



# Luovi liikkeelle! -toiminta

## 1. Miksi Luovi liikkeelle! -toimintaa?

Liikkuminen edistää opiskelijan terveyttä ja opiskelukykyä, mutta myös oppimisen edellytyksiä, kuten tarkkaavaisuutta ja muistia. Lisäksi yhdessä tekeminen lisää opintoihin kiinnittymistä ja yhteisöllisyyttä. Luovi liikkeelle! -toiminnan välityksellä voidaan saavuttaa monenlaisia hyötyjä:

- kouluviihtyvyyys ja opintoihin kiinnittyminen paranevat
- poissaolot vähenevät
- opiskelu- ja työkyky parantuvat
- edellytykset hyvään elämään lisääntyvät
- opiskelijat osaavat toimia fyysisesti kestävästi ja huolehtia työkyvystään, kunnosta huolehtiminen nähdään osana ammatti-identiteettiä
- Luovilla on yhtenäiset toimintatavat ja resurssit edistää Liikkuva opiskelu -toimintaa valtakunnallisesti.

Luovin missiona on oma väylä työhön ja hyvään elämään. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus kehittävät opiskelu- ja työkykyä ja lisäävät siten opiskelijoiden mahdollisuuksia työllistymiseen, työssä jaksamiseen ja hyvään elämään. Luovi liikkeelle! -toiminnalla edistetään Luovin arvojen toteutumista:

### **Luottamus:**

- Osallistetaan opiskelijoita mukaan suunnittelemaan ja kehittämään liikkumista tukevia ratkaisuja ja liikkeen lisäämisen keinoja.

### **Uudistajuus**

- Mahdollistetaan uusien lajien kokeileminen
- Lisätään opiskelijoiden mahdollisuuksia yhdenvertaiseen osallistumiseen liikkumisessa ja sovelletaan liikkuminen sopivaksi esimerkiksi soveltavan liikunnan keinoin
- Ajatellaan luovasti: opetus pois pöydän äärestä myös yhteisissä tutkinnon osissa
- Vahvistetaan aluekoordinaattoreiden ja liikunta-agenttien edelläkävijyyttä.

### **Osaaminen**

- Ylläpidetään opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamista toteuttaa opetusta liikkumista aktiivisin menetelmin
- Vahvistetaan opiskelijoiden edellytyksiä ylläpitää kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Toimitaan itse esimerkkeinä.

### **Välittäminen**

- Puututaan matalalla kynnyksellä ja ohjataan löytämään hyvinvointia tukevia ratkaisuja
- Otetaan liikkumattomuus puheeksi ja käytetään tähän liittyviä työkaluja
- Ollaan läsnä, ihmetellään ja ideoidaan yhdessä.

### **Ilo**

- Mahdollistetaan onnistumisen kokemuksia erityisyydestä ja toiminnallisista rajoitteista huolimatta, yksilöllisesti ja yhdessä.





## 2. Luovi liikkeelle! -toiminnan osa-alueet ja tavoitteet

Luovi liikkeelle! -toimintaan ja sen kehittämiseen on valittu neljä Liikkuva opiskelu -toiminnan osa-alueita:

- a. toiminnan organisointi
- b. opetus
- c. oppilaitos
- d. yhteistyö.

Toiminnan päämittarit (Liikkuva opiskelu -toiminnan nykytilan arviointikyselyt) mittaavat näitä osa-alueita.

Luovi liikkeelle! -toiminnalle asetetaan vuosittaiset tavoitteet ja teemat, joiden toteutumista suunnitellaan, seurataan ja arvioidaan toiminta-alueittain ja valtakunnallisesti.

### Toiminnan organisointi

- Toimintaa ohjaa Luovi-tasoinen toimintamalli
- Toiminta on osa Luovin opiskeluhoitosuunnitelmaa
- Toiminnalla on Luovi-tasoinen koordinointi
- Toiminta kytketään koulutuspaikkakuntien toimintasuunnitelmiin
- Toiminta-alueilla varataan toiminnalle vuosittaiset henkilöresurssit
- Toimintaa ja sen kehittämistä johdetaan, ja toiminta-alueet tekevät keskenään yhteistyötä
- Toimintaa mitataan vuosittain valituilla mittareilla.

### Opetus

- Opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamista kehitetään aktiivisen opiskelupäivän järjestämiseksi, liikkeen lisäämiseksi ja toiminnallisten opetusmenetelmien käyttämiseksi
- Vähän liikkuvat opiskelijat tunnustetaan ja liikkumattomuus otetaan puheeksi tähän kehitetyllä puheeksi ottamisen toimintamallilla.
- Liikettä lisätään opiskelupäivän yhteyteen hyödyntämällä esimerkiksi soveltavan liikunnan keinoja
- Huomioidaan erilaiset toimintarajoitteet ja sairaudet liikkeen lisäämisessä sekä hyödynnetään monipuolisesti soveltavan liikunnan mahdollisuuksia
- Istumista tauotetaan ja otetaan käyttöön esimerkiksi aktiivisuustaukoja opetukseen.

### Oppilaitos

- Oppimisympäristöjä kehitetään aktiivisuuteen kannustaviksi
- Liikuntatilojen käyttöä monipuolistetaan ja sallitaan osittain myös opetuksen ulkopuolella
- Opiskelijoita kannustetaan kulkemaan lihasvoimin
- Opiskelijoita osallistetaan Luovi liikkeelle! -toimintaan ja sen kehittämiseen esim. yhteisöllisten OHR-kokouksien ja Liikuntatutor-toiminnan avulla sekä vuosittain toteutettavalla ideakartoitus-kyselyillä.

### Yhteistyö

- Yhteistyötä kehitetään ja verkostoidutaan valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten yhteistyökumppanien kanssa
- Ollaan aktiivisesti mukana Liikkuva opiskelu -ohjelmassa.





Ohjeita ja vinkkejä liikettä lisäävään toimintaan on koottu Luovin Satamaan (intra) ja luovi.fi-sivustolle ([luovi.fi/vinkkejä-aktiivisuuden-ja-liikkeen-lisaamiseksi-opiskeluun/](http://luovi.fi/vinkkejä-aktiivisuuden-ja-liikkeen-lisaamiseksi-opiskeluun/))

### 3. Luovi liikkeelle! -toiminnan organisoituminen ja resurssit

Luovi liikkeelle! -toiminta on osa opiskeluhyvinvointia, jota ohjaa opiskeluhyvinvointisuunnitelma. Luovi liikkeelle! -toimintaa koordinoi Luovi-tasoisesti opiskeluhyvinvoinnin ohjausryhmä. Luovin henkilöstöintrassa (Satama) Luovi liikkeelle! -toiminta on kuvattu opiskeluhyvinvointi -sivustolla.

Luovi liikkeelle! -toimintaa toteuttavat yhdessä opiskelijahyvinvoinnista vastaavien kanssa aluekoordinaattorit ja liikunta-agentit.

Luovi liikkeelle! -toiminta on jaettu viiteen toiminta-alueeseen. Kullakin toiminta-alueella toimii aluekoordinaattori, joka huolehtii oman alueensa liikettä lisäävän toiminnan kehittämisestä, mittaamisesta ja osaamisen kehittämisestä. Aluekoordinaattorit tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään. Luovi liikkeelle! -toimintaa toteuttavat Luovissa 21 liikunta-agenttia. Liikunta-agentit ovat liikkeen lisäämisessä tärkeitä kulmakiviä ja Liikkuva opiskelu -toiminnan asiantuntijoita. Liikunta-agenttien ajantasaiset tiedot löytyvät Satamasta eli Luovin henkilöstön intrasta. Aluekoordinaattoreiden ja liikunta-agenttien vuotuinen työaikaresurssi on 50–80 tuntia. Lisäksi liikunta-agenteille ja aluekoordinaattoreille maksetaan lisävastuusta pieni tehtävän vaatavuuden arviointiin perustuva TVA-lisä.

Opiskeluhyvinvoinnin ohjausryhmä ja aluekoordinaattorit muodostavat säännöllisesti kokoontuvan koordinaatiotyöryhmän, joka muun muassa mittaa Luovi-tasolla Liikkuva opiskelu -toimintaa, arvioi toimintasuunnitelman toteutumista ja asettaa vuosittaiset tavoitteet toiminnalle.

Koko Luovin henkilöstöllä on vastuu vähän liikkuvien opiskelijoiden tunnistamisesta ja myönteisen liikkumisasenteen edistämisestä ja liikkumisen puheeksi ottamisesta.



Aluekoordinaattoreiden ja liikunta-agenttien tehtävät on esitetty alla.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Aluekoordinaattorit | <ul style="list-style-type: none"> <li>• toiminta-alueellinen suunnittelu ja toimeenpanon koordinointi yhteistyössä alueen johtotiimin, esihenkilöiden ja opiskelijajhyvinvoinnista vastaavien kanssa.</li> <li>• Toiminta-alueen liikunta-agenttien tukeminen ja osaamisen kehittäminen</li> <li>• Alueellisen yhteistyön koordinointi ja hyvien käytäntöjen levittäminen</li> <li>• Oman osaamisen kehittäminen ja verkostoituminen muun muassa osallistamalla Liikkuva opiskelu -ohjelman, koordinaattoriverkoston ja Saku ry:n toimintaan ja koulutuksiin.</li> <li>• Toiminnan mittaaminen vuosittain yhteisesti sovitulla mittareilla.</li> <li>• Yhteistyön kehittäminen alueellisesti esimerkiksi liikunnan aluejärjestöjen ja muiden liikkeen lisäämistä tukevien toimijoiden kanssa.</li> </ul>                          |
| Liikunta-agentit    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paikallisen Luovi liikkeelle -kehittämissuunnitelman laatimiseen osallistuminen ja sen toteuttaminen</li> <li>• Henkilöstön kannustaminen ja sparraaminen liikkeen lisäämiseen</li> <li>• Liikettä lisäävien oppimisympäristöjen kehittäminen</li> <li>• Myönteisen asenne- ja motivaatioilmapiirin edistäminen</li> <li>• Vähän liikkuvien opiskelijoiden tunnistaminen sekä opiskelijoiden yksilöllinen ohjaus ja liikuntaneuvonta</li> <li>• Erilaisten aktiviteettien kokeilujen, liikuntatapahtumien, turnausten ja haasteiden järjestäminen</li> <li>• Taukoliikunnan ja liikunnallisten "välipalojen" järjestäminen</li> <li>• Paikallinen yhteistyö ja verkostoituminen esimerkiksi oman alueen Liikunnan aluejärjestön, lajiseurojen ja kunnan liikuntatoimen kanssa.</li> </ul> |

Jokaisella paikkakunnalla laaditaan vuosittaisten tavoitteiden edistämiseksi oma aktiivisuuden edistämisen toteutussuunnitelma, joka sisältää esimerkiksi liikkeen lisäämisen vuosikellon.

#### 4. Toiminnan seuranta, arviointi ja mittarit

Koordinaatioryhmä asettaa toiminnalle vuosittain tavoitteet, joiden toteutumista seurataan valtakunnallisesti. Lisäksi toiminta-alueet asettavat omat tavoitteensa kullekin työvuodelle.

Toiminnan tuloksellisuutta mitataan erilaisilla mittareilla, joilla varmistetaan myös toiminnan laatua. Toiminnasta kerätään säännöllisesti palautetta, joka analysoidaan, ja jonka pohjalta tehdään tarvittavat muutokset. Mittareita ovat muun muassa:





- Liikkuva opiskelu -toiminnan [Nykytilan arviointi](#) -kyselyt paikkakunnittain (henkilöstölle ja opiskelijoille)
- Liikkuva opiskelu -toiminnan johtamisen tarkistuslista
- Liikkuva opiskelu -koordinaatioverkoston kyselyt koulutuksenjärjestäjille
- Saku ry:n osallistavat ideakartoituskyselyt opiskelijoille ja henkilöstölle
- Liitu-tutkimus 2024
- Opiskeluterveyskysely
- OLO-kysely
- Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysely
- TEA-viisari

Tärkeimpänä valtakunnallisena mittarina on vuosittain toteutettava -kartoitus, jonka avulla mitataan neljää osa-aluetta (toiminnan organisointi, opetus, oppilaitos ja yhteistyö).

## 5. Luovi liikkeelle! -toiminnan kehittämistarpeet

Tunnistettuja kehittämistarpeita Luovi -liikkeelle! -toiminnassa ovat:

- Liikuntaneuvontaan panostaminen
- Vähän liikkuvien opiskelijoiden motivointi ja liikkumisen puheeksi ottaminen (liikkumisen mini-interventiomallin laajempi käyttö)
- Luovi liikkeelle! -toiminnan lisääminen uuden työntekijän perehdytykseen
- Liikettä lisäävien toteutussuunnitelmien, opetusmateriaalien ja menetelmien suunnittelu niin, että samat asiat voidaan opettaa ja oppia useammin liikkeen avulla
- Soveltavan liikunnan oppien hyödyntäminen liikkeen lisäämisessä.

