



HYVINVOINTIVALMENNUS -TOIMINTAMALLI

LIKKUVASSA REDUSSA

Mallin pohjana käytetty Kirsti Siekkinen, Personal trainer –toimintamalli Liikkuvassa Koulussa.



Hyvinvointivalmennuksen liikuntaneuvoja toimii toisella asteella ensisijaisesti opiskelijoiden kuntovalmentajana, liikuntakaverina ja ohjaajana. Hanke opastaa nuoria vahvistamaan liikuntataitoja ja lisäämään liikunta-aktiivisuutta sekä kannustaa ja ohjaa elintapojen muutoksessa. Liikuntaneuvoja toimii tiiviissä yhteistyössä oppilaitoksen henkilökunnan ja terveydenhoitajien kanssa, sekä tiedottaa aktiivisesti toiminnasta sosiaalisessa mediassa sekä muita tiedotusvälineitä käyttäen.

- > Liikuntaneuvoja ja/tai fysioterapeutti, PT-koulutus, liikunnanopettaja tai –ohjaaja.
- > Ammattitaidon lisäksi tärkeää osata kuunnella nuorta ja ymmärtää nuorten maailmaa.

Kenelle Hyvinvointivalmennus on tarkoitettu?

- Opiskelijoille, jotka kokevat tarvetta henkilökohtaiseen kuntovalmennukseen
- Opiskelijoille, joilla on haasteita fyysisessä toimintakyvyssä
- Opiskelijoille, joilla tarvetta elintapaohjaukseen
- Opiskelijoille, jotka ovat yksinäisiä tai syrjäytymisvaarassa

Mihin Hyvinvointivalmennus –toiminnalla pyritään?

Tavoitteena on, että nuori kokee liikunnan ja terveellisiin elintapoihin ohjaamisen myönteisenä ja omaa hyvinvointia tukevana, sekä rohkaistuu tarvittaessa muuttamaan elintapojaan.

- Toiminnan suunnittelun ja ohjauksen lähtökohtana ovat oppilaan omat tavoitteet.
- Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista matalan kynnyksen toimintaa.

Kuinka toiminnasta tiedotetaan?

Tiedottamisen kanavat:

- Instagram tili: @reduliikkuvaopiskelu
- Sähköposti, Redun viikkotiedote
- Ilmoitustaulut, standimarkkinointi, yhteistyö kanavat
- Liikunnalliset teemapäivät
- Ryhmäytymis- ja yhteisöllisyystoiminta

Resurssit

Tilat:

- Oppilaitoksen kunto- ja liikuntasali, piha-alue ja lähiympäristö sekä liikuntapaikat.
- Muut liikuntapaikat resurssien mukaan.

Ajankäyttö:

- Hyvinvointivalmennus –toimintaa kouluaikana, esimerkiksi 1päivänä viikossa
- Valmennus kestää 30-60min/oppilas tai ryhmä
- Pitkien välituntien ja hyppytuntien hyödyntäminen
- Redun liikunta- ja kuntosalivuorojen hyödyntäminen

Rahoitus:

- AVI-rahoitus
- Sponsori toiminta

Harjoitusohjelmat ja ohjeet:

- Yksilölliset harjoitus suunnitelmat (opiskelijoiden osallistaminen harjoituskuvien tekemiseen).

Polku yksilövalmennuksesta ryhmäohjaukseen



Yksilö

3-5 kertaa
yksilöohjausta

Rohkaiseminen

Elintapaohjaus

Pienryhmä

3-4 opiskelijaa

Samat tavoitteet
(vertaistuki)



Ryhmä

Liikuntakerhot

(esim. Kuntosalin ABC,
Sulkapallon alkeet,
Liikkuvuutta ja
rentoutta tms.)

Hyvinvointi tietoiskut
(yhteistyötahojen
kanssa)

Ohjauksen sisältö ja toiminnan arviointi

1. Tutustuminen: lähtötilanne ja tavoitteet:

- Hyvinvointijuttelu: liikunta, ravinto, lepo, terveydentila, motivaatio ym.
- Opiskelijan tavoitteiden asettelu: realistiset, pienistä isompiin tavoitteisiin
- Lähtöarvio: tavoitteiden mukainen arvio toimintakyvystä (lähtökohtaisesti LPT - opiskelijoiden toteuttamien toimintakykytestitulosten pohjalta).
Testeissä mitataan; kestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa.

2. Toimintamuodon valinta

3. Liikunta- ja/tai elintapaohjauksen sisällön suunnitteleminen

4. Hyvinvointivalmennuksen toteutus

5. Palautejuttelu ja arvio tavoitteiden saavuttamisesta:

- Opiskelijan oma arvio
- Lopputilanteen arvio sama kuin alkutilanteessa
- Jatkosuunnitelma
- Opiskelijan palaute hyvinvointivalmentajalle



Hyvinvointivalmennus –toimintamalli Liikkuvassa Redussa.



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö