



SELVITYS VALTIONAVUSTUKSEN KÄYTÖSTÄ

Hakija Etelä-Savon Koulutus Oy (2249317-6)	Hankkeen tai toiminnan nimi Virtaa liikkumisesta toiselle asteelle	
Diaarinumero ISAVI/1912/2020	Hakuvuosi 2020	
Myöntöpäivä 18.06.2020	Myönnetty summa 28000,00	Myöntänyt aluehallintovirasto Itä-Suomen aluehallintovirasto (ISAVI)

Raportoiija

Sukunimi Tervaniemi	Etunimet Tiina Marjut
Puhelin 0405484115	Sähköposti tiina.tervaniemi@esedu.fi

Toteutus

Myönnetty avustuksen käyttöaika
01.10.2020 - 31.10.2021

Toteutunut avustuksen käyttöaika
01.10.2020 - 31.10.2021

Hankkeen tai toiminnan tavoitteet hakemuksessa

Tämän Liikkuva opiskelu - yhteishankkeen tavoitteena on ensisijaisesti juurruttaa aiemmassa Liikkuva opiskelu – yhteishankkeessa suunniteltuja ja toteutettuja uudenlaisia liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä toimintamalleja osaksi kaikkia opintoja. Aiemman hankkeen toimenpiteillä on rohkaistu opiskelijoita sekä oppilaitosten henkilökuntaa näkemään mahdollisuuksia, jolla opiskelupäivistä voitaisiin tehdä fyysisesti aktiivisempia, vireämpiä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä. Tämän hankkeen tavoitteena on näiden mahdollisuuksien laajempi käyttöönotto ja hyödyntäminen mukana olevissa oppilaitoksissa sekä oppilaitosten olosuhteiden ja toimintakulttuurin ohjaaminen liikunnallisesti aktiivisempaan suuntaan.

Ammatillisella toisella asteella hanketyössä korostetaan tulevaisuuden työelämässä tarvittavaa fyysistä ja henkistä toimintakykyä, jolloin jokaiselle opiskelijalle tulisi löytää mielekäs liikkumisen muoto - tähän pyritään antamalla opiskelijoille itselleen mahdollisuuksia suunnitella ja toteuttaa lajikokeiluja sekä osallistua erilaisiin liikuntakerhoihin tai tapahtumiin. Toisella asteella korostuu myös toiminnallisten opetusmenetelmien kehittäminen osana ammatillisia opintoja. Lukioissa tavoitteena on lisätä perinteisiin, useimmiten luokkahuoneeseen sijoittuviin koulupäiviin lisää toiminnallisuutta.

Lisäksi tämän hankkeen tavoitteena on tavoittaa vähän liikkuvia opiskelijoita ja tarjota heille mahdollisuuksia löytää sopivia liikkumisen ja aktiivisemmän elämän malleja. Yhteistyötä tehdään paitsi hanketoimijoiden, myös opiskeluhoollon ja opiskeluterveydenhuollon toimijoiden kanssa.

Hankkeen päätavoitteina on jalkauttaa ja juurruttaa aiemman Liikkuva opiskelu –hankkeen aikana suunniteltuja ja käynnistettyjä toimenpiteitä ja toimintakäytäntöjä, joiden avulla liikkumisesta ja ergonomiasta huolehtiminen olisi automaattinen osa opetusta sekä tunnistaa vähän liikkuvia opiskelijoita ja vähentää opiskelupäivän aikaista istumista. Liikuntatutorien ja –mentorien toiminta pyritään vakiinnuttamaan sekä toimintaympäristöjä järjestelemään aktiivisemmiksi.

Kaikki toimijat pyrkivät järjestämään toimipisteissään monipuolista ohjelmaa, jotta Liikkuva opiskelu -toiminta olisi kaikkien opiskelijoiden saavutettavissa. Toiminnassa pyritään huomioimaan myös vähän liikkuvat opiskelijat. Hyväksi havaittuja toimintoja ja tapahtumia pyritään saamaan pysyväksi osaksi lukuvuoden tapahtumakalenteria. Suosittuja ja toimivia liikuntakerhoja jatketaan ja hankkeen aikana pyritään kehittämään erityisesti toimintaa välitunneille ja muihin koulupäivän aikaisiin vapaahetkiin.

Hankkeessa selvitetään uusia yhteistyömalleja opiskeluterveydenhoidon ja kaupungin liikuntapalveluiden sekä hankkeen kaikkien hankekumppanien kanssa.

