

# Opiskelijoiden liikuntacoachit hyvinvoinnin tukena

**Ke 31.8.2022**

**Mieli liikkeelle opiskeluyhteisöissä -webinaari**

Helsinki

Janne Koppinen  
Matti Tynjä  
Johannes Puranen  
Lilja Grönroos  
Hanna Kietäväinen-Sirén

# Helsingin kaupunkistrategia 2021-2025

*"Liikkuminen sisältyy  
jokaiseen varhaiskasvatus-,  
koulu- ja opiskelupäivään."*



# Helsingin kaupungin lukuja

- 14 lukiota ja 1 Stadin ammatti- ja aikuisopisto, jossa 14 toimipaikkaa (eri tutkinnonalat kussakin)
- Opiskelijoita toisella asteella yhteensä 17 901 (5/2022)
  - Lukioissa tutkinto-opiskelijoita 8805  
ei-tutkinto-opiskelijat mukaan luettuna 9975
  - Stadin AO:ssa kaikki tutkintomuodot ml. 9096 opiskelijaa
  - Pilottioppilaitoksissa opiskelee yhteensä n. 5000 näistä opiskelijoista
- Stadin AO:n opiskelijoista 43% vieraskielisiä, suuri ikähaitari (28% alle 20-v; 36% 20-29-v; 37% 30-v ja yli)
- Noin joka 5. nuori kokee yksinäisyyttä usein; joka 4. opiskelija kokee koulu-uupumusta; ahdistuneisuus ja masennusoireilu muuta maata yleisempää

