

ORIMATTILAN KAUPUNKI – LIIKKUVA KOULU JA MOVE! kehittämis- hanke

OLAA – Orimattilassa liikuntakulttuuria aidosti arjessa!

Sisällys

Toimintaympäristö	1
Tavoitteet	3
MOVE! kehittäminen.....	3
Yhteenveto	3
Liikkuva koulu.....	4
Alustus	4
Tavoitteet	4
Yhteenveto.....	5
Konkreettiset toimenpide suunnitelmat tavoitteiden toteuttamiseksi	6

Toimintaympäristö

Kerro lyhyesti hankkeesi toimintaympäristöstä ja siihen vaikuttavista seikoista. Esimerkiksi oppilas/opiskelijamäärät, oppilaitosten määrät, henkilökunnan määrä, opetustilojen ja pihojen kunto (fyysinen toimintaympäristö), hankkeen liittyminen opetussuunnitelmiin, kunnan strategioihin ja toimintasuunnitelmiin sekä muihin hankkeisiin.

Orimattilan kaupunki on sitoutunut Liikkuva Päijät-Häme 2030 strategisten tavoitteiden saavuttamiseen. Liikkuva Päijät-Häme 2030 strategian toimenpiteissä nostetaan esille mm. liikkuva koulu ja liikkuva opiskelu kokonaisuudet, joilla pyritään aktivoimaan laaja-alaisesti lasten ja nuorten koulupäiviä. Orimattilan on tehnyt viimevuosien aikana merkittäviä panostuksia olosuhteiden kohentamiseen, jotta kaupunkilaisten edellytykset fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen olisivat realistiset. Orimattilan alueelta löytyy yhteensä 165 liikuntapaikkaa kansallisen liikuntapaikkatietokannan mukaan. Lipastietokannan kartta tuo ilmi, kuinka Orimattilan kyläalueilla liikuntamahdollisuudet ovat pienemmät kuin keskustan alueella.

Orimattilassa on aktiivista seura- ja yhdistystoimintaa, joka tukee lasten harrastusmahdollisuuksia koulupäivän jälkeen. Osa seuroista on mukana myös harrastamisen Suomen mallin toteuttamisessa. Seuroilla ja harrastekerhoilla on ollut jonkin verran haasteita löytää ohjaajia toiminnalle.

Samanaikaisesti, kun olosuhteet ovat kehittyneet Orimattilassa ovat Orimattilan MOVE! testien ja koulukyselyn tuloksien trendit olleet laskevat. Siitäkin huolimatta, että valtakunnallisesti ja alueellisesti viime mittauksissa on saavutettu taite parempaan suuntaan.

Orimattilan kaupunki levittäytyy maantieteellisesti laajalle alueelle ja näin ollen sisäiset etäisyydet saattavat olla hyvinkin pitkiä. Orimattila on sekoitus maaseutumaisista ja kaupunkiomaista asutusalueita, jossa kaupunkimainen keskusta-alue on kuljettavissa kävellen n. 15min aikana. Tutkimukset osoittavat, että ne lapset, jotka asuvat syrjäseuduilla, kaupunkimaisten keskuksien ulkopuolella, liikkuvat todennäköisimmin muita lapsia vähemmän, sillä nämä lapset ovat riippuvaisia kyydeistä.

Orimattilassa on juuri (06.05.2024) hyväksytty valtuustopäätöksellä supistaa kouluverkkoa seuraavien vuosien aikana. Tällä hetkellä Orimattilassa on kymmenen koulua sekä yksi toisen asteen oppilaitos, joka on lukio. Tämä päätös tulee tarkoittamaan, että koulukuljetuksen varassa olevien lapsien määrä kasvaa. Orimattilassa on heikosti kevyenliikenteen reittejä muualla kuin keskustan alueella, joka lisää lasten riippuvuutta koulukuljetuksista ja sitoo aikuisia kuljettamaan lapsia harrastuksiin.

Tämän takia onkin entistä tärkeämpää, että pystymme tukemaan ja muodostamaan liikunnallista oppimisympäristöä sekä kehittämään MOVE! prosessia jokaisen osalta.

