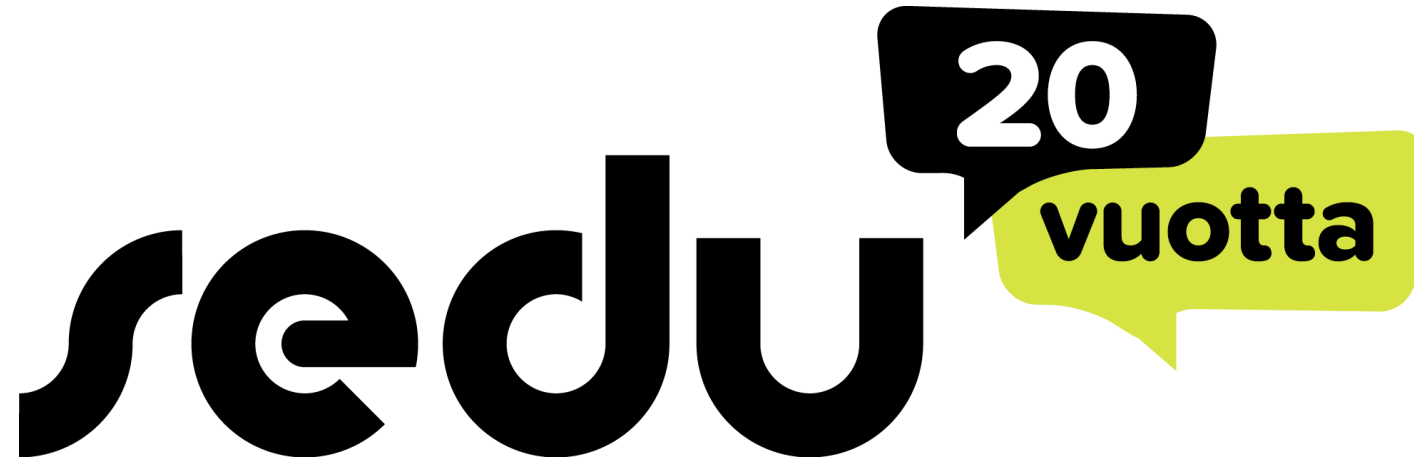


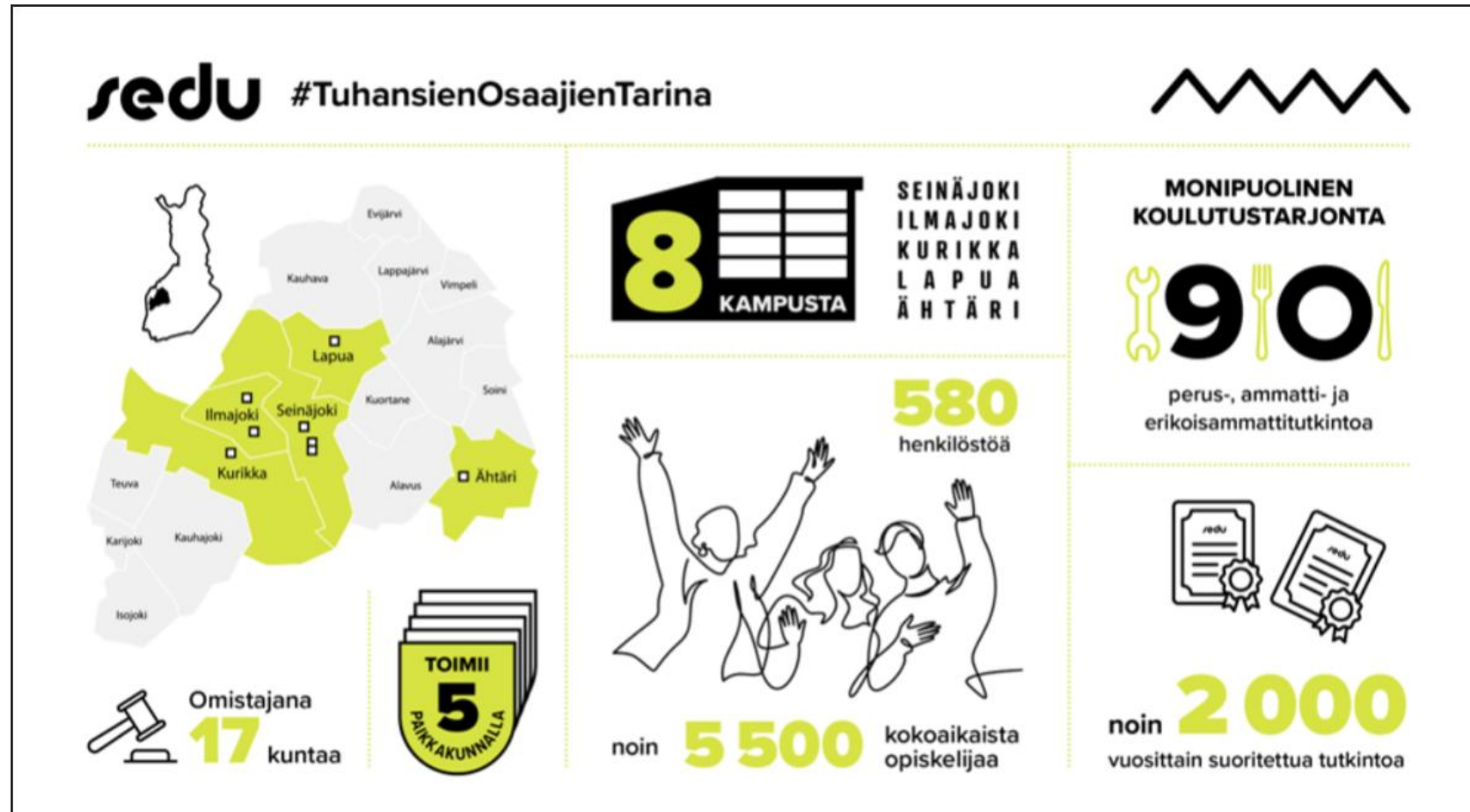


#TuhansienOsaajienTarina



Yhteisöllinen opiskeluhuolto – ammatillisessa koulutuksessa – liikkumisen edistäminen osana yhteisöllistä opiskeluhuoltoa

Vuosikello ja yhteisöllisen opiskeluhuollon seuranta ja arviointi



Mervi Latvala

Lehtori

Hyvinvoiva amis -toiminta
Opiskelijakunta –toiminta

Ammattiosaajan työkykypassi-
ja työkykypassimentori-
toiminta

Hyvinvoiva amis: Sedun jokaisella kampuksella - laatu

Yhteisöllinen opiskeluhoolto

- Sedutasoinen yhteisöllinen opiskeluhooltoryhmä
 - Opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivä
- Toimipisteiden yhteisöllinen opiskeluhooltoryhmä
- Opiskeluhoolto
 - Opiskeluhoollon tiiminkohtaaminen
- Yksilökohtainen opiskelijahuolto
 - Monialainen asiantuntijaryhmä
- Hyvinvoiva amis –työryhmä
 - Sedun jokaisella kampuksella - tapahtumat

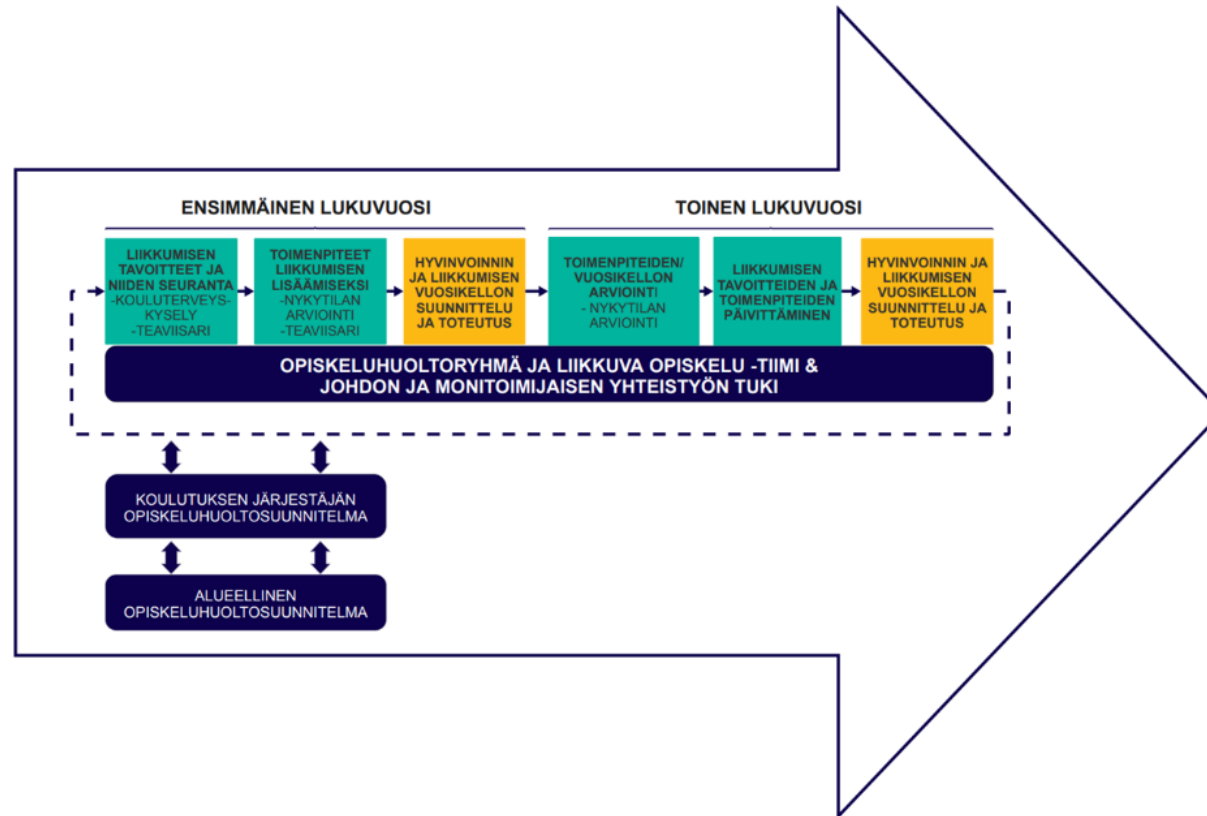
Toimipisteiden yhteisöllisen opiskeluhooltoryhmän kokoonpano:

- Opiskelijoiden edustajat
- Koulutuspäällikkö
- Koulutusvastaava
- Opettaja
- Erityisopettaja
- Opinto-ohjaaja
- Kuraattori
- Psykologi
- Terveystenhoitaja
- Hyvinvoiva amis -toimija
- Sisäiset tai ulkopuoliset yhteistyökumppanit:
- Etsivät tai muu kutsuttu asiantuntijataho

Toimipisteiden yhteisöllisen opiskeluhooltoryhmän asiat mm.

- Opiskeluhyvinvoinnin vuosikello (Hyvinvoiva amis ja toimipiste)
- Liikkuva opiskelu nykytilan arviointi
- Kyselyt (valtakunnalliset kyselyt, amisbarometri, kouluterveyskysely, 112-kysely, Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (Karvi), Tea-viisari, huoltajakyselyt, ym.)
- Opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottaminen
- Turvallisuus
- Toimipisteen opiskelijakunnan kuulumiset
- Toimipisteen tapahtumat
- Opiskeluhoollon ajankohtaiset asiat
- Kodin ja koulun yhteistyön vuosikello

Opiskeluhuoltoryhmä ja liikkuva opiskelu –tiimi & johdon ja monitoimijaisen yhteistyön tuki



TUKI
yhteyttä
matalalla
kynnyksellä

Kuvio 1. Nykytilan arviointi osana liikunnallisen toimintakulttuurin johtamista (Aartolahti ym. 2025). Kuvan lisenssi: CC BY 4.0.

Johtamisen tarkistuslista



[Liikkuva opiskelu johtamisen tyokalu.pdf](#)



Keskustelu: mikä toteutuu ja miten?

