



Opiskelukyvyn edistäminen lukiossa

Johanna Kujala, asiantuntija, Liikkuva koulu -ohjelma



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse



Omat voimavarat

- × persoonallisuus
- × identiteetti
- × elämänhallinta
- × elämäntilanne ja -olosuhteet
- × sosiaaliset suhteet
- × fyysinen ja psyykkinen terveys
- × käyttäytyminen



Opiskelutaidot

- × opiskelutekniikka
- × opiskeluorientaatio
- × oppimistyyli ja -tavat
- × kriittinen ajattelu
- × ongelmanratkaisukyvyt
- × sosiaaliset taidot
- × opintosuunnitelman teko
- × ajankäytön suunnittelu

Opiskelu- kyky



Opetustoiminta

- × opetus
- × ohjaus
- × pedagoginen osaaminen
- × tuutorointi



Opiskeluympäristö

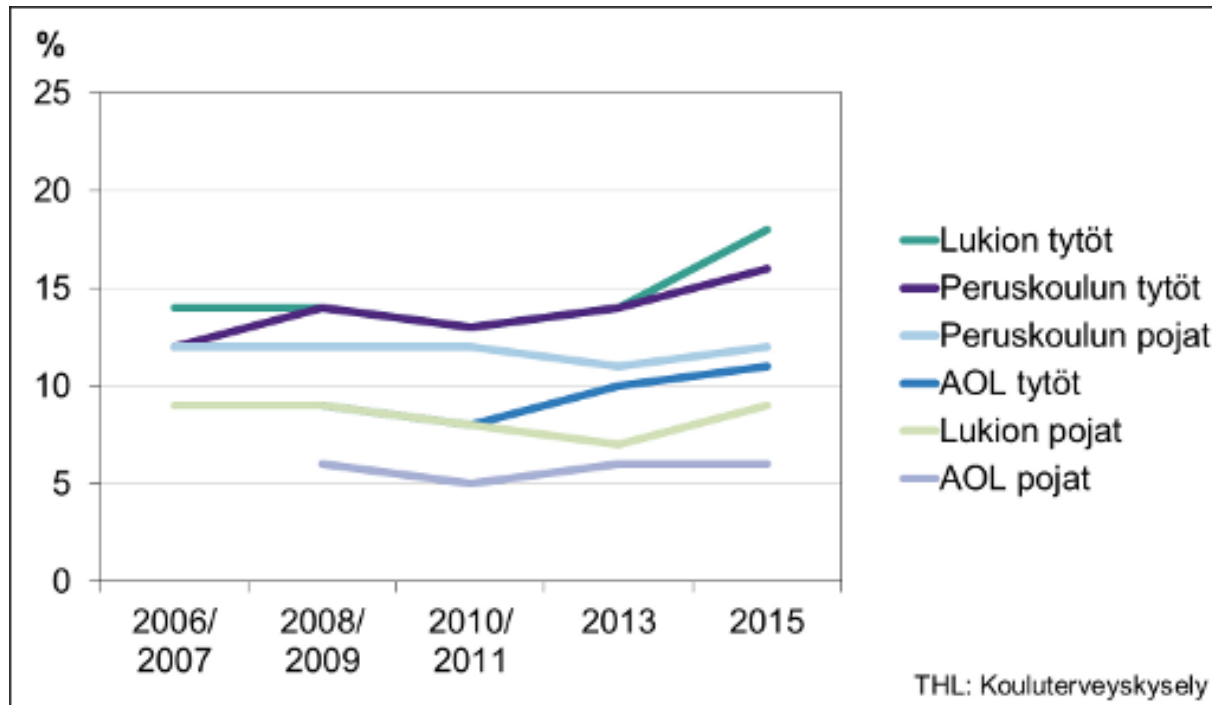
- × fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö
- × oppilaitosten yhteisöt
- × opiskelijoiden omat yhteisöt

Opiskelukykyä voidaan edistää



- Opiskelukyky vaikuttaa oppimiseen, opintojen sujumiseen sekä opiskelijan ja opiskeluyhteisön hyvinvointiin
- Opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla
 - Opiskelijoiden voimavaroihin
 - Opiskelutaitoihin
 - Opetukseen
 - Opiskeluympäristöön
- Opiskelukyvyn edistäminen kuuluu kaikille

Opiskelu-uupumus on lisääntynyt lukiolaisilla



- **18 %** lukiolaistytöistä ja 9 % pojista kärsii opiskelu-uupumuksesta (Kouluterveyskysely 2015)

