



# Liikuntaneuvontaa toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoille – missä mennään ja mitä tulevaisuudessa?

Essi Nirhamo ja Kirsti Siekkinen

20.03.2024

# Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



LIKKUVA  
AIKUINEN

IKI-  
LIKKUJA



# Liikuntaneuvonnan tila toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa -selvitys

- Hallitusohjelman yhdeksi tavoitteeksi on asetettu liikuntaneuvonnan kattava saatavuus eri ikä- ja kohderyhmille valtakunnallisesti: Suomi liikkeelle -ohjelmassa liikuntaneuvonta *laajennetaan koskemaan kaiken ikäisiä* ja sitä kohdennetaan erityisesti liian vähän liikkuville tai terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta eniten hyötyville. [valtioneuvosto.fi/suomi liikkeelle](http://valtioneuvosto.fi/suomi_liikkeelle)
- Liikkuva opiskelu -kokonaisuus ([www.liikkuvaopiskelu.fi](http://www.liikkuvaopiskelu.fi)) pyrkii lisäämään liikkumista opiskelupäivään ja edistämään hallitusohjelman mukaisia tavoitteita liikuntaneuvonnan osalta.
- Ei selkeää tietoa, kuinka laajasti liikuntaneuvontaa hyödynnetään toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämisen tukena.



Kyselytutkimus liikuntaneuvonnan tilasta toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.



# Miksi opiskelijoille olisi tärkeää olla tarjolla liikuntaneuvontaa?

## Omat voimavarat

- Terveys ja fyysinen kunto
- Mielenterveys ja myönteiset tunteet
- Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne
- Palautuminen
- Arjen aktiiviset pienet teot



## LIKKUEN



## OPISKELUKYKYÄ

## Opiskelutaidot

- Aivoterveys ja kognitiiviset taidot
- Päättely- ja ongelmanratkaisukyky
- Vireystilan säätely
- Kehon viesteihin reagoiminen
- Opiskeluarjen rytmittäminen



## Opiskeluympäristö

- Liikkumista edistävä toimintakulttuuri
- Opiskelu yhteisöön kiinnittyminen ja myönteinen tunneilmasto
- Liikkumista ja palautumista tukeva opiskeluympäristö
- Liikkumista ja hyvinvointia tukevat palvelut
- Turvallinen psykososiaalinen ilmapiiri

## Opetus ja ohjaus

- Liikkumista sisältävät pedagogiset ratkaisut
- Istumisen ja paikallaanolon tauottaminen
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Liikkumisen puheeksi ottaminen



# Liikuntaneuvonnan määritelmä

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan useamman tapaamisen sisältävää tavoitteellista prosessia, jossa opiskelija saa liikunta- tai terveysalan asiantuntijalta yksilöllistä tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin.

Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa oppilaitoksen, kunnan, hyvinvointialueen, korkeakoululiikunnan, YTHS:n tai muun yhteistyötahon toimesta. Toimintaa voidaan kutsua myös eri nimellä kuin liikuntaneuvonta, sisältö ratkaisee.



# Liikuntaneuvonnan palvelupolku rakentuu yhteistyöstä

Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan palvelupolku muodostuu eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin ja kasvatusalan ammattilaisten tekemästä moniammatillisesta ja poikkihallinnollisesta yhteistyöstä opiskelijan liikkumisen lisäämiseksi.



\*Mukaillen liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

# Liikuntaneuvonnan tila korkeakouluissa

- Vastaukset 21 korkeakoulusta (55 % korkeakouluista), joista 12 yliopistoa ja 9 ammattikorkeakoulua. Lisäksi 2 YTHS:n toimipistettä.
- **Liikuntaneuvontaa saatavilla:**
  - 5 yliopistossa
  - 6 ammattikorkeakoulussa
  - YTHS:n toimipisteissä (2).
- Toteuttajina korkeakoululiikunta ja YTHS.
- Palvelua ei ole kirjattu opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä ohjaaviin strategisiin asiakirjoihin.



# Viestintä ja markkinointi

Tietoa liikuntaneuvonnasta saadaan tyypillisimmin korkeakoululiikunnan viestinnän kautta, opiskeluterveydenhuollon ammattilaisilta, esitteistä/mainoksista tai esimerkiksi tutoreilta.

Vastanneista puolet kokee, että liikuntaneuvonnan säännöllinen markkinointi toteutuu erittäin hyvin.

- **66 % vastanneista kokee:**

- palvelusta löytyy ajantasaista tietoa opiskelijoiden näkökulmasta oleellisilta verkkosivuilta melko tai erittäin hyvin.
- säännöllinen viestintä toteutuu palveluketjussa mukana oleville tahoille ja ammattiryhmille melko tai erittäin hyvin.