Viestintä: [\(20+\) Facebook](#)

Henkilöstön koulutus

Liikkuva opiskelu

Nykytilan arviointi (opiskelijat ja toimipiste)

- Sedussa toteutus: joka toinen vuosi
- Opiskelijat: ajankohta 1.2-31.5. (593 vastausta, 2024)
- Toimipiste: Syksy (5 kampusta, 2024), jatkossa kevät
- Henkilöstö: Syksy 2024 (Hyvinvoiva amis –toimijat ja henkilöstö, 54 vastaajaa, 50% miehiä ja 50% naisia)
- *Nykytilan arviointi tekee näkyväksi liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan.*
- Lisätietoa: [Nykytilan arviointi - Liikkuva opiskelu](#)

Tiedotus, puheeksi ottaminen

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointihyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.



Lähde: Liikkumisen puheeksi ottamisen -malli - Liikkuva opiskelu

Nykytilan arviointi oppilaitoksille

Kehittämiskohde

Nykytilan arviointi oppilaitoksille

0=ei lainkaan		toteutuu täysin=4			ei arvioitava- vissa
0	1	2	3	4	

10. Toiminnan organisointi

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.

	0	1	2	3	4	ei arvioita- vissa
Liikkuva opiskelu -toimintaa koordinoi tiimi tai ryhmä.					4	
Liikkuva opiskelu -toiminnalle on vastuuhenkilö.					4	
Liikkuva opiskelu -tiimi kokoontuu säännöllisesti.					4	
Opiskelijat ovat säännöllisesti mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.					4	
Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan.				3		
Liikkuva opiskelu -toiminnan koordinoitiin on osoitettu resursseja.					4	
Koko oppilaitoksen tasolla on ryhmä, joka koordinoi Liikkuva opiskelu -toimintaa.					4	
Oppilaitoksen johto on sitoutunut Liikkuva opiskelu -toimintaan osoittamalla resursseja ja tukea toiminnalle.					4	

Kokonaispisteet tästä osiosta: 31 / 32 Max.pisteet

11. Opetus

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.

	0	1	2	3	4	ei arvioita- vissa
Opetustiloissa on seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia istumisen tapoja (esim. jumppapallo tai satulatuoli).		1				
Opetuksessa vähennetään tai katkaistaan istumista ja staattisia työasentoja.			2			
Opetuksessa pidetään liikettä lisääviä taukoja.		1				
Opetuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa.			2			
Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.		1				
Opiskelu- ja työergonomia on sisällytetty opetukseen ja opintoihin.					4	
Osana opintoja voi suorittaa hyvinvointi-, sportti- tai työkykypassin ja/tai valinnaisia liikuntakursseja.					4	
Opetus- ja muun henkilöstön omaa liikkumista tuetaan (esim. liikuntapalvelut tai -setelit, työmatkaliikunnan tukeminen).					4	

Kokonaispisteet tästä osiosta: 19 / 32 Max.pisteet

Nykytilan arviointi oppilaitoksille

12. Oppilaitos

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.

	0	1	2	3	4	ei arvioita- vissa
Opiskelijoilla on käytettävissä välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana (esim. pingispöydät ja kuntosali).					4	
Oppilaitoksen liikuntatilat ovat vapaasti käytettävissä opiskelupäivän aikana.					4	
Opiskelijoille on tarjolla liikunnallisia kerhoja tai opiskelijaliikuntaa.				3		
Opiskelijat toimivat vertaisliikuttajina (esim. hyvinvointi- tai liikuntatutorit ja kerhojen ohjaajat).				3		
Liikkumista hyödynnetään ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi.					4	
Oppilaitoksessa on riittävästi pyörätelineitä ja suihkumahdollisuus.			2			
Opiskelijoiden on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen.					4	
Liikkuva opiskelu -toiminnassa hyödynnetään tapahtumia ja tempauksia.					4	

Kokonaispisteet tästä osiosta: 28 / 32 Max.pisteet

13. Yhteistyö

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.

	0	1	2	3	4	ei arvioita- vissa
Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä Liikkuva opiskelu -toiminnassa (esim. opiskelijoiden kanssa, yli oppiaine- tai hallinnollisten rajojen).					4	
Opiskeluhoito tai -terveydenhuolto osallistuu Liikkuva opiskelu -toimintaan (esim. neuvonta, suunnittelu ja asiantuntijuus).					4	
Oppilaitoksen henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua Liikkuva opiskelu -toimintaa tukevaan koulutukseen.				3		
Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä Liikkuva opiskelu -toiminnassa muiden oppilaitosten kanssa.					4	
Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä Liikkuva opiskelu -toiminnassa muiden ulkopuolisten tahojen kanssa (esim. kunta, järjestöt ja yritykset).				3		
Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.			2			

Kokonaispisteet tästä osiosta: 20 / 24 Max.pisteet

Liikkumisen edistämistä kuvaavat indeksit
(strategia, olosuhteet, toiminta, tuki)



Kolme kehittämiskohdetta seuraavalle lukuvuodelle

Urheiluseurat, järjestöt, yritykset

Nykytilan arviointi opiskelijat

Ammattiosaajan työkykypassi

13

Mikä estää sinua liikkumasta omassa oppilaitoksessasi opiskelupäivän aikana? Jokin muu, mikä?

- Monimuoto-opiskelu tapahtuu pääosin etänä
- Olen etäopiskelija
- Aikuiskoulutus, 100% Teams
- En jaksa
- Oppilaitoksessa ei ole peseytymistiloja
- Lisää tietoa liikkumismahdollisuuksista
- Koulun kuntosalia ei saa käyttää kuin todella rajoitettujen aikojen sisällä.
- Laiskuus
- Teen jo liikunnallista valintaa esim. auto kauas ovelta parkkiin ja kävellen vähän kuin aamu- ja iltapäivälenkki ennen kuin opiskelut tai kotimatalla ajaa autoa.
- Jään tekemään muita töitä koneelle, vaikka haluaisin liikkua välituntien aikana.
- Ulkoiluun ei oikein ole mahdollisuutta, ellei halua kävellä parkkipaikalla.
- En voi liikkua terveydellisistä syistä ilman kipua.
- Tunteamattomien kanssa koululla/opiskelutilanteissa olevien henkilöiden kanssa on mielestäni liian häiritsevää liikkua.

