



Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT - Hankesuunnitelma 26.11.2018

23.11.2018

HAKEMUS

1. HANKKEEN TAUSTA, TEHTÄVÄ JA PERUSTELUT

Useiden ajankohtaisten tietolähteiden ja tutkimusten mukaan vähäisen liikkumisen sekä liiallisen paikallaanolon tiedetään olevan yksi suomalaislasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen suurista haasteista. Liikunta-aktiivisuus hiipuu etenkin murrosiässä ja paikallaanolo lisääntyy. Liikunta-aktiivisuuden drop-off ilmiö, eli liikkumisen väheneminen iän myötä, on Liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi kootun tutkimuskatsauksen mukaan kansallinen erityispiirteemme, ja etenkin poikien liikunta-aktiivisuus herättää huolta (2018). Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan koko maahan verrattuna helsinkiläisten lasten ja nuorten liikkuminen on enemmän polarisoitunut – päivittäin liikkuvia on enemmän, mutta samoin harvoin liikkuvia. Liitu-tutkimuksesta puolestaan ilmenee, että peruskouluikäiset lapset ja nuoret viettävät yli puolet valveillaoloajastaan paikallaan joko istuen tai makuulla, ja noin kolmannes täyttää ikäryhmälleen asetetut liikuntasuosituksen - yläkoulussa ainoastaan 15 % oppilaista (2016).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että riittävät motoriset perustaidot vaikuttavat fyysisesti aktiivisen elämäntavan muovautumiseen, ja että lapsuudessa opitut motoriset perustaidot korreloivat fyysiseen aktiivisuuteen lapsuudessa ja nuoruudessa ja ennustavat fyysistä aktiivisuutta myös varhaisessa aikuisuudessa (Stodden ym., 2008 Lopes ym., 2012; Robinson ym. 2015). Vaikka varhaisvuosia on pidetty motoristen perustaitojen omaksumiselle otollisena aikana, on perustaitojen kehittämisen todettu olevan kannattavaa myös yläkouluiässä (2018).

KouluPT-palvelumallin kehittäminen on käynnistynyt Helsingin liikuntapalveluissa tammikuussa 2017 vastauksena edellä kuvattuun tarpeeseen. Palveluiden kehittämiseksi ja tuottamiseksi käytettävissämme on ollut yhden ulkopuolisella hankerahalla palkatun liikunnanohjaajan resurssi. Niukasta resurssista huolimatta palvelun tarve on osoittautunut ilmeiseksi, ja tulokset niin palvelun kehittämisen kuin vaikuttavuudenkin näkökulmasta katsottuna ovat olleet merkittäviä. Henkilökohtaiseen KouluPT-toimintaan osallistuneita oppilaita on tavoitettu reilu 60, ja toimivat yhteistyökäytännöt on saatu syntymään yhteentoista kouluun. Käyntikertoja KouluPT-toiminnan puitteissa on syntynyt noin 380. Huomionarvoista on, että lähes kaikki prosessiin osallistuneet oppilaat ovat olleet toimintaan sitoutuneita, ja he ovat suorittaneet koko jakson loppuun asti. Tämän "Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT"-hankkeen tarkoituksena on ryhtyä systemaattisesti kehittämään yhteistyötä sekä palveluun ohjautumista liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon, kasvatuksen ja koulutuksen sekä perusopetuksen kanssa.

KouluPT-hankkeen tavoitteet noudattelevat yhtenäistä linjaa Helsingin Liikkumisohjelman strategisten tavoitteiden kanssa. Liikkumisohjelma on yksi Helsingin kaupunginstrategian (2017-2021) kärkihankkeista. Strategiatavoitteiden mukaisesti lapsia ja nuoria liikutetaan yhä enemmän kiinteänä osana heidän arkeaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa, ja palveluja kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. Liikuntapalveluissa toimenpiteiden painopiste on haluttu pitää vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimisessa sekä

23.11.2018

HAKEMUS

kohdennettujen toimenpiteiden tarpeessa olevien oppilaiden palveluiden kehittämisessä.

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT – hankkeen tavoiteasettelu sekä toimenpidesuunnitelma on laadittu ajankohtaiseen tutkimustietoon, suosituksiin ja selontekoihin (mm. Liitu-tutkimus 2016, Tulokortti lasten ja nuorten liikunnasta 2018, Kouluterveyskysely 2017, Move! – mittaustulokset 2017, Liikuntapoliittinen selonteko 2018) perustuen, ja siinä on hyödynnetty Helsingin Liikkumishjelman tekeillä ollutta projektisuunnitelmaa sekä siihen koottua tietoa helsinkiläislasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta.

2. HANKKEEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Helsingin kaupungin Liikkumishjelman viidenneksi tavoitealueeksi on kirjattu ”Lasten ja nuorten terveyden, fyysisen toimintakyvyn ja oppimisvalmiuksien turvaaminen riittäväällä liikunnallisuudella.” Ohjelman seurantamittareiksi on nostettu suositusten mukaan liikkuvien peruskoululaisten määrän kohoaminen kolmanneksesta 50 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana sekä valtakunnallisten fyysisen toimintakyvyn mittaustulosten paraneminen siten, että ne ovat kansallisten mediaanitulosten yläpuolella. KouluPT-hankkeen tehtävän on osaltaan tukea näiden kaupunkitasoisten tavoitteiden toteutumista.

Kohdennettu KouluPT-palvelu on suunnattu kaikille yläkoululaisille nuorille, jotka haluavat löytää liikunnallisen elämäntavan ja lisätä hyvinvointia. Liikunnanopettajat ja kouluterveydenhoitajat toimivat kouluissa yhdyshenkilöinä, ja useissa tapauksissa prosessin toteuttaminen on edellyttänyt moniammatillista yhteistyötä eri alojen ammattilaisten kanssa. Henkilökohtaisen alkutapaamisen jälkeen toimintaa toteutetaan yksilöohjauksena, pariohjauksena ja pienryhmätoimintana 4-5 kuukauden mittaisen jakson ajan. Pääsääntöisesti nuoria tavataan kerran viikossa joko koululla tai kaupungin liikuntatiloissa. Nuorten yleisimmät tavoitteet jaksolle ovat olleet: arkiliikunnan lisääminen, oman harrastuksen löytäminen, ateriaritmin korjaaminen ja koululiikunnan suorittaminen. Suurin osa jaksolle osallistuneista nuorista suorittaa jakson loppuun asti. Tärkeimmät nuorten sitoutumiseen vaikuttavat asiat ovat olleet ohjaajien viikoittainen yhteydenpito sekä mahdollisuus vaikuttaa jakson sisältöön.

23.11.2018

HAKEMUS

Liikuntapalveluiden KouluPT-toiminta

Yleistä:

- Toteutetaan liikunnanohjaajan johdolla yksilöille tai pienryhmille.
- Oppilaslähtöistä matalan kynnyksen toimintaa.
- Kohdennettu nuorille, jotka tarvitsevat tukea liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan löytämiseen.
- Jakson kesto n. 4-6kk.
- Tapaamiset järjestetään arkipäivisin koulupäivän aikana tai sen jälkeen kaupungin liikuntatiloissa tai koululla.
- KouluPT tekee tiivistä yhteistyötä koulun kanssa.

Valmennus sopii nuorelle, joka...

- kokee tarvetta henkilökohtaiselle ohjaukselle esim. MOVE-mittausten perusteella.
- haluaa kehittää fyysistä toimintakykyä ja motorisia taitoja.
- ei koe liikuntaa mieleisekseen.
- haluaa tukea elintapamuutokseen ylipainon tai muun syyn vuoksi.
- on yksinäinen, syrjäytymisvaarassa tai häneltä puuttuu kaveri, kenen kanssa liikkua.

Lisätietoa: aleksi.haavisto@hel.fi

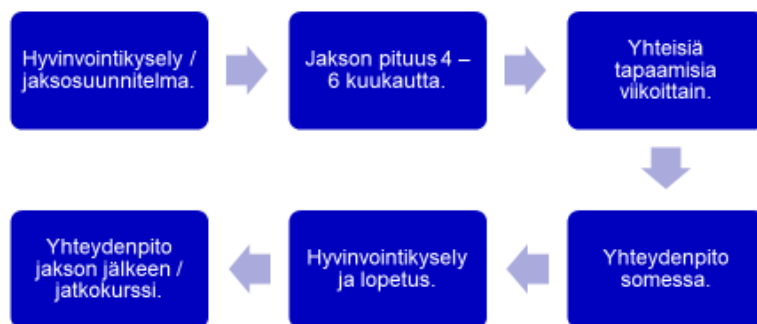


Tavoitteet:

- ✓ Nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen.
- ✓ Nuoren innostaminen liikkumaan.
- ✓ Nuori löytää itselleen mieleisen tavan lisätä liikkumista arjessa.
- ✓ Nuori kokee terveellisiin elämäntapoihin ohjaamisen myönteisenä.
- ✓ Nuori innostuu tarvittaessa tekemään positiivisia muutoksia elämäntapoihinsa.