- **57 % vastanneista kokee:**

- oppilaitoksen henkilöstö on melko tai erittäin huonosti tietoinen opiskelijoiden mahdollisuudesta saada palvelua.
- mahdollisuus saada palvelua on melko huonosti kaikkien muiden palveluketjussa toimivien tiedossa.



# Tavoittaminen – tunnistaminen – puheeksiotto

Noin 70 % kokee:

- opiskeluyhteisössä opiskelijoita tavoittavat toimijat ja ammattilaiset ottavat liikkumisen puheeksi opiskelijoiden kanssa melko hyvin.
- liikkumisen puheeksi ottamiseen on tarjolla koulutusta ja/tai tukimateriaalia melko hyvin.
- neuvontaan tavoitetaan melko hyvin ne opiskelijat, jotka tarvitsevat tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin.
- Palveluun omatoimisesti tai ammattilaisen kannustamana.



## Kohderyhmän yleisimmät kriteerit:

- Vähäinen liikunnan määrä
- Ilmaissut kiinnostuksen lisätä liikkumista
- Ei ole kriteereitä
- Terveydelliset syyt tai riskitekijät
- Huoli omasta jaksamisesta/opiskelu- ja työkyvystä

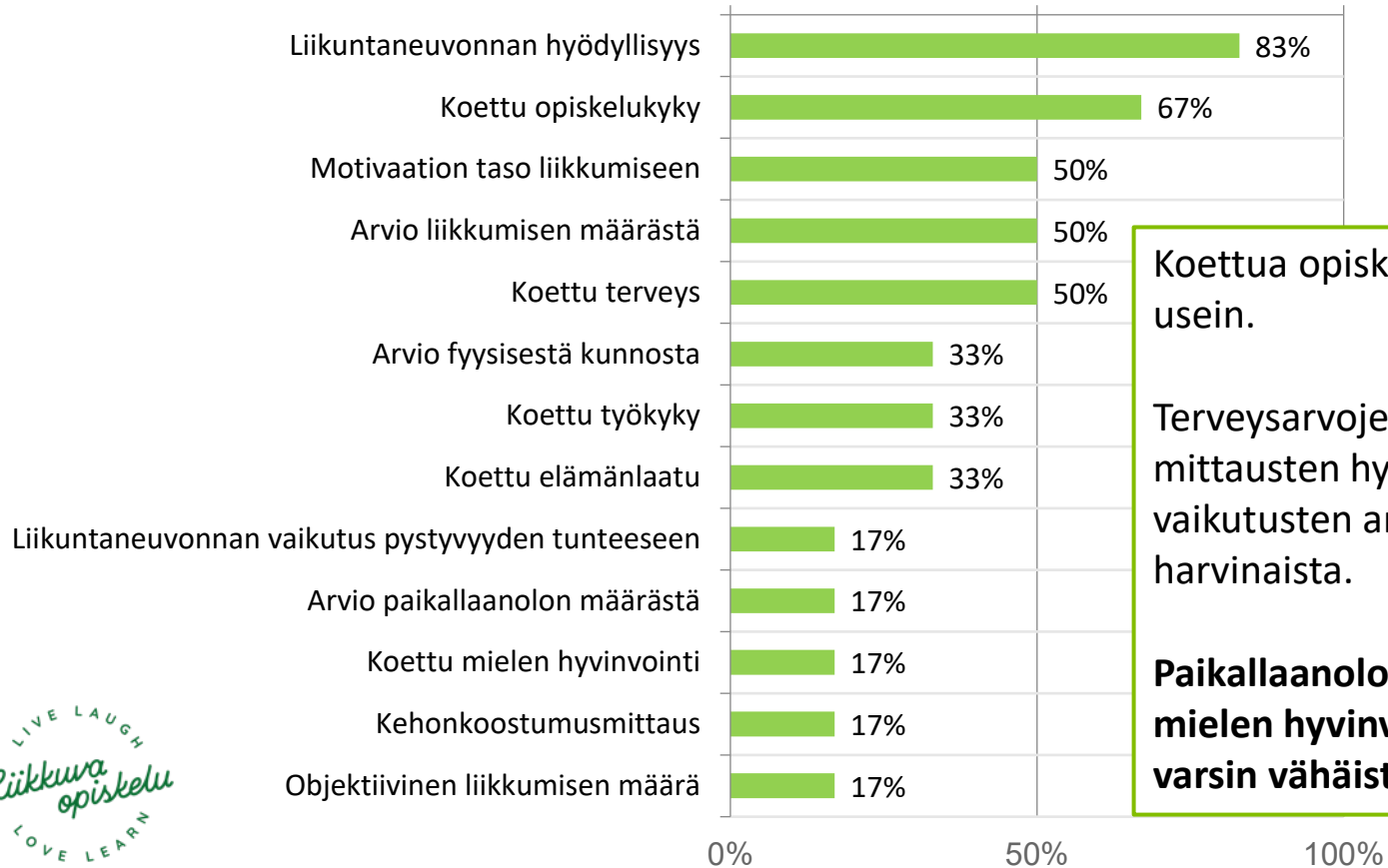
# Liikuntaneuvonnan prosessi – kyselyn tuloksia

Prosessin kesto vaihtelee < 1kk-6kk. Tapaamisia 2-6.

