



Liikettä & hyvinvointia koulun työyhteisöön

”Monipuoliset vuositeemat pitävät yllä motivaatiota ja haastavat kokeilemaan uusia tapoja liikkua.”



Mitä on henkilöstöliikunta?

*Työnantajan
tukema
omaehtoinen
liikunta
vapaa-ajalla*

*Kilpailu-
toiminta*

*Liikunta pienryhmissä
terveysperusteisesti*

*Liikuntatapahtumat, kampanjat ja
ryhmäliikunta*

*Työmatkaliikunta
Taukoliikunta ja muu fyysinen aktiivisuus työpaikalla*

Kuva muokattu Fogelholm ym. (2007) Tervettä liikettä – terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa, Työterveyslaitos ja UKK-instituutti, s. 78.

Liikunta elämäntavaksi!



Kuinka lisäämme liikettä?

Työmatkoille

Vapaa-ajalle

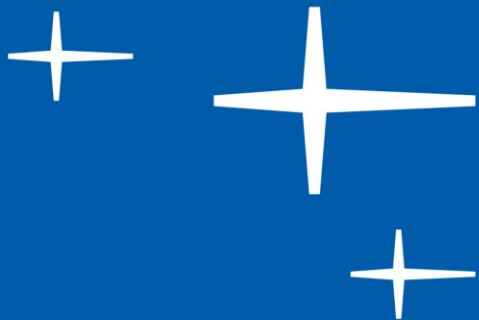
Työpäivään

Organisaatiossa

Yksikötasolla

Yksilötasolla

Henkilöstöliikuntabarometri 2019



Lakipiste saavutettu?

Liikunta linkittyy vahvasti työhyvinvointiin, henkilöstön yhteishenkeen ja työnantajamielikuvaan – eniten merkitystä koettiin olevan yritys- ja työnantajakuvaan.

2019 työpaikat
tukivat henkilöstönsä
liikuntaa
231 €/hlö



tuetaan

85 %

Ei tueta

15 %

HENKILÖSTÖLIIKUNTABAROMETRI 2019

Liikunta elämäntavaksi!



Henkilöstöliikuntabarometri 2019

Suunnitelmallisuutta ja seurantaan tarvitaan

Henkilöstöliikunnan kohdistuvuuden ja vaikuttavuuden seuraamisessa edelleen kehitettävää. Vain joka kymmenes (9 %) organisaatio hyödyntää henkilöstöliikunnassa toimintasuunnitelmaa ja mitattavia tavoitteita.



