

# Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT

HANKESUUNNITELMA 2021

PIRHONEN LAURA

## SUUNNITELTU KOKONAISKESTO: 1.6–31.12.2021

### Toteutusalue

Helsingin kaupunkistrategiassa 2017–2021 linjataan, että kaupunkiin luodaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet. Liikkumisen lisääminen on nostettu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen keskiöön. Liikkumista edistetään entistä vahvemmin yhteistyössä toimialojen kesken, kaupunkiympäristöä sekä liikunta- ja kulttuuritarjontaa kehitetään liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi tasapuolisesti ympäri Helsinkiä. Lapsia ja nuoria liikutetaan yhä enemmän kiinteänä osana koulupäivää. Kaupunkia suunnitellaan ja rakennetaan tavalla, joka ottaa huomioon erilaiset käyttäjät. Väestöryhmien erot tunnistetaan ja palveluja kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. Strategian tavoitteiden mukaista työtä toteutetaan Helsingissä liikkumisohjelman avulla, jonka tavoitteet jakautuvat kahdeksaan eri alueeseen. Tavoitealueena viisi on: Riittävä liikunnallisuus on osa lasten ja nuorten arkea ja oppimista. Tavoitealueen tehtävä on edistää lasten ja nuorten terveyden, fyysisen toimintakyvyn ja oppimisvalmiuksien turvaaminen riittävällä liikunnallisuudella.

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT – hankkeen tavoitteen asettelussa sekä toimenpidesuunnitelmassa on hyödynnetty kansallista sekä kaupunkitasoista tutkimustietoa (*Kouluterveyskysely 2019, Liikuntaindikaattorit 2020, Liitu-tutkimus 2018 sekä Tulokortti lasten ja nuorten liikunnasta 2018*). Lisäksi on hyödynnetty hankekausien aikana kerättyä tietoa sekä kaupungin liikkumisohjelmaan koottua tietoa helsinkiläisnuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta. Tietolähteiden ja tutkimusten mukaan, vähäisen liikkumisen sekä liiallisen paikallaanolon tiedetään olevan yksi suomalaislasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen suurista haasteista. Liikunta-aktiivisuus hiipuu erityisesti murrosiässä ja paikallaanolo lisääntyy. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksista ilmenee, että nuoret viettävät yli puolet valveaikaajastaan istuen tai makuulla. Vuoteen 2016 verraten, se on lisääntynyt hieman 13-vuotiailla pojilla ja 15-vuotiailla tytöillä.

Istuen tai makuulla vietetyn ajan päivittäinen määrä kasvaa noin 3 tunnilla peruskoulun aikana.



Suosittelun tunnin päivittäiseen reippaaseen liikkumiseen ylittää vain joka kymmenes yläkoululainen.



Lähteet mm.: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – tutkimus 2018; Lasten ja nuorten liikuntatulokortti 2018

KouluPT - toimintamallin kehitystyö on käynnistynyt Helsingin liikuntapalveluissa vuonna 2017 ja omana hankkeenaan se on toiminut vuodesta 2019 lähtien. Työskentely on pitkäjänteistä ja saumattoman yhteistyön rakentaminen vie aikaa. Toimintamallin ja palvelun kehittämiseksi ja toteutettavaksi käytettävissä on ollut kahden ulkopuolisella hankerahalla palkatun projektityöntekijän resurssi. Kahden vuoden kokemukset ja tulokset toimintamallin vaikuttavuudesta ovat olleet merkittäviä ja tarve palvelulle on ilmeinen. Laadukkaalla, joustavalla ja intensiivisellä ohjaamisella on onnistuttu sitouttamaan nuori toimintaprosessiin alusta loppuun. Henkilökohtaiseen KouluPT-toimintaan osallistuneita oppilaita on tavoitettu 135 ja toimivat yhteistyökäytännöt on saatu rakennettua jo 20 helsinkiläiseen kouluun. Käyntikertoja KouluPT- toiminnan puitteissa on syntynyt noin 1600. Toimintaan osallistuneiden nuorien sitoutuminen prosessiin on ollut merkittävää ja noin 86 % on suorittanut koko jakson loppuun. Tämän hankekauden tavoitteena on jatkaa systemaattisesti yhteistyötä eri toimialojen kanssa, kehittää palveluun ohjautumista sekä pilotoida rinnalle pienryhmä toimintaa. Työskentely on pitkäjänteistä ja saumattoman yhteistyön rakentaminen vie aikaa. Tuleva hankekausi tulee olemaan kolmivuotisen kehittämishankkeen viimeinen toimintakausi.

