

Nuorten LIIKUNTANEUVONTA kouluissa

EKLU ja EKSOTE kutsuvat kaikki eteläkarjalaiset perus- ja toisen asteen koulut ja oppilaitokset mukaan kehittämään nuorten liikuntaneuvontaa osana koulupäivää.



Nuorten liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja tukea liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Lappeenrannassa Kesämäen koulussa on lukuvuoden 2017-2018 aikana järjestetty koulun oppilaille liikuntaneuvontaa koulun henkilökunnan, kouluterveydenhuollon ja liikuntatoimen yhteistyönä. Lappeenrannan liikuntatoimen mallia soveltaen nuorten liikuntaneuvonta halutaan levittää maakunnan muihinkin kouluihin.

Lukuvuoden 2018-2019 aikana järjestetään kolme toimijatapaamista, joiden tavoitteena on auttaa koulun/kunnan henkilökuntaa käynnistämään nuorten liikuntaneuvontaa. Tapaamiset tarjoavat koulutusta, vertaistukea ja jakavat hyviä käytäntöjä. Koulu/kunta järjestää itse nuorten liikuntaneuvonnan, määrittelee kohderyhmän ja tavat toiminnalle sekä vastaa resursseista.

Kohderyhmäksi suositellaan 5-luokkalaista ja vanhempia oppilaita. Toimijatapaamisiin suositellaan vahvasti osallistumaan koulusta/kunnasta tiimiä eli useampaa kuin yhtä henkilöä, jotka mahdollistavat toiminnan, esim. rehtori, liikunnanopettaja, kouluterveydenhoitaja, koulu- ja liikunnanohjaaja, kunnan liikunnanohjaaja jne. Osallistuminen on maksutonta eikä velvoita koulua käynnistämään liikuntaneuvontaa.



TOIMIJA- TAPAAMISET

25.9.18 klo 9 - 14

Lpr kaupungintalo,
yhteinen starttitilaisuus,
malleja, oman mallin
työstö, välitehtävät

15.1.19

Hyvät käytännöt,
kirjaaminen, tukipalvelut
kouluille, välitehtävät

11.4.19

Lukuvuoden yhteenveto,
hyvät käytännöt, jatkosta
sopiminen

Nuorten liikuntaneuvonta koulussa, 2. toimijatapaaminen

15.1.2019 klo 9 – 12, Imatran Kylpylä (Ukonniemi)

Nuorten liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja tukea liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Ensimmäiseen toimijatapaamiseen syyskuussa osallistui yli 80 henkilöä yli 30 koulusta/oppilaitoksesta. Osallistujien palautteessa toivottiin muun muassa hyviä käytäntöjä nuorten liikuntaneuvonnan järjestämiseksi, asiakkaiden löytämiseen ja vuorovaikutustilanteisiin. Toinen toimijatapaaminen vastaa näihin toiveisiin.