Toteutuiko hanke tai toiminta pääosin hakemuksessa esitetyllä tavalla?

☒ Kyllä

☐ Ei

Toiminnan kuvaus

Esedu

Hankkeen aikana vahvistimme opiskelijoiden toiminnallisen orientaatiopäivän EseduStartin toteutusta. Orientaatiopäivä on elokuussa ensimmäisellä kouluviikolla ja sitä ovat mukana järjestämässä yhteistyökumppanit kuten EsLi ja urheiluseurat. EseduStartti jää meille toimivaksi käytänteeksi, ensi vuodelle mietitään ajankohtaa ja sijaintipaikkaa uudelleen.

Esedussa saimme koronasta huolimatta organisoitua useita lajikokeiluja, usein yhdistettynä ryhmän ryhmäytämiseen. Kokeiluja tehtiin mm. ammunassa, jousiammunassa sekä Saimaa Stadiumin lajeissa niin että opiskelijatoiminnan ohjaaja varasi lajin ja lajiohjauksen ja vastuuohjaaja toi oman ryhmänsä paikalle. Lisäksi uusista lajeista hankimme välineitä mm. pickleballiin. Olemme hankkeen aikana saaneet yhteistyön käyntiin uusien lajiseurojen kanssa, jatkossa lajikokeilut viedään osaksi liikuntatunteja.

Opiskelijoiden liikunnalliset ryhmäytämiset muodostuivat yhdeksi tärkeäksi hankkeen toimintamuodoksi. Opiskelijatoiminnan ohjaajan johdolla ryhmiä vietiin uusien lajien lajikokeilujen lisäksi retkille luontokohteisiin sekä lähialueemme puisto- ja retkeilyalueille. Näiden ryhmäytämispakettien tarjonta jatkuu hankkeen jälkeenkin.

Saimme koronapandemiasta huolimatta myös vähän liikkuvien ryhmän pienimuotoisesti käyntiin. Opettajat kokoavat liikuntaryhmiä sellaisia opiskelijoita, jotka eivät syystä tai toisesta pysty liikkumaan ryhmässä. Opiskelijatoiminnan ohjaaja, jolla on myös hyvinvointiohjaajan koulutus, liikkuu pienryhmän kanssa. Ryhmä sopii yhdessä lajeista ja samalla pienryhmää hyödynnetään myös kannustamaan opiskelijoita tutustumaan uusiin, eri alojen opiskelijoihin.

Hyvinvointivirtaa -viikolla 40/2021 pidimme Teamsissä taukojumppakampanjan, joka ei herättänyt suurta innostusta. Olimme markkinoinnissa vähän jälkijunassa, mutta Pieksämäen opiskelijoiden tekemät taukojumppavideot jäivät opettajien käyttöön jatkossakin.

Välituntitoimintaan Esedussa on hankittu välineitä: mm. pöytäjalkapallo, biljardi. Lisäksi aktiivijakkaroita saatiin hankittua tämänvuotisen hankkeen myötä lisää. Niitä hyödynnetään aktiivisesti opetuksen aikana. Joillain aloilla liikuntamentoreiksi koulutetut opettajat ovat alkaneet aktiivisesti käyttää aloille hankittuja liikuntaboxeja, joihin liikuntatutorit ovat tehneet käyttöohjevideon.

Hankkeen ohjausryhmä sekä hankekoordinaattoreista koostuva hankeryhmä kokoontuivat hankkeen aikana useasti ja tämä osaltaan vahvisti toisen asteen oppilaitosten yhteistyötä opiskelijoiden hyvinvoinnin saralla.

Esedun osalta tavoitteista jäi saavuttamatta oikeastaan ainoastaan Työkykypassin laajamittainen käyttöönotto. Passia on pilotoitu Pieksämäellä, mutta koska hankkeessa ei ollut opettajien palkkarahaa, emme saaneet vietyä passia kokonaisuudessaan opetustoiminnan osaksi.

Suomen Nuoriso-opisto

Liikkuva opiskelu –hankerahoituksen tuella Suomen Nuoriso-opisto vahvisti niin opiskelijoiden vapaa-ajan liikuntaympäristöjä kuin opetustiloja paremmin toiminnallisuutta ja aktiivisuutta edistäviksi. Verkoston toiminta on vahvistanut toisen asteen oppilaitosten yhteyttä, ja yhteistyötä tuntuu helpolta jatkaa niin poikkeusajan kuin hankkeen jälkeenkin.