- Toteutus pääasiassa oppilaitoksen tiloissa, yksilöohjaus.
- YTHS:llä potilastietojärjestelmä.
- Muut neuvojat hyödyntävät muita kirjaamismenetelmiä, kuten excel.

- Vastaajat kokevat, että liikuntaneuvonta pohjautuu erittäin hyvin opiskelijoiden tarpeisiin ja tavoitteisiin ja prosessiin sitoudutaan hyvin.
- Noin 65 % kokee:
  - kehittämistyössä hyödynnetään neuvonnasta saatuja seurannan ja arvioinnin tuloksia ja palautteita melko tai erittäin hyvin.
  - palveluketjua- ja prosessia kehitetään yhteistyössä oppilaitoksen ja/tai muiden palveluketjuun kuuluvien toimijoiden kanssa melko tai erittäin huonosti.

# Liikuntaneuvonnan prosessi – käytössä olevat mittarit



Koettua opiskelukykyä arvioidaan usein.

Terveysarvojen mittaaminen tai mittausten hyödyntäminen vaikutusten arvioinnissa harvinaista.

**Paikallaanolon määrän ja koetun mielen hyvinvoinnin arviointi varsin vähäistä.**

# Keskeiset onnistumiset ja haasteet

”

- Asiakkaiden sitoutuneisuus on hyvä.
- Liikuntaneuvontaprosessi on saatu asiakkaan tarpeita erittäin hyvin palvelevaksi.
- Opiskelijat ovat olleet tyytyväisiä saamaansa liikuntaneuvontaan.
- Opiskelijat ovat löytäneet liikkumisen ilon, jolloin liikkumiseen ajaa sisäinen motivaatio eikä pakko. Ihania kohtaamisia ja huikeita onnistumisia on päässyt todistamaan!

- Kohderyhmän tavoittaminen on ollut vaikeaa. Neuvontaan voitaisiin ottaa enemmänkin asiakkaita.
- Sidosryhmien aktiivisuus neuvontaan ohjaamisessa.
- Riittävän henkilöresursoinnin saaminen yksilöpalveluihin.
- Saada motivaatio heräteltyä hyvin liikuntavastaisissa ihmisissä ja heissä, joiden elämään liikkuminen ei ole juurikaan kuulunut (esim. lapsuuden perheessä ei ole liikuttu tai kannustettu siihen).

”

## Liikuntaneuvontaa korkeakoulujen liikuntapalveluissa: SportUni Tampere



Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa asiakasta liikunnallisempaan elämäntapaan. Jos sinulla ei ole terveydellisiä esteitä liikunnan lisäämiselle, mutta henkilökohtainen opastus olisi tarpeen, liikuntaneuvonta on sopiva vaihtoehto. Liikuntaneuvonta on suunnattu erityisesti niille tunti korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle, jotka ovat motivoituneita löytämään liikunnallisemman elämäntavan, mutta tarvitsevat henkilökohtaista apua alkuun.

### Mitä liikuntaneuvonta sisältää?

Liikuntaneuvonta sisältää henkilökohtaisen alku- ja lopputapaamisen sekä yhdessä sovitun määrän välitapaamisia SportUnin liikuntaneuvojan kanssa joko etänä tai kasvotusten.

- Maksuton palvelu Tampereen korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilöstölle vuodesta 2018.
- Palveluketjua ja -prosessia kehitetty runsaasti vuosien varrella, nykyisessä muodossaan toiminut syksystä -23 lähtien.
- Kolme liikuntakoordinaattoria päätoimisena, jotka toteuttavat liikuntaneuvontaa osana työtään.
- Pohjautuu liikuntaneuvonnan valtakunnallisiin suosituksiin.
- Kohderyhmänä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat.