OHJELMA

8.30 Kahvit

9.00 Avaus, Lasse Heiskanen, EKLU

9.10 Liikuntaneuvonnan käynnistäminen ja asiakkaiden löytäminen – hyvät käytännöt

* Taavetin koulu, Luumäki

* Ruokolahden koulu

* Sammonlahden alue, Lappeenranta

10.10 Koulufysioterapeutti osana nuorten liikuntaneuvontaa

Elina Herttuainen, koulufysioterapeutti, Lappeenrannan liikuntatoimi

10.30 tauko

10.45 Nuoren asiakkaan kohtaaminen - motivoiva vuorovaikutus

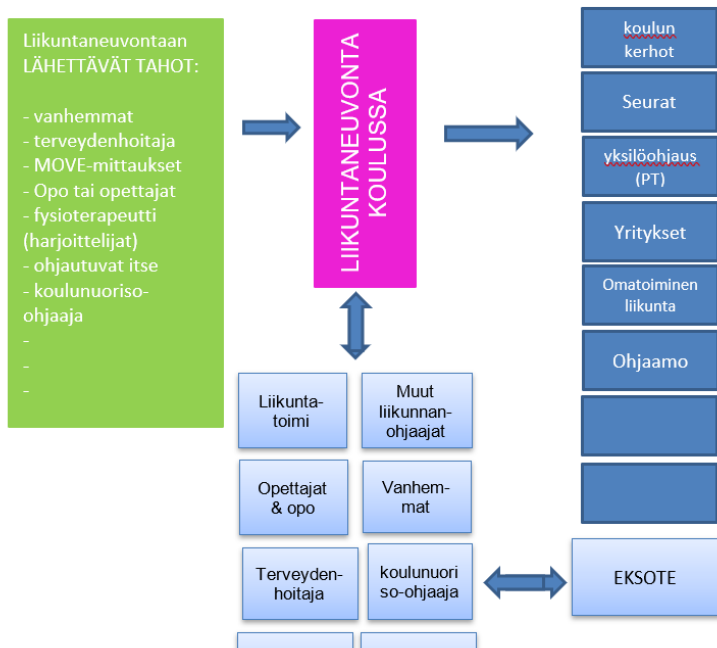
Mira Viden, elintapavalmentaja, EKSOTE

11.45 Tukipalvelut kouluille ja verkoston yhteinen tekeminen jatkossa

Lasse Heiskanen, EKLU

Kolmas toimijatapaaminen pidetään Lappeenrannassa 11.4. klo 9-12 Kaupungintalon valtuustosalissa

koulun nuorten liikuntaneuvontaprosessi



Oman koulun nuorten liikuntaneuvonnan prosessin kuvaaminen: viereisen kuvion täydentäminen ja vastaaminen kysymyksiin

1. Miten liikuntaneuvontaan ohjataan? Kuka voi ottaa puheeksi? (vihreä laatikko)
2. Kuka liikuntaneuvontaa antaa, missä, milloin?
3. Mitä liikuntapalveluja on tarjota nuorelle? (tummansiniset laatikot)
4. Mitä yhteistyötahoja prosessiin liittyy? Mikä on niiden rooli? (vaaleansiniset laatikot)
5. Miten otetaan mukaan/tiedotetaan koko koulun henkilökunta?
6. Miten tiedotetaan oppilaita?
7. Miten tiedotetaan vanhempia?
8. Miten toimitaan, jos nuoresta herää muu huoli ts. liikuntaneuvonta ei riitä



Liikutko tarpeeksi?

Viekö ruutu aika suurimman osan päivästäsi?

Saatko riittävästi unta?

Syötkö oikein?

Haluaisitko löytää mieleisen harrastuksen?

KOULULIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu niille Kesämeren koulun oppilaille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi tai haluavat tulla juttelemaan liikuntaan, lepoon ja ruokaan liittyvissä asioissa. Neuvonta on maksuton, henkilökohtainen tapaaminen, jossa oppilas asettaa omat tavoitteensa ja toiveensa liikuntaneuvonnan suhteen.

Liikuntaneuvonta sopii myös paljon liikkuvalla nuorelle, joka tarvitsee ohjausta harjoitusten monipuolistamisessa tai apua palautumiseen ja lepoon.

Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä ja varaa aika!

Yhteystiedot:

Liikunnanohjaaja:

Anna Virtanen

Puh: 040-7184443

anna.virtanen@lappeenranta.fi

Hei,

Koulullamme on tarjolla palveluja liittyen liikuntaneuvontaan ja hyvinvointiin. Oppilailla on mahdollisuus saada henkilökohtaista ohjausta hyvinvoinnista: liikunta, ravinto, uni yms.

Liikuntaneuvonnassa tutustumme yhdessä esim. kuntosaliharjoitteluun, liikumme liikuntasalissa, ulkona ja teemme lajitutustumisia. Liikuntaneuvonnassa käymme läpi myös terveellistä ravitsemusta.

Liikuntasuunnitelmat tehdään yksilöllisesti täysin oppilaan kuntotason ja toiveiden mukaisesti.

Oppilaan ohjaututtua liikuntaneuvontaan ensimmäisellä tapaamisella teemme tilannekartoituksen ja laadimme suunnitelman. Toiminta tapahtuu pääosin koulupäivän aikana, mutta oppilaalla on myös mahdollista jäädä liikuntaneuvontaan koulupäivän jälkeen.

Koulun puolelta liikuntaneuvontaan voi ohjata terveydenhoitaja, kuraattori tai opettaja. Ilmoittautua itse voi Wilman kautta.

Kannustan kaikkia rohkeasti mukaan, jos liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvät asiat mietityttävät tai kiinnostavat. Liikuntaneuvonta sopii myös urheilijoille.

