

Miten lisätä toisen asteen opiskelijoiden liikkumista? Sitä selvitti Liikkuva opiskelu -kokeiluhanke 2017–2019. Halua lisätä fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja opiskelukykyä löytyy oppilaitoksissa, mutta iso kysymys on tahto. Toiminta on kytkettävä kiinteämmin oppilaitosten arkeen ja strategiseen johtamiseen.

LIKKUVA OPISKELU: INTO JA ARKI KAMPPAILEVAT



Kuva: Mertavision

TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN LIIKKUMISESTA ja fyysisestä aktiivisuudesta on vähän tietoa. Liikkuva opiskelu-ohjelmaan ovat kuuluneet kokeiluvaiheesta lähtien tutkimus ja seuranta, joilla vahvistetaan opiskelijoiden liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää tietoperustaa.

Likes-tutkimuskeskuksen vuosina 2017–2018 toteuttaman kyselyn perusteella ammattiin opiskelevista 36 prosenttia ja lukiolaisista 18 prosenttia liikkuu vähintään tunnin vain korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Liikemittariaineiston perusteella lukio-opiskelijoille kertyy jopa tunti enemmän paikallaanoloa päivän aikana kuin yläkouluikaisille. Opiskelijat näkevät liikunnan harrastamisen esteinä ajan riittämättömyyden ja liian pitkän matkan sopiville liikuntapaikoille.

Kolme neljästä opiskelijasta sanoo haluavansa liikkua nykyistä enemmän. Kyselyssä lukiolaiset suhtautuivat hiegan ammattiin opiskelevia myönteisemmin liikkumista opiskelupäivän aikana lisääviin toimiin. Lukiolaisista 74 prosenttia piti vaihtoehtoisia tapoja istua mielekkäinä opiskelupäivän liikkeen lisäämisessä. Ammattiin opiskelevista samoin koki 59 prosenttia. Mahdollisuutta käyttää liikuntatiloja piti mielekkäänä 80 prosenttia lukiolaisista ja 54 prosenttia ammattiin opiskelevista. Kaikista mielekkäimpinä toimina sekä ammattiin opiskelevat että lukiolaiset pitivät liikkumista lisääviä olosuhteita ja välineitä koulussa.

Asenneilmapiiri lisätä liikkumista opiskelupäivän aikana on Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeeseen osallis-

tuneiden oppilaitosten henkilöstölle keväällä 2018 tehdyn kyselyn mukaan erittäin myönteinen. Yli 90 prosenttia henkilöstöstä koki aktivoinnin tarpeelliseksi ja liikkumisen päivän aikana edistävän opiskelijoiden oppimista ja viihtyvyyttä. Kolme neljästä oli huolissaan opiskelijoiden tulevasta työkyvystä.

Toimintakulttuuri kehittynyt

Oppilaitokset arvioivat toimintakulttuuriaan liikkumisen näkökulmasta ohjelmassa kehitetyllä Nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalulla. Arvioinnissa on neljä osa-aluetta: toiminnan organisointi, opetus, oppilaitos ja yhteistyö. Nykytilan arvioinnin täytti kokeiluhankekauden alussa 82 toisen asteen oppilaitosta (30 ammattioppilaitosta ja 52 lukiota) ja kauden lopussa 66 oppilaitosta (25 ammattioppilaitosta ja 41 lukiota).

Toimintakulttuurin kehittymistä oppilaitoksissa on tarkasteltu osa-alueiden keskiarvoilla, jotka on laskettu hankekauden alussa ja lopussa sekä lukiolle että ammatillisille oppilaitoksille (kuvio 1). Keskiarvoja vertailemalla selviää, että kokeiluhankekauden aikana kaikki muut osa-alueet ovat kehittyneet myönteisesti sekä lukioiden että ammatillisissa oppilaitoksissa lukuun ottamatta toiminnan organisointia ammatillisissa oppilaitoksissa.

Tulosten mukaan Liikkuvaa opiskelua on organisoitu oppilaitoksissa koordinoitusti tiimiyttämällä ja ottamalla opiskelijoita mukaan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ammatillisissa oppilaitoksissa toiminnan kirjaaminen



toiminta- ja hyvinvointisuunnitelmaan on vielä vähäistä. Opetuksessa on kiinnitetty huomiota istumisen vähentämiseen ja tauottamiseen. Seisomapöydät, vaihtoehtoiset istumisen tavat, tauot ja toiminnalliset menetelmät ovat yleistyneet erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa.

