

# Vähän liikkuva nuori yläkoulussa

HALLITUKSEN  
KÄRKIHANKE



Vähän liikkuvien lasten ja nuorten tukeminen on Liikkuva koulu -ohjelman painopisteitä. Koulu-päivän aikaisella liikunnalla on tutkimuksen mukaan suurin merkitys juuri vähiten liikkuville oppilaille.

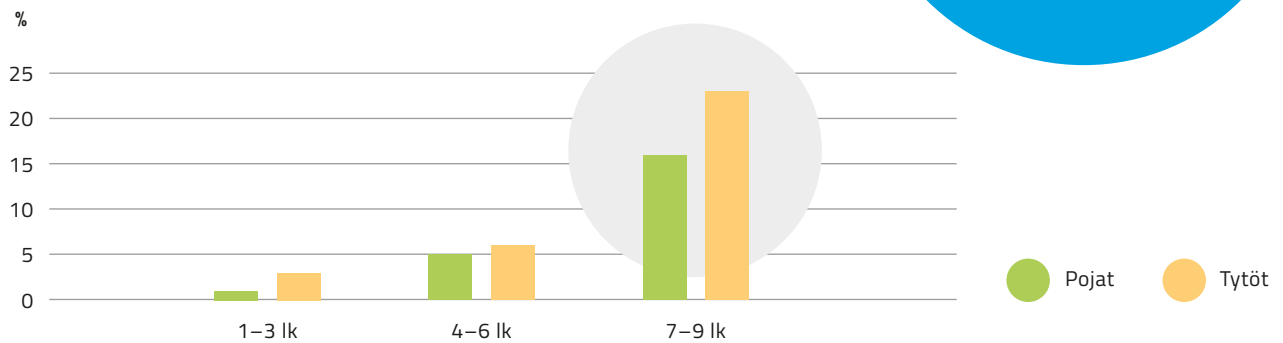
Nuorilla on vähäisen liikkumisen taustalla erilaisia syitä, jotka on tärkeää huomioida, kun suunnitellaan kohdennettuja tukitoimia nuorille.

Yhteistyössä oppilaan, huoltajien, koulun henkilökunnan, kouluterveydenhuollon ja kunnan eri hallintokuntien kanssa on mahdollista luoda vähän liikkuvalla oppilaalla hyvinvointia ja liikuntaa edistäviä yksilöllisiä polkuja.



# Viidennes yläkoululaisista liikkuu erittäin vähän

Alakoulusta yläkouluun siirryttäessä sekä vähän liikkuvien tyttöjen että poikien osuus moninkertaistuu. Vähän liikkuvia nuoria on viidennes yläkoululaisista. Kaikissa ikäryhmissä on vähän liikkuvia tyttöjä enemmän kuin poikia.



Lähde: LIKES, Liikkuva koulu -mittaukset 2010–2015. Tulokset perustuvat liikemittauksiin (n=1 186, joista tyttöjä 648, poikia 538).

Tässä tiivistelmässä vähän liikkuvaksi määritellään nuori, jolla kertyy reipasta liikuntaa **alle 30 min päivässä.**

## Koulupäivän aikainen liikunta on tärkeää vähiten liikkuville

Vähän liikkuville oppilaille kertyy päivän reippaasta liikunnasta keskimäärin 44 prosenttia koulussa. Vastaavasti suosituksen mukaan liikkuville oppilaille 27 prosenttia päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulussa. Kaikenlainen aktiivisuuden lisäys koulupäivän aikana olisi tärkeää erityisesti vähän liikkuville.

### VÄHÄN LIKKUVILLA:

Päivän reippaasta liikunnasta koulussa kertyy



mikä tarkoittaa reipasta liikuntaa koulupäivän aikana



## Viikonlopun päivinä liikutaan vähemmän kuin arkipäivinä

Yläkoululaiset liikkuvat viikonloppuisin vähemmän kuin arkipäivinä. Viikonlopun päivinä jopa 44 % nuorista liikkuu alle puoli tuntia päivässä.

REIPASTA LIIKUNTAA VÄHEMMÄN KUIN 30 MIN/PÄIVÄ:

arkipäivinä **16%**  
oppilaista

viikonlopun päivinä **44%**  
oppilaista

Lähde: LIKES, Liikkuva koulu -mittaukset 2010–2015. Tulokset perustuvat yläkoululaisten liikemittauksiin (n=459, joista tyttöjä 261, poikia 198).

# Vähän liikkuvan nuoren tukeminen yläkoulussa

**18%** yläkouluista on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen.

Koulussa kaikille oppilaille suunnattu yhteinen toiminta, kuten liikunta-tunnit ja toiminnallinen opetus, ovat tärkeitä vähiten liikkuvien näkökulmasta. Näiden lisäksi yhä useampi koulu on viime vuosina lähtenyt kehittämään kohdennettua toimintaa erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseksi.

