

Jyväskylän koulutuskuntayhtymän julkaisuja 3

Terve sielu terveessä ruumiissa -hankkeen loppuraportti

Minna Saikkonen

ao
Jyväskylän
koulutuskuntayhtymä



Minna Saikkonen

TERVE SIELU TERVEESSÄ RUUMIISSA -HANKKEEN LOPPURAPORTTI

Jyväskylän koulutuskuntayhtymän julkaisuja 3

Jyväskylän koulutuskuntayhtymä

Jyväskylä, 2017



KESKI-SUOMEN LIITTO

Regional Council of Central Finland

© Kirjoittaja(t) Minna Saikkonen ja Jyväskylän koulutuskuntayhtymä

Toimitus: Anu Tokila

Käännös: Riitta Salo

Taitto: Annastiina Kinnunen

Kansi: Larissa Lindroos

ISSN 2489-2793 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-67407 (verkkojulkaisu)

Jyväskylä 2017

ABS- TRAKTI

Jyväskylän koulutuskuntayhtymän Terve sielu terveessä ruumiissa -hyvinvointihanke pyrki lisäämään toisen asteen koulutuksen, erityisesti lukiokoulutuksen, opiskelijoiden ja henkilökunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja jaksamista. Hankkeen yhteistyökumppaneita olivat Likes ry, Valo ry, KesLi ry, Suomen mielenterveysseura ja Firstbeat Technologies oy. Hankkeen rahoittajana oli Keski-Suomen liitto. Hankkeen aikana kehitettiin erilaisia hyvinvointiin liittyviä toimintoja kuten liikuntatutortoimintaa, hyvinvointipassia ja hyvinvointikurssia. Kansainvälistä ulottuvuutta haettiin järjestämällä hyvinvointiseminaari.

AVAIN- SANAT

Hyvinvointi
Lukiokoulutus
Liikunta
Yhteisöllisyys
Työhyvinvointi

ABS- TRACT

A project called A Healthy Soul in a Healthy Body by the Jyväskylä Educational Consortium (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä) tries to add the entire wellbeing and managing within the students and staff of the whole secondary education and especially the wellbeing and managing of the upper secondary school education. To achieve this goal happened co-operatively with the

partners like Likes Research Centre for Physical Activity and Health (Likes Ry), Valo, Finnish Sports Federation (Valo ry), Central Finland Sport Federation (Kesli ry), The Finnish Association for Mental Health (Suomen mielenterveysseura) and Firstbeat Technologies LLC (Firstbeat Technologies LLC). The financier of the project was the Regional Council of Central Finland (Keski-Suomen liitto). During the project it was developed different kinds of activities with respect to the wellbeing like the tutor action of physical activity, a wellbeing passport and a wellbeing course. To achieve also the international dimension the project organized a wellbeing seminar.

KEY- WORDS

Wellbeing
Upper secondary education
Physical action /Physical Exercise
Communality
Work wellbeing

SISÄLLYS- LUETTELO

1 Hankkeen tausta	8
2 Tavoitteet ja saavutetut tulokset	9
2.1 Tavoite: Lukiokoulutuksen hyvinvointimallin rakentaminen sekä soveltaminen ammatilliseen koulutukseen	9
2.2 Tavoite: Mallin tuotteistaminen koulutusvientiin	10
2.3 Tavoite: Hyvinvoinnin yhteistyömalli työelämän ja korkea-asteen kanssa	11
2.4 Tavoite: Hyvinvoinnin yhteistyömalli eri järjestöjen ja organisaatioiden kanssa	12
2.5 Juurruttamissuunnitelma hankkeen jälkeiseen aikaan	12
2.6 Tavoite: Laadulliset tulokset - työhyvinvoinnin lisääntyminen, oppimistulosten paraneminen sekä yhteisöllisyyden kasvu	13
3 Hankkeen toiminta	14
4 Talous	17

1 Hankkeen tausta

Tutkimusten mukaan liikunnalla, kulttuurin harrastamisella ja mielenterveyden sekä mielenterveystaitojen tukemisella on selvä positiivinen vaikutus ihmisten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Nuorena opitut tavat seuraavat meitä läpi elämän ja vaikuttavat moneen eri elämänalueeseen sitä joko tukien tai heikentäen. Viimeisten vuosien aikana maailma on digitalisoitunut ja muuttunut vauhdilla aiheuttaen sekä hyvinvoinnin lisääntymistä että heikentymistä - erityisesti liikunnan vähäisyys on saanut mediahuomiota. Pelit, sosiaalinen media ja kännykkäkulttuuri luovat ongelmia monen nuoren ajankäytölle ja elämänhallinnalle – jopa niin, että opiskelu ja muu elämä kärsii. Toisen asteen koulutuksessa tämä tarkoittaa sitä, että hyvinvointi on nostettava yhä tärkeämpään rooliin. Nuoren itsetuntoa ja mielenhyvinvointia tulee tukea - siinä missä fyysistä aktiivisuutta - ottamaan vastaan sähköisen kulttuurin ja muuttuvan maailman haasteita. Toisen asteen oppilaitoksen tasolla hyvinvoinnin lisääntyminen näkyy parhaimmillaan yhteisöllisyyden kasvuna, oppimistuloksien paranemisena ja koko työyhteisön hyvinvoinnin lisääntymisenä.

