



## Lukiolaiset liikkeelle!

### Tiivistelmä ja tausta

Hankkeen tavoitteena on kaikkien oppilaiden arkiliikunnan edistäminen, mahdollistaa jokaiselle opiskelijalle liikuntaa vähintään tunti koulupäivän aikana, löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle sekä ohjata Kalajoen lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia. Liikuntatutor lisää arkiliikuntaa opiskelijoiden arkeen, tutustuu paikkakunnan liikunta tarjontaan, tarjoaa kaikille opiskelijoille mahdollisuus löytää liikuntaharrastus paikkakunnalta, kouluttaa henkilökuntaa liikunnan lisäämiseksi kouluarjessa ja eri oppiaineissa (seminaarit, luennot ja työpajat), lisää opiskelupäiviin liikettä ja mahdollisuuksia liikkua, lisää yhteistyötä paikkakunnan eri toimijoiden välillä. Fysioterapeutin säännölliset ryhmävierailut, koulutus ja kohdennettu henkilökohtainen ohjaus sekä opiskelijatutortoiminnan kehittäminen ja kokeilu, opiskelijoiden lajikokeilut sekä liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen ovat hankkeen keskeisiä toimenpiteitä.

### Toteutusaika

01.08.2019 – 30.06.2020

### Tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on oppilaiden arkiliikunnan monipuolistaminen: Mahdollistaa jokaiselle opiskelijalle liikkumista vähintään 1 h /koulupv koulupäivän aikana, löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle, ohjata Kalajoen lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia.

### Toimenpiteet

Liikuntatutor lisää arkiliikuntaa opiskelijoiden arkeen, tarjoamalla kaikille opiskelijoille mahdollisuus löytää liikuntaharrastus paikkakunnalta, kouluttamalla henkilökuntaa liikunnan lisäämiseksi kouluarjessa ja eri oppiaineissa (seminaarit, luennot ja työpajat), lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja mahdollisuuksia liikkua sekä lisäämällä yhteistyötä paikkakunnan eri toimijoiden välillä. Konkreettiset toimenpiteet ovat:

- 1) Koulufysioterapeutin säännölliset ryhmävierailut, koulutus ja kohdennettu henkilökohtainen ohjaus, 2 h/koulupäivä.
- 2) Opiskelijatutortoiminnan kehittäminen, jossa Lukion urheilulinjalaiset koulutetaan liikuntatutoreiksi. Liikuntatutorit toimivat koulun arjessa liikuttajina, min. 38 h. Tutorit saavat tästä yhden lukion kurssin. Ohjaus sisältää liikunta välitunteja, -tapahtumien järjestämistä ja -materiaalin tuottamista, mm. esim. QR-rallien järjestäminen ja liikevideoiden laatiminen, säännöllistä kerhotoimintaa 2. asteen opiskelijoille (KKRO, JEDU, Kalajoen lukio) sekä tarjotaan mahdollisuuksien mukaan yläkoululaisille.
- 3) Lajikokeilut Kalajoen seudulla, mm. yhteistyössä yritysten, liikuntatutoreiden, alueen seurojen ja yhdistysten kanssa, mm: Seurojen toiminnan esittelypäivä lukiolla, kuplajalkapallo, kiipeily, jousiammunta, frisbeegolfmelonta, moottorikelkkasafarit, lumikenkävaellus, maastopyöräretket, sup-lautailu, purjelautailu, Luontoretki Kallan saaristoon, meripelastuskoulutus, Mobosuunnistus, Voimistelu- ja seikkailupäivät voimisteluhallissa.
- 4) Liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen mm: Merenojan yhtenäiskoulun piha-alue suunnittelu yhteistyössä opiskelijoiden kanssa, luokkatilojen ja lukiorakennuksen liikuntavälineistäminen yhteistyössä opiskelijoiden kanssa, liikunnan ja ongelmaratkaisun yhdistäminen.

### Tulokset:

Hanketoiminnalla on ollut laajat vaikutukset etenkin lukiolaisten arkiliikuntaan ja liikuntakäyttäytymiseen. Loppukyselyn mukaan moni opiskelija on hankkeen innoittamana aloittanut uuden liikuntaharrastuksen. Hanke toteutui pääosin hakemuksessa esitetyllä tavalla. Koronan takia jouduimme muuttamaan kevään lajikokeilupäiväsuunnitelmaa ja fysioterapeutin palkkaamista niin, että haimme sille varatuille rahoille käyttömuutosta.

### Hankkeen kustannukset ja rahoitus

Pohjois-Suomen aluehallintoviraston on hyväksynyt hankkeelle 64 000 € kustannusarvion ja myöntänyt siihen 32 000 € avustukset (50 %). Kaikki varat käytettiin mm. palkkoihin ja palkkioiden sekä opiskelijaryhmien ja ohjaajien matkoihin sekä ostopalveluihin sekä oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämisen hankintoihin ja välinehankintoihin, tapahtumiin ja retkiin.

### Vastuuorganisaatio;

Hanke on sivistyspalvelun ja sitä johtaa hankkeen johtajana hyvinvointipalvelujohtaja Anne Mäki-Leppilampi, opetuspalveluiden yhteyshenkilönä on toiminut rehtori Lena Segler-Heikkilä ja Kalajoki akatemian yhteyshenkilönä Juha Isolehto.