Niin opiston perustoiminnot kuin suunnitellut yhteiset tapahtumat ja koulutukset kokivat mullistuksia kuluneen hankekauden aikana. Opetus, kuten muukin ohjaustyö, siirtyi useampaan otteeseen kokonaan etänä toteutettavaksi.

Pääosin poikkeusaika on eletty ns. hybridimallissa, jossa osa opetuksesta ja ohjauksesta on ollut etänä ja osa lähiopetuksena ryhmäkokoja ja turvavälejä halliten. Myös kampusalueen asuntolasta siirryttiin koteihin asumaan ja opiskelemaan.

Syyslukukausi 2021 palautti onneksi toimintoja normaalimpaan ja niin aiemmat liikuntatilat kuin uusi vapaa-ajan välineistö on ollut aktiivisessa käytössä. Käyttöä välineille on ollut niin väli- kuin ruokatunneilla kuin myös iltaisinkin. Varsinkin uusi pingispöytä, pöytäjalkapallo kuin frisbeekorit vaikuttavat tulleen tarpeeseen. Päivisin välineet ovat kaikkien noin sadan opiskelijamme hyödynnettävissä. Iltatoiminnassa on mukana pääasiassa asuntolassa asuvat noin 70 opiskelijaa (sukupuolijakauma 1/3 poikia, 2/3 tyttöjä).

Liikuntatutorkoulutusta emme järjestäneet enää syksyllä 2021 vaan liikunnallisen menetelmät ovat mukana Paukkulan tutoreiden toiminnassa entistä vahvemmin. Liikuntatutorius on siis ainakin toistaiseksi sulautettu muuhun tutortoimintaan.

Kasvatus- ja ohjausalan perustutkintoon kuuluu työhyvinvointi ja työkyvyn ylläpitäminen- tuntien lisäksi myös vahvasti liikunta menetelmänä ja se on myös valittavissa ja suosittu valinnainen tutkinnon osa (liikkumisen ohjaaminen). Opiskelijamme saavat siis hyvät valmiudet niin omaan liikunnalliseen elämäntapaan, liikunnan käyttämiseen ohjausmenetelmänä kuin myös liikunnallisen toimintaympäristön hyödyntämiseen, ja juuri tästä syystä hankkeen mahdollistama toimintaympäristön kehittäminen on ollut niin merkittävää.

Kampusalueella jo olemassa olevia ulkoalueita hyödynnämme paljon ja toivomme, että tulevana talvena myös luistelukenttä ja mahdolliset kampusalueen hiihtoladut tulevat jälleen käyttöön ja opiskelijamme hyödyntävät niitä. Esimerkiksi Paukkulan opiskelijakunnan hallitus voi olla tässä aktivoivassa roolissa ideoiden haastekampanjan, joka kannustavaa talviurheilemaan. Perinteeksi talvisessa ulkoilussa ovat jo muodostuneet myös pulkkamäkireissut Tornimäelle yhteisöohjaajamme johdolla, jotka jatkuvat lumen tultua myös tulevana talvena.

Liikkuva opiskelu –verkosto on kokoontunut säännöllisesti ja pyrkinyt kehittämään toimintaa sekä pohtimaan mahdollisuuksia yhteisiin kohtaamisiin tulevaisuudessa. Yhteiset koulutukset sekä turnaukset jäivät pitämättä koronarajoitteiden takia, mutta tulevaan niitä toivotaan. Turnauksiin ja koulutuksiin alun perin osoitettuja varoja onkin käytetty (siirretty avustus) liikuntavälineiden hankintaan. Koulutuksista saimme onneksi kuitenkin pidettyä keväällä Etelä-Savon liikunnan ohjaaman hyvinvointipäivän, jossa sisältönä olivat keholliset ja toiminnalliset itsetuntemusta ja -varmuutta vahvistavat harjoitteet. Koulutukseen osallistuivat niin opiskelijamme kuin opettajatkin. Koulutus pidettiin osittain ulkona, turvavälein ja pienissä ryhmissä.

Hankkeen koordinaattori on kuullut opiskelijoiden ideoita ja toiminut niiden toteuttamisen mahdollistajana. Lisäksi hänen työnkuvaansa on kuulunut Liikkuva koulu -ajattelun ja toiminnan levittäminen henkilökunnalle ja opiskelijoille sekä toimia oppilaitoksen henkilöstön yhdyshenkilönä hankkeen työryhmässä. Opiston sisällä tiiviinä yhteistyökumppanina on ollut yhteisöohjaaja, jonka kanssa ja avulla opiskelijoiden ääni on tullut niin hankinnoissa kuin toiminnoissa vielä paremmin esille.