Kansantaloudellisesti hyvinvoinnin ja terveellisen elämäntavan vahvistumisella on suuri merkitys - mitä kauemmin olemme terveenä, sitä vähemmän meistä on kuluja yhteiskunnalle ja sen täysipainoisempaa elämää voimme itse elää. Hallitusohjelmissa tämä on nostettu esiin ns. kärkihankkeina, mm. Hyvinvointi ja terveys –painopistealueella ”Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen” sekä ”Eriarvoisuuden vähentäminen” -kärkihankkeet ja Osaaminen ja koulutus –painopistealueella ”Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus” -kärkihanke. Hallituksen kärkitavoitteiden lisäksi monella järjestöllä on halu olla tukemassa nuorten hyvinvointia toiseen asteen oppilaitoksissa. Suomen Mielenterveysseuran tavoitteena on vahvistaa sekä opiskelijan omaa osaamista että myös 2.asteen henkilökunnan taitoja tukea nuoren hyvinvointia. Likes ry:n Liikkuva koulu –periaate on tuttu monessa ylä- ja alakoulussa ja se tulee vuoden 2017 aikana laajenemaan vahvemmin myös toiselle asteelle. Valo ry:n iskulause ”Olemme maailman liikkuvien urheilukansa 2020” ei ole sekään kovin vähäinen tavoite.

Terve sielu terveessä ruumiissa –hyvinvointihankkeen päätavoitteena on ollut kartoittaa hyvinvointia tukevia toimintoja, lisätä niitä ja koostaa ne yhdeksi malliksi, joka juurtuu osaksi koulutuskuntayhtymän lukiokoulutuksen, ja jopa soveltuvien osin ammatillisen puolen, toimintaa. Malli kokoaa yhteen erilaiset opiskelijan hyvinvoinnin kannalta oleelliset ja sitä tukevat asiat – se sisältää myös lukuvuoden tapahtumia, kuten Hyvinvointi-viikko erilaisine tapahtumineen ja joka toinen vuosi syksyllä juostava tai käveltävä LukioRun sekä muut liikuntatapahtumat. Hankkeessa tavoitteena on kiinnittää huomiota myös henkilökunnan jaksamiseen, työssä viihtymiseen sekä yhteisöllisyyteen, jolloin yhteistyötä tehtiin mm. työterveyshuollon kanssa.

Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat olleet Liikunnan ja kulttuurin edistämisen säätiö Likes, Valtakunnallinen liikunta ja urheiluorganisaatio Valo ry, Keski-Suo-

men Liikunta KesLi ry, Suomen Mielenterveysseura ja Firstbeat Technologies oy. Henkilöstöpuolen työhyvinvointiin osaamista hankkeeseen on tuonut henkilöstöjohtaja Minna Liminka (inPulse Works Oy). Hankkeen rahoittajana on toiminut Keski-Suomen liitto.

2 Tavoitteet ja saavutetut tulokset

Hankkeen tavoitteena on ollut edistää ja vahvistaa toisen asteen opiskelijoiden ja henkilökunnan työhyvinvointia ja jaksamista liikunnan ja kulttuurin harrastamisen keinoin. Samalla tavoitteena on tukea myös molempien ryhmien mielenterveystaitoja.

Hankkeen tavoitteena ovat olleet:

- lukiokoulutuksen hyvinvointimallin rakentaminen sekä sovellus ammatilliseen koulutukseen
- mallin tuotteistaminen koulutusvientiin
- hyvinvoinnin yhteistyömalli työelämän ja korkea-asteen kanssa
- hyvinvoinnin yhteistyömalli eri järjestöjen ja organisaatioiden kanssa
- juurruttamissuunnitelma hankkeen jälkeiseen aikaan
- laadullisina tuloksina: työhyvinvoinnin lisääntyminen, oppimistulosten paraneminen sekä yhteisöllisyyden kasvu

2.1 Tavoite: Lukiokoulutuksen hyvinvointimallin rakentaminen sekä soveltaminen ammatilliseen koulutukseen

Hankkeen päätavoitteena on ollut koostaa lukiokoulutuksen hyvinvointimallia, joka löytyy täältä: <http://blogit.jao.fi/hyvinvointimalli/>. Sivustolla on tehty koonti, joka perustuu Jyväskylän koulutuskuntayhtymän lukiokoulutuksessa jo olemassa oleviin hyvinvointia tukeviin rakenteisiin sekä hankkeen aikana kehitettyihin toimintoihin tai havaittuihin kehitysideoihin. Sivustolla on tarkasteltu erikseen sekä henkilöstön että opiskelijoiden hyvinvointia. Hyvinvoinnin tarkastelussa on otettu huomioon hankkeen tavoitteiden mukaiset fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset ulottuvuudet. Sivusto on vapaassa käytössä ja kenen tahansa käytettävissä.

