

UIMALIITTO 24.11.2021

HUOLTAJAILTA

OPISKELUN JA TAVOITTEELLISEN URHEILUN YHDISTÄMINEN

Merja Mäkelä

KM, opinto-ohjaaja, lukion erityisopettaja

Saija Törmä

Lukion kuraattori, uintivalmentaja



ILLAN TEEMOJA

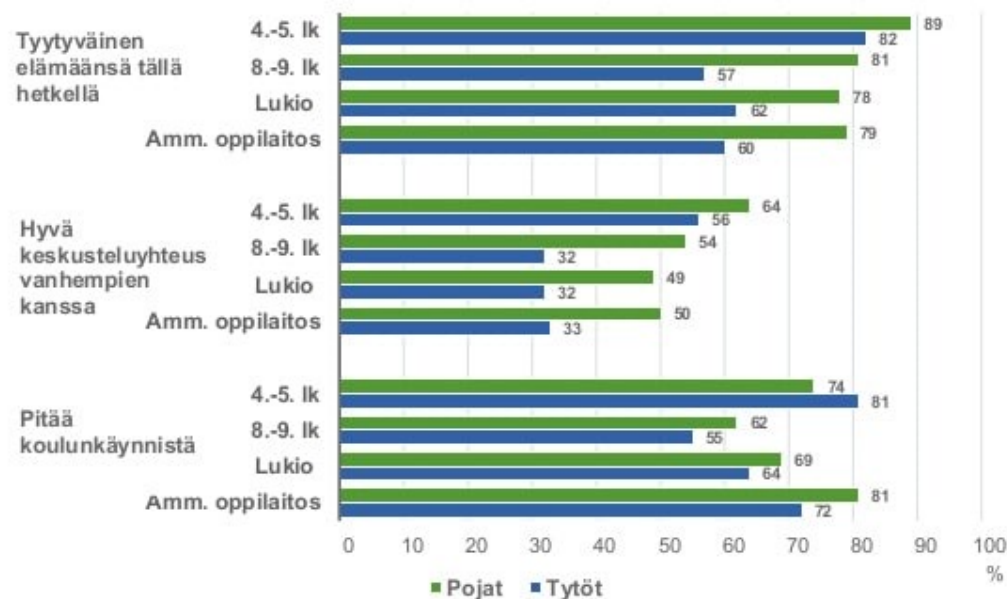
- Mitä nuorille kuuluu? Poimintoja kouluterveyskyselystä 2021
- Miten yhdistää opiskelu ja tavoitteellinen urheilu?
 - Ajankäyttö
 - Keskittyminen
 - Motivaatio
 - Suorituspainesta kohti kasvun asennetta ja minäpystyvyyttä
- Miten koulu voi tukea urheilevaa nuorta?
- Linkkejä, kirjallisuutta

MITÄ NUORILLE KUULUU?

POIMINTOJA KOULUTERVEYSKYSELYSTÄ 2021

- Kouluterveyskyselyssä kerätään seurantatietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saannista ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta koulu- ja oppilaitoskohtaisesti.
- Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi.
- Suuri osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä ja pitää koulunkäynnistä.
- <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Lasten ja nuorten kokemaa hyvinvointia kuvaavia indikaattoreita sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuonna 2021, %

