



Liikkuva koulu

Hyvinvoiva, liikkuva koulu – velvoittavatko ja tukevatko rakenteet, mihin resurssit riittävät?

Liikkuva koulu – aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

Etelä-Karjalan Liikkuva koulu –verkosto 10.4.2024

Johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu, Opetushallitus



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes
by jamk



Liikkuva koulu

AKTIIVISEMPIÄ &
VIIHTYISÄMPIÄ
KOULUPÄIVIÄ

OPPIMISTA

OSALLISUUTTA

OSAKSI
RAKENTEITA

LISÄÄ
LIIKETTÄ

RESURSSIT

ASENTEET

VÄHEMMÄN
ISTUMISTA

KONKREETTISET
TOIMENPITEET

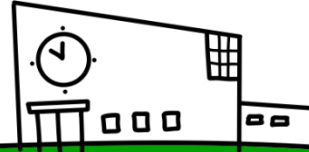
HYÖTY

YHDESSÄ
JA PITKÄ-
JÄNTEISESTI

- JOKAINEN
KOULU OMALLA
TAVALLAAN.

LIIKKUVA

KOULU!



Hyödyt ja ratkaisut



40 % vähän liikkuvan lapsen reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana.



97 % koulujen henkilöstöstä kokee koulupäivän aikaisen liikumisen edistävän kouluviihtyvyyttä.



94 % koulujen henkilöstöstä kokee oppilaiden välituntiliikunnan edistävän työrauhaa.



Erityisesti oppitunnin aikainen taukoliikunta ja opetukseen integroitu liikkuminen ovat yhteydessä hyvin oppimistuloksiin.



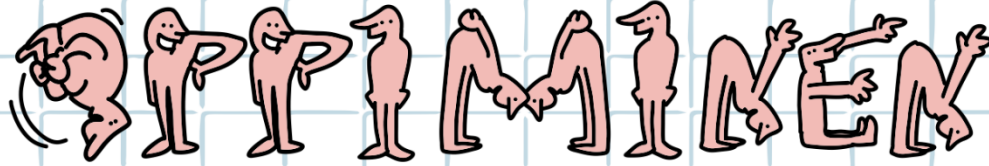
Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan oli positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin koulussa.



Motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät käsi kädessä, ja motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen välittävät liikumisen vaikutuksia oppimiseen.

Tutustu lisää! <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaalit/>

MITEN TEHDÄ TOIMINNALLISEMMAKSI?



NO NÄIN:

AIVOT ♥ LIKKUMINEN ♥ OPPIMINEN

KANNATTA
KOEILLA!




Havaintoja onnistuneista toimenpiteistä Liikkuva koulu yläkoulussa – toiminnasta




(v.2023 Liikkuva koulu yläkoulussa –hankekuntien vastauksia)

Nyt saa hehkuttaa!


- *Oppilaita mukana sitoutuneesti kouluPT-toiminnassa*
- *Oppilaiden innokkuus suunnitella välinehankintoja ja kehittää kouluympäristöä aktiivisemmaksi*
- *Toimintavälitunnit ovat osa jokapäiväistä arkea*
- *Liikkumisen edistäminen on osana kaupungin strategiaa ja hyvinvointisuunnitelmaa perusopetuksessa.*
- *Liikkuva koulu tiimien aktivointi.*
- *Hyvää yhteishenkeä ovat luoneet tapahtumat, joissa opettajat ovat olleet liikkumassa oppilaiden kanssa*
- *Yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys → iloa ja innostusta ☺*



Oppilaat
innostuivat mm.
limbo- ja
roikkumiskisasta,
laukaisututkasta
ja mölkystä



Toimintaa
järjestettiin
erilaisissa
tiloissa
esimerkiksi
välinevarastoss
a



Ylöjärven yläkoulujen
välituntitoiminnan kokemuksia
Koordinaattori Kaisa Hakalan
esitys 1.2.2024

Tärkeää oli,
että vetäjä on
itse täysillä
mukana

”

Liikkuva koulu -ohjelma on onnistunut vahvistamaan koulujen kapasiteettia liikkumisen lisäämiseksi niin toimintakulttuurin muutoksen kuin välinevarusteluiden osalta.

Arvioinnin mukaan koulupäivän liikunnallistaminen on monissa kouluissa kesken. Erityistä huomiota tulee jatkossa kiinnittää yläkouluihin, vähän liikkuviin ja yhdenvertaisuuteen.

[Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 arvioinnin tulokset. Karvi 2019](#)



Suomi liikkeelle: Liikkuva koulu ja Move!-prosessi



- Opetus- ja kulttuuriministeriö avasi Suomi liikkeelle -ohjelman valtionavustukset **Liikkuva koulu -toimintaan, Move!-prosessin liikuntaneuvontaan** sekä Liikkuva opiskelu –toimintaan (korkeakoulut) lukuvuodelle 2024–2025.
- Avustusten päätavoitteena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista peruskouluissa ja korkeakouluissa sekä peruskouluikäisten lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä.
- Suomi liikkeelle -ohjelmassa liikuntaneuvonta laajennetaan koskemaan kaiken ikäisiä ja sitä kohdistetaan erityisesti liian vähän liikkuville ja terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta siitä eniten hyötyville.
- [Haku on avoinna 3.4.2024 9:00 - 8.5.2024 16:15](#)
- Hakuinfon (5.4.2024) [tallenne](#)

Liikkuva koulu (5M€)

- Edistää liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista perusopetuksessa, lisätä perusopetusikäisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa
- Erityisesti toivotaan painotettavan yläkoululaisten ja vähemmän liikkuvien koululaisten kohderyhmiä.
- Liikkuva koulu -toimenpiteet voivat kohdistua esimerkiksi
 - henkilöstön ja oppilaiden osaamisen kehittämiseen ja asenteiden muuttamiseen,
 - fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (mukaan lukien fyysisesti rasittava liikunta) oppitunneilla, välitunneilla ja koulupäivän aikana
 - koulun ulko- ja sisäolosuhteiden muuttamiseen fyysistä aktiivisuutta tukevimmiksi.

Move!-prosessi ja liikuntaneuvonta (2M€)

- Tukea Move!-prosessin kehittämistä ja liikuntaneuvontaa perusopetusikäisille
- Liikuntaneuvonnan toimenpiteinä voidaan esimerkiksi rakentaa ja toteuttaa prosessi, jossa Move!-mittausten jatkotoimena annetaan liikuntaneuvontaa ja -tukea sitä tarvitseville lapsille ja nuorille.
- Liikuntaneuvontaa voidaan kehittämissankkeessa antaa myös muille kuin Move!-mittausten kohderyhmänä olevien vuosiluokkien lapsille ja nuorille.

Kunta koordinoi hanketta kehittämällä toimintaa tukevia rakenteita, toimintatapoja ja yhteistyötä yli koulu-, sektori- ja hallintorajojen.

Jokainen hanke voi kehittää aktiivista toimintakulttuuria omalla tavallaan, organisaation omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Hankkeiden tavoitteena on pysyvät, rakenteelliset muutokset, jotka lisäävät koulupäivien liikunnallisuutta

Nykytilan arviointi



Mikä?

Itsearvioinnin pedagoginen työkalu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin **toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen**

Miksi?

- Auttaa hahmottamaan
 - toiminnan nykytilan: niin vahvuudet kuin kehittämisen kohteet
 - kokonaisuuden: mitä kaikkea liikkumisen edistäminen voi pitää sisällään
- Toimii herättelijänä ja apuna henkilökunnan välisessä keskustelussa
- Lisää yhteisöllisyyttä, kun lapset ja nuoret osallistuvat mahdollisuuksien mukaan prosessiin
- Varmistaa toiminnan jatkuvuuden ja asia ei jää unholaan (vuosikello)
- Vuosittain tehtävä arviointi auttaa seuraamaan toiminnan kehittymistä
- Dokumentoi toiminnan tilaa esim. **avustushakemuksia** ja hyvinvointikertomusta varten

[Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu](#)

Nykytilan arvioinnista saa parhaan hyödyn, kun se tehdään tiimityönä yhdessä keskustellen.

Arvioikaa yhdessä, miten liikunnallinen toimintakulttuuri koulussanne toteutuu.

Koulun ja opiskeluhuollon henkilöstön lisäksi myös oppilaat voivat osallistua arviointiin.

Hyödyntäkää hankkeen kehittämiskohtien tunnistamisessa Nykytilan arvioinnin tuloksia

Nykytilan arvioinnit Etelä-Karjalasta



Kunta	NTA-arvioinnit 2022-23	NTA-arvioinnit 2023-24 (tilanne 2.4.2024)
Imatra	0	4
Lappeenranta	1	16
Lemi	0	0
Luumäki	0	0
Parikkala	1	0
Rautjärvi	0	0
Ruokolahti	0	0
Savitaipale	0	0
Taipalsaari	1	1

