

Ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat toisella asteella

Kulmakivet liikkumisen edistämiseen

1. Liikkumisen edistäminen edellyttää ammattilaisten aktiivisuutta ja vastuuta.
2. Liikkumiseen osallistumisen tulee olla helppoa.
3. Opettajien liikkumisen edistämisen tietoja ja taitoja tulee vahvistaa.
4. Opiskelijoita on muistutettava liikkumisen merkityksestä.
5. Liikkumisen edistämisen materiaalin on oltava selkokielistä, visuaalista ja konkreettista.
6. Turvalliseen ilmapiiriin on panostettava.



1.

Liikkumisen edistäminen edellyttää ammattilaisten aktiivisuutta ja vastuuta.

Johdon tuki on välttämätöntä liikkumista edistävälle toimintakulttuurille. Liikkumisen edistämiseksi opettajat kaipaavat henkilöstö-, tila- ja välineresursseja. Vahvan toimintakulttuurin juurtumiseksi tarvitaan vastuuhenkilö tai -tiimi, mutta liikkumisen edistämisen tulee olla koko henkilöstön yhteinen tavoite.

Opiskelijat eivät välttämättä tiedä, miten lisätä liikettä opiskelupäivään. Henkilöstön rooli on luoda edellytykset liikkumiselle ja paikallaanolon tauottamiselle, ja opiskelijoiden vastuulla on osallistua. Opiskelijoiden mukaan liikkumista tukevat mm. mieluisa toiminta, liikkumiseen kannustavat tilat, välineet ja vähäisempi ruutuaika.

”

Opettajien passiivinen asenne on yksi haaste liikkumisen edistämisessä.
–opettaja

2.

Liikkumiseen osallistumisen tulee olla helppoa.

Liikkumisen edistämisen tulee olla saavutettavaa ja esteetöntä. Opiskelijoiden moninaiset tarpeet vaativat joustavaa yksilöllisyyden huomioimista. Osa opiskelijoista hyötyisi erityisesti matalan kynnyksen, yksinkertaisesta ja opiskelupäivään integroidusta liikkumisesta.

”

Sellainen liikkuminen on kurjaa, jossa ei ole yhtä hyvä kuin muut. –opiskelija



3.

Opettajien liikkumisen edistämisen tietoja ja taitoja tulee vahvistaa.

Ammattilaisten mukaan johdolle ja henkilöstölle tulisi järjestää verkostotapaamisia ja koulutuksia liikkumisen edistämisestä, opetuksen toiminnallistamisesta sekä ulkomaalaistaustaisuuden, kulttuuristen tekijöiden ja toimintarajoitteiden huomioimisesta liikkumista edistävän toimintakulttuurin luomisessa.

”

Koulutusta, jossa saisi ideoita ja käytännön työkaluja toimintarajoitteisten osallistamiseen. –opettaja

Asiaa ei ole ehkä tullut pohdittua riittävästi. Ehkä tietoa kulttuurisista eroista, onko jotain tärkeää huomioida sen myötä? –opettaja

4.

Opiskelijoita on muistutettava liikkumisen merkityksestä.

Opiskelijat kokevat, että ammattilaisten ohjaus ja kannustus sekä tieto liikkumisen merkityksestä hyvinvoinnille ja oppimiselle auttavat heitä liikkumaan.

”

Liikkumista auttaa hyvä sää, seura, motivaatio ja tieto sen tärkeydestä. –opiskelija

5.

Liikkumisen edistämisen materiaalin on oltava selkokielistä, visuaalista ja konkreettista.

Tehtävän ja aiheen ymmärtäminen on opiskelijoiden osallistumisen lähtökohta. Opettajat kaipaavat valmiita ideoita, helppoja materiaaleja ja sovellettavia tehtäviä. Materiaalien tulee olla selkokielisiä, konkreettisia ja visuaalisia, ja tehtävien tulee mahdollistaa opiskelijoiden autonomia.

”

Selkokielisyydestä, visuaalisuudesta ja konkretiasta hyötyvät niin opettajat kuin opiskelijat. –opettaja

6.

Turvalliseen ilmapiiriin on panostettava.

Joidenkin opiskelijoiden mielenterveys- tai neuropsykiatriset haasteet tai aiemmat ikävät kokemukset voivat vaikeuttaa ryhmätoimintaan osallistumista. Myönteinen ja turvallinen ilmapiiri on edellytys osallistumiselle, ja siihen tulee panostaa oppilaitoksissa. Liikkuminen ja toiminnallisuus edistävät vuorovaikutusta ja hyvää ilmapiiriä, ja niiden rakentamiseen tarvitaan sekä henkilöstön että opiskelijoiden panosta.

Onnistuneiksi esimerkeiksi nostettiin ryhmäytymistä edistävä toiminta, kuten toimintavälitunti- ja liikuntatutortoiminta sekä erilaiset tapahtumat ja tempaukset. Opiskelijoiden mukaan liikkumista edistävät erityisesti hyvä seura ja fiilis, yhteisöllisyys, musiikki sekä aikuisten tuki, kannustus ja esimerkki.

”

Nepsy-/mielenterveyspuolen opiskelijat lisääntyneet. Heidän motivoitumisensa vaatii paljon enemmän joustoa, paineettomuutta, eriyttämisen vaihtoehtoja ja vapautta aikarajoitteista.

–opettaja

Yhdessä liikkuminen ja esimerkki auttaa liikkumaan.

–opiskelija



Nämä kulmakivet on muodostettu sekä opiskelijoiden että ammattilaisten näkemysten pohjalta. Ulkomaalaistaustaisten ja toimintarajoitteisten toisen asteen opiskelijoiden kanssa toimiville ammattilaisille (n=27) järjestettiin syksyllä 2024 kaksi työpajaa sekä kysely. Ulkomaalaistaustaisten ja toimintarajoitteisten toisen asteen ikäisten nuorten (n=40) näkemyksiä kuultiin neljässä eri nuorten lähikohtaamisessa alkuvuonna 2025.