

*mieli*  
LIIKKEELLE

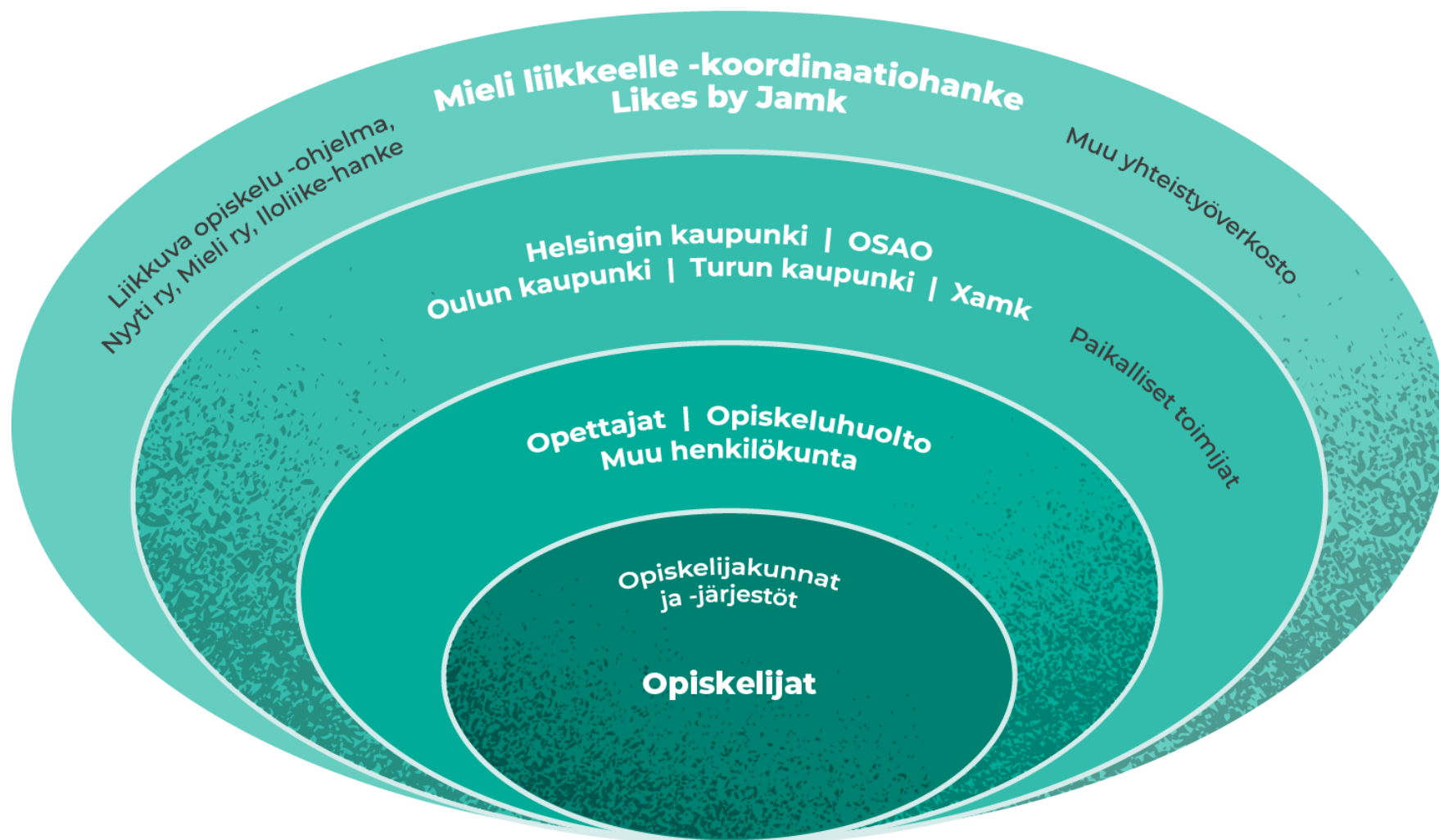
# Mieli liikkeelle



# Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus

- Toteutetaan 15.12.2021–30.6.2023 osana koronapandemian tukitoimia.
- Tavoitteena lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin.
- Pyritään vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria korkeakouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa.
- Hankekokonaisuuteen kuuluu
  - Viisi pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Turun kaupunki, Oulun kaupunki, OSAO ja Xamk → kehitetään liikkumista edistäviä toimintamalleja omista lähtökohdista
  - Iloliike-hanke (OKM 2021, erillinen rahoitus)
  - Koordinaatiohanke Jamk/Likes
- Keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat Liikkuva opiskelu -ohjelma sekä mielenterveystoimijat Mieli ry ja Nytyi ry.
- Rahoittajana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö.

# Hankekokonaisuuden keskeiset toimijat



# Miksi?

- Koronapandemian ja etäopiskelun myötä opiskelijoiden hyvinvointi on heikentynyt entisestään
  - masennus- ja ahdistusoireilu sekä yksinäisyyden tunne ovat lisääntyneet
  - erityisesti tyttöjen tilanne on huolestuttava
  - nuorten hyvinvointi on entistä enemmän polarisoitunutta  
(Kouluterveyskysely 2019, 2021)
- Erityisesti pandemian aikana on huomattu, että oppilaitoksilla on suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä.
- Liikkumista voidaan hyödyntää nykyistä monipuolisemmin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa
  - vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
  - palautuminen ja stressin hallinta
  - yhteisöllisyyden kokemus ja vuorovaikutus
  - vaikutukset oppimiseen.

