

**NUORI
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS 



Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla



OPETUSMINISTERIÖ

**Koululaisten
liikunnan edistämisen
yhteistyöverkosto**

NUORI SUOMI – ILOA LIIKKEELLE!

Nuori Suomi ry on sitoutumaton järjestö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja nuorten elämäniloa ja hyvinvointia liikunnan avulla. Lapsen parhaan edistäminen, kasvun ja kehityksen tukeminen sekä lapsuuden kunnioittaminen on Nuoren Suomen toiminnan arvopohja.

Nuori Suomi on mukana perheiden arjessa ja auttaa lasta lähellä olevia aikuisia varmistamaan, että liikkuminen on oleellinen osa lapsen ja nuoren jokaista päivää. Nuori Suomi tukee ja innostaa, kouluttaa ja kehittää toimintatapoja, kampanjoi, sekä tarjoaa suunnitteluapua, tutkimustietoa, vinkkejä ja kirjoja. Käytännön työtä tehdään edistämällä liikuntaa kotona, päivähoidossa, iltapäivätoiminnassa, koulussa, liikuntakerhoissa ja urheiluseuroissa sekä lapsen päivittäisessä lähiympäristössä.

Nuori Suomi -ohjelma syntyi vuonna 1987. Vuonna 1993 perustettiin Nuori Suomi.

Ajankohtaista asiaa lasten ja nuorten liikunnasta:
www.nuorisuomi.fi

Koululaisen ja kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla

SISÄLTÖ

1 Tausta	4
2 Miksi liikunta-aktiivisuus on merkittävä osa koululaisen hyvinvointia	5
3 Tahtotila	12
4 Kehittämistarpeet eri toimintatasoilla	13
4.1 Kansallinen taso	14
4.2 Aluetaso (lääni, maakunta, aluekeskukset)	16
4.3 Kunnan taso	17
4.4 Koulun taso	18
4.5 Luokan / opettajan taso	20
4.6 Yksilötaso: peruskoululainen	21
5 Yhteisiä toimintaperiaatteita	22
6 Seuranta, arviointi, tutkimus	23
7 Toimintakokonaisuuksia koululaisen liikunnan edistämiseksi	24

Tekstin työstö ja toimitus:

Nuori Suomi ry:

Jukka Karvinen, Heidi Löflund-Kuusela, Marko Kantomaa

Kansikuva: Nuori Suomi, Antero Aaltonen

Taitto: Pirjo Uusitalo-Aura

Paino: Lauttasaaren Reprotalo Oy

1. Tausta

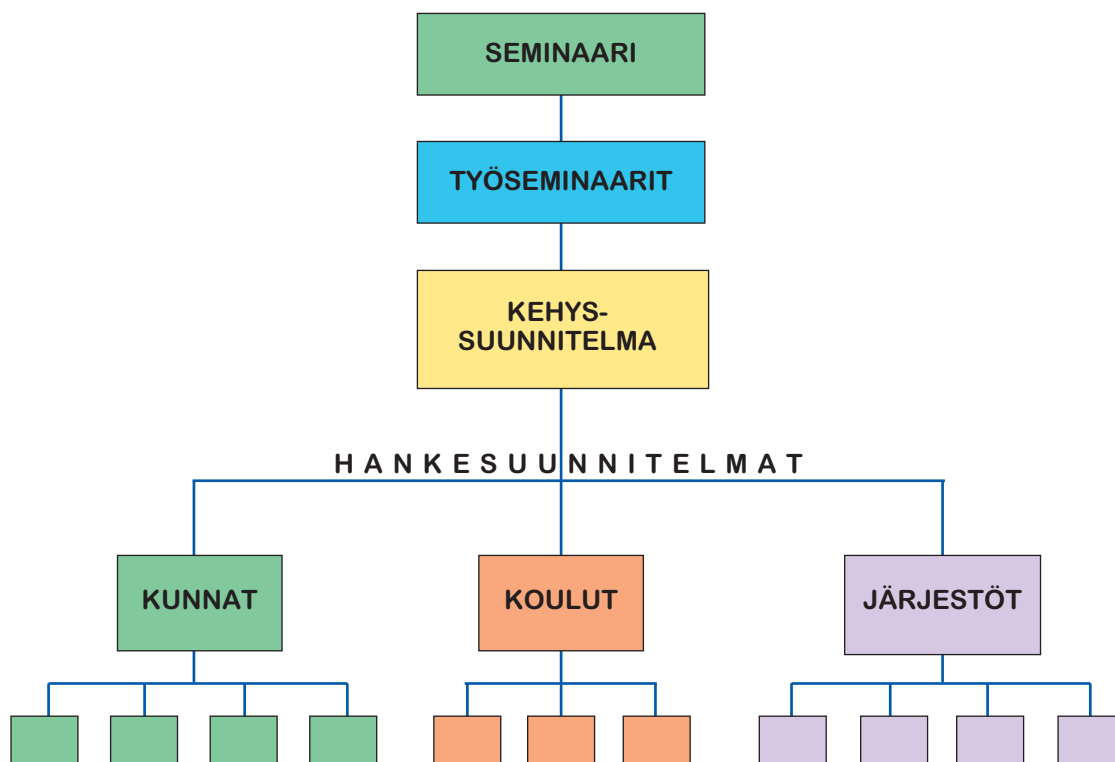
Tämän kehys suunnitelman taustana ovat 25.4.2006 pidetyn Koululaiset liikkeelle -seminaarin ja sitä seuranneiden yhteistyöverkoston työseminaarien (25.–26.4., 2.6., 15.8., 19.9. ja 1.11.) työstöjen ainekset. Kehyssuunnitelman perustana on koululaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla – parhaimmillaan yhden koululaisen näkökulmasta ajateltuna. Tämä koululaisten päivittäisen liikunnan edistämisen tähtäävä ehdotus tulee nähdä osana laajempaa koulun ja koululaisen hyvinvointistrategiaa.

Nuori Suomi on vastannut seminaarien käytännön järjestelyistä ja taloudesta. Nuori Suomi sitoutui johtamaan prosessia ja työstämään eri tahojen yhteistä suunnitelmaa koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi liikkumisen avulla.

Suunnitelman työstöön ovat osallistuneet seuraavat henkilöt ja tahot:

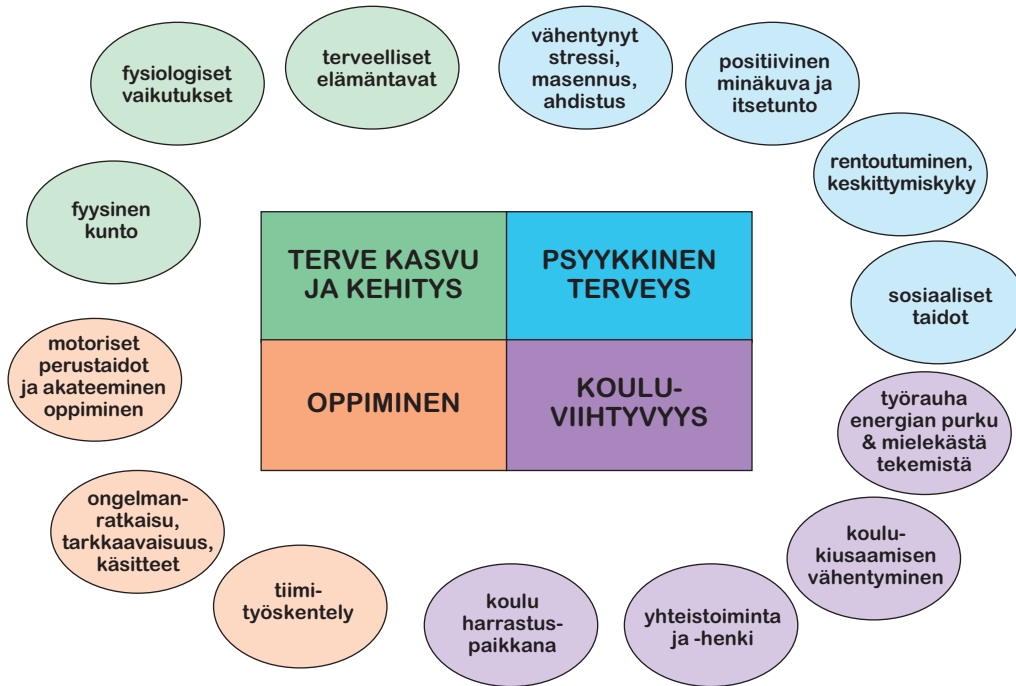
- OPM/liikuntayksikkö: *Hannu Tolonen*
- Valtion liikuntaneuvoston liikuntapoliittinen jaosto: *Tapio Korjus*
- Länsi-Suomen lääni: *Keijo Kuusela*
- SLU (OPM liikuntaneuvosto): *Juha Heikkala*
- Koululiikuntaliitto: *Terho Tomperi*
- LIKES/LINET-yksikkö: *Titta Halme*
- Turun koulut liikkeelle -hanke: *Anu Oittinen, Auli Kanerva*
- Turun yliopisto: *Riitta Asanti*
- LIIKU (liikunnan aluejärjestö): *Jukka Pelkonen*
- OPH: *Matti Pietilä*
- LIITO: *Eva Laakso*
- Jyväskylän yliopisto: *Lauri Laakso*
- Nuori Suomi: *Teemu Japissan, Jukka Karvinen, Marko Kantomaa, Jan Norra, Heidi Löflund-Kuusela*

Kehyssuunnitelma on tarkoitettu pohjapaperiksi kansallisia ohjelmia suunniteltaessa (esim. Kouluhyvinvoinnin toimenpidekokonaisuus, Kansallinen liikuntaohjelma, Lasten ja nuorten liikuntaohjelma). Suunnitelma toimii myös lähtökohtana kuntien, koulujen ja eri järjestöjen omille hankkeille.



2. Miksi liikunta on merkittävä osa koululaisen hyvinvointia?

HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



Jokaisella lapsella on oikeus liikkua

UHAT	MAHDOLLISUUDET
Liikkumaton lapsi ei liiku aikuisenakaan	Liikunnallisen elämäntavan oppiminen lapsuudessa
Lapset eivät osaa liikunnallisia perustaitoja	Liikkumaan oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus
Koululaisten fyysinen kunto romahtaa	Koululaisten hyvä fyysinen kunto edistää jaksamista ja oppimista

Kaikille koululaisille tulee tarjota tasa-arvoiset lähtökohdat liikkumiseen tiedollisten oppien lisäksi. Keskeistä koululaisen näkökulmasta on liikuntatarpeen tyydyttäminen. Liikunnasta saatu ilo ja muut elämykset, mahdollisuus kehittää itsetuntemusta ja vahvistaa itsetuntoa.

Ministeri Kalliomäki, Koululaiset liikkeelle –seminaari huhtikuussa 2006

Lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen aikuisena (Tammelin, 2003). Lapset ovat kuitenkin eriytyneet yhä selvemmin liikkujien ja liikkumattomien ryhmiin (esim. Halme, 2003; Huotari, 2004). Istuva elämäntapa on pysäyttänyt liian monen lapsen liikkeen. Jatkuvasti teknistyvä maailma tuo lisähoukutteita ja aiheuttaa lisää liikkumattomuutta. Huolta aiheuttavat esimerkiksi vuorovaikutteiset ja virtuaaliset pelit internetissä, jotka tyydyttävät lasten aistimusten metsästyksen tarpeen lisäksi myös sosiaalisia tarpeita – enää ei tarvitse mennä ulos tavataksaan kavereitaan.

Lapsuus ja nuoruus tarjoavat suurimmat mahdollisuudet vaikuttaa aktiivisuutta koskeviin asenteisiin. Lapset, jotka selviävät kouluvuosiensa varmoina fyysisistä kyvyistään ja kehostaan ja joilla on positiivisia kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta, ovat todennäköisemmin aktiivisia myös aikuisiällä. (At least five a Week, 2004; WHO, 1998.) Liikkumattomuus lapsena johtaa puolestaan liikkumattomuuteen aikuisiässä. Lasten ja nuorten terveystieteiden kehittämisen suuri haaste onkin saada liian vähän liikkuvat lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Hyvin vähän liikkuvat lapset muodostavat vakavan kansallisen terveysuhan.

Valtioneuvosto määrittelee koulun tehtäväksi paitsi oppimisen ja opiskelutaitojen edistämisen myös lasten ja nuorten hyvinvoinnista huolehtimisen ja heidän ohjaamisensa oman elämänsä valinnoissa (Valtioneuvoston koulutuspoliittinen selonteko eduskunnalle, 2006). Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on yksi tällainen keskeinen omaan elämään ja tulevaisuuteen liittyvä valinta, johon koulun tulisi panostaa.

Liikkuminen on lapselle luontaista, ja se tukee merkittävästi lasten ja nuorten tervettä kasvua ja kehitystä. Lasten ja nuorten kohdalla terveystieteiden edistävää liikunta kiteytyy päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen – kohderyhmänä erityisesti vähän liikkuvat. Nykyisen suosituksen mukaan lapsen ja nuoren tulee liikkua vähintään tunti joka päivä – mielellään useita tunteja (www.nuorisuomi.fi / tietopankki). Suosituksen täytyminen edellyttää, että liikunta ja liikkuminen ovat osa lapsen ja nuoren arkea. Liikunta-annos täyttyy koulun liikuntatuntien lisäksi pitkin päivää tapahtuvista liikuntatuokioista: pihaleikeistä, koulumatkoista, välituntiliikunnasta, liikuntakerhoista, hyötyliikunnasta, perheliikunnasta ja liikuntaharrastuksista.

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on fyysisen aktiivisuuden ja siitä nauttimisen perusta. Heikoiksi koetut liikuntataidot eivät motivoi lasta aloittamaan uutta tai jatkamaan entistä liikuntaharrastusta (Takalo, 2004). Lapsi oppii enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä ja hankkii liikkeen kautta tietoa kehostaan ja ympäristöstään. Motoristen perustaitojen oppiminen on ydinosaa, joka antaa pohjan myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle ja liikunnan harrastamiselle (Stigman, 2006).

Perusopetusta säätelevät perusopetuslaki (628/1998) ja -asetus (852/1998) ja valtioneuvoston asetus perusopetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta (1435/2001). Näissä säädöksissä määritellään muun muassa kaikille opetettavat yhteiset

oppiaineet ja opetukseen käytettävien tuntien jakaminen eri oppiaineiden kesken. Perusopetuksen oppimäärään sisältyy kaikille yhteisinä oppiaineina äidinkieli ja kirjallisuus, toinen kotimainen kieli, vieras kieli, ympäristöoppi, terveystieto, uskonto tai elämäntietä, historia, yhteiskuntaoppi, matematiikka, fysiikka, kemia, biologia, maantieto, liikunta, musiikki, kuvataide sekä käsityö ja kotitalous. Oppilaille tulee antaa myös oppilaanohjausta. Lisäksi opetetaan valinnaisia aineita, joista päätetään paikallisesti kunnissa ja kouluissa. Liikuntatuntien määrä eri luokka-asteilla tuntijaon mukaan on 1–4 luokilla 8h ja 5–9 luokilla 10h.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 arvopohja ei tarjoa koululaisten hyvinvoinnin vaalimiselle parhaita perusteita. Onneksi monessa eri kohdassa asiakirjasta löytyvät perustelut koululaisten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen turvaamisesta.

Perusopetuksen arvopohjana ovat ihmisoikeudet, tasa-arvo, demokratia, luonnon monimuotoisuuden ja ympäristön elinkelvyyden säilyttäminen sekä monikulttuurisuuden hyväksyminen. Perusopetus edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä yksilön oikeuksien ja vapauksien kunnioittamista.

Perusopetuksen on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnonkehittämiseen, jotta oppilas voi hankkia elämässä tarvitsemiaan tietoja ja taitoja, saada valmiudet jatko-opintoihin ja osallistuvana kansalaisena kehittää demokraattista yhteiskuntaa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004

Koulun arvojen pohjalta voisi koululaisten liikunnan arvoa kuvata seuraavasti:

- Jokaisella lapsella on oikeus iloita ja nauttia liikunnasta.
- Jokaisella lapsella on oikeus päivittäiseen liikkumiseen – myös koulupäivän aikana.
- Jokaisella lapsella on oikeus oppia liikunnalliset perustaidot.
- Jokaisella lapsella on oikeus oppia liikunnan avulla.
- Jokaisella lapsella on oikeus liikkua ryhmän jäsenenä – arvostettuna yksilönä taidoista riippumatta.
- Jokaisella lapsella on oikeus virikkeelliseen ja turvalliseen kouluympäristöön.
- Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen iltapäivään, jossa hänellä on mahdollisuus liikkua joka päivä.

Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulleen ja kehitykselleen; lapsella on oikeus liikkua!

Liikunta edistää koululaisten hyvinvointia ja viihtymistä

UHAT	MAHDOLLISUUDET
Koululaiset eivät viihdy koulussa	Koulun ilmapiiri ja viihtyminen koulussa paranevat liikunnan avulla
Koulu säilyy suljettuna yksikkönä, eikä palvele koululaisia ja alueen asukkaita	Koulusta oman alueensa oppimiskeskus, toimintakeskus ja lähiliikuntapaikka

Vaikka suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin, noin neljäsosan tai jopa kolmasosan arvioidaan voivan huonosti. WHO-koululaistutkimuksessa saatiin tulokseksi, että suomalaislapset ja -nuoret eivät viihdy koulussa yhtä hyvin kuin vertailumaiden oppilaat. Etenkin koulukielteisyys yleisyys sekä oppilaan ja opettajan välisen suhteen kielteisyys olivat merkittävästi yleisempää meillä Suomessa kuin muissa maissa. (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio, OPM 2005.)

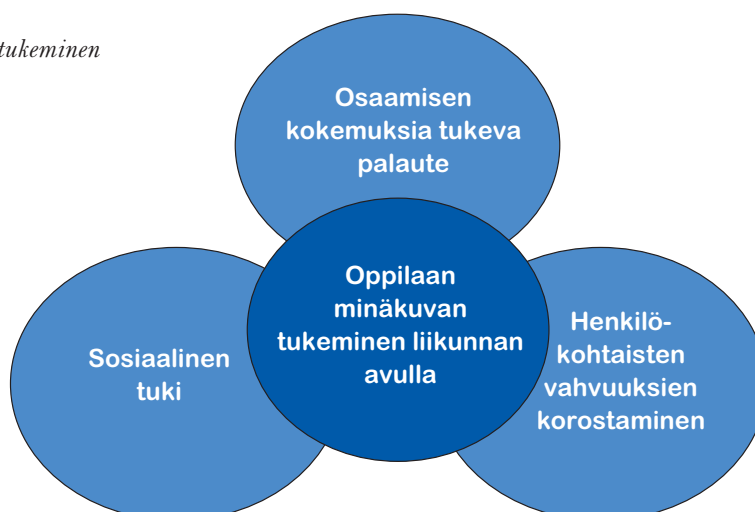
Tutkimusten mukaan yleinen tyytyväisyys kouluun ja koulunkäyntiin on alaluokilla suurta, mutta jo 3. luokasta aina 8. luokkaan asti viihtyvyys vähenee siten, että 8. luokkalaisilla on vain 1 % ensimmäisen vuosiluokan innosta. Tyytyväisyys on matalimmillaan erityisesti arvioitaessa opettajaa, opetusta ja tuntityöskentelyä.

Oppilaiden koulussa viihtyminen on kiinteässä yhteydessä sekä heidän koulumenestykseensä että mahdollisuuksiinsa saada myönteisiä kokemuksia sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta. Onnistumisen kokemukset vastaavasti tukevat oppilaiden positiivisen minäkäsityksen muokkautumista ja samalla myös koulussa viihtymistä. Foxin (1988) mukaan myönteistä minäkäsitystä voidaan tukea liikunnan avulla kolmella tavalla: antamalla osaamisen kokemuksia tukevaa palautetta, korostamalla henkilökohtaisia vahvuuksia ja tarjoamalla sosiaalista tukea.

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaiset nuoret kokevat vaikutusmahdollisuutensa kouluissa vähäiseksi (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio, 2005). Liikkumisen avulla voidaan parantaa oppilaiden yhteistoimintaa ja -henkeä ja lisätä kouluviihtyvyyttä. Fyysinen aktiivisuus, kuten joukkuepelit ja -leikit, edistää positiivista vuorovaikutusta ja helpottaa sosiaalisten kykyjen kehittymistä (WHO, 2003).

Koulu tarjoaa mahdollisuudet monimuotoiseen toimintaan niin koulupäivän aikana kuin sen ulkopuolellakin. Koulukohtaisesti on tärkeää miettiä, millainen oppimisympäristö on oppilaan mielestä innostava, kannustava ja turvallinen. Lapsilla ja nuorilla pitäisi olla mahdollisuus osallistua kouluympäristön rakentamiseen ja kehittämiseen, sillä heidän mieltymyksensä saattavat poiketa aikuisten näkemyksistä. Koulurakennuksen joustavuudella varmistetaan koko koulurakennuksen aktiivinen, monipuolinen ja luova käyttö. Koululla on merkittävä tehtävä myös alueensa sosiaalisten suhteiden luomisessa. Tähän vaikuttaa muiden toimintojen sijoittaminen koulun yhteyteen. Koulun ymmärtäminen monipuolisena toimintakeskuksena tukee parhaimmillaan paikallista kulttuuria ja identiteettiä ja antaa mahdollisuuden luoda uutta kulttuuria. (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio, 2005.)

*Kuvio 1.
Minäkäsityksen tukeminen
liikunnan avulla*



Opetussuunnitelman perusteiden tahtotilan jokaiseen kohtaan voidaan vaikuttaa hyvin toteutetun liikunnan avulla. Liikuntatilanteet synnyttävät vuorovaikutusta, tarvetta yhteistoimintaan ja sopimiseen. Parhaimmillaan liikunta on erinomainen keino koululaisten ja opettajien viihtyvyyden varmistamiseksi.

Oppimisympäristön tulee tukea myös opettajan ja oppilaan välistä sekä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta. Sen tulee edistää vuoropuhelua ja ohjata oppilaita työskentelemään ryhmän jäsenenä. Tavoitteena on avoin, rohkaiseva, kiireetön ja myönteinen ilmapiiri, jonka ylläpitämisestä vastuu kuuluu sekä opettajalle että oppilaille.

Perusopetuksen opetus-
suunnitelman perusteet 2004

Liikunta auttaa oppimaan

UHAT	MAHDOLLISUUDET
Vähän liikkuvan lapsen oppimiskyvyt jäävät heikoiksi	Riittävä päivittäisen liikunta rakentaa lapsen hermoverkkoja ja edistää siten oppimisvalmiuksia
Heikot motoriset perustaidot aiheuttavat oppimisvaikeuksia	Hyvät motoriset perustaidot luovat perustan akateemisten taitojen oppimiselle
Liikuntaa ei osata käyttää koululaisten oppimisen edistäjänä	Liikunta, toiminnallinen oppiminen ja integrointi otetaan laajasti käyttöön kouluissa

Vain alle puolet kouluikäisistä pojista ja reilu kolmasosa tytöistä liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta riittävästi. Fyysisen rasituksen vähenemisen myötä on koululaisten fyysinen kunto heikentynyt. Tämä näkyy myös koululaisten vireystilan alenemisena ja heikentyneinä oppimistuloksina.

Fyysisen aktiivisuuden ja akateemisten kykyjen välillä on positiivinen yhteys. Opetushallituksen liikunnan oppimistulosten arviointitutkimuksessa havaittiin, että liikunnallisesti aktiiviset ja arvioinnissa menestyneet oppilaat menestyivät myös muissa kouluaineissa. Uusimpien tutkimusten mukaan vähän liikkuvat lapset eivät menesty koulussa yhtä hyvin kuin aktiivisesti liikkuvat lapset. Vastaavasti erilaiset kokeilut liikunnan lisäämisestä esimerkiksi koulupäivään ovat tuottaneet positiivisia tuloksia akateemisessa oppimisessa, vaikka liikunnan lisäys olisi vähentänyt muiden oppiaineiden opetuksen määrää. (At least five a week, 2004; WHO, 2003; Liikunnan oppimistulosten arviointi, 2005.)

Jokainen lapsi oppii omalla tavallaan. Liikunnan mahdollisuudet toiminnallisena opetusmenetelmänä tulisi ottaa laajasti käyttöön kouluissa. Liikunnan avulla lapsi oppii itsensä tuntemisen lisäksi suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, värejä jne. Nämä ovat kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteita. Kehon hahmottaminen, kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyö, silmäkäsikoordinaatio sekä ajallisten ja rytmisten rakenteiden tunnistaminen ovat hyvän lukemisen ja kirjoittamisen peruselementtejä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukses, 2005.)