Tilat ja välineet kohentuneet

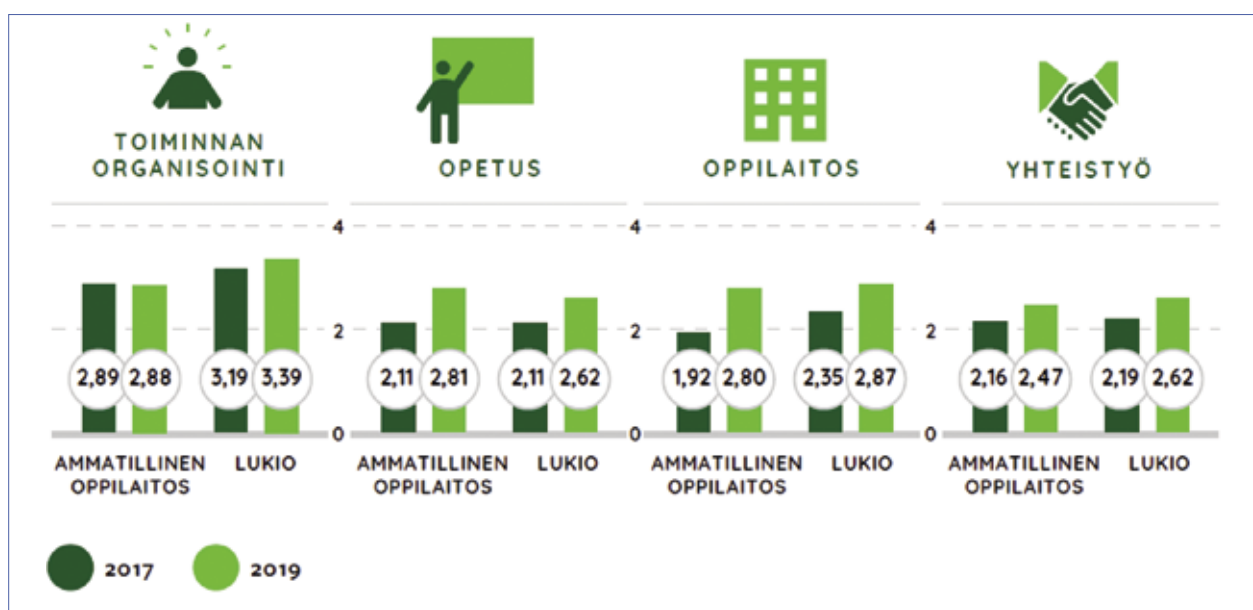
Opiskelijoilla oli kokeiluhankkeiden päättyessä sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa entistä parem-

min käytettävissään välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana, liikuntatilat olivat yleisemmin vapaasti käytettävissä ja kerhoja tai opiskelijaliikuntaa on tarjolla paremmin. Yhteistyötä tehtiin oppilaitoksissa jonkin verran, mutta opiskeluhuolto tai -terveydenhuolto osallistui vielä harvoin Liikkuva opiskelu -toimintaan.

Seurannan ja arvioinnin perusteella henkilökunnan sitoutuminen toimintaan lisääntyi kokeiluhankevaiheen aikana, mikä on tukenut merkittävästi onnistumista. Hankekoordinaattorit kokivat kokeilut onnistuneiksi. Varsinkin suunniteltujen toimenpiteiden toteutumiseen oltiin tyytyväisiä. Yhtenä onnistumisen edellytyksenä pidettiin opiskelijoiden osallisuutta – heidän ideansa ja osallistumisensa nähtiin tärkeinä.

Aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii jatkuvuutta. Joka toisessa hankkeessa arvioitiin toiminnan jatkuvan kokeilukauden jälkeen. Näkemykset toimintakulttuurin juurruttamiseksi osaksi oppilaitoksen rakenteita vaihtelivat. Liikkuva opiskelu -toimintaa pyritään ensinnäkin vakiinnuttamaan hankkeen perustoimilla: kouluttamalla henkilökuntaa, vahvistamalla opiskelijoiden osallisuutta sekä toteuttamalla pysyviä uusia välinehankintoja ja toimintaympäristön muutoksia. Toiminnan kirjaaminen osaksi oppilaitoksen johtamisstrategiaa tai suunnitelmia täydentäisi merkittävästi konkreettisia kehittämistoimia.

Liikkuva opiskelu -ohjelmassa nostetaan tasa-arvo ja yhdenvertaisuus – hanke- ja ohjelmatyölle ominaisesti – tärkeiksi läpileikkaaviksi periaatteiksi ja arvoiksi. Hankkeissa kuvailtu tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, saatavuuden ja esteettömyyden huomiointi on usein muodollista. Esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevien ja vähän liikkuvien huomiointi sekä sukupuolen merkityksen havaitseminen toiminnassa vaatii edelleen kehitystyötä.



Kuvio 1. Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittyminen toisen asteen oppilaitoksissa. Nykytilan arvioinnin osa-alueiden keskiarvot ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa vuosina 2017 ja 2019.

Mitä kokeiltiin?

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankevaihe käynnistyi vuonna 2017, kun ensimmäiset toisen asteen liikkuamisen lisäämiseen tähtäävät hankkeet käynnistyivät. Tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Toiminnassa korostetaan hyvinvoinnin laajempaa merkitystä sekä liikunnan epäsuoria hyötyjä, kuten vaikutusta oppimiseen ja tulevaan työkykyyn.