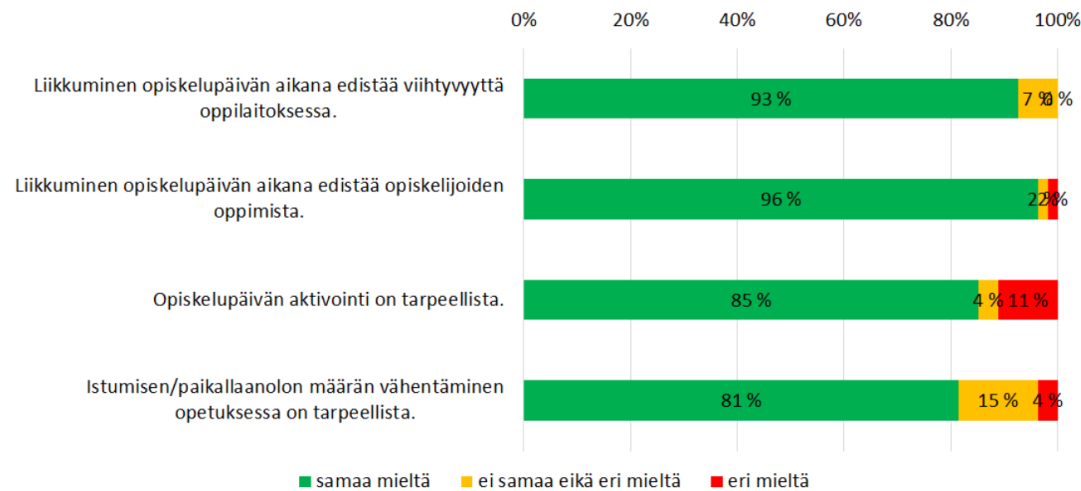


Liikkuva opiskelu: henkilöstökysely

Opiskeluhuollon jäsenet,
henkilöstön hyvinvointi

Oppilaitos liikkumisen edistäjänä

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?



Millaista tukea tarvitsisit omalle työllesi Liikkuva opiskelu -toiminnan edistämiseksi?

17

- Materiaalit toiminnan sisällölle on aina plussaa!
- Selkeitä ohjeita, joissa huomioidaan erittäin heterogeeniset opiskelijat, ja joka ei olisi liian lapsellista.
- En osaa sanoa, koska en tiedä, mitä meidän alallamme liikkuva opiskelu tarkkaan ottaen tarkoittaa
- Ideoita ja vinkkejä opettamiini oppiaineisiin.
- Resurssia sekä työtiloja
- Mitä liikkuva opiskelu tarkoittaa?
- Tätä voisi tuoda esille paremmin ja liikkuva amiskouluttaja voisi vierailla oppitunneilla ja tehdä haasteita vaikka luokkien kesken niin se voisi innostaa opiskelijoita liikunta suorituksiin?
- Enemmän vastuunjakoa, kun jotain järjestetään, niin henkilöstön pitäisi ottaa kunnolla koppia asiasta. Opettajan asenne vaikuttaa siihen innostuvatko opiskelijat lähtemään mukaan.
- Lisää resurssia
- Toivoisin osallistamista mukaan enemmän liikkuva opiskelu-toimintaan. Lisäksi jos koulutuksia on tulossa, myös terveydenhoitajia osallistettaisiin siihen.
- Henkilöstön tyhy päivä voisi olla näillä menetelmillä rakennettu opetuskokonaisuus, siten on helpompi ohjata opiskelijoita jos on itsellä konkreettinen kokemus, miten näitä menetelmiä voidaan käyttää.
- Helppoja, nopeita ideoita toteutettavaksi
- Henkilöstölle koulutusta: uni, lepo, stressi, liikunta, ruoka
- Materiaalia/koulutusta uusien ideoiden saamiseksi.
- Koulutusta kuinka Liikkuva opiskelu toimintaa voi hyödyntää omassa työssä
- Koulutusta ja ideoita
- en tarvitse tukea



Ruusuja ja risuja Liikkuvalle opiskelulle

- Erittäin tärkeä ja ajankohtainen asia ammatillisessa koulutuksessa.
- Tätä pitää vaan rummuttaa lisää, tietoa ja taitoja kaikille.
- Hyvä että tällaista toimintaa on.
- Hienoa työtä, tätä on hyvä jatkaa!
- En tiedä kovin paljon toiminnasta, näkyvyyttä pienempiin yksiköihin enemmän
- Kaikki liikuntaa lisäävä toiminta on tervetullutta.

Sedun opiskeluhuollon henkilöstön ajatuksia:

Opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvä työ on tärkeää!

Opiskelijoiden haasteet: omien tavoitteiden puute, sitoutumattomuus, heikot vuorovaikutustaidot, heikot arjentaidot (arkirytmi, uni, ruoka, liikkuminen ja työ), mielenterveys ja jaksaminen sekä talouden hallinta

Opiskelijoiden nykytila: halu parantaa omaa hyvinvointiaan, tietoisuus asioista, suvaitsevuus ja avun hakeminen

Liikkumisen kehittäminen oppilaitostoiminnassa: opettajat ja ohjaajat toteuttamaan käytännössä oppituntien aikaista liikkumista, opetuksen sisällöt toiminnallisiksi, matalan kynnyksen liikkumistapahtumia ohjattuna päivittäin ja toistuvasti, ”höntsä” liikkuminen, liikunnan opetustuntien sijoittaminen viikotasolla - jokaiselle opetusryhmälle, kyselyt opiskelijoille liikkumisesta ja liikkumisen motivoinnista, konkreettiset esimerkit: valtakunnalliset mallit liikkumisen lisäämisestä

Yhteisöllinen opiskeluhoito - ajatuksia: vuosikello ohjaa toimintaa, kyselyt, keskustelu, puheeksi ottaminen, asiantuntija –infot, tiedon jakaminen – muille ryhmille, amiskoutsit (liikkuminen ja hyvinvointi)

Johdon ja opiskeluhuollon kehittämiskohdeajatukset



- <https://liikkuvaopiskelu.fi/tukimateriaali/nykytilan-arviointi-oppilaitoksille-itsearviointista-oivalluksiin/>
- Keskustelu: kolme kehittämiskohdetta.
- Kirkasta (miksi?)
- Aikataulu
- Kuka tekee?
- Seuranta
- Miten? Milloin?
- Tulokset
- Esittely?
- Arviointi
- Saavutettiinko tavoite? Miten?