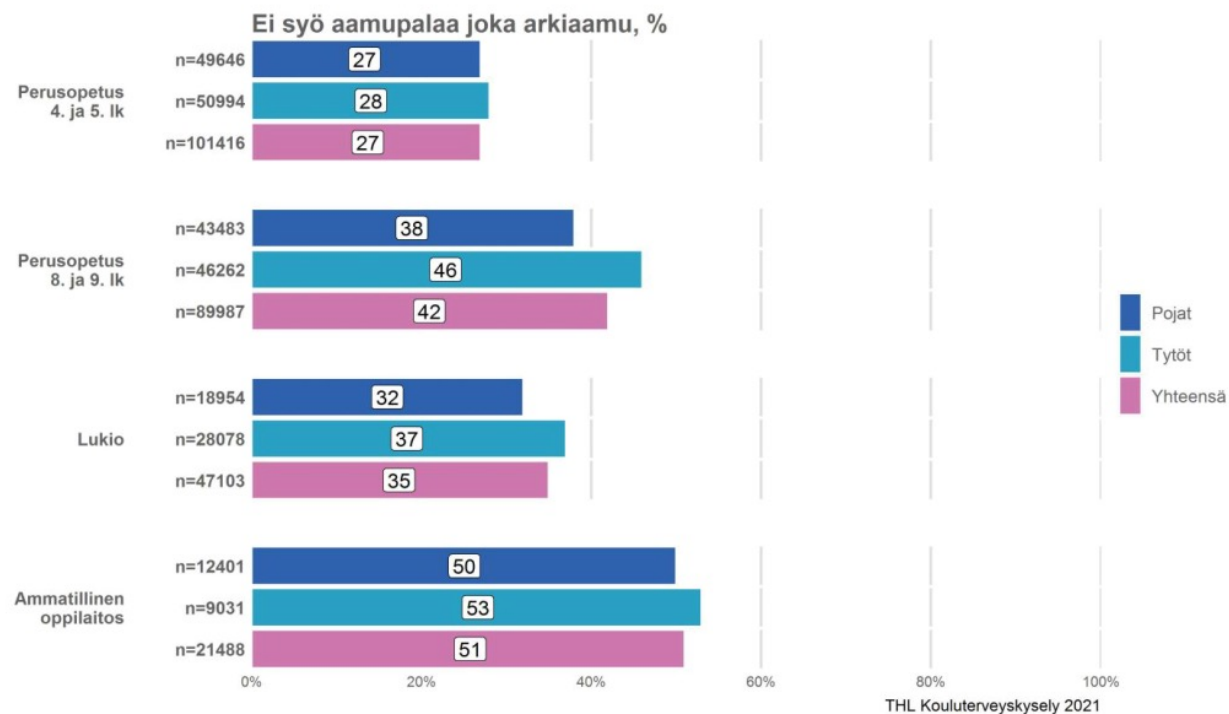


Kouluterveyskyselyn perustulokset, indikaattorikuvaukset, kysymysmuotoilut ja laskentakuvaukset ovat saatavissa THL:n tiiviste- ja kuutiokäyttöjärjestelmässä (TIKU): thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

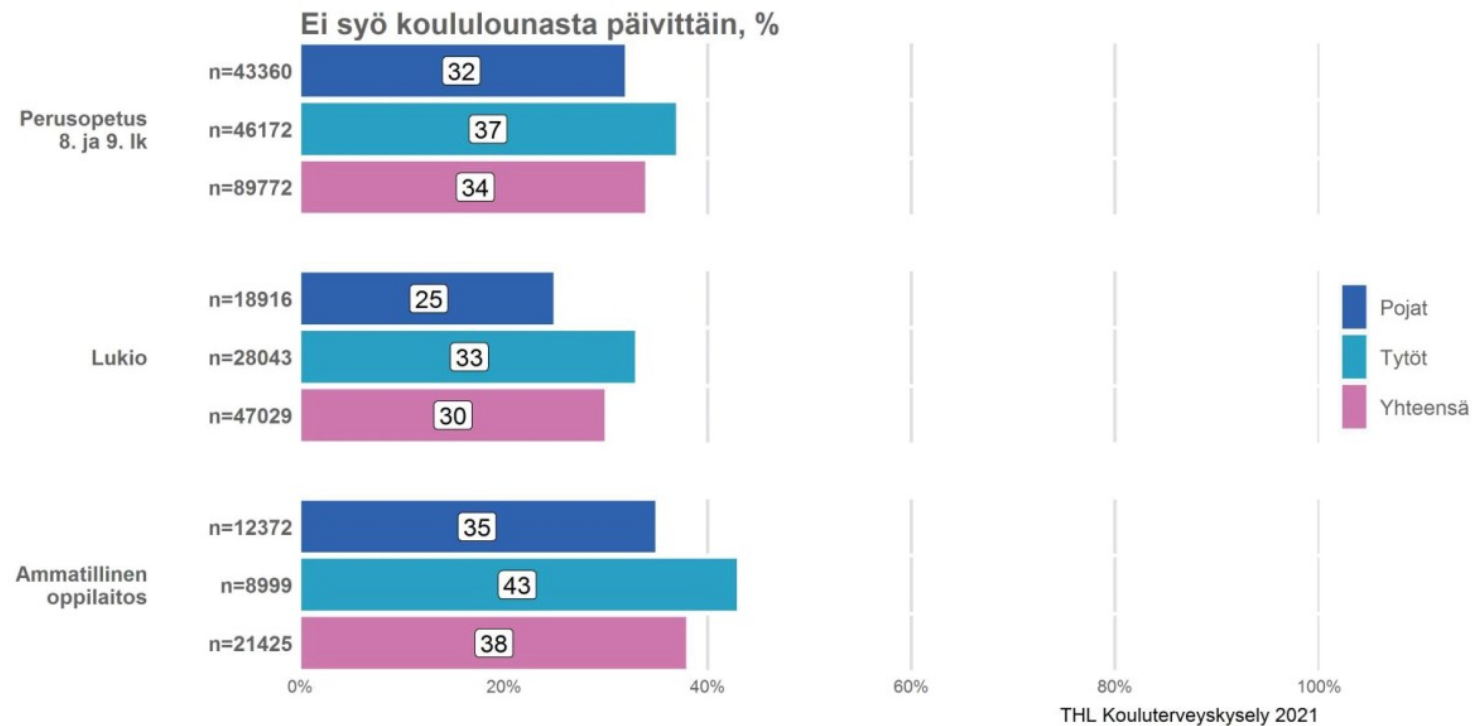
Elämänsä tyytyväisten lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019 ja 2021, %



