



LAPPEENRANNAN LIIKKUVA OPISKELU- **VUOSIKELO**

Karoliina Ahtiainen

Hyvinvointikoordinaattori, Lappeenrannan lukiot

Hankkeen keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet 2020-2021

Lukiolaisten psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla:

- Hyvinvointineuvonta, teemapäivät ja tapahtumat, lajikokeilut, hyvinvointiwebinaarit...

Laaja-alainen yhteistyö:

- Opiskeluhuolto ja Eksote, Sampo ammattiopisto, kaupungin liikunta- ja nuorisotoimi, paikalliset yritykset ja yhdistykset...

Lukioiden yhteistyön lisääminen:

- **Yhteinen Liikkuva opiskelu –vuosikello**, yhteiset lajikokeilut ja ryhmäliikuntatunnit, kuntosalivuorot, teemapäivät...

"Liikkuva opiskelu -toiminta tarjoaa ratkaisuja lukiolaisten jaksamiseen ja hyvinvointiin lisäämällä liikkumista ja opiskelukykyä opiskelupäivään."





Lappeenrannan lukioiden Liikkuva opiskelu - vuosikellon työstön stepit

1 Suunnittelu vaihe →

Rehtorit, opiskeluhuolto,
liikunnanopettajat ja
opiskelijaryhmät

- Yhteissuunnittelu

Alkukartoituskysely
opiskelijoille

- Toiveet ja ideat
harrastusmahdollisuuksista
- Lukion tilojen
kalustaminen ja
toiminnallistaminen

2 Ideointivaihe →

1. vsk opiskelijoiden
osallistaminen - Learning
Café

Oppimiskahvila:

1. Mistä hyvinvoinnin
aihealueista lukiolaiset
haluaisivat tietää lisää?
2. Miten lukiolaisten
hyvinvointia voisi kehittää?
3. Mitä palveluja
lukiolaisille voisi tarjota?
4. Millainen on hyvinvoiva
lukiolainen?

3 Toimintavaihe & Arviointivaihe

- Oppituntien
toiminnallistaminen ja
taukoliikunta
- Kuntokeskusyhteistyö
- Lajikokeilut
- Hyvinvointineuvonta
- InBody- ja
kestävyyskunnan
mittaukset
- Tapahtumat ja
teemaviikot
- Kalustehankinnat

Arviointi ja kehittäminen

OPKH:n ja Liikkuva opiskelu -
johtoryhmän palaveri &
palautekysely

4 Tuotos ✓

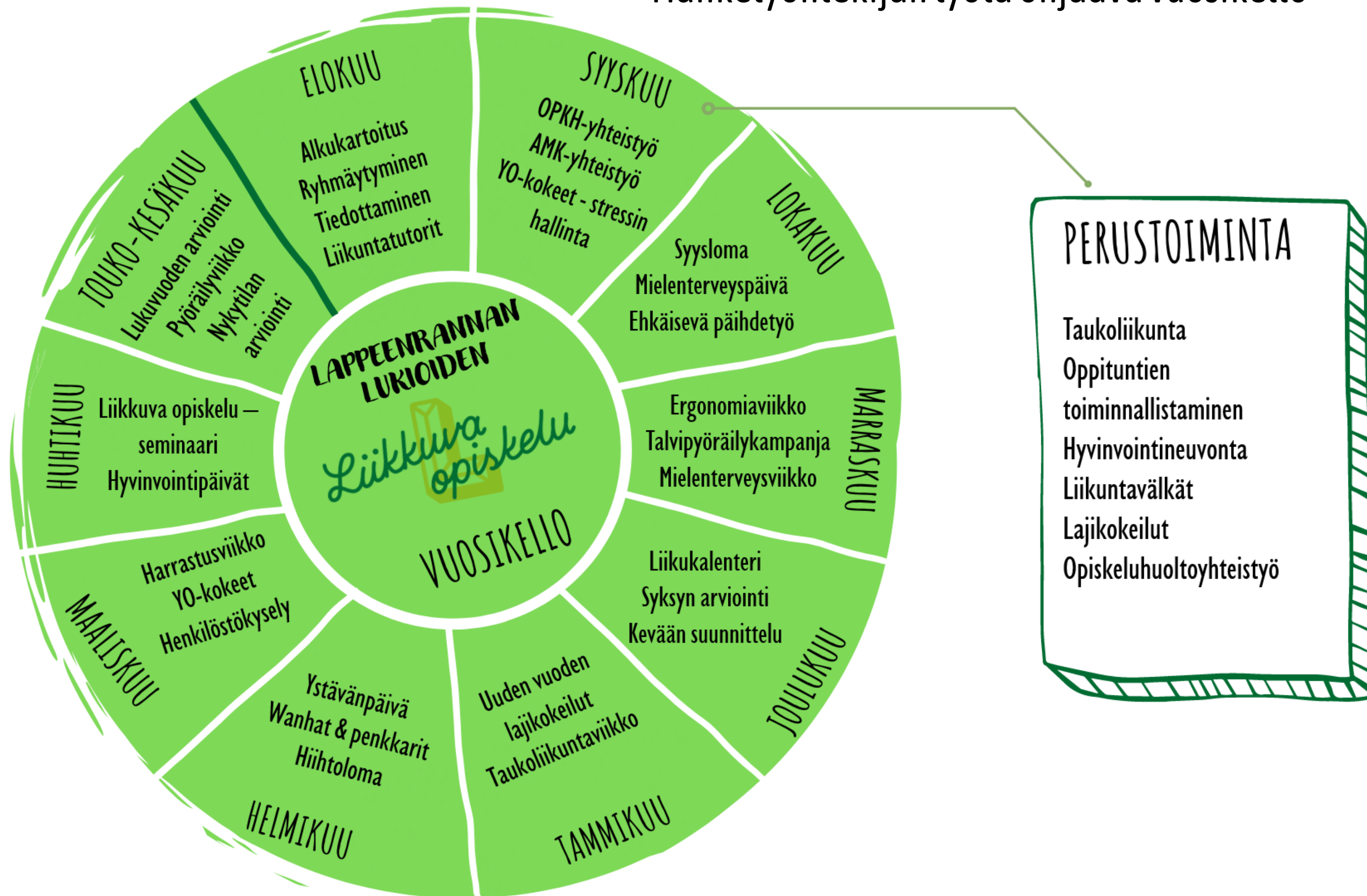
Lappeenrannan Liikkuva
opiskelu -toimintaa ohjaava
vuosikello

- Luotu palautekyselyn,
palaverien ja havaintojen
pohjalta

Mikä on
viikoittaista
toimintaa ja mikä
ajankohtaan
sidonnaista?