**TERVEYTENSÄ KANNALTA  
LIIAN VÄHÄN LIIKKUVIEN  
TUNNISTAMINEN JA  
TAVOITTAMINEN**

**LIIKKUMISEN  
PUHEEKSIOTTAMINEN**

- YTHS
- Työterveys



**ASIAKAS OHJATAAN  
TAI OHJAUTUU  
LIIKUNTANEUVONTAAN**

- YTHS - Nettisivut
- Työterveys - Intra
- Some
- Mainos
- Puskaradio



**LIIKUNTANEUVONTA  
PROSESSI**

-Kesto 4-6kk



**ALKUTAPAAMINEN**

- Lähtötilanteen kartoitus
- Tavoitteiden asettelu
- Suunnitelman luominen



**ASIAKAS JATKAA  
OMATOIMISTA LIIKKUMISTA**



**TAPAAMISET JA/TAI  
YHTEYDENOTOT**

- Neuvontaa ja liikuntakokeiluja
- Seuranta ja palautteen antaminen
- Tapaamiset 1-2 kk välein
- Koko prosessin kesto 4-6 kk



**LOPPUTAPAAMINEN**

- Yhteenveto neuvontaprosessista
- Suunnitelma omatoimisesta liikumisesta jatkoon

## Miten valmistaudun liikuntaneuvontaan?

Varauksen jälkeen saat sähköpostiisi taustatietolomakkeen, jonka täytät ennen tapaamista. Voit myös miettiä alustavasti omia toiveita ja tavoitteita, mistä haluat keskustella ja mihin kaipaisit apua.

## Maksaako liikuntaneuvonta?

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu. Sinun ei tarvitse olla SportUnin asiakas (liikuntamaksua ei tarvitse olla maksettuna), mutta sinun tulee olla Tampereen korkeakoulu yhteisön jäsen; opiskelija tai henkilökunta TAU/TAMK.

## Testaa sopiiko SportUnin liikuntaneuvonta sinulle:

Suomi

### Testaa sopiiko SportUnin liikuntaneuvonta sinulle

\* Pakollinen

1. Kuuluuko arkeesi liikunta? \*

Kyllä

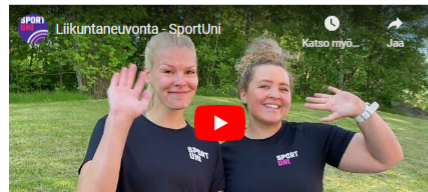
Joskus

Ei

Seuraava

Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään. [Luo uusi väkiväri](#)

Katso video liikuntaneuvonnasta:



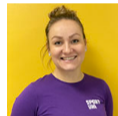
## Missä liikuntaneuvontaa on tarjolla?

Liikuntaneuvonta on mahdollista järjestää kaikissa SportUnin liikuntakeskuksissa, etänä sekä erikseen sovitussa paikassa. Etäliikuntaneuvonta toteutetaan joko Teamsin tai Zoomin kautta. Liikuntaneuvoja lähettää sinulle kokouskutsun sähköpostilla.

## Miten varaan ajan?

Varaa alkutapaamiseen aika haluamallasi kampuksella [tarjontakalenterin](#) kautta kohdasta yksilöpalvelut. Liikuntaneuvontaan varattava aika on 55 minuuttia. Mikäli tarjontakalenterista ei löydy sopivaa aikaa sinulle, otathan yhteyttä:

Anna Karpinen, liikunnanohjaaja AMK



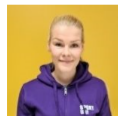
Sähköposti: [anna.karpinen@tuni.fi](mailto:anna.karpinen@tuni.fi)

Puh: 050 571 5819

Tavoitettavissa ma-to klo 9.00-15.00 Hervannan liikuntakeskuksen asiakaspalvelussa

Ajanvaraus vain Hervannan kampukselle

Janette Savumaa, liikunnanohjaaja AMK



Sähköposti: [janette.savumaa@tuni.fi](mailto:janette.savumaa@tuni.fi)

Puh: 050 470 2737

Tavoitettavissa arkisin klo 9.00-15.00 Keskustan liikuntakeskuksen asiakaspalvelussa

Ajanvaraus vain Keskustan kampukselle



**SPORT  
UNI**

**LIIKUNTANEUVONTA**

Varaa aika SportUnin maksuttomaan liikuntaneuvontaan



## MITÄ SISÄLTÄÄ

*Tapaamisia liikuntaneuvojan kanssa joko kasvotusten tai etänä, sisältäen neuvontaa ja liikuntakokeiluja.*

## KENELLE

*Terveytensä kannalta liian vähän liikkuville korkeakouluopiskelijoille tai henkilökunnalle, jotka ovat motivoituneita löytämään liikkunnallisemman elämäntavan, mutta tarvitsevat henkilökohtaista apua alkuun.*



## MISSÄ - MITEN

*Kaikilla kolmella kampuksella sekä etänä. Varaa aika ottamalla yhteyttä SportUnin liikuntakoordinaattoreihin tai varaa aika SportUnin nettisivujen tarjontakalenterista (yksilöpalvelut)*