Mallin rakentamisessa on tehty yhteistyötä monen eri toimijan kanssa: opiskelijahuoltoryhmät, opiskelijaterveyshuolto, työterveyshuolto, henkilöstö, opiskelijakuntien hallitukset, Liikkuva koulu -hanke, psykologit, kuraattorit, diakonissa, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä muut hankkeet mm. Omalle polulle korkeakouluun -hanke.

Hyvinvointimallin suurimmat yksittäiset kehityskohteet ovat olleet liikuntatutorointi, hyvinvointipassi, hyvinvointikurssi, hyvinvointiviikko sekä kansainvälinen vienti. Liikuntatutorointia on kaikilla kolmella kampuksella ja tutorei-

den tarkoituksena on lisätä liikettä arkeen ja liikunnallistaa koulun kulttuuria. Liikuntatutorit voivat ohjata hyppyttunneilla tapahtuvaa liikuntaa, mahdollistaa saliharjoittelun tms. Liikuntatutorit valitaan joka vuosi joulukuussa ja he saavat toiminnastaan kurssisuorituksen. Hyvinvointipassi muodostuu kokonaisuudesta, jossa opiskelija voi valita oman kiinnostuksensa mukaan 10 kurssia ja saada näistä muodostettua hyvinvoinnista kertovan passisuorituksen. Suorituksen voi koostaa sekä lukion kursseista että koulun ulkopuolisesta toiminnasta.

Ammatillisen koulutuksen näkökulmasta mallin soveltuvuus on ammattialakohdasta. Yleisellä tasolla voidaan sanoa, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden puute on suurempi ongelma ammatillisen puolen opiskelijoiden kuin lukiokoulutuksen parissa, joten tarvetta soveltamiseen on. Mallin työstämisessä nousi esiin mm. se, että ammatillisella puolella järjestetään erilaisia liikunnallisia kilpailuja tai taitokisoja, mutta opetuksen kehittäminen fyysisestä aktiivisuudesta tukeväksi on vasta alussa. Nyt koostetusta lukiokoulutuksen mallista tietyt osat, kuten esimerkiksi liikuntatutortoiminta voidaan soveltuvin osin siirtää ammatilliseen koulutukseen. Ammatillisella puolella käytössä oleva ns. työkykypassi on rakenteeltaan samankaltainen kuin hankkeen luoma hyvinvointipassi. Molempien tarkoituksena on tukea laaja-alaista hyvinvointia. Lukiokoulutuksen hyvinvointipassia voidaan soveltaa myös osaksi ammatillisen koulutuksen toimintaa.

Hankkeen tulosten arvioinnissa ohjausryhmä antoi osatavoitteelle arvosanan 3 = hanke onnistui saavuttamaan osan tavoitteistaan (5-portainen asteikko). Hankkeen aikana saatiin luotua koonti hyvinvoinnin osasista lukioissa, jotka ovat nähtävissä hankkeen sivuilla. Hankkeen aikana saatiin luotua mahdollisia uusia käytänteitä, mutta niiden soveltamisessa ammatilliselle puolelle on vielä tehtävää.

2.2 Tavoite: Mallin tuotteistaminen koulutusvientiin

Osana hanketta järjestettiin syksyllä 2016 hyvinvointiseminaari Venäjä-yhteistyön puitteissa. Yhteistyöseminaari suunnattiin Pietarin alueen opettajiin sekä rehtoreihin. Seminaari oli kaksipäiväinen. Jyväskylän koulutuskuntayhtymän lukiokoulutuksen tavoitteena on viedä koulutusosaamista kansainvälisille markkinoille. Koulutusosaamista voidaan pilkkoa osiin ja kohdentaa tiettyihin toimintoihin kuten opinto-ohjaus, koulujen johtaminen, opiskelijoiden osallisuus, opettajien tiimityöskentely, viranhaltijoiden ja päättäjien vuorovaikutus tai hyvinvointi. Koulutusvienti on suunnattu opettajille, johtajille, hallintohenkilöstölle, täydennyskoulutusorganisaatioille tai koulutuksen hyvinvoinnista vastaaville tahoille. Lukiokoulutuksen hyvinvointimallia tullaan kääntämään asiakastarpeen mukaan venäjäksi, kiinaksi tai englanniksi. Jatkossa koulutusviennistä vastaa koulutuskuntayhtymän yhteiset toimijat ja mm. EduCluster Finland.