Hermostollinen kehitys liittyy kiinteästi lapsen tiedolliseen kehitykseen: aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitykseen. Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot ovat tiedollisen kehityksen välineitä, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. Erilaiset tarkkaavaisuushäiriöt ja oppimisen ongelmat liittyvät usein motoriikan ongelmiin. Näiden ongelmien taustalta löytyy usein puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit. Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus on lapsen kannalta mielekkäin tapa ennaltaehkäistä mahdollisten ongelmien syntymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukses, 2005.) Oppimisen kannalta perustaitojen monipuolinen hallinta on olennaista. Oma keho ja sen liikkeet on hallittava ennen kuin voidaan odottaa koulutyössä tarvittavien pienten lihasten hyvää yhteistyötä.

Fyysinen aktiivisuus tukee oppimista, lapsen itsetuntoa ja sosiaalisuutta. Tutkimusten mukaan liikunta voi auttaa saavuttamaan korkeamman aktiivaatitason, paremman keskittymiskyvyn, alentuneen stressitasen, rentoutumisen, paremman itsetunnon ja hyviä sosiaalisia suhteita. Nämä tekijät puolestaan luovat edellytyksiä parempaan oppimiskykyyn. Samalla tavalla saavutettu uusi liikuntataito tai parempi motorinen suorituskky helpottaa esimerkiksi lukemaan tai laskemaan oppimisessa. Lisäksi liikunnasta saadut onnistumisen elämykset rakentavat lapselle positiivista minäkuva ja itsetuntoa.

UHAT	MAHDOLLISUUDET
Liikunnan puute altistaa monille sairauksille	Lapsena aloitetulla liikunnalla on selkeä yhteys elinikäiseen terveyteen
Istuva elämäntapa ja epäterveelliset tottumukset lisääntyvät edelleen	Liikunnan avulla terveellisiin elämäntapoihin
Lasten lihavuudesta kehittyvässä vakava kansanterveysongelma	Päivittäinen liikunnan avulla mahdollista luoda tasapaino energian kulutuksen ja saannin välille

Monien kansantautien aihiot (sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, mielenterveyden häiriöt jne.) syntyvät jo lapsuusiässä. Liikkumisen vähenemisen yksi huolestuttavimmista seurauksista on lasten lihavuus; jo joka viides koululainen on ylipainoinen. Koululaisten ylipainoisuus on johtanut aikuisten tautina pidetyn 2-tyyppin diabeteksen esiintymiseen jo nuorten keskuudessa. Liikkumattomuus yhdessä rasvaisen ravinnon kanssa johtaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden lisääntymiseen. Terveysliikunnan professori Tommi Vasankari totesi Koululaiset liikkeelle -seminaarissa, että jos lasten ja nuorten painon lisääntymistä ja kunnan heikkenemistä ei saada pysäytettyä, aikuisväestön elintapasairaudet yleistyvät ja niiden puhkeaminen varhastuu. Vaikutukset voivat ulottua jopa eliniän lyhenemiseen.

Eurooppalainen terveyttä edistävän liikunnan verkosto (HEPA, 2003) toteaa, että fyysinen passiivisuus on tällä hetkellä eurooppalaisten terveyden ja hyvinvoinnin suuri uhka. WHO-koululaistutkimuksen (2001–2002) mukaan yli neljäsosa nuorista katsoo televisiota jopa neljä tuntia tai enemmän päivässä, seitsemäsosa käyttää yli kolme tuntia tietokonetta ja lähes viidesosa tekee yli kolme tuntia läksyjä. Istuvan elämäntavan yksi hälyttävimmistä tuloksista on lasten ja nuorten nopeasti kasvava ylipaino ja lihavuus (HEPA, 2001). Fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan vähentää istuvan elämäntavan riskejä ja sen aiheuttamia vahinkoja (WHO, 1998). Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan vaikutusta myös muiden epäterveellisten elämäntapojen välttämiseen kuten tupakoinnin ja huumeiden käyttöön, epäsosiaaliseen käyttäytymiseen ja ennen aikaisiin raskauksiin ja nuorena aloitettuun seksuaalikäyttäytymiseen (Jones-Palm & Palm, 2004).

Liikunta edistää koululaisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä. Lapsuudessa liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä edesauttaa osaltaan terveellisten elämäntapojen kehittymistä.

Tutkimusten mukaan jo varsin varhaisessa vaiheessa liikunnallisesti aktiivisella elämäntavalla voidaan ehkäistä myöhemmällä iällä kehittyviä kansansairauksia tai niiden riskitekijöiden kehittymistä. Liikunnalla on yhdessä oikean ravinnon ja kalsiumin saannin kanssa todettu olevan vähintään 20 %:n osuus luun massan muodostumisessa; liikuntaa harrastavilla lapsilla on keskimäärin 7-8 % vahvemmat luut kuin liikuntaa harrastamattomilla lapsilla. Fyysisen terveyden ohella liikunnalla on positiivinen yhteys koululaisten psyykkiseen terveyteen. Liikunnan on todettu vähentävän nuorilla stressiä, ahdistuneisuutta ja masennusta. Liikunnan hyötyjä lapsille ja nuorille voitaneenkin pitää kiistattomina.

Lapsilla ja nuorilla liikunnan puutteen aiheuttamat terveysongelmat tulevat esille yleensä vasta aikuisiässä ja ovat sen vuoksi vaikeasti todennettavissa. Liikunnan terveyttä edistäviä fysiologisia vaikutuksia ei voi varastoida: hyödyt on lunastettava joka päivä ja siksi elinikäinen liikkuminen on terveydelle tärkeää. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen on tärkeä koulun tehtävä. Nykyinen tilanne aiheuttaa yhteiskunnalle lähivuosina suuret taloudelliset menetykset. Lapset ja nuoret itse ovat kuitenkin suurimpia häviäjiä – he joutuvat kärsimään monista kasvuun ja kehitykseen liittyvistä ongelmista!

Vähenevän liikunnan aiheuttamat terveysongelmat on tuotu selvästi esiin monissa kansallisissa terveysohjelmissa. Vakavat ongelmat ovat tiedossa ja tiedostettu, eikä niiden toistelu enää riitä. On aika tarttua tosissaan ennaltaehkäisevään työhön.

Koulu liikunnan edistämisen paikkana

Koulu on keskeinen paikka fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Fyysisestä aktiivisuudesta on monenlaista hyötyä sekä oppilaille että koululle instituutiona:

- oppilaiden kunto ja terveys parantuvat
- tulevaisuuden terveysriskit vähenevät
- oppilaiden itsetunto kohenee ja psykologinen hyvinvointi lisääntyy
- istuvan työn aiheuttamat riskit ja ongelmat vähenevät
- mahdollisuudet avoimeen ja luonnolliseen vuorovaikutukseen oppilaiden välillä ja oppilaiden ja koulun henkilökunnan välillä lisääntyvät
- mahdollisuudet vahvistaa muiden aineiden opetusta ja oppimista kasvavat. (WHO, 1998.)

Koulut ovat suotuisia ympäristöjä lasten liikkumisen lisäämiseen mm. seuraavista syistä:

- kouluilla on mandaatti ja vastuu edistää lasten ja nuorten kehityksen kaikkia puolia
- koulut tarjoavat fyysistä aktiivisuutta kaikille tasavertaisesti – koulun kautta on mahdollisuus vaikuttaa myös vähän liikkuviin ja passiivisiin lapsiin ja nuoriin
- kouluikä on optimaalinen elämänvaihe hyötyä säännöllisestä aktiivisuudesta ja omaksua fyysisen aktiivisuus elämäntavaksi
- koulut pystyvät tarjoamaan oikein rakennettua ja valvottua liikunnan opetusta säännöllisesti
- koulut ovat arvokkaita aloituspaikkoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi koko yhteisössä
- koulut voivat käyttää fyysistä aktiivisuutta yhteistyön rakentamiseen perheiden, urheiluseurojen ja yhteisöjen välillä ja luomaan näin lisäresursseja ja mahdollisuuksia fyysiselle aktiivisuudelle. (WHO, 1998.)

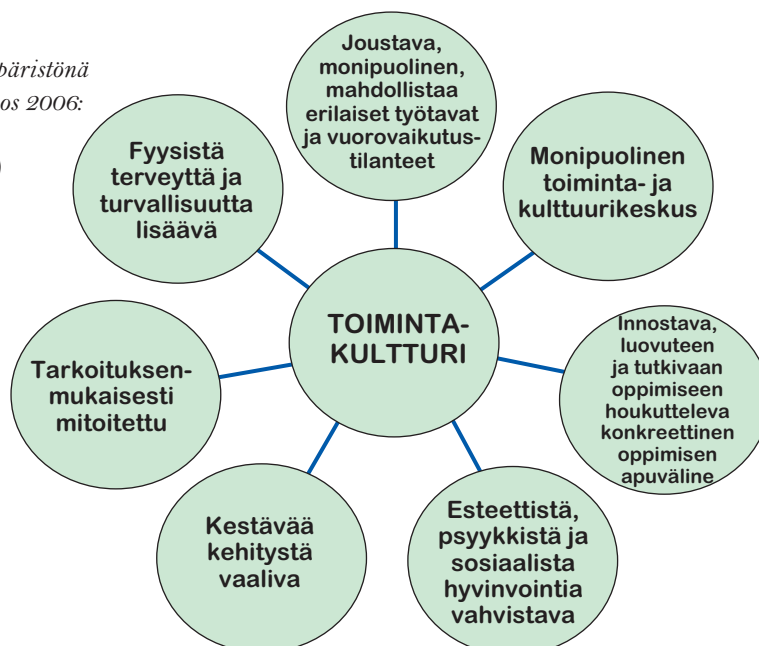
Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyvien säädösten ja suositusten (Savola, 2005) mukaan terveyttä edistävissä kouluissa terveyden edistäminen on kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Terveyden edistäminen kuuluu kouluyhteisössä kaikille. Kouluaikainen liikkuminen on yksi terveyden edistämisen toiminta-alue, ja se sisältää kolmenlaisia elementtejä: liikunnan opetus, muu koulussa tapahtuva liikunta ja fyysisen aktiivisuuden yleinen suosiminen koulussa ja sen lähiympäristössä.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan pitkänjänteisiä ohjelmia, jotka koostuvat monista samanaikaisesti laajalla skaalalla sovellettavista toimenpiteistä. Ohjelmissa tulee olla mukana useita sitoutuneita toimijatahoja ja ohjelma tarvitsee vahvaa tukea niin paikallisessa kuin kansallisessakin päätöksenteossa. Passiivisuuden trendi on mahdollista pysäyttää ja se voidaan kääntää jopa päinvastaiseksi systemaattisilla ja pitkäaikaisella yhteistyöllä. (HEPA, 2003.)

Koulurakennus, koulun piha ja sen lähiympäristö on miellyttävä koululaisten liikuntapaikkana. Nuoren Suomen tekemässä Missä lapsi liikkuu –tutkimuksessa (2002) havaittiin, että koulupiha lähiympäristöineen on merkittävä koululaisten liikuntapaikka: kolmasosa lasten liikkumisesta tapahtui koulujen piholla. Useimpien koulujen yhteydessä on oma sisäliikuntatila, jonka tulisi olla nykyistä tehokkaammin koululaisten käytössä.

Koulurakennuksella ja pihalla voisi olla nykyistä merkittävämpi rooli oppimisympäristönä ja viihtyvyyden lisääjänä. Vuoden 2007 aikana valmistuvissa koulurakennusten suunnitteluohjeissa painotetaan aikaisempaa enemmän koulun fyysisten tilojen merkitystä koulun toimintakulttuurin ja koululaisten hyvinvoinnin näkökulmasta

Kuvio 2.
Koulu opiskeluympäristönä
(RT-kortin luonnos 2006:
Koulurakennus
– yleissuunnittelu)



Lähdeaineistoa:

- Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu (OPM, Nuori Suomi, 2002)
- Koulupihat lähiliikuntapaikkoina – Ideaopas. Nuori Suomi ry 2006.
- Koulupihat lähiliikuntapaikkoina – Suunnitteluopas.
- Nuori Suomi, verkkojulkaisu: www.lahiliikuntapaikat.fi -sivustolla
- RT-kortti: Koulurakennus – yleissuunnittelu (luonnos 2006)
- RT-kortti: Koulurakennus – tilasuunnittelu (luonnos 2006)
- RT-kortti: Ulkkoleikkipaikat

Yhteistyöverkoston työstöjen perusteella koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä on huomioitava erityisesti seuraavat asiat:

- Liian vähän liikkuville lapsille ja nuorille on kohdistettava erityistoimenpiteitä
- Tytöt – varsinkin murrosiässä – on pidettävä liikkeessä
- Kaupunkien ja maaseudun lasten ja nuorten ongelmat ovat erilaisia – samoin kehittämistoimenpiteet
- Vuodenaikojen aiheuttamaa liikkeen määrän heilahtelua on tasattava
- Jokaisella lapsella on oikeus oppia liikunnalliset perustaidot
- Lasten ja nuorten liikunnan suositukset pitää laatia pikaisesti

LÄHTEET:

At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer, 2004.