**LUE LISÄÄ: SPORTUNI.FI**

# Keskeiset tulokset toisen asteen oppilaitoksista

- Vastaukset kattavat 98 toisen asteen oppilaitosta:
  - 58 lukiota (18 %) ja 40 ammatillista oppilaitosta (52 %).
- **Liikuntaneuvontaa saatavilla 26 lukiossa ja 25 ammatillisessa oppilaitoksessa**
  - Toteutetaan tyypillisimmin oppilaitoksissa omana toimintana:
    - opetus- tai muun henkilöstön toimesta (37 %)
    - oppilaitoksessa työskentelevän liikunta- tai terveysalan ammattilaisen toimesta (39 %).
  - Kunnan kanssa yhteistyössä liikuntaneuvontaa toteuttaa 44 % vastanneista.
- Rahoittaja on tyypillisesti kunta (lukio), oppilaitos itse (ammatillinen) tai hanke.
- Kirjattuna opiskeluhuoltosuunnitelmaan 30 % tai johonkin muuhun strategiseen asiakirjaan 32 %.



# Viestintä ja markkinointi

Useimmiten opiskelijat saavat tietoa palvelusta liikunnanopettajalta tai opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajalta. Myös oppilaitoksen muu henkilöstö tiedottaa aktiivisesti.

Vastanneista 64 % kokee, että liikuntaneuvonnan säännöllinen markkinointi toteutuu melko tai erittäin hyvin.

Noin puolet vastanneista kokee:

- oppilaitoksen henkilöstö ja muut palveluketjussa toimivat ovat melko tai erittäin hyvin tietoisia opiskelijoiden mahdollisuudesta saada liikuntaneuvontaa.

- Noin 60 % kokee:
  - ajantasaista tietoa neuvonnasta löytyy opiskelijoiden näkökulmasta oleellisilta verkkosivuilta melko tai erittäin huonosti.
  - säännöllinen viestintä liikuntaneuvonnasta toteutuu palveluketjussa mukana oleville tahoille ja ammattiryhmille melko tai erittäin huonosti.

# Tavoittaminen – tunnistaminen – puheeksiotto

- Enemmistö vastanneista kokee, että opiskeluyhteisössä opiskelijoita tavoittavat toimijat ja ammattilaiset ottavat liikkumisen puheeksi opiskelijoiden kanssa melko tai erittäin hyvin (71 %).
- 61 % kokee, että liikkumisen puheeksi ottamiseen on tarjolla koulutusta ja/tai tukimateriaalia **melko tai erittäin huonosti**.
- 57 % kokee, että liikuntaneuvontaan tavoitetaan melko tai erittäin hyvin ne opiskelijat, jotka tarvitsevat tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin.
- Neuvontaan pääasiassa omatoimisesti tai opiskeluhuollon ammattilaisen kannustamana.