Toisen asteen oppilaitoksille

Ohjeet täyttämiseen:

- Keskusteluissa voi hyödyntää pdf-lomaketta, joka on saatavilla [suomeksi](#) ja [ruotsiksi](#).
- Tallentakaa arviointi sähköiseen kyselylomakkeeseen (suomeksi tai ruotsiksi).
- Saatte sähköpostitse visuaalisen yhteenvedon tuloksistanne noin kuukauden sisällä.
- Lisätietoja yhteenvedoista tai Nykytilan arvioinnista sähköpostitse nykytila(a)jamk.fi.

Tulokset visuaalisesta tietokannasta

Visuaalisesta tietokannasta eli Seuranta-Virvelistä voi selata tuloksia eri osaluista, tarkastella lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tilannetta sekä verrata oman kunnan/maakunnan tuloksia koko Suomen tuloksiin. Tietokannasta voi myös napata valmiita infograafeja esimerkiksi kunnan hyvinvointikertomukseen.

Seuranta-Virvelissä tuloksia voi tarkastella myös tiivistetysti neljän indeksin avulla. Indeksit kuvaavat Liikkuva opiskelu -toiminnan kokonaiskehitystä.

Seuranta-Virveli on rakennettu Microsoft Power BI -alustalle. Tietokantaa päivitetään noin kerran kuussa.



Sähköinen lomake toisen asteen oppilaitoksille

Seuranta-Virveliin

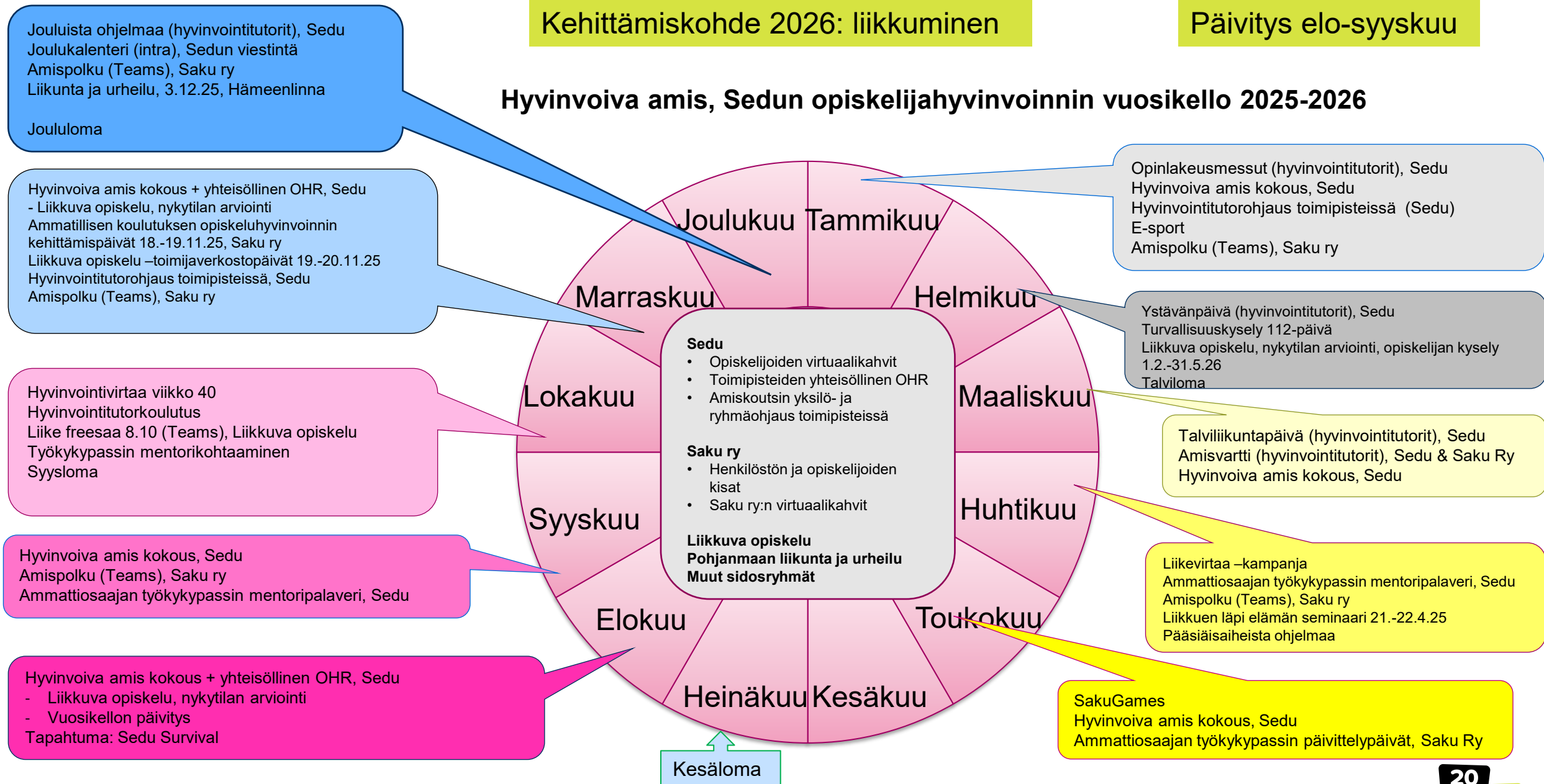
Kehittämiskohde kirjataan vuosikelloon

Mikä on oppilaitoksesi opiskeluhyvinvoinnin kehittämiskohde 2026?



Miten toteutatte?