Kansainvälisessä viennissä pyritään yhteistyöhön Keski-Suomen maakunnan muiden koulutusorganisaatioiden kanssa kuten Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä muut lukiot. Kansainvälisen

viennin kohdemaina on erityisesti Venäjä (erityisesti Pietarin alue), Kiina, Arabian niemimaa sekä Keski- ja Etelä-Eurooppa. Yhteistyö näkyi myös seminaarin ohjelmassa, joka on nähtävissä mallin sivuilla.

Hankkeen tavoitteen ”Mallin tuotteistaminen koulutusvientiin” arvosanaksi ohjausryhmä antoi arvosanan 4 = hanke onnistui hyvin, tulokset saavutettiin (5-portainen asteikko). Hankkeen osana järjestettiin hyvinvointiseminaari, jonka seurauksena koulutusvientiä mm. Venäjälle tullaan jatkamaan. Seminaariin osallistuneet tahot pitivät seminaaria onnistuneena.

2.3 Tavoite: Hyvinvoinnin yhteistyömalli työelämän ja korkea-asteen kanssa

Hankkeen aikana tehtiin yhteistyötä Jyväskylän yliopiston, Firstbeat Technologies Oy:n ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan liikunnanopettajaopiskelijoita saatiin mukaan liikunnallistamaan lukioiden arkea. Lisäksi yhteistyö korkeakoulujen tarjoaman opiskelijaliikunnan ja koulutuskuntayhtymän henkilöstöliikunnan yhdistämiseksi aloitettiin. Tarkoituksena on saada aikaan laajeneva tarjonta erilaisia liikunta- muotoja sekä korkeakouluille että myös koulutuskuntayhtymän henkilöstölle.

Firstbeat Technologies Oy:n kanssa tehtiin yhteistyötä, jonka myötä saatiin tietoa opiskelijoiden jaksamisesta ja stressistä. Opiskelijoita mitattiin noin 140, joista osa kahteen kertaan. Opettajia mitattiin 5. Mittausten perusteella voidaan sanoa, että opiskelijoiden palautumista ja lepoa tulisi kouluarjessa tukea nykyistä enemmän. Mittauksista saadut kokemukset olivat pääosin positiivisia ja niiden jatkokäyttö esimerkiksi terveystiedon tai kouluterveydenhuollon osana, tulisi selvittää.

Tavoitteen toteutumisen arvioinnissa ohjausryhmä antoi tälle kyseiselle osa-alueelle arvosanan 4 = hanke onnistui hyvin, tulokset saavutettiin (5-portainen asteikko). Firstbeat Technologies Oy:n kanssa on olemassa sopimus, jolla opiskelijoiden sykevälivaihtelumittauksia voidaan jatkaa ja tähän on haettu lisärahoitusta mm. Liikkuva koulu -hankkeen kautta syksyille 2017. Jyväskylän yliopiston kanssa tehtävä yhteistyö jatkuu mm. Liikunnan opiskelijat osana koulun liikunnallistajana -kurssin kautta keväällä 2017 ja mahdollisesti myös tulevana vuosina. Jyväskylän yliopiston Psykologian laitoksen kanssa on mahdollista tehdä yhteistyötä mielenterveyden ja jaksamisen tulemiseksi, mutta tämä verkkosovelluksen käyttöönotto vaatii lisärahoitusta. Työpaikkaliikunnan yhdistäminen korkeakoululiikunnan kanssa jatkuu. Ryhmänohjauksen kehittäminen jatkuu mm. tiimiopetuksen kautta.

2.4 Tavoite: Hyvinvoinnin yhteistyömalli eri järjestöjen ja organisaatioiden kanssa

Hankkeen aikana tehtiin yhteistyötä eri järjestöjen kuten Keski-Suomen Liikunnan Kesli ry:n kanssa, Opetushallituksen Liikkuva koulu -toimintojen, Suomen Mielenterveysseuran sekä Jyväskylän kaupungin kanssa. Keski-Suomen Liikunta jatkaa hankkeen aikana syntynyttä yhteistyötä kouluttamalla myös jatkossa liikuntatutorit sekä tukemalla lukioiden Liikkuva koulu -toimintaa. Liikkuva koulu -organisaatio tuki hanketta antamalla sille näkyvyyttä ja jatkossa Liikkuva koulu -toiminta lukioiden sisällä vie hankkeen aikana syntyneitä toimintoja eteenpäin. Suomen Mielenterveysseuran kanssa yhteistyötä tehtiin mm. Hyvinvointi-kurssin kehittämisessä, jota jatketaan myös syksyllä. Mielenterveyden tukemiseksi opettajille voitaisiin jatkossa tarjota esim. Suomen Mielenterveysseuran järjestämää mielenterveyden EA1-koulutusta. Lisäksi Suomen Mielenterveysseuran asiantuntemusta voidaan jatkossa käyttää myös ryhmänohjauksen ja hyvinvointiviikon kehittämisessä.

