

OPISKELUN JA URHEILUN ONNISTUNUT YHDISTÄMINEN: KUINKA MOTIVOIDA VAIN URHEILUSTA KIINNOSTUNEITA OPISKELIJOITA PARANTAMAAN OPINTOSUORITUKSIAAN

Ohjeistuksia eri aineiden opettajille

Sisällysluettelo

Johdanto

1. Opiskelutavoitteissa tukeminen
2. Hyödynnä liikuntaa muussa opetuksessa
3. Liikunta oppimistulosten tukena
4. Auta opiskelijaa asettamaan tavoitteita
5. Auta opiskelijaa ajankäytön hallinnassa
6. Ole opiskelijan tukena – myös epäonnistumisen hetkellä
7. Yhteistyö urheiluseuran kanssa tukee opiskelutavoitteiden saavuttamista
8. Sovi vanhempien kanssa yhteydenpidosta
9. Seuraa opiskelijan asennetta ja motivaatiota
10. Hyödynnä digitaalisia opetus- ja ohjausratkaisuja

Johdanto

Monet opiskelijat, jotka toivovat luovansa uran ammattiuurheilijana, osoittavat vähäistä kiinnostusta opiskelua kohtaan. Heillä saattaa olla myös vaikeuksia yhdistää opiskelu ja urheilu onnistuneesti.

Tämä ohjeistus on suunnattu eri aineiden opettajille (ennen kaikkea muille kuin liikunnanopettajille) ja tavoitteena on antaa ajatuksia siitä kuinka tukea huippu-urheilua harrastavia opiskelijoita. Kussakin osiossa tarkastellaan tilannetta eri näkökulmista; ohjeistusta ei tarvitse käydä läpi kirjoitetussa järjestyksessä.

Opiskelutavoitteissa tukeminen

Vaadi täsmällisyyttä ahkeruutta ja työteliäisyyttä niin opiskelun kuin urheilunkin suhteen. Tämä on erityisen tärkeää oppituntien osalta, sillä monet huippu-urheilua harrastavat opiskelijat joutuvat olemaan poissa tunneilta osallistuakseen kilpailuihin, minkä vuoksi myös opintoihin käytettävää aikaa on muita opiskelijoita vähemmän. Näiden opiskelijoiden tuleekin osoittaa muita enemmän itsenäistä opiskeluotetta sekä ahkeruutta edetäkseen opinnoissaan.

Toisaalta tulee myös olla joustava ja pyrkiä ymmärtämään niitä vaatimuksia ja rajoituksia, joita huippu-urheilu opiskelijalle asettaa. On hyvä selvittää millaisiin poissaoloihin ja sitä kautta korvaaviin suorituksiin opiskelijalla on mahdollisuus ja oikeus osana opintojaan.

Opiskelijoita on hyvä rohkaista keskustelemaan opinto-ohjaajan ja muiden opettajien kanssa aina silloin kun heillä on vaikeuksia opiskelussa etenemisen tai opintosuoritusten kanssa. Oppitunneilta poissaolojen yhteydessä on hyvä olla mahdollisimman paljon opiskelijan tavoitettavissa, jotta hän saa tukea ja neuvoja sekä kaiken tarvittavan tiedon oppitunneilla käsitellyistä asioista, tulevista kokeista ja tenteistä sekä myös siitä, kuinka hän voi korvata vaadittavat suoritukset. Vaikka opiskelijat tarvitsevat paljon tukea opettajiltaan, heitä tulee myös kannustaa itsenäiseen opiskeluotteeseen ja vastuunottoon opiskelustaan, jotta he menestyvät opinnoissaan.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on painottaa uippu-urheilun ja opiskelun välistä yhteyttä. Opetuksessa tulee huolehtia jatkuvasta opinto-ohjauksesta myös silloin, kun opiskelijalla on joko odottamattomia tai ennalta sovittuja poissaoloja. Jatkuva vuoropuhelu oppilaitoksen ja urheiluseuran kesken tulisi taata.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [School-life balance](#)
Opiskelijalla on usein monta eri roolia: kumppani, työntekijä, ystävä, luokkatoveri jne. Nämä roolit saattavat olla toisinaan ristiriidassa keskenään, jolloin opiskelijan tulee olla tietoinen eri tekijöistä ja osata asettaa rooleja myös tärkeysjärjestykseen.
- [Study and Success Strategies](#)
Vinkkejä opiskelustrategioiden tueksi.
- [Balancing sport and studies](#) (vain suomeksi)
Vinkkejä ja materiaaleja opintojen ja uran suunnittelun tueksi sekä opiskelijoille että opettajille.
- [Tips for the students' time-management when balancing elite sports and studies](#) (vain suomeksi)
Vinkkejä ajankäytön hallintaan opiskelevalle huippu-urheilijalle
- [Tips for making study plans: how to choose the school, how to manage own studies](#) (vain suomeksi)
Vinkkejä opintojen suunnitteluun opiskelupaikan hakemisen sekä opintojen aloittamisen yhteydessä.
- [Guide for studies for young athletes](#) (vain suomeksi)
Nuoren urheilijan uraopas 2014.

Hyödynnä liikuntaa muussa opetuksessa

Tutkimusten mukaan fyysiset suoritukset lisäävät hermosoluja suojaavien aineiden tuotantoa, mikä puolestaan kehittää muistia, keskittymistä sekä huomiokykyä. Lisäksi sen on havaittu kehittävän itsetuntoa, itseluottamusta sekä positiivista käsitystä itsestä.

Philippe Godin, joka toimii urheilupsykologian professorina Louvainin katolisessa yliopistossa Belgiassa, vakuuttaa, että liikunnan harrastaminen kehittää opiskelussa tarvittavia taitoja: ”Liikunta kehittää ajanhallinnan taitoja, itsevarmuutta sekä stressin hallintaa sekä vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja unen laatuun. Nämä puolestaan edistävät älyllisiä suorituksia. Tämän lisäksi yhteisöllinen liikunta kehittää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja, mikä puolestaan vaikuttaa psykologisiin kykyihin ja lisää opiskelijoiden motivaatiota...” Näitä sosiaalisia taitoja, kuten yhteishengen kasvattamista, tulisikin hyödyntää luokan ryhmädynamiikan luomisessa ja ylläpitämisessä.

Lukujärjestyksiä suunniteltaessa olisikin hyvä sijoittaa liikuntatunnit sellaisiin ajankohtiin, että ne tukevat edellä kuvattuja asioita ja näin edistävät opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja opintosuorituksia myös muiden aineiden tunneilla.

Liikunnanopetuksessa opiskelijoille tulisi tarjota mahdollisimman monipuolisia liikuntalajeja. On myös syytä varmistaa, että niin huippu-urheilijoiden kuin ”tavallistenkin” opiskelijoiden motivaatio pysyy korkealla.

On suositeltavaa, että eri aineiden opettajat suunnittelevat yhdessä oppitunteja ja integroivat liikuntaa myös muihin aiheisiin. On olemassa lukemattomia mahdollisuuksia yhdistää liikuntaa esimerkiksi kielten, matematiikan ja terveystiedon opiskeluun.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on innostaa yhdistämään liikuntaa muihin opetettaviin aineisiin, jotta kaikki oppimistapahtumat tukisivat parhaalla mahdollisella tavalla opiskelijoiden henkilökohtaista kehittymistä.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Motor learning in practice](#)
Keith Davids'in tutkimustuloksia ja tapaustutkimuksia.
- [Teachers' conceptions of integration PE and health education](#) (vain suomeksi)
Tutkimus liikunnan integroimisesta terveystiedon opetukseen, 2015
- [PE as a source of motivation in school context and as a support for students' self-confidence and personal development](#) (vain suomeksi)

Linkkejä, lisämateriaalia

- [The survey of the results of PE in comprehensive schools in Finland \(2010\)](#)
OPH:n raportissa esitellään vuonna 2010 toteutetun liikunnan seuranta-arvioinnin tuloksia, jotka kuvaavat yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kuntoa, fyysistä aktiivisuutta ja koululiikunta-asenteita
- [Faut-il doubler les heures d'éducation physique?](#) (ranskankielinen artikkeli)
Belgialaisessa ”Prof”-lehdessä julkaistu artikkeli, joka käsittelee liikunnanopetuksen määrän kasvattamista opetuksessa.

Liikunta oppimistulosten tukena

Koska urheilusuoritus liittyy älyllistä suoritusta selkeämmin konkreettiseen ”tekoon”, voi sitä hyödyntää esimerkkinä selitettäessä opiskelijoille kotitehtävien tekemisen tai suoritukseen keskittymisen merkitystä. Vertauksen voi tehdä esimerkiksi jalkapalloon, jossa pelaajien täytyy harjoitella syöttämistä päivittäin, jotta onnistuu pelissä – samalla tavalla opiskelijan tulee tehdä säännöllisesti kotitehtävänsä, jotta opiskelusuoritukset olisivat hyviä.

Liikunnan ja muiden aineiden yhdistämistä voi tehdä monella tavalla niin opetustilanteissa kuin myös luokkaopetuksen ja opetussuunnitelman ulkopuolella. Eri aineiden opettajien tiimit ja työryhmät ovat tässä merkittävässä roolissa. Retkiin ja muihin tapahtumiin voidaan tuottaa monenlaisia aktiviteetteja ja oppimistehtäviä yhdistämällä liikuntaa eri aineisiin. Maantiedossa ja biologiassa voidaan tutkia esim. vaellusretken aikana säätä, luontoa, kasveja ja eläimiä; terveystiedossa voidaan liikunnan kautta tutustua ihmiskehoon ja terveellisiin elämäntapoihin jne. Liikunnan ja urheilun avulla voidaan myös edistää opiskelijoiden vuorovaikutus- sekä yhteistyö- ja tiimitaitoja kaikkien opiskelijoiden kesken, ei ainoastaan urheiluvien opiskelijoiden keskuudessa.

On myös hyvä muistaa, että mikäli syy- ja seuraussuhde harjoittelun ja saavutuksen välillä on sama sekä opiskelussa että urheilussa, on se usein helpommin nähtävissä ja ymmärrettävissä urheilusuorituksen kautta.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa, että urheilua voidaan hyödyntää opiskelun tukena ja opiskelumotivaation kasvattajana. Monia asioita voidaan selittää urheilun avulla. Mitä lähemmäs oppilaitos tulee opiskelijan jokapäiväistä elämää, sitä konkreettisempia yhteyksiä opintoihin voidaan tehdä.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Training for PE teachers](#) (vain suomeksi)
Tapaustutkimus liikunnan integroimisesta muihin aineisiin Porvoon ammattiopistossa 2012.
- [L & T Research Articles](#) (vain suomeksi)
Kokoelma artikkeleita ja tutkimustuloksia erilaisista menetelmistä yhdistää urheilun ja opiskelun.
- [Jungle Race](#)
Jungle Race on strateginen mobiilisovelluksena pelattava ulkoilu- ja urheilupeli.
- [Itinéraire Wallonie-Vélo 2013-2014](#)
Kuvaus kesäkuussa 2014 toteutetusta pyöräilytapahtumasta, jossa 11-13-vuotiaat opiskelijat pyöräilivät Liègestä Brysseliin 250 kilometrin matkan. Pyöröretken yhdistettiin myös oppimistehtäviä kuten etäisyyksien laskentaa, ongelman ratkaisutehtäviä, pyöräilyn historiaa jne.

Auta opiskelijaa asettamaan tavoitteita

Urheilu-uraa ja opiskelua tulee tarkastella rinnakkain:

Yksi menestyminen urheilukilpailussa ei vielä määrittele tulevaisuutta.

Urheilu-ura on aina kestoaltaan määräaikainen, sen jälkeen on vielä muuta elämää.

Äkillinen loukkaantuminen tai terveydellinen ongelma voi keskeyttää yhtäkkisesti urheilu-uran.

Kaikki eivät pääse urheilun huipulle.

Selitä opiskelijalle, että urheilusta on paras hyöty hänelle silloin, kun se myös hyödyttää opiskelua ja tukee opiskelumenestystä. Käytä aikaa kasvatusten käytäviin keskusteluihin opiskelijan kanssa, kysele hänen henkilökohtaisista tavoitteistaan ja siitä kuinka hän on suunnitellut saavuttavansa ne. Auta opiskelijaa asettamaan välitavoitteita ja nopeammin saavutettavia tavoitteita, jotta tuloksia voi saavuttaa ja havaita myös opiskeluvuoden aikana. Asettamalla konkreettisia ja saavutettavia tavoitteita opiskelijat voivat seurata ja arvoida omaa kehittymistään ja asettaa jälleen uusia tavoitteita. Itsearviointitaidot ovat tärkeitä sekä opinnoissa että osana elinikäistä oppimista.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa, että myös oppilaitoksessa tulee asettaa tavoitteita opiskelijoiden henkilökohtaiselle kehitykselle. Vaikka huippu-urheilijan ura saattaa vaikuttaa nuorelle opiskelijalle ainoalta mahdolliselta tulevaisuuden tavoitteelta, tulee häntä muistuttaa silti aika ajoin myös opiskelujen loppuun saattamisen sekä opintotodistuksen ja ammatin hankkimisen merkityksestä.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Chat with champions](#)
Huippu-urheilijoiden ajatuksia ajanhallinnasta ja tavoitteiden asettamisesta.
- [Open University portal](#) (vain suomeksi)
Avoimen yliopiston ohjeita opiskeluun ja tavoitteiden asettamiseen
- [Guide for studies for young athletes](#)
Nuoren urheilijan uraopas 2014.
- [Case studies on "Not Only Fair Play"](#)
Nuorten urheilijoiden tarinoita huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämisestä.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Know-how with our objectives](#) (vain suomeksi)
Artikkeleita ja vinkkejä opiskelijoiden tavoitteiden asettamiseksi.
- [Balance between sport and studies](#) (vain suomeksi)
Artikkeleita ja vinkkejä opiskelijoiden tavoitteiden asettamiseksi ja opiskelun ja urheilun yhdistämiseksi.
- [Effective Goal Setting for Students](#)
Näkökulmia tavoitteiden asettamiseen opiskelussa.

Auta opiskelijaa ajankäytön hallinnassa

Ajanhallinta asettaa usein suuria haasteita. Urheilu vaatii harrastavalta opiskelijalta paljon aikaa, mutta myös opiskelu asettaa paineita ajankäytölle, puhumattakaan muista normaaliin elämään liittyvistä asioista.

Aikataulun huolellinen suunnittelu voi kuitenkin vähentää stressiä ja antaa tunteen oman elämän hallinnasta.

Opiskelijalle voi tarjota konkreettisia työkaluja ajanhallinnan tueksi; esimerkiksi päiväkirjan tai ajankäytön suunnitelmaohjelman käyttö yhdessä opiskeluun liittyvän lukujärjestyksen kanssa auttaa suunnittelemaan päivän rutiineja ja tekemisiä (harjoitukset, kilpailut, opintokurssit, kotitehtävät, kokeet ja muut deadlinet). Niihin voi lisätä myös haluessa esimerkiksi varmistuksen riittävästä unesta ja ravinnosta.

Ennen lopullisen aikataulun laatimista on hyvä kokeilla ”testijaksoa”:

On myös tärkeää kuunnella valmentajia ja vanhempia sekä luoda avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri yhteistyölle ja vuorovaikutukselle. Opiskelijan kanssa on hyvä sopia säännöllisistä tapaamisista, joiden aikana voi keskustella hänen edistymisestään sekä onnistumisesta yhdistää urheilua ja opinnot. Jos opiskelijalla on poissaoloja tai muita ongelmia tulee asiaan puuttua mahdollisimman nopeasti ja koettaa löytää yhdessä opiskelijan kanssa ratkaisut ongelmiin. Tärkeää on antaa opiskelijan itse löytää sopivat ratkaisut, mikäli mahdollista. Opettajan on hyvä toimia tukena, ei antaa valmiita vastauksia ja ratkaisuja.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa siitä, kuinka tärkeää on suunnitella aikatauluja ja lukujärjestyksiä yhdessä opiskelijan, vanhempien ja valmentajien kanssa. Avoin ilmapiiri ja keskustelut auttavat opettajaa ymmärtämään urheiluseuran opiskelijalle asettamia vaatimuksia ja päinvastoin. Vanhemmilla on suuri merkitys opiskelijan etenemisen tukemisessa sekä opintojen että urheilun suhteen. Kaikkien osapuolten tulee olla tietoisia siitä, mitä opiskelijan elämässä kulloinkin tapahtuu.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Instructions for independent learning for athletes](#) (vain suomeksi)
Itsenäistä opiskelua tukevia ohjeita nuorelle urheilijalle.
- [Balance between sport and study](#) (vain suomeksi)
Ajanhallinnasta opiskelevan kilpaurheilijan näkökulmasta
- [Time Management For The Athlete](#) (vain suomeksi)
Ajanhallinnasta opiskelevan kilpaurheilijan näkökulmasta
- [Planning and using a daily schedule](#)
Carnegie Mellon Yliopiston tuottamia ajanhallintaa tukevia materiaaleja ja ohjeita.
- [Training and communication diary](#)
Malli Belgiassa käytettävästä päiväkirjasta koulun ja urheiluvallmentajien välisen yhteydenpidon tueksi.
- [Case studies on “Not Only Fair Play”](#)



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Kokoelma opiskelijoiden tarinoita siitä, kuinka he ovat onnistuneet yhdistämään urheilun ja opiskelun ja millaista tukea he ovat saaneet.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ole opiskelijan tukena – myös epäonnistumisen hetkellä

Epäonnistumiset eivät aina ole vältettävissä, eivät urheilussa sen enempää kuin opiskelussakaan.

Jokaiseen epäonnistuneeseen suoritukseen löytyy selitys, joka voi liittyä fyysiseen kuntoon, tekniikan puutteeseen tai pelkästään motivaation puutteeseen. Epäonnistumisen jälkeen on tärkeää olla opiskelijan tavoitettavissa ja kuunnella häntä.

Muistuta opiskelijaa siitä, kuinka tärkeää on valmistautuminen ennen tärkeää deadlinea. Vertaukset urheilusuorituksiin (kuten aikaisemmin on kuvattu) voivat motivoida opiskelijaa silloin kun hän ei näe opiskelun hyötyä.

Rohkaise opiskelijaa ja vahvista hänen itsetuntoaan painottamalla hänen vahvuuksiaan ja onnistumisiaan. Ehdota erilaisia tukikeinoja, kuten esimerkiksi tukiopetusta, kertausta, apua kotitehtäviin, henkilökohtaista tulosten seuranta tai aikataulun ja lukujärjestyksen tarkistamista. Joskus urheilijoille järjestetään erillisiä tilaisuuksia tai paikkoja kotitehtävien tekemiseen. Jotkut urheiluseurat tarjoavat myös tilojaan kotitehtävien tekemiseen ja opiskeluun. Opettajan on hyvä olla tietoinen myös näistä mahdollisuuksista ja rohkaista opiskelijaa hyödyntämään niitä.




Myös toiset opiskelijat, erityisesti urheilijat, jotka ovat menestyneet opinnoissaan, voivat auttaa toisiaan. Kenties myös vanhemmat urheilijat voivat auttaa ja neuvoa tehtävien tekemisessä ja opinnoissa, erityisesti jos ovat opiskelleet samaa alaa tai ainetta.

Mikäli opiskelijan valitsema koulutus ei näytäkään hänelle sopivan, on syytä keskustella mahdollisesta koulutusalan vaihdosta. On myös syytä selvittää mahdollisuus osallistua henkilökohtaiseen urheilijan opiskelupolkuun, jos sellainen on oppilaitoksessa mahdollista ja tätä vaihtoehtoa ei ole vielä hyödynnetty. On myös suositeltavaa selvittää lähialueen muiden oppilaitosten tarjoamat urheilupolut ja vaihtoehdot opiskelijan tukemiseksi parhaalla mahdollisella tavalla.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa siitä, että oppilaitoksessa tulee olla käytettävissä erilaisia toimintatapoja opiskelijan tukemiseksi epäonnistumisten varalta. Toiminnan tulee liittyä joko opiskeluun tai urheiluun, tilanteen mukaan. On muistettava, että avun ja tuen tarve vaihtelevat kunkin opiskelijan ja tapauksen kohdalla.

Linkkejä, lisämateriaalia

-  [Maison des sportifs](#) (vain ranskaksi)
Liègeassa, Belgiassa, toteutettu kokeilu, jossa tuetaan eri keinoin urheilevia opiskelijoita, joilla on ongelmia opiskelun kanssa: tukiopetusta, henkilökohtaisia tukihenkilöitä, kouluaikana ja sen ulkopuolella järjestettävien urheilutapahtumien tukemista jne.
-  [Diacor](#)
Diacor on lääkärikeskus, joka tarjoaa mm. fysiatrian lääkintä- ja terveyspalveluita. Se toimii kiinteässä yhteydessä Suomen Olympiakomitean kanssa.
-  [Kehon huolto ja palautuminen](#) (vain suomeksi)



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Ohjeita kehon huoltoon ja palautumiseen.

- [The young growth and development](#) (vain suomeksi)

Ohjeita ja tietoa nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyen sekä liikunnan vaikutuksesta ja merkityksestä.

- [Terve urheilija: Tutkimustuloksia ja tietoa](#)(vain suomeksi)

Tutkimustuloksia ja artikkeleita urheiluvammoista ja loukkaantumisista



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Yhteistyö urheiluseuran kanssa tukee opiskelutavoitteiden saavuttamista

Yhteiset tapaamiset urheiluseurojen valmentajien kanssa antavat mahdollisuuden keskustella aikataulujen ja lukujärjestysten yhteensovittamisesta sekä seurata opiskelijan edistymistä sekä urheilussa että opinnoissa. Valmentajia onkin hyvä kutsua oppilaitokseen yhteisiin palavereihin.

Yhteistyön ja vuoropuhelun tueksi voidaan ottaa käyttöön harjoitus- ja yhteydenpitokirjanen, jonka käytöstä Belgiassa löytyy esimerkki Linkejä ja lisämateriaalia- osiosta. Tämä työkalu mahdollistaa vuoropuhelun opiskelijan, hänen perheensä, valmentajansa, urheiluseuran sekä oppilaitoksen kesken. Sen avulla voidaan välittää hyödyllistä tietoa urheiluharrastuksesta sekä opinnoista, jotta näiden yhteensovittaminen onnistuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Belgian mallissa kalenteri sisältää harjoitusaikataulun, lukujärjestyksen, tilaa vanhempien kommenteille sekä urheiluseuran ja oppilaitoksen edustajien viesteille, poissaoloihin liittyvää tietoa ja kohdan, jossa anoa niitä sekä muuta tietoa opiskelijaan liittyen. Kukin osapuoli sitoutuu yhteistyöhön allekirjoittamalla kyseisen ”työkalun” ja siitä tulee osa opiskelijan opiskeluun liittyviä dokumentteja.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on antaa ideoita ja malleja yhteistyön ja vuorovaikutuksen tueksi oppilaitoksen ja urheiluseuran välille.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Training and communication diary](#)
Malli Belgiassa käytettävästä päiväkirjasta koulun ja urheiluvälmentajien välisen yhteydenpidon tueksi.
- [What motivates young elite sports?](#) (vain suomeksi)
Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, saavatko nuoret urheilijat urheilusta iloa, ovatko he tyytyväisiä urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin, minne he tähtäävät tulevaisuudessa ja mikä on heille tärkeintä urheilussa.
- [Cooperation between schools and sports clubs](#) (vain suomeksi)
Esitys siitä, miten koulujen ja urheiluseurojen yhteistyötä voidaan lisätä, case ringette.

Sovi vanhempien kanssa yhteydenpidosta

Vanhempien kanssa on hyvä sopia yhteydenpidosta koulun ja kodin välillä. On hyvä varmistaa, että myös opiskelija on tietoinen siitä, mistä on sovittu, ja että hän osallistuu yhteydenpitoon omalta osaltaan.

Yhteisiä tapaamisia kannattaa järjestää säännöllisesti. Päivittäisen yhteydenpidon tukena oppilaitoksissa on yleensä käytössä sähköiset järjestelmät (esim. Wilma tai Helmi), lisäksi tarvittaessa voidaan käyttää vaikka erillistä päiväkirjaa, jossa seurataan opiskelijan edistystä. Vanhempia tulee informoida opiskelijan edistykestä säännöllisesti mutta ei liian usein (ellei se ole tarpeellista). On myös tärkeää pyrkiä seuraamaan, mitä koulupäivän jälkeen tapahtuu, toisinsanoen varmistamaan, että opiskelu ja vapaa-aika (urheilu) ovat tasapanossa keskenään ja että kaikki ovat tietoisia tästä (opiskelija itse, vanhemmat, valmentajat ja opettajat).

Vanhempien kanssa voi myös sopia siitä, kuinka paljon opiskelijalle annetaan vastuuta oman ajankäytön suunnittelusta ja kuinka häntä tuetaan urheilun ja opiskelun yhdistämisessä.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa koulun ja kodin välisen yhteydenpidon tärkeydestä.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Parent toolkit](#)
Työkalupakki, joka auttaa vanhempia seuraamaan lapsensa kulkua päiväkodista kouluun. Tarkoituksena on tukea kehitystä jokaisella asteella.
- [Co-Operation Between Home And School In Basic Education](#) (vain suomeksi)
Opetushallituksen ohjeistuksia kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön perusopetuksessa.
- [Home-school cooperation](#) (vain suomeksi)
Yleisivistävään koulutukseen liittyvästä kodin ja koulun yhteistyöstä
- [Good teacher!](#)
<http://www.kodinjakoulunpaiva.fi/materiaalit> (vain suomeksi)
Kaksi linkkiä, jotka tarjoavat konkreettisia ideoita vanhempainiltojen ja tietoisukujen toteutukseen.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Wilma](#)
Wilma on oppilaitoksen hallinto-ohjelman www-liittymä, jonka kautta voidaan hoitaa mm. koulun ja kodin välinen yhteydenpito.
- [A Good Night's Sleep for Student Athletes](#)
Tutkimustietoa ja artikkeleita mm. riittävän unen määrän merkityksestä nuorelle urheilevalle opiskelijalle.
- [Benefits of School-Based Sports](#)
Tutkimustietoa ja artikkeleita oppilaitosliikunnan hyödyistä opiskelijoiden käytökseen sekä liikuntaohjelmien syvemmistä vaikutuksista.

Seuraa opiskelijan asennetta ja motivaatiota

Tarkkaile opiskelijan mielialaa, käytöstä ja motivaatiota. Mikäli huomaat väsymystä tai motivaation vähenemistä, ei sen tarvitse välttämättä johtua mielenkiinnon puutteesta, vaan syitä voi olla monenlaisia. Keskustele opiskelijan kanssa siitä, mitä hän parhaillaan tekee opinnoissaan ja millaisia velvollisuuksia ja tehtäviä hänellä parhaillaan on hoidettavanaan. Ovatko he edelleen kiinnostuneet jatkamaan valitsemallaan linjalla tai urheilupolulla? Jos vastaus, keskustelujen jälkeen, on kielteinen, tulee miettiä muita vaihtoehtoja opiskelun suhteen. On hyvä muistaa, että urheilevalla opiskelijalla voi olla monenlaisia haasteita kohdattavana: terveyteen ja kuntoon liittyvät ongelmat, kotiin ja perheeseen liittyvät vaikeat tilanteet tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvät ongelmat, joihin voivat vaikuttaa myös heidän elämäntilanteensa ja kilpaurheilun asettamat paineet. Onkin hyvä tarkastella opiskelijan elämäntilannetta haastavilla hetkillä kokonaisuutena. Joskus voi olla hyvä antaa opiskelijalle lupa jäädä kotiin lepäämään, etenkin jos taustalla on selkeä syy väsymiseen, kuten esimerkiksi jatkuvat myöhäiset iltatreenit, kisa- ja pelimatkat jne. Toisinaan opiskelijan muuttuneen käyttäytymisen taustalla vaikuttavat lopulta hyvin yksinkertaiset syyt, kuten yleinen ajan puute, väsymys, huono kilpailumenestys jne. Säännölliset keskustelut opiskelijan, vanhempien ja valmentajien kanssa auttavat myös opettajaa ja opinto-ohjaajaa ymmärtämään paremmin opiskelijan tilannetta ja tukemaan häntä sekä auttamaan löytämään ratkaisuja eri tilanteissa.

On myös hyvä pitää mielessä millaista urheilulajia opiskelija harrastaa. Yksilölajia harrastavalla voi olla vähemmän sosiaalisia kontakteja ja hän voi olla, tahtoen tai tahtomattaan, paljon yksin, kun taas joukkuelajien harrastajilla on luonnostaan paljon pelikavereita, jolloin myös sosiaalinen kanssakäyminen on yleensä luontevaa ja jokapäiväistä.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on varmistaa, että opiskelijaa tarkastellaan kokonaisuutena: on monia tekijöitä, jotka vaikuttavat menestykseen niin opinnoissa kuin urheilussa. Säännölliset keskustelut sekä opettajien että opinto-ohjaajan kanssa auttavat opiskelijaa ottamaan enemmän vastuuta omasta kehittämisestään, tuntemaan olonsa turvalliseksi ja ymmärtämään, että voivat saada apua erilaisiin kysymyksiin ja ongelmiin aina tarvittaessa.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Case studies on "Not Only Fair Play"](#)
Kokoelma opiskelijoiden tarinoita siitä, kuinka he ovat onnistuneet yhdistämään urheilun ja opiskelun ja millaista tukea he ovat saaneet.
- [Motivating Students](#)
Näkökulmia opiskelijoiden motivoimiseen
- [A introduction to holistic education](#)
Johdantoa kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan opiskelussa.
- [Holistic Approach](#)
Pohdintaa, miltä kokonaisvaltainen opiskelun lähestymistapa voisi vaikuttaa.

Hyödynnä digitaalisia opetus- ja ohjausratkaisuja

Digitaalista opetusmateriaalia on nykyään saatavilla paljon niin internetissä kuin oppilaitosten verkkoalustoillakin. Ohjaa opiskelijoita hyödyntämään näitä materiaaleja opinnoissaan. Erityisesti poissaolojen ajaksi (esimerkiksi urheiluleireillä tai kisamatkoilla) on hyvä antaa opiskelijalle lisämateriaalia tai linkkejä itsenäisen opiskelun tueksi, jotta opiskelurytmi säilyisi myös poissaolojen aikana.

Digitaaliset ratkaisut tarjoavat mahdollisuuksia myös yhteydenpitoon opiskelijan kanssa silloin, kun hän joutuu olemaan poissa koulusta (esimerkiksi kännykkäsovellukset kuten WhatsApp, iPadin hyödyntäminen, chattifoorumit jne).

Digitaaliset ratkaisut voivat toimia myös päivittäisten fyysisten suoritusten seurannassa ja tallentamisessa: erilaiset pelit ja seurantaohjelmat voivat lisätä opiskelijan kiinnostusta omien suoritusten uudelleen seuraamiseen. Monet kansainväliset ja kansalliset hankkeet myös tukevat tällaisten lähestymistapojen kokeilua ja käyttöön ottoa.

Myös ajankäytön hallinnassa ja suunnittelussa voidaan hyödyntää digitaalisia ratkaisuja ja erilaisia mobiilisovelluksia. Muistutuksia tehtävistä, liikunta-aktiivisuudesta, testeistä ym. toiminnoista voidaan hyödyntää osana opetusta ja liikkumiseen innostamista. Niitä voidaan myös käyttää liikunnallisten suoritusten dokumentoinnissa ja seurannassa, ja jotkut sovellukset jopa toimivat interaktiivisesti antaen palautetta rekisteröidyistä liikuntasuorituksista esimerkiksi kehuja tai vaatia lisäsuorituksia.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on kiinnittää huomiota digitaalisten oppimiskäytäntöjen ja sovellusten tarjoamiin mahdollisuuksiin opetuksessa, itseopiskelun tukena sekä liikkumiseen innostamisessa.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Sporteef](#) (ranskankielinen sivusto)
Ranskankielinen oppimismateriaali urheilijaopiskelijoille
- [Technology and sport](#) (vain suomeksi)
Edu-fi-sivuston raportteja ja suosituksia digitaalisten ratkaisujen hyödyntämiseksi liikunnanopetuksessa
- [Evaluation of Physical Education](#) (vain suomeksi)
Esimerkkejä teknologian hyödyntämisestä liikunnanopetuksen arvioinnissa.
- [Increasing physical activity](#) (vain suomeksi)
Teknologian hyödyntäminen liikunnan lisäämiseksi

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Online teaching materials](#) (vain suomeksi)
Verkkomateriaaleja liikunnanopetuksen tueksi
- [Omnia](#) (vain suomeksi, tukikielen voi valita)
Virtuaalinen oppimisympäristö Moodle, joka on käytössä useassa oppilaitoksessa.
- [Learning Landscape](#)
Pohdintaa digitalisaation tuomista mahdollisuuksista ja haasteista opetukselle.
- [Conference presentation by Gordon Stobart](#)
Gordon Stobartin esitys aiheesta: "Assessment for learning – what is it and how can digital tools help?"