Hyvinvoiva amis, Sedun opiskelijahyvinvoinnin vuosikello 2025-2026



Lippujuhla 5.12.25
Joulutempaus ja tervehdykset keskusradiossa
Joulukalenteri opiskelijoille
Itsenäisyyspäivän lounas 3.12.25
Jouluruoka 10.12.25
Joulujuhla
Fokuksen kokous (live)
Jatko-opintoinfo jatkaaville
Joululoma, TIEDOTE vastuuhjaajan ->huoltajille

Sedu **LAPUA** opiskelijahyvinvoinnin vuosikello 2025-26, kehittämiskohde: amiskoutsin palvelut

Sedu virtuaalikalit opiskelijoille, joka
kuukausi

Foorumin kokous
Opinlakeusmessut 14.-15.1.26
Rekrymessut 20.1.26 Lapuan lukiolla
Työnhakuinfot
SAKUstars ilmoittautuminen
Koulukuvaus

Taitaja semifinaali ilmoittautuminen
Foorumin kokous
Sedu tutorointi (att8)
Kouluterveyskyselyn tulokset
Työnhakuinfo
Avoimet ovet
Joulumarkkinat 27.11.25
NYT-yrittäjyys
Kampuspäivät
Kirjallisuusluento (Aleksis Salusjärvi) 4.11.25

Poistumisharjoitus
Hyvinvointivirtaa viikko 40
Halloween
Fuck stigma 1.10.25
Hyvinvointitutorikoulutus 21.10.25
Koulukuvaus
TEA-viisari
Yrittäjävalmennus 30.9.25
Syysloma viikko 42

Sedu tutorikoulutus
Sedu GO 4.9.25
Ammattiliittojen vierailut 11.9.25
Kotiväenilta 18.8.25
Opiskeluhoollon kirjeet vanhemmille (kirje ja laajempi tiedote)
Yrittäjänpäivä, liikenneturvallisuus 5.9.25
Foorumin kokoaminen

Hoks – TIEDOTE huoltajille (Wilma ja huoltajatunnukset)
Opiskelijakuntatoiminnan esittely
Sedu Survival 28.8.25
Turvallisuuskävely
Opiskelijahyvinvointi esittäytyy
Aloituskysely
Lähtötasotestit
Psykologipalveluiden esittely
Opo -infot

Kesäloma

Kesävauhdittamo

SakuGames 12.-13.5.26
Taitajat 18.-21.5.26, Tuusula
Fokuksen kokous (live)
Kevätjuhla
TIEDOTE vastuuhjaajan -> huoltajille

20
vuotta

Opiskeluhuoltosuunnitelma

- Toimipisteiden yhteisöllinen opiskeluhoito
- Työkalu
- Jatkuva hyödyntäminen
- Dokumentointi
 - Tapahtumat
 - Kohdennetut kehityskohteet
 - Asiat näkyväksi
- Jatkuva päivitys
- Tulokset -> kenelle?



Seinäjoen koulutuskuntayhtymän
opiskeluhoitosuunnitelma

sedu

Käsitelty pedagogisessa johtoryhmässä 29.9.2023, 70 §

Tiedolla johtaminen

- **Tavoitteen määrittely ja nykytilan kartoitus:**
- Tieto
- Aihe
- **Toimintavaihtoehtojen tarkastelu ja toimintasuunnitelma**
- Mitä halutaan?
- Miten toteutus?
- Aikataulu
- Kuka ja ketkä toteuttavat?
- Miten toteuttavat?
- Motivointi ja yhteistyökumppanit
- **Toiminnan ylläpito**
- Tarkasteluaikataulu
- Toteutuma
- Tulokset vs. tutkimustieto
- **Dialogi (kyseleminen, kuuntelu, palaute)**
- Arviointi

Esimerkki:

- **Tieto:** Kouluterveyskysely 2023, lisääntynyt päihteiden käyttö
- **Kehittämiskohde:** Päihteet
 - Ottaa puheeksi, aktivoida nuoria vähentämään päihteiden käyttöä
 - Kirkastaa tavoite – keskustelua – motivointi - yhteistyökumppanit
- **Toteutus:** päihteiden puheeksi ottaminen ja infoa asiasta opiskelijoiden virtuaalikalvalla ja päihteisiin liittyvät teematoteutukset opiskelijoille, huoltajille ja henkilöstölle
 - Tuoda asia tiedoksi, otetaan puheeksi, jaetaan infoa ja ohjeita asiasta -> päihteet.
- **Aikataulu:** Lukuvuosi 2023-2024, väh. 1xkuukaudessa, 2x teematoteutus
- **Tarkisteluajataulu:** jatkuva seuranta, seuraava kouluterveyskysely
- **Tulos:** Päihteiden käyttö vähentynyt tietyllä ikäryhmällä.
- **Arviointi:** Asian puheeksi ottaminen: 1 kertaa kuukaudessa virtuaalikalvalla, teematoteutukset 2x lukuvuodessa liikevirtaa ja hyvinvointivirtaa –viikoilla -> kampuksilla, huoltajille tietoa Wilma-viestillä.

Kuka ja ketkä toteuttavat?

Tärkeä tehtävä.

Kehittämiskohde

- Mikä kehittämiskohde?
- Miten onnistuitte?
- Miten toteutitte?
- Kuka/ketkä toteuttivat?
- Mitä vaikutuksia/tuloksia?



Nykytilan arvioinnin keskeiset vaiheet

Nykytilan arvioinnille voidaan määritellä tietyt vaiheet, joiden perusteella arviointiprosessi etenee erilaisissa oppilaitoksissa. Jokainen organisaatio kuitenkin rakentaa prosessista omanlaisensa – omiin rakenteisiinsa, kulttuuriinsa ja tarpeisiinsa sopivan.

