

KouluPT-toimintamalli Jyväskylässä



Reeta Jääskeläinen
Liikunnanohjaaja
Jyväskylän kaupunki

JYVÄSKYLÄ

KouluPT-toiminta

- Liikuntaneuvontaa yläkoululaisille
- PT on lyhenne sanoista Personal trainer
- KouluPT:nä toimii liikunta-alan ammattilainen
 - Neljällä koululla kaupungin liikuntapalvelujen liikunnanohjaaja
 - Noin 2-3 tuntia varattu viikkotyöajasta
 - Kolmella koululla koulunkäynninohjaaja, jolla on liikunta-alan koulutus
- Nuoren tukena ja tsempparina liikuntaan, ravintoon ja lepoon liittyvissä asioissa
- Nettisivut: www.jyvaskyla.fi/liikunta/koulupt



Toiminnan käynnistäminen

- Pilottikokeilu yhdellä yläkoululla keväällä 2018
 - Toimintamallin rakentaminen
 - Yksilöohjausta ja pienryhmätoimintaa
 - Materiaalien laatiminen
 - esitietolomake, infokirjeet, käyntikortit, julisteet, nettisivut
- Toimintaa on tällä hetkellä seitsemässä yläkoulussa
- Kaikki yhtenäiskouluja
- Toiveena saada laajennettua kaikkiin yläkouluihin
 - Loppujen 5 yläkoulun oppilaat voivat hakeutua mukaan kaupungin tarjoamaan liikuntaneuvontaan



Kenelle palvelu on

- Tällä hetkellä 7.–9-luokkien oppilaille
 - Jotka haluaisivat liikkua enemmän
 - Innostua liikunnasta
 - Löytää liikuntaharrastuksen
 - Saada päiviin lisää energiaa
 - Nukkua paremmin
 - Saada tietoa ravinnosta ja liikunnasta
 - Pohdinnassa myös 5.-6.-luokkalaiset
 - » Nyt heidät voi ohjata kaupungin liikuntaneuvontaan



Kenet ohjaan mukaan - ohjeistusta ammattilaisille

kouluterveydenhoitajat, koulukuraattorit, koulupsykologit, opot...

- alhaiset Move-pisteet
- arkiliikunta vähäistä
- elämäntavat, ylipaino, painokäyrä nousujohteinen
- kaipaa neuvoja muutokseen, motivointia
- tarvitsee ohjausta liikuntaan
- negatiiviset/ikävät kokemukset liikunnasta, pessimistisyys
- epävarmuus omia taitoja kohtaan
- vapaa-aika yksipuolista
- tekemistä ruudun tilalle
- kaipaa harrastusta
- sosiaaliset syyt, esim. yksinäisyys
- taloudellinen tilanne
- harrastaminen loppunut
- vanhempi ei osaa/pysty kannustamaan liikuntaan



Move

- Vanhemmilta saatava lupa, jotta terkkari voi keskustella oppilaan kanssa tuloksista
 - Nykyisin lähes kaikki vanhemmat antavat luvan
 - Terveystenhoitaja ja liikunnanopettaja harvoin ehtii keskustella keskenään
 - Terveystenhoitajan pyrkii ottamaan tulokset esille kannustavalla otteella
 - Herätellään fyysisen toimintakyvyn merkityksestä terveyteen
- Vähäinen arkiliikunta yhteydessä alhaisiin Move-pisteisiin
 - Yksi kriteeri ohjata kouluPT:lle / liikuntaneuvojalle
 - KouluPT on oppilaan kertoman varassa Moveen liittyen
 - Terveystenhoitajat kokevat kouluPT-toiminnan hyvänä lisänä
 - Ilman Move-tuloksiakin löytyy nuoret, jolle tarjota palvelua
 - Osalla oppilaista hyvät Move-tulokset, vaikka ei olisi liikuntaharrastusta
 - Taustalla usein kodin tuki ja kannustus arkiaktiivisuutta kohtaan
 - Osa oppilaista kokee painetta testeistä



KouluPT-toiminta käytännössä

- Tapahtuu koulupäivän aikana omalla koululla tai lähiympäristössä
- Yksilöohjausta, kaverin kanssa, pienryhmälle
- Yhdessä kouluista kuntosalista pienryhmä
- Wilmaan merkinnällä "Muu koulun toiminta"
- Tapaamisia järjestetään myös moniammatillisena
- Kutsuttaessa luentoja kouluissa esim. motivaatiosta



KouluPT-toiminta yläkoululaisille

Kouluterveydenhoitajan,
liikunnanopettajan tai koulun muun
henkilökunnan huomaama tarve

Huoltajan
aloitteesta

Nuoren
omasta
aloitteesta

Nuorelta suostumus

Yhteys vanhempaan

Kotona asiasta sopiminen

Huoltaja tai (nuori itse) varaa ensimmäisen ajan kouluPT:lle

Ensimmäinen tapaaminen koulupäivän aikana: keskustelua, esitietolomake, suunnitelma, tavoitteet

Arkiliikunnan lisääminen
Omatoiminen harrastaminen esim. kuntosali
Nuorten maksuttomat LiikuntaLaturi-ryhmät
Harrastus urheiluseurassa

Kontrolli sovitulla tavalla: tapaamisia, yhteydenpitoa whatsappilla/tekstarilla (myös vanhempaan)

Nuori ja PT sopivat seuraavat tapaamiset keskenään: 1-8 viikon välein (keskustelua, liikuntaa yhdessä)

Lopputapaaminen (lukukauden tai –vuoden lopulla): tavoitteisiin pääsy, arviointi, jatko

Tiedotus ja markkinointi

- Mediatiedotteet, paikallislehdet
- Kouluissa julisteet, käyntikortit, infoTV
- Koulujen insta ja face, keskusradio
- Wilma-kirjeet lukukausien alussa
 - henkilökunta, vanhemmat, oppilaat
- Vanhempainillat, tapahtumat
- Oppilashuollon palaverit
 - kuraattorit
 - terveydenhoitajat
 - psykologit
 - muita nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia
- Nettisivut: www.jyvaskyla.fi/liikunta/kouluPT



Kommentteja toiminnasta

kouluterveydenhoitaja:

KouluPT-toiminta on ollut niin huippuhyväjuttu! Yksilöohjausta, monethan nuorista ei ryhmämuotoiseen lähtisikään.

äiti:

Pelkkää positiivista sanottavaa. Lapsi on osallistunut todella mielellään pt-touhuihin ja odottaa innolla, että pääsee taas salille. Hyvä kun nyt näyttää, että mieluinen harrastus viimein löytyi. Kiitos kun tämmöistä järjestetään.

äiti:

*Mahtava konkreettinen ja toimiva tapa jeesata nuoria liikkumaan.
Iso kiitos siitä!*

oppilas:

*Kaverikin innostui kouluPT:lle menosta, kun kerroin että mäkin käyn.
Ja käymme nyt salilla yhdessä.*



Kiitos