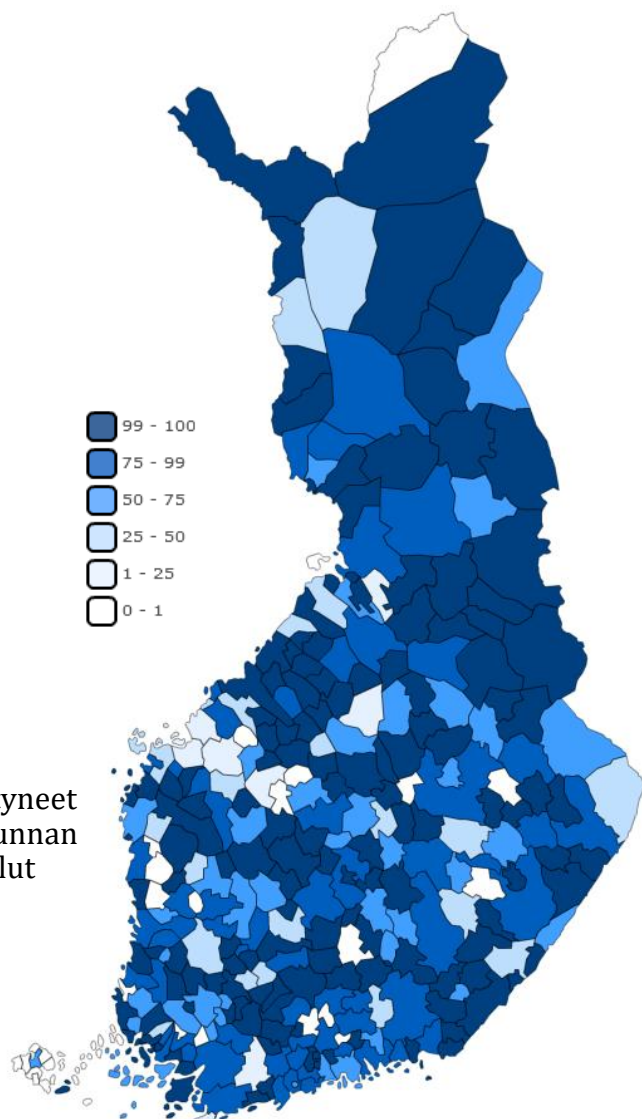
Opiskelu-uupumusta kokevien määrä koulutusalojen ja vuosien mukaisesti.

Opiskeluinto tukee oppimista ja opiskelukykyä

- Opiskeluinto on myönteistä opiskeluhyvinvointia kuvaava tila, jota ilmentävät opiskeluun liittyvä energisyys, omistautuminen ja uppoutuminen
- Mitä jos opiskeluyhteisössä tavoiteltaisiin yhdessä näitä?
 - Iloitsemme ja innostumme
 - Yritämme ja uskallamme
 - Osaamme ja pärjäämme
 - Voimme hyvin ja pidämme huolta



Liikkuvat koulut



- Suomen hallituksen kärkihanke
- 2005 peruskoulua 278 kunnasta
 - 82 % peruskouluista
 - 89 % kunnista
 - 88 % oppilaista
- 73 toisen asteen oppilaitosta*
 - 41 lukiota
 - 22 ammatillista oppilaitosta
 - neljä korkeakoulua
 - kuusi kansanopistoa
 - n. 68 000 opiskelijaa (oppilaitosten oman ilmoituksen mukaan)

*kaksi kuntayhtymää, joissa useita toimipisteitä

Liikkuva koulu laajenee toiselle asteelle



- Tavoitteena on **lisätä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä**
 - kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria
 - opetussuunnitelman ja tutkintojen perusteita tukien
- Jokainen oppilaitos kehittää aktiivisempaa opiskelupäivää omalla tavallaan
- 50 kehittämishanketta käynnistyvät, saavat tukea 2,2 miljoonaa

Miten mukaan?

Sotkamon lukion seisomatyöpisteet tulivat halvaksi: tuoli pulpetin päälle

Koulun rehtori uskoo kokeilun leviävän. Opetushallituksen opetusneuvos pitää ideaa hauskana.

KOTIMAA 8.4.2015 13:43 Päivitetty: 9.4.2015 13:59

Ville Eloranta HELSINGIN SANOMAT



Sotkamon lukiossa kokeillaan työntekoa seisten. Seisomatyöpiste syntyy nostamalla tuolin pulpetille.