Jyväskylän kaupungin kanssa yhteistyötä tehtiin mm. lähiliikuntapaikka -näkökulmalla siten, että lukioiden piharakentamisen ja läheisten kuntoliikuntapaikkojen rakentamisessa otetaan huomioon kaikkien kuntalaisten mahdollisuudet käyttää laitteita ja samalla myös laitteiden monipuolisuus. Liikuntatutortoimintaa tullaan jatkossa laajentamaan myös kaupungin yläkoulujen suuntaan.

Tavoitteen toteutumisen arvioinnissa ohjausryhmä antoi tälle kyseiselle osa-alueelle arvosanan 4 = hanke onnistui hyvin, tulokset saavutettiin (5-portainen asteikko). Liikkuva koulu -toimintakulttuurin levittäminen on lukioissa jo aloitettu ja jatkuu mahdollisesti uuden rahoituksen turvin syksyllä 2017. Keski-Suomen Liikunta ry:n sekä Suomen Mielenterveysseuran kanssa aloitettu yhteistyö tulee jatkumaan mm. kurssien sisältöjen sekä liikuntatutoreiden koulutuksen muodossa. Opettajien koulutuksessa olisi mahdollista saada Suomen Mielenterveysseuralta koulutusta mm. mielenterveyden EA1. Jyväskylän kaupungin kanssa yhteistyö jatkuu myös liikuntatutortoiminnan laajentamisen kautta.

2.5 Juurruttamissuunnitelma hankkeen jälkeiseen aikaan

Hankkeen aikana syntyneet toiminnot, kuten liikuntatutortoiminta sekä hyvinvointipassi on kirjattu lukioiden opetussuunnitelmiin. Koostettu malli nojaa myös ns. lukioiden opiskelijan profiiliin, joka löytyy Jyväskylän koulutuskuntayhtymän opetussuunnitelmasta. Opetussuunnitelma sitoo lukioiden toimintaa ja edellyttää näin ollen, että näille hankkeen aikana syntyneille toiminnoille resursoidaan myös jatkossa taloudelliset edellytykset ja nimetään vastuuhenkilöt. Hankkeen toiminta jää näin ollen elämään hankkeen jälkeen osaksi vakituista toimintaa.

Korkeakouluyhteistyön aikaansaama henkilöstöliikunnan kehittyminen ja laajentaminen tulee jäämään osaksi vakituista toimintaa. Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajaopiskelijoiden kurssien (Liikunnanopettaja koko koulun liikunnallistajana -kurssi) aikana aloitettu yhteistyö jatkuu. Opiskelijoiden harjoittelussaan tekemiä liikunnallistamissuunnitelmia käytettiin ja käytetään jatkossa lukiodien arjessa. Hankkeen työntekijä Susanna Poutamo jatkaa kyseisen kurssin kautta yhteistyötä ja tulee kirjoittamaan liikunnallistamiseen liittyvän väitöskirjan. Yhteyshenkilönä Jyväskylän yliopiston puolelta toimi tutkijatohtori Nelli Lyyra. Hyvinvointiviikko jää osaksi ammatillisen koulutuksen kanssa tehtävää yhteistyötä ja siitä on ottanut vastuuta opiskeluhoitotyöryhmä. Myös muiden tapahtumien jatkuvuus on pyritty varmistamaan. Liikuntatutor-toiminta jatkaa toimintakulttuurin muutosta ja pitää liikettä yllä, vaikkei Liikkuva koulu -rahoitusta tai muuta vastaavaa saataisikaan. Yhteisöllisyyttä lisäävistä kahvitilaisuuksista on vastuussa diakoni, ryhmänohjauksen kehittäminen jatkuu lukioissa, positiivinen pedagogiikka on ollut esillä koulutusiltapäivissä jne.

Tavoitteen toteutumisen arvioinnissa ohjausryhmä antoi tälle kyseiselle osa-alueelle arvosanan 4 = hanke onnistui hyvin, tulokset saavutettiin (5-portainen asteikko). Juurruttamissuunnitelmaa ei kuitenkaan voine pitää varsinaisena arvioitavana tavoitteena vaan sen tarkoituksena on tuottaa toimintaa elämään hankkeen jälkeen. Hankkeessa monien toimintojen tulevaisuus on pyritty turvaamaan huolehtimalla niiden jakautuminen useille eri toimijoille.

2.6 Tavoite: Laadulliset tulokset - työhyvinvoinnin lisääntyminen, oppimistulosten paraneminen sekä yhteisöllisyyden kasvu

Henkilökunnan työhyvinvoinnin lisäämiseksi tehtiin yhteistyötä työterveyshuollon kanssa. Työterveyden kanssa käydyt keskustelut ja työhyvinvointiin liittyvä kysely kertoi, että työyhteisön voimavarat olivat hankkeen aikana heikot. Hankkeen työhyvinvointia lisäävät toiminnot olivat Jyväskylän Lyseon lukion opettajien suorittama yhteinen kävelyretki luonnossa, jonka aikana he pohtivat työn kuormittavuutta sekä etsivät toisistaan vahvuuksia. Kävelyretki ohjeistettiin ns. Seppo-pelin avulla ja samalla kävelyn aikana suoritettujen tehtävien ja kyselyjen tuloksista saatiin materiaalia Jyväskylän Lyseon lukion työhyvinvointiryhmän teemoihin. Syksyn 2016 aikana nostettiin sähköpostilla myös erilaisia pieniä työhyvinvointiin liittyviä ja sitä tukevia teemoja.

