

Lukiolaiset liikkeelle! 01.08.2019 – 31.08.2021

Tiivistelmä ja tausta

Hankkeen tavoitteena on kaikkien oppilaiden arkiliikunnan monipuolistaminen hyödyntäen erilaisia toimenpiteitä monipuolisesti: Fysioterapeutin palveluiden käyttö (säännölliset ryhmävierailut, koulutus ja kohdennettu henkilökohtainen ohjaus), opiskelijatutortoiminnan kehittäminen, lajikoikeudet sekä liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen. Tavoitteina on mahdollistaa jokaiselle opiskelijalle vähintään yhden tunnin mittaista liikumista koulupäivän aikana, löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle sekä ohjata Kalajoen lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia.

Kalajoen kaupungin strateginen tavoite:

Kalajoella on korkeatasoiset opetuspalvelut, joka sisältää ylivertaisen valinnaisaine tarjonnan ja yrittäjyyskasvatuksen laadukkaissa oppimisympäristöissä

Kalajoki edistää kansainvälistymistä erityisesti matkailussa ja koulutuksessa sekä tarpeen mukaan muissa toiminnoissa

Kalajoen kaupungin talousarviotavoite:

Hanketoiminnalla tuetaan varhaiskasvatus- ja opetuspalveluiden sekä Kalajoki Akatemian toiminnan kehittämistä
Kansainvälisyys on vahva osa koko hyvinvointi palvelujen toimintaa

Tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on kaikkien oppilaiden arkiliikunnan monipuolistaminen hyödyntäen erilaisia toimenpiteitä monipuolisesti: Tavoitteina on

- 1.mahdollistaa jokaiselle opiskelijalle vähintään yhden tunnin mittaista liikumista koulupäivän aikana,
- 2.löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle,
- 3.ohjata Kalajoen lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia

Toimenpiteet

Liikuntatutor lisää arkiliikuntaa opiskelijoiden arkeen, tutustumalla paikkakunnan liikunta tarjontaan, 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. . Tämän tuloksena on opiskelijoiden opiskeluvireyden, toimintakyvyn ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Konkreettiset toimenpiteet ovat:

1) Koulufysioterapeutin säännölliset ryhmävierailut, koulutus ja kohdennettu henkilökohtainen ohjaus, tavoitteena 2 tuntia jokaisena koulupäivänä (17.500€) ja 2) Opiskelijatutortoiminnan kehittäminen, jossa Lukion urheilulinjalaiset koulutetaan liikuntatutoreiksi (UL01, valmentaja- ja ohjaajakoulutus VOK-1). Liikuntatutorit toimivat koulun arjessa liikuttajina vähintään 38 tuntia. **Tutorit saavat tästä yhden lukion kurssin.** Ohjaustoiminta sisältää liikunta välitunteja, liikuntatapahtumien järjestämistä ja liikuntamateriaalin tuottamista kuten esim. QR-rallien järjestäminen ja liikevideoiden laatiminen. Säännöllistä kerhotoimintaa tuotetaan 2. asteen opiskelijoille (Kristillinen opisto, JEDU, Kalajoen lukio) sekä tarjotaan mahdollisuuksien mukaan yläkoululaisille. 3) Lajikoikeudet Kalajoen seudulla, mm. Safaritalo, seikkailupuisto Pakka, yrittäjä Meri Satama ja kylpylä Sanin kanssa yhteistyössä liikuntatutoreiden, alueen seurojen ja yhdistysten kanssa, mm: Seurojen toiminnan esittelypäivä lukiolla, Pakka: kuplajalkapallo, kiipeily, jousiammunta, frisbeegolf, Safaritalo: melonta, moottorikelkkasafarit, lumikenkävaellus, maastopyöräretket, sup-lautailu, purjelautailu, Kaljaasi Ansio: Luontoretki Kallan saaristoon, meripelastuskoulutus, Mobo-suunnistus, Voimistelu- ja seikkailupäivät Kalajoen Voimistelijoiden voimisteluhallissa. 4) Liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen mm: Rakentuvan Merenojan yhtenäiskoulun piha-aluesuunnittelu yhteistyössä opiskelijoiden kanssa, luokkatilojen ja lukiorakennuksen liikuntavälineistäminen yhteistyössä opiskelijoiden kanssa, liikunnan ja ongelmaratkaisun yhdistäminen.

Tulos:

Tämän tuloksena on opiskelijoiden opiskeluvireyden, toimintakyvyn ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Resurssit ja kustannukset, laji, osallistujat	Myönnetty	Toteuma
Palkkakustannukset sivukuluineen / ohr tms. palkkio; fysioterapeutti (10450€) ja personal trainer liikuntaan (5850€), yhden ohjausryhmän jäsenen tuntipalkkio (1200€)	17500	
Matkakustannukset: opiskelijaryhmien ja opiskelijatutoreiden kuljetuskustannukset (13800€ lajikoikeilut + 2730€ luontoretki saaristoon), ohjaajien (650€) ja ohjausryhmän (320€) matkakustannukset	17500	
Ostopalvelut: ohjaajapalveluiden kustannukset, liikunnanohjaajien ja meripelastuskouluttajan koulutuskustannukset (lajikoikeilut)	8700	
Oppilaitoksen oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämiseen liittyvät hankinnat: siirrettävien ja muunneltavien liikuntavälineiden hankinta ulko-käyttöön: Kokoontaitettavia frisbeegolfkoreja (720€), liikuteltavia koripallotelineitä (792€), koulupyöriä (7188€)	8700	
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä): liikuntavälineet (ks. erillinen lista, johon on merkitty kustannukset)	8600	
Tapahtumat, retket: liikuntatapahtumat, seurayhteistyö	8000	
Muut kustannukset tai flat rate markkinointimateriaali, toimistotarvikkeet ym.	1000	
Kustannukset yhteensä	70000	
RAHOITUS		
PSAVI:n ja valtion rahoitus, 50%	35000	32000
Kunnan omarahoitus xx,00%	35000	32000
Rahoitus yhteensä 100,00%	70000	64000
Vastuuorganisaatio;		
Hankkeen johtaja: Anne Mäki-Leppilampi		
Kalajoen yhteyshenkilö: Lena Segler-Heikkilä, Juha Isolehto		