Vähän liikkuvat oppilaat

Move!-polun mahdollisuudet



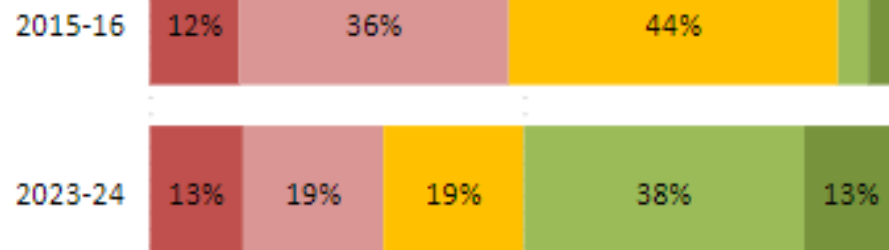
Liikkuva koulu

Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen

● 0 ● 1 ● 2 ● 3 ● 4



Lappeenranta

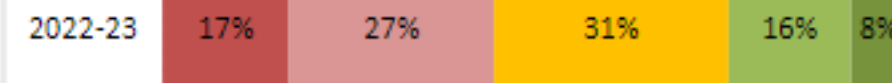


Koko Suomi



Opiskeluhoolto (kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori tai koulupsykologi) on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä.

● 0 ● 1 ● 2 ● 3 ● 4





Oppitunnit



Kouluyhteisön osallisuus



Koulumatkat, välitunnit, olosuhteet



Kohdennetut toimenpiteet



Organisointi



Yhteistyö

Liikkuva koulu -toiminnan hyviä käytäntöjä



- Myönteinen suhtautuminen, johdon tuki ja pitkäjänteinen työ
- Kuntakoordinointi ja koulun vastuuhenkilöt ja/tai tiimi
- Toiminnan kirjaus vuosisuunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin
- Yhdenvertaisuus, tasa-arvo, saavutettavuus ja esteettömyys
- Nykytilan arviointi ja vuosikello.



- Vähennetään istumista, paikallaanoloa ja staattisia työasentoja.
- Pidetään opetuksessa liikettä lisääviä taukoja.
- Käytetään liikettä lisääviä toiminnallisia menetelmiä.
- Hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.
- Muokataan opetustiloja tukemaan toiminnallisuutta.
- Hyödynnetään tutoropettaja-toimintaa vertaisoppimisen ja toiminnallisuuden lisäämisessä.



- Koko kouluyhteisön osallisuus toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Oppilaiden osallisuus esim.
 - välituntitoiminta ja vertaisliikuttaminen
 - välituntivälineistön hankinnat
 - kouluympäristön kehittäminen aktiivisemmaksi
- Tapahtumat ja tempaukset
- Oppilaiden nykytilan arviointi



Liikkuva koulu

Kouluyhteisön
osallisuus



Koulumatkat,
välitunnit,
olosuhteet



Kohdennetut-
toimenpiteet



Oppitunnit



Organisointi



Liikkuva koulu
-toiminnan
hyviä käytäntöjä

Yhteistyö





- Kannustetaan oppilaita fyysisesti aktiivisiin koulumatkoihin.
- Lisätään liikuntatilojen käyttöä opetuksesta vapaina aikoina.
- Pitkille välitunneille liikkumista tukevaa toimintaa.
- Yläkoulujen toimintavälkät.
- Kehitetään olosuhteita, että ne kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen ja asentojen vaihteluun.
- Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena.



- Kehitetään erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden tunnistamista ja heille tarjottavaa tukea.
- Kohdennettuja palveluita tietyille ikä- tai kohderyhmälle, esimerkiksi yläkoulu ja tytöt
- Kehitetään fyysistä hyvinvointia tukevia toimenpiteitä osana aktiivista toimintakulttuuria, kuten fyysisen kunnon kehittäminen, liikkuvuuden tai motoristen taitojen tukeminen.
(esim. Pulssi-tunnit)



- Koulun sisäinen yhteistyö
- Kehitetään liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana tai sen välittömässä läheisyydessä.
- Moniammatillinen yhteistyö mm. opiskeluhoolto, kunnan eri toimialojen kanssa (esim. nuoriso-, liikunta- ja tekninen toimi), hyvinvointialueet, muut koulut, kunnat, oppilaitokset, liikuntaseurojen, kansanterveysjärjestöjen, seurakuntien, yritysten ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.