Henkilöstön palaute ja ehdotukset 72 %

Kuntotestaukset 41 %

Työterveystarkastukset 39 %

Toimintasuunnitelma ja mitattavat tavoitteet 9 %

Ei mitään 12 %

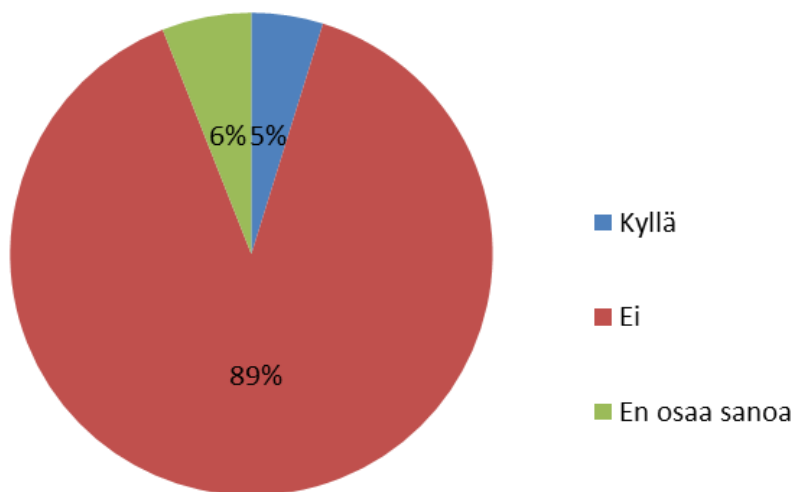


HENKILÖSTÖLIIKUNTABAROMETRI 2019

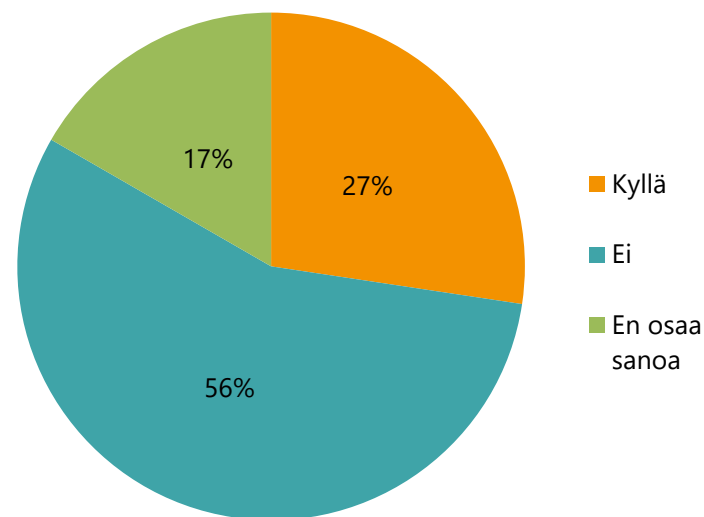
Onko kouluilla vuosisuunnitelmaa ja ryhmää?

Lounais-Suomi 2015

Koululla on vuosisuunnitelma henkilöstöliikuntaan



Henkilöstöliikuntaa suunnittelee vastuuryhmä



Liikunta elämäntavaksi!

Henkilöstöliikunnan sähköinen työkirja

www.olympiakomitea.fi/tyokirja



Liikunta elämäntavaksi!





Millaisia ovat /
voisivat olla juuri
teidän koulun
työyhteisölle
sopivat henkilöstö-
liikunnan
toimintamuodot
vuosikellossa?

Mitä vielä voisimme tehdä?

Pihatalkoot?

Kokouksia ja
tapaamisia seisten tai
kävellessä?

Lajikokeilu
kehittämispäivään?

Työmatkaliikunnan
olosuhteet kuntoon
ja pyörä alle?

Yhteinen
taukoliikunta?
Oppilaiden
kanssa?

Liikkumisellekin
vuosisuunnitelma?

Yhdessä
jumppaan tai
lenkille kerran
viikossa?

Uusi innostava
kampanja?

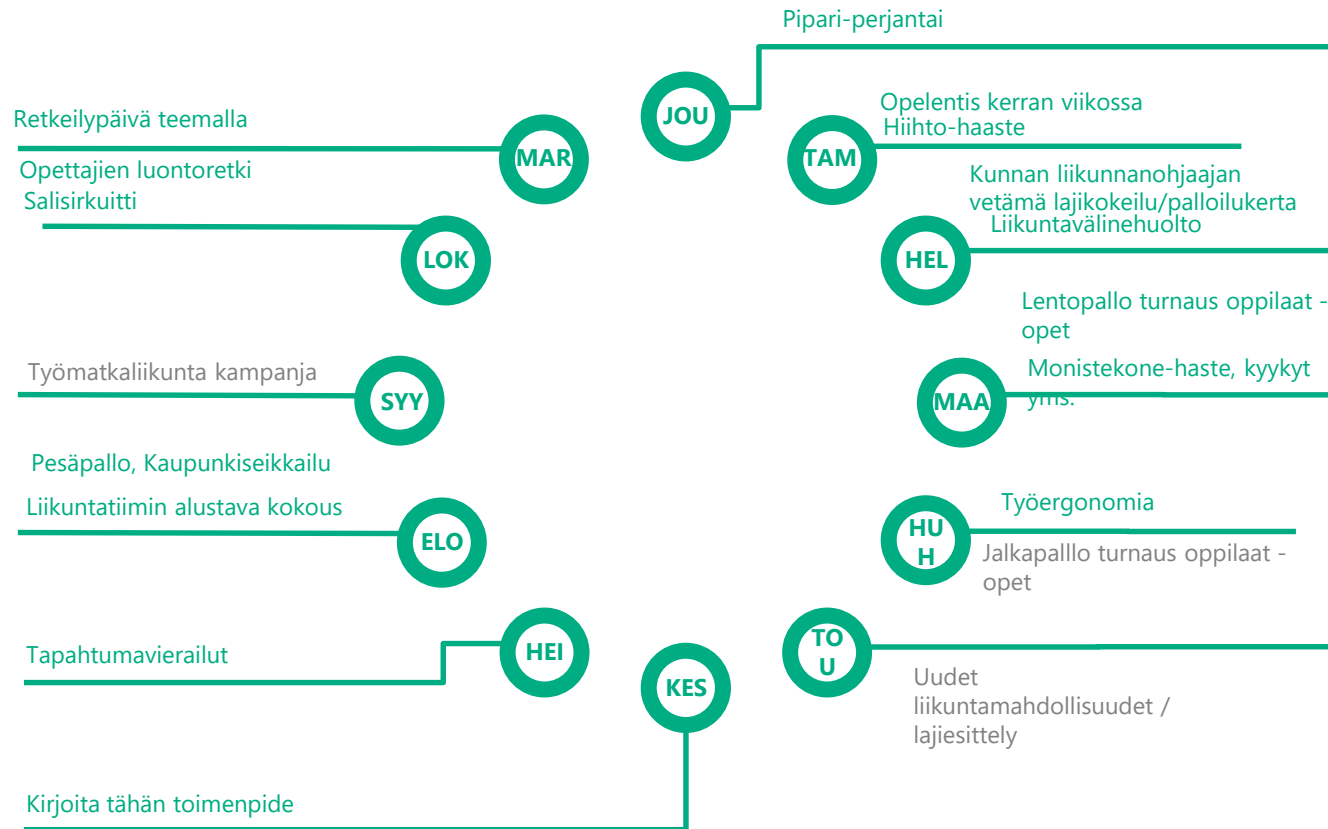
Aktiivisena
välitunneilla?