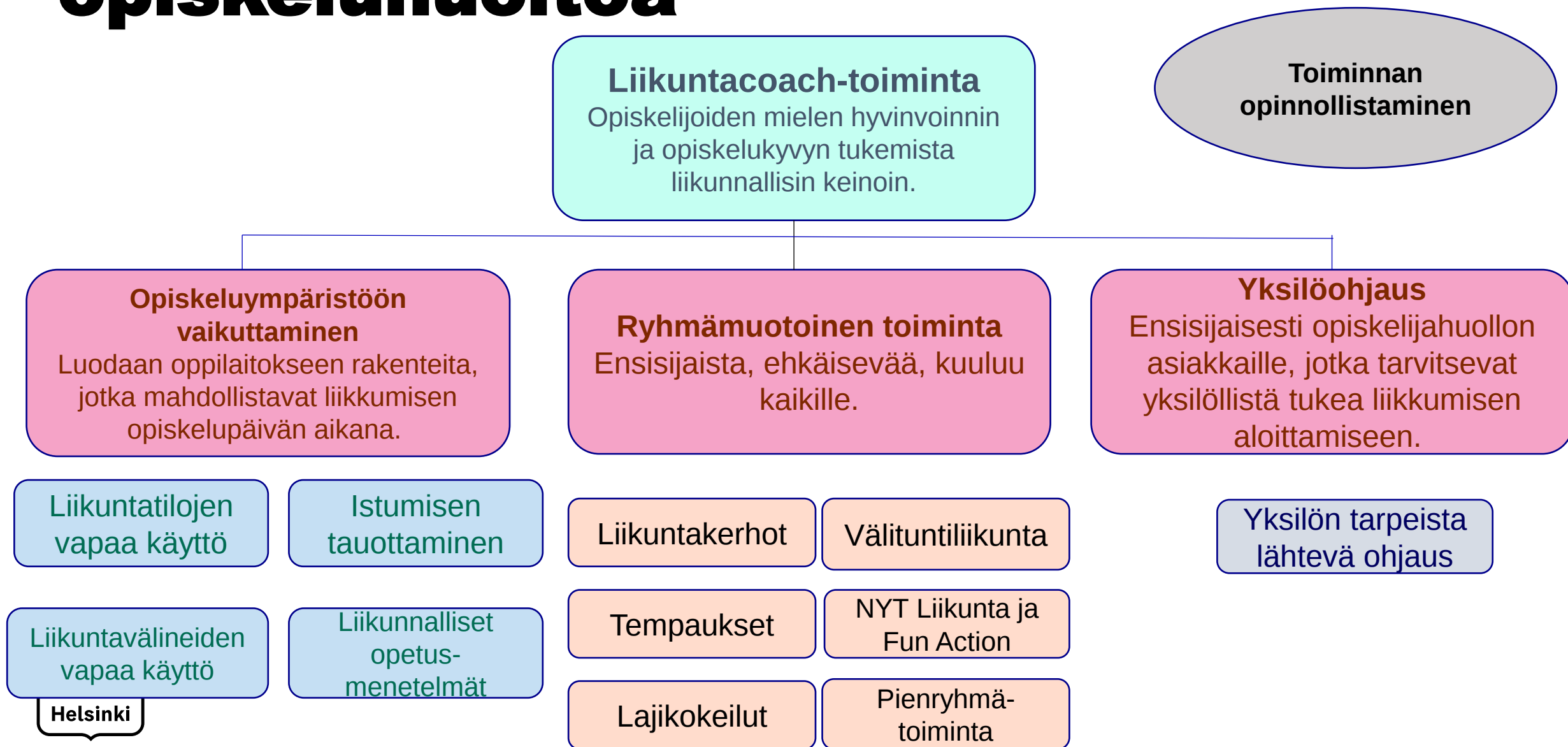


# Tavoitteet

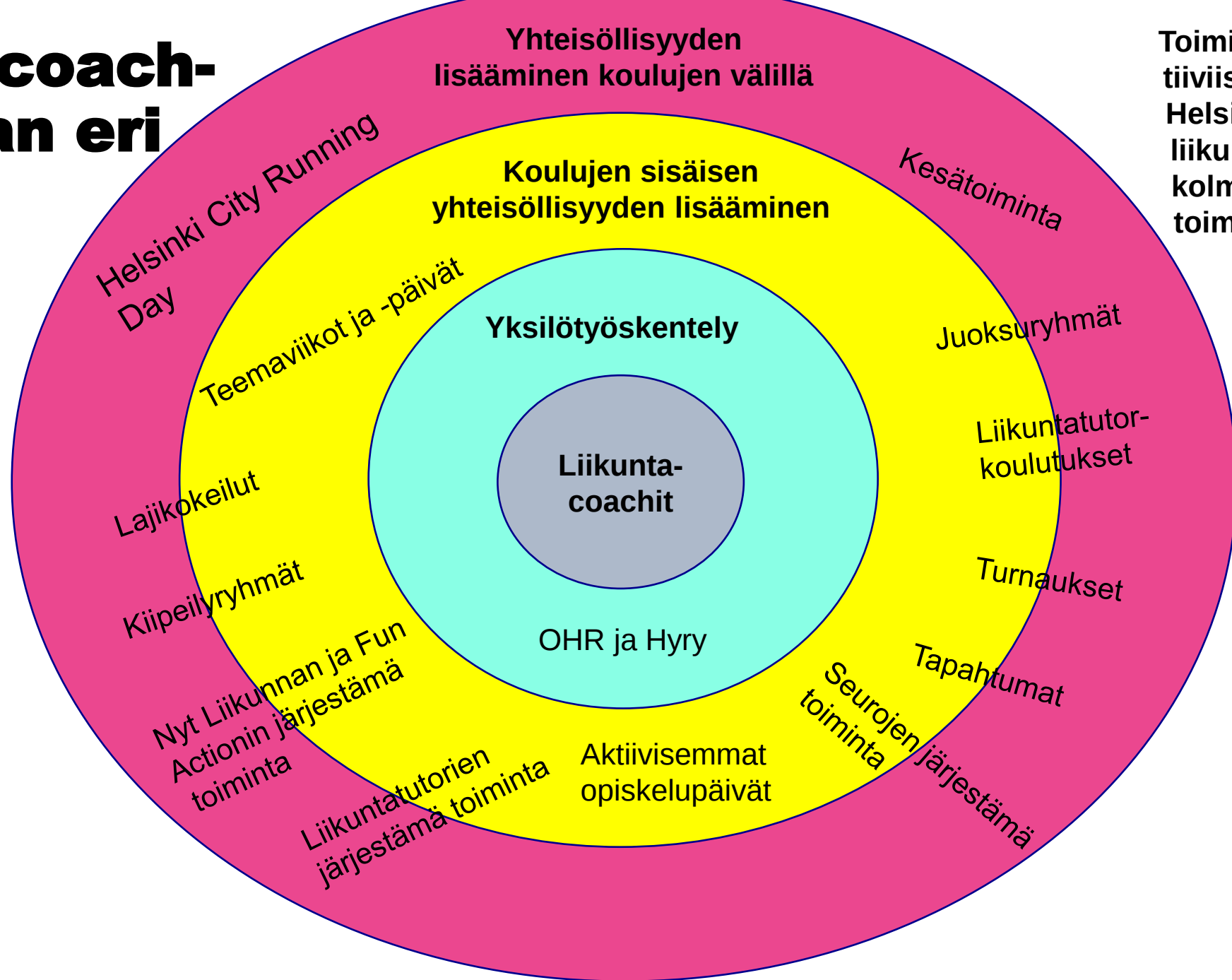
- Opiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistaminen tiiviissä yhteistyössä oppilaitoksen opiskeluhoollon, henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa.
- **Liikuntacoachit auttavat opiskelijoita löytämään yksilöllisen tapansa liikkua.**
- Pilotointi viidessä lukiossa (Kuvataidelukio, Kallion lukio, Sibelius-lukio, Medialukio, Kielilukio) ja neljässä Stadin ammatti- ja aikuisopiston toimipisteessä (Prinsessantie, Vilppulantie, Ilkantie, Sturenkatu).
- Toiminnasta kerätään palautetta opiskelijoilta ja henkilöstöltä.