Mikkelin lukio

Hankkeelle nimettiin kaikkien oppilaitosten yhteinen ohjausryhmä, jossa Mikkelin lukiota edusti apulaisrehtori. Ohjausryhmän opiskelijaedustajana toimi tarvittaessa joku liikuntatutoreista. Hankkeessa Mikkelin lukiossa toimi koordinaattorina liikunnanopettaja, joka vastasi hankkeesta Mikkelin lukion osalta. Opettajista koottiin tiimi, joka ideoi ja kehitti lukioomme ja lukio-opintoihin sopivia teema- ja aktiivisuuspäiviä sekä -viikkoja. Tiimiin pyydettiin jäseniä eri aineryhmistä, jotta saataisiin kattavasti erilaisia näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan viemiseen koulun arkeen.

Liikkuva opiskelu -teema otettiin käsiteltäväksi aineryhmissä. Aineryhmäkouksessa opettajat pohtivat, miten oman oppiaineen tunneilla voisi aktivoida opiskelijoita liikkumaan. Ehdotukset koottiin yhteen kaikkien opettajien vapaasti käytettäviksi. Lisäksi koululle tilattiin Aivot liikkeelle -kirja, josta opettajat saivat vinkkejä oppituntien aktivoimiseen.

Opettajilla oli mahdollisuus osallistua erilaisiin Liikkuva opiskelu -koulutuksiin. Koronan takia lähes kaikki koulutukset olivat etäkoulutuksia ja monesta koulutuksesta tehtiin vielä tallenne, jonka pystyi katsomaan itselle sopivaan aikaan. Tämä helpotti opettajien koulutuksiin osallistumista ja koulutuksiin osallistui huomattavasti enemmän opettajia kuin aiempina vuosina. Lisäksi koordinaattori osallistui yhteen Etelä-Savon Liikunnan järjestämään verkostotapahtumaan.

Etelä-Savon Liikunta ry järjesti Uutta buugia -koulutuksen opettajatiimille lukiolla 10.9.2021. Koulutuksessa muun muassa käytiin läpi tilastotietoa liittyen nuorten liikkumiseen ja suunniteltiin vuosikelloon pysyviä Liikkuva opiskeluun ja hyvinvointiin liittyviä tapahtumia ja teemaviikkoja.

Kalustehankintojen osalta päädyttiin hankkimaan lisää aktiivituoleja lukion luokkiin. Toiveena oli löytää mahdollisimman alas laskeutuva malli, joka olisi ergonomisesti sopiva käytettäväksi lukiolta entuudestaan löytyvien pulpettien kanssa. Lisäksi pyrittiin valitsemaan sellainen istuinosa, jossa käyttäjä saisi mahdollisimman tukevan ja ryhdikkään istuma-asennon.

Kuvataiteeseen hankittiin piirustusaluslata, joiden avulla piirtäminen onnistuu myös muualla kuin luokahuoneessa esim. ulkona.

Opiskelijoiden välituntikäyttöön hankittiin monenlaisia välineitä. Biljardikalustoa täydennettiin hankkeen aikana useaan kertaan mailloilla ja palloilla. Biljardi osoittautui kaikkein suosituimmaksi välituntiaktiviteetiksi. Lisäksi hankittiin kuntopyörä, käsipainoja, footbageja, magneettisia tikkatauluja, pingismaila sekä shakkinappuloita. Opiskelijoita myös kannustettiin välineiden käyttöön järjestämällä erilaisia teemapäiviä, kuten leuanvetopäivä ja yksi opettaja piti omassa luokassaan olevalla tikkataululla erilaisia kisoja.

Lukion 5. kerroksen yhteisiin tiloihin hommattiin erilaisia kehonhuoltovälineitä, kuten jumppamattoja, putkirullia ja hierontapalloja. Tiloja tarvittiin lukuvuoden aikana kuitenkin muihin tarkoituksiin, kuten yo-kokeiden varatilaksi, joten sinne ei saatu pysyvää paikkaa kehonhuollolle. Kehonhuoltovälineitä on kuitenkin opiskelijoiden käytettävissä.