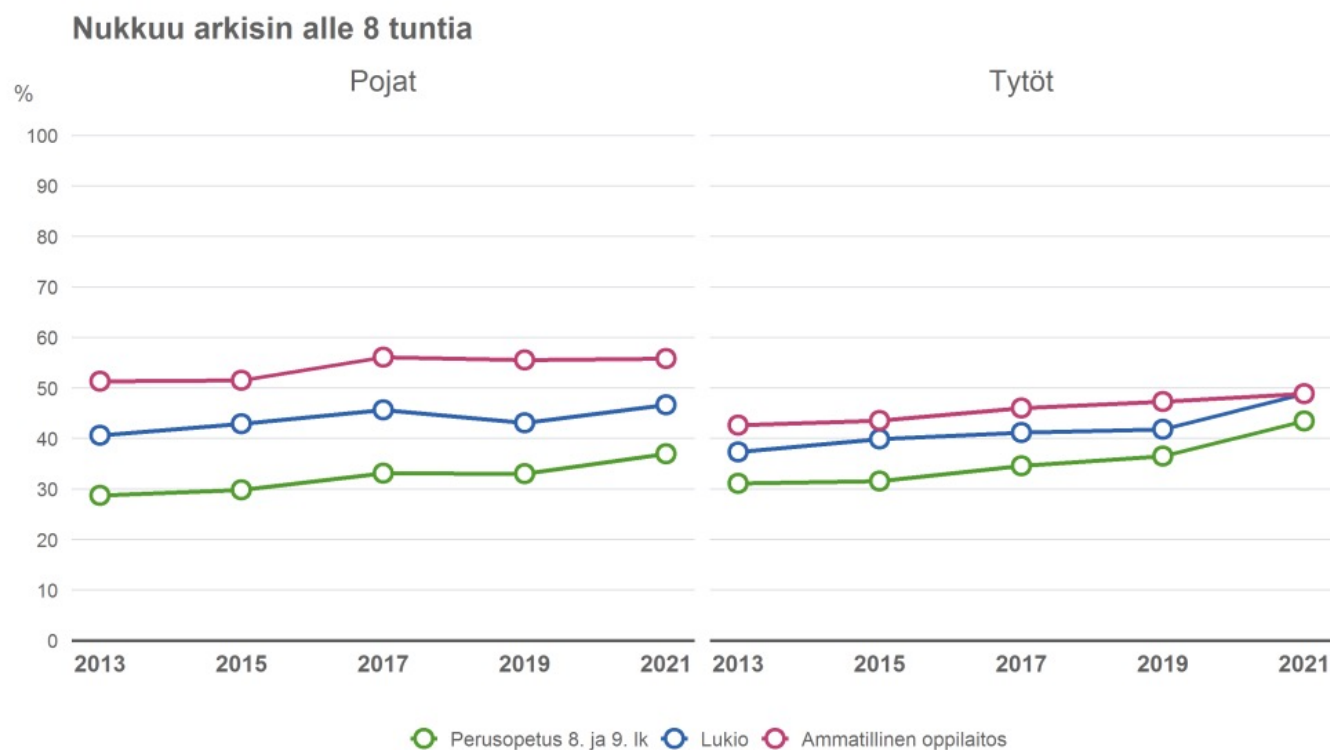
Niiden nuorten osuus, jotka eivät syö aamupalaa joka arkipäivä sukupuolen ja kouluasteen mukaan