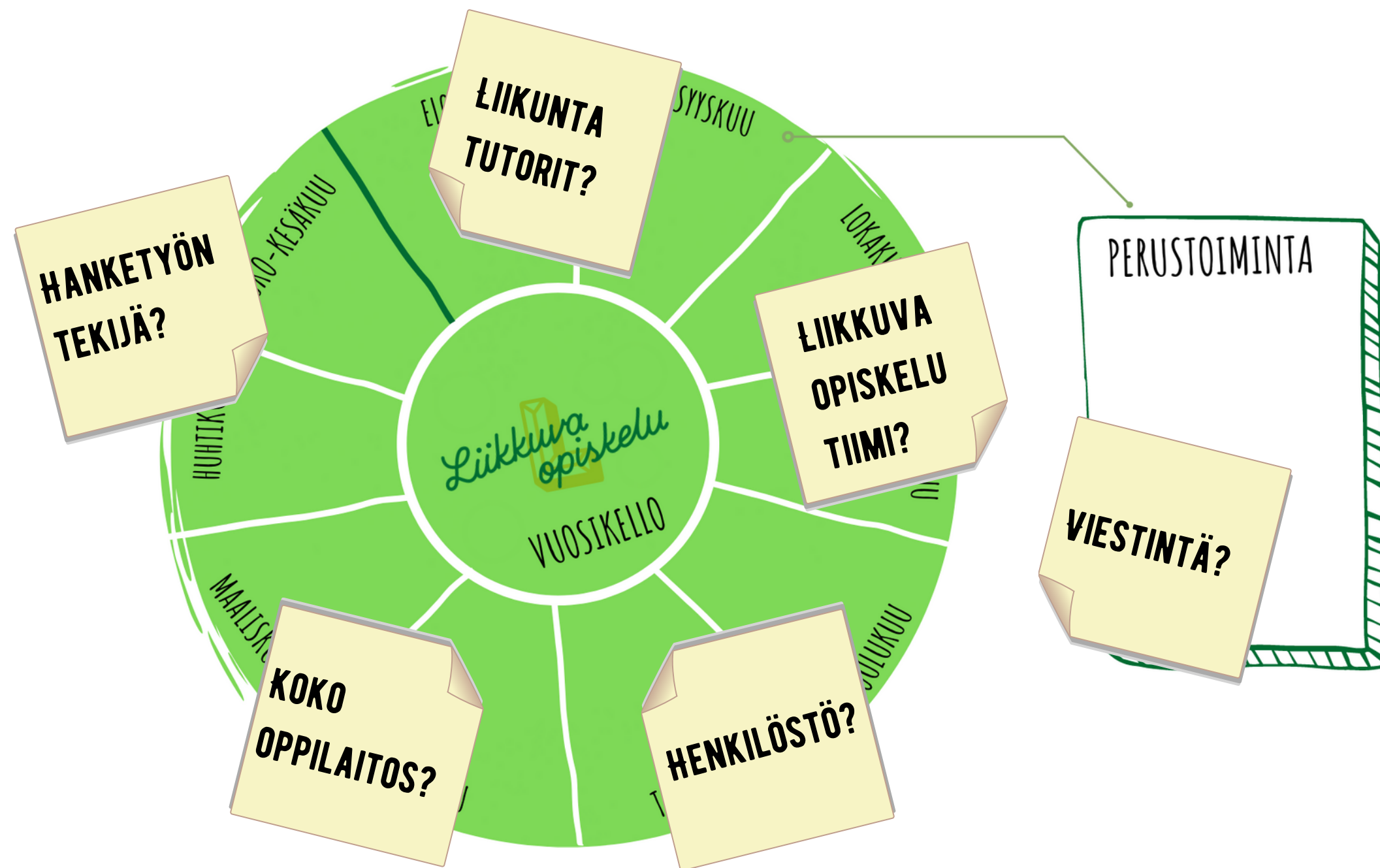
Lappeenrannan Liikkuva opiskelu -toiminnan vuosikello