The European Network for the Promotion of Health Enhancing Physical Activity (HEPA) 2003. Promotion of physical activity. Guidelines for the development of national policies and strategies for promoting health through physical activity.

Fogelholm, M., Paronen, O., Miettinen, M.: Liikunta –hyvinvointipolitiittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön Selvityksiä 2007:1.

Fox, K.R. 1988. The self-esteem complex and youth fitness. *Quest* 40.

Halme, T. 2003. Jyväslapset. 3–6-luokkalaisten Liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla, LIKES-LINET.

Health behaviour in School-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC) 2001–2002.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. LIKES.

Jones-Palm, D. & Palm, J. (2004) Technical paper. WHO & ICSSPE.

Kouluhyvinvointityöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:27.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus 2004.

Savola, E. 2006. Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Tukimateriaali kouluyhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnitteluun. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 3/2006.

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta ja paino. Terveystieteiden tutkimuslaitos. Lasten liikunta. UKK-insituutti 2006.

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiö LIKES.

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Väitöskirja.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Valtioneuvoston koulutuspoliittinen selonteko eduskunnalle. Opetusministeriön julkaisuja 2006:24.

Painamattomat lähteet: www.nuorisuomi.fi/tietopankki

3. Tahtotila

Kohti unelmaa

Liikkuminen on koululaisten hyvinvoinnin ja elämänolon keskeinen lähde. Koululaiset liikkuvat vähintään kaksi tuntia päivässä. Fyysinen aktiivisuus on osa koululaisten jokaista koulupäivää. Koulujen päiväohjelma tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden liikkua vähintään tunnin koulupäivän aikana. Ammattitaitoiset opettajat osaavat innostaa lapsia päivittäiseen liikkumiseen ja varmistaa, että jokainen lapsi oppii liikunnalliset perustaidot. Opettajat osaavat käyttää liikettä oppimisen ja eri oppiaineiden opetuksen välineenä. Koulujen pihat on kunnostettu liikkumiseen innostaviksi ja kouluilla on riittävästi liikuntavälineitä.

Päämäärät

Päämääränä on koululaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla lisäämällä koululaisten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

600.000 koululaista nauttimaan liikunnan hyödyistä!

Tavoitteena on vaikuttaa kaikkien koululaisten oppimiseen ja viihtymiseen peruskoulussa liikunnan avulla.

300.000 liian vähän liikkuvaa koululaista liikkeelle!

Erityisenä haasteena on lisätä 300 000 liian vähän liikkuvan koululaisen liikkumista. Tähän ryhmään kuuluvat myös eri syistä erityistukea tarvitsevat oppilaat.

Lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan edistämisessä koulupäivän kokonaisuus (koulumatkat, välitunnit, liikuntatunnit, muut oppitunnit, aamu- ja iltapäiväkerhot jne.) on ratkaisevassa asemassa. Koulupäivän aikana tavoitetaan kaikki lapset ja nuoret, mikä tarjoaa hyvän mahdollisuuden myös vähän liikkuvien tyttöjen ja poikien liikunnan edistämiseksi.

Hyvää oloa liikkumalla - liikunta koulupäivän läpäiseväksi hyvinvoinnin edistäjäksi

Fyysinen aktiivisuus tulisi nähdä koulussa koko koulupäivän läpäisevänä hyvinvoinnin edistäjänä eikä vain oppiaineena (liikuntatunnit) muiden joukossa. Juuri valmistuneiden opetus suunnitelman perusteiden (varhaiskasvatus, peruskoulu) tavoitteet eivät toteudu liikunnan oppituntien kautta, vaan tarvitaan uudenlaista ajattelua, jotta fyysinen aktiivisuus saadaan osaksi koulupäivän arkea.

Tavoitteet

Fyysinen aktiivisuus ja kunto

1. Koululaiset liikkuvat 2 tuntia päivässä
2. Lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää koulupäivän aikana (tunti liikettä joka päivä)
3. Varmistaa liikunnallisten perustaitojen oppiminen
4. Parantaa heikkokuntoisten koululaisten fyysistä kuntoa

Osallisuus ja viihtyvyys

1. Kehittää koulujen toimintakulttuuria siten että päivittäinen fyysinen aktiivisuus on mahdollista koulupäivän aikana
2. Lisätä koululaisten mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen
3. Edistää koulun ja luokan yhteisöllisyyttä liikunnan avulla
4. Ehkäistä koulukiusaamista liikunnan avulla

Oppiminen, oppimisvalmiudet

1. Edistää liikunnan käyttöä kouluissa lasten ja nuorten oppimisvalmiuksien kehittäjänä ja oppimisvaikeuksien ehkäisijänä
2. Kehittää opettajien osaamista liikunnan avulla opittavien muiden kuin liikuntataitojen opettamista

Hyvinvointi ja terveys

1. Tarjota koululaisille iloa ja elämyksiä liikunnan avulla
2. Vähentää koululaisten sairastumisriskiä päivittäisen liikunnan ja terveiden elämäntapojen avulla
3. Pysäyttää ylipainon lisääntyminen koululaisilla

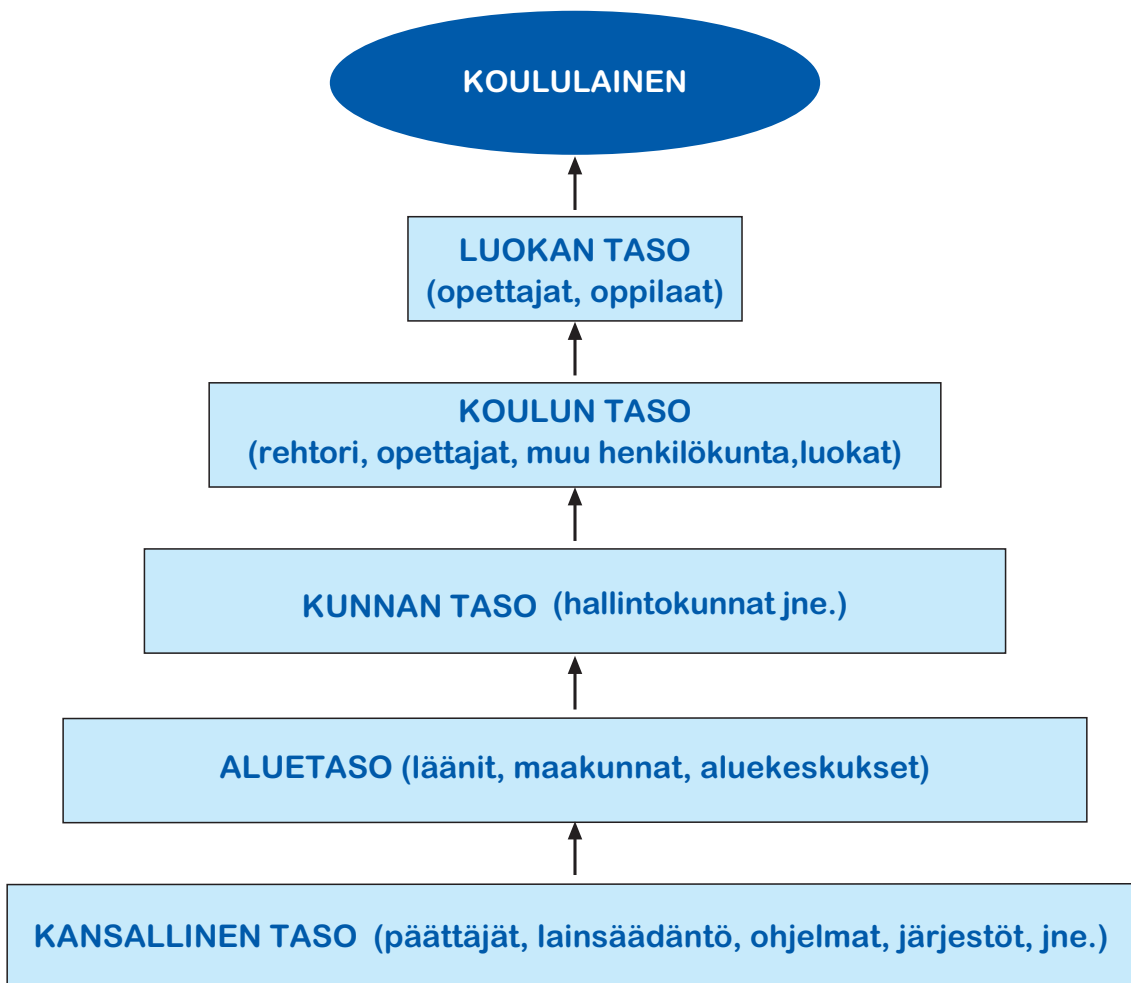
4. Kehittämistarpeet eri toimintatasoilla

Koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen täytyy tarttua monella vaikuttamistasolla. Edistämistoimenpiteet tulee kohdentaa kansalliselle, alueelliselle, kunnan, koulu, luokan/opettajan ja koululaisen tasolle. On olennaista miettiä vaikutta-

misprosessi siten, että se ulottuu kaikkien tasojen läpi ja näkyy viime kädessä paikallistasolla toiminnan muuttumisena. Koko ajan on pidettävä mielessä edistämistoiminnan kohde: yksittäinen koululainen.

Kuvio 3.

Liikunnan edistämisen vaikuttamistasot



4.1 Kansallinen taso

*Kuvio 4.
Keskeiset asiakokonaisuudet,
joihin kansallisessa tasolla
pitää vaikuttaa
pärvittäisen liikunnan
edistämiseksi*



Koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen osaksi valtionhallinnon eri ohjelmia

Uuden erillisen koululaisten liikuntaohjelman synnyttämisen sijaan tulisi koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen liittää osaksi olemassa olevia ohjelmia: Kouluhyvinvoinnin toimenpidekokonaisuus, Kansallinen liikuntaohjelma ja Lasten ja nuorten liikuntaohjelma.

Kansallisissa ohjelmissa on varattava kouluympäristössä tapahtuvaan liikunnan edistämiseen riittävät resurssit. Näille valtion rahoittamille kansallisille ohjelmille tarvitaan koordinoitua (neuvottelukunta, ohjausryhmä tai kohtaamispaikka), joka lisäisi eri toimijoiden vuorovaikutusta ja mahdollistaisi yhtenäiset painotukset eri ohjelmissa.

Koululaisten liikunta osaksi kansallisia hyvinvointi- ja terveysohjelmia

Eri terveysohjelmissa korostetaan lasten ja nuorten liikunnan merkitystä terveyden edistäjänä. Kansallisten terveysohjelmien koordinoitua tulisi lisätä, jotta varmistetaan yhteinen suunta ja riittävä asiantuntemus koululaisten liikunnan edistämisessä.

Valtakunnallisten järjestöjen yhteistyö tiiviimmäksi

Valtakunnallisten liikuntajärjestöjen ja liikuntaa edistävien muiden kansalaisjärjestöjen yhteistyön tiivistämiseksi tarvitaan uudenlaista verkostoyhteistyötä. Toimivan yhteistyön avulla voidaan kouluille suunnattuja kehittämistoimia ja palveluja vahvistaa. Verkostoyhteistyön taloudellinen tukeminen pitäisi mahdollistaa valtionhallinnon eri tukimuodoissa.

Säädökset ja ohjeet tukemaan koululaisten hyvinvoinnin edistämistä liikunnan avulla

Koulujen toimintaa säädellään monella eri tavalla: koululaki ja asetukset, opetussuunnitelman perusteet, kunnan opetussuunnitelma jne. Vasta käyttöön otettu opetussuunnitelman perusteet ja sen pohjalta tehdyt kuntakohtaiset opetussuunnitelmat määrittävät koulujen tehtävät yleisesti ja oppiainekohtaisesti.

Perusopetuksen on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittämiseen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004

Koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistämisen näkökulmasta olisi syytä saada aikaan muutoksia ainakin seuraavissa asioissa:

- koululaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen koko koulun yhteiseksi tehtäväksi (OPS-perusteet)
- koulupäivän rakenteen uudistamiseen liittyvien esteiden poistaminen säädöksistä ja ohjeista
- tuntikehyksen käyttöä liikuntaan ja liikunnan tukiopeutukseen tulee edistää kunnissa
- liikuntatuntien määrän lisääminen kaikilla luokka-asteilla
- opettajien työajan muuttaminen siten, että se mahdollistaa myös oppituntien ulkopuoliset tehtävät
- kouluille resursseja kerhojen toteuttamiseen
- liikuntanumeron antamisesta, vapaaehtoisuudesta tms. pitäisi keskustella ja pohtia, mikä on liikunnan pitkäaikaisen omaksumisen kannalta lasten hyvinvoinnille parasta

Opettajien liikuntakoulutukseen ja täydennyskoulutukseen resurssija

Peruskoulussa toimivien opettajien (luokanopettajat, aineenopettajat) osaamista koululaisten liikuttajana tulee lisätä. Eri opettajaryhmien peruskoulutuksen ohjelmiin pitää sisällyttää nykyistä enemmän liikuntakoulutusta.

Peruskoulussa työskenteleville opettajille on luotava kattava liikunnan täydennyskoulutusjärjestelmä, jota tuetaan opetushallituksen opettajien täydennyskoulutusrahoilla.

Koko koulu yhteisön fyysiseen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutuksen avulla. Liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutukseen tulee jatkossa panostaa ja luoda Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen koordinoima täydennyskoulutusverkosto yhteistyössä opettajankoulutusyksiköiden kanssa.

Liikuntapaikkarakentamista koskevien valtionavustusten turvaaminen

Liikuntapaikkarakentamisen Suunta 2007 -asiakirjassa on rakentamisen ja sen tukemisen painoalueiksi valittu terveyttä edistävän liikunnan sekä lasten ja nuorten liikunnan olosuhteiden kehittämisen. Tavoitteena lasten ja nuorten osalta on vaikuttaa tasapuolisesti tyttöjen ja poikien liikuntaolosuhteiden kohentamiseen erityisesti heidän välittömässä asuin- ja elinympäristössään. Lähiliikuntapaikkoja on toteutettu enimmäkseen koulujen toimintaympäristön ja piha-alueiden kohentamisen kautta.

Tätä kehityssuuntaa on tarpeen tukea edelleen painotetusti liikuntapaikka-avustuksilla, koska kunnat ovat selkeästi aktivoituneet mm. koulupihojen suunnitelmalliseen kunnostamiseen. Kansallisella tasolla tulee myös jatkossa huolehtia siitä, että lähiliikuntapaikkoja koskevia valtionavustuspäätöksiä varten varataan riittävät määrärahat. Koulurakentamisen ja peruskorjauksen avustuksiin tulee liittää myös pihojen kunnostamisen avustaminen.

Asiantuntijaryhmän kokoaminen työstämään koululaisten liikunnan suosituksia

Tällä hetkellä Suomessa ei ole laajasti hyväksyttyjä yhtenäisiä liikuntasuosituksia kouluikäisille. Tämä aiheuttaa ristiriitaista viestintää ja tutkimustulosten tulkintaa. Toisena haasteena suositusten laatimiseen liittyen on yhtenäistä suomalaista liikunnan käsittejä järjestelmää. Selkeästi määritellyt koululaisten päivittäisen liikunnan määrä ja tärkeimmät laadulliset kriteerit auttavat suuntaamaan kehittämistyötä keskeisimpiin ongelmiin ja niiden ratkaisemiseen oikeilla keinoilla.

Asiantuntijaryhmän tulee laatia muun kehitystyön tueksi kouluikäisten liikunnan määrälliset ja laadulliset liikuntasuositukset sekä materiaalit koululaisten liikunnan seurantaan. Asiantuntijaryhmästä pyritään saamaan pysyvä taustaryhmä kouluikäisten liikunnan kehittämistyölle.

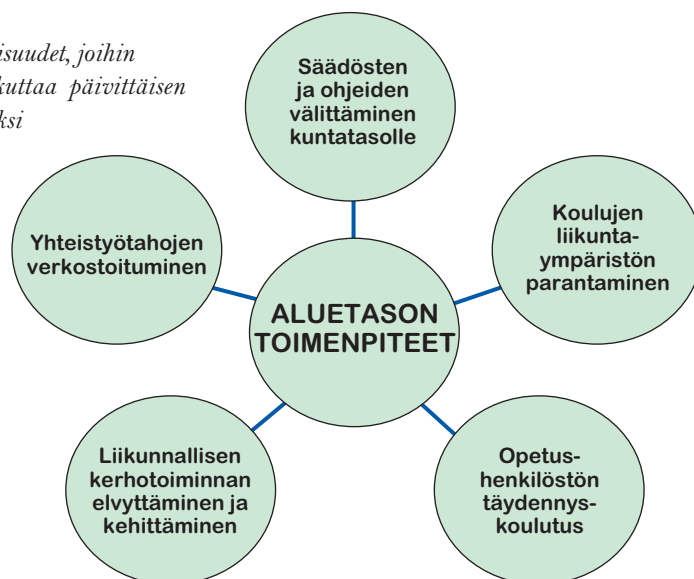
Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä kerhotoiminnan edistämiseen tarvitaan kansallista tukea

Liikunnan roolia 1–2-luokkien aamu- ja iltapäivätoiminnassa tulee korostaa nykyistä enemmän. Tämä tulee huomioida, kun aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteita uusitaan tai tarkennetaan. Lisäksi iltapäiväohjaajien peruskoulutuksessa on varmistettava riittävä liikunnan osaaminen.

Osana eheytettyä koulupäivää tulee elvyttää ja kehittää koulujen yhteydessä järjestettävien erilaisien kerhojen koordinoimista ja niiden sisällöllistä monipuolisuutta liikunnan näkökulmasta. Koulujen kerho- ja iltapäivätoiminnan tukemista tulee jatkaa ja laajentaa tuki koskemaan kaikkia luokkatasoja. Kerho- ja iltapäivätoiminnassa on erityistä huomiota kiinnitettävä vähän liikkuvien lasten aktivoimiseen.

4.2 Aluetaso (lääni, maakunta, aluekeskukset)

*Kuvio 5.
Keskeiset asiakokonaisuudet, joihin aluetasolla pitää vaikuttaa päivittäisen liikunnan edistämiseksi*



Koululaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla ja sitä tukevat säädökset ja ohjeet

Mikäli kansallisella tasolla saadaan aikaan muutoksia niihin säädöksiin ja ohjeisiin, jotka tukevat koululaisten hyvinvoinnin edistämistä liikunnan avulla, tulee nämä säädösmuutokset saattaa mahdollisimman tehokkaasti ja kattavasti kuntatason tietoon. Riittävät resurssit tämän työn toteuttamiseksi tulee varmistaa aluetasolla OPM:n ja lääninhallitusten välisissä tulossopimuksissa.

Opetushenkilöstön täydennyskoulutus

Peruskoulussa toimivan opetushenkilöstön (luokanopettajat, aineenopettajat) osaamista koululaisten liikuttajina ja liikunnallisen toimintaympäristön kokonaisvaltaisina kehittäjinä tulee lisätä. Kaikkien liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutukseen pitää sisällyttää riittävästi myös liikunta-aiheista koulutusta ja siihen on varattava riittävät resurssit alue- ja kuntatasolle. Koulutus tulee järjestää läheisyysperiaatteella kustannustehokkaasti. Täydennyskoulutuksen käytännön toteutuksessa tulee hyödyntää eri toimijatahojen liikunta-alan asiantuntemusta siten, että voidaan vaikuttaa kattavasti kaikkiin niihin tekijöihin, joilla on vaikutusta päivittäisen liikunnan edistämiseen koulun tasolla (vrt. kuvio 7 s. 17).

Koulujen liikunnallisen toimintaympäristön parantaminen

Aluetasolla lääninhallitusten tulee toimintapolitiikassaan huomioida liikunnallisen toimintaympäristön kokonaisvaltainen kehittäminen sisätilojen, koulupihojen ja välittömästi koulujen yhteydessä olevien liikuntamahdollisuuksien osalta. Lähiliikuntapaikkojen ja erityisesti koulupihojen rakentamishankkeita pidetään edelleen selkeästi avustamisen painopistealueina. Koulupäivän aikaisen liikuntatoiminnan sisällöllisessä kehittämisessä ja fyysisen toimintaympäristön soveltamisessa on syytä hyödyntää aluetasolla käytettävissä

olevaa asiantuntemusta ja esimerkiksi SLU-alueiden tieto-taitoa sekä Nuoren Suomen ylläpitämiä tietopankkeja hyvistä käytännön malleista ja konkreettista toteuttamisideoista.

Liikunnallisen kerhotoiminnan elvyttäminen ja kehittäminen

Osana eheytettyä koulupäivää tulee elvyttää ja kehittää koulujen yhteydessä järjestettävien erilaisten kerhojen koordinoimista ja niiden sisällöllistä monipuolisuutta liikunnan näkökulmasta. Erityisenä kohderyhmänä tulee pitää eri syistä vähän liikkuvat oppilaat.

Aluetasolla lääninhallitukset (liikuntatoimi, nuorisotoimi) huolehtivat edelleen aamu- ja iltapäivätoiminnan tukemisesta ja siinä yhteydessä myös liikunnallisen toiminnan kehittämisestä yhteistyössä muiden alan toimijoiden kuten SLU-alueiden ja Nuoren Suomen kanssa. Jatkossa tulee myös pohtia koulujen ”sisäisten” kerhojen ja koulupäivän ”ulkopuolisen” aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittämistä yhtenä kokonaisuutena siten, että koko kerhotoiminta palvelisi parhaalla mahdollisella tavalla eheytettyä, liikunnallista koulupäivää.

Yhteistyötahojen verkostoituminen

Keskeiset asiakohdat, joihin koulun tasolla on vaikuttettava päivittäisen liikunnan edistämiseksi, on kuvattu kuviossa 7 sivulla 17. Näihin tekijöihin pystytään vaikuttamaan ainoastaan monitahoisen ja kattavan toimijaverkoston kautta. Parhaiten tämä vaikuttaminen tapahtuu suunnitelmallisen ja joustavan yhteistoiminnan avulla. Aluetason verkostoitumisessa on huomioitava mm. lääninhallituksen eri toimialat (koulu, liikunta, nuorisotoimi), SLU-alueet, KLL:n piirit, urheilupopistot, yliopistot ja muut koulutusyksiköt jne.

4.3 Kunnan taso

Kuvio 6.
Keskeiset asiakokonaisuudet, joihin kunnallisella pitää vaikuttaa päivittäisen liikunnan edistämiseksi



Kunnan opetussuunnitelmissa koululaisten päivittäisen liikunnan edistäminen on kirjattu koko koulun yhteiseksi tehtäväksi

Kunnan opetussuunnitelmiin kirjataan koko kouluyhteisön yhteiseksi tehtäväksi lasten päivittäisen liikkumisen edistäminen. Tämän tulisi näkyä myös esimerkiksi yhteisten aihealueiden ja oppilashuollon suunnitelmissa. Tavoitteen toteutuminen vähän liikkuvien lasten ja nuorten osalta edellyttää hyvää moniammatillista yhteistyötä koko kunnan tasolla.

Kaavoituksella ja liikennesuunnittelulla liikuntaolosuhteet lähelle kouluja ja koulumatkat ja koulujen lähiympäristö turvallisiksi

Koululaisille tulee varmistaa riittävät liikuntaolosuhteet koulun läheisyyteen. Koulumatkojen turvallinen kulkeminen jalan tai pyörällä taataan toimivalla kaavoituksella ja liikennesuunnittelulla.

Koululiikunnan yhteistyöverkosto paikallistasolla Kuntiin pitäisi luoda yhteistyöverkosto, jonka tehtävänä on kehittää ja suunnitella koulupäivän liikunnan kokonaisuutta (koulutus, kerhotoiminnan kehittäminen, olosuhdetyö, vanhempainillat, viestintä, tapahtumat, kampanjat, kartoitukset, viestintä molempiin suuntiin, kilpailutoiminnan kehittäminen...). Verkoston jäsenistö voi koostua esim. koulukohtaisista liikuntavastaavista, rehtoreista, oppilasedustajista, eri hallintokuntien vastuuhenkilöistä, keskeisistä liikuntajärjestöistä jne.