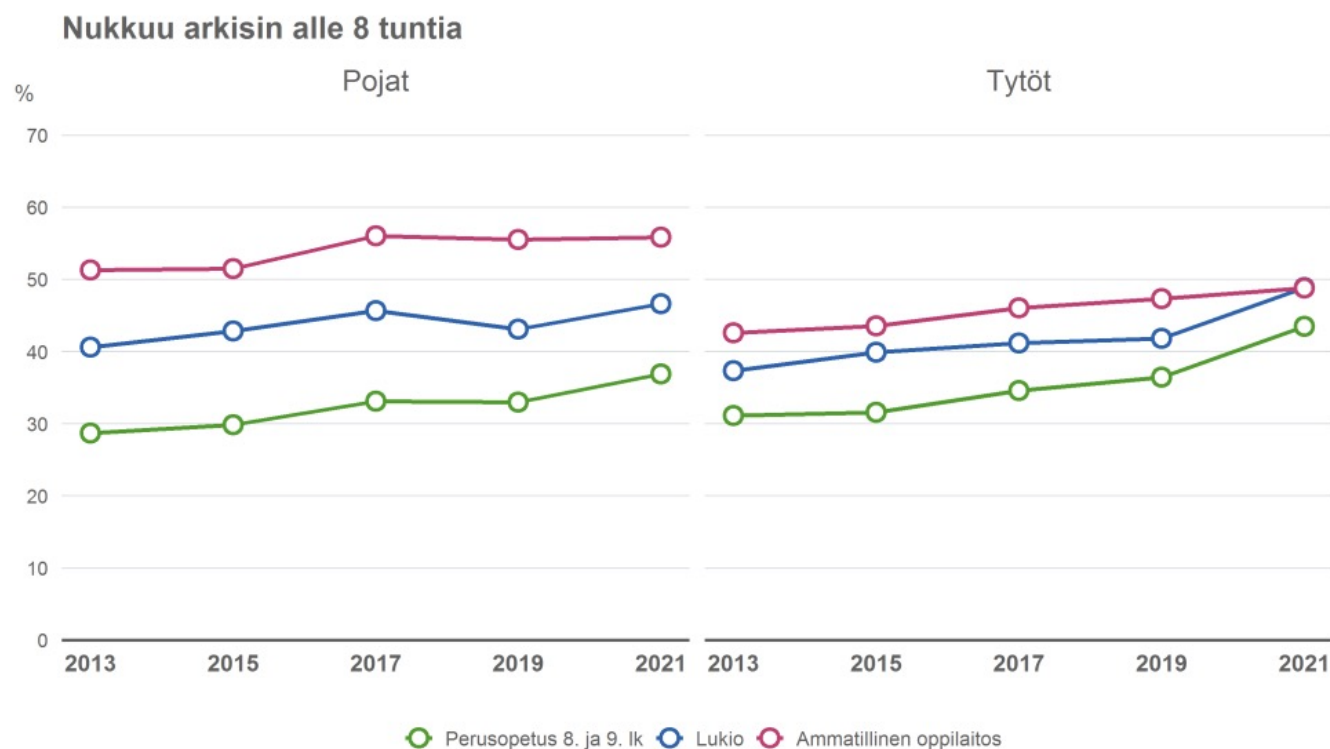
Niiden nuorten osuus, jotka eivät syö koululounasta päivittäin sukupuolen ja kouluasteen mukaan



Alle 8 tuntia arkisin nukkuvien nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006-2021