Katso lisää ideoita
www.liikkuvakoulu.fi



Oppilaiden osallistumista ja osallisuutta tukeva maksuton työkalu



- Nykytilan arviointi 5.-9. luokan oppilaille ja toiselle asteelle
- Oppilaat voivat arvioida
 - omaa liikkumistaan koulupäivän aikana
 - oman koulunsa liikkumiseen liittyviä käytäntöjä
- Koulu saa tietoa oppilaiden näkökulmasta Liikkuva koulu -toimintaan sekä heidän ideoistaan toiminnan toteuttamiseksi

<https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/liikkuv-a-koulu-oppilaskysely/>

A screenshot of the Liikkuva koulu website. The header includes the logo and navigation links like 'Liikkuva koulu', 'Artikkelit', 'Kenelle?', 'Tukimateriaalit', and 'Yhteystiedot'. A dropdown menu is open under 'Työkalut', showing options: 'Nykytilan arviointi', 'Tarkistuslistat', and 'Oppilaskyselyt'. A red arrow points from the 'Oppilaskyselyt' option to a green box at the bottom of the page. The main content area has a heading 'Työkalut' and a paragraph of text. A background image shows a person's hands writing on a notepad.

Linkki kyselyyn saa sähköpostitse:
nykytila@jamk.fi

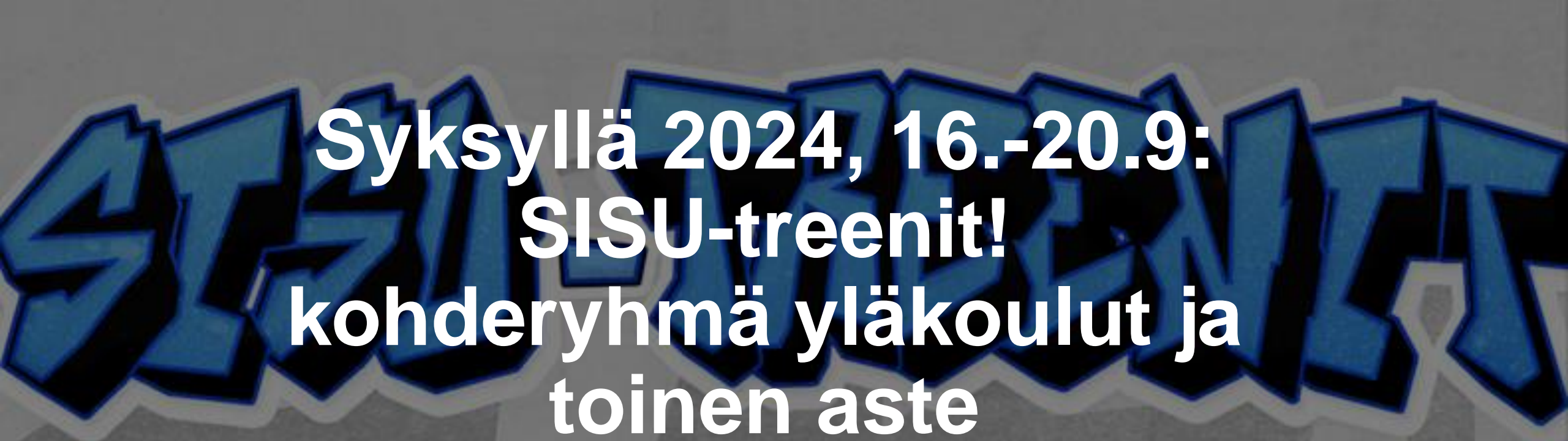
Salaliiketeorian videot v.2022-2024

Viikon jokaisena päivänä liikutaan eri tavoin: esimerkiksi käytetään kehon omaa mielikuvitustaan, räpätään ja kohdataan yllättäviä asioita viidakossa.


Opettaja saa viikon aikana joka päivä sähköpostiinsa linkin uuteen noin viiden minuutin mittaiseen salaliikevideoon.

<https://liikkuvakoulu.fi/salaliiketeoria/>





**Syksyllä 2024, 16.-20.9:
SISU-treenit!
kohderyhmä yläkoulut ja
toinen aste**



Viikkojen aikana treenataan monipuolisesti koko kehoa: voimaa, liikkuvuutta ja taitoa. Jokainen voi toteuttaa treenin oman tasonsa mukaan!

Tutustu vuoden 2023 materiaaleihin:
<https://liikkuvakoulu.fi/sisu-treenit/>



Vuosikello auttaa toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa.

Käyttäkää hyväksi Liikkuvan koulun valmista vuosikelloa tai hyödyntäkää powerpoint-pohjaa tai pdf-pohjaa, joihin voitte lisätä joka kuukaudelle omia toimenpiteitä.

<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/rakentakaa-oma-vuosikello/>



STRATEGIA: toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet

Esim.

- Kirjaaminen (esim. koulun toimintasuunnitelma)
- Opiskeluhoitosuunnitelma
- Budjetointi/resurssit
- Pitkän tähtäimen suunnitelmat ja tavoitteet
- Johtaminen
- Toiminnan seuranta ja arviointi



TOIMINTA: Aktiivisuutta edistävä toiminta



Esim.

- Toiminnallinen opetus
- Oppilaiden tavoittaminen, yhdenvertaisuus
- Oppilaat toiminnan suunnittelijoina ja järjestäjinä
- Henkilöstön hyvinvointi



OLOSUHTEET: Aktiivisuutta edistävät tilat, ympäristöt ja välineet

Esim.

- Tilojen muokkaaminen
- Lähiympäristön hyödyntäminen
- Kalustus, välineet



TUKI: Aktiivisuutta tukeva yhteistyö

Esim.

- Toiminnan organisointi: tiimi, vastuhenkilö
- Sisäinen yhteistyö koulussa/kunnassa
- Henkilöstön koulutus
- Yhteistyö opiskeluhoillon kanssa
- Yhteistyö ulkopuolisten tahojen kanssa

A network diagram consisting of several gold-colored pins standing upright on a dark blue, textured surface. The pins are interconnected by thin, gold-colored wires, forming a complex web of connections. The background is a blurred, dark blue surface with some out-of-focus pins and wires.

**Mihin toimenpiteisiin
teillä on eniten
tarvetta?**

**Mistä haluaisitte
hehkuttaa vuoden
päästä?**



Liikkuva koulu

Liikuntaneuvonta perusopetuksessa

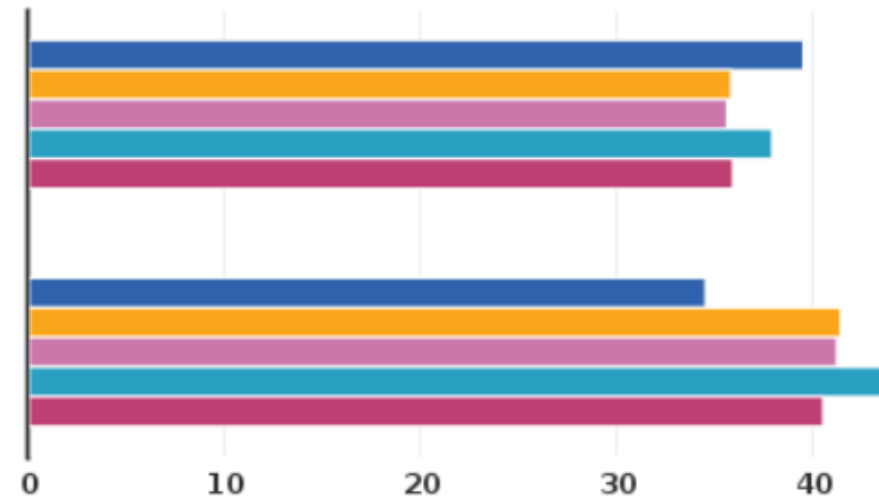
Move!-mittausten tuloksia Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta



Alue: Etelä-Karjalan hyvinvointialue **Sukupuoli:** Yhteensä

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



2019

2020

2021

2022

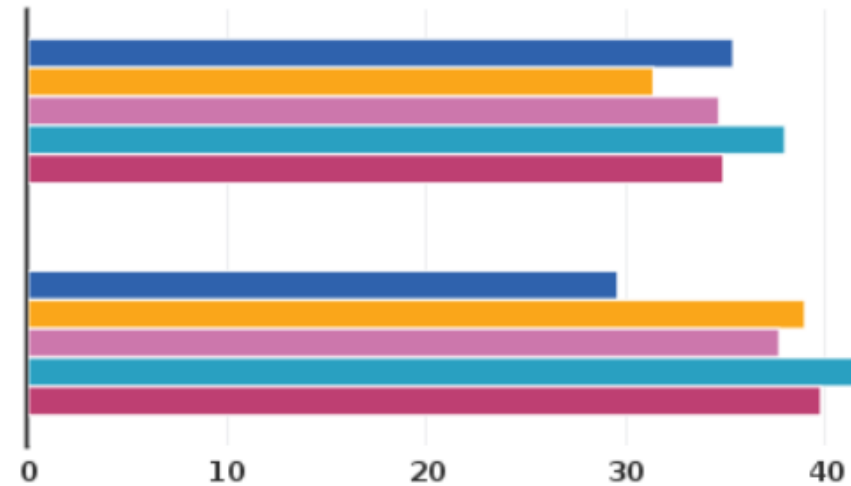
2023

Alue: Etelä-Karjalan hyvinvointialue **Sukupuoli:** Naiset



Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

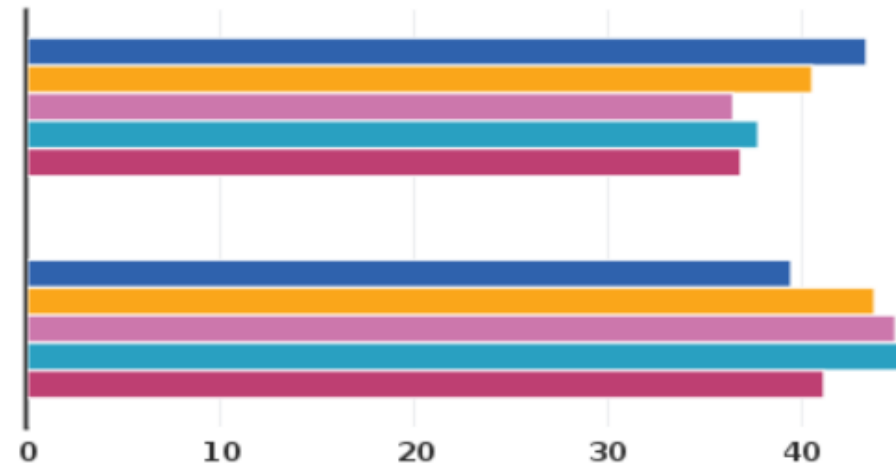
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



Alue: Etelä-Karjalan hyvinvointialue **Sukupuoli:** Miehet

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



2019

2020

2021

2022

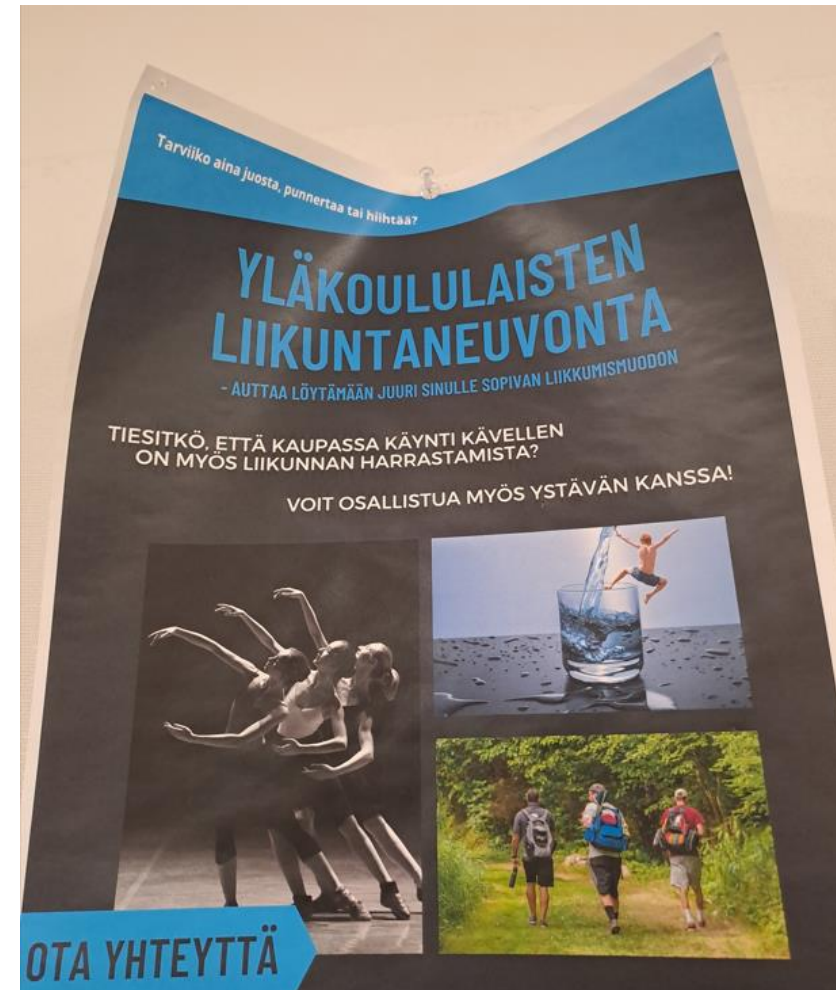
2023

Liikuntaneuvonta perusopetuksessa

- Liikuntaneuvonnalla tuetaan, ohjataan ja kannustetaan yksilöitä ja ryhmiä liikunnalliseen elämäntapaan, joka edistää hyvinvointia, terveyttä, elämänlaatua ja oppimista.
- Liikuntaneuvonnan palveluketju tarkoittaa monen osapuolen tiivistä yhteistyötä, jossa toimijoiden roolit ja sovitut käytännöt on kuvattu, jokainen tietää tehtävänsä ja vastuunsa ja kaikilla on yhteinen päämäärä.