# Liikuntacoachit toimivat osana opiskeluhuoltoa



# Liikuntacoach-toiminnan eritasot



Toimintaa toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

# Opiskelijoiden palaut

- "Olin miettinyt jo todella kauan kuntonyrkkeilyn kokeilua, mutta en ollut saanut aikaiseksi mennä kokeilemaan. Tämä oli mahtava tilaisuus ja innosti minua menemään mahdollisesti uudestaan. Todella ihanaa että on mahdollisuus päästä kokeilemaan matalalla kynnyksellä erilaisia lajeja. :)"
- "Sain osallistua, tapahtumaan johon en olisi pystynyt vuosi sitten."
- "Kiitos tällaisesta mahdollisuudesta aloittaa matalalla kynnyksellä juoksuharrastus! Oli helpompaa aloittaa kun kävi lenkkiklubissa ja oli tietty tavoite eli HCRD."
- "Aivan mieletön kokemus. Fiilikset oli katossa lähdössä ja maaliin pääseminen tuntui valtavalta onnistumiselta."
- "Hyvä asenne vetäjillä. Pysykää noin avoimina - sana kyllä kiertää"
- "Koulutuksessa oli hyvää opetus, monipuoliset aktiviteetit ja tietenkin huikeet ihmiset jotka oli tosi kannustavia ja auttavaisia ♥"



# Tavoitteita alkaneelle lukuvuodelle

- Opiskelijoiden osallisuuden vahvistaminen
- Yhteistyön tiivistäminen opiskeluhuollon kanssa
- Yhteistyön tiivistäminen henkilöstön kanssa
- Yhteistyön tiivistäminen NYT Liikunnan ja Fun Actionin kanssa (kaupungin liikuntapalvelut), sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa
- Keväällä käynnistettyjen toimivien käytäntöjen juurruttaminen



# **Tulevaisuus: liikunta-alan ammattilaiset kiinteäksi osaksi opiskeluhuoltoryhmiä?**

# Kiitos!

## Liikuntacoachit

Janne Koppinen

Matti Tynjä

Johannes Puranen

Lilja Grönroos

[janne.j.koppinen@hel.fi](mailto:janne.j.koppinen@hel.fi)

[matti.tynja@hel.fi](mailto:matti.tynja@hel.fi)

[johannes.puranen@hel.fi](mailto:johannes.puranen@hel.fi)

[lilja.gronroos@hel.fi](mailto:lilja.gronroos@hel.fi)

## Projektipäällikkö

Hanna Kietäväinen-Sirén

[hanna.kietavainen-siren@hel.fi](mailto:hanna.kietavainen-siren@hel.fi)