## Kohderyhmän yleisimmät kriteerit:

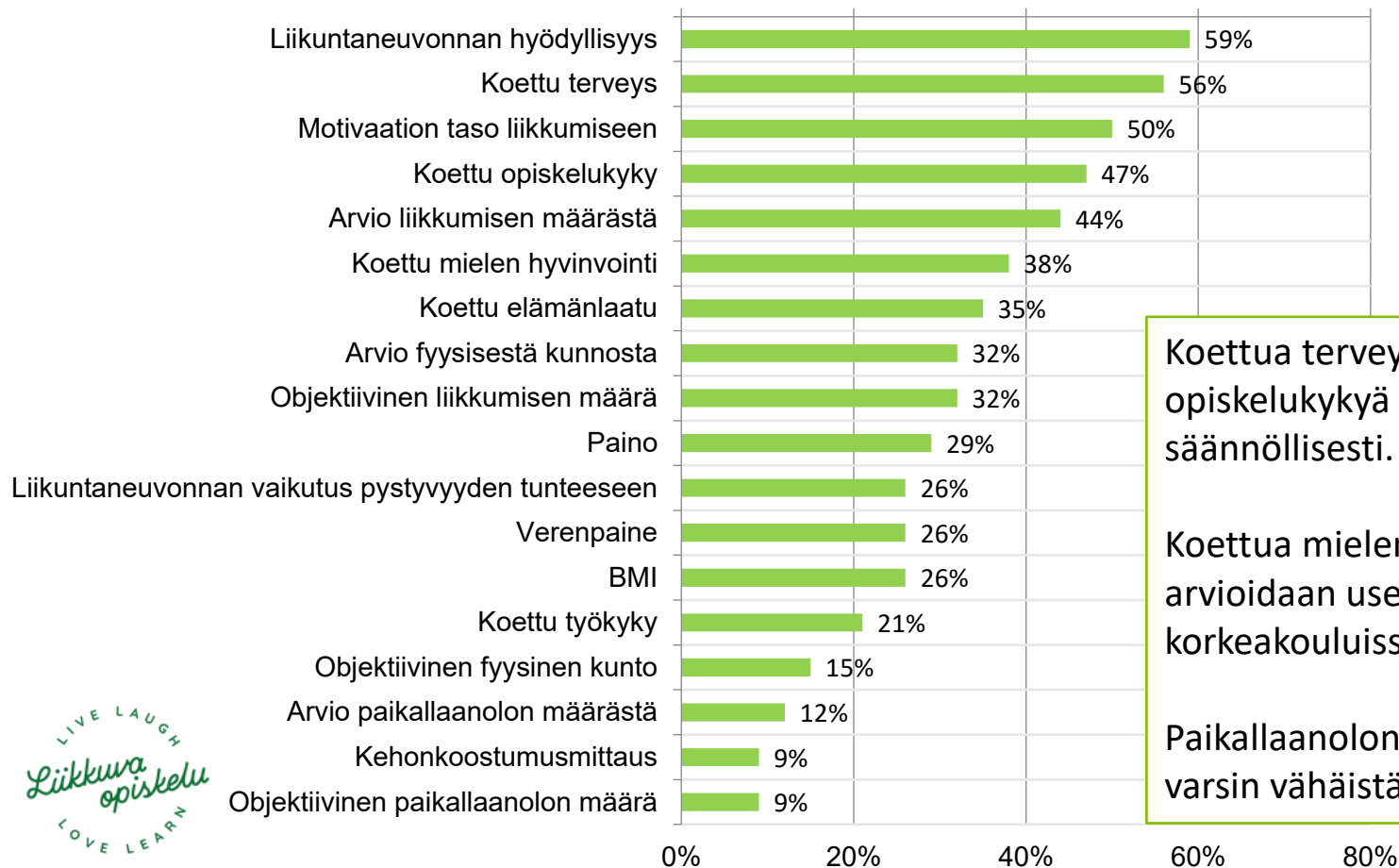
- Ilmaissut kiinnostuksen lisätä liikkumista
- Vähäinen liikunnan määrä
- Ei ole kriteereitä
- Huoli omasta jaksamisesta/opiskelu- ja työkyvystä
- Terveydelliset syyt tai riskitekijät

# Liikuntaneuvonnan prosessi – kyselyn tuloksia

- Kesto tyypillisesti 1-4 kk, 2-3 tapaamista.
- Useimmiten yksilö- tai pienryhmätoteutus.
  - Lukioissa useimmiten oppilaitoksen ulkopuolella, kuten kunnan liikuntatiloissa.
  - Ammatillisissa oppilaitoksissa pääasiassa oppilaitoksen omissa tiloissa.
- Kolmannes ei kirjaa, loppuilla tavat vaihtelevat.
- Suurin osa kokee, että liikuntaneuvonta pohjautuu opiskelijoiden tarpeisiin ja tavoitteisiin ja prosessiin sitoudutaan melko tai erittäin hyvin.

- Puolet vastaajista kokee, että liikuntaneuvonnan prosessi on melko tai erittäin huonosti määritelty tai kuvattu.
- Reilu puolet kokee:
  - samojen mittareiden käyttäminen neuvonnan alussa ja lopussa toteutuu melko tai erittäin huonosti (59 %).
  - kehittämistyössä hyödynnetään neuvonnasta saatuja seurannan ja arvioinnin tuloksia ja palautteita melko tai erittäin huonosti (64 %).
  - palveluketjua- ja prosessia kehitetään yhteistyössä oppilaitoksen ja/tai muiden palveluketjuun kuuluvien toimijoiden kanssa melko tai erittäin huonosti (54 %).

# Liikuntaneuvonnan prosessi – käytössä olevat mittarit



Koettua terveyttä ja opiskelukykyä arvioidaan varsin säännöllisesti.

Koettua mielen hyvinvointia arvioidaan useammin kuin korkeakouluissa.

Paikallaanolon määrän arviointi varsin vähäistä.

# Keskeiset onnistumiset ja haasteet – Lukio

”

Koululla toteutettava neuvonta on helppo järjestää koulupäivän aikana. Neuvoja tulee tutuksi opiskelijoille muissakin yhteyksissä koulupäivien aikana, joten kynnyks hakeutua on matala.

Opiskeluhuollon ja muun opetushenkilöstön kanssa tehty yhteistyö on toimivaa ja henkilöstö on tietoinen palvelusta ja siihen ohjaamisesta.

