

Liikkuva opiskelu -avustukset lukio- ja ammatillisen koulutuksen järjestäjille

Hakija

Hakija

Y-tunnus

0201256-6

Helsingin kaupunki

Sijaintikunta

Helsinki

Hakemuksen käsittelevä AVI

Etelä-Suomen aluehallintovirasto (ESAVI)

Yhteystiedot

Postiosoite**Lähiosoite tai PL**

PL 10

Postinumero

00099

Postitoimipaikka

HELSINGIN KAUPUNKI

Yhteyshenkilöt

Yhteyshenkilöiden tiedot**Sukunimi**

Kariniemi

Etunimet

Jaana

Puhelinnumero

040 153 4907

Sähköpostiosoite

jaana.kariniemi@hel.fi

Rooli

Yhteyshenkilö

Sukunimi

Utti-Lankinen

Etunimet

Katja

Puhelinnumero

0405099281

Sähköpostiosoite

katja.utti-lankinen@hel.fi

Rooli

Yhteyshenkilö

Sukunimi
Haverinen

Etunimet
Hannele

Puhelinnumero
040 3346738

Sähköpostiosoite
hannele.haverinen@hel.fi

Rooli
Yhteyshenkilö

Sukunimi
Saarikivi

Etunimet
Saana

Puhelinnumero
040 5013582

Sähköpostiosoite
saana.saarikivi@hel.fi

Rooli
Yhteyshenkilö

Sukunimi
Salo

Etunimet
Outi

Puhelinnumero
09 310 86274

Sähköpostiosoite
outi.salo@hel.fi

Rooli
Nimenkirjoitusoikeudellinen

Maksuyhteys

Tilinumero (IBAN)
FI2922661800003009

Pankin tunnistetieto (BIC)
NDEAFIHH

Hankkeen tiedot

Hankkeen tavoitteena on Liikkuva opiskelu -toiminnan toteuttaminen

- lukiossa
- ammatillisessa koulutuksessa

Hankkeen nimi

Liikettä opiskelupäivään

Tiivistetty kuvaus hankkeesta

Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa ja juurruttaa toimintatavat toisen asteen opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opiskelupäivän aikana. Toiminnan vakiinnuttamiseen keskitytään erityisesti pilottikohteina vuosina 2017–2019 olleissa oppilaitoksissa ja toimipaikoissa. Toisena tavoitteena on laajentaa toimintaa uusiin lukioihin ja ammatillisen koulutuksen kampuksille. Hankkeessa on mukana 2019–2020 yhteensä kuusi lukiota ja kaikki viisi Stadin ammatti- ja aikuisopiston kampusta. Hanke luo ja vakiinnuttaa aktiivista toimintakulttuuria, oppilaitoksen yhteisöllistä liikkumista ja liikkumiseen kannustavaa ja aktivoivaa opiskeluympäristöä. Hanketta toteutetaan kasvatuksen ja koulutuksen toimialan ja kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan liikuntapalveluiden yhteistyöhankkeena.

Suunniteltu kokonaiskesto

01.08.2019 - 30.06.2020

Ohjausryhmä

Henkilön nimi

Pertti Joona

Henkilön nimi

Risto Keskinen

Henkilön nimi

Leena Palve-Kaunisto

Henkilön nimi

Camilla Zakowski

Henkilön nimi

Jaana Kariniemi

Henkilön nimi

Tuuli Salospohja

Henkilön nimi

Saana Saarikivi

Henkilön nimi

Hannele Haverinen

Henkilön nimi

Mikko Suonsyrjä

Henkilön nimi

Crister Nyberg

Henkilön nimi

Tuula Salmivaara-Pesonen

Henkilön nimi

Tarja Viitamäki

Henkilön nimi

Sara Törmänen

Henkilön nimi

Minna Paajanen

Henkilön nimi

Antti Blom

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveystoimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveystoimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala

Organisaatio

Helsingin kaupunki, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

Organisaatio

Opetushallitus

Toteutusalue

Helsinki

Toimintaympäristö

Hankkeen toiminta ja toimenpiteet koskevat kaikkia mukana olevien lukioiden ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston opiskelijoita. Helsingin erityispiirteenä on se, että kaupungissa on koko maata enemmän niitä nuoria, jotka eivät liiku ollenkaan. Helsingin kaupungin lukioista hankkeeseen osallistuu kolme suomenkielistä ja kolme ruotsinkielistä lukiota. Opiskelijamääriltään lukiot vaihtelevat noin 400 opiskelijasta noin 570 opiskelijaan. Suomenkielisistä lukioista yhdellä on erityinen koulutustehtävä kuvataidepainotteisessa ja yhdellä ilmaisutaitopainotteisessa opetuksessa. Näiden lukioiden opiskelijoista huomattava enemmistö on tyttöjä. Ruotsinkieliset lukiot tulevat uusina mukaan hankkeeseen, joten niissä keskitytään toiminnan käynnistämiseen ja niissä on suomenkielisiä lukioita suurempi tarve esimerkiksi opiskeluympäristöjen varustamiseen liikkumista edistäviksi.

Ammatillisessa koulutuksessa Stadin ammatti- ja aikuisopiston organisaatio on uudistunut 1.8.2018. Nykyinen organisaatio jakautuu viiteen kampukseen, jotka jokainen sisältävät 2–4 vanhan organisaation toimipaikkaa. Uusien kampusten sisällä on vielä hyvin erilaisia toimintakulttuureja ja toimintatapoja. Myös ammattialat eroavat toisistaan huomattavasti esimerkiksi opiskelijoiden sukupuolijakaumassa tai vieraskielisten opiskelijoiden määrässä. Kaikista opiskelijoista vieraskielisiä on 39,6 prosenttia. Opiskelijat ovat eri-ikäisiä, sekä nuoria että aikuisia. Samoin fyysiset toimintaympäristöt kampuksilla vaihtelevat suuresti.

Ammatti- ja aikuisopiston tuore organisaatiouudistus sekä opiskelijoiden ja fyysisten toimintaympäristöjen heterogeenisuus aiheuttavat liikkumisen edistämiseksi sen, että toimivat ratkaisut ja tehokkaat toimenpiteet on löydettävä kampuksittain. Samat ratkaisut eivät toimi kaikissa paikoissa. Kokemus vuosien 2017–2019 pilottikohteista

on osoittanut myös sen, että toisinaan toimivia ratkaisuja joudutaan etsimään pitkään ja kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, jotta saadaan opiskelijat innostumaan liikkumisesta.

Fyysinen toimintaympäristö on merkittävä estävä tai mahdollistava tekijä liikunnan edistämisen näkökulmasta. Helsingin lukioiden ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston kampusten opetustilat ja tauko- ja välituntitilat eivät tällä hetkellä tue parhaalla mahdollisella tavalla aktiivisuutta. Läheskään kaikissa kampusten toimipaikoissa ei ole liikuntasaleja tai muita liikuntatiloja eikä pihoidella ole mahdollisuuksia liikkumiseen. Kaupunkiympäristössä pihat ovat hyvin ahtaat tai pihaa ei ole lainkaan. Osa Helsingin kaupungin lukiorakennuksista on suojeltuja, ja tilat ovat teknisesti vaikeasti muutettavia, mikä vaikeuttaa sisätilojen joustavaa käyttöä. Lisäksi usean lukion tilat ovat remontissa, mikä aiheuttaa haasteita aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. Näissä toimipaikoissa ja lukioissa tarvitaan erityistä tukea ja luovia ratkaisuja aktiivisuuden lisäämiseen arkeen pienillä keinoilla sekä liikunnan integroimista opetusmenetelmiin.

Kaupunkilaisten liikkumisen edistäminen kuuluu Helsingin kaupunkistrategian (2017–2021) kärkihankkeisiin, ja sitä toteutetaan Helsingin liikkumisohjelmalla. Liikettä opiskelupäivään -hanke taas toteuttaa omalla toiminnallaan Helsingin kaupungin liikkumisohjelmaa. Liikkumisohjelman tavoitteena on kasvattaa liikkumisen osuutta ja vastaavasti vähentää istumisen määrää pysyvästi helsinkiläisten elämässä koko elämänkulun ajan. Ohjelman yhtenä tavoitealueena on se, että riittävä liikunnallisuus on osa lasten ja nuorten arkea ja oppimista. Liikkumisohjelman lukio- ja ammatillista koulutusta koskevinä toimenpiteinä on Liikkuva opiskelu -ohjelman laajeneminen kolmesta pilottilukiosta kuuteen lukioon lukuvuonna 2019–2020 ja kaikille Stadin ammatti- ja aikuisopiston kampuksille vuoden 2019 loppuun mennessä. Liikkumisohjelman toimenpiteenä on myös toiminnallisen liikuntapäivän järjestäminen vähintään kerran lukuvuodessa kaikissa oppilaitoksissa. Liikettä opiskelupäivään -hanke toteuttaa kaupungin liikkumisohjelman lukio- ja ammatillista koulutusta koskevia toimenpiteitä ja kaupungin strategista tavoitetta liikkumisen edistämisestä.

Hanke tekee tiivistä yhteistyötä toisen asteen opiskelijoiden aktivoimiseksi liikuntapalvelujen rakenteessa olevien matalan kynnyksen harrastuspalveluiden kuten Nyt-liikunnan (18–29-v.), liikuntaneuvonnan, FunAction-liikunnan (13–17-v.) ja alueliikunnan kanssa. Lisäksi yhteistyötä kehitetään liikuntapalvelujen hankkeiden, kuten Helsingin kaupungin rahoituksella toteutetun Stadin MaaLi -hankkeen kanssa, jonka tarkoituksena tukea etenkin maahanmuuttajataustaisten työkykyä ja hyvinvointia Stadin ammatti- ja aikuisopistossa sekä muissa kotoutumista tukevilla ryhmissä. Hankkeessa pyritään innostamaan liikuntapalveluiden yhteistyökumppaneita, mm. liikuntaseuroja, entistä enemmän oppilaitosyhteistyöhön mukaan. Hanke tekee yhteistyötä myös HJK:n Klubipallo-hankkeen kanssa.