Liikuntatutortoimintaa jatkettiin lukiossa. Lukuvuonna 2020–2021 liikuntatutoreita oli kuusi, joista kaksi jatkaa vielä lukuvuonna 2021–2022. Etelä-Savon Liikunta piti liikuntatutoreille koulutuksen. Liikuntatutorit auttoivat välituntivälineiden tilaamisessa ja kokoamisessa sekä kannustivat niiden käyttöön. Etäopetusaikana liikuntatutorit jakoivat koulun some-kanavilla vinkkejä tauottamiseen. Joitakin välituntitapahtumia järjestettiin, mutta monta kertaa jouduimme perumaan suunnitellut välituntiaktiviteetit koronarajoitusten takia. Myös liikuntatutoreille suunniteltu virkistyspäivä jouduttiin perumaan, mutta saimme kuitenkin pienen tutustumisen kehonhuoltoon. Liikuntatutortoimintaa ei saatu kovinkaan näkyväksi koronan takia, koska etäopetusjaksot olivat pitkiä tai ei ollut sallittua järjestää mitään yhteisiä aktiviteetteja ja vain pieni osa opiskelijoista seuraa lukion somekanavia.

Sportforumille varattiin opiskelijoiden käyttöön mailapelivuoroja sekä kaupungin kuntosalille kuntosalivuoroja. Mailapelivuorot olivat suosittuja ja niitä pystyttiin toteuttamaan korona-aikanakin, koska opiskelijat hommasivat itse sellaisen pelikaverin, jonka kanssa muutoinkin viettävät aikaa. Seinäkiipeilykokeilut jouduttiin perumaan keväällä 2021, eikä sille löytynyt enää korvaavaa ajankohtaa.

Lukiossa vietettiin pyöräilyteemapäivää 12.5.2021. Teemapäivää ennen laitettiin opiskelijoille ja henkilökunnalle Wilma-viesti, jossa teemapäivänä kannustettiin mahdollisuuksien mukaan tulemaan kouluun omalla polkupyörällä. oli mikkeliäläisen yrityksen Wauhtipyörän mekaanikko, joka teki pyöriin pienimuotoisia huoltoja: ilman lisäämistä renkaisiin, öljyämistä ja putsauksia. Huoltopisteellä kävi päivän aikana kymmeniä lukiolaisia sekä henkilökuntaa. Wauhtipyörän huolto toteutettiin ostopalveluna tämän hankkeen avulla.

Liikkuva opiskelu -ryhmänohjaustuokio pidettiin 17.2.2021. Tuokion tarkoituksena oli herättää opiskelijoita pohtimaan taukoliikunnan merkitystä jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tuokion aikana myös harjoiteltiin mm. selkää ja hartioita avaavia liikkeitä sekä kokeiltiin erilaisia harjoitteita. Tuokiossa hyödynnettiin aiheeseen liittyviä videoita ja artikkeleita: Smart Moves -hankkeen video liikkumattomuudesta, Ylen selkäkone ja Avaava taukoliikunta -video. Liikkuva opiskelu -ryhmänohjaustuokiosta saatiin niin paljon positiivista palautetta, että tämä laitettiin vakituisesti osaksi lukion vuosikelloa. Tarvittaessa tätä voi muokata enemmän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suuntaan. Tärkeä osa tätä tuokiota on opiskelijoiden osallistaminen toimintaan ja heidän toiveiden kuuleminen esim. välituntivälineistä ja kerhotoiminnasta.

Liikkuva opiskelu -teemaviikkoja vietettiin 19.4.–23.4.2021 ja 11.–15.10.2021. Opettajia kannustettiin tauottamaan oppitunteja lyhyiden taukojumppien ja aivobreikkien avulla. Liikkuva opiskelu -tiimi etsi jokaiselle oppitunnille erilaisen oppituntia tauottavan aktiviteetin, jonka opettaja teetti opetusryhmälleen oppitunnin aikana. Kielten tunneilla käytettiin ruotsin- ja englanninkielisiä liikuntaharjoituksia. Teemaviikkojen aikana tavoitteena oli kannustaa opiskelijoita käyttämään myös luokkiin hankittuja aktiivituoleja sijoittamalla niitä jo valmiiksi pulpetteihin tavallisten tuolien tilalle sekä hyödyntämään muita luokkiin ja välituntitiloihin hankittuja liikuntavälineitä.

Ryhmäytymispäivä siirtyi koronan takia, mutta koska opiskelu oli järjestetty perusrhytmittain, niin pystyimme käymään joidenkin ryhmien kanssa kuitenkin keilaamassa.