Oppilasmäärä / opettajamäärä / muu henkilökunta resurssi – Pilvi

Tavoitteet

OHJE: kuvaa tiivistetysti hankkeen keskeiset tavoitteet

MOVE! kehittäminen

Orimattilan kaupungin MOVE!-mittaustulokset ovat valitettavasti olleet valtakunnallisesti alle keskiarvon. Tämä korostaa tarvetta kehittää ja toteuttaa tehokkaita toimenpiteitä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. MOVE!-testauksen kehittämiseen painottuva hankkeen osa on keskeinen osa laajempaa Liikkuva koulu ja MOVE!-kehittämishanketta. Tavoitteena on edistää fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä elämäntapoja kouluympäristössä kehittämällä MOVE! prosessiamme.

Hankkeen kärkitoimenpiteet ovat MOVE-mittausten ja suunnitelmallisen valmistautumisen kehittäminen, MOVE-tulosten hyödyntäminen koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä sekä oppilaiden ohjaaminen, jotka tarvitsevat tukea MOVE-testeissä. Nyt on oikea aika ottaa seuraava askel ja panostaa entistä enemmän liikuntaneuvontaan ja MOVE-prosessin kehittämiseen.

Ensimmäinen tavoitteena on MOVE-mittausten ja suunnitelmallisen valmistautumisen kehittäminen niin henkilökunnan kuin testattavien oppilaiden osalta. Oppilaiden osalta on erityisen tärkeää, että heille syntyy kokemus että testaus tilanne on miellyttävä eikä liian kilpailullinen. Tämä sisältää mittausprosessin tehostamisen sekä tasalaatuisuuden varmistamisen. Testin merkityksen avaamisen oppilaille yksilöllisestä näkökulmasta ja henkilökunnalle Kaupungin näkökulmasta. Tavoitteena on varmistaa, että kaikki osapuolet ymmärtävät mittauksen tärkeyden ja sen, miten tuloksia käytetään tai oppilaat voivat itse käyttää fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Toinen tavoite on MOVE-tulosten hyödyntäminen koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä. MOVE-tulokset tarjoavat arvokasta tietoa oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta ja terveydestä, ja niitä voidaan käyttää ohjaamaan koulun liikuntatoimintaa. Tämä voi sisältää esimerkiksi uusien liikuntaohjelmien suunnittelun ja toteutuksen, jotka vastaavat oppilaiden tarpeita ja edistävät heidän fyysistä aktiivisuuttaan.

Kolmas kärkitoimenpide on oppilaiden ohjaaminen, jotka jäävät ”kiinni” MOVE-testeissä. Tämä sisältää erityisen tuen tarjoamisen niille oppilaille, jotka tarvitsevat lisäapua fyysisen aktiivisuuden edistämässä. Tämä voi sisältää esimerkiksi yksilöllisten liikuntasuunnitelmien laatimisen ja toteuttamisen sekä liikuntaneuvonnan tarjoamisen. Tavoitteena on rakentaa moniammatillisen tiimi joka pystyisi tarjoamaan näille oppilaille heidän tarvitsemaansa tukea aktiivisemmän arjen rakentamisessa.

Yhteenveto

Kehittämällä MOVE-mittausten ja suunnitelmallisen valmistautumisen prosesseja, hyödyntämällä MOVE-tuloksia koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä sekä tarjoamalla erityistä tukea niille oppilaille, jotka tarvitsevat lisäapua MOVE-testeissä. Voidaan saada Orimattilan MOVE! tulokset kehittymään positiiviseen suuntaan. Testien onnistuminen edellyttää myös tuen sekä lisä koulutuksen tarjoamista testauksia suorittavalle henkilöstölle.

Liikkuva koulu

Alustus

Orimattilan kaupungin Liikkuva koulu-hanke on ensisijaisesti Orimattilalaisiin lapsiin ja nuoriin kohdentuva hanke. Kuitenkin toteutuessaan hanke on myös osa laajempaa alueellista kehitystä, joka on linjattu Liikkuva Päijät-Häme 2030-strategiassa. Orimattilan kaupunki on sitoutunut toteuttamaan Liikkuva Päijät-Häme 2030 strategiaa. Strategia pyrkii lisäämään päijäthämäläisten fyysisen aktiivisuuden ja vähentämään paikallaanoloa. Tämä on erityisen tärkeää Orimattilassa, jossa on havaittu haasteita lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä.

Orimattilan MOVEI-mittausten ja kouluterveyskyselyn tulokset ovat osoittaneet, että on tarve kehittää toimenpiteitä lasten ja nuorten liikunnallisen toimintakyvyn tukemiseksi. Erityisesti on huomioitava ne oppilaat, jotka ovat fyysiseltä aktiivisuudeltaan liian passiivisia ja kehitettävä suunnitelmallisia toimenpiteitä heidän tukemisekseen. Tämän lisäksi hiljattain Orimattilan kaupungille tehty opinnäytetyö toi esiin lapsiperheiden haasteet harrastamisen ja perhe arjen yhdistämisessä juuri Orimattilassa.

Liikkuva koulu-hanke olisi merkittävä osa kehitystyötä, kohti fyysisesti aktiivisempaa Orimattilaa. Sen avulla luotaisiin liikunnallinen toimintakulttuuri kouluympäristöihin, mikä tukee oppilaiden fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hanke edistäisi liikunnallista toimintakulttuuria, joka on linjassa sekä Liikkuva Päijät-Häme 2030-strategian että Orimattilan kaupungin omien tavoitteiden kanssa.

Tämä hanke on tärkeä askel kohti aktiivisempaa ja terveellisempää kouluympäristöä Orimattilassa. Se on myös osa laajempaa yhteistyötä, joka pyrkii edistämään liikunnallista toimintakulttuuria koko Päijät-Hämeen alueella. Tämä yhteistyö on keskeinen osa strategiaa, jolla pyritään edistämään lasten ja nuorten fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Orimattila on valmis jakamaan hankkeessa syntyviä toimivia käytänteitä jo olemassa olevissa verkostoissaan sekä muille mahdollisille kiinnostuneille tahoille.

Tavoitteet

- Organisointiin kohdistuvat toimenpiteet:** Orimattilan kaupungin Liikkuva koulu-hankkeen ensisijainen tavoite on kehittää toiminnan organisointia. Tämä sisältää aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisen, kokonaiskoordinaation sekä johtamisen. Aktiivinen toiminta kulttuuri saavutetaan oppilaiden ja henkilöstön osallistamisen kautta, tukemalla yhdenvertaisuuden ja tasa-arvoisuuden tunnetta henkilökunnan ja oppilaiden keskuudessa.
Hankkeen aikana on huolehdittava myös saavutettavuuden ja esteettömyyden edistämisestä, jotta jokaisella oppilaalla ja koulun henkilökunnan jäsenellä on aito mahdollisuus fyysisesti aktiiviseen koulu arkeen. Hanke on erittäin tärkeä alku sysäys pitkän tähtäimen suunnitelmien ja alueellisen strategian toimeenpanolle. Hankkeen päätyttyä kirjaukset tulee huolehtia vuosisuunnitelmiin ja/tai ohjaaviin asiakirjoihin. Tämä tarkoittaa, että kaupungin ja koulun johto, opettajat, oppilaat ja muu henkilökunta ovat sitoutuneet luomaan ja ylläpitämään fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria. Tämä sisältää myös toiminnan suunnittelun ja toteutuksen, joka ottaa huomioon kaikkien oppilaiden tarpeet ja edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.
- Liikunnallisen kouluarjen tukeminen:** Hankkeen tavoitteena on tukea liikunnallista kouluarkea kehittämällä liikuntatutorointia / liikuntakaveri toimintaa ja tukemalla koulumatkaliikuntaa. Liikuntatutorointi tarkoittaa, että koulussa on oppilaita, jotka toimivat vertais liikkujina jotka innostavat ja kannustavat muita oppilaita liikkumaan.
Liikuntakaveri tarkoittaa, että kouluissa on oppilaita, jotka ovat valmiita lähtemään harrastamaan liikuntaa sellaisten kanssa, joilla ei välttämättä itsellä ole kaveria, jonka kanssa liikkua.
Koulumatkaliikunnan tukeminen tarkoittaa, että koulussa tehdään toimenpiteitä, jotka kannustavat oppilaita liikkumaan koulumatkoillaan. Tämä voi sisältää esimerkiksi turvallisten kulkureittien suunnittelun ja toteutuksen sekä koulumatkaliikunnan edistämiseen tähtäävien kampanjoiden

järjestämisen. Kuljetus oppilaiden osalta liikunnallistamis toimenpiteisiin tulee osallistaa myös vanhemmat.

3. **Koulun lähiympäristön hyödyntäminen:** Tavoitteena on myös hyödyntää koulun lähiympäristöä koulupäivän aikana ja sen välittömässä yhteydessä. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi tuottamalla karttoja, jotka osoittavat lähialueen liikuntamahdollisuudet. Tämä voi sisältää myös "kaupunkipyöräkokeilun", jossa koululla olisi omat pyörät oppilaiden käyttöön. Lisäksi voidaan järjestää retkiä ja ulkoilutapahtumia lähialueen luontokohteissa ja liikuntapaikoissa. Tämä voi sisältää myös oppilaiden itse suunnitteleimia koulun lähiympäristöön merkittyjä reittejä, jolla on erilaisia tehtäviä.
4. **Opetukseen kohdistuvat toimenpiteet ja Päivittäisen istumisen määrän vähentäminen:** Hankkeessa pyritään vähentämään päivittäisen istumisen määrää kouluissa. Istumisen vähentämistä toteuttanut esimerkiksi kehittämällä opetussuunnitelmia ja oppimisympäristöjä, jotka kannustavat oppilaita liikkumaan ja vaihtamaan asentoa koulupäivän aikana. Myös tuottamalla opettajille materiaaleja, jotka tukevat opettajia valitsemaan fyysisesti aktiivisemmän opetusmenetelmän. Nämä voi sisältää esimerkiksi liikunnallisten taukojen järjestämisen, aktiivisten oppimismenetelmien käyttämisen kuten matikka hippa ja ergonomisten kalusteiden hankkimisen.
5. **Oppilaiden osallistaminen:** Tavoitteena on kannustaa oppilaita tuomaan aktiivisesti omia näkemyksiä miten koulupäivää voisi ja tulisi aktivoita. Oppilaita tullaan osallistamaan heille suunnatun harrastamisen appin kehittämisessä. Mikäli oppilaiden keskuudessa herää suurempaa kiinnostusta appin tuottamisessa, voisi tämä voisi olla osa laajempaa digitaalisen osaamisen ja innovatiivisuuden tukemista kouluissa ja luoda myös uutta harrastuneisuutta. Tämä voi sisältää esimerkiksi ohjelmointikurssien järjestämisen, oppilaiden osallistamisen appin suunnitteluun ja kehittämiseen sekä appin testaamisen ja käyttöönoton tukemisen. Appin lähtökohtainen tavoite on parantaa oppilaiden, vanhempien sekä koulujen henkilökunnan tietoisuutta eri harrastamisen mahdollisuuksista. Appi voisi toimia myös hyvinvoinnin viestinnän tukena, mikäli sen kattavuus olisi riittävä.
6. **Yhteistyöhön kohdistuvat toimenpiteet:** Tavoitteena on luoda tavoitettava viestintää hankkeesta ja sen yhteydessä oppilaille tuotettavista palveluista. Viestinnän on tarkoitus tarjota ajantasaista tietoa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksista, hyvinvointia tukevista palveluista ja liikuntaneuvonnasta. Tämä voi sisältää esimerkiksi harrastepassin tai vastaavan selvittämisen ja kehittämisen, sekä alueellisen yhteistyön edistämisen. Tämä voi sisältää esimerkiksi yhteistyön paikallisten urheiluseurojen, terveystaluiden, kulttuuripalveluiden ja muiden toimijoiden kanssa.

Yhteenveto

Orimattilan kaupungin Liikkuva koulu-hanke on merkittävä panostus lasten ja nuorten liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen. Hankkeen tavoitteet keskittyvät liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen, opetuksen liikunnallistamiseen, oppilaiden osallistamiseen ja tavoitettavan viestinnän luomiseen. Nämä tavoitteet ovat linjassa OKM:n asettamien hankevaatimusten kanssa ja ne vastaavat Orimattilan kaupungin tarpeita ja tavoitteita. Tämä hanke on tärkeä askel kohti aktiivisempaa ja terveellisempää kouluympäristöä Orimattilassa.

Konkreetitiset toimenpide suunnitelmat tavoitteiden toteuttamiseksi

1. Koulu PT

- Kehitetään ja laajennetaan olemassa olevaa Koulu PT-toimintamalli , jossa nimetty henkilö tai monialainen tiimi suunnittelee ja seuraa koulujen arjen liikunnallista toimintaa.
- Järjestetään säännöllisiä tapaamisia, joissa arvioidaan toiminnan edistymistä ja suunnitellaan tulevia toimenpiteitä.

2. Hyvinvointikurssi

- Luodaan koulutusohjelma opettajille ja oppilaille, joka sisältää hyvinvoinnin peruselementtejä ja harjoitteita niiden sisällyttämiseen omaan arkeen. Kurssin sisältöön sisällytetään turvalliset harjoitustekniikat.
- Kannustetaan opettajia ja oppilaita hyödyntämään liikuntaa tukevaa ympäristöä osana koulupäivää.
- Kannustetaan myös vanhemmat osallistumaan.

3. Liikunta tuokiota oppituntien aikana

- Lisätään aktiivisia taukoja oppituntien aikana, jotta oppilaat saavat liikettä päivän mittaan.
- Kehitetään opettajille työkaluja ja menetelmiä, joilla he voivat integroida liikuntaa oppitunteihin.
- Viestitään aktiivisen vuoropuhelun kautta eri toimenpiteistä ja tuetaan innokkaita alkuun.
- Kannustetaan henkilökuntaa tuomaan omaa liikunnallisuutta esille.

4. Vanhempien osallistuminen

- Järjestetään toiminnallisia vanhempainiltoja, joissa vanhemmat voivat osallistua koulun liikuntatoimintaan.
- Kannustetaan vanhempia tukemaan lastensa liikunnallista elämäntapaa kotona ja vapaa-ajalla.

5. Koulun tilojen monipuolinen käyttö

- Hyödynnetään koulun tiloja, muitakin kuin liikuntasalia ja ulkotiloja, monipuolisesti liikunta- ja terveyskasvatuksessa.
- Osallistetaan oppilaat luomaan itseään kannustavia liikunta ympäristöjä koulun julkisiin tiloihin.
- Kehitetään suunnitelmia ja ohjeita, jotka kannustavat oppilaita ja opettajia käyttämään koulun tiloja luovasti ja monipuolisesti.

6. Tapahtumapäivät

- Järjestetään säännöllisiä tapahtumapäiviä, joissa keskitytään liikuntaan ja hyvinvointiin.
- Suunnitellaan tapahtumat yhdessä oppilaiden, opettajien ja vanhempien kanssa, jotta ne vastaavat koulu yhteisön tarpeita ja kiinnostuksen kohteita.
- Kannustetaan alueen seuroja sekä muita toimijoita osallistumaan tapahtumien toteuttamiseen.

7. Liikuntaneuvonta

- Kehitetään ohjelma, joka tarjoaa oppilaille yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja kannustaa heitä löytämään omat mielenkiinnon kohteensa liikunnassa.
- Järjestetään säännöllisiä liikuntaneuvontatapaamisia, joissa oppilaat voivat keskustella liikuntaan liittyvistä kysymyksistään ja haasteistaan.
- Avataan oppilaille MOVE testien tuloksia ja tuetaan heitä liikunnallisen elämäntavan aloittamisessa tai ylläpitämisessä.

8. MOVE-tulosten hyödyntäminen

- Käytetään MOVE-mittauksia oppilaiden fyysisen kunnon seurantaan ja kehittämiseen.
- Hyödynnetään MOVE-tuloksia koulun liikuntatoiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa.

9. Pienryhmäohjaukset

- Järjestetään pienryhmissä ohjattuja liikuntatunteja, jotka keskittyvät erityisesti niiden oppilaiden tarpeisiin, jotka hyötyvät eniten yksilöllisestä tuesta.
- Kehitetään menetelmiä ja työkaluja, jotka tukevat pienryhmäohjauksen toteuttamista.

10. Kouluterveydenhuollon roolin vahvistaminen

- Tehostetaan kouluterveydenhuollon ja liikunnanopettajien välistä yhteistyötä, jotta oppilaiden terveys ja hyvinvointi voidaan ottaa huomioon kokonaisvaltaisemmin.
- Kehitetään yhteistyömalleja ja -käytäntöjä, jotka tukevat kouluterveydenhuollon ja liikunnanopettajien välistä yhteistyötä.

11. Harrastusmahdollisuuksien lisääminen

- Luodaan koulun ympäristöön lisää mahdollisuuksia erilaisten liikuntaharrastusten kokeilemiseen ja harrastamiseen koulupäivän aikana.
- Tehdään yhteistyötä paikallisten liikuntajärjestöjen ja -seurojen kanssa, jotta oppilaat voivat kokeilla erilaisia lajeja ja harrastuksia.

12. Liikunnan integrointi opetukseen

- Suunnitellaan opetussuunnitelmaan kuuluvia aktiviteetteja, jotka sisältävät liikunnallisia elementtejä ja edistävät oppilaiden aktiivisuutta.
- Koulutetaan opettajia käyttämään liikunnallisia opetusmenetelmiä ja -materiaaleja osana opetusta.

Aikataulu

Elokuu 24

- hankkeen käynnisty, 1 ohjausryhmän kokous
- rekryn käynnistys
- tarvittavien hankintojen käynnistys
- Koulujen tilanne tarkistus

Syyskuu 24

- Rekrytoidun perehdytys
- Ohjelmistot
- Viestintä
- Koulu PT levittäminen
- Move prosessin kehittämisen monialainen työryhmä

Lokakuu 24

- Move kehittämis prosessi- oppilaiden kuuleminen
- Tilojen kehittämisen aloitus
- Hyvät käytänteet muualla

Marraskuu 24

- Tiloihin liittyvien seikkojen selvittäminen
- Oppilaiden ja henkilökunnan kanssa soveltuvan tilan määrittely
- Koulutuksien suunnittelu tutorointiin
- Koulu PT- levittäminen

Joulukuu 24

- Ohjausryhmän 2 kokous
- Move testaustilanteen valmistelu
- Koulutuksien suunnittelu

Tammikuu 25

- Liikuntatutoroinin mainonta ja innokkaiden selvittäminen
- Viestintä henkilöstölle ja kotiin
- Koulumatkojen kehittäminen
- Koulu Pt kehittämien
- Ohjausryhmä tammi-helmikuun taitteessa

Helmikuu 25

- App väli checkki
- Oppilaiden ja henkilökunnan kanssa testaus
- Seura yhteistyö laji tarjonnassa
- Koulu PT ja liikuntaneuvonta toiminnan laaja juurruttaminen alkaa

Maaliskuu 25

- Harraste app testissä
- MOVE koulutukset
- Koulu PT

Huhtikuu 25

- MOVE preppaus ja analysointi
- Ohjausryhmä tarvittaessa

Toukokuu 25

- Loppu tapahtuma
- Tehtyjen toimenpiteiden arviointi
- Koulu PT ohjauksia

Kesäkuu 25

- Viestintä materiaalit valmiiksi syksylle
- Seurat ja harraste toimijat valmiiksi syksylle
- Liikuntaneuvonta / koulu PT valmissetu syksylle

Heinäkuu 25

- Loppu raporttiin valmistelu
- Hyvien käytänteiden jakaminen
- Viimeinen ohjausryhmä
- Loma