Tavoitteet

Liikettä opiskelupäivään -hankkeen tavoitteena on lisätä arkiaktiivisuutta toisen asteen oppilaitoksissa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseksi ja tukea opiskelijoiden opiskelukykyä. Lähtökohtana on, että aktiivisuus tapahtuu opiskelupäivän aikana ikään kuin huomaamatta ja matalalla kynnyksellä. Opiskelijoille pyritään tarjoamaan mahdollisimman paljon liikettä ja liikkumisen mahdollisuutta koulupäivän aikana, monin eri tavoin. Liikkumisen polarisaatio korostuu erityisesti toisella asteella. Suositusten mukaan liikkuvien toisen asteen opiskelijoiden osuus pyritään nostamaan 20 prosentista 30 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana. Tavoitteena onkin erityisesti vähän liikkuvien nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Toinen erityiskohderyhmä ovat maahanmuuttajataustaiset tytöt ja naiset.

Hankkeella on kaksi keskeistä tavoitetta: 1) toiminnan vakiinnuttaminen pilottikohteina olleissa yksiköissä ja toiminnan laajentaminen uusiin yksiköihin. Pilottivaiheessa mukana olleissa lukioissa ja toimipaikoissa vahvistetaan ja juurrutetaan toimintaa entisestään, jo olemassa oleviin rakenteisiin. 2) Uusia yksiköitä aktivoidaan ja kannustetaan mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan hanketyöntekijöiden tuella. Tavoitteina ovat liikkumisen integroituminen opiskelun arkeen ja lukioiden ja ammatti- ja aikuisopiston arjen toimintakulttuurin muuttaminen liikkumista edistäväksi.

Toimintakulttuurin muuttaminen vaatii myös asenteiden muuttamista. Tavoitteena on saada Liikkuvan opiskelun ideologia juurrutettua opettajien kokouksiin ja koulutuspäiviin. Säännölliset koulutukset ovat tarpeen, sillä opettajat vaihtuvat ja toisto riittävän usein edesauttaa toimintakulttuurin omaksumisessa. Asenteiden muutokseen tarvitaan myös johdon sitoutumista Liikkuvaan opiskeluun. Erityisesti on tavoitteena saada oppilaitosten johto mukaan liikkumisen edistämiseen tehtävään työhön ja sitä kautta vakiinnuttaa toiminta oppilaitoksissa.

Muina hankkeen tavoitteina on tuoda opiskelijat vahvasti mukaan liikkumisen edistämiseen ja ottaa heidät osaksi hankkeen suunnittelua ja toimintaa, sekä kiinnittää hankkeen toiminnassa huomiota tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen, esimerkiksi monikielisyyteen ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisiin opiskelijoihin sekä eri sukupuoliin ja sukupuolivähemmistöihin. Tavoitteena on myös tiivistää jo olemassa olevaa yhteistyötä opiskeluhuollon ja opiskeluterveydenhuollon kanssa.

Toimintasuunnitelma

Sisältö

Hankkeen sisältönä on edistää toisen asteen opiskelijoiden liikkumista monin eri keinoin. Hankkeeseen palkataan kaksi hanketyöntekijää oppilaitosten toiminnan tueksi. Hanke sisältää taukoliikunnan ja vapaavuorojen järjestämistä opiskelijoille, ohjatun liikunnan järjestämistä opiskelupäivän aikana ja sen jälkeen, erilaisia liikuntatapahtumia, pienryhmätoimintaa ja opettajien koulutusta. Lisäksi hankkeessa kehitetään vertaisliikuttamista liikuntatutor-toiminnan avulla ja varustetaan välitunti- ja opetustiloja liikkumista edistäviksi. Oppilaitos- ja kampuskohtaiset suunnitelmat ovat hakemuksen liitteinä, ja niissä tarkennetaan, millaiseen toimintaan kussakin yksikössä keskitytään.

Kohderyhmä

Liikettä opiskelupäivään -hankkeeseen osallistuu kuusi lukiota, jotka ovat Helsingin kielilukio, Helsingin kuvataidelukio, Kallion lukio, Brändö gymnasium, Tölö gymnasium ja Gymnasiet Lärkan. Lisäksi hankkeeseen osallistuvat Stadin ammatti- ja aikuisopiston kaikki viisi kampusta. Hankkeen kohderyhmänä ovat edellä mainittujen lukioiden ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston opiskelijat sekä opettajat ja muu henkilöstö, esimerkiksi opiskeluhuollon ja opiskeluterveydenhuollon henkilöstö.

Toimenpiteet ja aikataulu

Hankkeelle haetaan avustusta lukuvuodeksi 2019–2020. Kaupungin liikkumisohjelman tavoitteena on lisäksi laajentaa Liikkuva opiskelu -toimintaa kaikkiin kaupungin lukioihin ja jokaiseen ammatti- ja aikuisopiston toimipaikkaan strategiakauden loppuun eli vuoteen 2021 mennessä.

1) Toiminnan organisointi, toimintarakenne ja työnjako

Kasvatuksen ja koulutuksen toimialalla on toiminut toisen asteen, perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen liikkumishankkeille yhteinen ohjausryhmä. Ohjausryhmä jatkaa toimintaansa myös lukuvuonna 2019–2020. Ohjausryhmän jäsenet on kerrottu hakemuksen ohjausryhmää koskevassa kohdassa. Ohjausryhmässä on kasvatuksen ja koulutuksen toimialan ja kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan edustajia sekä opiskeluhuollon ja kouluterveydenhuollon edustus. Ohjausryhmä ohjaa ja arvioi hankkeen toimintaa, luo yhteistyössä koordinaattoreiden ja hanketyöntekijöiden kanssa koko hankkeen kattavat tavoitteet ja seuraa niiden toteutumista.