Kutsu mukaan

1. **Ymmärrys luo perustan – viesti selkeästi ja monikanavaisesti.** Arvioinnin ensimmäinen askel on ymmärryksen rakentaminen. Ymmärrys arvioinnin merkityksestä lisää henkilöstön sitoutumista. On tärkeää kertoa selkeästi, mitä arviointi tarkoittaa, miksi se tehdään ja miten se toteutetaan.
2. **Suunnittele yhdessä – aikatauluta ja kutsu mukaan.** Moniammatillinen tiimi luo moniäänisen keskustelun ja tuo esiin erilaisia näkökulmia. Arviointiin liittyvät keskustelut on hyvä aikatauluttaa ja lähettää kutsut opiskeluhuollon edustajille, johdolle ja eri opetiimeille, esimerkiksi osallisuustiimille tai pedagogiselle tiimille.
3. **Arvioi yhdessä – kirjaa havainnot.** Varsinainen arviointi tehdään yhteisessä keskustelussa, jonka jälkeen havainnot kirjataan sähköiseen lomakkeeseen [Liikkuvan opiskelun nettisivuilla](#).
4. **Ideoi ja vie käytäntöön – nimeä vastuuhenkilöt ja seuraa edistymistä.** Liikkuva opiskelu tarjoaa arvioinnista yhteenvedon, jonka perusteella on hyvä ideoida konkreettisia kehittämistoimia. Toimenpiteet kirjataan vuosikelloon ja niille nimetään vastuuhenkilöt. Toteutusta seurataan ja siitä viestitään sekä sisäisesti että oppilaitoksen ulkopuolelle. Näin varmistetaan, että arviointi ei jää vain puheeksi, vaan johtaa todellisiin tekoihin ja näkyvään kehitykseen.

Henkilöstö – tarve tulla nähdyksi - tekijä



Tehtävien määrittely -
tietyn henkilön tai
ryhmän tehtäväksi.



Mitä seuraa:



Henkilöstö: tarve tulla
nähdyksi.



Määrä ja laatu

Rohkeus – anna työtehtäviä – luota – kutsu mukaan!

Seinäruusu vai liikuttaja

- Lähetetään kysely opettajille: kuka haluaa olla toteuttamassa liikkumista osana oppitunteja.
- Kutsutaan asiasta kiinnostuneet opettajat yhteiseen tilaisuuteen.
- Määritellään yhdessä työskentelytavat ja toiminnan säännöt.
- Pilotoidaan liikkumista osana oppitunteja sovitun ajanjakson ajan, osallistetaan opiskelijaryhmän jäsenet ideoimaan, mitä liikkumista ja miten?
- Kirjataan liikkumisen määrät ja tavat.
- Kerätään palaute opiskelijoilta ja osallistuvilta opettajilta.
- Pohditaan, keskustellaan ja tehdään jatkotoimenpiteet yhdessä.



Tapahtumat oppilaitoksessanne?

- Tehtävä:
 - Kirjaa pääpiirteittäin opiskeluhuvinvoinnin tapahtumat oppilaitoksessanne?
- Esim. tempaukset
 - Hyvinvointivirtaa –viikko
 - Joulutempaus
 - Laskettelupäivä ym.Tai kuukausitasolla tapahtumat...



Sedu Survival (elokuu)

Suosittu
tapahtuma!

Järjestämässä tapahtumaa olivat mm. turva-, kokki-, tarjoilija-, matkailu-, sote- ja merkonomiopiskelijat ja heidän opettajansa sekä ohjaajat. Muita järjestäjiä olivat Sedun kiinteistöpalvelujen vastaavat, Sedun opot, Seinäjoen nuorisotoimi ja -seurakunta, Namitupa, SPR, Etelä-Pohjanmaan liikunta ja urheilu, FinFami, muut järjestäjät Sedun henkilöstöstä, vapaaehtoinen maanpuolustus ja sotilaskotisisaret.

Vaivattomuus
osallistua!

- Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmäytymistapahtuma, Seinäjoen leirintä-alueella.
- 2 joukkuetta/kampus.
- 8 kampusta.

Vastuuohjaajan
esimerkki!



Hyvinvointivirtaa

viikko 40 (lokakuu)

- Ilmainen aamupuuro tarjolla
- Päihde – ja mielenterveys –tapahtuma (teams/live), FinFami ja Sedu

Kuuntele
henkilöstön
toiveita

Jokaiselle
jotain

- **Kurikka:** Seinäkiipeilyä, Rodeo, seurusteluväkivalta
- **Ähtäri:** Tutorien ja opiskeluhuollon aktiviteetit
- **Lapua:** Sählyturnaus ja bingo
- **Suupohjantie:** Seikkailurata Joupiskalla ja harrastetoimijat
- **Törnäväntie, Rengonharju, Rastaantaival ja Ilmajoentie:** Seinäjoen leirintä-alueella ammattialojen aktiviteetit ja harrastepäivät



Lupa
osallistua

Tuo
näkyväksi

Talviliikuntapäivä (helmikuu)

Laskettelua, kuntoportaat, fatbike – pyöräilyä, lumikenkäkävelyä, pulkkamäkilaskua, luistelua, hiihtoa, pilkkiminen, makkaraa- ja vaahtokarkkeja ym. aktiviteettirasteja.

Laskettelukeskukset Simpsiö ja Joupiska.

Sedun kampusten muut ulkoalueet.

Koulu-
arjen
lepohetki

Kutsu
lempeästi

Kiitä!



Liikevirtaa – kampanja (huhtikuu)

Liikevirtaa-viikkohaasteet Teemapäivät



Sidosryhmät!



Johdon tuki!

Haastekisa: Sedu Rengonharju haastaa meidät!
Ilmoita tulos toimipisteesi Hyvinvoiva amis-toimijalle.

- **Vko 14 KYKKÄÄ**, tavoite on koko Sedu yhteensä 23 000 kyykkyä.
- Sedu, Rengonharju ja Vaasa kyykkää 6500 kyykkyä.
- **Vko 15 JUOKSE**, kaikki juoksemaan, ilmoita kilometrit.
- Sedu Rengonharju ja Vaasa juoksevat paljon!
- **Vko 16 SEINÄPUNNERRA**, tavoite on koko Sedu yhteensä 23 000 seinäpunnerrusta.
- Sedu Rengonharju ja Vaasa seinäpunnertavat 6500 punnerrusta.
- *Voitetaan tänä vuonna valtakunnallinen haastekisa!*

Aktiviteetit ja muita tapahtumia

- Halloween tapahtumat
- Joulusta ohjelmaa
- Ystävänpäivän toteutukset
- Pääsiäisajan tuokiot
- Jne.



