://www.eklu.fi/palvelut/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu/nuorten-liikunta-ja-hyvinvointin/>
 - Aiempien toimijatapaamisen materiaalit
 - Päivitetty esitieto- ja palautelomake sekä liikuntasuunnitelma (Lappeenrannan liikuntatoimi)
 - Tämä tilaisuus tallenteena EKLUn Youtube
- Esittelyvideot
 - Perusasteen osalta löytyy ym. EKLUn Youtubesta
 - Toisen asteen esittelyvideo tulee. Tehdään yhteistyössä LAB:n kuvataiteen opiskelijoiden kanssa kun korona ei sen tekemistä enää estä
- Toimijatapaamisten jatkaminen lukuvuonna 2020–2021?





LAPPEENRANTA
LIIKUNTATOYHMI

Esitietolomake
Päiväys _____

Tätä kyselyä käytetään apuna henkilökohtaisessa elintapaohjauksessa ja liikuntasuunnitelman tekemisessä. Vastaa jokaiseen kysymykseen tavalla, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi viimeisen vuoden ajalta.

1. Henkilötiedot

Nimi _____
Ikä _____ Puhelin _____
Sähköposti _____

2. Oletko osallistunut Move¹-mittauksiin? Kyllä ☐ Ei ☐

Miten Move¹-mittaukset mielestäsi onnistuivat?

3. Miten olet liikkunut aikaisemmin?

Tuottaako liikunta sinulle iloa? Kyllä ☐ Ei ☐

Jos ei, osaatko sanoa miksi ei? _____

4. Kuinka usein liikut niin, että virkistyt, hengästyt tai hikoilet?

1. Päivittäin
2. 3 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

5. Mitkä tekijät halitaaavat liikkumistasi?

1. Ei kiinnostaa
2. Lajia ei järjestetä
3. Liian kallista
4. Kaukana kotia
5. Ei ole aikaa
6. Vamma, mikä? _____
7. Jokin muu syy, mikä? _____

6. Oma aktiivisuutesi koulu/työluonnassa

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskitasainen
4. Melko huono
5. Erittäin huono

Tulevaa liikkuville kouluille ja oppilaitoksille

Kevät 2020

- ▶ Liikkuva koulu ja liikkuva opiskelu nykytilan arviointi, suositellaan tehtävän keväisin www.liikkuvakoulu.fi/nykytila, <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/nykytilan-arviointi>

Syksy 2020

- ▶ Koulujen valtakunnallinen harrastusviikko 7.–13.9.2020
<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/harrastusviikko/>
- ▶ Etelä-Karjalan 6. kouluviestikarnevaali www.eklu.fi  **KOULUVIESTIKARNEVAALI**
- ▶ Liikkuva koulu- ja liikkuva opiskelu alueseminaari 3.–5.11. Helsinki – Tukholma – Helsinki
- ▶ Nuorten liikuntaneuvonta toimijatapaaminen ???

Anna palautetta tästä tilaisuudesta

www.eklu.fi/palvelut/palaute/

Seuraa meitä



Ryhmä: Etelä-Karjalan liikkuvat
koulut ja oppilaitokset



@eklury