Arkirytmin ja elintapojen merkitys jaksamiselle koulupäivän aikana



Ei syö aamupalaa joka arkipäivä

8. ja 9. lk 42 %

Lukio 35 %

Aol 51 %

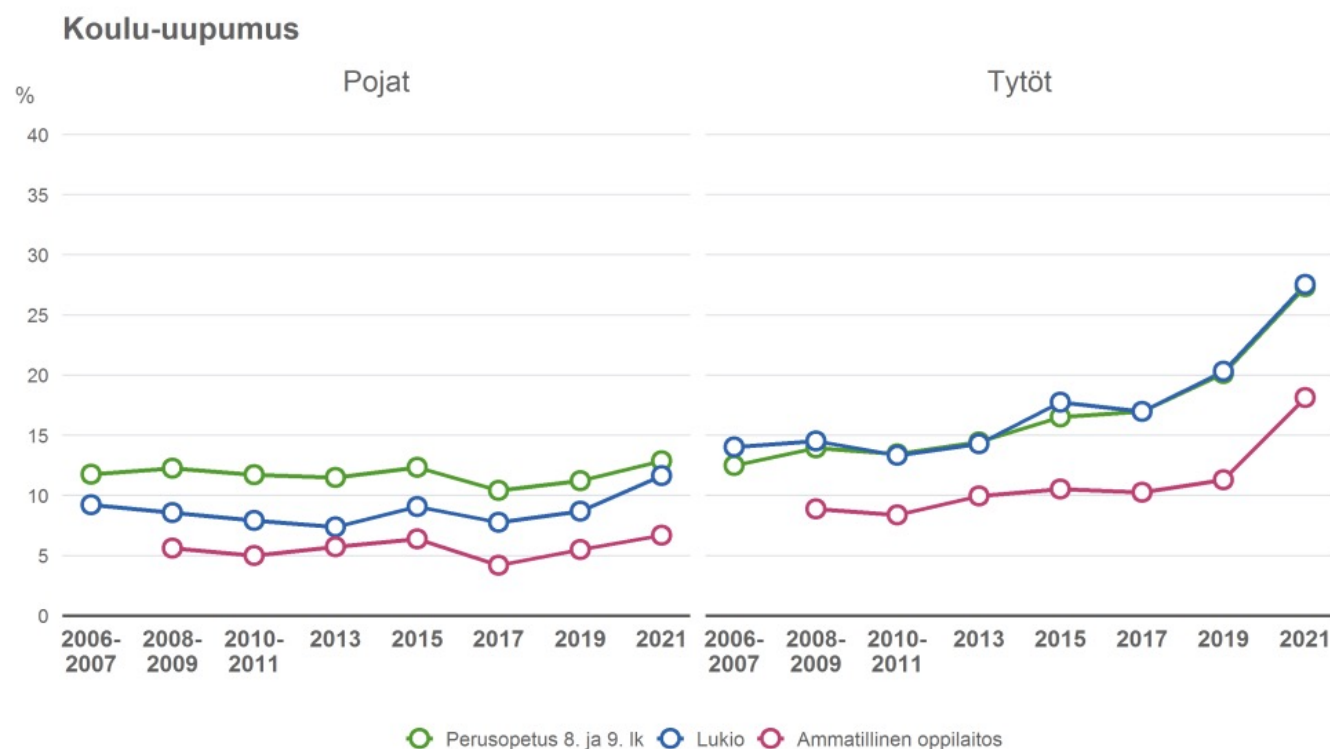
Ei syö koululounasta päivittäin

8. ja 9. lk 34 %

Lukio 30 %

Aol 38 %

Koulu-uupumus yleistynyt, useimmiten koetaan väsymystä koulutyöhön

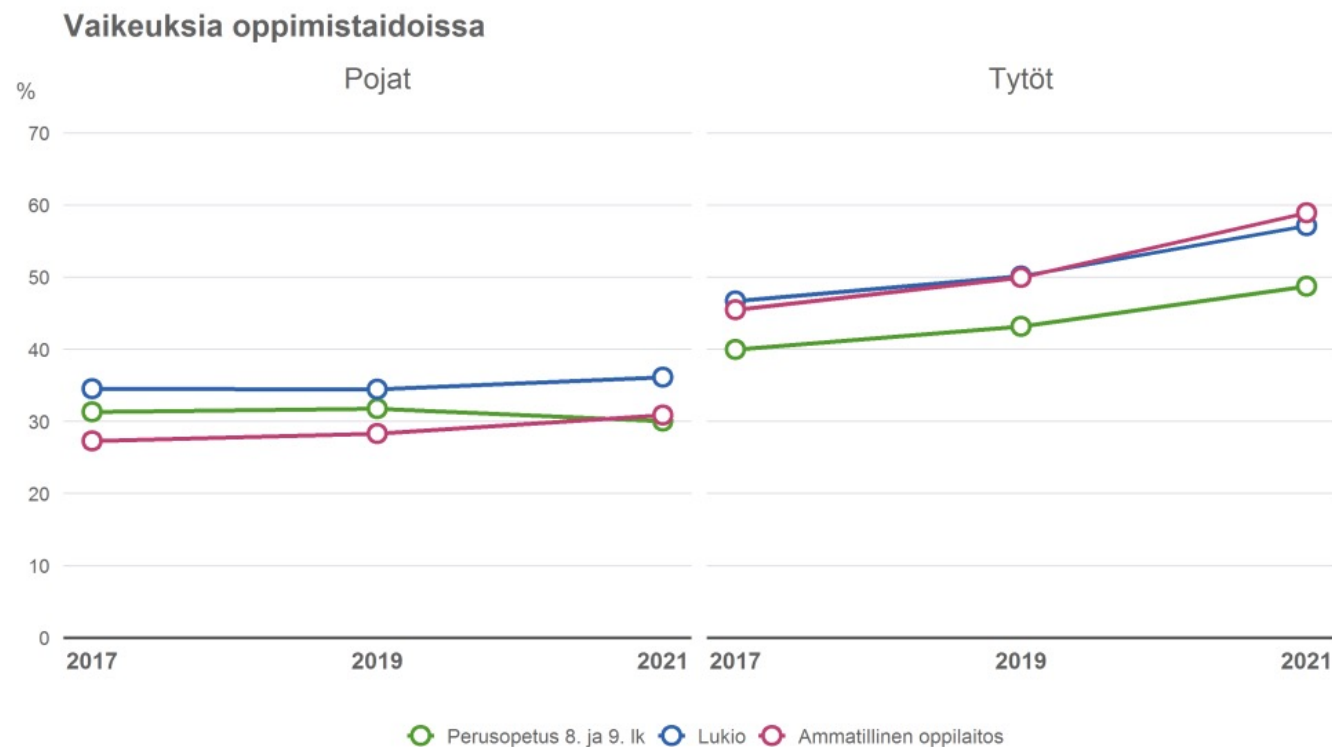


Koulu-uupumuksen osa-alueet:

- tunnen hukkuvani koulutyöhön
- tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä
- minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani

Perustuu School Burnout Inventory (SBI-10) – kyselylomakkeeseen

Osa kokee vaikeuksia oppimiseen liittyvissä taidoissa



- 1) opetuksen seuraaminen oppitunneilla
- 2) läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen
- 3) **kokeisiin valmistautuminen**
- 4) kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen
- 5) lukemista vaativien tehtävien tekeminen
- 6) laskemista vaativien tehtävien tekeminen
- 7) **suullinen esiintyminen**
- 8) vastaaminen tunnilla
- 9) opiskelussa käytettävien laitteiden (digitaalisen tekniikan tai ohjelmistojen) käyttö

MITEN YHDISTÄÄ OPISKELU JA TAVOITTEELLINEN URHEILU?

- **Oppimisen oheistaidot:** ajankäyttö ja työskentelytavat (**keskittyminen**) niin toimiviksi, että kouluhommat tulee tehtyä valmiiksi ajallaan ja urheiluun riittää aikaa.
 - **Opiskelustrategiat** ja lukustrategiat eli miten minun kannattaa opiskella.
 - **Motivaatio**, innostus, kiinnostus opiskeluun ja urheiluun.
 - **Sitoutuminen:** sinnikkäät työrutiinit, ponnistelu, oma asenne niin opiskeluun kuin urheiluun.
- **Opiskelussa ja urheilussa menestymiseen pätevät samat periaatteet!**



AJANKÄYTTÖ

- **Pilkkominen.** Pilko tehtävät niin pieniin osiin, että saat ne varmasti tehtyä -> muista munakello!

Hyödynnä pomodoro-tekniikkaa: esim. 25 min työskentelyä, 5 min tauko, toista x 4.

Pidä sen jälkeen vähintään 20 minuutin tauko.

- **Deadlinen asettaminen** -> tee aikataulu, käytä kalenteria, aloita kiireisimmistä tehtävistä
- **Not to do -lista** -> päätä, mitä et saa tehdä ennen kuin joku homma on tehty



KESKITTÄMINEN

- Keskity tämän hetken tekemiseen. Unohda menneet ja tulevat. Deletoi sellaiset ajatukset, jotka liittyvät esim. koearvosanoihin tai kisamenestykseen
- Keskittyminen hajoaa, jos teet monta asiaa samaan aikaan
 - Itseaiheutettu keskittymishäiriö ADT (attention deficit trait)
 - Multitasking - multipasking :)
- **Keskity koulussa opiskeluun, harjoituksissa ja kisoissa urheiluun ja vapaa-ajalla palautumiseen sekä lepoon**



MOTIVAATIO



- Motivaatio on päämäärään suuntautumista ja määrittää, kuinka paljon haluamme saavuttaa jotakin.
- Se on voima, joka saa meidät työskentelemään sinnikkäästi kohti tavoitetta.
- Ihminen on motivoitunut, jos hän uskoo pystyvänsä saavuttamaan tavoitteensa.
- Ihminen on motivoitunut toimintaan, joka herättää hyviä tunteita tai estää huonot, tunteet lisäävät motiivien voimakkuutta
- Omaan motivaatioonsa voi vaikuttaa

JOS MOTIVAATIO ON HUKASSA

- Motivaation puute voi olla **tunteen** puutetta:
Ei innosta, ei huvita, ei ole hauskaa.
 - Ohita tunne, kehitä myönteistä tunnetta
- Motivaation puute voi olla **voimavarojen** puutetta:
Olen liian väsynyt. Tämän on liian vaikeaa.
 - Palaudu, rentoudu, laske rimaa



- Motivaation puute voi olla **uskon** puutetta:

En minä osaa. Ei siitä kuitenkaan tulisi mitään.

- Oppimisen haasteiden kohtaaminen vaatii rohkeutta



- Motivaation puute voi olla **suunnan** puutetta:

Mihin tämä liittyy? Miksi tekisin? Miten etenisin?

- Ajattele laajemmin, suuntaa tulevaisuuteen

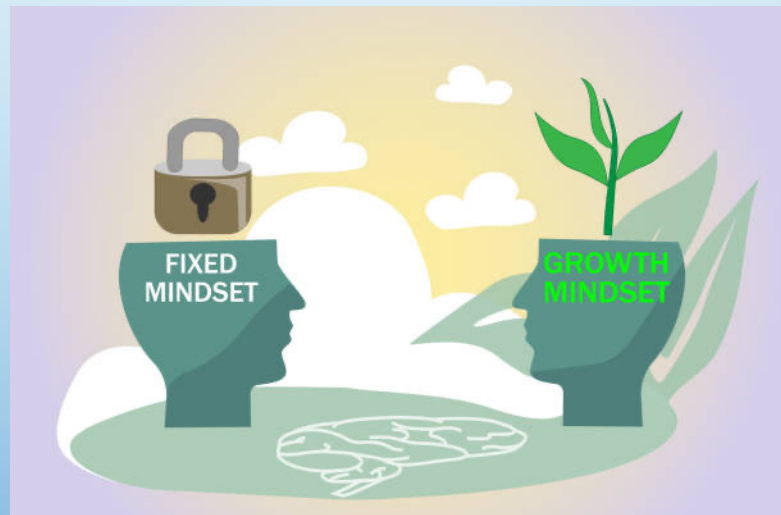


- <https://oppimisentaidot.wordpress.com/2012/03/11/keinoja-motivaationpuutetta-vastaan/>

SUORITUSPAINEISTA KOHTI KASVUN ASENNETTA JA PYSTYVYYDEN KOKEMUSTA

Kasvun asenne kuvaa ajattelumallia, jossa erilaiset taidot ovat opittavissa ja se painottaa yrittämistä, työskentelyä sekä niiden tuomaa kehitystä

(Carol Dweck)



Näin edistät lapsen ja nuoren kasvun asennetta:

Palaute (kasvun asenne)	Kysymyksiä (kasvun asenne)
Tämä voi olla aluksi haastavaa, mutta se ei haittaa.	Mitä opit päivän harjoituksesta/pelistä?
Et hallitse sitä vielä, mutta harjoittelemalla pystyt siihen.	Mitä olet tehnyt viime aikoina, joka on mahdollistanut onnistumisesi?
Tänään laitoit selvästi kaiken peliin. Samaan malliin vaan!	Miten toimit/ajattelit, kun asiat menivät hankalaksi?
Riskien ottaminen ja epäonnistumiset kuuluvat urheiluun. Se on osa oppimista.	Mitä voit oppia muilta pelaajilta tänään?
Kehittyminen vie aikaa, mutta olet jo mennyt paljon eteenpäin.	Mihin haluat keskittyä seuraavissa harjoituksissa?

<https://eerikkila.fi/miten-voin-vanhempana-tukea-urheilevaa-lastai-nuorta/>

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan uskomuksia tai arvioita omista kyvyistä
suorutua erilaisista tehtävistä (Bandura)



Korkean minäpystyvyyden omaavat ihmiset asettavat itselleen korkeampia tavoitteita ja ovat sitoutuneempia niiden saavuttamiseen kuin alhaisen minäpystyvyyden omaavat.

MITEN KOULU VOI TUKEA URHEILEVAA NUORTA?



OPETTAJAT, LUOKANOHJAAJAT, RYHMÄNOHJAAJAT, OPINTO-OHJAAJAT, ERITYISOPETTAJAT

- Tukea, neuvoja ja osaamista on paljon saatavilla
 - Tukiopetus, tukikurssit, läksypajat, oppimistaitojen ohjaaminen...
- Kannattaa olla itse aktiivinen



KOULUTERVEYDENHUOLTO

8. Ik:n laaja terveystarkastus

- Arvioidaan oppilaan mahdolliset terveydelliset rajoitteet ja erityiset tarpeet ammatinvalinnan ja jatko-opiskelun näkökulmasta
- Seksuaaliterveys, päihteettömyys sekä nuoren ja vanhempien väliset suhteet ovat myös tärkeitä keskustelunaiheita.
- Terveystarkastus järjestetään siten, että oppilaalla on myös kahdenkeskinen tapaaminen kouluterveydenhuollon työntekijän kanssa. Näin on helpompi luoda luottamuksellinen ilmapiiri ja nuoren voi olla helpompi kertoa mieltä askarruttavista asioistaan.
- Tarkastukseen kuuluu myös lääkärin tapaaminen

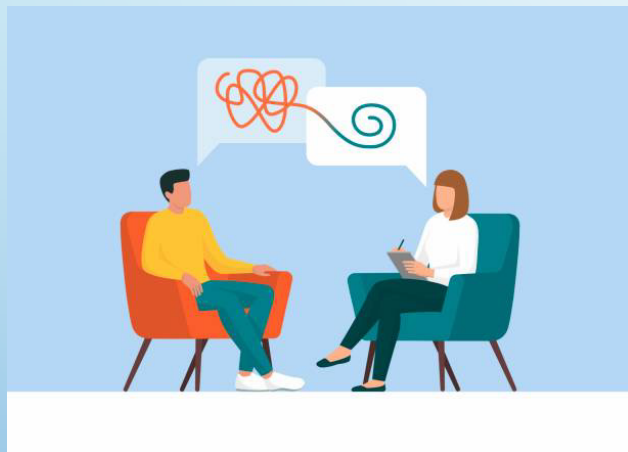
Lähde THL

OPISKELUTERVEYDEN- HUOLTO

- Opiskeluterveydenhuolto on osa opiskelijahuoltoa. Opiskeluterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville ja lukiolaisille sekä opiskelijoille, jotka ovat kansanopistossa tai liikunnan koulutuskeskuksessa kokopäiväisessä opetuksessa
- Opiskeluterveydenhuolto on alle 18-vuotiaille maksutonta. Sen jälkeen osa maksuista määräytyy asiakasmaksulain mukaisesti. Ehkäisevät palvelut, kuten terveystarkastukset ovat maksuttomia kaikille.



KURAATTORI- JA PSYKOLOGIPALVELUT



- Opiskeluhuollon kuraattori tarjoaa ohjausta ja tukea erityisesti perhetilanteeseen, vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvissä asioissa.
- Psykologin yksilökohtaisen opiskeluhuollon tehtävät liittyvät muun muassa opiskelijan yksilölliseen oppimiseen, mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen sekä psykologiseen arviointiin.

OPISKELUHUOLLON PALVELUT

- **Oppilaitoksen sijaintikunta** vastaa opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelujen sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuoltopalvelujen järjestämisestä opiskelijoille.
- Palvelut ovat maksuttomia.
- Opiskeluhuollon kuraattorin ja psykologin yksilökohtaisilla palveluilla tarkoitetaan opiskelun ja koulunkäynnin tukea ja ohjausta, joilla edistetään oppimista, hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Opiskelijan perheen ja muiden läheisten kanssa tehdään yhteistyötä.



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Urachjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

LINKKEJÄ JA KIRJALLISUUTTA

- Huotilainen M. & al., Lukiolaisen selviytymisopas, 2021
- Huotilainen M. & Moisala M., Keskittymiskyvyn elvytysopas, 2019
- <https://oppivinkki.com/>
- https://padlet.com/pauliina_junnikkala/opiskeluvinkit
- https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf
- <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/>
- https://cdn.mll.fi/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media_www.pdf