Työympäristön
mahdollisuudet
käyttöön?

Koulukokeiluja opettajien hyvinvointiin

- Arjen aktiivisuus
(esim. kävelykokous / henkilöstön "liikuntavälitunti")
- Yhteinen liikkuminen työpäivän jälkeen –
Peli perjantai – 1 tunti koulun jälkeen liikuntaa
- Työmatkaliikunta
(olosuhteet, kampanja, kimppamatkat)
- Haastekisat esim.
miten lisätään liikuntaa / askelia työpäivään (askelmittarit, heiaheia)
- Kysytyt alennukset paikallisiin liikuntapaikkoihin
- Nastaseinä –
liikuntasuorituksesta nasta kk tauluun (Matka maapallon ympäri -kisa)
- Vaihtuva liikuntahaaste kampanja,
esim. kyykky haaste / ohje monistuskoneen edessä
- Työpäivän liikunnallinen kaveriyllätys
- Lajitutustumisia / lajistartit
(omat opettajat vetäjinä, seura, yksityiset kuntosalit ym.)
- Liikunnallinen aamunavaus ja liikuntajoulukalenteri

Työpajan tuotoksia: Henkilöstöliikunnan vuosikello,



Liikunta elämäntavaksi!

Linkkejä

- Henkilöstöliikunnan sähköinen työkirja.
www.olympiakomitea.fi/tyokirja
- Valtionapu: <http://aviavustukset.fi/>
- <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi>
- Työterveyslaitoksen Terveysten edistämisen suositukset:
 - <https://www.ttl.fi/terveyden-edistaminen-tyopaikoilla-parantaa-tyokyky-uudet-suositukset-julkaistu/>

Mikä Buusti360 on?



Työyhteisöille kehitetty,
räätälöitävä ja näköinen

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIOHJELMA

Innostava
Asiantunteva
Monipuolinen



Mitä mahdollistamme?

Buusti
360
liiku

***Tukea, ideoita, työkaluja ja toimivia
käytäntöjä***

liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon 5-5000 henkilön työyhteisöihin.



-ohjelman osat

1

KARTOITUS

- *Työpaikan liikunta- ja hyvinvointiasioiden nykytila*
- *Kyselyt: (johto & henkilökunta)*
- *Fyysisen kunnon alkumittaus ja työkykytuntemuksen mittaus*
- *Lähtötasoraportointi*

2

RÄÄTÄLÖINTI

- *Liikunta ja hyvinvointi osana strategiaa, johtamista, resursseja ja käytännön toimia*
- *Vuosiohjelman suunnittelu ja aikataulutus*
- *Motivointi, seuranta ja raportointi*

3

SEURANTA JA KEHITYS

- *Toiminnan arviointi ja kehittämissuunnittelu*
- *Teemoitettu jatkosuunnittelu*
- *Tarvittava yhteistyö työterveyshuollon ja muiden yhteistyötahojen kanssa*

Kohotetaan
työyhteisön
hyvinvointikunto
uudelle tasolle



Juha Koskelo
terveysliikunnan kehittäjä
050-5360334
juha.koskelo@liiku.fi
www.liiku.fi



Jukka Läärä
kehittämispäällikkö
0400 463790
jukka.laara@liiku.fi
www.liiku.fi