Hanketyöntekijän työtä ohjaava vuosikello

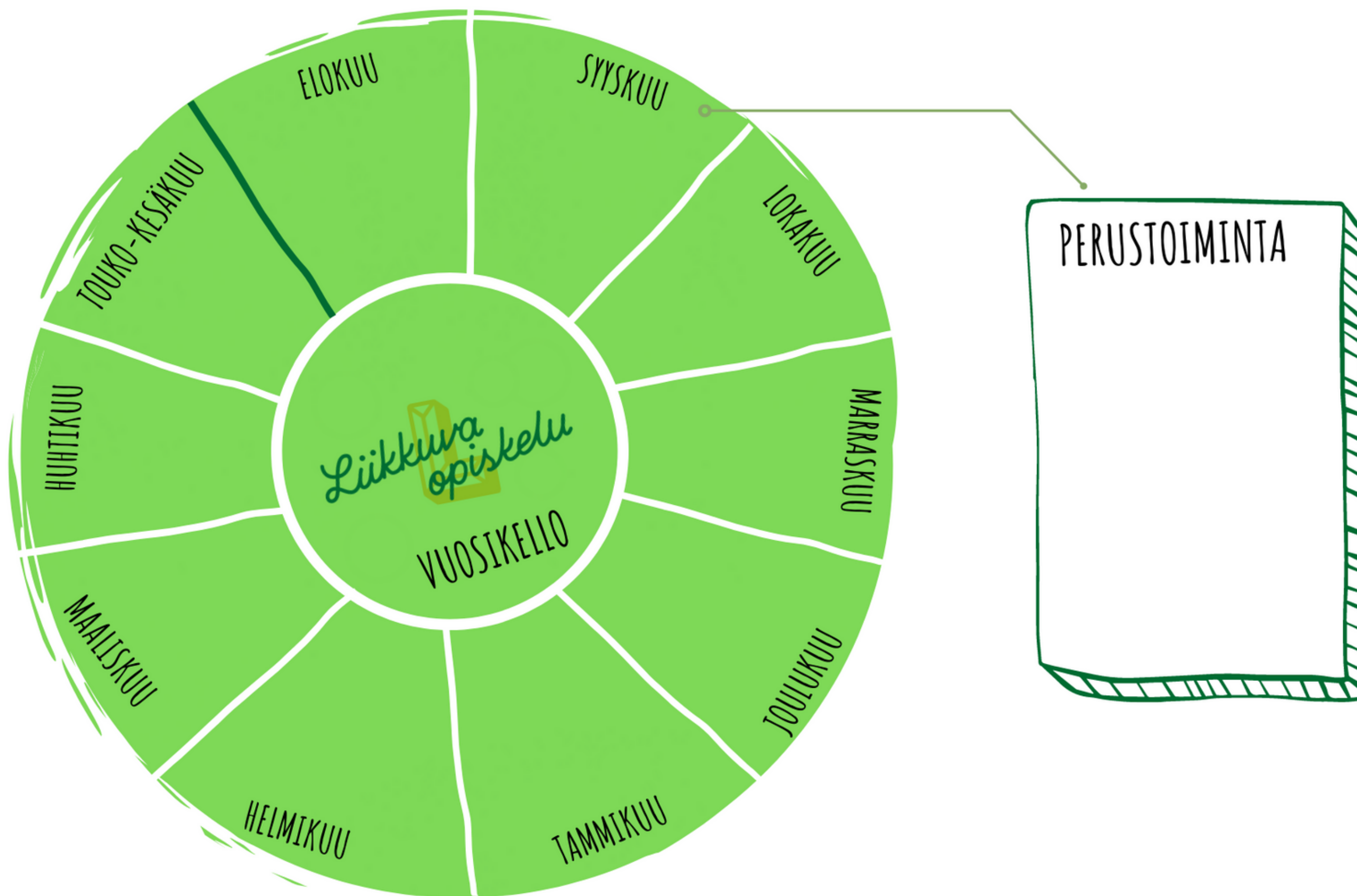


*Saman oppilaitoksen vuosikello voi olla hyvin erilainen riippuen siitä,
kenen toimintaa vuosikello ohjaa.*

Onko tarvetta luoda useampi vuosikello?
Kenen toimintaa vuosikello ohjaa? Missä vuosikello on esillä?



Millainen on teidän Liikkuva opiskelu -vuosikello?



