



Mieli liikkeelle -ideapajat

Tutkimusten mukaan liike vaikuttaa positiivisesti mielialaan, jaksamiseen ja oppimiseen. Liikkumisessa on se hyvä puoli, ettei väärää tapoja ole, vaan jo pelkästään arjen aktiivisuuden lisääminen on eteenpäin.

Mieli liikkeelle -ideapajojen tavoite on tarjota lukioiden, ammatillisten oppilaitosten ja korkeakoulujen henkilöstölle käytännön esimerkkejä siitä, miten oppilaitoksissa on vastattu opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin haasteisiin liikkumisen avulla. Keskustelun ja yhdessä ideoinnin avulla etsitään ratkaisuja, joita osallistujat voivat viedä omaan oppilaitokseensa.

Sisältö ja toteutus

Ideapajan ensimmäisessä puolikkaassa Mieli liikkeelle -pilottihankkeet esittelevät teemaan liittyviä konkreettisia toimenpiteitä, joita he ovat hankkeen aikana oppilaitoksissaan kokeilleet. Toinen puolikas käytetään aiheesta keskusteluun ja yhdessä ideointiin. Pajat järjestetään etäyhteydellä ja ne ovat maksuttomia. Pajoista ei tehdä tallenteita.

Ideapajat

- **Liikkumisen edistäminen osaksi opiskeluhuoltoa, 15.3.2023, klo 8.30–9.30**

Helsingin kaupungin toisen asteen liikuntacoach-pilotti toi liikunta-alan ammattilaiset osaksi opiskeluhuoltoa. Liikuntacoachit tukevat opiskelijoiden hyvinvointia liikkumisen keinoin. Alustavat tulokset ovat olleet lupaavia ja siksi toiminta on laajennettu lähes kaikkiin Helsingin toisen asteen oppilaitoksiin. Esittelijänä liikuntacoachien tiimivastaava Lilja Grönroos.

Turun kaupunki on hakenut ratkaisuja opiskelijoiden tavoittamiseen perustamalla matalan kynnyksen liikkumis- ja hyvinvointiryhmiä. Projektikoordinaattori Sofia Hilska esittelee kahden vertaistuellisen ryhmän toimintaa ammatillisissa oppilaitoksissa: Fun TAI -ryhmä on suunnattu vähemmän liikkuville tai vetäytyville opiskelijoille ja Only Girls -ryhmä tytöille. Ryhmien ohjaajina toimivat kuraattori, opo ja kehittäjäopettajat.

- **Mukana ja osallisena!, 22.3.2023, klo 8.30–9.30**

Oulun kaupungin lukioissa opiskelijoiden ja henkilökunnan osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on ollut yksi hankkeen lähtökohdista. Projektikoordinaattori Ismo Miettinen käy esimerkkien kautta läpi, miten kerätty tieto siirtyy käytäntöön ja miten yhteistyökumppaneita on löytynyt hankkeen toimintojen toteuttamiseen. Ismo avaa mm. yhteisöllisen opiskeluhuollon tiedonkeruuta ja kehitystyötä sekä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien opiskelijoiden ryhmän perustamisprosessia.

Turun kaupungin ammattioppilaitoksen yksikössä vertaistuellista pienryhmätoimintaa on suunnattu yhdelle aikuisten perusopetuksen ja yhdelle tutkintokoulutukseen valmentavalle koulutusryhmälle. Tausta-ajatuksena on aktivoida, innostaa ja antaa vinkkejä liikuntapalveluista maahanmuuttajataustaisille opiskelijoille, etenkin naisille. Esittelijänä toimii ryhmänohjaaja, kuraattori Tommi Hannuksela.

- **Näkökulmia ja kokemuksia opiskelijoiden kohtaamiseen ja tavoittamiseen, 29.3.2023, klo 8.30–9.30**

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikkumisen edistämisen toimissa on huomattu, että virallisten viestintäkanavien ohella vuorovaikutuksellisuus ja opiskelijoiden kohtaaminen on tärkeä lisäkeino opiskelijoiden tavoittamiseen. Pandemian jälkeen kohtaamisten merkityksellisyys on korostunut entisestään. Merkityksellistä kohtaamista voi tapahtua myös opiskelijalta opiskelijalle. Korkeakoululiikunnan näkökulmia ovat avaamassa liikuntasuunnittelija Essi Kähkönen ja projektityöntekijä Anna Päivike.

Oulun seudun koulutuskuntayhtymä OSAO:ssa on huomattu, että liikkumisen ja hyvinvointisisältöjen lisääminen valmiiseen ryhmätoimintaan on opiskelijoiden tavoittamisen näkökulmasta merkityksellistä. Lehtori ja projektipäällikkö Heidi Niemisalo-Sorila kertoo käytännön esimerkkien avulla, miten opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia voi lisätä toiminnan suunnittelussa ja miten toiminta voisi lähtökohtaisesti tavoittaa ryhmän jokainen jäsenen.

- **Kehotietoisuus hyvinvointitaitona, 5.4.2023, klo 8.30–9.30**

Kokemuksellisessa työpajassa pysähdymme pohtimaan kehotietoisuutta hyvinvointitaitona ja kehollisen työskentelyn merkitystä opiskelijoiden kuormituksen purkamisessa. Psykofyysinen fysioterapeutti ja kouluvalmentaja Janna Lehtomäki kertoo, miksi on tärkeää oppia tunnistamaan omaa vireystilaansa. Lisäksi hän ohjaa kokemuksellisia opiskelupäivään sopivia ali- ja ylivireystilan säätelyyn liittyviä harjoitteita. Tampereen klassillisen lukion psykologian ja elämäntutkimustiedon lehtori Elisa Vehmanen kertoo rentoutumisvälitunneista ja miten kehollisia harjoitteita voi hyödyntää psykologian oppitunneilla.



[Ilmoittaudu ideapajoihin tästä!](#)

Lisätietoja

Saara Koskinen, Mieli liikkeelle -hankkeen projektipäällikkö, etunimi.sukunimi@jamk.fi
Hanna-Mari Peotta, Mieli liikkeelle -hankkeen asiantuntija, etunimi.sukunimi@jamk.fi
Kerttu Keto, Mieli liikkeelle -hankkeen viestinnän asiantuntija, etunimi.sukunimi@jamk.fi

Mieli liikkeelle -hanke

Mieli liikkeelle -hankkeen tavoitteena on auttaa oppilaitosten henkilöstöä tukemaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä lisäämällä liikettä opiskelupäiviin.

www.jamk.fi/mieliliikkeelle



OSAO



OULU



TURKU



Likes
by jamk

mieli
LIIKKEELLE