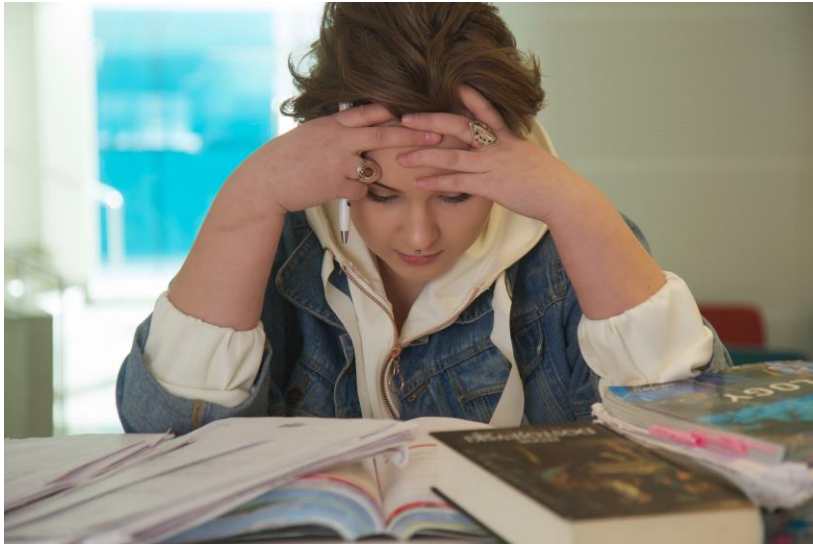
MONILLA TYÖPAIKOILLA on aivan viime vuosina havahduttu siihen, ettei jatkuva istuminen ole ihmiselle hyväksi. Toimistoissa ovatkin lisääntyneet pöydät, jotka nousevat yhdellä painalluksella seisomatyöpisteiksi. Samaan aikaan kerrotaan, että lasten ja nuorten urheilun rasitusvammat voivat johtua muun muassa **liikunnan**

- Mukaan voivat **rekisteröityä** kaikki toiminnasta kiinnostuneet oppilaitokset
- **Nykytilan arviointi oppilaitoksille** -työkalu auttaa arvioimaan oman oppilaitoksen tilanteen ja löytämään kehittämiskohteet
 - Täytetään verkossa, jolloin tuloksista saa koosteen
- Löytyvät www.liikkuvaopiskelu.fi



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Lukiolaisten opiskelukyky lisääntyi taukoliikunnalla



- Lukiolaiset koulutettiin lähiliikuttajiksi, jotka pitivät oppitunneilla kolme kertaa viikossa taukoliikuntatuokion (5 min.) kuuden viikon ajan (N= 38)
 - Taukoliikunta sisälsi liikkeitä, hierontaa ja rentoutumista
- Vähensi koettua kipua, päänsärkyä, stressiä ja väsymystä
- Kokivat positiivisia muutoksia vireystilassa ja opiskeluilmapiiirissä
- Toivoivat jatkossa lisää taukoliikuntaa

Katajisto ym. (2010) Fysioterapeutin suunnittelema taukoliikunta lukiolaisten opiskelukyvyn tukena. Turun ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö.



Kunnon
paraneminen
15-18 v. välillä



Parempi tulos
älykkyytestissä

(Åberg ym. 2009)

Hyvinvointityö tukemaan aktiivista toimintakulttuuria



- 84 prosentilla lukioista ei ole yhteisesti sovittua käytäntöä tai toimintaohjetta istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- Noin joka viidennen lukion tarkastuksessa arvioitiin istumisen vähentämisen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä oppitunneilla
- Tulokset löytyvät TEA-viisarista alueellisesti

Lukiolaisen identiteetti kehittyy

- Identiteetillä tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään: kuka hän on, mitä hän haluaa ja mitä tavoittelee
- Selkeän identiteetin muodostaminen on yksi tärkeistä kehitystehtävistä, mutta osalle nuorista identiteetti jää epäselväksi ja hajanaiseksi
- **40 prosentille tutkituista nuorista on 23-vuotiaana enemmän tai vähemmän epäselvää, keitä he ovat**
- Identiteetin löytymistä ja saavuttamista edistävät kolmenlaiset tavoitteet. Ne ovat konkreettisia, kohdistuvat ulkomaailmaan ja omaan elämäntilanteeseen sekä suuntautuvat tulevaisuuteen.

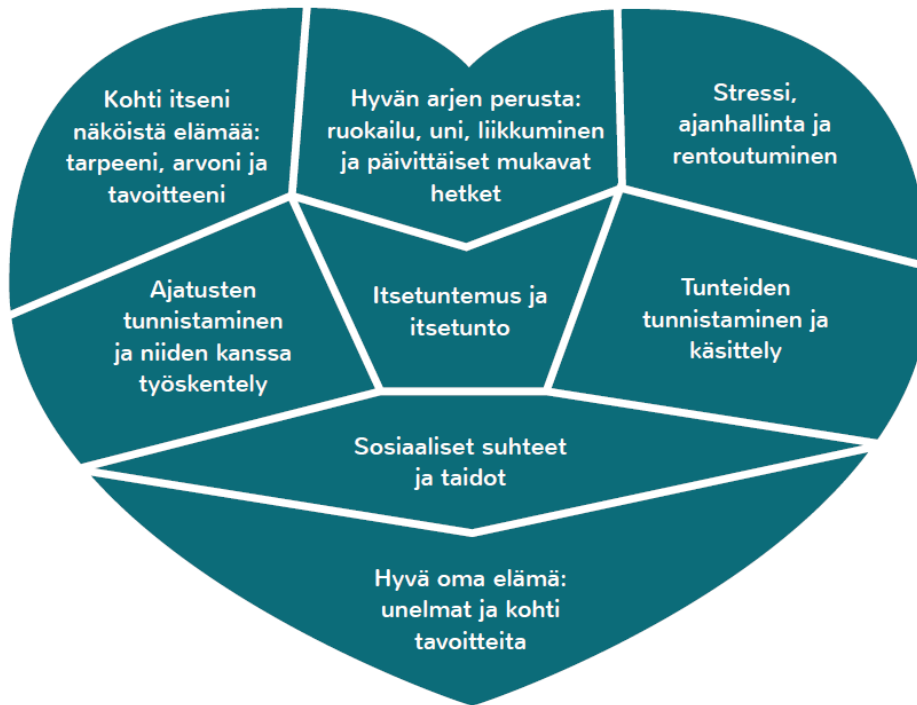
Marttinen 2017: Deciding on the direction of career and life : personal goals, identity development, and well-being during the transition to adulthood

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/54287>

Elämäntaitokurssi vahvistaa voimavaroja

Kurssin aihealueet muodostavat kokonaisuuden

NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSIN SISÄLTÖNÄ ON KESKEISIMPIÄ ELÄMÄN- JA ARJENHALLINTAAN VAIKUTTAVIA AIIHEITA.



- Elämäntaitoja voidaan opettaa ja oppia
 - Maksuttomia ohjaajakoulutuksia
- [Opas elämäntaitojen ohjaamiseen](#)
 - Soveltuu hyvin myös lukioissa hyödynnettäväksi
- [Ole oman elämäsi tähti](#) opas elämäntaidoista opiskelijoille ja ohjaajille
- [Nyyti ry](#) edistää opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä

Vinkkilinkkejä opiskelukyvyn edistämiseen



- Taukoliikuntaa
 - [Smart Moves –taukoliikuntavideoita](#)
 - [Taukoliikkeitä toiselle asteelle](#)
 - [Taukojumppaopas](#)
 - [X-breikki \(voi tehdä itse\)](#)
 - [Luuliikunta- ja tasapainohaaste](#)
 - [Jumppakissan taukojumppa](#)
 - [Pylly ylös –taukojumppa](#)
 - [TAMK:n liikuntapelejä](#)
 - [Treenivideoita opiskelijalle](#)
 - [Smart Moves –treenit](#)
 - [Liikkuva amis -työkalupakki](#)
- Hyvinvointitietoa ja harjoituksia
 - [Opi elämäntaitoa -sivusto](#)
 - [Hyvinvoiva minä –sivusto](#)
 - [Elämäntaitokurssi](#)
 - [Smart Moves -hyvinvointi](#)
 - [Ryhmäilmiö -ryhmän ohjaajan opas](#)

Kiitos kaikille ja iloa syksyyn!

Johanna Kujala
asiantuntija, toinen aste ja
korkeakoulutus
Liikkuva koulu -ohjelma
puh. 0295 331 540
johanna.kujala@oph.fi





liikkuvakoulu.fi

liikkuvaopiskelu.fi

Mitä opiskelukykyä voidaan edistää sen eri osa-alueilla?



1. Miten opiskelijan omia voimavaroja voidaan tukea?
2. Miten opiskelutaitoja voidaan tukea?
3. Miten opetuksessa voidaan tukea opiskelukykyä?
4. Miten opiskeluympäristö voi tukea opiskelukykyä?

Lupaus

- Mitä aiot tehdä opiskelukyvyn edistämiseksi?

