

Opiskelukykyä ja mielen hyvinvointia opiskelijoille liikunnallisilla keinoilla

Helsingin toimintasuunnitelma: Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen liikunnan avulla

Tausta

Kouluterveyskyselyn (2021) tulokset ja koronapandemian aiheuttamat hyvinvointivajeet ovat lisänneet tarvetta opiskelijoiden tukemiseen ja tukitoiminnan kehittämistä oppilaitoksissa. Nuorten tyytyväisyys elämään, koettu terveys ja koulunkäynnistä tai opiskeluista pitäminen ovat heikentyneet viime vuosien aikana. Nuorten kokemus yksinäisyys on yleistynyt selkeästi viime vuosien aikana. Suurin piirtein joka viides nuori kokee yksinäisyyttä usein. Joka neljäs toisen asteen opiskelija kokee koulu-uupumusta, ja kyseinen osuus on aiempaa yleisempi. Ahdistuneisuus ja masennusoireilu olivat Helsingissä yleisempää jo vuonna 2019 kuin koko maassa keskimäärin. Myös nuorten kokemus sosiaalinen ahdistuneisuus on yleistynyt selkeästi, ja sitä koki 18,3 prosenttia lukiolaisista ja 15,6 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista.

Myös Helsingin kaupunki itse on kartoittanut toisen asteen opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia etäopiskelun aikana toukokuussa 2020 sekä helmikuussa 2021 toteutetuilla opiskelijakyselyillä kaupungin lukioissa ja Stadin ammatti- ja aikuisopistossa. Tulokset osoittavat, että opiskelijoiden hyvinvointi on heikentynyt hälyttävästi. Noin 70 prosenttia lukiolaisista ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista kokee etäopiskelun vaikeuttaneen opintojensa etenemistä. Lukiolaisista 56 prosenttia kokee toivottomuutta ja alakuloa lähes joka päivä tai useimpina päivinä. Usein tai jatkuvaa yksinäisyyttä kokee 38 prosenttia lukiolaisista ja 28 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista.

Vain 18,4 % lukiolaisista ja 19,0 % ammatillisen koulutuksen opiskelijoista liikkuu tunnin päivässä. Liikkumisen lisäämisestä hyötyisi siis jopa 80 % opiskelijoista. Opiskelijat myös istuvat todella paljon, jopa 10 tuntia päivässä. Liikkumisen polarisaatio on lisääntynyt. Vaikka vähintään tunnin päivässä liikkuvien nuorten suhteellinen osuus on kasvanut, entistä suurempi osa nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla vain korkeintaan tunnin ajan viikossa. Kolme neljästä toisen asteen opiskelijasta kuitenkin haluaisi liikkua nykyistä enemmän.

Tutkimukset osoittavat, että liikkumista ja liikuntaa lisäämällä voidaan vaikuttaa ehkäisevästi ja korjaavasti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ongelmiin. Rungas istuminen ja liikkumisen puute ovat kytköksissä esimerkiksi ylipainoisuuteen (21 % ammatillisen koulutuksen opiskelijoista), tuki- ja liikuntaelinoireisiin, stressiin ja palautumiseen sekä mielen pahoinvointiin. Ennusteiden mukaan merkittävällä osalla opiskelijoilla nykyinen liikkumisen määrä ennustaa haasteita tulevaisuuden työkyvyn ylläpidossa.

Liikkuminen tukee tutkitusti myös oppimista, tiedollista toimintaa - etenkin toiminnan ohjausta - tarkkaavaisuutta ja työmuistia. Liikunta edistää opiskelijayhteisön sosiaalista hyvinvointia, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta vapaa-ajalla merkitsee monille ystävyys- ja kaverisuhteiden luomista ja ylläpitämistä. Korona-aika on entisestään korostanut liikkumisen sosiaalista merkityksellisyyttä.

Liikkuva opiskelu –toiminta Helsingissä

Liikkuva opiskelu -toimintaa on jalkautettu Helsingin toisen asteen oppilaitoksiin vuodesta 2017, jolloin kaupunki käynnisti myös strategisen kärkihankkeensa, liikkumishjelman. Kaikki oppilaitokset ovat mukana Liikkuva opiskelu -ohjelmassa, ja syksystä 2021 kaikki oppilaitokset tekevät nykytilan kartoituksen ja kirjaavat sen perusteella toimintasuunnitelmiinsa 2-3 liikkumista edistävän toimintakulttuurin kehittämiskohdetta tulevalle lukuvuodelle. Stadin ammatti- ja aikuisopistossa otetaan kaikilla tutkinnonaloilla käyttöön Ammattiosaajan työkyky -passi (Sakury) Myös Helsingin uusi kaupunkistrategia 2021-2025 tukee liikkumisen edistämistä. Sen mukaan liikkumisen tulee sisältyä jokaiseen varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivään.

Liikuntacoach-toimintamalli konkretisoi ja syventää toisen asteen oppilaitoksissa sekä opiskelijoiden arjessa kaupungin strategisia tavoitteita nuorten hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseksi. Liikuntacoachien toimenkuva on avattu kohdassa Toimenpiteet.

Tavoitteet

- 1. Lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikunnallisilla keinoin, kiinnittäen erityistä huomiota vähän liikkuviin ja mielen hyvinvointiin tukea tarvitseviin opiskelijoihin**
- 2. Koronan jälkeinen palautuminen, hyvinvointivajeen paikkaaminen**
- 3. Opiskelijoiden osallisuuden lisääminen**
- 4. Mielekkään vapaa-ajan tukeminen sekä elämänhallintataitojen kehittäminen**
- 5. Opiskelijoiden vuorovaikutuksen lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen**

Toimenpiteet

- 1) Helsingissä on 15 lukiota ja 14 ammatti- ja aikuisopiston toimipaikkaa. Liikuntacoach -toimintamallia pilotoidaan viidessä Helsingin kaupungin lukiossa (Medialukio, Kielilukio, Vuosaaren lukio, Kuvataidelukio ja Kallion ilmaisutaidon lukio) ja viidessä Stadin ammatti- ja aikuisopiston toimipisteessä (Prinsessantie, Myllypuro, Kullervonkatu, Vilppulankatu, Ilkantie). Pilottiin osallistuvissa oppilaitoksissa opiskelijoilla on tutkimusten mukaan erityisen paljon tuen tarpeita. Liikuntacoachit ovat hyvinvoinnin, terveyden ja/tai liikunnan edistämisen ammattilaisia ja heidät palkataan suoraan oppilaitoksiin, jotta varmistetaan tiivis yhteys oppilaitoksen moniammatilliseen hyvinvointityöhön sekä liikkuvan opiskelun edistämiseen.
- 2) Coachit kehittävät yhteistyössä liikkuva opiskelu -opettajien, liikuntatutoreiden, liikunnanopettajien sekä koko oppilaitoksen henkilöstön kanssa toimintakulttuuria aktiivisemmaksi, yhteisöllisemmäksi ja hyvinvointia tukevammaksi. Lisäksi he tekevät yhteistyötä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan, erityisesti liikunta- ja nuorisopalveluiden kanssa. Heidän työnsä on tärkeä osa oppilaitoksen yhteisöllistä hyvinvointityötä.
- 3) Liikuntacoachit saattavat ja ohjaavat opiskelijoita mielekkään vapaa-ajan toiminnan sekä liikuntatarjonnan pariin. He kohtaavat opiskelijoita koulun arjessa pienryhmä -, yksilö- ja luokkatyöskentelyn avulla. Coachit aktivoivat opiskelijoita liikkumaan erilaisin keinoin: liikunnanohjauksella, lajikokeiluilla sekä aktivoimalla opiskelijoita opiskelupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen. Toiminnalla madalletaan opiskelijoiden kynnyksiä liikkumisen aloittamiseen sekä innostetaan liikunnan pariin, tukien samalla opiskelijoiden itseohjautuvuutta. Näin opiskelijat hakeutuisivat liikunnan pariin myös vapaa-ajallaan.

- 4) Liikuntacoachit vahvistavat ryhmätyöskentelyllä opiskelijoiden sosiaalisia suhteita sekä tukevat ryhmäytymistä. Vertaisliikkumista ja sosiaalisia suhteita tukemalla opiskelijoiden koettua yksinäisyyttä voidaan vähentää.
- 5) Liikuntacoachit toimivat oppilaitoksissa hyvinvoinnin ja liikkumisen "lähettiläinä": he kampanjoivat liikkumisen puolesta ja esittelevät liikkumisen eri mahdollisuuksia sekä hyötyjä esimerkiksi hyvinvointi –kahviloissa ja koulun erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

Hankekausi on 1.1.2022-.31.12.2022.

Hankkeen toteuttamisesta vastaa Helsingin kasvatuksen ja koulutuksen toimiala yhteistyössä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kanssa.

Toiminnan arviointi, seuranta ja vaikuttavuus:

Toimintavuoden aikana seurataan kohdattujen nuorten määrää. Toimintavuoden aluksi ja lopuksi oppilaitoksissa tehdään kyselyt nykytilasta, joiden perusteella arvioidaan toiminnan vaikuttavuutta. Ohjaukseen osallistuvat nuoret vastaavat myös kyselyihin hyvinvoinnistaan toiminnan alkaessa ja päättyessä. Oppilaitosten toiminnan kehittymistä liikkumisen näkökulmasta seurataan Liikkuva opiskelu-nykytilanarvioinnilla. Toiminnan pidempiaikaisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, liikkumiseen ja koettuun hyvinvointiin voidaan arvioida Kouluterveyskyselyssä vuonna 2023.

Talousarvio

Henkilöstökulut	230400	4 työntekijää työskentelemään lukioissa ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston toimipaikoissa; liikunnan, terveyden edistämisen ja/tai hyvinvoinnin ammattilaisia
Toimitilakulut	0	
Ulkopuoliset palvelut	0	
Välinekulut	5000	Liikunta- ja työvälineet
Muut kulut	7000	Erilaiset liikkumisen edistämisen tapahtumat ja kampanjat oppilaitoksissa
Yhteensä	242400	
Ostavastuu 5 %	12120	