Kuva 1 KouluPT-toiminnan tavoitteet ja esittely

Jakso



Kuva 2 KouluPT-toiminnan prosessi

23.11.2018

HAKEMUS

Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT-hankkeen tärkeimmät toimenpiteet vuonna 2019 ovat:

- A. Toteutetaan yhdessä Clear Mind oy:n kanssa suunniteltu vuoden kestävä koulutus- ja kehittämishanke (toteuttamissuunnitelma liitteenä)

Liikuntapalvelut järjestävät yhteistyössä Satu Kasken ja Clear mind oy:n kanssa täydennyskoulutuskokonaisuuden KouluPT-toiminnan jalkauttamisen vahvistamiseksi. Hankkeen tavoitteena on edistää liikkeen ja liikunnan hyödyntämistä koulutoiminnassa, vahvistaa yhteistyötä liikunnan, terveydenhuollon ja oppilashuollon välillä arjessa sekä vahvistaa liikunnan edistämisen toimintamalleja kouluPT-työssä.

KouluPT -valmennuksessa vahvistetaan sekä ohjaamiseen liittyviä taitoja että konkreettisten toimenpiteiden jalkauttamista. Koulutuksella lisätään liikunnanohjaajien valmiuksia nuorten ohjaamisessa kohti liikunnallista elämäntapaa, ja se pitää sisällään mm. kuusi liikunnanohjaajille suunnattua koulutuspäivää. Valinnat koulutukseen osallistuvista ohjaajista on jo tehty. Rahaa tarvitaan kehittämishankkeen toteuttamiseen sekä muihin kurssi- ja koulutuskustannuksiin yhteensä noin 20 000€.

- B. Laajennetaan nykyinen KouluPT-toiminta vähintään 20 perusopetuksen kouluun

Liikuntaneuvontapalvelua on Helsingissä kehitetty työikäisille, nuorille aikuisille sekä viimeisimmäksi sellaisille yläkouluikäisille, jotka ovat riskissä jäädä syrjään liikunnalliseen elämäntapaan kasvattavasta toiminnasta niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Henkilökohtaiseen neuvontaan ja ohjaukseen keskittyvä palvelumalli on todettu ainoaksi 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. Palvelun toteuttamiseksi hankkeeseen palkataan kaksi hanketyöntekijää, jotka ovat vastuussa palvelun toteuttamisesta kahdessakymmenessä helsinkiläiskoulussa vuoden 2019 aikana. Rahaa hanketyöntekijöiden palkkaamiseen varataan n. 85 000€. Lisäksi rahaa haetaan toiminnan toteutumisesta aiheutuneisiin kuluihin kustannussuunnitelman mukaisesti.

- C. Pilotoidaan ensimmäiset kokeilut ala-asteen oppilaille

Käynnistetään kokeilut henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta tarvitseville alakoulun oppilaille. KouluPT-toiminnan tarvetta on esiintynyt myös alakouluissa, ja ensimmäisiä kokeiluja tarpeeseen vastaamiseksi on jo tehty. Alakoulun oppilaille suunnattu palvelumalli eroaa kuitenkin yläkoululaisten vastaavasta, ja siksi hankkeen tavoitteena on kehittää nuorempiin oppilaisiin keskittyviä toimenpiteitä.

- D. Tuotetaan toimintamallin jalkauttamista tukevaa materiaalia

Toimintamallin jalkautuminen ja juurtuminen edellyttää hyvää ja saumatonta yhteistyötä niin kouluterveydenhuollon kuin perusopetuksen oppilashuollon sekä opettajien kanssa. Palvelumallin jalkautumisen tueksi tuotetaan erilaisia tukimateriaaleja, jotka

23.11.2018

HAKEMUS

helpottavat palvelusta tiedottamista sekä oppilaiden ohjaamista palvelun pariin. Viestinnän, markkinoinnin sekä tiedottamisen toteuttamiseksi ja materia tuottamiseksi varataan rahaa noin 5 000€.