Seuraava steppi: Vuosikellosta kuukausikelloksi



Toiminta/tehtävä	Kuukauden toimenpide	Rooli (kenen vastuu?)	Tiedotus ja viestintä	Huomioita
Taukoliikunta	Kuukauden liike Tauotustorstai	Aineen opettaja, liikuntatutorit Liikkuva opiskelu -vastaava	Kotisivut, some, kuukausikirje	Liikuntatutor-koulutus liikuntatutoreille
<u>Oppitunnin toiminnallistaminen</u>	Kuukauden vinkki Tuoliton tunti	Aineen opettaja Liikkuva opiskelu -vastaava	Opehuone, Wilma	Vinkit ja koulutukset opettajille – aluejärjestö, Liikkuva opiskelu -ohjelma
Liikuntavälitunnit	Viikkokisat	Liikunnanopettaja, liikuntatutorit	Kotisivut, kuukausikirje	Tilojen varaaminen ja vapaana olo
Lajikokeilut	Harrastusviikon lajit	Liikkuva opiskelu -vastaava, liikunnanopettaja	Kotisivut, kuukausikirje, some, Wilma	Yhteistyö urheiluseurojen ja yritysten kanssa
Teemapäivät, tapahtumat ja kampanjat	Harrastusviikko	Liikkuva opiskelu -vastaava, liikuntatutorit, juhlatyöryhmät, markkinointivastaavat, OPKH	Kotisivut, kuukausikirje, some, Wilma	Valtakunnallisia teemapäiviä ja paikkakunnallisia kampanjoita Vuosittaiset perinteiset tapahtumat, yhteisöllisyyttä edistävät tapahtumat
Urheiluseura- ja yhdistysyhteistyö	Harrastusviikko	Liikkuva opiskelu -vastaava, liikunnanopettajat	Kotisivut, kuukausikirje, some, Wilma	Lajikokeilut, vierailijat, esittelyt, harrastusviikko
Hyvinvointineuvonta	Mainosvideo	Opiskeluhoolto, liikuntatoimen liikuntaneuvonta	Kotisivut, kuukausikirje	Opiskelijan ohjaaminen liikuntaneuvontaan
Tiedottaminen	Kuukausikirje	Markkinointivastaavat, Liikkuva opiskelu -vastaava	Kotisivut, Wilma	Hyvinvoinnin kuukausikirje tms. Liikkuva opiskelu -verkostot, aluejärjestö
Sosiaalinen media	Joka viikko jotakin	Liikuntatutorit, markkinointivastaavat	Instagram, Facebook	Osana markkinointisuunnitelmaa
Nykytilan arviointi ja lukukauden arvioinnit	Tilastot	Liikkuva opiskelu -vastaava/liikunnanopettaja	-	Arvioinnit toteutetaan keväällä
Liikkuva opiskelu -tuki ja apu	Koordinaattorien verkostotapaaminen	Aluejärjestö, Liikkuva opiskelu -verkostot	Wilma, opehuone	Säännölliset kokoontumiset, koulutukset, työpajat

LOPS uudistuksen tavoitteita, joita Liikkuva opiskelu tukee:

- Hyvinvoinnin ja oppimisen tukeminen
- Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen
- Yhteisöllinen ja osallistava toimintakulttuuri
- Lukion hyvä arki
- Kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Aktiivinen opiskelupäivä tuo:

- Lisää jaksamista ja opiskelukykyä
- Vahvempaa osallisuutta
- Tiiviimpää yhteisöllisyyttä
- Parempaa oppimista

"Uudistuksen tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, tukea yksilöllistä oppimista sekä kehittää lukion toimintakulttuuria yhä yhteisöllisemmäksi ja osallistavammaksi." **LOPS2019**



Globaali- & kulttuuri

Toiminta eri kielillä,
kulttuurien kohtaaminen,
perinteet,
itseilmaisu

Hyvinvointi

Hyvinvointiviestintä,
tietoiskut, tapahtumat ja
teemapäivät

Vuorovaikutus

Liikuntatutorit,
liikuntavinkkarit,
tapahtumat, teemapäivät,
sosiaalinen media

Eettisyys & ympäristö

Retket, luonto, vierailut,
ekologisuus,
koulumatkojen
liikkumistavat

Yhteiskunnallinen

Paikallinen yhteistyö
osallistaminen,
vaikuttaminen

Monitieteinen & luova

Oppitunnin
toiminnallistaminen,
korkeakouluyhteistyö,
ideointipajat

”Liikkuva opiskelu -toiminta on kaikki laaja-alaisen osaamisen
osa-alueet läpäisevää toimintaa.”

Hyvinvointi lukio-opetuksessa

- Liikunta vai hyvinvointi?
- Liikkuva lukio vai hyvinvoiva lukio?
- Liikkuva opiskelija vai hyvinvoiva opiskelija?
- Liikkuva opiskelu -vuosikello vai Hyvinvoinnin vuosikello?
- Millä sanoilla toimintaa kuvataan ja mistä puhutaan?

**KYSYTÄÄN
OPISKELIJOILTA!**

"Laaja-alaisen osaamisen yhtenä päämääränä on vahvistaa opiskelijan hyvinvointia ja tavoitteellisuutta hyvän tulevaisuuden edistämiseksi."

LUKE-julkaisu



Karoliina Ahtiainen,
Lappeenrannan Kimpisen lukio ja Lyseon lukio
puh. 040 688 5557
karoliina.ahtiainen@edu.lappeenranta.fi

The mind is just like a muscle — the more you exercise it, the stronger it gets and the more it can expand. -Idowu Koyenikan