Oppimistulosten paraneminen on yhteydessä liikkumiseen ja se on havaittu useiden tutkimusten valossa (esim. Liikunta & Tiede – lehden julkaisu 4/2013 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf). Hankkeen henkilöstölle suuntautuvassa viestinnässä pyrittiin tuomaan esiin liikunnan virkistävä ja oppimista lisäävä vaikutus ja tätä kautta lisäämään tuntien aikaista liikkumista. Kyselyiden perusteella näyttää siltä, että opettajat kokevat liikuttavansa opiskelijoita monipuolisesti, toisaalta taas opiskelijat eivät miellä kaikkea luokassa tapahtuvaa liikettä edes varsinaiseksi liikuttamiseksi. Hankkeen aikana opettajille annettiin mahdollisuus saada koulutusta liikuttamiseen,

jaettiin vinkkejä ja kooste erilaisista käytettävissä olevista helpoista ja turvallisista jumppavideoista.

Yhteisöllisyyden kasvua hankkeen aikana lisäsivät uutena toimintana jaksokahvit (syksyllä 2016), joiden tarkoituksena on tuoda perjantaina kerran jaksossa (kuusi viikkoa) opiskelijat ja opettajat yhteen epämuodolliseen kahvitilaisuuteen. Käytäntö jatkuu ainakin Jyväskylän Lyseon lukiossa. Vastuuvetäjinä toimii kuraattori ja diakoni. Opiskeluhoitoryhmän toiminnassa teema ”Koko koulu pitää huolta” nosti keväällä 2016 esiin päihteiden käytön ja vastaavasti hankkeen aikaansaamana lukuvuonna 2016-17 levon ja palautumisen. Yhteisöllisyyden lisäämistä ja kasvua yritettiin tukea myös hyvinvointi-kursseilla ja hyvinvointiviikolla osallistumalla koko lukiokoulutuksen voimin Maailman mielenterveyspäivään 10.10. teemalla ”Mitä sinulle kuuluu?”. Henkilökunnan yhteisöllisyyttä tuettiin mm. hyvinvointikävelyllä.

Hankkeen arvioinnin kannalta nämä tavoitteet ja niiden mittaaminen osoittautuivat vaativiksi. Ohjausryhmä ei arvioinut tavoitetta arvosanalla. Tavoitteiden mittamisen vaikeus johtui ainakin osittain ajanjakson lyhyestä aikajänteestä sekä siitä, että koulutuskuntayhtymässä on ollut samaan aikaan mittavia työyhteisön kokemia muita muutoksia ja haasteita aina fyysistä väistötiloista ja lukioiden yhdistymisistä lähtien. Moni hankkeesta riippumaton tekijä on vaikuttanut työyhteisön tilanteeseen heikentävästi, joten on vaikea päätellä, mitkä tekijät hankkeen kautta ovat saaneet aikaan muutosta ja mitkä eivät.

3 Hankkeen toiminta

Toiminta aloitettiin 16.11.2015. Hankkeen työntekijöinä toimivat projektipäällikkö Minna Saikkonen (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, lukiokoulutus), hanketyöntekijöinä Susanna Poutamo (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, lukiokoulutus) ja Katja Kivistö (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, ammatillinen koulutus).

Hankkeen yhteistyökumppaneiden kokous pidettiin 19.11.2015. Kokouksessa keskusteltiin hankkeen yhteistyökumppaneiden mahdollisuuksista osallistua toimintaan ja heidän mahdollisista kehitysideoistaan.

Hankkeen johtoryhmään valittiin seuraavat henkilöt:

- Minna Ahokas Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, ammatillinen koulutus
- Marjo Hannukkala, Suomen Mielenterveysseura ry
- Eino Havas, Liikunnan ja kulttuurinedistämisen säätiö LIKES, ohjausryhmän pj
- Linnea Kaisla, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, lukiokoulutus, opiskelija
- Terhi Keskinen, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, lukiokoulutus, opinto-ohjaaja
- Minna Liminka, henkilöstön työhyvinvoinnin osaajana, inPulseWorks Oy
- Kirsi Parikka, Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän Lyseon lukion koulupsykologi

- Antti Rastela, lukiokoulutuksen johtaja, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä
- Anu Tokila, kehittämisjohtaja, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä

Kevään 2016 aikana hankkeen ohjausryhmä kokoontui 3 kertaa. Järjestäytymiskokous pidettiin 14.1.2016, seuraava kokous 18.3.2016 sekä kevään viimeinen 25.5.2016.