# Turun Mieli liikkeelle

- Ajankohta: 1.7.2022-30.6.2023
- Keskeisimmät toimenpiteet: Liikkumista edistetään opiskelijoiden osallisuutta, ryhmätoimintaa ja opiskeluhuollon yhteistyötä lisäämällä.
  1. Liikuttava kuraattori -toiminta
  2. Hyvinvointitutor -toiminnan kehittäminen
  3. Matalan kynnyksen liikunta- ja hyvinvointiryhmät
    - Hyvinvointistartti
    - Muu ryhmäyttävä toiminta
    - Liikuttava kuraattori -toiminta
  4. Firstbeat-mittaukset terveystiedon kurssilla
  5. Elämänhallintakoulutukset ja -työpajat

# Liikuttava kuraattori -toiminta

- Tavoitteena:
  - Verkostoituminen ja ryhmäytyminen
  - Onnistumis- ja mukavien liikuntakokemusten tarjoaminen
- Pienryhmätoimintaa (enintään 10 henkilöä)
- Ryhmä koostuu opiskeluhuollon asiakkaista
- Liikkumista erilaisissa ympäristöissä
- Ryhmä suunnittelee toiminnan sisällön
- Ryhmä kokoontuu säännöllisesti
- Opiskelijoilla luvallinen poissaolo
- Mukana myös muita opiskeluhuollon jäseniä

# Hyvinvointitutor -toiminnan kehittäminen

- Hyvinvointitutor –toiminnassa liikkuminen on yksi osa-alue, mutta toiminnassa keskitytään lisäksi muihin hyvinvoinnin tekijöihin.
- Aluksi koulutetaan vastuuopettajat, jotka kouluttavat tutorit
- Tavoitteena opinnollistaa Turun ammatti-instituutissa
- Lukioihin osaksi Liikuntatutor -toimintaa

# Matalan kynnyksen liikunta- ja hyvinvointiryhmät

- Hyvinvointistartti (yksi lukion pilottiryhmä)
  - Fysioterapeutti ohjaajana → YAMK opinnäytetyö
  - Tavoitteena:
    - Liikunnanohjaus
    - Verkostoituminen ja ryhmäytyminen
    - Onnistumis- ja mukavien liikuntakokemusten tarjoaminen
  - Pienryhmätoimintaa (enintään 10 henkilöä)
  - Ryhmä koostuu vähän liikkuvista nuorista (alkukysely + kuntotesti)
  - Ryhmä kokoontuu säännöllisesti
  - Tuloksia seurataan hyvinvointikyselyillä ja -testeillä



# Matalan kynnyksen liikunta- ja hyvinvointiryhmät

- Muu ryhmäyttävä toiminta
  - Opettajan kanssa toteutettavaa ryhmätoimintaa
  - Vastuu- ja ryhmäopettajien tunneilla tai tuntiopettajien varauksesta
  - Lajivaihtoehtoina esim. ohjatut kävelyretket, kaupunkisuunnistus, retkeily, jooga, kehonhuolto, kuntosali, keilaus ja laserpelit
- MIHI –toiminta
  - 13-19-vuotiaille maksutonta lajitoimintaa opiskelupäivän jälkeen
- Liikuttava kuraattori –toiminta

# Firstbeat-mittaukset terveystiedon kurssilla

- Tavoitteena on lisätä opiskelijoiden ymmärrystä palautumisesta ja sen tärkeydestä.
- Mittauksilla tuotetaan sykevälivaihteluun perustuvaa dataa päivän aikaisesta palautumisesta, aktiivisuudesta, unen laadusta ja stressistä.
- Mittaukset suoritetaan terveystiedon opintojaksoilla.
- Mittauslaitteita tarjotaan halukkaille ja osallistujille annetaan henkilökohtaista käyttöopastusta.
- Mittausjakson jälkeen data analysoidaan ja osallistujille varataan aika palautekeskusteluun (20-60 min.).
- Palautekeskusteluissa suunnitellaan konkreettisia hyvinvoinnillisia toimenpiteitä opiskelijoiden kanssa.

# Elämönhallintakoulutukset ja -työpajat

- Vaihtuvat koulutusteemat:
  - Uni
  - Palautuminen
  - Stressinhallinta
  - Itsemyötätunto
  - Liikunta
  - Ravinto
- Lisäksi järjestetään tapahtumia, joissa keskitytään rentoutumisharjoitukseen, stressinhallintaan ja arjen mielekkyyteen.

**Turun toiminnan ydin:  
Ryhmämuotoinen  
toiminta, joka kannustaa  
liikkumaan ja lisää  
yhteisöllisyyttä sekä luo  
mahdollisuudet  
onnistumisen  
kokemuksille.**



**Kiitos!**

**Sofia Hilska, Mieli liikkeelle -hankekoordinaattori  
sofia.hilska@turku.fi, puh. 040 3561 089**