

# Liikunta- ja hyvinvointineuvonta koulussa ja oppilaitoksessa toimijatapaaminen 15.10.2020 klo 13-15 webinaari



klo 13.00 Avaus ja toisen asteen neuvonnan esittelyvideon julkaiseminen, Lasse Heiskanen, EKLU

klo 13.10 Osallistujien kuulumiskierros neuvonnan järjestämisestä

klo 13.40 Fysioterapian opinnäyte: liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan peruskouluissa, Tommi Jarho ja Juuso Havia

klo 13.50 Yhteisesti käytettävät esitieto- ja seurantalomakkeet, Lappeenrannan liikuntatoimi ja EKLU

klo 14.15 Neuvonnan järjestäminen etänä, hyvät kokemukset jakoon  
Alustus aiheeseen, Kirsti Siekkinen, Likes  
Työstö pienryhmissä

klo 15.00 Päätös

# Liikunta- ja hyvinvointineuvonta 2019–2020

- peruskouluissa Lappeenrannassa, Ruokolahdella, Luumäellä ja Rautjärvellä
- toisella asteella Lappeenrannan, Taavetin ja Savitaipaleen lukioissa ja ammattiopisto Samossa Imatralla ja Lappeenrannassa
- asiakkaita
  - 2018–2019 perusaste 135, 2. aste 0
  - 2019–2020 perusaste 81, 2. aste 59
- Neuvontaa antaa useimmiten yksi koululla/oppilaitoksessa työskentelevä liikunnan/hyvinvoinninohjaaja, jonka työaika neuvontaan on keskimäärin 6 h viikossa



# Liikunta- ja hyvinvointineuvonta 2020–2021

## Laajentuminen ja resurssien lisääminen

- ▶ Kirjaukset maakunnalliseen hyvinvointisuunnitelmaan 2021–2024

## Nykyisen verkoston tukeminen

- ▶ Toimijatapaamiset syksy ja kevät
- ▶ Yhteisten toimintatapojen käyttöönotto
  - Esitieto -ja seurantalomake
  - Sähköinen raportointi
- ▶ Maakunnallinen move-toimintamalli
- ▶ Liikuntakaveritoiminnan käynnistäminen liikuntaneuvonnan tueksi



# Neuvonnan järjestäminen etänä

## 1. Miten olette tehneet, hyvät ja huonot kokemukset?

- ▶ yksittäisiä kontakteja teamsin ja puhelimen välityksellä, harjoitusohjelmia käytiin läpi ja toimi hyvin siihen
- ▶ etäkahvakuulatreenit, toimi hyvin
- ▶ Lukio: etähyvinvointineuvonta keväällä 2020
  - kotitreeniohjelmia, etäkahvakuulatreeniä, toimi hyvin
  - antoi mahdollisuuden sellaisille opiskelijoille, jotka eivät muuten ottaisi yhteyttä lähineuvonnassa
  - haluttiin pitää huolta olemassa olevista asiakkaista soittamalla perään "miten menee?" Yhteinen etälenkki seurantakäytäntönä.
  - skenaario: jos opiskelija sitoutuu liikaa ohjaajaan pelisääntöjen sopiminen.
- ▶ Etäopetuksen aikana ideapankeja draivin kautta lähetetty opettajille
- ▶ sometilit aktivoitu, materiaaleilla tuettiin isompia joukkoja.
- ▶ Haluttiin, että on ainakin yksi turvallinen aikuinen, jolle voi keskustella. Kysyttiin opiskelijoilta, miten menee? Ohjattiin tarvittaessa yksilölliseen neuvontaan.

## 2. Miten voisi hyödyntää jatkossa neuvonnassa? (Riippumatta onko lähikontakteja rajoitettu)

- ▶ alakoululaisten kanssa haasteellista, kannattaako edes tarjota. Silloin kyllä jos koko perhe on mukana
- ▶ ravitsemusneuvonta - videot
- ▶ yläkoululaisille ja siitä vanhemmille opiskelijoille
- ▶ oppilailla chromebookit + koulukyydit ajan löytymisen haasteena → etäneuvonta ratkaisu
- ▶ kontaktien ja yhteydenpidon lisääminen sellaisilla asiakkailla, joille syystä tai toisesta etätapaaminen on mieluisampi
- ▶ Voisi jakaa omaa aikaa paremmin, jos monia eri yksiköitä

# EKSOTE:n terveiset

- Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa
- EKSOTE Chat palvelu – onks tää normaalia
- Mieli ry – chat-palvelu
- Digiheräte nuorille – ideoita sisällöksi
- Ravitsemusneuvonta
  - ravitsemusterapeutit
  - Lasten ja nuorten elintapaohjauksen ravitsemusmateriaali – kasvisten värittäjä päivä





**Eklu.fi** nuorten liikunta- ja  
hyvinvointineuvonta



TILAA

lapset ja nuoret urheiluakatemia

# UUTISKIRJE

seuratoiminta aikuisliikunta



[WWW.EKLU.FI](http://WWW.EKLU.FI) 

The complex block is a promotional graphic for a newsletter. It features a purple border and a white background. At the top, there is a photograph of five children in various sports outfits (blue, purple, grey, pink, and dark blue) posing and holding sports equipment like a ball and a hockey stick. Below the photo, the word 'TILAA' is written in white. The main title 'UUTISKIRJE' is in large, bold, purple letters. Underneath, there are two lines of text: 'lapset ja nuoret urheiluakatemia' and 'seuratoiminta aikuisliikunta'. At the bottom left is a QR code, and at the bottom right is the website 'WWW.EKLU.FI' and the EKLU logo.

**Etelä-Karjalan liikkuvat  
koulut ja oppilaitokset**



**@eklury**



**@eklury**



**EKLU ry**