



Välituntiliikkumisen kysely alakoulujen rehtoreille

Nuori Suomi ry
8.11.2010

Riikka Eerola ja Lotta Kullberg

Sisällys

1	Johdanto.....	2
2	Vastanneiden koulujen taustatietoja.....	3
3	Pitkä välitunti.....	5
4	Vertaisohjaajat välituntiliikuttajina.....	9
5	Välituntivälineet.....	14
6	Liikkumaan innostava koulupiha	19
7	Liikunnalliset sisävälitunnit	22
8	Muita kouluissa käytössä olevia välituntiliikkumisen toteutustapoja.....	25
9	Liikkumista edistävät ja estävät koulun säännöt.....	26
10	Yhteenveto.....	29

1 Johdanto

Välituntiliikkumisen toteutustapoja selvitettiin syksyllä 2010 sähköisellä kyselyllä. Kysely lähetettiin kaikille alakoulujen rehtoreille 4.10.2010. Kyselystä lähetettiin yksi muistutus. Määräpäivään 13.10.2010 mennessä kyselyyn vastasi 895. Kyselyn vastausprosentti on 34 %.

Kyselyn tavoitteena oli selvittää valtakunnallisesti, millaisia välituntiliikkumisen toteutustapoja alakouluilla on käytössä, kuinka yleisiä ne ovat ja millaisia vaikutuksia niillä koetaan olevan. Käytössä olevista välituntiliikkumisen toteutustavoista sekä niiden vaikutuksista kerättiin avovastauksin myös laadullista tietoa, joka antaa arvokasta lisätietoa koulujen välituntiliikkumisesta ja vinkkejä välituntiliikkumisen toteutustapoihin.

2 Vastanneiden koulujen taustatietoja

Kyselyyn vastanneet koulut maakunnittain

Maakunta	Lukumäärä
Uusimaa	162
Varsinais-Suomi	89
Satakunta	57
Kanta-Häme	28
Pirkanmaa	54
Päijät-Häme	29
Kymenlaakso	31
Etelä-Karjala	14
Etelä-Savo	37
Pohjois-Savo	51
Pohjois-Karjala	33
Keski-Suomi	49
Etelä-Pohjanmaa	63
Pohjanmaa	18
Keski-Pohjanmaa	23
Pohjois-Pohjanmaa	73
Kainuu	16
Lappi	51
Itä-Uusimaa	12
Ahvenanmaa	1
Ei tietoa	1

(n = 892)

Kyselyyn vastanneita kuntia

Kyselyyn tuli vastauksia 254 kunnan koulusta. (Kuntia on tällä hetkellä 342. (kunnat.net / http://www.kunnat.net/k_peruslistasivu.asp?path=1;29;102942)

Kyselyyn vastanneiden koulujen oppilasmäärä

Oppilasmäärä	% (n)
99 tai alle	42 % (375)
100–199	22 % (189)
200–299	15 % (134)
300–399	13 % (113)
400–499	5 % (46)
Yli 500	3 % (31)
Yhteensä	100 % (888)

Kyselyyn vastanneiden koulujen koulutyyppi

Koulutyyppi	% (n)
Alakoulu	83 % (746)
Yhtenäiskoulu	14 % (123)
Muu	3 % (23)
Yhteensä	100 % (892)

Erityisluokkia kyselyyn vastanneissa kouluissa

	% (n)
Ei	63 % (551)
Kyllä	37 % (320)
Yhteensä	100 % (871)

3 Pitkä välitunti

Pitkä välitunti on koulupäivän rakennetta muokkaamalla aikaansaatu pidempi, esim. 30 minuuttia pitkä, välitunti. Pitkiä välitunteja on yleensä päivän aikana yksi tai kaksi. Tässä kyselyssä pitkäksi välitunniksi lasketaan 20 minuuttia tai pidempään kestävät välitunnit.

Koulut, joissa on yksi tai useampi pitkä välitunti päivän aikana

	% (n)
Ei	51 % (458)
Kyllä	49 % (434)
Yhteensä	100 % (892)

Vastanneista kouluista 52 % ilmoitti koululla olevan yksi tai useampi pitkä välitunti päivän aikana. Viidentoista kyllä-vastauksen antaneen koulun avovastauksessa selvisi, että pidempi väli oppituntien välissä käytetään osittain ruokailuun, jolloin välitunnin kesto onkin joko 15 minuuttia tai alle. Näiden viidentoista koulun vastaus vaihdettiin ei-vastaukseksi ja sen vuoksi yllä olevassa taulukossa yksi tai useampi pitkä välitunti päivän aikana vastauksen kyllä-kohdassa on 49 %. Muutama koulu ilmoitti pitkän välitunnin koskevan vain joitain luokkatasoja, esimerkiksi 5.–6.-luokkalaisia. Nämä koulut ovat yllä olevassa taulukossa kyllä-kohdassa.

Aika, jonka koulussa on ollut yksi tai useampi pitkä välitunti käytössä

Kesto	% (n)
Alle vuoden (2010)	7 % (25)
1–2 vuotta (2009–2008)	15 % (54)
3–5 vuotta (2007–2005)	21 % (74)
6–10 vuotta (2004–2000)	23 % (80)
11–20 vuotta (1999–1990)	20 % (71)
21 vuotta tai pidempään (1989–)	5 % (19)
Koulun perustamisesta lähtien	2 % (6)
Ei tietoa	7 % (24)
Yhteensä	100 % (353)

Vastanneiden rehtoreiden mukaan pitkiä välitunteja on ollut kouluissa jo pitkään. Kouluissa, jossa pitkä välitunti on käytössä, on viimeisten viiden vuoden aikana kuitenkin suuri osa eli 43 % kouluista muokannut koulupäivän rakenteen pitkän välitunnin mahdollistavaksi.

Pitkän välitunnin hyödyntäminen liikkumisen näkökulmasta

Avoimeen kysymykseen pitkän välitunnin hyödyntämisestä liikkumisen näkökulmasta vastasi 397 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

**Pitkällä välitunnilla ehtii paremmin tehdä omaehtoista liikumista – leikkejä ja pelejä.
(n=190)**

Esimerkkejä vastauksissa olleista leikeistä ja peleistä: lipunryöstö, pallopelit, leikit, hiihto, luistelu, kirkonrotta, jaffapallo, hyppynaru, purkkis, poliisi ja rosvo.

"Kenttien vuoroja jaettu etukäteen, liikuntarata kerran kuussa,"

"Kaikki lapset odottavat aina kovasti pitkää välkää, koska silloin ehtii oikeasti esim. pelata hetken jotain"

"Talvella saa luistella (kypärä päässä) ja hiihtää pitkällä välitunnilla"

"Kun aikaa on enemmän, myös leikkien kokoonpano muuttuu; useampien luokkien oppilaat pääsevät mukaan eri leikkeihin ja syntyy uusia ystävyys- ja vuorovaikutussuhteita eri-ikäisten kesken"

**Pitkällä välitunnilla on ohjattua liikumista.
(n=90)**

Esimerkiksi ohjaajina toimivat välkäriliikuttajat, opettajat tai ulkopuolinen taho.

"Välituntileikitys toimii 3 päivänä viikossa"

"Koko koulu lähtee 15 – 20 min lenkille kaksi kertaa viikossa"

"Tänä syksynä on krijallisuushankkeen tiimoilta ollut muutamana viikkona myös musiikkia välkällä"

"Pyrimme järjestämään valvottua toimintaa joko pihakentille tai saliin"

"Jokaisella päivällä on teemansa: MA hyppelypäivä, TI perinneleikit, KE juoksuleikkejä, TO jalkapalloa, PE pallopelejä ja -leikkejä, puujaloilla kävelyä"

**Pitkällä välitunnilla on käytössä välinevuokraamo, -kioski tai -varasto.
(n=82)**

Käytössä on esimerkiksi palloja, kiipeilytelineitä, diabloja, pingis, mölkky, 10 tikkua laudalla, frisbeegolf, lumilapioita, pomppukeppejä, puujalkoja, hyppy- ja twistnaruja.

"Pihavälineitten (Ilian vähän) vuoroja jaettu"

"Välinevarasto periaatteessa aina auki"

"Vanhemmat oppilaat pitävät välinekioskia, josta jokainen voi käydä lainaamassa välineitä käyttöönsä"

"Koululla 19 välinelaatikkoo, jotka kiertävät luokkien välillä"

"Maanantaisin Savonlinnan Seudun liikunta tuo Säpinäkärin koulun pihaan. Kärrissä on erilaisia liikuntavälineitä ja kärrin mukana tulee myös kaksi ohjaajaa"

**Pitkällä välitunnilla on monipuoliset liikumismahdollisuudet.
(n=65)**

Esimerkiksi monipuolinen piha, uusia alueita käytössä, erikoisalueita vain pidemmälle välitunnille, pelipohja asfaltissa, maaleja, leikkialueita.

"Viime vuosina saatu mm. kaukalo keinonurmella, kiipeilyteline, palloseinät"

"Koulun piha palvelee oppilaiden omaehtoista liikumista"

"Koulun piha Nuoren Suomen rahoituksella toteutettu lähiliikuntapaikka"

"Liikuntasali oppilaiden käytössä varausperiaatteella"

"Koulumme vahvuutena on ympäröivä luonto ja koulun laavu. Lapset rakentavat majoja, pelaavat rönttöä, rosvoa ja poliisia ja muita hauskoja vanhoja leikkejä"

**Pitkällä välitunneilla ei ole ohjattua toimintaa.
(n=39)**

"Oppilaat liikkuvat säännöllisesti välitunnin pituudesta huolimatta"

"Ei erityisiä tavoitteita"

"Ei mitenkään erityisesti, samat toiminnot kuin lyhyilläkin"

Välitunti liikumisessa hyödynnetään kampanjaa tai muuta koulun toimintaa.

(n=11)

Esimerkiksi Tjäna live! -, Vipinää Välkälle! - tai KiVa -kampanja tai koulun oma suunnitelma. Turnauksia jne.

"Liikkuva-Lähishanke liikuttaa lapsia joka välitunti"

"Meillä on torstaisin kaikille avoin palloilukerho siestalla klo 11.30-12.45"

"Koulun omaan kuntokampanjan aikaan kilometrien keräys"

"Deltar i Nuori Suomis motionskampanj"

Pitkän välitunnin toiminta, tilat tai välineet ovat puutteellisia.

(n=4)

"Menemme mukaan vipinää välkälle-koulutukseen"

"Pitkä välitunti ensimmäistä kertaa käytössämme tänä vuonna; hyödyntämisessä vielä paljon parantamisen varaa"

Rehtoreiden näkemyksiä pitkän välitunnin vaikutuksista

Vaikutus	Vähentänyt paljon % (n)	Vähentänyt jonkin verran % (n)	Lisännyt jonkin verran % (n)	Lisännyt paljon % (n)	En osaa sanoa % (n)
Lasten liikkumiseen (n=454)	0 %	0 % (2)	54 % (243)	34 % (154)	12 % (55)
Lasten vireyteen ja jaksamiseen (n=451)	0 %	1 % (3)	51 % (233)	37 % (165)	11 % (50)
Lasten tiimityöskentelyyn (n=451)	0 %	1 % (6)	52 % (233)	18 % (81)	29 % (131)
Kiusaamiseen (n=451)	6 % (27)	37 % (165)	7 % (34)	1 % (5)	49 % (220)
Koulun työrauhaan (n=452)	1 % (2)	6 % (29)	47 % (213)	14 % (65)	32 % (143)

(n=454)

Pitkän välitunnin vaikutuksia ovat arvioineet vain ne koulut, joissa tämä tapa on käytössä. Suurin vaikutus rehtoreiden mielestä pitkällä välitunnilla on sekä lasten liikkumiseen että lasten vireyteen ja jaksamiseen. 88 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pitkä välitunti on lisännyt paljon tai jonkin verran sekä lasten liikkumista että lasten vireyttä ja jaksamista. 70 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pitkä välitunti on lisännyt paljon tai jonkin verran lasten tiimityöskentelyä. 61 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pitkä välitunti on lisännyt paljon tai jonkin verran koulun työrauhaa. 43 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pitkä välitunti on vähentänyt paljon tai jonkin verran kiusaamista.

Pitkän välitunnin erityiset vaikutukset

Rehtoreilla oli mahdollisuus kuvailla pitkän välitunnin erityisiä vaikutuksia myös sanallisesti. Mahdollisuuden hyödynsi 148 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

**Pitkä välitunti mahdollistaa pitempiaikaisen liikkumisen ja motivoi lapsia liikkumaan.
(n=38)**

"Sitä odotetaan, että saa leikkiä pitkään"
"Leikit ehditään leikkiä loppuun asti"

**Pitkä välitunti parantaa työrauhaa tai vireystasoa.
(n=37)**

"Rauhoittaa koulupäivän kokonaisuudessaan"
"Suosittelemme lämpimästi puolen tunnin välitunteja muihinkin kouluihin"
"Pitkä välitunti auttaa lapsia jaksamaan, koska se selvästi rikkoo koulupäivän kaavan oppituntien ja välituntien osalta"

**Pitkä välitunti on lisännyt yhteenkuuluvuutta ja kouluviihtyvyyttä.
(n=16)**

"Välituntikonfliktit vähentyneet"

**Pitkät välitunnit ovat opettaneet lapsia sosiaalisemmiksi, heittäytyväisemmiksi ja he osaavat ottaa muut paremmin huomioon.
(n=12)**

"Oppilaiden sosiaalisuus lisääntynyt"
"Tutustuminen toisiin lapsiin ja pitkäjännitteisiin leikkeihin onnistuu"
"Lapset asuvat haja-asutusalueella, joten pitkä välitunti mahdollistanut liikkumisen ja leikkimisen lisäksi mm. toisiin tutustumisen"

**Pitkä välitunti heikentää työrauhaa tai sillä on jokin muu kielteinen vaikutus.
(n=8)**

"Pitkän välitunnin jälkeen oppilaat ovat muita tunteja levottomampia ja leikeissä on usein ehtinyt tapahtua enemmän riitojakin kuin tavallisen välitunnin aikana"
"Pitkä välitunti ei sinänsä ole ongelma, vaan siitä aiheutuneet 90 min pituiset oppitunnit. Kaikki lapset eivät jaksaa olla niin pitkään aloillaan"
"Olemme harkinneet pitkän välitunnin poistamista, sillä sen loppupuolella alkaa aina ilmetä kiusaamista ja tappelunajakkaa"

4 Vertaisohjaajat välituntiliikuttajina

Vertaisohjaajat välituntiliikuttajina tarkoittaa sitä, että esimerkiksi viides- ja kuudesluokkalaiset ohjaavat välituntileikkejä muille oppilaille. Yleensä oppilaat saavat tukea opettajalta toiminnan toteuttamisessa.

Koulut, joissa on vertaisohjaajia välituntiliikuttajina

	% (n)
Ei	73 % (653)
Kyllä	27 % (241)
Yhteensä	100 % (894)

Vastanneista kouluista vajaalla kolmanneksella eli 27 % on vertaisohjaajia välituntiliikuttajina.

Aika, jonka koulussa on ollut vertaisohjaajia välituntiliikuttajina

Kesto	% (n)
Alle vuoden (2010)	19 % (41)
1–2 vuotta (2009–2008)	50 % (110)
3–5 vuotta (2007–2005)	10 % (23)
6–10 vuotta (2004–2000)	5 % (11)
11–20 vuotta (1999–1990)	5 % (11)
21 vuotta tai pidempään (1989–1980)	1 % (3)
Koulun perustamisesta lähtien	3 % (6)
Ei tietoa	7 % (15)
Yhteensä	100 % (220)

Yli ⅔ eli 69 % kouluista, joissa vertaisohjaajia on välituntiliikuttajina, on ruvettu käyttämään vertaisohjaajia välituntiliikuttajina viimeisten kahden vuoden aikana.

Oppilaiden koulutus vertaisohjaajina toimimiseen välituntiliikkumisessa

Avoimeen kysymykseen oppilaiden kouluttamisesta vertaisohjaajiksi vastasi 237 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Ulkopuolinen taho kouluttaa oppilaita.

(n=88)

Mainittuja tahoja ovat esimerkiksi Liiku, Kuntien liikuntatoimet, Liikuntapolkuhanke, Nuori Suomi ja OKL:n opiskelijat

"Liikuntapolkuhankkeen tuella ja valinnaisen liikunnan oppitunneilla"

"Nuori Suomi koulutti silloiset 5-6 lukkien oppilaat naapurikylän koululla yhden koulupäivän aikana. Toimi erittäin hyvin"

"Pari kertaa ollut kunnan yhteinen koulutus"

Vertaisohjaus tapahtuu kummitoiminnan yhteydessä.
(n=46)

"Kummioppilaita on kannustettu olemaan mukana pienempien koululaisten välituntileikeissä, varsinkin syksyisin koulun alettua"
"Silloin tällöin kuutosluokkalaiset kummit ohjaavat ja leikittävät pienempiä oppilaita"

Vertaisohjaukseen ei ole olemassa varsinaista suunnitelmaa.
(n=35)

"Suunniteltu yhdessä pelejä ja etsitty materiaaleja netistä ja muusta oheismateriaalista"
"Jos oppilaat kaipaavat leikki-ideoita, niin useimmiten valvova opettaja ja/tai koulunkäyntiavustaja antavat vinkin"
"Olemme antaneet oppilaille ohjeita millaisia asioita he voivat toteuttaa välitunneilla muiden oppilaiden kanssa"
"Automaattinen ikäkausilta siirtyvä tieto"
"Mallioppimista, pienemmät seuraavat isompia"

Opettajat ohjaavat ja kouluttavat oppilaita vertaisohjaajiksi.
(n=34)

"Vinkkejä välitunnille kortit"
"Opettaja on kysynyt isommista oppilaista halukkaat. Yhdessä on käyty läpi sopivia pelejä/leikkejä, joita oppilaat ovat esitelleet. On sovittu mistä haetaan tarvittavat välineet ja huomioliivit (leikittäjille). Olemme suunnitelleet pienimuotoista koulutusta välituntileikittäjille, joka on vielä toteuttamatta"

Oppilaskunta ohjaa vertaisohjaajien koulutusta ja välituntiliikkumista ylipäätään.
(n=17)

"Oppilaskunnan ohjaajat kouluttavat"
"Luokkatoimikunta on ideoinut sopivia pelejä ja leikkejä. Opettaja on ohjannut valmistelua ja yhdessä on käyty läpi turvallisuuteen liittyvät seikat. Eri päiville ja eri välkille on nimetty vastuuhenkilöt, jotka johtavat leikkiä tai peliä, tekevät jaot tms. järjestelyt"

Liikunnanopettajat kouluttavat ja ohjaavat vertaisohjaajia.
(n=8)

"Liikunnanopettajat kouluttaneet yläkoulun oppilaita kokeilumielessä vertaisohjaajiksi"

Koulutusvaihe on menossa.
(n=4)

"Nuoren Suomen välkkäräkoulutus alkamassa"

Vertaisohjaajatoiminnan toteutus ja ylläpito välituntiliikkumisessa

Avoimeen kysymykseen vertaisohjaajatoiminnan toteutuksesta ja ylläpidosta vastasi 229 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Toiminta on satunnaista. Oppilaat järjestävät keskenään leikkejä ja silloin tällöin järjestetään esimerkiksi teemapäiviä.
(n=62)

"Kummioppilaat ovat olleet mukana pienempien välituntileikeissä"
"Kummitoiminnan puitteissa"
"Vertaisohjaajat järjestävät koulun sisällä luokkien välisiä turnauksia: viimeksi jalkapalloturnaus eri luokkatasojen välillä"
"Heille on oma leikkikirja, josta he vetävät liikuntaleikkejä muille"

"Halukkaat oppilaat ovat pitäneet leikkejä lukukauden alussa pienille oppilaille. Käytäntö on jatkunut niin kauan kuin onhalukkaita leikkijöitä ollut"

"Ohjattuja pelejä ja leikkejä, pistetyöskentelyä, letkajenkkaa koko koulun voimin yms"

Ohjattua liikkumista järjestetään useamman kerran viikossa.

(n=38)

"Kaksi välituntia päivässä. Jokaisella luokalla yksi koulupäivä (MA 5a, TI 5b jne.)"

"Koulupäivän aikana on yksi välitunti, jolloin vertaisohjaajat toimivat"

Ohjattua liikkumista järjestetään kerran viikossa.

(n=26)

"Joka luokalle on varattu yksi väliunti viikossa, joka sopii sekä luokalle, että ohjaajille"

"Oppilaspari kerran viikossa tekee välituntisuunnitelman ja tarjoavat leikkejä/pelejä muille oppilaille"

"Koulukummit kuudennelta luokalta ja heidän kummilapsensa ensimmäiseltä luokalta leikkivät yhdessä säännöllisesti kerran viikossa kummivälitunnilla"

"5-6 luokan oppilaat opettavat pienemmille oppilaille, ilman koulutusta, joka maanantaiaamu viikon leikin, jota sitten leikitään pitkin viikkoa isompien ohjauksessa tai kanssa. Kevääseen mennessä osaamme liki 40 leikkiä"

Opettajat seuraavat ja ohjaavat vertaisohjaajatoimintaa

(n=26)

"Liikunnanopettaja seuraa, ohjaa ja tsemppaa ohjaajia. Vekkarit saavat oman liikuntareissun lukuvuoden lopussa kiitokseksi"

"Toteutuu jo lähes itsestään. Ylläpidetään tarvittaessa, eli isompien oppilaiden kanssa keskustellaan asiasta. Tai sitten aikuinen on mallina tekemisessä"

"Yksi luokanopettajista vetää liikuntaryhmää ja saa siitä pienen lisäkorvauksen"

"Kerhossa kerrataan leikkien sääntöjä, saadaan ohjaajien vertaistukea. Kerho on toiminut muutamia kertoja lukukaudessa"

Ohjattua liikuntaa järjestetään harvemmin kuin kerran viikossa.

(n=23)

"Kerran kuussa kaksi vastuuoppilasta vetää koko koulun väelle leikkejä ja pelejä pitkällä välitunnilla. Tavoitteena on, että ne jäisivät elämään aina kuukaudeksi kerrallaan"

"Käytänössä aina tarpeen mukaan"

Toiminta on vasta alussa.

(n=17)

"Tätä ollaan nyt juuri etsimässä. Aikaisemmin toteutettu pienemmässä määrin (ei systemaattisesti) kummitoimintana"

Koulutuksia ja asioiden kertaamisia järjestetään säännöllisesti.

(n=15)

"Valittu opettaja kouluttaa leikittäjiä kerran vuodessa ja keväällä kutokset suunnittelevat ja toteuttavat siirtokoulutuksen viidesluokkalaisille opettajan ohjauksella"

"Halukkaa sitoutuvat puoleksi vuodeksi kerrallaan ja heille jaetaan vuorolistat (oma vuoro pari kertaa lukukaudessa). Suurin osa jatkaa koko lukuvuoden. Vuorot näkyvät myös koulun muille oppilaille; samalla näkyy myös se "mitä on ohjelmassa tänään". Huomioliivit leikittäjien päällä kertoo koululaisille, ketkä leikittävät. Keväällä lukuvuoden päätteeksi leikittäjät ovat saaneet pienen palkinnon, esim .leffalipun"

"Liittyy koulumme kummiluokkatoimintaan"

"Säännölliset välkärivalaverit"

Muita kommentteja vertaisohjaajatoiminnasta. (n=18)

"Oppilaskunta hoitaa"

"Ohjaaminen osa valinnaisliikunnan kurssia"

"Välkkärit kutsuvat yhden luokan kerrallaan ja opettavat uusia leikkejä"

"Valittiin tietty välitunti ja luokat"

"Eri luokille tehty mainokset milloin toimintaa tarjolla ko. luokille"

"Vuosittain valitaan yksi oppilas vaaleilla"

Rehtoreiden näkemyksiä vertaisohjaajien vaikutuksista välituntiliikuttajina

Vaikutus	Vähentänyt paljon % (n)	Vähentänyt jonkin verran % (n)	Lisännyt jonkin verran % (n)	Lisännyt paljon % (n)	En osaa sanoa % (n)
Lasten liikkumiseen (n=234)	0 %	0 % (1)	64 % (150)	25 % (59)	11 % (24)
Lasten vireyteen ja jaksamiseen (n=236)	0 %	0 % (1)	61 % (143)	17 % (40)	22 % (52)
Lasten tiimityöskentelyyn (n=235)	0 %	1 % (2)	49 % (116)	31 % (72)	19 % (45)
Kiusaamiseen (n=236)	10 % (24)	51 % (122)	5 % (12)	3 % (6)	31 % (72)
Koulun työrauhaan (n=234)	0 % (1)	7 % (17)	43 % (100)	11 % (26)	39 % (90)

n=236

Vertaisohjaajien vaikutuksia välituntiliikuttajina ovat arvioineet vain ne koulut, joissa kyseinen tapa on käytössä. Suurin vaikutus rehtoreiden mielestä vertaisohjaajilla välituntiliikuttajina on lasten tiimityöskentelyyn. 90 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että vertaisohjaajat välituntiliikuttajina ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten tiimityöskentelyä. 89 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että vertaisohjaajat välituntiliikuttajina ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten liikkumista. 78 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että vertaisohjaajat välituntiliikuttajina ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten vireyttä ja jaksamista. 61 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että vertaisohjaajat välituntiliikuttajina ovat vähentäneet paljon tai jonkin verran kiusaamista. 54 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että vertaisohjaajat välituntiliikuttajina ovat lisänneet paljon tai jonkin verran koulun työrauhaa.

Vertaisohjaajien ja heidän toimintansa erityinen vaikutus

Rehtoreilla oli mahdollisuus kuvailla vertaisohjaajien erityisiä vaikutuksia välituntiliikuttajina myös sanallisesti. Mahdollisuuden hyödynsi 79 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Yleinen henki ja yhteisöllisyys on koulussa parantunut vertaisohjaajatoiminnan myötä. (n=33)

"Opittiin uusia leikkejä, vähensi kiusaamista ja toi väriä välkkäriin"

"Kiusaaminen vähentynyt"

"Pienet oppilaat saavat tukareista turvaa ja tukea"

"Eri ikäisten välillä olevat muurit ovat poistuneet: on luonnollista leikkiä/liikkua eri-ikäisten kanssa"

Toiminnalla on positiivinen vaikutus vertaisohjaajina toimiviin oppilaisiin.

(n=16)

"Täytyy huomata myönteiset vaikutukset myös välkkäreihin itseensä; vastuun ottaminen ja kaikkea muuta hyvää"

Oppilaiden tiimityöskentely on parantunut vertaisohjaajatoiminnan myötä.

(n=7)

"Tiimityöskentely toimii koulussamme loistavasti. Oppilaat ovat tottuneet toimimaan erilaisissa ryhmissä eri tilanteissa"

Lapset osallistuvat liikkumiseen aiempaa innokkaammin.

(n=7)

"Hiljaisemmat oppilaat pääsevät myös mukaan"

Aktiivinen toiminta yleisesti välitunneilla on lisääntynyt.

(n=6)

"Liikkuminen on jatkunut myös ns. tavallisilla välitunneilla"

Lapselta lapselle ohjaus toimii erittäin hyvin.

(n=6)

"Lapselta lapselle ohjaus on yllättävän tehokasta ja kasvattavaa"

"Oppilaat ovat motivoituneita omasta porukasta tulevan kouluttajan vetämiin leikkeihin"

5 Välituntivälineet

Välituntivälineet ovat välituntisin oppilaiden helposti käytettävissä olevia liikuntavälineitä. Ne voivat olla koko koulun yhteisiä tai luokkakohkaisia. Kouluilla on erilaisia sääntöjä niiden käyttämisestä ja erilaisia tapoja huolehtia välituntivälineistä.

Koulut, joissa on käytössä välituntivälineitä

	% (n)
Ei	4 % (31)
Kyllä	96 % (863)
Yhteensä	100 % (894)

Vastanneista kouluista lähes kaikilla eli 96 % on käytössä välituntivälineitä. Huomattavaa on, että tässä vastauksessa otetaan kantaa vain siihen, onko koululla käytössä liikuntavälineitä, mutta ei siihen, onko välineitä riittävästi tai ovatko ne riittävän monipuolisia (ks. taulukko Rehtoreiden näkemyksiä koulunsa välituntivälineistä).

Aika, jonka koulussa on ollut käytössä välituntivälineitä

Kesto	% (n)
Alle vuoden (2010)	3 % (20)
1–2 vuotta (2009–2008)	11 % (64)
3–5 vuotta (2007–2005)	12 % (72)
6–10 vuotta (2004–2000)	21 % (125)
11–20 vuotta (1999–1990)	21 % (124)
21 vuotta tai pidempään (1989–)	18 % (108)
Koulun perustamisesta lähtien	6 % (36)
Ei tietoa	8 % (45)
Yhteensä	100 % (594)

Vastanneiden rehtoreiden mukaan välituntivälineitä on ollut suurimmassa osassa (60 %) kouluja käytössä ainakin yli kuuden vuoden ajan.

Rehtoreiden näkemyksiä koulunsa välituntivälineistä

Väittäjä	Ei % (n)	Kyllä % (n)
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä (n=862)	58 % (498)	42 % (364)
Koulun välituntivälineet ovat riittävän monipuoliset (n=860)	59 % (511)	41 % (349)
Välituntivälineitä uusitaan riittävän usein (n=859)	58 % (495)	42 % (364)
Välituntivälineet ovat luokkakohkaisia (n=856)	57 % (487)	43 % (369)
Välituntivälineet ovat koulukohtaisia (n=847) (n=863)	21 % (177)	79 % (670)

Vastausten mukaan välituntivälineistä suurin osa eli 79 % on koulukohtaisia. Vastanneista rehtoreista lähes 2/3 oli sitä mieltä, että välituntivälineet eivät ole riittävän monipuolisia (59 %), niitä ei ole riittävästi (58 %) eikä niitä uusita riittävän usein (58 %).

Välituntivälinejärjestelmän toteutus ja ylläpito

Avoimeen kysymykseen välituntivälinejärjestelmän toteutuksesta ja ylläpidosta vastasi 742 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Koulussa on yhteiset välituntivälineet, jotka ovat vapaassa käytössä.

(n=271)

"Oppilaat itse ottavat tuulikaapista ja palauttavat välitunnin päätteeksi"

"Olemme kokeilleet luokkavälineitä ym. järjestelmiä. Viimeisimpinä oppilaskunnan vastuualue ja parhaimpana yhteisvastuullisuus (sanktiouhka: pihalle jääneet välineet korjataan varastoon viikoksi)"

"Välineitä pidetään helposti saatavilla"

"Pidetään hyvää huolta, tuodaan välineet sisään"

"Vähät välineet ovat kaikkien käytössä ilman rajoituksia. Jos ne menevät rikki, ilmoitetaan talonmiehelle korjaustarve"

Koulussa on käytössä luokkakohtaiset välituntivälineet.

(n=189)

"Jokaisella luokalla on oma jalkapallo"

"Jokaisella luokalla on luokkakohtainen budjetti, josta opettaja ostaa välituntivälineitä vuosittain"

"Joka luokalla on ns. päivystäjä, joka huolehtii välineistä"

"Luokassa olevista välineistä vastaa luokan oppilaat"

"Luokilla omat välineet. Telineet ja areena koulukohtaisia. Luokilla omat pelivuorot: kiipeily, jalkapallo, sähly jne."

Koulussa on välinekioski tai muu valvottu välineiden lainaamo.

(n=100)

"Välinelainaamo on koulun piharakennuksessa ja 5-6 luokkalaiset ovat kioskinpitäjinä"

"Avustajat pitävät lainaamoja ja kaikki välinelainaukset kirjataan. Oppilailla vastuu tavaroista"

"Opettaja valvoo välituntivarastoa"

Välineitä uusitaan tarpeen mukaan.

(n=72)

"Vuosittain hankitaan luokkakohtaiset hyppynarut, pallot, liukurit, lumilapiot yms"

"Uutta ostetaan jos vanhat menee rikki"

Koulussa on välinekoreja tai -kasseja, jotka kiertävät luokkien välillä.

(n=70)

"Meillä on yksi paketti välineitä ja oppilaskunta vuosittain määrittelee säännöt niiden käyttämisestä ja jakaa luokille vuoroja tarvittaessa"

"On koottu erilaisia korjea, jotka kiertävät viikottain luokasta toiseen"

Koulu- tai vanhempainyhdistys hankkii välineet.

(n=64)

"Vanhempainyhdistys on hankkinut lautapelejä ja xbox-pelejä"

"Vanhempainyhdistykseltä olemme saaneet lisää tarvittaessa"

"Vanhempainyhdistys jakaa vuosittain luokkakohtaiset pallot ja hyppynarut"

Opettajat tai rehtori huolehtivat välineiden ylläpidosta.

(n=32)

"Liikuntatiimi ja liikuntavastaava huolehtivat välineistön"

"Luokanopettaja tai rehtori tarkistaa tilanteen puolivuositin ja uusii välineitä tarvittaessa"

Oppilaiden tai oppilaskunnan toimesta välineitä hankitaan ja uusitaan.

(n=23)

"Oppilaskunta hoitaa asiaa"

"Viimeisin toteutus tapahtui oppilaskunnan hallituksen järjestämällä kyselyllä, jossa luokat saivat toivoa itselleen välituntivälineitä. Toiveista suurin osa pystyttiin toteuttamaan"

Välituntivälinejärjestelmä on koulussa puutteellinen.

(n=23)

"Tarvitsisimme PALJON enemmän välineitä. Ikävä kyllä siihen ei ole rahaa tällä hetkellä"

"Ei ole järjestelmää"

"Ei ole rahaa, joten ei välineitäkään"

"Se ei ole ihan kunnossa. Osa tavaroista on luokissa ja omina, mutta siltikin tavaroita häviää. Tiloja yhteisvarastointiin ei ole"

Rehtoreiden näkemyksiä välituntivälineiden vaikutuksista

Vaikutus	Vähentänyt paljon % (n)	Vähentänyt jonkin verran % (n)	Lisännyt jonkin verran % (n)	Lisännyt paljon % (n)	En osaa sanoa % (n)
Lasten liikkumiseen (n=856)	0%	1 % (5)	43 % (372)	52 % (445)	4 % (34)
Lasten vireyteen ja jaksamiseen (n=854)	0%	1 % (5)	55 % (468)	35 % (302)	9 % (79)
Lasten tiimityöskentelyyn (n=855)	0%	1 % (8)	55 % (469)	28 % (242)	16 % (136)
Kiusaamiseen (n=852)	7 % (62)	51 % (436)	6 % (51)	2 % (18)	34 % (285)
Koulun työrauhaan (n=847)	1 % (7)	8 % (64)	46 % (390)	14 % (118)	31 % (268)

(n=858)

Välituntivälineiden vaikutuksia ovat arvioineet kaikki kyselyyn vastanneet koulut. Myös ne, joissa välituntivälineitä ei koeta olevan riittävästi, riittävän monipuolisia eikä uusittavan riittävän usein. Suurin vaikutus rehtoreiden mielestä välituntivälineillä on lasten liikkumiseen. 95 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että välituntivälineet ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten liikkumista. 90 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että välituntivälineet ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten vireyttä ja jaksamista. 83 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että välituntivälineet ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten tiimityöskentelyä. 60 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että välituntivälineet ovat lisänneet paljon tai jonkin verran koulun

työrauhaa. 58 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että välituntivälineet ovat vähentäneet paljon tai jonkin verran kiusaamista.

Välituntivälineiden erityinen vaikutus

Rehtoreilla oli mahdollisuus kuvailla välituntivälineiden erityisiä vaikutuksia myös sanallisesti. Mahdollisuuden hyödynsi 207 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Välituntivälineet motivoivat lapsia liikkumaan.

(n=63)

"Välineet innostavat liikkumiseen"

"Laitoin kaksi viikkoa sitten puiden väliin tasapainoliinan. Oppilaat ovat olleet siinä joka ikinen välitunti siitä lähtien. Liikkuminen/tasapainoilu lisääntyi"

Tiimityöskentely ja yhdessäolo ovat välineiden myötä lisääntyneet lasten välillä.

(n=57)

"Yhteisistä parhaita ovat olleet välineet, joiden käyttö lisää yhteistyötä (twist-narut, hyppynarut, pallot). Niillä syntyy aina jokin porukka, jossa liikutaan ja väliin kinataankin. Sekin pitää oppia"

"Kyllä tiimityö on luokkakohtaisten välineiden käytössä ja huolehtimisessa lisääntynyt hyvin"

"Lasten yhteinen leikki lisääntynyt. Peleissä mukana sekä tyttöjä, että poikia eri luokilta.

Koulussamme on paljon maahanmuuttajataustaisia lapsia"

Kiusaaminen ja riidat ovat vähentyneet välineiden hankkimisen jälkeen.

(n=24)

"Kun välineitä on paljon, ei niistä yleensä tule riitaa"

"Kun oppilailta on välitunneilla välineitä, joilla pelata ja leikkiä, on mielenkiinto esimerkiksi kiusaamisen harjoittamiseen vähentynyt"

Liikkuessa välineiden kanssa lapsi purkaa energiaa ja lisää vireyttään tulevalle oppitunnille. Oppitunnit ovat rauhallisempia.

(n=18)

"Oppilaat ehtivät välitunnin aikana purkaa energiaa ja ovat oppitunneilla rauhallisempia"

"Mielestäni välituntivälineet ilman muuta lisäävät lasten vireyttä, jaksamista yms. positiivisia vaikutuksia"

"Oppilaat ehtivät välitunnin aikana purkaa ylimääräistä energiaa ja ovat oppitunneilla rauhallisempia"

Välineet eivät ole vaikuttaneet tai vaikutusta ei tiedetä.

(n=15)

"Ei ole ollut erityistä merkitystä"

"Vaikea sanoa koska välineitä on ollut aina käytössä"

"Vaikutuksista ei pysty vielä sanomaan, koska välineet on juuri otettu käyttöön"

Välineiden myötä on huomattu negatiivisia muutoksia.

(n=15)

"On myös sattunut vakava loukkaantuminen (käsi poikki)"

"Liit välituntivälineet aiheuttavat ESY-oppilaiden sosiaalisten taitojen puutteiden vuoksi turhaa riitelyä ja selvittelyä"

"Liikunta lisää adrenaliinia. Tuntien alussa saadaan selvittää peleissä sattuneita tappaluksia"

"Kenen vuoro tehdä mitäkin - ja kuka määrää"

"Sählypelillä on sekä myönteistä että kielteistä vaikutusta, sillä lapsille tulee keskenäisiä riitoja enemmän, joita joudutaan setvimään"

Muita vastauksia välituntivälineisiin liittyen.

(n=12)

"Lapset käyttävät välineitä vastuuntuntoisesti, koska he myös hoitavat lainaamoja vuorollaan"

"Opettaa vastuunkanto. Jos häviää, uutta ei tule"

"Välitunneista on tullut hauskoja"

"Vertaisoppiminen välineiden käytössä sekä erilaisissa pelien oppimisessa"

"Opitaan yhteisvastuullisuutta välineiden huoltamisen osalta"

6 Liikkumaan innostava koulupiha

Liikkumaan innostavalla koulupihalla voi olla esimerkiksi pelikenttiä, telineitä, maalauksia ja maastoa. Olosuhteet ovat jokaisessa hetkessä joko innostamassa ja mahdollistamassa tai estämässä liikkumista.

Rehtoreiden näkemyksiä koulupihansa nykyisistä liikuntamahdollisuuksista

Osa-alue	Huono % (n)	Tyydyttävä % (n)	Hyvä % (n)	Erinomainen % (n)	En osaa sanoa % (n)
Pihan pallopelikentät ja -alueet (n=888)	5 % (42)	27 % (241)	48 % (430)	20 % (175)	0 %
Pihan leikkipaikkavälineistö: kiipeilytelineet, keinut yms. (n=888)	11 % (93)	28 % (251)	45 % (397)	16 % (146)	0 % (1)
Luonto-olosuhteiden tarjoamat liikuntamahdollisuudet (n=889)	13 % (118)	24 % (214)	31 % (274)	32 % (282)	0 % (1)
Pihan vapaa liikunta- ja leikkutila (n=887)	5 % (42)	25 % (226)	44 % (388)	26 % (231)	0 %

(n=889)

Parhaassa kunnossa liikuntamahdollisuuksien osalta rehtorit kokivat olevan koulupihan vapaan liikunta- ja leikkutilan. 70 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pihan vapaan liikunta- ja leikkutilan liikuntamahdollisuudet ovat erinomaiset tai hyvät. 68 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pihan pallopelikenttien ja alueiden liikuntamahdollisuudet ovat erinomaiset tai hyvät. Eniten toivomisen varaa koettiin olevan pihan leikkipaikkavälineistössä. 39 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pihan leikkipaikkavälineistön tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat huonot tai tyydyttävät.

Rehtoreiden arvio siitä, vastaavatko koulupihan nykyiset liikuntamahdollisuudet välitunti liikunnan tarpeita

	% (n)
Ei	34 % (295)
Kyllä	66 % (580)
Yhteensä	100 % (875)

Vastanneista rehtoreista $\frac{2}{3}$ eli 66 % oli sitä mieltä, että koulupihan liikuntamahdollisuudet vastaavat välitunti liikunnan tarpeita.

Rehtoreiden näkemyksiä koulupihan vaikutuksista

Vaikutus	Vähentänyt paljon % (n)	Vähentänyt jonkin verran % (n)	Lisännyt jonkin verran % (n)	Lisännyt paljon % (n)	En osaa sanoa % (n)
Lasten liikkumiseen (n=884)	1 % (9)	6 % (49)	55 % (487)	30 % (264)	8 % (75)
Lasten vireyteen ja jaksamiseen (n=885)	1 % (6)	4 % (36)	58 % (514)	24 % (217)	13 % (112)
Lasten tiimityöskentelyyn (n=882)	0 % (2)	4 % (37)	55 % (485)	17 % (147)	24 % (211)
Kiusaamiseen (n=878)	7 % (64)	46 % (404)	8 % (73)	2 % (12)	37 % (325)
Koulun työrauhaan (n=879)	1 % (6)	9 % (78)	44 % (389)	10 % (91)	36 % (315)

(n=885)

Koulupihan vaikutuksia ovat arvioineet kaikki kyselyyn vastanneet koulut. Suurin vaikutus rehtoreiden mielestä koulupihalla on lasten liikkumiseen. 85 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että koulupiha on lisännyt paljon tai jonkin verran lasten liikkumista. 82 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että koulupiha on lisännyt paljon tai jonkin verran lasten vireyttä ja jaksamista. 72 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että koulupiha on lisännyt paljon tai jonkin verran lasten tiimityöskentelyä. 54 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että koulupiha on lisännyt paljon tai jonkin verran koulun työrauhaa. 53 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että koulupiha on vähentänyt paljon tai jonkin verran kiusaamista.

Koulupihan erityinen merkitys

Rehtoreilla oli mahdollisuus kuvailla koulupihan erityisiä vaikutuksia myös sanallisesti. Mahdollisuuden hyödynsi 171 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Koulun piha on puutteellinen tai remontissa.

(n=46)

"Koulumme on Etelä-Helsingin pienin piha keskellä vanhaa kaunista kivi-Töölöä.

Olosuhteet liikkumisen lisäämiseen ovat hyvin rajalliset"

"Koululla käynnissä mittava laajennus- ja peruskorjaushanke, jonka yhteydessä myös välituntiliikkumisen puitteet paranevat"

"Koulumme piha on todella huono ja virikkeitä ei ole lapsille. Saamme kuitenkin ensi vuonna leikkikaluremontin kautta lisää parannusta"

"Vähäiset liikunta-/leikkipaikat vähentävät lasten liikkumista huomattavalla tavalla"

Virikkeellinen koulupiha innoittaa liikkumiseen.

(n=38)

"Uudet kiipeilytelineet innoittivat lapsia liikkumaan"

"Kiva piha motivoi liikkumiseen"

"Lapset lähtevät nopeasti välitunnille, koska ulkona on paljon uutta tekemistä"

Koulun yhteishenki ja tunnelma ovat parantuneet.

(n=31)

"Isojen vastuu lisääntynyt. Positiivinen vaikutus luokkahenkeen"

"Hyvät välitunteileikit kotouttavat uudet oppilaat nopeasti. Koko koulun leikit poistavat pienempien pelkoja"

Välitunneilla ja oppitunneilla on rauhallisempaa.

(n=14)

"Kiusaaminen harvinaista ja työrauha parantunut paljon"

"Tunneilla hiljaista kun saa temmeltää välitunnilla"

Kiusaaminen on lisääntynyt.

(n=5)

"Välitunteileikit lisäävät adrenaliinia ja tunnin alussa saadaan selvitellä pelitappeluksia"

"Koulun metsässä olevat majat aiheuttavat riitoja, mutta niiden avulla opitaan myös ottamaan toisia huomioon ja ratkomaan riitoja"

Vastaaja ei kuvaile merkitystä.

(n=35)

Kertovat esimerkiksi mitä pihalla on.

7 Liikunnalliset sisävälitunnit

Liikunnalliset sisävälitunnit ovat aktiivista välitunnin viettämisestä sisätiloissa. Sisävälitunteja voi olla jonain tiettyinä vuodenaikana tai tiettyinä päivinä. Niillä voi tuoda vaihtelua välituntien viettoon ja mahdollistaa liikkuminen myös ”rospuuttoaikana”.

Toteutetaanko koulussa liikunnallisia sisävälitunteja

	% (n)
Ei toteuteta	85 % (758)
Toteutetaan	15 % (137)
Yhteensä	100 % (895)

Vastanneista rehtoreista 15 % ilmoitti koulullaan toteutettavan liikunnallisia sisävälitunteja.

Aika, jonka koulussa on ollut liikunnallisia sisävälitunteja

Kesto	% (n)
Alle vuoden (2010)	10 % (11)
1–2 vuotta (2009–2008)	25 % (27)
3–5 vuotta (2007–2005)	12 % (13)
6–10 vuotta (2004–2000)	16 % (18)
11–20 vuotta (1999–1990)	13 % (14)
21 vuotta tai pidempään (1989–1980)	12 % (13)
Koulun perustamisesta lähtien	1 % (2)
Ei tietoa	11 % (12)
Yhteensä	100 % (110)

Vastanneiden rehtoreiden mukaan liikunnallisia sisävälitunteja on viimeisten kolmen vuoden aikana otettu käyttöön vuosittain hieman yli kymmenessä koulussa.

Liikunnallisia sisävälitunteja on toteutettu

Avoimeen kysymykseen liikunnallisten sisävälituntien toteutuksesta vastasi 121 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Sisällä ollaan epäsäännöllisesti esimerkiksi huonolla säällä. (n=34)

- "Liikuntasali on käytössä mm. sateella ja pakkasella"
- "Joskus kovalla pakkasella saa olla sisällä, ei erityistä ohjelmaa"

Sisävälitunneilla järjestetään ohjattua liikkumista salissa. (n=31)

- "Opettajat ovat tehneet temppuradan saliin"
- "Oppilasparlamentti järjestää salissa toimintaa"
- "Välkkäritoimintana"

Sisävälitunteja vietetään vuorotellen.

(n=27)

"Tanssimattovuorot luokittain sisällä"

"Oppilailla on ollut mahdollisuus varata sisäpelivuoroja"

"Pingispöytä on kahden kuudesluokkalaisten käytössä päivän kerrallaan marraskuusta huhtikuun alkuun"

Sisävälitunneilla harrastetaan vapaata mutta valvottua liikumista salissa.

(n=18)

"Lapset suunnittelevat omia tansseja (Power Mover)"

"Sali ja liikuntavälineet ovat käytössä, opettaja valvoo"

Sisävälitunneilla on muuta kuin liikunnallista toimintaa.

(n=13)

"Ruokalassa lautapelejä"

"Kello 13 välitunnilla syödään kotoa tuotu välipala ja sen jälkeen on mahdollisuus erilaisiin peleihin, lautapelit, korttipelit, piirtäminen ja lukeminen"

"Valvoja on ohjannut pienleikkejä, tietokilpailuja yms"

Tilat, joita on hyödynnetty liikunnallisten sisävälituntien liikkumispaikkoina

Tila	% (n)
Liikuntasali	93 % (123)
Käytävät	29 % (38)
Eteisaula	21 % (28)
Luokat	8 % (11)
Ruokasali	2 % (3)
Muu tila	5 % (7)
Yhteensä	100 % (132)

Vastanneiden rehtoreiden mukaan liikunnallisia sisävälitunteja toteuttavissa kouluissa liikutaan yleisimmin liikuntasaleissa (93 %), käytävillä (29 %) ja eteisaulassa (21 %).

Rehtoreiden näkemyksiä liikunnallisten sisävälituntien vaikutuksista

Vaikutus	Vähentänyt paljon % (n)	Vähentänyt jonkin verran % (n)	Lisännyt jonkin verran % (n)	Lisännyt paljon % (n)	En osaa sanoa % (n)
Lasten liikkumiseen (n=134)	1 % (1)	2 % (2)	61 % (82)	19 % (26)	17 % (23)
Lasten vireyteen ja jaksamiseen (n=135)	1 % (2)	4 % (6)	58 % (78)	19 % (25)	18 % (24)
Lasten tiimityöskentelyyn (n=135)	0 % (1)	3 % (4)	52 % (70)	18 % (24)	27 % (36)
Kiusaamiseen (n=135)	10 % (14)	45 % (60)	7 % (10)	1 % (1)	37 % (50)
Koulun työrauhaan (n=134)	1 % (2)	14 % (19)	41 % (55)	7 % (9)	37 % (49)

(n=135)

Liikunnallisten sisävälituntien vaikutuksia ovat arvioineet vain ne koulut, joissa kyseinen tapa on käytössä. Suurin vaikutus rehtoreiden mielestä liikunnallisilla sisävälitunneilla on lasten liikkumiseen. 80 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että liikunnalliset sisävälitunnit ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten liikkumista. 77 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että liikunnalliset sisävälitunnit ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten vireyttä ja jaksamista. 70 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että liikunnalliset sisävälitunnit ovat lisänneet paljon tai jonkin verran lasten tiimityöskentelyä. 55 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että liikunnalliset sisävälitunnit ovat vähentäneet paljon tai jonkin verran kiusaamista. 44 % vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että liikunnalliset sisävälitunnit ovat lisänneet paljon tai jonkin verran koulun työrauhaa.

Liikunnallisten sisävälituntien erityinen vaikutus

Rehtoreilla oli mahdollisuus kuvailla liikunnallisten sisävälituntien erityisiä vaikutuksia myös sanallisesti. Mahdollisuuden hyödynsi 25 rehtoria. Vastausten vähäisen määrän vuoksi, niitä ei luokiteltu. Esimerkkejä vastauksista on esitelty alla.

”Ohjattu sisäliikunta lisää selvästi kouluviihtyvyyttä”

”Ainakin vilkkaimmille oppilaille toiminnallinen tauko on hyväksi”

”Ulkovalitunnit ovat aina parempia”

”Tulee helposti riitoja kun paljon oppilaita samassa tilassa”

”Ainakin näin alkuvaiheessa pingisvuoroilla on selkeästi myönteinen vaikutus. Oppilaat odottavat sitä innokkaasti”

”Joskus sisällä vietetyt välitunnit ovat tehneet oppilaista tavallista rauhattomampia”

8 Muita kouluissa käytössä olevia välitunti liikumisen toteutustapoja

Rehtoreilla oli mahdollisuus kertoa myös muista koulullaan käytössä olevista välituntiliikumisen toteutustavoista. Avoimeen kysymykseen vastasi 122 rehtoria.

Eniten mainintoja saivat kummioppilaiden tai oppilaskunnan järjestämät välituntiliikunta (14 mainintaa) sekä maaston, pururadan tai hiihtoladun hyödyntäminen (14 mainintaa). Erilaiset kampanjat ja teemat sai 13 mainintaa. Ulkopuoliset välituntiliikumisen ohjaajat (esimerkiksi harjoittelija, urheiluseuran ohjaaja) sai 8 mainintaa. Opettajien ohjaama tai kannustama liikkuminen sai 6 mainintaa. Välitunneilla tehdyt lenkit: kävely, lenkkeily tai hiihto sai 6 mainintaa.

9 Liikkumista edistävät ja estävät koulun säännöt

Liikkumista edistävät koulun säännöt

Onko koulussa sääntöjä, jotka edistävät välitunti liikumista

	% (n)
Ei	54 % (479)
Kyllä	46 % (416)
Yhteensä	100 % (895)

Vastanneista rehtoreista 46 % oli sitä mieltä, että koulussa on välituntiliikumista edistäviä sääntöjä.

Koulun säännöt, jotka edistävät välituntiliikumista

Avoimeen kysymykseen liikuntaa edistävästä säännöistä vastasi 378 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Sääntönä on, että välitunneilla mennään aina ulos.

(n=138)

"Pakkasraja on -15"

"Sisällä lorvimisestä rangaistuksena oppilas viettää ylimääräisen välitunnin ulkona koulun loputtua"

"Meillä ei ole pakkasrajaa"

"Sääntö: menen viivyttelystä välitunnille"

Kaikki otetaan mukaan peleihin ja ketään ei kiusata.

(n=93)

"Vähänkin liikkuva kaveri vedetään touhuihin mukaan, koska monessa leikissä ja pelissä tarvitaan jokainen sen onnistumiseksi"

"Koskemattomuussääntö. Toiseen saa koskea vain halatessa tai hippaleikissä"

"KiVa kouluprojekti edistää yhteistyötä ja toisen huomioonottamista"

Koulun piha, kenttä, alue tai välineet on jaettu oppilaiden kesken.

(n=87)

"Säännöillä lähinnä varmistetaan liikuntapaikkojen tasapuolinen käyttö"

"Sählyvälitunnit on jaettu eri luokka-asteiden kesken"

"Leikki-alueen rajaaminen etupäässä kaikkein pienimmille"

"Lapset tietävät vuorottelun periaatteet"

"Kiikuissa enintään 20 keinahdusta ja vaihto"

Leikkeihin ja peleihin on säännöt sekä ohjeet siitä mitä pelataan missäkin.

(n=40)

"Selkeät sopimukset pallokentän käytöstä eri palloilulajien kesken"

"Lumipallon tai pallon heitto sallittu tietyllä alueella"

"Koulun piha on jaettu toiminta-alueisiin"

Oppilaita kehoitetaan, kannustetaan ja ohjataan liikkumaan. (n=29)

- "Koulussa on käytössä sääntö, että koulumatkat pyritään kulkemaan kävellen tai pyöräillen"
- "Joskus meillä on kuntoilukampanja, jossa oppilaat keräävät pisteitä"
- "Olemme osallistuneet Vipinää välkälle ym. tapahtumiin"
- "Kolmasluokkalaisilla on leimapassi, johon voi kerätä leimoja kiertämällä välituntien kiertäjiä."
- "Viidestä leimasta saa pienen palkinnon"
- "Kaikki saavat välineitä ja liikunta on sallittua välitunnilla. Sitä se ei ole kaikissa kouluissa"

On luvallista käyttää liikkumiseen soveltuvia "ylimääräisiä" alueita, kuten kenttiä tai metsiä. (n=23)

- "Koulun kentän käyttö sallittu 5-6 luokkalaisille"
- "Koulun viereisessä metsässä saa leikkiä"
- "Saa mennä pelaamaan lähellä oleville kentille"

Käytössä on turvallisuuteen liittyviä sääntöjä. (n=20)

- "Turvallisuus ennen kaikkea"

Muita vastauksia välituntiliikkumista edistävästä säännöistä. (n=6)

- "Nuori Suomi ideologia"
- "Antaa mahdollisuus esim. potku- tai rullalaudan käyttöön välitunnilla"
- "Sääntöjä ei ole tarvittu, oppilaat liikkuvat todella paljon välituntien aikana"
- "Kännyköitä ja mp3 soittimia ei saa käyttää" "sääntömme eivät edistä liikkumista"

Liikkumista estävät koulun säännöt

Onko koulussa sääntöjä, jotka estävät välituntiliikkumista

	% (n)
Ei	83 % (747)
Kyllä	17 % (148)
Yhteensä	100 % (895)

Vastanneista rehtoreista 17 % oli sitä mieltä, että koulussa on välituntiliikkumista estäviä sääntöjä.

Koulun säännöt, jotka estävät välituntiliikkumista.

Avoimeen kysymykseen liikuntaa estävistä säännöistä vastasi 143 rehtoria. Vastaukset on jaettu luokkiin sisältönsä perusteella. Luokat ja esimerkkejä vastauksista kussakin luokassa on esitelty alla.

Vaaralliseksi katsotut leikit on kielletty tai niissä on rajoituksia. (n=53)

Esimerkkejä vaaralliseksi katsotuista leikeistä: lumisota, puissa kiipeily, kukkulankuningas, sisällä juokseminen

- "Kaikki entiset lasten liikuntaleikit esimerkiksi vuorenvalloitus on kielletty. Nykyisin varotaan liikaa kaikkea ja estetään lasten omatoiminen raju leikki. Omakohtainen kokemus koulusta on legendaarinen. Lumisodat, poliisi ja rosvo, vuorenvalloitus olivat hauskoja leikkejä, joissa tuli liikuttua luonnollisesti"
- "Pihan puissa ei saa kiipeillä niin kivaa kuin se olisikin"

"Kiipeilytelineillä rajoituksia turvallisuuteen liittyen"

"Liukuilu, kukkulan kuningas, jääkiekolla pelaaminen, pyörällä ajo, lumisota, kivien heittäminen jms. kaikki mikä aiheuttaa mahdollisen vahingoittumisen"

Piha-alueita on rajattu.

(n=41)

"Metsään ei saa mennä"

"Autojen taakse ei saa mennä piiloon, joten kirkonrottaa varten tarvittavia piilopaikkoja on huonosti"

"Pihan pienenä on turvallisuussyistä liikaa kieltoja"

Pallopelejä on rajoitettu.

(n=25)

"Koska välitunneilla on paljon lapsia, on pallon koko jouduttu "säätämään" tennispallon kokoon"

"Pallopelit koulun pihalla kielletty"

"Pallopelejä ei saa pelata jokaisessa haluamassaan paikassa, jolloin tilaa ei välttämättä ole kaikille"

"Turvallisuus ajaa ohi liikunnan, mikä on välttämätöntäkin"

Tietyt välineet on kielletty.

(n=17)

Kiellettyjä välineitä ovat esimerkiksi skeittilaudat, stigat, rullaluistimet, polkulaudat, pyörät ja jääkiekkomailat.

"Tämä tietysti estää liikkumista, mutta on katsottu turvallisuussyistä aiheelliseksi kieltää"

"Skeittaaminen ilman kypärää kielletty, jolloin osa ei skeittaa"

Muita vastauksia välitunti liikumista estävistä säännöistä.

(n=19)

"Joskus joitain leikkejä täytyy rajoittaa"

"Ei ole riittävän pitkiä välitunteja liikkumiseen"

"Ei voida antaa oppilaiden tehdä vapaasti esimerkiksi riskialttiita temppuja, joissa on loukkaantumisriski"

"Aamunavaus välituntiaikaan estää liikkumisen silloin"

"Valvonnan puute"

"Ei saa tapella, joidenkin oppilaiden mielestä se olisi hyödyllistä liikuntaa"

10 Yhteenveto

Yleisimmät välituntiliikkumisen toteutustavat

Vastanneissa kouluissa yleisimmät välituntiliikkumisen toteutustavat ovat välituntivälineet (96 %), pitkä välitunti (49 %), vertaisohjaajat (27 %) ja liikunnalliset sisävälitunnit (15 %). Pitkä välitunti ei välttämättä itsestään lisää koulupäivän aikaista liikkumista vaikka antaakin hyvää aikaa pelaamiseen ja leikkimiseen. Usein erityiset liikkumaan aktivoivat tavat ovatkin käytössä kouluilla ainakin pitkillä välitunneilla.

Jokaisella koululla on piha, joten sen osalta ei nähty mielekkäänä asettaa kysymyksiä samoin kuin muiden välituntiliikkumisen toteutustapojen osalta. Rehtoreista 66 % arvioi koulupihaansa vastaavan välituntiliikkumisen tarpeisiin. Koulujen liikuntaolosuhteet, valtakunnallisessa tutkimuksessa (2003) todettiin, että otettaessa huomioon koululiikunnan, välituntiliikunnan sekä muut koulukohtaiset tarpeet, noin kolmasosa koulupihoista on liikuntaolosuhteiltaan hyviä. Vaikka arviota koulupihasta ei vuoden 2003 tutkimuksessa kysytty samassa muodossa kuin tässä kyselyssä, niin paranemista koulupihojen liikuntaolosuhteissa näyttäisi tapahtuneen.

Välituntiliikkumisen toteutustapojen vaikutuksia

Rehtorit arvioivat välituntiliikkumisen toteutustapojen vaikutuksia. Liikkumista arvioi lisänneen paljon tai jonkin verran välituntivälineiden käytön (95 % rehtoreista), vertaisohjaajien välituntiliikuttajina (89 % rehtoreista) ja pitkän välitunnin (88 % rehtoreista). Vireyttä ja jaksamista arvioi lisänneen paljon tai jonkin verran välituntivälineiden käytön (90 % rehtoreista), pitkän välitunnin (88 % rehtoreista) ja koulupihan (82 % rehtoreista).

Tiimityöskentelyä arvioi lisänneen paljon tai jonkin verran vertaisohjaajien välituntiliikuttajina (90 % rehtoreista), välituntivälineiden käytön (83 % rehtoreista) ja koulupihan (72 % rehtoreista). Kiusaamista arvioi vähentäneen paljon tai jonkin verran vertaisohjaajien välituntiliikuttajina (61 % rehtoreista), välituntivälineiden käytön (58 % rehtoreista) ja liikunnallisten sisävälituntien (55 % rehtoreista). Koulun työrauhaa arvioi lisänneen paljon tai jonkin verran pitkän välitunnin (61 % rehtoreista), välituntivälineiden käytön (60 % rehtoreista) ja vertaisohjaajien välituntiliikuttajina (54 % rehtoreista).

Lisäksi rehtoreilla oli mahdollisuus kuvailla välituntiliikkumisen tapojen vaikutuksia myös sanallisesti. Rehtoreiden avovastauksista nousi jossain määrin esiin erilaisia näkemyksiä välituntiliikkumisen toteutustapojen myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista. Esimerkiksi suurempi osa vastaajista koki pitkän välitunnin lisäävän koulun työrauhaa, mutta osa vastaajaa koki sen heikentävän koulun työrauhaa. Kyselystä ei ilmene, onko eri tavoin vastanneiden koulujen pitkän välitunnin sisällössä tai toteutustavassa mahdollisesti jotain eroavaisuuksia, jotka selittäisivät koettuja vastakkaisia vaikutuksia. Avovastauksista nousi esiin myös se, että vastaajat suhtautuivat eri tavoin lasten riiteltyyn. Jotkut vastaajista pitivät lasten keskinäisiä riitoja esimerkiksi välineistä tai pelivuoroista kasvamisen ja sopimisen opetteluun paikkoina, kun taas jotkut vastaajista toivat esiin vain lasten riitojen negatiivisen vaikutuksen.

Liikkumista edistävät ja estävät koulun säännöt

Vastanneista rehtoreista 47 % oli sitä mieltä, että hänen koulussaan on välituntiliikkumista edistäviä sääntöjä. Yleisimmin tällaisiksi säännöiksi nostettiin: mennään aina reippaasti ulos (138 mainintaa), kaikki mukaan (93 mainintaa), teline- ja välinevuorot sekä toiminnoittain tai luokittain jaetut alueet (87 mainintaa).

Vastanneista rehtoreista 17 % oli sitä mieltä, että hänen koulussaan on välituntiliikkumista estäviä sääntöjä. Yleisimmin tällaisiksi säännöiksi nostettiin: vaarallisiksi katsotut leikit on kielletty (53 mainintaa), rajattu piha-alue (41 mainintaa) ja pallopelejä on rajoitettu (25 mainintaa).