Liikuntaneuvonta voidaan järjestää esimerkiksi siten, että liikuntaneuvojia on mukana koulupäivän arjessa

- Liikuntaneuvontaan ohjautumisen reitit voivat olla moninaiset, esimerkiksi Move!-mittausten perusteella tai opiskeluhuollosta.
- Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena toimintana.



Kuva Kanavan koululta Lempäälästä

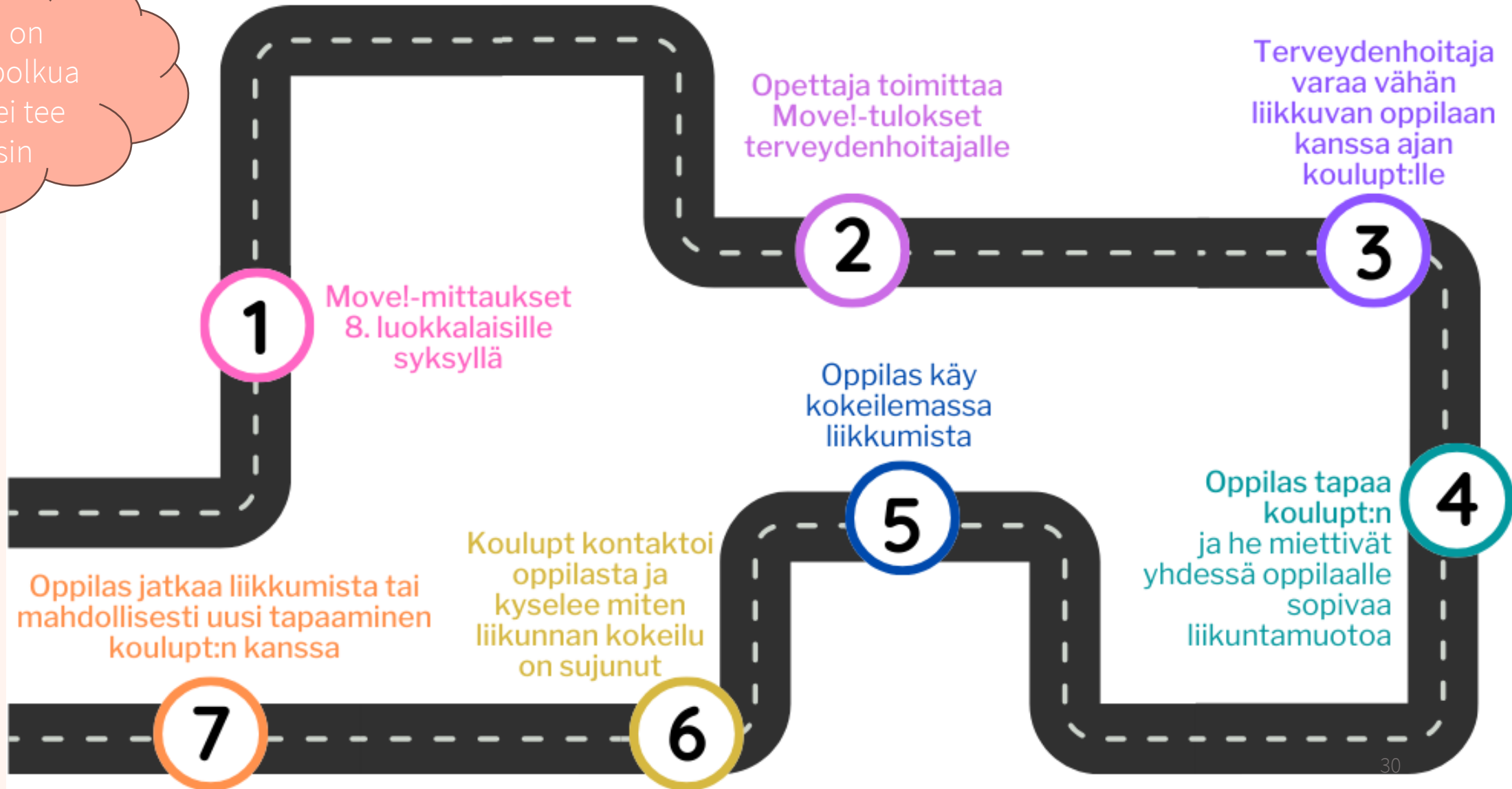
Huomioitavia asioita Move!-prosessissa

- 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. opiskeluholto-suunnitelma)



Move!-polku

Jokainen on tärkeä osa polkua ja kukaan ei tee työtä yksin



Useassa kunnassa osana
perusopetusikäisten liikuntaneuvontaa
hyödynnetään Koulu PT –toimintaa.