Opiskelijoille tarjottiin mahdollisuutta kokeilla kuntosaliharjoittelua personal trainerin ohjaamana. Aluksi tätä markkinoitiin erityisesti sellaisille opiskelijoille, jotka eivät aiemmin harrastaneet kuntosaliharjoittelua. Jos ryhmät eivät täyttyneet, niin sitten annettiin mahdollisuus myös sellaisille, jotka ovat jo käyneet kuntosalilla aktiivisemmin. Personal trainer piti ryhmätunteja kuntosalilla ja laati osalle opiskelijoista henkilökohtaisen kuntosaliohjelman.

Lukion terveydenhoitajan kanssa keskustelimme erilaisista keinoista, joilla pystyisimme aktivoimaan vähän liikkuvia. Terveydenhoitaja mainosti Liikkuva opiskelu -toimintaa opiskelijoille muun muassa terveystarkastusten yhteydessä. Vähän liikkuville opiskelijoille tarjottiin liikunnan aloittamiseen PT-palveluita, kuntosaliharjoittelua ja mahdollisuus saada aktiivisuus- ja sykemittari lainaan koululta. Terveydenhoitajan kautta toimintaan ei kuitenkaan hakeutunut yhtään opiskelijaa.

Tavoitteena oli löytää tapoja hyödyntää kaupungin liikuntatoimen palveluja paremmin. Liikuntapalveluiden kanssa tehtiinkin yhteistyötä lukion kuntosalivuorojen järjestämiseksi ja lukiolaisille on saatu vakiovuoroja koulupäivän yhteyteen. Uimahallit olivat pitkään kiinni koronan takia tai lukiolla oli vierailukiello, joten uimahallia ei pystytty tämän hankkeen aikana käyttämään.

Koronarajoitusten takia muiden oppilaitosten kanssa ei voinut olla yhteisiä liikuntavuoroja, -kerhoja tai tapahtumia. Esedun ja Nuoriso-opiston hanketyöntekijöiden kanssa kokoonnuimme kuitenkin etänä, jolloin jaettiin vinkkejä ja ideoita erityisesti koronaturvalliseen toimintaan.

Arvioi hankkeen tai toiminnan vaikutuksia

Esedu

Koronapandemian takia hankkeen näkyvyys jäi vähäiseksi, mutta saimme synnytettyä ja juurrutettua hyviä aihioita liikunnan ja liikkumisen lisäämiseksi oppilaitoksessamme. Liikuntatutoreiden toiminta ei välttämättä jää pysyväksi, mutta opettajista koottujen liikuntamentoreiden toimintaan liikunnan edistäminen jää.

Hankkeen myötä ainakin 200 opiskelijaa on päässyt kokeilemaan uusia liikuntalajeja ja -muotoja. Näissä tilaisuuksissa on samalla vahvistettu ryhmien ryhmäytymistä ja opintoihin kiinnittymistä. Esedun opiskelijoille on tullut tutuksi myös Saimaa Stadiumi liikkumisympäristönä ja olemme saaneet innostettua joitain vähän liikkuvia hakeutumaan liikkumaan enemmän. Koulupäiviä on saatu jossain määrin aktivoitua hankittujen välineiden ja varusteiden avulla.

Suomen Nuoriso-opisto

Tärkeimpiä hankkeen vaikutuksia ovat kampusalueen liikuntaympäristöjen merkittävät parannukset (mm. pingis, pöytäjalkapallo, pelivälineet, fribakorit. Lisäksi olemme saaneet liikuntatutoreisillot osittain integroitua osaksi perinteistä tutortoimintaa. Meille tärkeä vaikutus on myös toisen asteen oppilaitosten verkostojen vahvistuminen.

