

Tytöt mukaan liikkumaan

SAKU ry:n juhlavuoden webinaari | 18.12.2024 | Tiia Kaijalainen & Elisa Brusila

Tiia Kaijalainen

Verkostokoordinaattori

- ammatillisen koulutuksen
hyvinvointiverkosto
- Liikkuva amis -toiminta
- liikuntakampanjat



Elisa Brusila

Koulutuskoordinaattori

- tutortoiminta
- asuntolaohjaajien verkosto
- HYMY-hanke: tutor- ja
opiskelijakuntatoiminta

- Tytöt mukaan -hanke
- Opiskelijoiden virtuaalikaupat
- Liikevirtaa-kampanja
- Amistamo-tapahtumat

Tytöt mukaan -hanke



"Hienoa, että näitä asioita mietitään ja viedään eteenpäin ❤️"

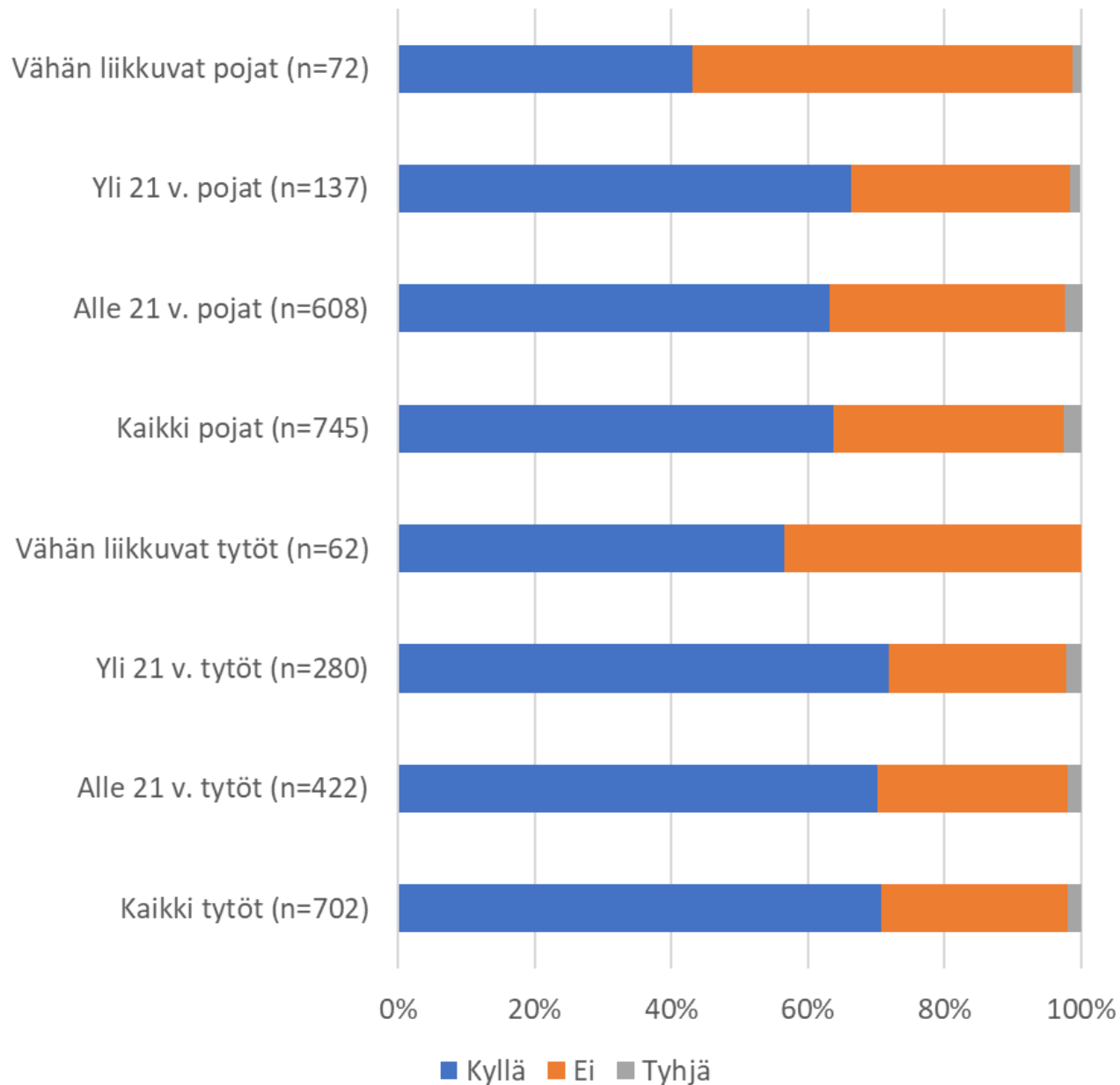
- Tutkimusten sekä myös meidän kokemusten mukaan ammattiin opiskelevien tyttöjen liikkuminen on vähäisempää kuin opiskelijapoikien
- Tytöt mukaan -hankkeen tavoitteena on etsiä vastaus kysymykseen: mikä saisi ammattiin opiskelevat tytöt liikkumaan enemmän
- Vastausta etsitään kyselyiden, keskustelujen ja kohderyhmän oman osallistumisen kautta
- Otamme mukaan hankkeeseen viisi oppilaitosta

Toimenpiteet



”Mukava, että otettiin nuorten ajatuksia huomioon, eikä vaan oletettu, että ei ne jaksa.”

- Ideakartoituskyselyt
 - 28 oppilaitosta
 - Yhteensä 1499 vastausta
 - Tyttöjen ja muunsukupuolisten vastauksia 702
 - Tehty vuosien 2021-2023 aikana
- Erätaukokeskustelut
 - Yhteensä 21 opiskelijaa keskusteluissa
 - media-, pintakäsittely- ja sähköala
 - tekstiili- ja muotiala
 - Yhteensä 5 henkilöstön edustajaa keskusteluissa
- Kehittäminen yhdessä kohderyhmän parissa



Olisitko kiinnostunut osallistumaan oppilaitoksessa järjestettävään liikunnalliseen toimintaan?

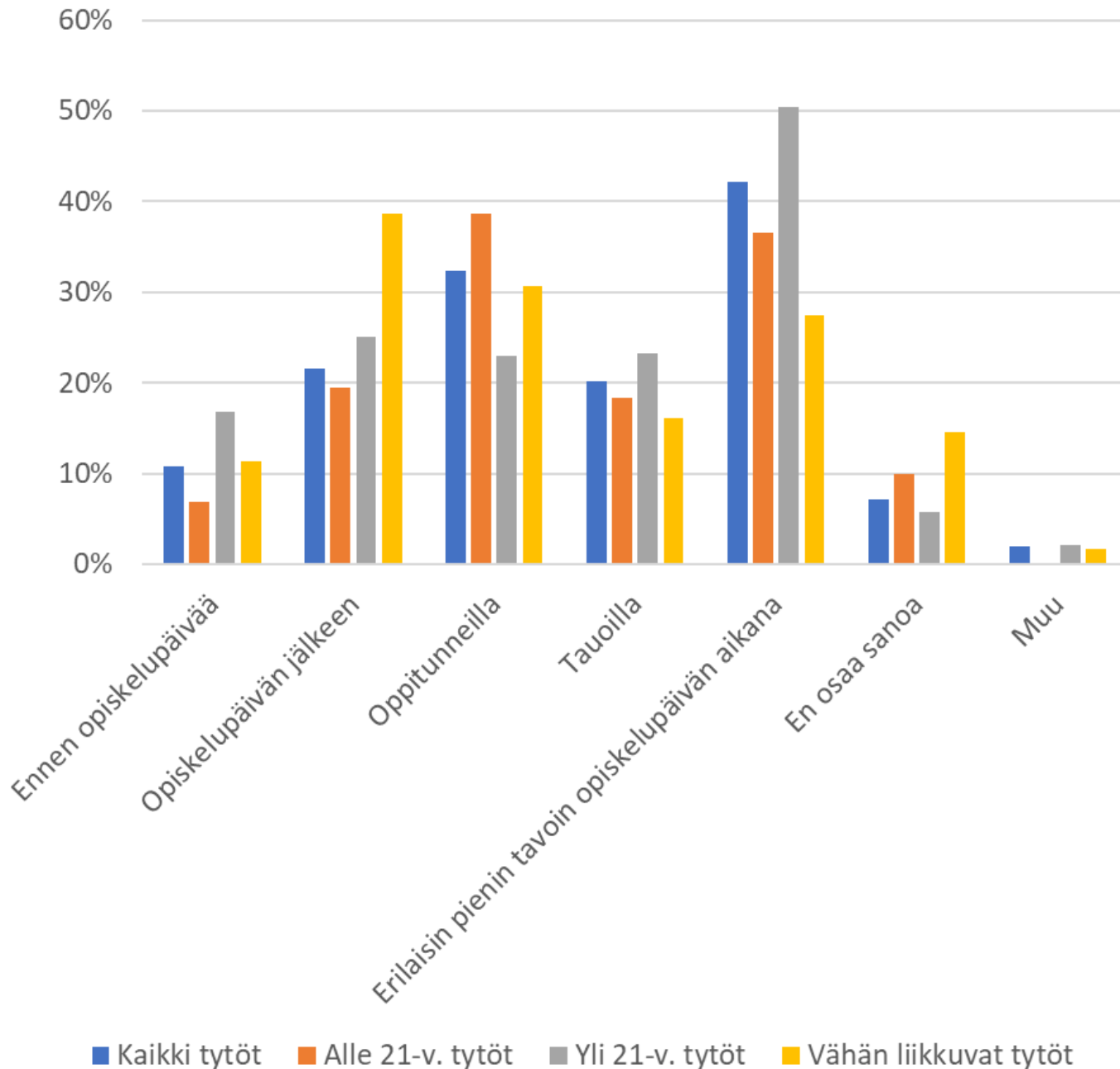
"Tärkeää kyllä järjestää/lisätä mahiksia tämmöseen."

Syyt liikkumattomuuteen opiskelupäivän aikana

”Teemapäivät ovat mielestäni erityisen tärkeitä aikuiskoulutuksessa. Monella on mahdollisesti huonoja muistoja peruskoulun/lukion liikuntatunneilta. Hauska ja ei-painostava liikunta/taukojumppailu voi lisätä monen motivaatiota viettää aikaa opiskeluryhmässä ja tutustua uusiin liikuntalajeihin.”

- Kiinnostuksen puute, ei välitä liikunnasta
- Haluttomuus liikkua isossa ryhmässä
- Kiire
- Liian lyhyet tauot
- Ajankohta
 - Aamuisin ei ole energiaa liikkumiseen
- Pelko osaamattomuudesta
 - Koetaan painetta siitä, että tekee jotakin väärin ja siksi tuijotetaan
 - Pelko siitä, että nolataan jos ei osaa
 - Ei haluta olla tiellä
- Huonot kokemukset
 - Yläkoulun liikuntatuntien traumakokemukset
- Liian kilpailullista
 - Jos liikkuminen on liian kilpailupainotteista, se ei kiinnosta

Paras ajankohta opiskelupäivän aikaiseen aktiiviseen hetkeen



"Haluan enemmän liikuntaa kouluviikkoon."

Tiedottaminen paremmaksi



- *"Välituntiliikunnasta ei kukaan tiedä. Jos ne on Wilmassa, niin sieltä saattaa jäädä ilmoitukset lukematta."*
- *"Luultiin liikunnasta, että siihen tuli joku tauko, mutta liikuntatunnit olivatkin siinä."*
- *"Voisi olla kysely, jolla selvitetäisiin, mitä halutaan tehdä."*
- *"Innostaa, kun joku puhuu henkilökohtaisesti. Mieluummin niin kuin tietoa kilometrin pituisella tekstillä."*
- *"Kysele, mitä halutaan. Infoa livenä."*

Osallistumiseen motivoi



"Liikunta on hyvästä ja se tapahtuu helpommin, kun liikunta on hauskaa."

Muut osallistujat

- Hyvä porukka
- Kaverin seura

Kannustus

- Opettajan rohkaisu
- Face to face –sparraus

Helppous, monipuolisuus ja hauskuus

- Ei liian vakavaa, vaikeaa tai kilpailupainotteista
- Paljon vaihtoehtoja

Taukoliikuntamahdollisuudet

- Taukoliikuntavälineitä
- Itsenäinen taukoliikunta
- Matalan kynnyksen tekemistä
- Pidemmät tauot, enemmän taukoja

Ehdotuksia liikkeen lisäämiseksi oppilaitokseen



"Liikunta lisää motivaatiota ja energiatasoa."

Yli 21-vuotiaat:

- Taukojumppa ja venyttely
- Istumisen vähentäminen, jumppapallot tai sähköpöydät oppitunneille

Alle 21-vuotiaat:

- Kävely ja juoksu
- Istumisen vähentäminen oppitunneilla
- Liikunta- ja teemapäivät
- Jumppa ja taukojumppa

Oppilaitokseen toivottua taukoliikuntaa



***”Lyhyet, matalan kynnyksen tekemiset,
esim. taukojumppa ja liikuntahaaste
ruokiksella.”***

- Pingis ja biljardi
- Pallon peluu pienellä porukalla
- Ohjatut jumpat, taukojumpat ja venyttelyä
- Ohjattu rentoutumishetki tai jooga liikuntasalissa
- Mieleinen ja vapaa tekeminen
 - Vapaus käyttää välineitä ja kuntosalia

Oppilaitokseen toivottua toimintaa ja tapahtumia



"Toivottavasti liikumme yhdessä kohta :)"

- Liikuntapäivä oman ryhmän kanssa
- Tytöille suunnattua toimintaa
- Ohjattuja matalan kynnyksen pelejä tauoilla tai opiskelupäivän jälkeen
- Lapsuudesta tuttuja pelejä
- Pieniä aktivoivia pisteitä tai kisoja
- Kävely tai luontoretki
- Lajiesittelyjä



***”Liikunta voikin olla kivaa.
En ole yksin ajatusteni kanssa.”***

- Ryhmäytyminen keskiössä
- Tyttöjen liikunnan valinnainen kurssi
- Ajankohdalla on paljon väliä
- Liikuntamahdollisuudet ja niistä tiedottaminen
- Moni nuori haluaa liikkua, mutta ei uskalla
- Liikunnan kuuluu olla hauskaa, ei kilpailuhenkistä

Hankkeen jatko



"Liikunta on tärkeä asia elämässä koko ajan"

- Kolme oppilaitosta on tulossa vielä mukaan alkuvuodesta
- Hankkeen pohjalta tehdyt suositukset julkaistaan huhtikuussa
- Hanke päättyy kesäkuussa 2025

Kiitos – ja kuulemiin!

Tiia Kaijalainen

041 4318 144

tiia.kaijalainen@sakury.net

Elisa Brusila

040 4156 080

elisa.brusila@sakury.net