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankevaihe toteutettiin lukuvuosina 2017–2018 ja 2018–2019. Sen aikana jaettiin kehittämisavustuksia valtion budjettivaroista 50 kokeiluhankkeelle yhteensä 4,5 miljoonaa euroa. Kaksivuotiset hankkeet kohdistuivat yhteensä 124 oppilaitokseen ja 95 000 opiskelijaan.

Kokeiluhankevaiheessa haluttiin levittää oppilaitosten olemassa olevia hyviä käytäntöjä ja kokeilla uusia. Painopiste oli hankkeissa, jotka olivat saaneet opetus- ja kulttuuriministeriön osoittamaa ja aluehallintovirastojen myöntämää avustusta. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan ovat voineet rekisteröityä vuodesta 2015 lähtien kaikki halukkaat oppilaitokset.

Liikkuva opiskelu -toiminnan lähtökohtia ovat olleet integroituminen oppilaitosten ja opiskelijoiden arkeen, vähän liikkuvien opiskelijoiden huomiointi, laaja-alainen kehittäminen ja yhteistyö sekä koulutuksen järjestäjien toimintaa tukeva rakenne. Oppilaitosten kehittämistyötä tuettiin kokeiluvaiheessa esimerkiksi koulutuksilla, sparrauskeskusteluilla, seminaareilla sekä tuottamalla ja jakamalla tutkimus- ja seurantatietoa. Lisäksi oppilaitosten käyttöön laadittiin itsearviointityökaluja.

Kokeiluhankekauden loppuvaiheessa syksyllä 2018 hallitus päätti budjettiriihessään laajentaa toisen asteen kokeilut valtakunnalliseksi Liikkuva opiskelu -ohjelmaksi ja rahoittaa laajentamista 2,8 miljoonalla eurolla vuonna 2019.

Löytyneitä kehittämistarpeita

Oppilaitosten toimintakulttuuri on kehittynyt liikkumista tukevaksi, ja henkilöstö ja opiskelijat ovat kokeneet toiminnan myönteisenä. Ohjelmaan liittyvä tutkimus on osoittanut tarpeen edistää opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Se on vahvistanut tietoisuutta aktiivisen opiskelupäivän hyödyistä. Kokeilukaudella on päästy alkuun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisessä, ja liikkumisen mahdollisuudet ovat kohentuneet oppilaitoksissa.

Liikkuva opiskelu -toiminta tulisi sitoa kiinteämmin arkeen, jolloin se ei jäisi vain irralliseksi kertaluontoiseksi tapahtumiksi. Aktiivisen toimintakulttuurin liittäminen oppilaitoksen kokonaisstrategiaan helpottaisi toiminnan

vakiinnuttamista. Esimerkiksi kirjaukset toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan ja toiminnan vuosikello vähentäisivät tekemisen irrallisuutta. Moniammatillinen yhteistyö toiminnan koordinoinnissa ja toteutuksessa tehostaisi toimia. Myös opiskelijahuollon panos on tärkeää erityisesti vähän liikkuvien opiskelijoiden näkökulmasta. Opiskelijoiden osallisuuteen sisältyy paljon hyödyntämättömiä voimavaroja ja resursseja.

Monissa oppilaitoksissa on aloitettu vertaisliikuttaja-toimintaa, mutta vähän liikkuvien ja syrjäytymisvaarassa olevien mukaan saaminen vaatii vielä työtä. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden sekä esteettömyyden ja saavutettavuuden huomioiminen hankkeissa edellyttää ohjausta ja koulutusta. Ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden institutionaaliset erot on otettava huomioon ohjelman toimenpiteiden kohdentamisessa.

Kokeiluhankekaudella oppilaitokset olivat ja ovat edelleen kehittämisen myrskynsilmissä, jossa muutokset aiheuttavat paineita. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset vaikuttavat oppilaitoksien arkeen esimerkiksi uutena teknologiana, digitalisoitumisen laajenemisena ja uusina kulutus- ja elämäntapavalintoina. Yksilöllistyminen näkyy opiskelijoiden vaihtelevana sitoutumisena opintoihin ja oppilaitokseen. Henkilökohtaisten valintojen ja kiinnittymisten määrä erilaisiin ryhmiin – virtuaalisesti ja konkreettisesti – lisääntyy. Tämä kokonaisuus vaikuttaa liikkuamisen edistämisen ponnisteluihin.

MARIANNE TURUNEN, TTM

tutkija

Likes-tutkimuskeskus
marianne.turunen@likes.fi

KAARLO LAINE, YTT

yksikönjohtaja

Likes-tutkimuskeskus
kaarlo.laine@likes.fi

KATARIINA KÄMPPI, LITM

tutkija

Likes-tutkimuskeskus
katariina.kamppi@likes.fi

VIRPI INKINEN, FM, LITM

data-asiantuntija

Likes-tutkimuskeskus
virpi.inkinen@likes.fi

JOHANNA KUJALA, VTM, FT

asiantuntija, toinen aste ja korkeakoulut

Liikkuva opiskelu -ohjelma
johanna.kujala@oph.fi

KOKEILUHANKERAPORTTI:

Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.). 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä – Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373.