- E. Suunnitellaan yhdessä koulun sekä kouluterveydenhuollon kanssa tukitoimenpiteitä, jotka auttavat Move!-mittaustulosten sekä KouluPT-toiminnan hyödyntämisen oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

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. Tällä hetkellä tulokset eivät aina välity terveydenhoitajille, ja mittaustulosten siirtymisessä on kehitettävää. Lisäksi Move!-mittauksen soveltaminen tilanteissa, jolloin oppilailla on erilaisia toimintakyvyn puutteita, ei aina onnistu. KouluPT-toimintaan onnistuminen edellyttää, että nämä haasteet saataisiin Helsingissä ratkaistua, ja siksi tämän hankkeen avulla tuetaan ratkaisujen löytymistä koko mittaustulosten prosessiin sekä tiedon siirtymiseen liittyviin haasteisiin.

3. ORGANISOITUMINEN: Seuranta, raportointi ja mittarit

Liikuntapalveluiden sekä Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan yhteisiä hankkeita ja toimenpiteitä seurataan ja tuetaan Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan johtaman Liikkumishankkeiden ohjausryhmän toimesta. Ohjausryhmässä on edellä mainittujen hallintoalojen lisäksi mukana myös oppilashuollon edustus sekä kouluterveydenhuollon päällikkö, mikä tukee hallintoalojen välistä sujuvaa yhteistyötä sekä toimivien palveluketjujen juurtumista.

Ohjausryhmän lisäksi hankkeeseen on mahdollista saada tukea ja ulkopuolista näkemystä Liikkumisohjelman projektiryhmästä, jossa on edustus kaupungin kaikilta toimialoilta. Hanke ja sen toimenpiteet integroituvat sekä tavoitteidensa että ohjausrakenteen ansiosta Liikkumisohjelman kokonaisuuteen, ja hankkeessa pystytään hyödyntämään Liikkumisohjelman johtoryhmässä mukana olevien instanssien ja asiantuntijoiden osaamista ja työpanosta. Kaupungin hallitus seuraa kaupunkitasoisten mittareiden toteutumista koko strategiakauden ajan.

KouluPT-toimintamalli pyritään vakiinnuttamaan osaksi Liikuntapalveluiden palvelutarjontaa viimeistään strategiakauden loppuun mennessä. 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 n. 20 kouluun

23.11.2018

HAKEMUS

- Lasten ja nuorten liikunnanohjaajien työnkuviin sisältyy KouluPT-työtä

Hankevuoden päätteeksi toteutuneet toimenpiteet ja uudet kokeilut koostetaan raportiksi, joka toimitetaan rahoittajalle. Samalla tarkennetaan suunnitelmia ja laaditaan jatkosuunnitelma seuraavaa vuotta varten. Toteutuneista toimenpiteistä ja kokeiluista tiedotetaan myös Liikkumishankkeen johtoryhmää soveltuvien osien.

4. HANKKEEN TOIMIJAT JA SIDOSRYHMÄT

Hankkeen toteuttamisesta vastaa Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimialan liikuntapalveluiden liikunnanedistämisyksikkö. Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat sosiaali- ja terveystoimialan kouluterveystieteiden keskus sekä Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan oppilashuolto ja perusopetuspalvelut.

Hankkeeseen palkatut liikunnanohjaajat (2) vastaavat toimenpiteiden kehittämisestä ja toteuttamisesta. Liikuntapalveluiden vakituiset nuorten liikunnanohjaajat (3) osallistuvat Clear Mind oy:n vetämään kehittämishankkeeseen ja osallistuvat näin ollen mallin kehittämiseen sekä mahdollisuuksien mukaan myös palveluiden tuottamiseen. Hankkeen hallinnointi on liikunnanedistämisyksikön liikunnansuunnittelijoiden vastuulla. Hankkeen toteutumista tukee kohdennettujen liikuntapalveluiden nuorten tiimi, jota johtaa tiimiesimiehet.

Toimenpiteet toteutetaan pääasiassa hanketyöntekijöiden voimin, mutta myös vakituisen liikunnanohjaajien työpanosta pyritään hyödyntämään. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että myös kaupungin vakituisen nuorten liikunnanohjaajien työnkuviin saadaan sisällytettyä KouluPT-ohjauspalvelua.