Kartoitustyö

Koulun liikuntatoiminnan kehittämiseksi on vuosittain päivitettävä liikunnanopetusta, olosuhteita ja kerhotoimintaa koskeva kartoitus. Koulukohtaisessa kartoituksessa tulee selvittää liikuntaa opettavat opettajat / opetustuntien määrä, liikuntatuntien määrä luokatasoittain, toimivat liikuntakerhot, liikuntavälineet

jne. Kartoitus helpottaa koulutusten suunnittelua, olosuhderatkaisujen tekemistä ja viestintää.

Koulujen liikuntaolosuhteet ja välineet

Oppimisympäristön tulee tukea oppilaan kasvua ja oppimista. Sen on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004

Nuoren Suomen koulupihakartoituksessa havaittiin, että kolmasosa pihosta vaatisi välitöntä kunnostamista. Koulun piha-alueiden ja niiden lähiympäristöjen tulee innostaa lapsia liikkumaan sekä välitunneilla että vapaa-ajalla. Parhaimmillaan koulun piha toimii koko alueen lähiliikuntapaikkana. Kuntien tehtävänä on laatia suunnitelma koulujen pihojen kunnostamisesta ja varata tähän pitkäjänteisesti resursseja.

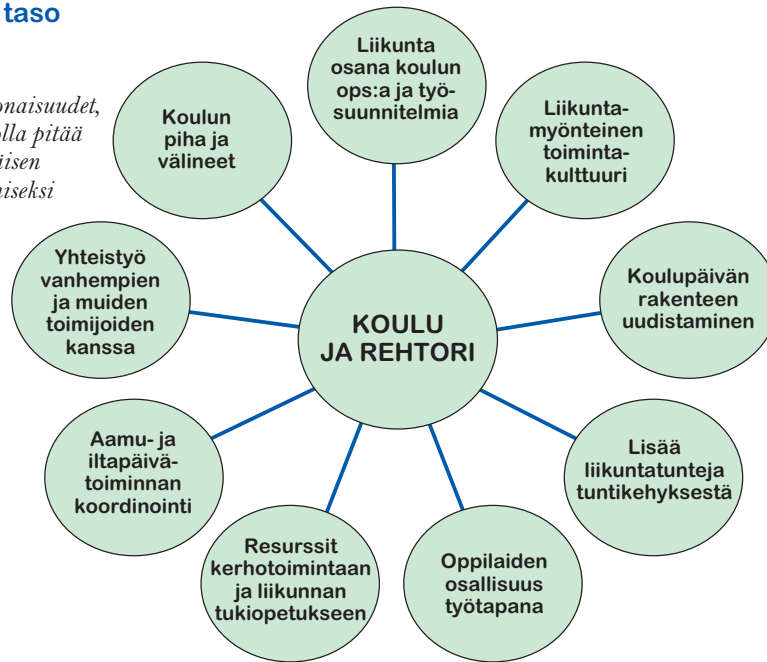
Jokaisessa koulussa tai koulun läheisyydessä tulee olla asianmukainen sisäliikuntatila, joka on varusteltu koululaisten tarpeista. Koulussa on oltava lisäksi riittävä määrä välineistöä tehokkaaseen liikunnanopetus-, välitunti- ja kerhokäyttöön

Koulujen tilojen monipuolinen hyödyntäminen oppimisympäristönä on vielä lapsenkengissä. Esimerkiksi koulujen pihojen käyttö oppimisympäristönä on vähäistä. Hyvin suunniteltu piha tarjoaa kuitenkin erinomaisen oppimisympäristön monelle eri oppiaineelle.

Koulun lähiympäristöä liikuntapaikkoina tulee hyödyntää nykyistä paremmin. Näiden käyttöä estävät säädökset on uudistettava, jotta ne eivät ole koululaisten liikkumisen edistämisen esteenä.

4.4 Koulun taso

*Kuvio 7.
Keskeiset asiakokonaisuudet,
joihin koulun tasolla pitää
vaikuttaa päivittäisen
liikunnan edistämiseksi*



Koulun tasolla keskeisin vaikuttaja on koulun rehtori tai johtaja. Hän on kokonaisvastuussa koulun työsuunnitelman teosta, koulun toimintakulttuurin luomisesta ja koulu yhteisön hyvinvoinnista. Kehittämistyön onnistumisen kannalta on keskeistä saada päivittäisen liikunnan toimintakonsepti rehtoreiden tietoon ja perustella sen edut koko koululle niin hyvin, että he tarttuvat koulu yhteisön liikunnan kehittämiseen.

Liikunta osaksi koulun opetus- ja työsuunnitelmaa

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen tulisi näkyä koulun opetussuunnitelmassa koko koulun yhteisenä tehtävänä. Päivittäisen liikunnan toteuttaminen edellyttää koulutasolla moniammatillista yhteistyötä (rehtori, opettajat, kouluterveydenhoito, oppilashuolto).

Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri

Opetussuunnitelman perusteissa koulun toimintakulttuurin avainsanoja ovat avoin, vuorovaikutteinen, yhteisöllinen, oppilaat osallistava ja yhteistyötä tukeva. Jokaisen koulun tulisi pohtia omat sääntönsä ja toimintakulttuurinsa myös päivittäisen liikunnan näkökulmasta ja etsiä niihin liikkumista edistäviä toimintatapoja – tietenkin turvallisuudesta tinkimättä. Liikunnallinen toimintakulttuuri näkyy opiaineiden yhteistyössä liikunnan esteiden poistamisena, koulun yhteisinä liikuntapäivinä ja liikuntakampanjoina sekä liikuntatempauksina. Tällaiset tapahtumat lisäävät koulun yhteisöllisyyttä ja yhteistoimintaa.

Koulupäivän rakenne: koulupäivään uusi rytmi päivittäisine liikuntatuokioineen

Kouluikäisille ei saisi tulla liian pitkiä liikkumatto-

muuden jaksoja. Yhdysvalloissa tehtyjen suositusten mukaan kouluikäinen ei saisi olla liikkumatta yli kahden tunnin jaksoa. Koulupäivän rakenne ei saisi olla pyhä. Nykyinen pirstoutunut koulupäivän malli 45–15 -suhteinen ei ole paras mahdollinen kenenkään kannalta.

Oppilaiden osallistuminen kantavaksi periaatteeksi

Oppilaiden aktiivisen roolin vahvistaminen on yksi keskeisimmistä opetuksellisista periaatteista. Oppilaiden totuttaminen oppituntien ja koulun muun liikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen toimii paitsi palkitsevana luottamisena niin myös vastuuseen kasvamisena oman liikkumisen ja ryhmänä toimimisen osalta. Koulujen oppilaskuntien roolia koululaisten liikuttajana tulisi myös lisätä.

Lisää liikuntatunteja tuntikehyksestä

Koululaisten terveyden kannalta olisi tärkeää saada koululaisille lisää ammattitaitoisen opettajan pitämiä liikuntatunteja. Voimassaoleva tuntikehyks tarjoaa mahdollisuuden liikuntatuntien tai -tuokioiden lisäämiseen. Pidemmällä aikavälillä tulisi liikuntatuntien määrää lisätä.

Liikunnanopetuksen tuntimäärät ovat kehittyneet epäedulliseen suuntaan Suomessa varsinkin keskiasteella. Erityisen huolestuttavaa on se, että koululiikunta vähenee juuri siinä iässä, jolloin myös vapaa-ajan liikunta on vähentynyt. Koulujen opetusohjelmissa on oltava riittävä määrä liikuntatunteja, jotta laadukas liikuntakasvatus voi toteutua. Kansainvälisesti on tutkimustietoon pohjautuen suositeltu, että liikuntaa tulisi olla vähintään 180 minuuttia viikossa jokaisella kouluasteella, jotta laadukkaan liikunnanopetuksen tavoitteet voitaisiin saavuttaa.

LIITOn kevätkokouksen 2006 julkilausuma

Resursseja kerhotoimintaan ja liikunnan tukiopetukseen

Koulun tulee varata riittävät resurssit kerhotoiminnan järjestämiseen. Erityisen tärkeitä ovat kerhot vähän liikkuville lapsille. Koulun kerhojen toteuttajina voivat toimia myös alueella toimivat järjestöt.

Yhteistyö vanhempien ja muiden alueen toimijoiden kanssa

Uudet opetussuunnitelman perusteet lisäävät koulujen velvoitteita tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa ja jakaa heille tietoa. Vanhemmat ovat voimavara koululaisten liikuttajina, liikuntavälineiden hankkijoina, kerho-ohjaajina ja talkootyöläisinä esimerkiksi pienimuotoisessa pihan kunnostamisessa.

Yhteistyö koulun alueella toimivien järjestöjen kanssa tuo lisäresursseja koulun toimintaan. Koulun keskeisiä sidosryhmiä ovat vanhempainyhdistykset, urheiluseurat ja muut harrastejärjestöt.

Koulujen salit ja liikuntatilat tulisi saattaa tehokkaasti eri tahojen käyttöön iltapäivisin, viikonloppuisin ja lomien aikaan. Lisäksi liikuntavälineistön käyttöä tulisi tehostaa.

Koulun pihalle virikkeitä

Virikkeellinen koulun piha aktivoi koululaisia liikumaan. Koulun tulee itse olla aloitteellinen pihansa kunnostamisen suhteen. Kokonaisvaltainen pihan kunnostus edellyttää huolellista suunnittelua, jossa koulun henkilöstö ja oppilaat ovat tiiviisti mukana. Isoihin perusparannushankkeisiin voivat kunnat saada opetusministeriön lähiliikuntapaikkaavustusta.

Koulun piha-alueelle voidaan luoda virikkeitä myös monella edullisella tavalla (pihamaalaukset, pienimuotoiset rakenteet kuten tasapainoradat, palloseinät pulkkamäet, pihan toiminnalliset rajaukset, pienvälineiden lisääminen piha-alueelle).

Koululaiskisat, -tapahtumat, kilpailut koskettamaan laajoja joukkoja

Koulu yhteistyön kautta voidaan tarjota mahdollisuus kisailuun ja kilpailemiseen niille koululaisille, jotka eivät osallistu urheiluseurojen järjestämään kilpailutoimintaan. Erilaisten koululaiskisojen ja -kilpailujen ytimenä tulee olla koulukohtainen toiminta, joka parhaimmillaan mahdollistaa jokaisen oppilaan osallistumisen. Toisena kehittämiskohteena on laajat joukot tavoittavien, uudenlaisten kisa- ja tapahtumamuotojen kehittäminen.

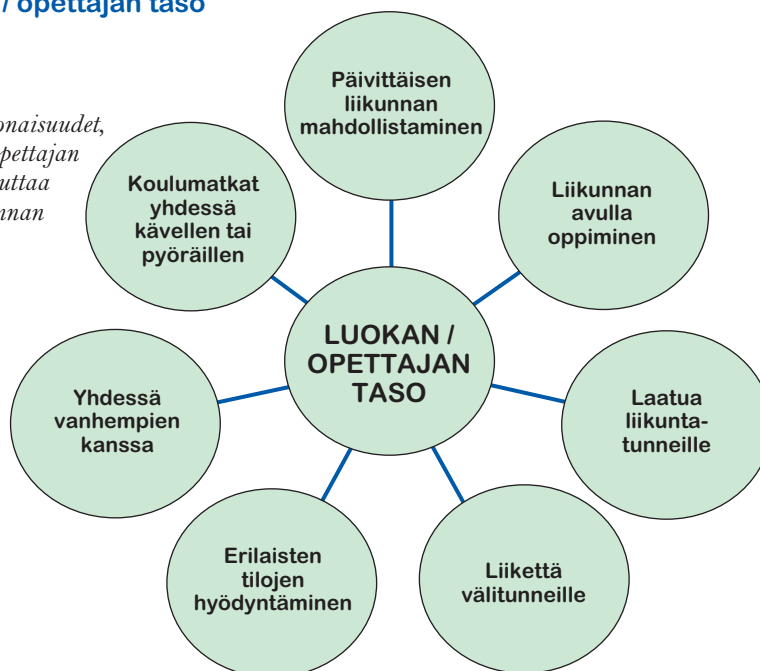
Oppilaiden aktivointi järjestämään itse itselleen liikuntatapahtumia ja -kisoja on erinomainen keino osallisuuden lisäämiseen.