<https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/personal-trainer-toimintamalli/>



Viljakkalan
KOULU-PT
PAIKALLA MAANANTAISIN KLO 8-14

**Kaipaatko tukea
liikunnan aloittamiseen
tai vinkkejä harrastuksen
löytämiseen?**

VARAA AIKA KOULUPT:LLE OHEISEN QR-KOODIN KAUTTA TAI
OSOITTEESTA: [HTTPS://LINK.WEBROPOL.COM/S/KOULUPT](https://link.webropol.com/s/koulupt)
VOIT OLLA MYÖS SUORAAN YHTEYDESSÄ PT:SEEN

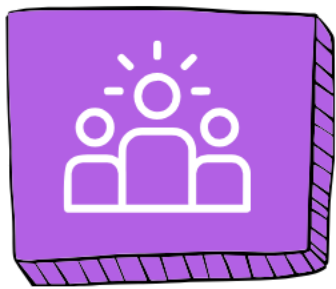
Kuvat Ylöjärven ja Salon Koulu –PT-toiminnasta



KOULU-PT.

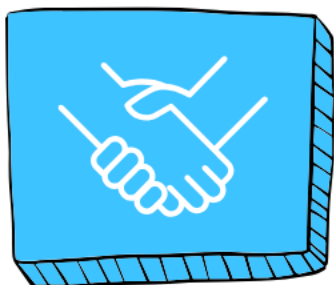
ESSI ANTAA VINKKEJÄ
LIIKUNTAAN JA HYVINVOINTIIN
LIITTYVISSÄ KYSYMYKSISSÄ.
KAIPAAT SITTEN APUA OMAN
HARJOITTELUN
SUUNNITTELUSSA TAI VAIKKA
RAVINTOASIOISSA, TULE
ROHKEASTI JUTTELEMAAN.

KOULUPT- TOIMINNAN pilotointi



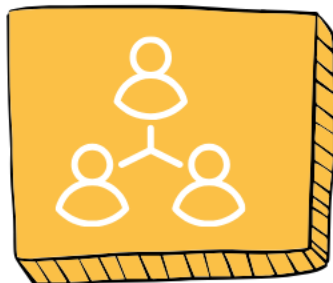
Kolme koulua mukana pilotissa

Mukaan valittiin kolme yläkoulua. Alussa pidettiin suunnittelupalaveri rehtorien kanssa käytännönasioista.



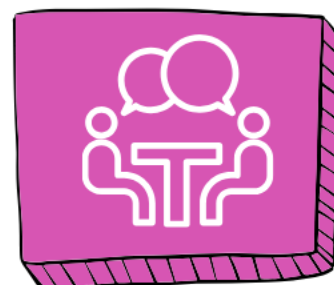
Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa

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



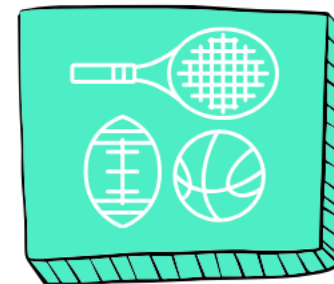
Ohjautuminen koulupt:lle

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)



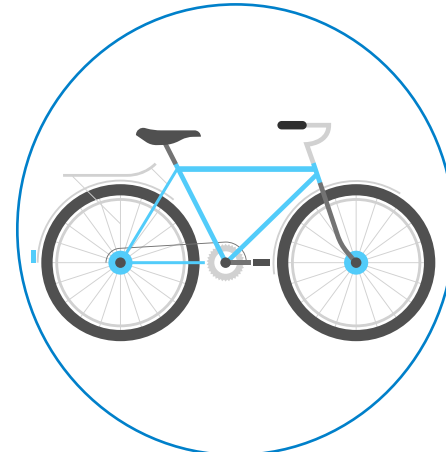
3. Yksilöllinen tutustumistapaaminen:

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:

50

Vantaa ♦ Vanda
1974–2024

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

”Olisi mukavaa jos vaikka kerran viikossa jokainen luokka saisi yhden pidemmän välitunnin (joka ei olisi ruokavälitunti) jolloin saisi mennä vapaasti liikuntasaliin.”

”Ehkä joskus osa oppitunneista voitaisiin pitää ulkona. Mutta useimmiten tahdon vain pitää niitä sisällä.”

Kiitos ja aktiivista kevättä!

Mikä motivoisi liikkumaan?

”Jos olis kavereita”

”Palkinnot!”

”Paremmat olosuhteet”

”Tunneilla voisi olisi enemmän liikunnallisia tai toiminnallisia tehtäviä”