Mikkelin lukio

Hankkeen vaikuttavuutta arvioitiin kyselyllä, jollaisia on tehty kolme kertaa kaikkien eri Liikkuva opiskelu -hankkeiden aikana. Opiskelijoille lähetetyssä kyselyssä lähes kaikissa kohtiin tuli parannuksia, kuinka paljon aktiivisempia oppitunteja ja välitunteja opiskelijat viettivät. Lähes kaikki (97 %) kyselyyn vastanneista opiskelijoista olivat käyttäneet erilaisia aktivoivia kalusteita luokissa tai oleskelutiloissa. Noin 80 % prosenttia kyselyyn vastanneista oli käyttänyt joitain välituntivälineitä. Vastaavat luvut vuotta aiemmin olivat, että aktivoivia kalusteita oli käyttänyt 70 % ja välituntivälineitä 60 % kyselyyn vastanneista. Myös oppituntien tauottamisessa ja istumisen katkaisemisessa oli havaittavissa pientä parannusta, mutta varsinaisia taukoliikuntaa opettajat eivät edelleenkään pitäneet kovinkaan paljon. Opiskelijoiden tieto liikkumattomuuden haitoista ja istumisen vähentämisen tärkeydestä lisääntyi hyvin, koska tätä käsiteltiin ryhmänohjaustuokiossa, joka oli pakollinen kaikille opiskelijoille.

Jatkotoimenpiteet

Esedu

Jatkossa pidämme omana toimintana huolta välineiden uusimisesta ja näiden käyttöä jatkamme ja pyrimme muistuttelemaan käyttötavoista ja -tarkoituksista aktiivisesti. Kannustamme liikuntamentoreita edelleen aktivoimaan opiskelijoitaan. Myös ryhmäytämpaketien laajamuotoinen käyttö jatkuu tulevinakin vuosina. Pyrimme myös saamaan opiskelijahyvinvoinnin vuosikelloon lisää liikunnallisia tempauksia, nyt kun pää on niiden osalta avattu. Hankkeessa opiskelijoiden toimesta tuotetut videot ovat henkilöstön käytössä jatkossakin.

Suomen Nuorisio-pisto

Pyrimme jatkossa aktiivisesti hyödyntämään ja kehittämään asioita, joita olemme hankkeen aikana saaneet aikaan. Uskomme, että oppilaitosten yhteisten tapahtumien järjestäminen on jatkossakin mahdollista hankkeen aikana vahvistunutta verkostoa hyödyntäen.

Mikkelin lukio

Liikkuva opiskelu -tiimin kanssa teimme vuosikellon, johon keräsimme erilaisia teemapäiviä ja ideoita opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Joka vuosi ei tarvitse toteuttaa kaikkia, mutta tätä voidaan käyttää pohjana lukuvuoden toimintaa suunniteltaessa. Pysyviksi on ainakin suunniteltu Liikkuva opiskelu -ryhmän ohjaustuokio opiskelijoille, aktiiviset ryhmäytymispäivät, liikunnallinen teemapäivä, lukion kuntosalivuorot, pyöräpäivä ja taukoliikuntaviikot. Pysyvät, jokavuotiset tapahtumat pyritään sijoittamaan lukuvuosikalenteriin, jotta niitä myös muistettaisiin toteuttaa lukuvuoden aikana. Opettajatiimin kanssa suunnittelimme, että jatkossa toiminta olisi enemmän hyvinvointi-temaista, eikä korostettaisi niin liikuntaa sanaa. Tämä voisi saada sellaisia opiskelijoita mukaan, joita liikunta ei niin kiinnosta.

Jatkossa on suunniteltu, että opiskelijakunta vastaisi välituntivälineiden kunnossapidosta ja hankinnoista yhdessä lukion vahtimestarin ja liikunnanopettajien kanssa. Tähän varattaisiin oma vuosittainen budjetti. Opiskelijakunnalla on mahdollisuus järjestää myös muuta liikunnallista ja aktiivista toimintaa liikunnanopettajien avustuksella.

Liikunnassa on valinnaiskursseina tarjolla Liikkujasta toimijaksi -kurssi, jonka yhtenä suoritusmahdollisuutena on liikuntatutorina toimiminen. Koronan takia liikuntatutoreiden toiminta ei ollut kovin näkyvää ja toiminta hiipui, eikä uusia liikuntatutoreita hakeutunut enään mukaan toimintaan. Kurssia kuitenkin tarjotaan edelleen opiskelijoille ja toimintaa voidaan aktivoida lisää kun halukkaita opiskelijoita taas löytyy.

Lukiolla on ollut kilpailutoiminnan koordinaattori, jonka vastuulla on organisoida lukion osallistuminen KLL:n kisoihin. Koronan takia lähes kaikki KLL:n kilpailut ovat olleet kuitenkin peruttuja, joten kilpailutoiminnan koordinaattori on järjestänyt oman lukion opiskelijoille liikuntavuoroja ja lukion sisäisiä kisoja eri palloilulajeissa. Nämä ovat olleet suosittuja ja toimintaa voidaan järjestää jatkossakin.