Yhteistyö opiskeluhuollon kanssa: ohjaavat liikuntaneuvontaan. Liikuntacoach-resurssi sekä hankerahoitus mahdollistavat ulkopuolisten toimijoiden ja tilojen hyödyntämisen. Neuvontaa tekevät osaavia ja tuntevat opiskelijat hyvin. Liikuntacoach on tuttu kaikille ja helposti lähestyttävä.

Yksilöohjauksiin ei hakeutunut opiskelijoita. Meille ei muotoutunut selkeää mallia, miten opiskelijoita ohjataan yksilöohjaukseen, vaan se jäi opiskelijoiden ilmoittautumisen varaan.

Neuvonta tapahtuu kouluajan ulkopuolella. Kilpailemme nuorten ajasta ja se on vaikeaa. Toiminta on suunnattu vähän liikkuville ja se, että he haluavat laittaa vapaa-aikaansa meidän palveluumme ei ole kovin helppoa.

Yhteistyö kunnan liikuntatoimen kanssa ei ole toteutunut, mahdollisuudet eivät ole selkeästi tiedossa.

”

# Keskeiset onnistumiset ja haasteet – ammatillinen oppilaitos

”

Saa kohdennettua palvelua juuri sitä tarvitseville ja heidän toiveidensa mukaisesti. Asiakkaat tykkäävät tapaamisista.

Nopeasti ja läheltä saatava hyvinvointiohjaus liikkumiseen, ravitsemukseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikkumisen ilon tuominen ryhmille ja yksilöille sekä yhdessä tekeminen ja kokeminen. Oman hyvinvoinnin parantamiseen ajatuksen siemenen istuttaminen.

Asia on kirjattu opiskeluhuollon suunnitelmaan ja liikuntaneuvontaa on tarjolla.

Meillä liikuntaneuvonta on kiinteä osa opiskelijoiden arkea, sillä tukea tarvitsevilla on usein rikkiäisiä suhteita omaan liikuntaminäään, paljon ennakkoluuloja ja vääriä tietoja. Osallistuminen tapahtuu ryhmämuotoisesti.

Neuvonnasta hyötyvien opiskelijoiden tavoittaminen. Seuranta vaikeuttaa se, ettei ole tietoturvallista alustaa, mihin kirjata ohjauskertoja.

Sitoutuminen opiskelijoilla pitkäkestoiseen elämäntapamuutokseen. Monesti asiakkaat tulevat terveydenhoitajan kautta, eikä välttämättä omasta halusta.

Kunnan liikuntaneuvontaan saa mennä vain kunnan asukas. Ja meidän koulussa valtaosa on muista kunnista. Tämä vähentää ohjautumista sinne aika paljon.

Ei selkeää mallia ja tiedotusta.

”

# Kunnan liikuntaneuvonnan ja oppilaitosten yhteistyö - Case Liminka

- n. 10 000 asukasta, lukiossa n. 350 opiskelijaa, Osaon ja Luovin ammatillisten oppilaitosten yksiköt
- Vakiintunut kunnan liikuntaneuvonta, kulkee nimellä elintapaneuvonta, vuodesta 2019 alkaen
- Lukiossa erillinen liikunnanopettajan tarjoama hyvinvointivalmennus hankerahoituksella

## Onnistuneen yhteistyön avaimet:

- **Kunnan NUORTU-tiimi** 1x kk: lasten ja nuorten kanssa toimivat (koulut, hva sekä liikunta-, sosiaali-, vammais- ja nuorisopalvelut). Nuorisopalvelupäällikkö ylläpitää. Ajankohtaiset asiat yhdessä ratkaisuja miettien. ”Toimijoiden roolit, kuka voi auttaa ja minne voi ohjata.”
- **Veso-päivä:** opiskeluvuoden alkaessa kaikki oppilaitoksen kanssa yhteistyötä tekevät tahot paikalla esittäytymässä. ”Kaikki kertovat, mitä voivat tehdä oppilaitoksen hyväksi”.
- **Rastipäivät:** kunnan sidosryhmät mukana hyvinvoinnin teemoilla oppilaitoksen tapahtumissa.
- **MOKKI** -tunnit ja -viikot: elintapaohjaajia mukana pitämässä toimintarasteja. Tulevat samalla tutuksi ja kynns hakeutua neuvontaan mataloituu.
- **Lukion liikunta- ja hyvinvointitiimi:** 30 opiskelijaa mukana. Kunnan toimijat käyvät tiimeissä esittelemässä palveluja ja kysymässä nuorten toiveita.





Kuva: Limingan lukion Facebook-sivu. Ykkösten ryhmäytymispäivä.