**16%** yläkouluista on järjestänyt kerhotoimintaa vähemmän liikunnallisille ja liikuntaa harrastamattomille oppilaille.

Kutsukerhoihin ohjataan nuoria, joilla on kehitettävää fyysisessä toimintakyvyssä tai elintavoissa. Opettaja tai terveydenhoitaja kutsuu oppilaat kerhoihin henkilökohtaisesti. Esimerkiksi Move!-mittausten avulla voi tunnistaa tukea tarvitsevat oppilaat. Fyysisen kunnon ja liikuntataitojen kehittäminen kutsukerhossa yhdessä vertaisoppilaiden kanssa saattaa madaltaa nuoren kynnystä osallistua liikuntaan.

**24%** yläkouluista kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämässä.

Kouluterveydenhoitajat ovat tärkeä ammattiryhmä vähän liikkuvan tukemisessa. Liikunnan puheeksi ottaminen, Move!-mittausten tulosten pohdinta oppilaan ja huoltajien kanssa sekä mahdollisten tukitoimien esittely ovat esimerkkejä terveydenhoitajan panoksesta. Terveydenhoitaja voi ohjata nuoren esimerkiksi koulun kutsukerhoihin, nuorten liikuntaneuvontaan tai nuorille järjestettyjen matalan kynnyksen liikuntapalvelujen pariin.

## Henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Muutamissa kouluissa on järjestetty vähän liikkuvien nuorten tukemiseksi henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta, niin sanottua koulun personal trainer -toimintaa. Havainnot ovat olleet rohkaisevia:



Erityisesti tytöt ovat hakeutuneet PT-toimintaan.



Liikunnan ilo on löytynyt uudestaan.



Arjen aktiivisuus on lisääntynyt, mm. koulumatkaliikunta.



Sosiaalinen kontakti muihin ihmisiin on kehittynyt.



Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla on lisääntynyt.



M yön teisi ä vaikutuksia on heijastunut koulunkäyntiin.



Kiinnostus omaan hyvinvointiin on lisääntynyt.



Poissaolot ovat vähentyneet.

Kiva, että saa vaikuttaa liikunnan sisältöön itse. En ole ikinä ollut ryhmäliikuntaihminen. Tätä voi tehdä itsekseen ja tämä on se oma juttu.

– Yläkoulun oppilas

Kaikki asiakkaat pääsivät alusta loppuun asti maaliin. Syynä se, että on ollu aikaa nuorelle.

– Koulu-PT

### Lähteet:

Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnin 18.10.2018 mennessä täyttäneet yläkoulut (n=114).

Tulokset perustuvat koulujen itsearviointiin. (liikkuvakoulu.fi/nykytila).

Siekinen K. 2017. Liikkuvissa kouluissa koulu-PT-toimintaa toteuttavat liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit. Haastatteluaineisto.

# Havaintoja yläkoululaisen liikkumisen esteistä koulupäivän aikana

**VÄSYTTÄÄ** Ei huvita  
**LIKKUMINEN ON NOLOA** EI JAKSA  
Pukeutuminen Ei ole kaveria  
Välitunnilla ei ole tekemistä **EI VIITSI**  
**SÄÄ** Ei ole sopivaa tilaa **Kylmyys**  
**Välineitä on liian vähän** Koulun pihalla ei ole tekemistä

## Lähteet:

Haapala ym. 2014, Hölttä ym. 2013, Linnakoski & Mäenpää 2016, Rajala 2012, Rajala ym. 2014 ja Liikkuva koulu -ohjelman tutkimus ja seuranta.

## Kokemus koulu yhteisöasemasta on yhteydessä nuorten liikkumiseen

Yleisemmin välituntiliikuntaan sekä toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen osallistuvat ne yläkoululaiset, jotka kokevat koulu yhteisöasemansa korkeaksi. Matala koulu yhteisöasema voi estää osallistumisen välituntitoimintaan.

(Rajala 2014; Rajala ym. 2018.)

## Pohdittavaksi

- Liikkeen lisääminen ja paikallaan olon vähentäminen opetuksessa on tärkeää erityisesti vähän liikkuvalla nuorelle.
- Liikkumisen esteitä voi purkaa monialaisella yhteistyöllä, esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittämällä.
- Yksilöllisestä liikuntaneuvonnasta ja -ohjauksesta koulussa näyttää pilotti-kokeilujen perusteella olevan hyötyä vähän liikkuvalla nuorelle. Liikunnan lisääminen ja hyvien liikuntakokemusten kertyminen vaikuttaa myönteisesti myös muuhun elämään.
- Viikonloppuisin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on arkea vähäisempää. Osana koulun ja kodin välistä yhteistyötä nuoria ja heidän vanhempiaan kannattaa kannustaa liikkumaan myös viikonloppuisin.
- Varhainen puuttuminen ja kohdennetun tuen tarjoaminen vähän liikkuvalla on merkityksellistä nuoren tulevaisuuden opiskelu- ja työkyvylle.