Koulukohtaiset ideat ja keksinnöt kunniaan

Koulu on aina itse paras määrittelemään itselleen parhaiten sopivat toimintamallit. Koulukohtaisen kehittämistuen tueksi tarvitaan kuitenkin ideoita ja malleja, jotka ovat helposti koulujen saatavissa. Helpoin ratkaisu eri toimintamallien esittelyyn on internetpohjainen tietopankki, josta koulut voivat käydä katsomassa toistensa toimintamalleja.

4.5 Luokan / opettajan taso

*Kuvio 8.
Keskeiset asiakokonaisuudet,
joihin luokan ja opettajan
tasolla pitää vaikuttaa
päivittäisen liikunnan
edistämiseksi*



Liikunnan avulla oppiminen

– liike oppimisen apuna eri oppiaineissa

Liikkeen avulla lapsi oppii paitsi oman kehonsa hallintaa, myös käsitteitä, muotoja, värejä, matemaattisia taitoja – ennen kaikkea oppimiskyky kehittyi hermoverkkojen rakentumisen myötä. Toiminnallisen oppimisen (learning by doing) nimeen on vannottu jo pitkään. Liike on lapsille erinomainen oppimisen väline ja siksi se pitäisi ottaa paremmin käyttöön koulussa kaikkien oppiaineiden opetuksessa.

Laatua liikuntatunneille

= liikettä tunneille ja vapaa-aikaan

Alakoulujen liikunnanopetuksen keskeinen tehtävä on tarjota lapsille mahdollisimman paljon iloista liikettä ja monipuolisia liikekokemuksia. Myös motoristen perustaitojen oppiminen liikunnanopetuksessa on tärkeää. Parhaimmillaan liikuntatunnit aikaansaavat lisää liikettä välitunneille ja lasten vapaa-aikaan. Lasten päivittäisen liikunnan suositus täyttyy ainoastaan omaehtoista liikuntaa lisäämällä. Yläkoululaisien liikuntatunneilla esitellään liikunnan monipuolisia mahdollisuuksia ja opettaa nuorille hyvän kunnon ylläpitämisen periaatteet.

Yhdessä vanhempien kanssa

Lapsi ja nuori elää samanaikaisesti sekä kodin että koulun vaikutuspiirissä. Tämä edellyttää näiden kasvatusyhteisöjen vuorovaikutusta ja yhteistyötä oppilaan kokonaisvaltaisen terveen kasvun ja hyvän oppimisen tukemisessa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004

Vanhemmat ovat koululle voimavara. Liikunta on helppo käytännön keino toteuttaa kasvatuskumppanuutta vanhempien kanssa. Vanhemmat kaipaavat tietoa ja käytännön malleja lapsensa kasvatuksessa ja vanhemmuudessa. Perheiden yhteiseen liikkumiseen kannustaminen on konkreettinen ja yksinkertainen keino kouluille. Liikunnalliset vanhempainillat lähentävät lapsia, vanhempia ja koulun toimijoita.

Etsivä löytää – koulusta löytyy useita liikuntatiloja

Liikuntasalin puute tai sen pienuus on suuri vääryys koulun oppilaita kohtaan. Tavoitteena tulee pitää, että koulusta tai sen välittömästä läheisyydestä löytyy asianmukainen sisäliikuntatila. Varsinaisen sisäliikuntatilan lisäksi koulusta löytyy myös paljon muita paikkoja toteuttaa liikuntaa sisälläkin: luokahuoneet, käytävät, porraskäytävät, ruokala jne. Tarvitaan uusia innovaatioita ja ideoita liikunnan toteuttamiseksi pienissä sisätiloissa.

Koulumatkat kimpakyydillä yhdessä – mutta omin jaloin

Koulumatkat ovat olennainen osa koulupäivää ja oppilaita pitäisi kannustaa kulkemaan kouluun omin jaloin tai pyörällä. Varsinkin taajamissa tulee suosia omin jaloin kouluun kulkemista. Koulumatkaan liittyvät turvallisuusriskit saadaan hallintaan hyvällä suunnittelulla, tiedonvälityksellä ja yhteistyöllä vanhempien ja alueen asukkaiden kanssa. Vanhemmilla ja opettajilla on oikeus vaatia kunnalta lapsilleen turvallinen koulutie.

4.6 Yksilötaso: peruskoululainen

Koululaiset kohderyhmänä on laaja ja heterogeeninen. Jotta koululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet olisivat tehokkaita, on kohderyhmä syytä jaotella kolmeen eri luokkatasoon (tai ikäryhmään):

- 1.–3.-luokkalaiset
- 4.–6.-luokkalaiset
- 7.–9.-luokkalaiset.

Alakoulun oppilaat

Alakoulun lapsille liikunnassa keskeistä on hauskuus, myönteiset kokemukset, ryhmään kuuluminen, tunteiden kirjon kokeminen ja energian purkaminen. Tärkeää on myös liikkumisen monipuolisuus ja vaihtelevuus sekä taitojen ja taitojen oppiminen. 1.–3.-luokkalaisilla korostuu motoristen perustaitojen oppiminen ja suomalaiseen kulttuuriin kuuluvien perusliikuntamuotojen oppiminen (pyöräily, uinti, hiihto, luistelu, luonnossa liikkuminen). Alakoulun 4.–6.-luokkalaisia kiinnostavat eri lajien perustaitojen oppiminen ja pätemisen kokemukset korostuvat myös liikunnassa.

Alakouluikäisten kohdalla on tärkeintä varmistaa riittävä päivittäisen liikunnan määrä koulupäivän aikana. Monipuolisten motoristen perustaitojen oppiminen kuuluu myös jokaisen lapsen perusoikeuksiin.

Näiden kahden ydinasian toteutuminen kouluissa edellyttää:

- koululaisten osallisuutta liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa
- innostavan liikunnan seurantajärjestelmän luomista
- turvallista, liikkumiseen houkuttelevaa lähiympäristöä (koulun piha keskeisin)

- koulupäivän rakenteen uudistamista siten, että omaehtoiselle liikunnalle on aikaa riittävästi
- laatua liikuntatuntien toteutukseen
- vapaamuotoisia toimintaryhmiä aamuisin ja iltapäivisin
- monipuolista kerhotarjontaa – vähän liikkuvien lasten kerhot erityistarpeena
- koululaisia innostavien kampanjoiden, tapahtumien ja tempausten järjestämistä
- riittävästi liikuntavälineitä koululaisten käyttöön (esim. välitunnit)
- liikuntatuntien riittävä määrä

Yläkoulun oppilaat

Yläkoulun oppilaiden liikunnassa korostuvat monipuolisuus ja vaihtelevuus. Lisäksi erityisen keskeistä on liikkumisen omatoimisuus ja omaehtoisuus – nuori haluaa irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla rajojaan. Fyysinen aktiivisuus toimii myös energian purkajana.

Kehittämistarpeita:

- oppilaiden osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa kaikilla toimintatasoilla
- nuorten ehdoilla tapahtuvan harrasteliikunnan toteutumiseksi tilaa ja tukea
- liikuntakerhotoimintaa eri muodoissaan
- välituntiliikunnan aktivointia
- tukihenkilöverkoston synnyttämistä koulutasolle – kouluun liikunta-aktivaattorit
- yläkoulun oppilaskuntien hyödyntämistä koulu-kohtaisen liikunnan järjestämisessä
- liikuntatuntien riittävä määrä
- lisää valinnan mahdollisuuksia

5. Yhteisiä toimintaperiaatteita

Edistämismuutos läpäisee kaikki vaikuttamistasot

Muutoksen aikaansaaminen edellyttää toimenpiteitä kaikilla vaikuttamistasoilla: kansallisella, kunnallisella, koulun sekä luokan/opettajan tasolla. Kehyksen suunnitelman toimenpidekokonaisuuksilla tähdätään pitkän tähtäimen muutoksiin koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Käytännön toimien lisäksi on tärkeää pitää yllä yhteiskunnallista keskustelua ja tietoisuutta liikkumisen merkityksestä ja koulun mahdollisuuksista liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Eri vaikuttamistasoilla tarvitaan erilaisia toimenpiteitä ja välineitä. Kaikilla tasoilla on olennaista löytää keskeiset sidosryhmät ja toimijat, joiden kanssa yhteistyössä lasten liikkumisen asiaa voidaan viedä eteenpäin.

Toimenpiteitä suunniteltaessa ja toteutettaessa on olennaista ottaa huomioon erilaisten ja eri-ikäisten lasten ja nuorten odotukset, tarpeet ja erityispiirteet. On eri asia suunnitella liikuntakampanjaa alakouluille kuin pohtia keinoja toisen asteen oppilaiden innostamiseksi liikuntaan. Kaikenikäisille lapsille ja nuorille tulee luoda ja löytää liikkumisen tapoja ja mahdollisuuksia, jotka ovat heitä kiinnostavia ja heidän ikä- ja kehitystasolleen sopivia. Ilo, hauskuus, sosiaalisuus ja kokemuksellisuus pitäisi sisältyä kaikkeen liikkumiseen.

Tavoitteena monimuotoisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen

Hankkeessa tähdätään monimuotoiseen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tavoitteena on edistää ja lisätä lasten liikkumisen määrää ja laatua niin liikunnan opetuksessa, koulumatkoilla, välitunneilla, kerho- ja aamu- ja iltapäivätoiminnassa jne. Koulupäivien tulisi rakentua siten, että niihin sisältyisi sekä opettajajohtoisia että omaehtoisia liikuntatuokioita ja useita erilaisia liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia ja paikkoja. Lisäksi tavoitteena on vaikuttaa liikkumisen olosuhteisiin kouluissa tuemalla mm. pihojen kunnostamista liikkumista aktivoivaan suuntaan.

Koulun oman toiminnan tukeminen

Yksittäisen koululaisen kannalta tärkeimmät muutokset ja toimenpiteet ovat sellaisia, jotka näkyvät oman koulun toiminnassa ja käytännöissä. Ratkaisut ovat koulukohtaisia. Koulukohtaisen kehittämistyön tueksi tarjotaan kouluille tietoa sekä monipuolisia ideoita ja välineitä liikkumisen edistämiseen. Koulut voivat itse valita tarjotuista vaihtoehdoista ne toimintatavat, joita ne haluavat ryhtyä omassa toiminnassaan toteuttamaan.

6. Seuranta, arviointi, tutkimus

Tarkka tieto puuttuu

Liikunnan tutkimisella on vuosikymmenten historia. Tutkimuksen rajaus, muoto ja kohderyhmät ovat muuttuneet jatkuvasti. Tietoa on kerätty lähinnä kyselyinä ja haastatteluina. Vähitellen tutkimusten kiinnostuksen kohde on laajentunut kattamaan yhä nuorempien lasten liikunnan tarkastelemista.

Pääosa tutkimuksista on tehty poikkileikkauksina vallitsevasta tilanteesta ja usein liikuntaa on tarkasteltu vain yhtenä tutkimuksen osatekijänä. Varsinaisia seuranta- ja tutkimuksia, joissa olisi seurattu samojen lasten liikuntakäyttäytymistä useampien vuosien ajan, ei ole.

Yläkouluikäisten lasten (11–18-vuotiaat) liikuntakäyttäytymistä on tutkittu toistuvasti viimeisten reilun kahdenkymmenen vuoden aikana neljässä eri tutkimusohjelmassa. Lisäksi Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksissa on yhtenä osana myös liikuntaan käytetty aika. Kansanterveyslaitoksen aikuisväestön terveystutkimusten tutkimuksissa nuorimmat osallistujat ovat olleet 15-vuotiaita. Alle kymmenenvuotiaiden lasten liikuntaa on tutkittu kohtalaisen vähän ja lähinnä poikkileikkauksina (esim. Laps Suomen, STRIP). Tutkimuksen puutteena on yleisesti ollut myös liikunnan yksipuolinen tutkiminen sekä liikunta-käsitteen määrittely ja tutkimusmenetelmien runsas vaihtelevuus. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen ja sen tutkimuksen nykytilaa on analysoitu vuosi sitten valmistuneessa raportissa (Halme ja Laine 2005).