Hankkeen kevään toiminta keskittyi toimintojen suunnitteluun ja käynnistämiseen. Hyvinvointipassin sekä hyvinvointikurssin kehittäminen aloitettiin tammikuussa. Hyvinvointikurssi toteutui ensi kertaa Schildtin lukiossa maaliskuun alkuun. Tammi-helmikuussa lukioiden psykologit pitivät omilla kouluissaan abeille stressinhallinnan ryhmiä (3x2h). Lyseon lukiossa stressinhallinnan ryhmä järjestettiin myös nuoremmille opiskelijoille maaliskuussa.

Uuden Lyseon lukion piirakenteiden suunnitteluun osallistuttiin mm. ottamalla yhteyttä Jyväskylän kaupungin lähiliikuntapaikkojen suunnittelijaan Mikko Pajulaan sekä mahdollistamalla opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet. Otimme kantaa myös uuden lukion sisätilojen sisustukseen sekä kalusteiden ergonomiaan.

Opiskelijoiden näkökulmia hyvinvoinnin lisäämiseksi kysyttiin tapaamalla opiskelijakunnan hallitukset Schildtin ja Lyseon lukioissa. Näiden tapaamisten anti jäi suhteellisen vähäiseksi.

Ensimmäinen taustakysely hankkeen teemoihin liittyen suoritettiin opettajille. Aiheina olivat mm. opiskelijoiden liikuttaminen sekä jaksaminen. Kyselyitä pyrittiin jatkamaan myös ns. WOTT-päätelaitteen avulla, mutta sen toiminta oli liian epävarmaa, joten päätelaittekyselyistä luovuttiin.

Hankkeesta tiedotettiin opettajille sekä opiskelijoille. Toiminnasta tehtiin video levitettäväksi koko koulutuskuntayhtymän henkilökunnalle sekä opiskelijoille. Hanke sai näkyvyyttä myös opiskelijahuollon kehittämispäivillä 27.1.2016, jossa Minna Saikkonen esitteli hankkeen päätavoitteita. Videota näytettiin myös Antti Rastelan toimesta valtakunnallisilla rehtoripäivillä.

Syyskaudella hankkeen ohjausryhmä kokoontui kerran, kokous pidettiin 10.10. Ohjausryhmän viimeinen varsinainen kokous pidettiin 13.2.2017.

Hankkeen loppuseminaari pidettiin 9.12.2016. Seminaarissa esiintyivät Mika Rantala (Schildtin lukion rehtori), Eino Havas (LIKES) ja Minna Liminka. Loppuseminaarissa julkaistiin hankkeen koonti ja mallin sivut, joita esittelivät Minna Saikkonen ja Susanna Poutamo.

Syyskauden alussa haettiin rahoitukseen muutos, jossa palkkakustannuksiin siirrettiin osa osto- ja laitehankintoihin varatuista rahoista. Joulukuun vaihteessa haettiin hankkeelle jatkoaikaa 2 kk helmikuun 2017 loppuun saakka.

Syksyn aikana koostettiin malli ja hankkeen toiminnot yhdeksi kokonaisuudeksi, joka löytyy täältä: <http://blogit.jao.fi/hyvinvointimalli/>. Hyvinvointipassi -toiminta aloitettiin molemmissa lukioissa informoimalla opiskelijoita kahdessa eri tilaisuudessa. Liikuntatutorointia jatkettiin ja liikuntatutorit järjestivät ohjelmaa molemmissa lukioissa sekä mahdollistivat liikuntasalien käyttöä hyppy-tunneilla. Lyseon lukiossa järjestettiin syksyllä 2016 Hyvinvointi-kurssi yhdessä psykologin ja kuraattorien kanssa (sama, joka oli järjestetty keväällä Schildtin lukiossa). Hyvinvointiviikko järjestettiin samaan aikaan ammatillisen koulutuksen kanssa. Aiheina hyvinvointiviikolla (viikko 40) olivat mm. tuoliton torstai, mielenhyvinvointi, uni jne. Firstbeat sykevälivaihtelumittauksia tehtiin yhdelle liikunnanopetuksen ryhmälle, muutamille opiskelijoille uudelleen toistomittauksina sekä viidelle opettajalle. Syksyn aikana hankittiin lisenssi liikunnanopetuksen tarpeisiin sekä henkilöstön omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi (Sportyplanner-ohjelma). Henkilöstöliikunnan yhdistäminen korkeakoulujen kanssa eteni kokeiluviikoksi, jossa yliopiston ja ammattikorkeakoulun henkilökunnalle annettiin mahdollisuus kokeilla koulutuskuntayhtymän henkilöstöliikunnan ryhmiä ja vastaavasti toisinpäin. Kokeilumahdollisuuteen osallistui muutamia henkilöitä.