## Tavoittamisen avaimet:

### Nuoria ohjaavat neuvontaan:

- Oppilaitoksen henkilöstö
- Opiskeluhuollon ammattilaiset
- Sosiaaliohjaaja
- Etsivä nuorisotyö
- Seurakunta
- 4H -toiminta
- Huoltajat

## Muita menestyksen avaimia:

- Fasilitetit hyvät liikkumisen edistämiseen lähellä oppilaitosta
- Liikuntaneuvojat tekevät itseään tutuksi oppilaitosten arjessa, kynnys matala
- Liikuntaneuvojat menevät opiskelijan luo, nuoren ei tarvitse tulla "virastoon"
- Mahdollisuus osallistua kaverin/perheen kanssa
- Neuvontaa saatavilla kaiken ikäisille ja myös ulkopaikkakuntalaisille opiskelijoille



# Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa: Mitä tulevaisuudessa? 1/2

**TAVOITE:** liikuntaneuvonnan kattava saatavuus eri ikä- ja kohderyhmille valtakunnallisesti. Tarjolla kaiken ikäisille ja kohdennettuna erityisesti liian vähän liikkuville tai terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta siitä eniten hyötyville.

- **Kohti yhdenmukaista, kohderyhmän tavoitettavaa laadukasta palvelua:**
  - Liikuntaneuvonnan saatavuus entistä paremmaksi opiskelijoille
  - Mitä, miten, miksi, kenelle. Palvelun määrittely, kuvaus, seuranta ja arviointi
- **Markkinoinnilla kohti parempia resursseja. Ymmärrys palvelun merkityksestä eri toimijoiden ja päättävien tahojen keskuudessa:**
  - Liikkumisen vaikutukset terveydelle, mielen hyvinvoinnille ja opiskelukyvylle -> Tuetaan opiskelijoiden valmistumista ja tulevaisuuden työkykyä
  - Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus liikuntapalveluissa -> Tavoitetaan myös vähemmän liikkuvat ja enemmän tukea tarvitsevat opiskelijat

# Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa: Mitä tulevaisuudessa? 2/2

- **Mitä sulle kuuluu? Opiskelijan liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottaminen on yhteinen tehtävä:**
  - Oppilaitoksen ja opiskeluhuollon henkilöstön roolin vahvistaminen puheeksi ottamisessa ja palveluiden pariin ohjaamisessa.
  - Palvelut selkeästi koottuna esim. opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin palvelutarjottimeen.
- **Palvelupolun määrittelyllä kohti tiiviimpää yhteistyötä:**
  - Oppilaitosten, opiskeluhuollon sekä muiden nuorten kanssa toimivien ja kunnan liikuntaneuvonnan välinen yhteistyö. Nuorille palvelua tarjoaa 104 kuntaa ja nuorille aikuisille 144 kuntaa.  
<https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/etsi-kuntasi-liikuntaneuvonnan-yhteystiedot/>
  - Palvelun saavutettavuuden parantaminen rajauksia pohtimalla: ikä, oppilaitos, kotikunta.
  - Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan toteutus tulevaisuudessa?



# Liikkuvat tukena

- **Tulossa Liikkuvalla opiskelulla:** lisää hyviä toimintamalleja opiskelijoiden liikuntaneuvonnan järjestämiseen kaikkien saataville.
- Miten otan liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi?
  - [Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen - Liikkuva opiskelu](#)
  - <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/liikkumisen-edistamisen-mini-interventiomalli/>
- Liikkuvan aikuisen liikuntaneuvonnan starttifoorum i syksyllä -24
- [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)
- [www.liikkuva aikuinen.fi](http://www.liikkuva aikuinen.fi)
- [www.liikuntaneuvonta.fi](http://www.liikuntaneuvonta.fi)
- [www.liikkuvaopiskelu.fi](http://www.liikkuvaopiskelu.fi)
- [www.jamk.fi/mieliliikkeelle](http://www.jamk.fi/mieliliikkeelle)
- Mieli liikkeelle –hankkeen toimintamalliopas:
  - [Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa - Toimintamalleja opiskeluarkeen](#)
- Hanke suunnitteilla tai kaipaatko muuta sparria liikuntaneuvonnan kehittämiseen? Ota rohkeasti yhteyttä 😊



**Kiitos!  
Aurinkoa kevääseen!**



Kirsti Siekkinen  
Terveyden edistämisen asiantuntija  
Liikkuva opiskelu  
[kirsti.siekkinen@jamk.fi](mailto:kirsti.siekkinen@jamk.fi)  
+358503685250



Essi Nirhamo  
Asiantuntija  
Liikkuva opiskelu  
[essi.nirhamo@jamk.fi](mailto:essi.nirhamo@jamk.fi)  
+358504094268