

Liikkuminen oppimisen, opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin edistäjänä toisella asteella



Helsinki

Liikkumattomuus on osa mielenterveyden ja fyysisen terveyden oirehdintaa, aloitekyvyttömyyttä, toiminnanohjauksen häiriöitä ja yksinäisyyttä, joita opiskelijamme valitettavan usein kokevat.





LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Liikkumisen puheeksiotto ja palveluohjaus

Tavoitteena löytää oma tapa liikkua.

Opiskelija voi hakeutua liikunnan asiantuntijan (liikuntacoach) luo myös itse tai huoltajan välityksellä



Liikkumisen puheeksi ottaminen opiskeluhuollossa tai opetus- ja ohjaushenkilöstön toimesta (LMI-malli)

Vapaa-ajan harrastaminen

Arkiaktiivisuus ja
Luontoympäristö

Ohjattu liikunta

Intensiivinen yksilöllinen tuki tai
kohdennettu pienryhmätoiminta

Helsingin kaupungin
Puhti-liikuntapalvelut

Kaupungin muut liikuntapalvelut

Seurayhteistyö

Lajitutustumiset

Ryhmätoiminta

Yksityiset toimijat

Liikuntaneuvonta

Kohdennettu
pienryhmätoiminta.

Miten voin huoltajana tukea nuoreni liikkumista?

- Rohkaisu ja kannustus liikkumiseen. Olen kärsivällinen. Älä pakota, vaan mahdollista!
- Yhdessä liikkuminen – perheenjäsenten esimerkki, yhdessä tekemisen voima ja ilo!
- Tiedosta liikkumisen merkitys opiskelukyvylle ja sitä kautta oppimiselle
- Tuen ja liikuntaneuvojen saamiseksi ota yhteyttä liikkumisen asiantuntijaan. Asiantuntijan tuki tarvittaessa myös huoltajille liikuntaneuvojina.



Suosituimmat ohjatun perheliikunnan harrastamisen muodot
(Perheliikuntabarometri 2021)

Miten voin huoltajana tukea nuoreni liikkumista?

- Lukiolaiselle joskus vähemmän on enemmän (opiskelukuorma on suurta), joten pienetkin liikunnalliset teot ovat tärkeitä. Pienin askelin eteenpäin esim. liikkeelle kävelystä ja ulkoilusta.
- Liikunta tukee nuorten hyvinvointia ja opiskelukykyä
- Hyvä opiskelukyky auttaa hyviin oppimistuloksiin
- Kannusta nuorta löytämään oma tapa liikkua



Suosituimmat ohjatun perheliikunnan harrastamisen muodot
(Perheliikuntabarometri 2021)

Liikkumisen asiantuntijoiden yhteystiedot oppilaitoksittain – ole rohkeasti yhteydessä!

Lukiot

Kallion lukio ja Kuvataidelukio: Vilma Mankonen p. 040 4807674

Alppilan lukio ja Konepajan lukio: Johanna Nakari p. 040 6631824

Medialukio: Ville Parkkulainen p. 040 5892175

Mäkelänrinteen lukio ja Sibelius-lukio: Jami Laaksonen p. 040 5497962

Gymnasiet Lärkan ja Tölö Gymnasium, Brändö Gymnasium: Cassandra Holmlund p. 040 6801979

Kielilukio ja Vuosaaren lukio: Matti Tynjä p. 040 7290734

Ressun lukio ja Etu-Töölön lukio: Ville Valasti p. 040 6278211

Luonnontiedelukio: tiimivastaava Janne Koppinen p. 040 7514819

Stadin AO

Kampus 1: Penniina Toikkanen p. 040 8320573

Kampus 2: Jani Jämsä p. 040 5383231

Kampus 3: Jesse Sundström p. 040 5323163

Kampus 4: Linda Cainberg p. 040 5117382

Kampus 5: Penniina Toikkanen p. 040 8320573

Turvallisuuden vahvistamisen hanke

Hattulantie: Nelli Laustio p. 040 1549744

Vilppulantie ja Myllypuro: Daniel Sartipi p. 040 1842511