Hankkeen aiheista ja näkökulmista viestitettiin henkilöstölle lähettämällä sähköposteja, joilla toivottiin olevan arjen toimintaa muuttava vaikutus. Hankkeen nimissä lähetettyjä viestejä oli 8 kpl. Lisäksi tehtiin hyvinvointiin liittyvä henkilöstökysely sekä toiminnan arviointiin liittyvä opiskelijakysely.

Hanketta käytiin esittelemässä kansallisesti Liikkuva koulu -seminaarissa Helsingissä joulukuun 2016 alussa. Tammi- ja helmikuussa 2017 keskityttiin hankkeen juurruttamisen näkökulmasta Liikkuva koulu -toimintaan liittyvien ideoiden työstämiseen ja keräämiseen.

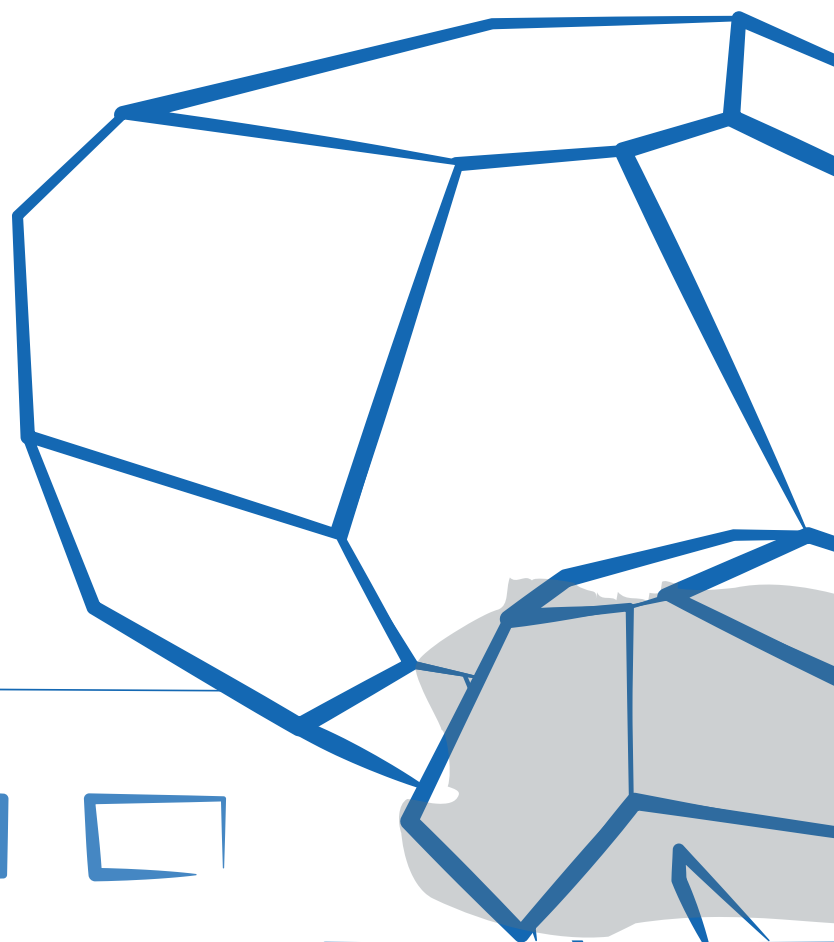
Kansainvälinen hyvinvointiseminaari järjestettiin 3.-4.11.2016. Seminaariin osallistui 12 henkilöä.

4 Talous

Hankkeen alkuperäiseen rahoitus suunnitelmaan haettiin ja saatiin muutos Keski-Suomen liitolta syksyllä 2016. Lisäksi hankkeelle haettiin ja saatiin jatkoaikaa helmikuun 2017 loppuun.

Toiminto	Budjetti	Toteutuneet kulut
Palkat ja sivukulut	48327 euroa	56204 euroa
Ostopalvelut	3000 euroa	759 euroa
Kone- ja laitehankinnat	2000 euroa	1141 euroa

Hankkeen aikana lukioille hankittiin Seppo-pelisovellus, jolla saatiin aikaiseksi ohjattu hyvinvointikävely opettajille sekä oppiaineiden toiminnallistamista. Lisäksi liikunnallistamista jatkettiin Sportyplanner-ohjelmiston hankinnalla, jossa sekä opiskelijoille että henkilökunnalle ostettiin oikeus suunnitella itselleen erilaisia harjoitteita. Sykevälivaihtelumittauksia tehtiin Firstbeat Technologies Oy:n mittareiden avulla. Saimme hankkeen yhteistyökumppanilta mittarit maksutta käyttöömme, mutta kuluvat osat, ns. ekg-anturit, hankittiin yhteistyösopimuksen perusteella suoraan Firstbeat Technologies Oy:n kautta. Anturien kustannus oli noin 5 euroa/mittaus.



ao
Jyväskylän
koulutuskuntayhtymä