Lapset ja nuoret harrastavat tutkimusten mukaan liikuntaa nykyään enemmän kuin viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Tutkimuksen haasteena on saada lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden todellinen tila selville.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen arviointiin ja seurantaan tulisi saada pysyvä järjestelmä

Käytettävät tutkimusmenetelmät tulisi valita harviten aiempien tutkimusten analysoinnin jälkeen. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tarkastelemiseen tarvittaisiin uusia tapoja ja näkökulmia. Lapset ja nuoret ovat kohderymänä varsin heterogeeninen. Kokonaiskuva muun muassa liikuntakäyttäytymisen sukupuoli-ikä-, alue- ja kulttuurisidonnaisuudesta tarvittaisiin lasten liikunnan tukemisen, parhaiden käytettävien menetelmien valitsemisen, resurssien tehokkaan suuntaamisen ja käyttämisen mahdollistamiseksi. Tulisi selvittää missä, milloin ja paljonko lapset liikkuvat ja kenen kanssa.

Selvitystä kaippaa erilaisten liikunnan lisäämistapausten todellinen vaikuttavuus lyhyellä ja pitkällä aikavälillä erilaisissa kohderyhmissä. Eri-ikäisten tyttöjen ja poikien liikunnan ominaispiirteiden tarkasteluun tulisi perehtyä tarkemmin, jotta voidaan tarjota useimmille sopivaa liikuntaa ja tukea eri ryhmien liikunnan harrastamista. Tulisi etsiä tapoja tukea etenkin nuoruusikäisten tyttöjen liikuntaan osallistumista heidän omista lähtökohdistaan ja erityistarpeistaan lähtien.

Tutkimuslaitosten yhteistyönä pitäisi synnyttää riittävän edustavalla otoksella tehtävä 3–5 vuoden välein toistettava lasten ja nuorten liikunnan seuranta- ja tutkimusjärjestelmä. Uusissa tutkimuksissa tulisi nykyistä paremmin hyödyntää uutta teknologiaa, joka mahdollistaa esim. arkiliikunnan seurannan.

LÄHTEET:

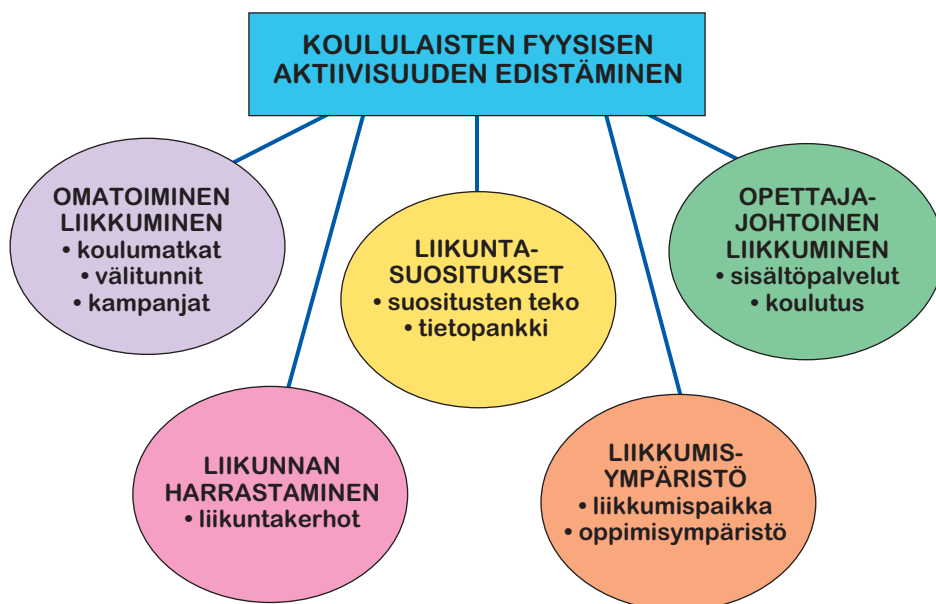
Halme, T ja Laine K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3–18 -vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET. OPM:n tilaama julkaisematon taustaselvitys.

LAPS SUOMEN: Halme, T., Parkkisenniemi S., Nupponen, H.
LAPS SUOMEN – 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Julkaisematon, valmisteilla.

STRIP: Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in sport, physical education and health* 104. Jyväskylän yliopisto.

Fogelholm, M., Paronen, O., Miettinen, M.: Liikunta – hyvinvointipolitiittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön Selvityksiä 2007:1.

7. Toimintakokonaisuuksia koululaisten liikunnan edistämiseksi



Koululaisten liikunnan kivijalka kehittämistyön perustaksi

Tällä hetkellä Suomessa ei ole laajasti hyväksytyjä yhtenäisiä liikuntasuosituksia kouluikäisille. Tämä aiheuttaa ristiriitaista viestintää ja tutkimustulosten tulkintaa. Toisena haasteena suositusten laatimiseen liittyen on yhtenäistää suomalaista liikunnan käsittejä ja järjestelmää. Selkeästi määritelty koululaisten päivittäisen liikunnan määrä ja tärkeimmät laadulliset kriteerit auttavat suuntaamaan kehittämistyötä keskeisimpiin ongelmiin ja niiden ratkaisemiseen oikeilla keinoilla.

Asiantuntijaryhmän kokoaminen ja suositusten laatiminen

Kootaan asiantuntijaryhmän laatimaan suosituksia. Ryhmä työstää suositukset tämän vuoden aikana valmiiksi. Suosituksista järjestetään konsensusseminaari syksyllä 2007. Tuotoksena on opas ja visuaalinen juliste pääsuosituksista.

Tietopankki hyvistä käytännön malleista ja ideoista suositusten toteuttamiseksi

Suosituksien työstön rinnalla laaditaan keinovalikkoa eri toimijoille suositusten toteuttamiseksi (kunta, koulu, opettaja). Hyviä käytäntöjä kerätään asiantuntijoilta, kunnilta, kouluilta ja opettajilta.

Koulumatkaliikunnan edistäminen

Koulumatkat ovat olennainen osa koulupäivää, ja oppilaita pitäisi kannustaa kulkemaan kouluin omin

jaloin tai pyörällä. Varsinkin taajamissa tulee suosia omin jaloin kouluun kulkemista. Koulumatkaan liittyvät turvallisuusriskit saadaan hallintaan hyvällä suunnittelulla, tiedonvälityksellä ja yhteistyöllä vanhempien sekä alueen asukkaiden kanssa. Vanhemmilla ja opettajilla on oikeus vaatia kunnalta lapsilleen turvallinen koulutie. Koulumatkaliikunnan edistämiseksi välitetään hyviä käytännön toimintamalleja internetpohjaisen tietopankin kautta opettajille ja vanhemmille.

Välituntiliikunnan edistäminen

Välitunnit tarjoavat koululaisten päivittäiselle fyysiselle aktiivisuudelle parhaat mahdollisuudet. Ne on otettava tietoisesti tehokkaaseen käyttöön. Liikkuamiseen aktivointi välitunneilla on helppo toteuttaa. Esimerkiksi luokan oma liikuntavälinekori saa jo sellaisenaan aikaan liikettä. Jos koulun piha on heikossa kunnossa, tarvitaan myös isompaa piha-alueen kunnostamista.

Liikuntakerhoista liikettä koululaisille

Liikunnan näkökulmasta kerhotoiminnan (tai liikunnallisen iltapäivätoiminnan) aktivointi on erittäin merkittävä osa eheytettyä koulupäivää. Olemassa olevien resursseja yhdistelemällä voidaan saada merkittävästi resursseja paikallisen kerhotoiminnan tukemiseen.

Liikuntakampanjat

Liikuntakampanjoilla voidaan edistää koululaisten päivittäistä liikunnasta. Erilaiset tapahtumat lisäävät

yhteisöllisyyttä ja yhteistoimintaa. Yhteiseen tekemiseen kannustavat tapahtumat ja kampanjat nuorten ehdoilla ja osin toteuttaminakin saavat myös yläkoulun oppilaat liikkeelle. Kampanjat toimivat myös uusien avustusten lanseeraamisen ja uuden toiminnan käynnistämisen vauhdittajana.

Olemassa olevien kampanjoiden koordinointi

Kootaan tiedot eri liikuntajärjestöjen olemassa olevista kampanjoista ja pyritään koordinoimaan niiden aikataulutusta ja viestimistä kouluille.

Liikuntakampanja yläkoululaisille

Yläkoululaisten liikkuminen koulupäivän aikana on selkeästi vähäisempää kuin alakoululaisten. Yläkoululaisille pitäisi suunnitella houkutteleva liikuntakampanja, joka innostaisi heitä liikkumaan, korostaisi osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä vertaisohjaajana toimimista. Kampanjan voisi toteutua yhteishankkeenä (Nuori Suomi, Koululiikuntaliitto, Osallistuva oppilas – yhteisöllinen koulu -hanke, LIITO...).

Liikunnan sisältöpalvelut opettajille

Liikunnan sisältöjen tarjoaminen opettajille helppoa ja käytännön työtä helpottavassa muodossa voidaan toteuttaa internet-pohjaisen palvelun kautta.

Opetushallitus: edu.fi

Opetushallituksen EDU.fi on opettajan verkkopalvelu, jonka tarkoituksena on tukea opettajien jokapäiväistä työtä. Liikunnan EDU.fi -sivut tarjoavat liikunnan opettajille sekä erilaisten liikuntaryhmien ohjaajille ja valmentajille informaatiota, tukimateriaalia, tutkimustietoja, uutisia ja yhteystietoja. Laatu liikuntakasvatukseen -sivuston liikunnan opetuksen eri lajien tukimateriaalit tehdään yhteistyössä lajiliittojen kanssa.

Nuori Suomi: Suunnittelen liikuntaa -palvelu

Suunnittelen liikuntaa -palvelu toimii internetissä ja on tarkoitettu kaikille 5–12-vuotiaita lapsia ohjaaville. Sovellus perustaa liikuntatehtävien tietokantaan ja näiden hakuohjelmaan. Tämän vuoden lopussa tietokannassa on noin 1200 liikuntatehtävää. Palvelu on jatkuvasti kehittyvä ja täydentyvä. Hyvien liikuntasisältöjen tarjoaminen helppoa muodossa opettajille on yksi keskeinen liikuntatuntien laadun kehittäjä ja parhaimmillaan palvelu tarjoaa ideoita koko koulupäivän aikaisen liikkumisen aktiivointiin opettajille.

Nuoren Suomen suunnitelmissa on jatkaa palvelun kehittämistä siten, että se toimisi myös pidempiaikaisen suunnittelun välineenä ja henkilökohtaisena arkistona käyttäjille. Samoin palvelu halutaan laajentaa koskemaan myös yläkouluikäisten opettajille ja ohjaajille (13–16 -vuotiaat)

Opettajien koulutus ja täydennyskoulutus

Opettajien hyvä ammattitaito ja osaaminen koulu- ja laisten liikuttajina on varmistettava sekä laadukkaana peruskoulutuksen että riittävän laajan täydennyskoulutuksen avulla. Toimijatahoja opettajien koulutuksessa ovat:

- Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta
- Yliopistojen opettajakoulutuslaitokset
- Yliopistojen täydennyskoulutusyksiköt
- Ammattikorkeakoulut
- Urheiluopistot
- Lajiliitot
- Nuori Suomi
- Liikunnan terveystiedon opettajat (www.liito.fi, täydennyskoulutus ja opetusmateriaalipalvelu)
- Koululiikuntaliitto
- Liikunnan aluejärjestöt

Koulupihat oppimisympäristönä ja liikuntapaikkana

Koulupihan toimintamahdollisuuksien lukumäärä ja liikkumiseen aktivoivien paikkojen ja välineiden kunto ovat ratkaisevassa asemassa koululaisten liikkeen lisäämisessä. Pihan pienimuotoiseen kunnostamiseen liittyvät ideat tulevat jakoon tietopankin kautta ja niihin tarttumista voidaan edistää jo syksyn 2006 kampanjassa. Jatkossa koulupihojen kehittämistä voisi tukea hankekilpailuun liittyvällä valtakunnallisella paikallistuella (parhaat toteutetaan) ja kuntien kautta toteutetulla paikallisella avustuksella (vrt. Oulun lähiliikuntapaikkatuki).

Kisat, kilpailut ja tapahtumat

Koulun yksi keino aktivoida koululaiset liikkeelle on järjestää innostavia liikuntapäiviä, liikuntatapahtumia ja erilaisia kisoja, joihin kaikki voivat osallistua. Erilaiset liikuntatapahtumat ovat myös erinomaisia koululaisten osallisuuden paikkoja, koska ne tarjoavat hyvin monenlaisia tehtäviä.

Nuori Suomi ry
Radiokatu 20
00420 Helsinki
p. (09) 348 121
www.nuorisuomi.fi



**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS 