

Liikuntaneuvonta koulussa on moniportaista tukea

Karoliina Ahtiainen

Liikunnanohjaaja, Joutsenon alueen koulut

Liikuntaneuvonnan toimijatapaaminen 11.4.2019

©*Karoliina Ahtiainen*

Seuraava 45 minuuttia sisältää:

- Liikuntaneuvonta Joutsenon kouluissa (keskivartalon aktivointi)
- Liikuntaneuvonnan polku (seisten)
- Lapsen liikuntaneuvonta (keskivartalon aktivointi)
- Liikuntaneuvonnan esitietolomakkeen hyödyntäminen
- Tuloksia liikuntaneuvonnasta (seisten)
- Esimerkkicase
- Moniportainen tuki
- Loppujumppa

Liikuntaneuvonta Joutsenon kouluissa (keskivartalon aktivointi)

- Kolme liikunnanohjaajaa
- Liikuntaneuvonnassa käynyt lukuvuoden aikana 14 oppilasta
- 7.-9 luokkalaaisia 11 (käyntejä 2-10, KA 4)
- 1.-6. luokkalaaisia 3
- Yhteistyö terveydenhoitajan, fysioterapiaopiskelijoiden, liikunnanopettajien ja kuraattorin kanssa

Liikuntaneuvonnan polku Joutsenon kouluissa (seisten)

1. Terveystenhoitaja/hooltaja/liikunnanopettaja/luokanopettaja/oppilas ottaa yhteyttä liikunnanohjaajaan
2. Liikunnanohjaaja ottaa yhteyttä oppilaaseen
3. Ensimmäinen tapaaminen
 - Esitietolomakkeen täyttö
 - Keskustelu, yhteiset suunnitelmat
4. Toinen tapaaminen
 - Miten menee? –keskustelu, liikkuminen yhdessä
5. Kolmas-n:s tapaaminen
6. Liikuntaneuvonnan päätös, keskustelu jatkosta

Lapsen liikuntaneuvonta

- Huoltajan ja terveydenhoitajan kautta liikuntaneuvontaan
- Positiivisuuden kautta
 - Keskitytään hyvään
- Lapsi kokee liikuntaneuvontaa antavan henkilön luotettavaksi ja tilanteen helpoksi
- Huoltajille koonti liikuntaneuvonnasta
 - Vinkki TSEMPPI-kortista ja perheen liikuntaneuvonnasta
- Liikuntaneuvonta toteutetaan kuvien ja piirtämisen avulla
 - Liikuntapiirakka
 - Ateriaesimerkit
 - <https://neuvokasperhe.fi/materiaalit>

Pohdintatehtävät (seisten)

1. Millaisen viestin lähettäisit yläluokkalaiselle oppilaalle, joka olisi tulossa liikuntaneuvontaan terveydenhoitajakäynnin jälkeen?
2. Millaisia konkreettisia tuloksia liikuntaneuvonnalla voidaan saada aikaan lyhyessäkin ajassa?

Keskustele viereisen kaverin kanssa 😊

Lähdetään liikkeelle esimerkiksi näin:

Moikka Emmi!

Terveystenhoitaja pyysi ottamaan sinuun yhteyttä liikunta-asioissa. Olittekin jo hieman ehtineet jutella asiasta.

Usea meidän koulun oppilas on käynyt luonani liikuntaneuvonnassa, joka on tarkoitettu ihan kaikille. Liikuntaneuvonnassa jutellaan liikuntatottumuksista ja etsitään ratkaisuja esimerkiksi liikunnan ongelmakohtiin. Voidaan suunnitella liikuntaan/ravintoon/lepoon liittyviä tavoitteita ja vaikka liikkuaakin yhdessä. Jokaisen liikuntaneuvonta suunnitellaan ja tehdään yhdessä oppilaan kanssa.

Sopiiko sinulle, että tavataan ensi viikon perjantaina 12.4. klo. 9.00 pitkällä välitunnilla?

Jutellaan liikunta-asioista yleisesti ja voit mieltä kysymyksiäkin jos sellaisia on :)

Terveisin

Koulun liikunnanohjaaja Karoliina

Liikuntaneuvonnan toimijatapaaminen 11.4.2019

©Karoliina Ahtiainen

Nuori täyttää liikuntaneuvonnan alussa ja lopussa (seuranta varten)

Miten liikut koulumatkasi?

alku _____

loppu _____

Kuinka usein liikut niin, että virkistyt, hengästyit tai hikoilet?

alku _____

loppu _____

Tuottaako liikunta sinulle iloa?

alku kyllä ei

loppu kyllä ei

Nukutko riittävästi?

alku ☐ kyllä, aamulla on helppo herätä

☐ en, aamulla on vaikea herätä

loppu ☐ kyllä, aamulla on helppo herätä

☐ en, aamulla on vaikea herätä

Mitä näistä syöt?

aamupala alku ☐ loppu ☐

lounas ☐ ☐

välipala ☐ ☐

päivällinen ☐ ☐

iltapala ☐ ☐

Nuori täyttää liikuntaneuvonnan alussa ja lopussa



Yhteenlaskettu vapaa-ajan ruutuaika? (TV, puhelin, pelikonsoli, tabletti jne.)

	alku	loppu
0-1 h	☐	☐
1-2 h	☐	☐
2-3 h	☐	☐
yli 3 h	☐	☐

Mikä on fiiliksesi terveydestäsi? (1-5, jossa 1 heikko ja 5 erinomainen)

alku	1	2	3	4	5
loppu	1	2	3	4	5

Minulla on liikuntaharrastus?

alku	kyllä	ei
loppu	kyllä	ei

Onko liikuntasi määrä kasvanut liikuntaneuvonnan aikana?

loppu	kyllä	ei
-------	-------	----

Vapaa sana, oliko liikuntaneuvonnasta hyötyä?

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 Move!-mittauksiin? Kyllä Ei

Miten Move!-mittaukset mielestäsi onnistuivat?

3. Miten olet liikkunut aikaisemmin?

Tuottaako liikunta sinulle iloa? Kyllä Ei

Jos ei, osaatko sanoa miksi ei? _____

Liikuntaneuvonnan esitietolomake

4. Kuinka usein liikut niin, että virkistyt, hengästyit 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 haittaavat liikkumistasi?

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

6. Oma aktiivisuutesi koululiikunnassa

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

Miten liikut koulumatkasi? _____

7. Miten koet tämänhetkisen terveydentilasi?

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

8. Lepo ja ravitseminen

Uni

1. Nukun yli 9 h/yö
2. Nukun 8-9 h/yö
3. Nukun 7-8 h/yö
4. Nukun 6-7 h/yö
5. Nukun alle 6 h/yö

Syötkö aamupalan?

Kyllä

Ei

Miksi et?

Miten koet tämänhetkisen fyysisen kuntosi?

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

Onko ruokavaliosi mielestäsi kunnossa

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

Syötkö koulussa lämpimän aterian?

Kyllä

Ei

Kuinka montaa kertaa viikossa syöt koulussa?

9. Mikä on muutoshalusi määrä tällä hetkellä?

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

10. Miten vahvasti koet pystyväsi sitoutumaan suunnitelmaan tällä hetkellä?

1. Erittäin hyvin
2. Melko hyvin
3. Keskinkertaisesti
4. Melko huonosti
5. Erittäin huonosti

Mainitse 1-3 henkilöä, jotka tukevat sinua muutosprosessissa?

Annan luvan liikuntaneuvontapalautteen luovuttamiseen lähettävälle taholle
(mm. terveydenhoitaja, liikunnanopettaja, vanhemmat).

Annan luvan kirjata liikuntaneuvonnan kannalta tarpeelliset tietoni liikuntatoimen
kirjaamiskäytännön mukaisesti.

Tietojani saa käyttää anonymisti tutkimuskäyttöön.

(tietoja käsitellään osana laajempaa raportointia, henk.koht.tietoja ei julkaista)

Lappeenrannassa _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Seurantakäynnit: (liikuntaneuvoja täyttää)

Kuinka usein oppilas kohdataan?
(ympyröi oikea vaihtoehto)

2 x vko

1 x vko

2-3 x kk

n. 1 x kk

harvemmin, kuinka usein? _____

Kuinka monta kuukautta oppilas osallistui liikuntaneuvontaan?

alle 1 kk

1-2 kk

2-4 kk

4-6 kk

yli 6 kk

Tuloksia liikuntaneuvonnasta (seisten)

Konkreettisia esimerkkejä tuloksista:

- Uusien harrastusten kokeilu ja löytäminen
- Kuntosaliin tutustumisesta kuntosalikorttiin
- Vesipullon hankkiminen kouluun
- Uuden taidon oppiminen
- Oman aktiivisuusrannekkeen hankkiminen
- Apua polvi- ja nilkkavaivoihin

Mainitse 1-3 henkilöä, jotka tukevat sinua muutoksessa?

"Tietysti äiti, isä, sie ja Jonna (oma opettaja)." – Juuso, 14

Esimerkkicase Juuso, 14

- Juuso on 8. luokkalainen Joutsenon koulun oppilas
- Liikuntaneuvontaan tullessaan Juuso ei ollut ajanut polkupyörällä ja siksi pyöräilytaitoja ei ollut
- Tavoitteeksi asetettiin pyöräilyn oppiminen kevääseen mennessä
- Liikuntaneuvonta kerran viikossa, jokaisella kerralla koripalloa ja pyöräilyä
- Juuso pyöräili ilman apua ensimmäisen kerran jo kahden viikon päästä aloittamisesta
- Oman opettajan ja liikunnanopettajien mukaan Juuson asenne ja itsevarmuus liikuntaa kohtaan on kohonnut roimasti
- Avainasemassa onnistumisessa on ollut moniportainen tuki



Liikuntaneuvonnan toimijatapaaminen 11.4.2019

©*Karoliina Ahtiainen*

Liikuntaneuvonnan moniportainen tuki

- Koulun liikunnanohjaaja
- Terveystieteiden opettaja
- Kuraattori
- Koulufysioterapeutti ja fysioterapeuttiopiskelijat
- Liikunnanopettajat ja muiden aineiden opettajat
- Liikuntatoimi ja Eksote

Kuinka monta kertaa sana ”liikuntaneuvonta” jossakin muodossa esiintyi diaesityksessä?

- Mitä veikkaat? Tee yhtä monta X-hyppyä/kyykkyä/kyykkyhyppyä

Oikea vastaus: 43

Kiitos

Karoliina Ahtiainen

karoliina.ahtiainen@lappeenranta.fi

Twitter: @karoliinahti