5. KUSTANNUSSUUNNITELMA

Hankkeen kustannukset ovat yhteensä noin 200 000€. Rahoitus koostuu 100 000€ omarahoitusosuudesta sekä haettavasta samansuuruisesta hankerahasta. Rahaa varataan hankkeessa toimivien kokopäivätoimisten liikunnanohjaajien (2) palkkoihin, Clear Mind oy:n kanssa toteutettavan kehittämishankkeen kustannuksiin, KouluPT-asiakkaiden kanssa toteutettavista asiakasprosesseista aiheutuneisiin kuluihin, kuten erilaiset tutustumiskäynnit. Lisäksi rahaa kohdennetaan koulutustilaisuuksiin, asiantuntijapalkkioihin, tuotettaviin materiaaleihin ja markkinointiin sekä mahdollisiin vuokratuluihin.

Hankkeen kustannussuunnitelma:

Palkkio- ja palkkamenot: 140 000€

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

23.11.2018

HAKEMUS

Matka- ja kuljetuskustannukset: 2 000€

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

Kurssi- ja koulutuskustannukset: 20 000€

Rahaa varataan ensisijaisesti Clear Mind oy:n kanssa toteutettavaan kehittämishankkeeseen, mutta myös mahdollisiin muihin pienempiin koulutustapahtumiin, joita järjestetään itse tai joihin hanketyöntekijämme osallistuvat.

Materiaali- ja välinekustannukset 15 000€

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

Vuokra- ja leasing –kustannukset: 5 000€

Rahaa varataan mahdollisiin ulkopuolisiin vuokriin, kuten sirkusyhdistysten, kampaailukoulujen ym. tilavuokrat.

Yksittäinen toiminta ja tapahtumat: 10 000€

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

Muut kustannukset: 8 000€

Rahaa varataan sidosryhmä- ja verkostotyöskentelyyn sekä palvelumuotoiluun ja erilaisiin kokeiluihin, joita on vielä tässä vaiheessa hankala tarkkaan määritellä. Myös markkinointi ja viestintätoimet ja kampanjat vaativat taloudellista resursointia.

Hankkeen omavastuuosuus on tiliöitynä lasten ja nuorten liikunnan kustannuspaikalle ja hankkeelle luodaan oma projektinnumero kulujen seuranta varten. Taloudesta vastaa Johanna Simpanen, johanna.simpanen@hel.fi, +358 9 310 87754

6. HANKKEEN ETENEMINEN JA LOPPUTULOKSET

KouluPT-toimintamallin kehittämissuunnitelma on laadittu nykyisen valtuustokauden mittaiseksi aina vuoden 2021 loppuun asti. Pitkän aikavälin tavoitteita on suunniteltu edistettävän seuraavalla tavalla ja seuraavassa aikataulussa:

2019:

- Käynnistetään palvelumallin kehittämishake ulkopuolisen asiantuntijan ohjaamana

23.11.2018

HAKEMUS

- Kehitetään yhdessä kouluterveydenhuollon, oppilashuollon ja koulun henkilökunnan kanssa asiakasohjauksen sujuvuutta
- Pilotoidaan erillinen kokeilu alakoulun oppilaiden ohjauksen toteuttamiseksi
- Käynnistetään alakoululaisille kohdennetun mallin kehittäminen
- Tuotetaan tarvittavia markkinointi- ja tukimateriaaleja palveluista viestimisen tueksi

2020:

- Laajennetaan toimintaa uusiin kouluihin
- Jatketaan alakoululaisille kohdennetun mallin kehittämistä
- Tarkastellaan ja kehitetään tarpeen mukaan KouluPT-palvelun pienryhmätoimintaa
- Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan palveluista muodostetaan kouluja palveleva palvelutarjotin kahdella Helsingin alueella. KouluPT-palvelu viedään osaksi palvelutarjotinta
- Tunnistetaan yhteistyökumppaneiden ja kaupungin eri toimialojen työntekijöiden nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen liittyviä tietoaukkoja ja suunnitellaan erilaisia toimenpiteitä ajankohtaisen tiedon lisäämiseksi

2021:

Hankkeen lopputuloksena Helsingissä on toimivat asiakas- ja palveluohjauksekäytännöt KouluPT-palvelun toteuttamiseksi, ja liikuntapalveluissa vakituudessa työsuhteessa työskentelevät liikunnanohjaajat toteuttavat kouluPT-toimintaa osana muuta tehtäväkuvaa. 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.

Helsingissä 26.11.2018

Tytti Soini, liikunnansuunnittelija

Tarja Loikkanen, liikuntajohtaja