Hankkeeseen osallistuvat

alakoulut

0

yläkoulut

0

toisen asteen oppilaitokset tai yksiköt

3

yhtenäiskoulut

0

yhteensä

3

Hankkeeseen osallistuvien oppilaitosten oppilas- tai opiskelijamäärät

alakouluissa

0

yläkouluissa

0

toisen asteen oppilaitoksissa tai yksiköissä

2629

yhtenäiskouluissa
0

yhteensä
2629

Toteutuneet kokonaiskustannukset ja rahoitus

**Erittele miten hankkeen kustannusarvio muuttui taulukon
Hakemuksessa-sarakkeessa olevasta käyttötarkoituksen muutoksen myötä**

Käyttötarkoituksen muutos

Etelä-Savon Koulutus Oy:n budjetista siirrettiin Kurssi- ja koulutuskustannuksista 1200 euroa Tapahtumat ja retket -kustannuksiin (opiskelijoiden lajitutustumiset ja liikunnalliset ryhmäytymistapahtumat). Loppuosa käyttämättä olevasta budjetista (kurssi- ja koulutuskustannukset -osio) jätettiin ko.osioon (varaus tutor-koulutukselle). Käyttötarkoituksen muutoksesta lähetettiin sähköpostia rahoittajalle 12.8.2021, jonka jälkeen sovittiin muutoshakemuksen tekemisestä. Muutoshakemus tehtiin 16.8.2021.

Kustannukset

Kustannus	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	25104,00	19792,25	Toteuttajaorganisaatioiden hankehenkilöstön palkat sivukuluineen
Matka- ja kuljetuskustannukset	4080,00	156,20	- hankehenkilöstön matka- ja majoituskuluja (Etelä- Savon Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu vastaavien verkostotapaaminen)
Kurssi- ja koulutuskustannukset	7930,00	1336,79	- Mikkelin lukion kustannus, opettajien koulutus (Etelä-Savon Liikunta ry:n lasku)
Oppilaitoksen oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämiseen liittyvät hankinnat	15386,00	12429,63	- biljaripöytä, pöytäjalkapallo, Upis1-tuolit, soutulaite, levypainot, kuntopyörä
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	12230,00	12815,67	- urheiluvälineitä (pickleball-välineet, jumbakuminauhat, joogamatot) - aktiivituoleja, välituntikäyttöön välineitä (mm. tikkatauluja, käsipainoja, footbageja), kehonhuoltovälineitä, biljarditarvikkeita, pingispöytä - aktiivisuusrannekkeet
Tapahtumat, retket	5000,00	3394,01	- retket Saimaa Stadiumille, keilamaan, jousiammuntaan, ammuntaan, joogaan
Muut vuokrat, leasingkustannukset	2350,00	1383,36	- mailapelivuorot Sport Forum, lajitutustuminen Mikkelin Agilityharrastajat ry - Saimaa Stadiumi, SuperCornerin yksityiskäyttö
Muut kustannukset	2580,00	1003,71	- asiantuntijapalvelut
Yhteensä (€)	74660,00	52311,62	

Rahoitus

Rahoituslähde	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Valtionavustus myönnetty summa	37330,00	28000,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	28500,00	19563,56	Esedu ja Mikkelin lukio
Yksityinen omarahoitus	0,00	4748,06	SNO
Muu julkinen rahoitus ja avustukset	0,00	0,00	-
Yksityinen rahoitus	8830,00	0,00	-
Toiminnasta saatavat tulot	0,00	0,00	-
Muu rahoitus	0,00	0,00	-
Yhteensä (€)	74660,00	52311,62	

Kuinka paljon valtionavustus kattaa hankkeen tai toiminnan kustannuksista?

53,53 %

Lisätietoja kustannuksista tai rahoituksesta

Liitteet

- Esedu_loppuraportti 2020-2021.pdf
- Hankeraportti Virtaa liikkumisesta Mikkelin lukio 1.10. - 31.12.2020.pdf
- Kustannusseuranta_Virtaa_liikkumisesta_kaikkilopull_31.10.21.pdf
- Pääkirja_01102020_31102021_SNO.pdf
- SNO_Loppuraportti 2020-2021.pdf
- Toteuma Virtaa liikkumisesta Mikkelin lukio 23.11.2021.pdf

Asioija

Asioijan etunimi

Tiina

Asioijan sukunimi

Tervaniemi

Asioijan valtuutustieto

Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin