

Liikkumisen edistäminen oppilaitoksen yhteiseksi asiaksi

Teksti: Saara Koskinen & Essi Nirhamo
Toimittaja: Kerttu Keto

Liikkuminen osana opiskelupäiviä tukee opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyä. Ideaalitilanteissa liikkuminen onnistutaan sitomaan osaksi oppilaitoksen jo olemassa olevia käytänteitä niin, että niiden vaikutukset ulottuvat koko opiskeluyhteisöön. Vaikka liikkumisen hyödyt terveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ovat kiistattomat, sen ilosanomaa on vaikeaa myydä kaikille. Arjen aktiivisuutta mahdollistavia ratkaisuja tulisi kuitenkin saada kaikkien ulottuville ja opiskeluhuollolla on siinä tärkeä tehtävä. Oppilaitoksiin tarvitaan moniammatillista yhteistyötä ja yksilöllisiä ratkaisuja erityisesti vähemmän liikkuvien opiskelijoiden tukemiseksi.

Liikkuminen on monipuolinen työkalu opiskeluhuollon toimintaan

Liikkumista edistävät toimenpiteet sopivat hyvin osaksi yhteisöllistä ja yksilökohtaista opiskeluhuoltoa. Opiskeluhuollon tarkoitus on tukea opiskelijan oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä (Opetushallitus 2024). Liikkumisen sitominen osaksi opiskeluhuoltotyötä on yksi hyvä keino edistää liikkuvaa opiskelua sisältäpäin, osana oppilaitoksen jo olemassa olevia rakenteita ja moniammatillista osaamista. Toiminnan systemaattinen toteutus ja arviointi varmistetaan kirjaamalla liikkuminen osaksi opiskeluhuoltosuunnitelmaa. (Peotta y, 2023; Tiitinen & Siekkinen 2023.)

Yhteisöllinen opiskeluhuolto kuvaa oppilaitoksen hyvinvointia tukevaa toimintaa, joka edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä ympäristön terveellisuutta, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Tavoitteena on tukea oppilaitokseen kiinnittymistä ja siellä viihtymistä, turvallisen opiskeluympäristön muodostumista, ryhmään kuulumista sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua. Yhteisöllinen opiskeluhuolto on ensisijaista ja ennaltaehkäisevää ja sen toteuttaminen kuuluu ja sen toteuttaminen kuuluu jokaiselle oppilaitoksessa työskentelevälle henkilölle. Yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteutetaan koulutuksen järjestäjäkohtaisen opiskeluhuoltosuunnitelman mukaisesti (Opetushallitus 2024; Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 30.12.2013/1287.)

Liikkuminen osana yhteisöllistä opiskeluhuoltoa tarkoittaa esimerkiksi sitä,

että oppilaitokseen luodaan liikkumiseen kannustava ilmapiiri sekä sitä mahdollistavat palvelut ja ympäristö. Liikkumisen ja hyvinvoinnin teemoja hyödynnetään oppimisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukemisessa. (Opetushallitus 2024; Peotta ym. 2023.) Yhdenvertainen ja saavutettava liikkumista tukeva opiskeluympäristö ja toiminta, joista erilaisten opiskelijoiden on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia, edistävät opiskelijan hyvinvointia. Esimerkiksi aktiivisuuteen kannustavien opiskelutilojen, toiminnallisten opetusmenetelmien ja liikkumista sisältävien taukojen tulisi olla luontainen osa opiskelutarkeaa. Vapaasti käytettävissä olevat liikuntavälineet ja -tilat kannustavat aktiivisuuteen opiskelupäivän aikana. (YTHS 2024.)

Yksilökohtaisella opiskeluhuollolla tarkoitetaan yksittäiselle opiskelijalle tarjottavia oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin tukipalveluja. Näitä ovat opiskeluterveydenhuollon palvelut, kuraattori- ja psykologipalvelut, tarvittaessa opiskelijan tueksi koottava monialainen asiantuntijaryhmä sekä erityisoppilaitoksissa järjestettävät sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut opetuksen ja koulutuksen tueksi. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287.)

Yksilökohtaisessa opiskeluhuollossa liikkumisen edistäminen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että opiskelijoita kohtaavat opiskeluhuollon ammattilaiset huomioivat liikkumisen osana opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja hyödyntävät liikkumisen keinoja osana henkilökohtaisia tukipalveluja. Opiskeluhuollon ammattilaiset voivat ottaa liikkumisen puheeksi, purkaa mahdollisia esteitä liikkumiselle ja ohjata opiskelijaa tarvittaessa liikkumista ja hyvinvointia edistävään toimintaan, kuten omaehtoisen liikkumisen pariin, oppilaitoksen tarjoamaan ryhmätoimin-

taan tai liikuntaneuvontaan. (Opetushallitus 2024; Peotta ym. 2023.) Liikuntaneuvonta on erityisesti vähemmän liikkuville tarkoitettu palvelu, jossa opiskelijan on mahdollista saada henkilökohtaista tukea ja ohjausta hyvinvointiin ja liikkumisen lisäämiseen. Opiskelijoille kohdennettua liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa esimerkiksi oppilaitoksen omana toimintana tai yhteistyössä kunnan liikuntaneuvonnan kanssa. (Nirhamo & Siekinen 2024.)

Opiskeluhooltoryhmiin tarvitaan eri alojen osaajia ja aktiivista yhteistyötä

Mieli liikkeelle -projektin (2021–2025) ensimmäisellä rahoituskaudella viisi pilotihanketta kehitti omissa oppilaitoksissaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevia toimintamalleja, joissa hyödynnettiin erilaisia liikkumisen ja toiminnallisuuden keinoja. Projektia koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes ja pilotihankkeina mukana olivat Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki sekä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Liikkuminen osana opiskeluhooltotoimintaa oli yksi kehittämistyön painopisteistä.

Mukana olleet oppilaitostoimijat kokivat tärkeäksi, että liikkuminen sisällytetään osaksi yhteisöllisen opiskeluhoollon toimintaa. Konkretian tasolla yhteisöllisen opiskeluhoollon tarkoitus ja toimet saattoivat kuitenkin jäädä vieraaksi monelle henkilöstön jäsenelle. Oppilaitosten johdolta toivottiin yhteisöllistä opiskeluhoolltoa koskevien toimenpiteiden tarkempaa sisällöllistä määrittelyä sekä tukea ja sitoutumista kehittämistyöhön. Toisaalta myös henkilöstön osaamisen lisääminen ja tarvittavien työaikaressurssien turvaaminen koettiin tärkeäksi. (Peotta ym. 2023.)

Oppilaitoksista saatujen havaintojen mukaan liikunta- ja terveysalan ammattilaisten mukana olo opiskeluhooltoryhmissä vahvisti liikkumisen asemaa osana hyvinvoinnin edistämistä ja sitä tukevien toimintamallien syntymistä oppilaitoksissa. Liikkuminen saatiin helpommin osaksi yhteisöllistä toimintaa, kun opiskeluhooltoryhmässä oli joku, joka osasi hyödyntää liikkumisen keinovalikoimaa laajasti. Opiskeluhooltoryhmässä toimimi-



Kuvio 1. Liikkuminen osana opiskeluhoollon rakenteita ja toimintaa. Kuvio on kehitetty yhteistyössä Liikkuvan opiskelun ja Helsingin kaupungin kanssa.

sen lisäksi liikunta- ja terveysalan ammattilaisten näkyminen opiskeluarjessa sekä tutustuminen opiskelijoihin ja henkilöstöön koettiin keskeiseksi edellytykseksi toimintakulttuurin muutokselle. Kohtamisilla onnistuttiin madaltamaan liikkumisen kynnystä ja samaan mukaan myös vähemmän liikkuvia opiskelijoita. (Peotta ym. 2023.)

Hyvinvointia ja liikkumista edistävät toimintamallit vakiintuivat oppilaitosten

arkeen parhaiten silloin, kun ne sisällytettiin henkilöstön jokapäiväiseen työkuvaan. Oppilaitoksissa panostettiin myös opiskelijoiden ja henkilöstön moniammatilliseen yhteistyöhön sekä erityisesti niiden opiskelijoiden kohtaamiseen ja kuulemiseen, jotka tarvitsivat eniten tukea hyvinvointiinsa. Hankerahoituksen jälkeen oppilaitoksissa jatkettiin esimerkiksi oppituntien liikunnallistamista (toiminnallinen oppiminen, aktiiviset tau-

ot ja ryhmäytymistä edistävä toiminta), opettajien ja opiskeluhuollon ammattilaisten yhteistyössä vetämiä vertaistuellisia pienryhmiä sekä erilaisia tapahtumia ja lajikokeiluita. Opiskelijälähtöinen vertais-toiminta, kuten opiskelijakunta- ja tutor-toiminta jatkui useammassa oppilaitoksissa. Liikuntaväline- ja kalustehankinnat, kuten leuanvetotangot, jumppapallot ja toiminnalliset pelit oppilaitosten käytävälle jäivät myös oppilaitosten käyttöön. Oppilaitoksista saatu yhteinen viesti olikin selkeä: pienet ja helposti toteutettavat toimenpiteet, jotka sisällytetään jo olemassa olevaan toimintaan tai vähintäänkin henkilöstön työnkuvaan, jäävät parhaiten osaksi opiskeluarkea. (Peotta ym. 2023.)

Kirjoittajat: Saara Koskinen toimii asiantuntijana ja Mieli liikkeelle -projektin projektipäällikkönä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Likesillä. Työssään hän keskittyy erityisesti opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen pedagogisten ratkaisujen näkökulmasta.

Essi Nirhamo toimii asiantuntijana Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Likesillä. Työssään hän keskittyy erityisesti opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä liikuntaneuvonta.



Mieli liikkeelle -projektin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä. Projekti pyrkii vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria korkeakouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Tutustu lisää: www.jamk.fi/mieliliikkeelle



Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa: toimintamalle

ja opiskeluarkeen -oppaassa on koottu keinoja, joiden avulla opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia voidaan edistää lukioissa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Lataa opas käyttöösi: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-736-8>



Liikkuen opiskelukykyä -malli avaa liikkumisen suotuisia vaikutuksia opiskelijan voimavaroihin ja opiskelutaitoihin sekä tarkastelee sitä, miten liikkumista voidaan hyödyntää opetus- ja ohjaustilanteissa sekä hyvinvointia tukevan opiskeluympäristön edistämisessä. Tutustu malliin: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/liikkuen-opiskelukyky/>

Lähteet

- Nirhamo, E. & Siekkinen, K. 2024. Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa - Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (julkaisutaan syksyllä 2024)
- Opetushallitus. 2024. Opiskeluhuolto. Viitattu 7.8.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhuolto>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 2013. 30.12.2013/1287. Finlex
- Peotta, H-M., Koskinen, S. Kukko, T. & Nirhamo E. 2023. Hyvinvointia liikkumalla – Mieli liikkeelle oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta. Teoksessa Peotta, H-M., Koskinen, S. & Keto K. (toim.). Opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tukevan toiminnan edistäminen oppilaitoksissa. Arviointiraportti Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden kehittämistoimenpiteistä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 76–88. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-741-2>
- Tiitinen P. & Siekkinen K. 2023. Liikkuva opiskelu - toiminnan vakiintuminen ja tulevaisuus. Teoksessa Siekkinen, K. & Vehviläinen, H. (toim.). Aktiivisuutta ja opiskelukykyä – Liikkuva opiskelu -ohjelman toiminnan kuvaus vuosina 2019–2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 43. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-682-8>
- YTHS. 2024. Liikkuen opiskelukykyä. Viitattu 7.8.2024. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/liikkuen-opiskelukyky/>