### **Toimintaympäristö**

Hankkeen toteuttamisesta vastaa Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimialan liikuntapalveluiden liikunnan edistämisyksikkö. Keskeisenä toimintaympäristönä hankkeessa ovat toimineet Helsingin suomenkieliset yläkoulut, joista tapahtuu asiakasohjaus palvelun piiriin.

### **Tavoitteet**

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT -hankkeen tavoitteet noudattavat yhtenäistä linjaa kaupungin strategisten tavoitteiden kanssa. Vuoden 2021 päätavoitteena on vakiinnuttaa toiminta sekä pilotoida pienryhmätoimintaa Move-mittauksien yhteydessä. Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT-hankkeen keskiössä on kohdennettu KouluPT-toiminta, joka on suunnattu niille yläkoululaisille nuorille, jotka haluavat löytää liikunnallisen elämäntavan, lisätä hyvinvointia tai joiden toimintakyvyssä on havaittu haasteita. Hankkeen tavoitteena on kehittää systemaattisesti yhteistyötä sekä palveluun ohjautumista yhteistyössä liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon ja perusopetuksen kanssa erityisesti liikunnan harrastamisesta syrjään jäävien koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Liikuntapalveluissa painopiste on haluttu pitää erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimisessa sekä kohdennettujen toimenpiteiden tarpeessa olevien oppilaiden palveluiden kehittämisessä. KouluPT-palvelumallin kehittämishanke vastaa helsinkiläisnuorten vähäisen liikkumisen, liiallisen paikallaanolon sekä drop-out ilmiön haasteisiin. Kouluterveyskyselyn perusteella tiedetään, että koko maahan verrattuna helsinkiläisten lasten ja nuorten liikkuminen on enemmän polarisoitunut – päivittäin liikkuvia on enemmän, mutta samoin harvoin liikkuvia. KouluPT-hankkeen tavoitteena on osaltaan tukea näiden kaupunkitasoisten tavoitteiden toteutumista. Toiminnan ydintavoitteena on edistää nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista ja liikkumiseen innostamista niin, että nuori löytää itsellensä mieleisen tavan lisätä liikkumista arjessa, kokee terveellisiin elämäntapoihin ohjaamisen myönteisenä ja innostuu tekemään positiivisia muutoksia elämäntapoihinsa. Palvelu pyrkii tukemaan myös liikuntatunneille osallistumista sekä koululiikunnan suorittamista.

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT -hankkeen toisena keskeisenä tavoitteena on kehittää systemaattisesti yhteistyötä sekä palveluun ohjautumista liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon, kasvatuksen ja koulutuksen sekä perusopetuksen kanssa.

Viimeisen hankevuoden tavoitteena on, että Helsingissä on toimivat asiakas- ja palveluohjauskäytännöt KouluPT-palvelun toteuttamiseksi ja liikuntapalveluissa vakituksessa työsuhteessa työskentelevät liikunnanohjaajat toteuttavat kouluPT-toimintaa osana muuta tehtävänkuvaa. Lisäksi Helsingissä on lasten ja nuorten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta tukevat ja mahdollistavat johtamis- ja yhteistyörakenteet sekä tarkoituksenmukaiset lapsille, nuorille ja perheille suunnatut liikuntapalvelut, jotka huomioivat erityisesti positiivisen liikuntasuhteen muodostumisessa tukea tarvitsevat lapsen ja nuoret.

## Toimintasuunnitelma

Kohdennettu KouluPT-palvelu on suunnattu niille yläkoululaisille nuorille, jotka haluavat löytää liikunnallisen elämäntavan, lisätä hyvinvointia tai joiden toimintakyvyssä on havaittu haasteita. Kohderyhmänä on erityisesti liikunnan harrastamisesta syrjään jäävien koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Yhtenä työkaluna nuorten tavoittamisessa käytetään Move! –mittausta, joka on perusopetuksen 5.- ja 8.- vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja mittausjärjestelmä. Henkilökohtaisen alkutapaamisen jälkeen toimintaa toteutetaan yksilöohjauksena, pariohjauksena ja pienryhmätoimintana 4-6 kuukauden mittaisen jakson ajan. Pääsääntöisesti nuoria tavataan kerran viikossa joko koululla, koulun lähiympäristössä tai kaupungin liikuntatiloissa. Yhteisen hyvinvointisuunnitelman laadinnassa nousee esille yleisimmiksi tavoitteiksi: arki liikunnan lisääminen, oman harrastuksen löytäminen, ateriarytmin korjaaminen ja koululiikunnan suorittaminen. Noin 86 % prosenttia nuorista sitoutuu suorittamaan jakson loppuun asti. Keskeisimmät sitoutumiseen vaikuttavat asiat ovat olleet liikunnanohjaajien/projektityöntekijöiden viikoittainen yhteydenpito sekä vahva osallisuuden mahdollisuus jakson sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Yhdyshenkilöinä koulussa toimivat liikunnanopettajat ja kouluterveydenhoitajat, ja useissa tapauksissa prosessin toteuttaminen on edellyttänyt moniammatillista yhteistyötä myös fysioterapeutin ja oppilashuollon ammattilaisten kanssa.

## KouluPT – toiminnan prosessikaavio



KouluPT-toiminnan prosessikaavio

Hankkeeseen palkatut projektityöntekijät (2) vastaavat toimenpiteiden kehittämisestä ja toteuttamisesta. Hankkeen hallinnointi on liikunnan edistämisyksikön liikunnansuunnittelijan vastuulla. Hankkeen toteutumista tukee kohdennettujen liikuntapalveluiden nuorten tiimi, joka koostuu lasten ja nuorten vastaavista liikunnanohjaajista. Heidän esihenkilönä toimivat tiimiesihenkilöt. Toimenpiteet toteutetaan pääasiassa hanketyöntekijöiden voimin, mutta myös vakituisten liikunnanohjaajien työpanosta hyödynnetään. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että myös kaupungin vakituisten lasten ja nuorten liikunnanohjaajien työnkuviin saadaan sisällytettyä KouluPT-ohjauspalvelua. KouluPT-yhdyshenkilönä toimivat liikunnanopettajat ja kouluterveydenhoitajat.

KouluPT-toimintaa toteutetaan eri puolilla Helsinkiä kouluissa, kaupungin sisä- ja ulkoliikuntapaikoissa sekä luonnossa. Tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään erilaisten yhdistysten tai kaupallisten toimijoiden liikuntatarjontaa sekä heidän ylläpitämiään liikuntapaikkoja.

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT-hankkeen tärkeimmät toimenpiteet vuonna 2021 ovat:

#### **A. Toimintamallin laajentaminen syksyn aikana 4 uudelle koululle**

Henkilökohtaiseen neuvontaan ja ohjaukseen keskittyvä palvelumalli on todettu tuloksekkaaksi tavaksi tavoittaa sellaisia lapsia tai nuoria, jotka tarvitsevat erityistä tukea positiivisen liikuntasuhteen muodostumisessa. Kannustavien ja rohkaisevien kokemusten sekä palveluun kohdistuvan suuren paineen vuoksi palvelua halutaan tarjota entistä useammille kouluille.

Tällä hetkellä toimintaa toteutetaan 20 peruskoulussa, keväällä 2021 toiminta laajenee 4 uuteen kouluun ja syksyllä tavoitteena on laajentaa 4 uudelle koululle. Palvelun toteuttamiseksi hankkeeseen palkataan kaksi hanketyöntekijää, jotka ovat vastuussa palvelun toteuttamisesta peruskoulussa 2021 aikana.

#### **B. Pilotoidaan pienryhmä toimintaa**

Aiempien hankevuosien aikana on tunnistettu, että pienryhmä toiminnalla voisi olla yksi vaihtoehto Move! mittauksien yhteydessä tarjottavaksi tueksi. Hankevuoden aikana on tarkoitus pilotoida toimintamallia yhdessä kohdennettujen liikuntapalveluiden ohjaajien kanssa.

#### **C. Toteutetaan perusopetuksen opettajille 2 Aktiivinen koulupäivä koulutusta**

Syksyllä 2019 käynnistettiin Aktiivinen koulupäivä – koulutukset, jotka olivat suunnattu perusopetuksen opettajille. Koulutusten tavoitteena on tarjota opettajille työkaluja oppituntien tauottamiseen, toiminnallisiin menetelmiin ja ideoiden jakamiseen, joiden avulla opettaja voi tehdä oppilaan päivästä aktiivisen. Koulutuksen toteutuksesta vastaa hanketyöntekijät.

#### **D. Suunnitellaan poikkihallinnollisessa yhteistyössä tukitoimenpiteitä Move! mittauksiin liittyen**

Move!-mittausjärjestelmä on suunniteltu oppilaan hyvinvoinnin edistämisen välineeksi, ja se tukee alkuperäistä ajatustaan parhaiten silloin kun perhe, koulu, kouluterveydenhuolto sekä käytettävissä olevat tukipalvelut toimivat oikea-aikaisesti ja tarkoituksenmukaisesti yhdessä. Keväällä 2020 Helsingissä muodostettiin työryhmä Move! -mittausten kehittämisen tueksi. Hankkeen avulla toteutetaan ja edistetään työryhmässä nousseita asioita sekä pilotoidaan uusia kokeiluja.

#### **E. Taustamateriaalin ja muun aineiston tuottaminen**

Toimintamallin jalkautuminen edellyttää hyvää ja saumatonta yhteistyötä kouluterveydenhuollon sekä perusopetuksen oppilashuollon sekä opettajien kanssa. Palvelumallin jalkautumisen tueksi tuotetaan erilaisia tukimateriaaleja, jotka helpottavat palvelusta tiedottamista sekä oppilaiden ohjaamista palvelun pariin.

## **Toimintasuunnitelmaan liittyvät kuvat ja liitteet**

[Liitteet PDF \(prosessikaavio, liikkumisen tila\)](#)

### **Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus sekä suunnitelma toimenpiteiden vakiinnuttamisesta osaksi normaalia palvelujärjestelmää**

Kaupungin liikkumisohjelman seurantamittareiksi on nostettu suositusten mukaan liikkuvien peruskoululaisten määrän kohoaminen seuraavan viiden vuoden aikana 33 prosentista 50 % prosenttiin, sekä valtakunnallisten fyysisen toimintakyvyn mittaustulosten paraneminen siten, että kaupunkitasoinen tulos on kansallisen mediaanitulosten yläpuolella. KouluPT-hankkeen tehtävä on osaltaan tukea näiden kaupunkitasoisten tavoitteiden toteutumista. Tämä Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT – hanke sekä muut fyysistä aktiivisuutta edistävät kasvatuksen ja koulutuksen palvelukokonaisuuksiin kohdentuvat kehittämishankkeet ovat osa Liikkumisohjelman kokonaisuutta, mikä korostaa hankkeen painoarvoa kuluvalle strategiakaudella. Liikuntapalveluiden lasten ja nuorten suunnittelija on jäsenenä liikkumisohjelman projektiryhmässä. Kullakin hankekokonaisuudella on kaupungin vakituisista työntekijöistä ja hankerahalla palkatuista hanketyöntekijöistä koostuva työryhmä, joka huolehtii siitä, että hankkeen tavoitteena olevat toimenpiteet toteutuvat suunnitellusti toimintapaikoissa, ja että saavutetuilla toimenpiteillä on mahdollisuus vakiintua osaksi toimialan ja palveluiden toimintakulttuuria. Hanketyön edistymisestä ja tavoitteiden toteutumisesta raportoidaan lisäksi vuosittain aluehallintoviraston ohjeistuksen mukaisesti.

KouluPT-toimintamalli pyritään vakiinnuttamaan osaksi Liikuntapalveluiden palvelutarjontaa strategiakauden loppuun mennessä eli vuonna 2021. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että entistä useampi helsinkiläisnuori haluaa harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa, ja että helsinkiläisten oppilaiden fyysinen toimintakyky paranee. Kaupungin Move!-mittaustulokset halutaan saada asettumaan kansallisten mediaanitulosten yläpuolelle.

### **Hankkeen tavoitteiden toteutumista seurataan seuraavilla mittareilla:**

- KouluPT-interventioon osallistuvien oppilaiden määrä kasvaa
- Toimintamallin laajentuminen 28 peruskouluun
- Lasten ja nuorten liikunnanohjaajien työnkuviin sisältyy KouluPT-työtä

Hankevuoden päätteeksi toteutuneet toimenpiteet ja uudet kokeilut koostetaan raportiksi, joka toimitetaan rahoittajalle. Toteutuneista toimenpiteistä ja kokeiluista tiedotetaan myös Liikkumisohjelman johtoryhmää soveltuvin osin. KouluPT-toimintamallin kehittämissuunnitelma on laadittu vuoden 2021 loppuun asti. Pitkän aikavälin tavoitteita on suunniteltu edistettävän seuraavalla tavalla ja seuraavassa aikataulussa:

## **Yhteistyötahot (Valitse listasta yhteistyötahoina toimivat kunnat tai maakunnat)**

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT -hankkeen tavoitteena on systemaattisen yhteistyön kehittäminen sekä palveluun ohjautuminen liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon sekä kasvatuksen ja koulutuksen perusopetuksen kanssa.