Ahkerää viikkoa toivottaen,
Liikunnanohjaaja Anna Virtanen
+358 407184443

Osallistujat

perusasteen kouluja	30
2. asteen oppilaitoksia	3
kuntia	7
terveydenhoitaja	19
liikunnaohjaaja	17
luokanopettaja	8
liikunnan lehtori	5
rehtori/apulaisrehtori	4
hyvinvointiopettaja	2
aineenopettaja	1
opo	1
erityisopettaja	1
hankevastaava	1
hyvinvointiluotsi	1
koulufysioterapeutti	1
koulunkäynninohjaaja	1
kuraattori	1
liikuntakoordinaattori	1
liikuntaneuvojaopiskelija	1
opiskelija	1



25.9.2018 toimijatapaamisen palautteita

3. Liikuntaneuvonnan järjestäminen koulullamme

Vastauksia yhteensä	järjestämme jo	käynnistämme lukuvuoden aikana	selvitämme mahdollisuuksia käynnistää	ei ole mahdollista / ajankohtaista
24	7	8	9	0

5. Mitä haasteita liikuntaneuvonnan kehittämiselle / käynnistämiseksi on?

resurssit neuvonnan/ohjauksen antamiseen sekä toimintamallin suunnitteluun

Markkinointi, asiakkaiden löytäminen, pois luulosta, että liikuntaneuvonta olisi "rangaistus"

Miten kohdataan lapsi/nuori, sopivien menetelmien löytäminen kohderyhmälle

nuorten liikuntaneuvonnan järjestämisen suunnitelma kuka tekee, milloin, missä, miten

6. Mitä olisit vielä toivonut käsiteltävän, mistä kaipaisit lisätietoa?

Lapsen/nuoren motivoiva kohtaaminen. Mitkä asiat olisi tärkeää tuoda esille silloin kun liikuntaneuvontaa tarjotaan nuorelle. Mitkä on ne asiat jotka nuori kokee tärkeiksi.

Prosessin eteneminen vaiheittain, esimerkkitapauksia, kirjaaminen, toisen ammattilaisen luo ohjaaminen, erilaisia toimintamalleja

Miten esimerkiksi ruokavalioista pystyisi kertomaan motivoivasti/innostavasti lapsille

Liikunnanopettajan kokemuksia

Päivän tavoitteet

- ▶ Tarjota apua koulujen kokemiin haasteisiin ja tarpeisiin nuorten liikuntaneuvonnan järjestämisessä
 - Hyvät käytännöt liikuntaneuvonnan käynnistämiseksi ja asiakkaiden löytämiseksi
 - Nuoren asiakkaan kohtaaminen ja motivoiva vuorovaikutus
- ▶ Tukipalvelut nuorten liikuntaneuvonnan järjestämiseksi

Nuorten liikuntaneuvonta koulussa, 2. toimijatapaaminen

15.1.2019 klo 9 – 12, Imatran Kylpylä (Ukonniemi)

Nuorten liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja tukea liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Ensimmäiseen toimijatapaamiseen syyskuussa osallistui yli 80 henkilöä yli 30 koulusta/oppilaitoksesta. Osallistujien palautteessa toivottiin muun muassa hyviä käytäntöjä nuorten liikuntaneuvonnan järjestämiseksi, asiakkaiden löytämiseen ja vuorovaikutustilanteisiin. Toinen toimijatapaaminen vastaa näihin toiveisiin.

OHJELMA

8.30 Kahvit

9.00 Avaus, Lasse Heiskanen, EKL

9.10 Liikuntaneuvonnan käynnistäminen ja asiakkaiden löytäminen – hyvät käytännöt

* Taavetin koulu, Luumäki

* Ruokolahden koulu

* Sammonlahden alue, Lappeenranta

10.10 Koulufysioterapeutti osana nuorten liikuntaneuvontaa

Elena Herttuainen, koulufysioterapeutti, Lappeenrannan liikuntatoimi

10.30 tauko

10.45 Nuoren asiakkaan kohtaaminen - motivoiva vuorovaikutus

Mira Viden, elintapavalmentaja, EKSOTE

11.45 Tukipalvelut kouluille ja verkoston yhteinen tekeminen jatkossa

Lasse Heiskanen, EKL

Kolmas toimijatapaaminen pidetään Lappeenrannassa 11.4. klo 9-12 Kaupungintalon valtuustosalissa

Tukipalvelut kouluille ja verkoston yhteinen tekeminen jatkossa

1. TYÖN ALLA / OLEMASSA OLEVAT PALVELUT

- Materiaalit, [EKLUn sivuilla](#)
 - koulun liikuntaneuvontaprosessikuvaus ja apukysymykset organisointiin
 - Koulun liikuntaneuvonnan info ja mainos
 - lomakkeet: esitietolomake ja liikuntasuunnitelma
- Liikuntaneuvonnan kirjaaminen Wilmaan – työn alla
- Verkostotapaamiset, kolmas 11.4. klo 9–12 Lpr kaupungintalo
- Let´s move it tarjoaa ammattilaisille välineitä vähän liikkuvien nuorten motivoimiseen
<https://www.letsmoveit.fi/motivointi/>
- Saimaan amk ft-työharjoittelu koulussa
- #paraskoulu –hanke