Toiminnallisuus,
läsnäoleva kohtaaminen,
uuden asian kokeilu ja
sivusta seuraaminen



Yhteisöllisyys,
tulevaisuus usko,
osallisuus ja
vuorovaikutus



Rutiini, tuttu- ja
turvallinen toiminta ja
kuulumisten kysyminen



Spontaanisuus, leikkimielisyys,
positiivisuus, ilo, markkinointi ja
jaksaminen

Lyhytkestoinen asia,
opiskelija voi osallistua
itsenäisesti tai opettaja voi
ottaa asian nopeasti
oppitunnilla käyttöön.

Hyvinvoiva amis –toimijat

Tekojen tori tekee ennätyksiä, yli 250 kertaa kiitos!

Tekojen tori -kampanja on tuonut jälleen suuren määrän uusia kehittämistekoja kunnista ja hyvinvointialueilta, yli 250 kappaletta. Seuraavaksi vuorossa on tekojen arviointi ammattialojen ja teemojen mukaan. Innostavimmat teot palkitaan Tärkeissä töissä -gaalassa Helsingissä 3.12.2024.



Hyvinvointitutor –toiminta



Amisvartti (kaikki videot) | Liikkuva amis

Organisointi

Sitoutuminen

Palkitseminen

Mahdollistaja

Työryhmän voima

Liikkuva opiskelu
vuodesta 2019

Amiskoutsin liikunta- ja hyvinvointineuvontaa opiskelijoille kaikilla Sedun kampuksilla!

LIIKKUMISEEN APUA

- Uusi harrastus!
- Neuvoja liikkumisen aloittamiseen!
- Tarvitsetko harjoitusohjelman esimerkiksi kuntosalille tai lenkkeilylle?

RAVITSEMUKSEEN APUA

- Keskusteluapua ja ohjeita parempaan hyvinvointiin ravitsemuksen kautta!

VAPAA-AJAN MIELEKÄS TEKEMINEN

- Mitä hyviä vapaa-ajanvietto paikkoja lähistöllä voisi olla - mietitään yhdessä kivaa tekemistä opiskelun ohelle!

UNI, STRESSI JA MIELI

- Unen kanssa haasteita?
- Miten voisin vähentää stressiä?
- Haluaisitko vain jutella ja purkaa ajatuksiasi?



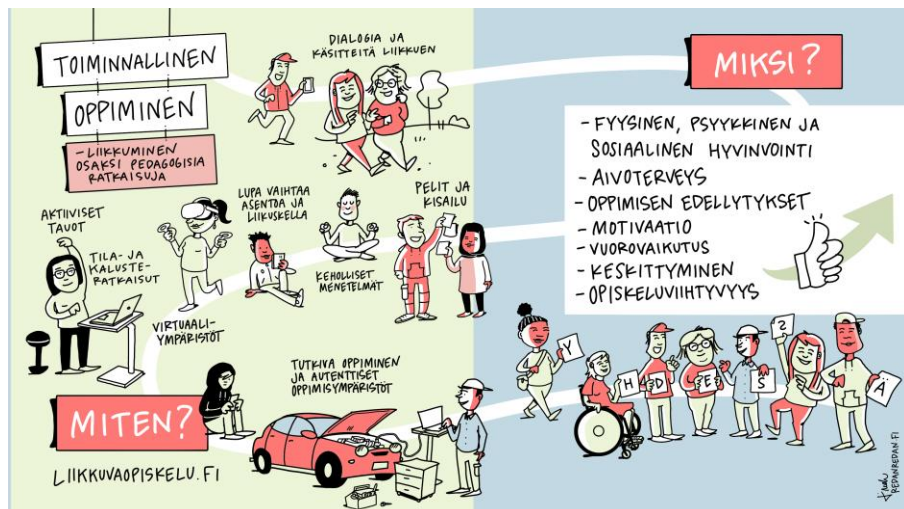
 mariella.tammela@sedu.fi / 040 680 7101 

Kuka/ketkä oppilaitoksessanne toteuttavat opiskeluhuvinvoinnin tapahtumia?

- Tehtävä:
 - Kirjaa pääpiirteittäin henkilö ja nimike.
- Esim.
 - Amiskoutsi
 - Hyvinvoiva amis –toimijat (21kpl)
 - Opiskeluhuollon toimijat
 - Yhteistyökumppanit (Ohjaamo, Etsivä nuorisotyö, seurakunta, järjestöt)
 - Hyvinvointitutorit



Muuta:



Liikkuva opiskelu: Tieto ja verkosto



Saku Ry:n kisat ja kampanjat:

- Opiskelijat
- Henkilöstö



Yhteistyötahot:
järjestöt ym.

AMMATTIOSAAN TYÖKYKYPASSI

Ammattiosaan työkykypassi on ammatin opiskelevan työkäsi työkyky- ja hyvinvointitaitojen oppimiseen. Työkykypassin avulla opiskelija voi osoittaa työnantajalle kiinnostuksensa ja motivaationsa omasta työkyvystä huolehtimiseen.

Ammatin työkykyvalmiudet **Työkyky edistävät ilmiöt** **Terveystietäminen** **Henkilöstö ja yhteistyötahot**

Henkilöstön työkyky on kilpailukykyä ylläpitävä. Työnantajan tuki ja kummitus omasta työkyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen on erityisen tärkeää työelämässä. Seuralla on oppimisympäristö.

Miten työkykyä ja työkykyä edistävät ilmiöt? **seuralla** on oppimisympäristöä. **seuralla** on oppimisympäristöä. **seuralla** on oppimisympäristöä.

Valitsemalla työkykypassia ylläpitää SAKU ry. **saku**

YTO – valinnainen, 3 osp

Hyvinvoivana työelämään

- päiväopetus
- moodle

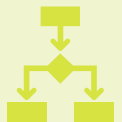
Tulevaisuuskuva



Keskustelu



Millaisena haluat nähdä seuraavat vuodet 2025-2030
oppilaitosmaailmassa opiskeluhyvinvoinnin näkökulmasta?



Mikä täytyy tapahtua, että muutosta alkaa tapahtua?



#TuhansienOsaajienTarina