Hankkeen toteuttamisesta vastaa Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan liikuntapalveluiden liikunnan edistämisyksikkö. Hankkeen hallinnointi on liikunnanedistämisyksikön liikunnansuunnittelijan vastuulla. Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat sosiaali- ja terveystoimialan kouluterveydenhuolto sekä perusopetuksen oppilashuolto ja perusopetuspalvelut. Liikuntapalveluiden vastaavat lasten ja nuorten liikunnanohjaajat osallistuivat ensimmäisellä hankekaudella Clear Mind oy:n vetämään kehittämishankkeeseen ja sen myötä he tulevat olemaan mukana mallin kehittämisessä sekä mahdollisuuksien mukaan myös palveluiden tuottamisessa.

## **Muut yhteistyötahot (Kerro tässä yhteistyötahot, jotka eivät ole kuntia tai maakuntia)**

### **Hankkeen yhteistyökumppaneiden yhteystiedot ja työnjako\***

#### **KUSTANNUSSUUNNITELMA**

**Hankkeen kustannukset ovat yhteensä 120 000€.** Rahoitus koostuu 60 000€ omarahoitusosuudesta sekä samansuuruisesta haettavasta avustuksesta. Rahaa varataan hankkeessa toimivien kokopäivätoimisten projektityöntekijöiden (2) palkkoihin sekä materiaalikuluihin, joista suurimman osan vie materiaalin tuottaminen ja suunnittelutyö. Lisäksi hankerahoitusta haetaan KouluPT-asiakkaiden kanssa toteutettavista asiakasprosesseista aiheutuneisiin kuluihin, koulutustilaisuuksiin, asiantuntijapalkkioihin. Hankehakemuksessa on huomioitu edellisen hankekauden jatkumo toukokuun loppuun.

#### **Palkkio- ja palkkamenot: 85 000€**

Summa pitää sisällään kahden liikunnanohjaajan palkkamenot sekä rahaa asiantuntija- ja ohjaajapalkkioiden maksamiseksi yhteistyökumppaneille.

#### **Matka- ja kuljetuskustannukset: 1 000€**

Toiminta jalkautuu Helsingin kouluihin, ja tapaamiset toteutuvat koulujen lisäksi eri puolilla Helsinkiä sijaitsevilla liikuntapaikoissa. Kuluja kertyy sekä ohjaajien että asiakasnuorten kulkemisista.

#### **Kurssi- ja koulutuskustannukset 7 000€**

Rahaa varataan kaupungin henkilökunnan kouluttamiseen ja koulutustilaisuuksien järjestämiseen.

#### **Materiaali- ja välinekustannukset 12 000 €**

Hankkeeseen kohdistuvat välinehankinnat suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä prosessiin osallistuvien nuorten kanssa. Hankintojen on tarkoitus tukea vähän liikkuvan kohderyhmän toiveita sekä heidän liikuntamotivaatiotaan.

#### **Yksittäinen toiminta ja tapahtumat: 10 000€**

Rahaa tapahtumien järjestämiseen (mm. loma-ajan toiminta, mahdolliset leirit)

**Viestintä ja markkinointi: 5 000€**

Markkinointi, viestintätoimet ja kampanjat sekä käännöstyöt.

Hankkeen omarahoitusosuus on tiliöitynä lasten ja nuorten liikunnan kustannuspaikalle ja hankkeella on oma projektinumero 2920051 kulujen seuranta varten. Taloudesta vastaa Johanna Simpanen, johanna.simpanen@hel.fi, +358 9 310 87754.

**Helsingissä 13.11.2020**

Hanke on viety kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan hallintojohtajan hyväksyttäväksi viikolla 47.

Mahdolliset kysymykset ja tiedustelut:

Laura Pirhonen  
liikunnansuunnittelija  
[laura.pirhonen@hel.fi](mailto:laura.pirhonen@hel.fi)  
Liikunnan edistämisyksikkö

Kunnioittaen,

Tarja Loikkanen  
Liikuntajohtaja