Tukipalvelut kouluille ja verkoston yhteinen tekeminen jatkossa

2. LUKUVUODEN 2018–2019 KYSELY KOULUJEN LIIKUNTANEUVONNAN YHDYSHENKILÖILLE MAALISKUUN LOPULLA

liikuntaneuvonnan käynnistäneille kouluille palkintona henkilöstön hyvinvointimittauspaketti syksyllä 2019

Koulun henkilökunnan

HYVINVOINTIMITTAUKSET

Mittaukset ja niistä annettava palaute antaa tietoa henkilön toimintakyvystä, elintavoista ja kannustaa terveisiin elämäntapoihin.

Testeinä ovat Inbody 720 -kehonkoostumusmittaus, Polar Own Index -lepotesti (max. hapenotto = kestävyyskunto) ja puristusvoimamittaus sekä palaute kaikista tuloksista.

Mittaukset tehdään seisten, maaten ja istuen, syke ei nouse eikä hiki virtaa.



1. Kehonkoostumuksen mittaus

Testi tehdään Inbody 720 -laitteella. Testiin kuluu aikaa noin 3 min. Laitte mittaa kehon koostumuksen, jonka pohjalta voidaan tehdä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä päätelmiä ja antaa suosituksia.

Huomioi ennen testejä

- Vältä raskasta liikuntaa 1 vrk ennen testiä
- Vältä raskasta ruokailua 2h ennen testiä
- Vältä kahvia ja muita nautintoaineita testipäivänä, sekä alkoholia 1 vrk ennen testiä.

Kehonkoostumustestiä ei voida tehdä henkilöille, joilla on

- sydämentahdistin, metallia tai muoviproteesi kehossa
- raskaana oleville henkilöille.

2. Polar Own index -lepotesti

tehdään kehonkoostumusmittauksen yhteydessä. Testiin kuluu aikaa noin 6 min. Testissä mitataan kestävyyskuntoa. Testi toteutetaan makuuasennossa. Sykemittari mittaa sydämen lyöntien välillä olevia mikrovaihteluja.

3. Puristusvoimatesti

tehdään istuen. Puristusvoimalla on havaittu olevan suora yhteys toimintakykyyn. Puristusvoima testi on ainoa ns. toiminnallinen testi testipatterissamme. Testi tukee hyvin kehonkoostumusmittausta. Testiin kuluu aikaa noin 1-2 minuuttia.

Aikaa mittaukseen menee n. 15 min/hlö.

Tiloiksi tarvitsemme testeille suljetun tilan esim. luokan, jossa vesipiste ja verkkovirtaa. Luokkatila pitäisi olla vapaana 30 min ennen mittauksen aloittamista, että ehdimme valmistella. Palautteen antamiseen tarvitsemme oman tilan. Palautepisteelle voi mennä omaan tahtiin mittauksen jälkeen. Palautteen antaminen loppuu 30 min. viimeisen testin jälkeen.

TILAA MITTAUKSET KOULUN HENKILÖKUNNALLE HINTA 600 € (max 40 hlö)

Tiedustelut

Lasse Heiskanen, p.040 500 1849, lasse.heiskanen@eklu.fi

lasten liikunnan kehittäjä, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Yhdyshenkilön ilmoittaneet koulut

Europaeus

Joutsenon koulu

Kangasvarren koulu

Kesämäen koulu

Kesämäki

Kimpisen koulu

Kirjolan koulu

Kosken koulukeskus

Lappee

Lappeenrannan steinerkoulu

Lauritsalan koulu

Lemin koulukeskus

Pontuksen ja Lauritsalan koulu

Rautjärven aseman koulu

Rautjärven lukio

Ruokolahden koulu

Simpeleen koulu

Simpeleen koulu ja Rautjärven aseman koulu

Taavetin koulu/Kangasvarsi

Tainionkosken koulu/Mansikkalan koulukeskus

Vehkataipaleen koulu

Voisalmen ja Lönnrotin koulu

Vuoksenniskan koulukeskus

Tukipalvelut kouluille ja verkoston yhteinen tekeminen jatkossa

3. Koulun liikuntaneuvonnan tukipalvelut tarvekartoitus

MITÄ TUKIPALVELUJA TARVITAAN LUKUVUONNA 2019–2020?