Hankkeen koordinoinnista vastaa vastuuhenkilö kasvatuksen ja koulutuksen toimialan hallinnossa. Hän tekee tiivistä yhteistyötä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan liikuntapalveluiden vastuuhenkilön, hankkeeseen palkattavien hanketyöntekijöiden ja oppilaitosten vastuuhenkilöiden kanssa. Hankkeen koordinaattori kutsuu koolle hankekokoukset, raportoi toiminnasta rahoittajalle ja arvioi toimintaa yhteistyössä ohjausryhmän kanssa. Hankekoordinaattori toimii myös tiedon välittäjänä hankkeen eri toimijoiden kesken.

Hankkeeseen palkataan kaksi hanketyöntekijää, joiden rekrytoinnista vastaa kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan liikuntapalvelut. Nämä liikunta-alan ammattilaiset toimivat toimintakulttuurin muutoksen tukena lukioissa ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston kampuksilla ja suunnittelevat ja toteuttavat Liikkuva opiskelu -toimintaa yhteistyössä kampusten ja lukioiden henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa. Hanketyöntekijät pyrkivät lisäämään tietoisuutta liikkuvasta opiskelusta uusissa oppilaitoksissa. He ovat koulujen apuna välinehankinnoissa sekä osallistuvat liikuntapäivien ja tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi he suunnittelevat ja toteuttavat koko hankkeen yhteisiä koulutuspäiviä ja tapahtumia ja esittelevät eri sidosryhmille sekä ohjausryhmälle hankkeen toimintaa.

Jokaisessa lukiossa ja ammatti- ja aikuisopiston kampuksella on vähintään yksi vastuuhenkilö hankkeelle, mieluiten kokonainen tiimi. Rakenteet vaihtelevat eri yksiköissä, joten vastuutiimi on rakennettava yksikön toimintaan sopivaksi. Tiimi voi koostua opettajista tai olla moniammatillinen, esimerkiksi yksikön hyvinvointiryhmä, jolloin siinä on opiskeluhuollon edustaja mukana. Tiimit ja vastuuhenkilöt suunnittelevat toimintaa yksikön tasolla, tiedottavat Liikkuva opiskelu -toiminnasta oppilaitoksen tasolla, toteuttavat arjessa pieniä muutoksia toimintakulttuurin muutoksen aikaansaamiseksi ja osallistuvat kaupunkitason hanketapaamisiin. Tärkeää on, että kukin toimipaikka toteuttaa oman näköistään toimintaa, omien erityispiirteidensä mukaan.

Oppilaitosten vastuhenkilöiden ja tiimien kanssa järjestetään säännöllisiä hanketapaamisia. Tapaamisiin kutsutaan mukaan myös yksiköiden esimiehet: lukioiden rehtoreita ja ammatillisen koulutuksen kampusrehtoreita ja koulutuspäälliköitä, sillä hankkeen toiminnan jalkauttaminen ja liikunnallisen toimintakulttuurin aikaansaaminen edellyttävät johdon ja esimiesten tukea ja mukana oloa.

Hankkeen pääasiallisena kohderyhmänä ovat oppilaitosten opiskelijat, joten on tärkeää, että he pääsevät mukaan myös hankkeen toiminnan suunnitteluun. Opiskelijoiden kanssa ideoidaan, toteutetaan ja vahvistetaan erilaisia keinoja lisätä opiskelijoiden kohtaamista, yhdessä tekemistä ja omaa aktiivista toimintaa. Opiskelijat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan yksiköiden Liikkuva opiskelu -tiimeihin. He osallistuvat tapahtumien suunnitteluun ja toiminnan toteutukseen esimerkiksi liikuntatutor-toiminnan kautta.

2) Opetukseen kohdistuvat toimenpiteet

Hankkeen opetukseen kohdistuvia toimenpiteitä ovat opettajien koulutukset ja Liikkuvan opiskelun vieminen osaksi opettajien kokouksia ja koulutuspäiviä. Tarkoituksena on kehittää opettajien osaamista ja muuttaa asenteita ja sitä kautta toimintakulttuuria siten, että esimerkiksi istuminen vähentyy. Opettajien toiminnalliset koulutukset pyritään saamaan säännöllisiksi osaksi oppilaitosten toimintasuunnitelmaa. Hankkeessa järjestetään vähintään yksi koulutus opettajille opetuksen ja oppituntien toiminnallisuudesta tai opiskelun tauottamisesta ja teknologian hyödyntämisestä liikkumisen lisäämisessä. Ammatillisessa koulutuksessa koulutus kohdistuu enemmän tauottamiseen, koska opetuksessa on liikettä luonnostaan enemmän. Ammatillisessa koulutuksessa liikkumisen edistämistä on myös luonteva yhdistää opetuksen sisältöihin, erityisesti työkyvyn ylläpitoon, joten opettajia tuetaan myös tässä. Joillakin ammatillisen koulutuksen aloilla opiskelupäivät ovat fyysisesti raskaita, jolloin opiskelijoiden ohjauksessa on tarpeen korostaa työergonomian ja palauttavan terveystiikunnan merkitystä.

3) Oppilaitokseen ja opiskelijoihin kohdistuvat toimenpiteet

Oppilaitokseen ja opiskelijoihin kohdistuvia konkreettisia toimenpiteitä ovat taukoliikunta, vapaavuorot, ohjattu liikunta opiskelupäivän aikana ja sen jälkeen, erilaiset liikuntatapahtumat, pienryhmätoiminta sekä välinehankinnat välituntitiloihin ja opetustiloihin.

Vertaisliikuttamisen toteuttamiseksi koulutetaan liikuntatutoreita. Liikuntatutor-koulutuksia on pidetty pilotointivaiheessa, ja keskitetty useamman toimipaikan koulutus on järjestetty keväällä 2019, jonka jälkeen koulutuksia laajennetaan kaikille kampuksille lukuvuoden 2019–2021 aikana. Hankkeessa koulutetaan jatkossa keskitetysti liikuntatutoreita siten, että jokaisella kampuksella on tutoreita, jotka vertaisliikuttavat omilla toimipaikoissaan. Liikuntatutoreiden avulla saadaan toimintaa jalkautettua oppilaitosten toimintakulttuuriin intensiivisemmin. On erittäin tärkeää, että opiskelijat itse ovat mukana luomassa aktiivista opiskeluympäristöä. Näin saadaan paremmin aikaiseksi pysyviä toimintoja ja käytänteitä.

Ilmaisten ja matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen on oleellinen osa hanketta. Toimipaikoissa järjestetään vapaavuoroja, palloilukerhoja, toimipaikkojen kuntosalien salivuoroja ja ohjattua harrastustoimintaa toimipaikkojen omilla tiloissa. Liikuntamahdollisuuksia järjestetään myös yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden NYT-liikunnan kanssa, ja ohjataan nuoria liikkumaan edullisiin ja matalan kynnyksen ryhmiin kokeilemaan eri liikuntalajeja.

Jokaisessa toimipaikassa toteutetaan vuoden aikana vähintään yksi liikuntatapahtuma, tai yksikkö osallistuu vähintään yhteen yhteiseen liikuntatapahtumaan. Liikuntatapahtumissa on myös sosiaalinen ja ryhmäytymistä edistävä näkökulma. Vuoden alussa toteutettujen toimipaikkojen liikuntapäivien on todettu toimivan hyvänä ryhmäytymisen keinona, joten niitä jatketaan edelleen. Vähintään kerran lukuvuodessa toteutettava toiminnallinen liikuntapäivä mainitaan tavoitteena myös Helsingin liikkumisohjelmassa.

Opiskelijoiden opiskelukykyä ja oppimista edistetään taukoliikunnan keinoin. Pilotointivaiheessa hyväksi todettuja käytäntöjä kuten taukoliikuntaa luokkahuoneissa sekä liikuntavälitunteja ja ruokavälituntiliikuntaa, ohjattua toimintaa tai vertaisliikuttamista, jalkautetaan myös uusiin toimipaikkoihin.

Omaehtoiseen liikkumiseen pyritään kannustamaan olosuhteiden muutoksen kautta: koulujen välituntitiloihin hankitaan liikkumiseen kannustavia välineitä ja luokkahuoneiden mahdollisuuksia toiminnallisuuteen ja

taukoliikuntaan tuetaan välinehankinnoilla ja hanketyöntekijöiden avulla. Välinehankinnat ja toiminnallisuuden ja taukoliikunnan kokeilut kohdistuvat erityisesti uusina mukaan tuleviin lukioihin ja ammatillisen koulutuksen kampuksiin.

Vähän liikkuvat nuoret tavoitetaan ennen kaikkia ammatillisesta koulutuksesta. Kaikille suunnattu toiminta kuten taukoliikunta oppitunneilla ja oppitunteihin integroitu liikkuminen lisäävät niiden opiskelijoiden aktiivisuutta, jotka eivät ennestään liiku. Myös vertaisliikuttaminen on todettu hyväksi keinoksi innostaa vähän liikkuvia liikkumaan. Lisäksi hankkeen pilottivaiheessa kokeiltiin ryhmää, jossa pyrittiin sitouttamaan ja aktivoimaan opiskelijoita, joilla oli hankaluuksia opiskeluissa, elämänhallinnallisia ongelmia tai esimerkiksi heikompi sosioekonominen asema. Kokeilusta saatiin hyviä kokemuksia, ja vähän liikkuvien ryhmätoimintaa jalkautetaan muillekin kampuksille lukuvuoden 2019–2020 aikana. Pienessä ryhmässä tarkoituksena on tukea nimenomaan niiden opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia, jotka eivät entuudestaan harrasta liikuntaa. Ryhmiin ohjaamisessa tehdään yhteistyötä erityisopettajien, liikunnan opettajien ja terveydenhoitajan kanssa niiden opiskelijoiden tavoittamiseksi, jotka eniten hyötyvät pienryhmätoiminnasta.

Hankkeen toiminnassa pidetään mukana sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden näkökulmat. Nuorten naisten tiedetään liikkuvan vähemmän kuin miesten. Erityisesti maahanmuuttajataustaisten tyttöjen ja naisten vähäinen liikkuminen otetaan huomioon ja toteutetaan mm. naisille suunnattua matalan kynnyksen toimintaa, kuten venyttelyä ja palloilukerhoja. Pilottihankkeessa on jo kokeiltu maahanmuuttajataustaisille tytöille järjestettyä toimintaa, ja sitä toteutetaan vielä monipuolisemmin lukuvuonna 2019–2020. Myös iäkkäämmät opiskelijat ovat tärkeä kohderyhmä, sillä liikunnallinen toimintakulttuuri saattaa olla heille vierasta.

Kielellinen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen kulkevat hankkeessa mukana. Hankkeen kohderyhmästä osa on eri kieli- ja kulttuuritaustaisia. Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kielitaito sekä mahdollinen liikkumiskulttuurin erilaisuus otetaan huomioon matalan kynnyksen toiminnassa. Lisäksi lukiokoulutuksessa hankkeen toiminta laajenee ruotsinkielisiin lukioihin, jolloin molemmat Suomen viralliset kielet ovat huomioon otettuina hankkeessa.

Hankkeessa kiinnitetään erityishuomio toiminnan esteettömyyteen ja saavutettavuuteen. Hankkeessa tarjotaan soveltavan liikunnan mahdollisuuksia, tehdään toiminnasta kaikille avointa ja osallistumisesta helppoa. Opiskelijoita kannustetaan myös erilaisten tempausten aikana kestäviin liikkumisen muotoihin, kuten kävelyyn ja pyöräilyyn, jotka vähentävät kustannustehokkaasti ilmastonmuutosta aiheuttavia kasvihuonepäästöjä ja muita liikenteen haitallisia ympäristövaikutuksia.

4) Yhteistyöhön kohdistuvat toimenpiteet

Yhteistyöhön kohdistuvina toimenpiteinä ovat hankkeen sisäinen yhteistyö, moniammatillinen yhteistyö ja yhteistyö ulkoisiin sidosryhmiin. Pilottihankkeesta saatujen kokemusten perusteella yhteistyörakenteita selkiytetään ja moniammatillista työtä vahvistetaan.

Hanke toteutetaan Helsingin kaupungin kahden toimialan yhteistyönä. Oppilaitosyksiköiden välinen kokemusten, onnistumisten ja haasteiden jakaminen Helsingin tasolla tapahtuu hanketapaamisissa, joita järjestetään vähintään kaksi kertaa lukukaudessa. Hankekoordinaattori kutsuu hanketapaamiset kokoon säännöllisesti, ja tapaamisissa päätetään muun muassa yhteisten tapahtumien järjestämisestä sekä yhteisten tavoitteiden saavuttamisesta. Sisäinen yhteistyö ja kokemusten jakaminen on erityisen tärkeää, jotta saadaan pilottihankkeen hyviä kokemuksia hyödynnettyä uusissa mukaan tulevilla yksiköillä. Myös liikuntatutor-koulutukset järjestetään hankkeen sisäisen yhteistyön voimin kattamaan kaikki kampukset.

Liikkuvaa opiskelua viedään osaksi jo olemassa olevia rakenteita kuten yhteisöllisiin opiskelijahuoltoryhmiin/hyvinvointityöryhmiin pysyviksi osaksi työryhmän kokoontumisia. Pilottivaiheesta on hyviä kokemuksia Liikkuvan opiskelun juurruttamisesta osaksi hyvinvointityöryhmiä ja samaa mallia toteutetaan uusien yksiköiden kohdalla. Jokaiseen uuteen oppilaitokseen pyritään saamaan Liikkuva opiskelu osaksi opiskelijahuollon ja opiskelijaterveydenhuollon yhteistyöryhmiä ja toimipaikkojen vuosittaisia toimintasuunnitelmia. Myös hankkeen ohjausryhmässä on opiskelijahuollon ja terveydenhuollon edustus.

Yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa sekä Helsingin liikuntapalveluiden NYT-liikunnan kanssa pyritään vahvistamaan. Toisen asteen oppilaitoksissa lisätään yhteistyön voimin tietoisuutta siitä, että nuorille on olemassa matalan kynnyksen liikuntakerhoja, joihin heidän on helppo osallistua ja että on myös mahdollisuus itsenäiseen liikkumiseen esimerkiksi oppilaitosten kuntosaleilla. Hankkeen toimipaikoissa pidetään Nyt-liikuntainfoja yhteistyössä

hanketyöntekijöiden kanssa sekä kerrotaan ilmaisesta liikuntaneuvonnasta sekä nuorten matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksista Helsingissä.

Hankkeen ulkoisena yhteiskumppanina on HJK eli Helsingin Jalkapalloklubi ja sen Klubipallo-hanke. Pilottivaiheessa hyvin alkanutta yhteistyötä HJK:n kanssa jatketaan. HJK ohjaa toimipisteissä futsal- sekä palloilukerhoja ilmaisen ja matalan kynnyksen harrastuksen mahdollistamiseksi. HJK toteuttaa ammatti- ja aikuisopiston toimipaikkojen välistä Futsal-oppilaitosliigaa, jossa toimipaikkojen opiskelijoista koostuvat joukkueet pelaavat vastakkain. Pelit myös motivoivat nuoria opiskelijoita sekä sitouttavat heitä opiskeluympäristöön.

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

Hankkeen tavoitteiden toteutumiseen laaditaan yksikkökohtaiset lukukausittaiset suunnitelmat ja tavoitteet, joiden toteutumista seurataan yhteistyössä hanketyöntekijöiden ja hankekoordinaattorien kanssa. Jokainen toimipaikka tekee omat suunnitelmansa yhdessä hanketyöntekijän kanssa siten, että suunnitelman tekoon osallistuu opiskelijoita ja henkilöstöä (kyselyt opiskelijoille, opettajien toiveet, opiskelijakunta mukana ideoimassa, tiimin toteuttama ideointityöpaja tms.). Jokainen kampus ja lukio toteuttavat toimintaansa omalla tavallaan, joten kaikille eivät sovi samat kriteerit seurantaan. Jokaiselle hankkeessa mukana olevalle kampukselle ja lukiolle tehdään nykytilan arviointi lukuvuoden alussa ja lopussa. Lukuvuoden alussa tehtävää nykytilan arviointia hyödynnetään yksiköiden tavoitteiden asettamisessa ja suunnitelmien teossa, ja lukuvuoden lopussa tehtävällä arvioinnilla pyritään osoittamaan toiminnan kehittymistä ja seuraamaan vaikuttavuutta. Nykytilan arvioinnin lisäksi johdon tarkistuslista tulee jatkossa linkittymään entistä tiiviimmin hankkeessa mukana olevien oppilaitosten ja kampusten toimintaan.

Yhteisiä koko hankkeen kattavia tavoitteita seurataan ja arvioidaan ohjausryhmässä. Hankkeen tavoiteltua laajenemista seurataan mukaan tulevien yksikköjen lukumäärällä. Uusien yksikköjen mukaan tuleminen osoittaa hankkeen laajenemista Helsingin tasolla. Konkreettisten toimien toteutuksesta tehdään tilastoinnit, joissa seurataan vuoden aikana toteutettuja toimintoja ja osallistujamääriä, jotta saadaan selville, kuinka monta osallistujaa oli kussakin toiminnassa, tapahtumassa tai koulutuksessa. Kävijämäärien seuranta ja raportointi auttaa myös toiminnan kehittämistyössä. Hankekoordinaattori seuraa yksiköiden toimintaa ja hankintoja. Yksiköiden vastuuhenkilöt ja -tiimit raportoivat hankekoordinaattorille säännöllisesti.

Välituntiliikunnan vakiinnuttamiseksi keskitytään vertaisliikuttamiseen ja liikuntatutor-koulutuksiin. Tutor-mallia on mahdollista jatkaa vuosittain pysyvänä osana toimipaikkojen toimintakulttuuria. Myös opettajien koulutuksia toteuttamalla juurrutetaan toiminnallisuutta osaksi oppitunteja. Säännöllisellä koulutusten järjestämisellä tuetaan toiminnallisten opetusmenetelmien omaksumista ja teknologian hyödyntämistä pedagogisesta näkökulmasta liikettä lisääväksi.

Helsingin liikkumishjelman tavoitteiden toteutumista seurataan kaupungin johtoryhmässä kolmella strategisella mittarilla, jotka ovat helsinkiläisten liikkumisen ja paikallaanoloit prosentiosuudet valveaikaajasta, lasten fyysinen toimintakyky ja vapaa-ajan liikuntaa harrastavien prosentiosuus ikäryhmittäin ja sukupuolittain. Liikkumishjelman johto- ja projektiryhmät seuraavat ohjelman osatavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista. Tutkimus- ja seuranta-aineistojen kehittämisessä tehdään yhteistyötä tutkijoiden ja kaupunkitoimijoiden kanssa.

Yhteistyötahot

Muut yhteistyötahot

Yhteensä

0

Hankkeen yhteistyökumppaneiden yhteystiedot ja työnjako

Hankkeeseen osallistuvat

Lukiot

6

Ammatilliset oppilaitokset tai yksiköt

5

Yhteensä

11

Hankkeeseen osallistuvien oppilaitosten opiskelijamäärät

Lukioissa

Pojat/miehet

912

Tytöt/naiset

1887

Yhteensä

2799

Ammatillisissa oppilaitoksissa tai yksiköissä

Pojat/miehet

4747

Tytöt/naiset

5197

Yhteensä

9944

Opiskelijamäärät yhteensä

12743

Kustannusarvio ja rahoitus

Haettava summa (€)

166000,00

Avustuksen suunniteltu käyttöaika

01.08.2019 - 30.06.2020

Onko hakemus jatkorahoitushakemus?

Kyllä

Vapaa-ajatoimintoinen väliraportti ja kustannus selvitys toteutuneesta toiminnasta

Liikettä opiskelupäivään hanketta on toteutettu 2018-2019 kasvatuksen ja koulutuksen toimialan ja kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan liikuntapalveluiden yhteishankkeena. Hankkeessa on ollut mukana kolme lukiota ja kolme ammatillisen koulutuksen toimipaikkaa. Hankkeeseen on palkattu kaksi liikunnanohjaajaa tukemaan toimintakulttuurin muutosta pilottikohteissa.

Pilottioppilaitoksissa on vuoden 2018 aikana kokeilukulttuurin keinoin pyritty lisäämään arjen aktiivisuutta. Käytännön toimenpiteitä hankkeessa ovat olleet mm. taukojumppien ohjaaminen oppituntien aikana ja opettajien kouluttaminen toiminnallisuuden lisäämiseen sekä istumisen tauottamiseen. Lisäksi toteutettiin ohjattuja tunteja koulupäivän aikana (ruokatauoilla, hyppytunneilla) sekä koulupäivän jälkeen (esim. tanssi- ja joogatunnit, sekä pallopelejä). Välinehankinnoilla pyrittiin muokkaamaan toimintaympäristöä liikuntaan kannustavaksi ja

innostavaksi, esimerkiksi hankkimalla pingispöytiä, jumppapalloja, leuanvetotankoja ja Teqball -pöytiä. Myös koulujen kuntosalien käyttöä pyrittiin lisäämään mahdollistamalla vapaampi pääsy kuntosaleille, hankkimalla uusia kuntosalivälineitä sekä kuntosaliohjausten avulla. Ohjaajat olivat mukana kehittämässä ja toteuttamassa toimintaa toimipaikoissa sekä tukena välinehankinnoissa, jotka mahdollistivat aktiivisuutta arkeen. He olivat myös aktiivisesti mukana oppilaitosten hyvinvointityöryhmissä sekä opiskeluhuoltoryhmissä.

Vuonna 2018 toteutettiin useita Liikkuva opiskelu -starttipäiviä oppilaitoksissa sekä osallistuttiin koulujen tapahtumiin, esim. Stadin ammattiopiston yhteisille Hyvinvointiviikoille. Lisäksi oltiin mukana järjestämässä koulujen omia liikuntapäiviä. Syksyllä 2018 käynnistettiin yhteistyö paikallisen urheiluseuran, HJK:n kanssa: suunniteltiin HJK:n ohjaamia futsal-kerhoja hankkeen toimipaikkoihin sekä tehtiin tarvittavia välinehankintoja. Samalla perustettiin ns. Stadin ammattiopiston oppilaitosliiga, johon jokaisesta toimipaikasta valittiin edustusto pelaamaan toisiaan vastaan.

Liikkuvan opiskelun hankekokouksia järjestettiin useita. Hankekokouksissa hiottiin yhteisiä tavoitteita ja suunnitelmia sekä ideoitiin uusia toimintoja keväälle 2019, mm. yhteinen koulutusiltapäivä hankkeessa mukana oleville. Tämän lisäksi pidettiin myös toimipaikkakohtaisia kokouksia, joissa suunniteltiin kunkin koulun omia toimintatapoja ja tavoitteita.

Kustannusarvio

Kustannus	Summa (€)	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	254000,00	hankkeeseen palkattavien liikunnanohjaajien palkkakustannukset, hankkeessa toimivien opettajien palkkakustannukset, ulkopuolisten ohjaajapalkkioiden kustannukset
Matka- ja kuljetuskustannukset	2000,00	opiskelijoiden ja opettajien liikkuminen ja vierailut eri tapahtumissa ja paikoissa
Kurssi- ja koulutuskustannukset	2000,00	hankkeessa opettajille järjestettävien koulutusten kustannukset
Oppilaitoksen oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämiseen liittyvät hankinnat	35000,00	lukioiden ja kampusten fyysisen toimintaympäristön parantaminen päivittäistä liikkumista tukevaksi
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	30000,00	lukioihin ja kampuksille hankittavat opiskelijoiden käyttöön tulevat liikuntavälineet, tarkempi erittely hakemuksen liitteessä oppilaitos- ja toimipaikkakohtaisista suunnitelmista
Tapahtumat, retket	6000,00	liikuntatapahtumat osana hanketta
Muut vuokrat, leasingkustannukset	1500,00	tapahtumien toteuttamiseen liittyvät vuokratkustannukset
Muut kustannukset	1500,00	markkinointiin ja viestintään liittyvät kulut
Yhteensä (€)	332000,00	

Rahoitus

Rahoituslähde	Summa (€)	Erittely
Valtionavustus (haettava summa)	166000,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	166000,00	Helsingin kaupungin omarahoitusosuus
Yksityinen omarahoitus		
Muu julkinen rahoitus ja avustukset		
Yksityinen rahoitus		
Toiminnasta saatavat tulot		
Muu rahoitus		
Yhteensä (€)	332000,00	

Valtionavustuksen osuus kokonaisrahoituksesta
50,00 %

Muuta tarkentavaa tietoa rahoituksesta

Rahoitus jakautuu Helsingin kaupungin sisällä kasvatuksen ja koulutuksen toimialalle (142 000 e) ja kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalle (190 000 e). Myös omarahoitusosuus varataan samassa suhteessa kummankin toimialan budjetista. Johdon sitoutumukset omarahoitusosuuksista ovat liitteinä.

Jos muita avustuksia on haettu ja saatu tulee ne kuvata rahoitustaulukossa

Muita avustuksia ei haettu

Liitteet

- Kasko_Johdon sitoumus omarahoitusosuuteen.pdf: kasvatuksen ja koulutuksen toimialan johdon sitoumus omarahoitusosuuteen
- Kuva_Johdon sitoumus omarahoitusosuuteen.pdf: kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan johdon sitoumus omarahoitusosuuteen
- Talous liikettä opiskelupäivään 1.1.-20.2.2019.xlsx: kasvatuksen ja koulutuksen toimialan kustannus selvitys nykyisestä hankkeesta ajalta 1-2/2019
- Talous liikettä opiskelupäivään 1.1.-31.12.2018.xlsx: kasvatuksen ja koulutuksen toimialan kustannus selvitys nykyisestä hankkeesta ajalta 8-12/2018
- Vientiluettelo_Liikkuva_koulu__2._aste_2920005.pdf: kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kustannus selvitys nykyisestä hankkeesta
- Yksikkökohtaiset suunnitelmat.pdf: oppilaitos-/yksikkökohtaiset oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämiseen liittyvät suunnitelmat