PÄÄSET VASTAAMAAN VIEREISESTÄ QR-KOODISTA TAI SÄHKÖPOSTIISI LÄHETETYSTÄ LINKISTÄ. VASTAA NYT, KIITOS!

Valitse kaikki ne tukipalvelut, joille koet olevan tarvetta. Voit myös lisätä muita tukipalveluja, joita ei ole vielä listassa.

- liikuntaneuvonnan asiakkaiden tarinavideoiden tuottaminen (markkinoinnin ja tiedottamisen avuksi)
- yhteinen käytäntö asiakaskäyntien kirjaamiseen (Wilma)
- koulutusta liikuntaneuvojille motivoivaan vuorovaikutukseen
- koulutusta liikuntaneuvojille ravitsemusneuvontaan
- koulutusta liikuntaneuvojille unen merkityksestä hyvinvointiin
- koulujen hyviä käytäntöjä liikuntaneuvonnan järjestämisessä
- verkostotapaamisia
- tukea toiminnan aloitukseen
- muuta, mitä?



Nuorten LIIKUNTANEUVONTA kouluissa

EKLU ja EKSOTE kutsuvat kaikki eteläkarjalaiset perus- ja toisen asteen koulut ja oppilaitokset mukaan kehittämään nuorten liikuntaneuvontaa osana koulupäivää.



Nuorten liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja tukea liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Lappeenrannassa Kesämaan koulussa on lukuvuoden 2017-2018 aikana järjestetty koulun oppilaille liikuntaneuvontaa koulun henkilökunnan, kouluterveydenhuollon ja liikuntatoimen yhteistyönä. Lappeenrannan liikuntatoimen mallia soveltaen nuorten liikuntaneuvonta halutaan levittää maakunnan muihinkin kouluihin.

Lukuvuoden 2018-2019 aikana järjestetään kolme toimijatapaamista, joiden tavoitteena on auttaa koulun/kunnan henkilökuntaa käynnistämään nuorten liikuntaneuvonta. Tapaamiset tarjoavat koulutusta, vertaistukea ja jakavat hyviä käytäntöjä. Koulu/kunta järjestää itse nuorten liikuntaneuvonnan, määrittelee kohderyhmän ja tavat toiminnalle sekä vastaa resursseista.

Kohderyhmäksi suositellaan 5-luokkalaista ja vanhempia oppilaita. Toimijatapaamisiin suositellaan vahvasti osallistumaan koulusta/kunnasta tiimiä eli useampaa kuin yhtä henkilöä, jotka mahdollistavat toiminnan, esim. rehtori, liikunnanopettaja, kouluterveydenhoitaja, koululiikunnanohjaaja, kunnan liikunnanohjaaja jne. Osallistuminen on maksutonta eikä velvoita koulua käynnistämään liikuntaneuvontaa.

TOIMIJA- TAPAAMISET

25.9.18 klo 9 - 14

Lpr kaupungintalo,
yhteinen starttitilaisuus,
malleja, oman mallin
työstö, välitehtävät

15.1.19

Hyvät käytännöt,
kirjaaminen, tukipalvelut
kouluille, välitehtävät

11.4.19

Lukuvuoden yhteenveto,
hyvät käytännöt, jatkosta
sopiminen

- ▶ Koululiikunnanohjaajien verkostotapaaminen ja motoriikkakerhot 15.1. (järj. EKLU)
- ▶ [Liikkuva opiskelu infotilaisuus, Helsinki ja livestream 29.1. klo 12– 16 \(AVI:t\)](#), ilm. 15./25.1. mennessä
- ▶ [Liikunnalliset lautapelit, 7.2. Ruokolahti ja Lappeenranta \(EKLU\)](#), ilm. 28.1. mennessä
- ▶ [Motorisen oppimisen vaikeudet varhaiskasvatuksessa –koulutus 12.2. ja 14.3. Lappeenranta \(OPH\)](#) ilm. 21.1. mennessä
- ▶ Koulupyöräilyn työpaja 20.3. Lappeenrannan Steinerkoulu (EKLU)
- ▶ Valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu ohjelmien yhteisseminaari 1–2.4. Tampere (Liikkuva koulu ohjelma)
- ▶ Nuorten liikuntaneuvonta koulussa 3. toimijatapaaminen 11.4. klo 9–12 Lappeenranta
- ▶ Harrasteviikko 2019 info – ja ideatilaisuus 11.4. klo 13–15 Lappeenranta (EKLU ja OK)



Kiitos osallistumisesta ja onnea seuraavaan loikkaan

