

Liikkuva koulu

-ohjelman pilottivaiheen 2010–2012
loppuraportti



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Undervisnings-
och kultur-
ministeriet



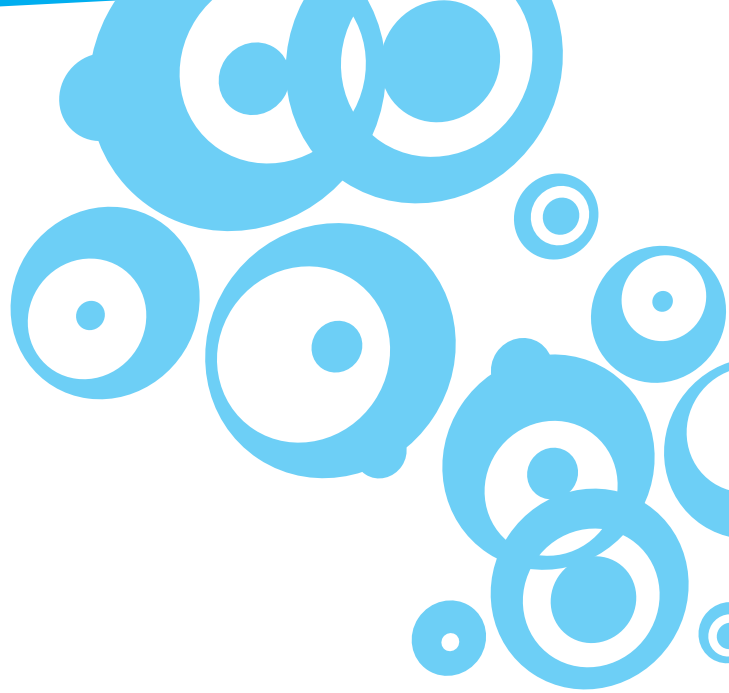
| | |
|--------------|--|
| Toimittajat | Tuija Tammelin, Kaarlo Laine, Salla Turpeinen |
| Kirjoittajat | Annaleena Aira, Henna Haapala, Matti Hakamäki, Katariina Kämppe, Kaarlo Laine, Katja Rajala, Tuija Tammelin, Salla Turpeinen, Martta Walker |
| Julkaisija | Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES Viitaniementie 15 a, 40720 Jyväskylä |
| Taitto | Nina Halmetoja/RiimuRaami |
| Paino | Waasa Graphics Oy, Vaasa |

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261

ISBN (sid.) 978-951-790-318-9

ISBN (pdf) 978-951-790-319-6

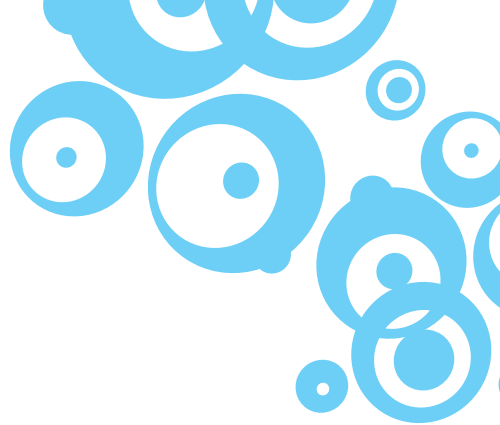
ISSN 0357-2498



**Liikkuva koulu -ohjelman
pilottivaiheen 2010–2012
loppuraportti**

Sisältö

| | |
|---|-----------|
| Esipuhe | 6 |
| 1 Johdanto | 7 |
| 2 Liikkuvan koulun aikajana | 8 |
| 3 Hankekokonaisuus | 10 |
| 3.1 Osapuolet | 10 |
| 3.2 Eteneminen | 11 |
| 4 Seurannan ja tutkimuksen tavoitteet | 13 |
| 5 Yleiskuvaus pilottivaiheen hankkeiden seurannasta | 14 |
| 6 Pilottivaiheen hankkeiden kuvaus | 17 |
| 6.1 Pilottivaiheen hankkeet | 17 |
| 6.2 Hankkeiden yhteistyötahot ja organisoituminen | 19 |
| 6.3 Hankkeiden keskeiset toimintamuodot | 20 |
| 6.4 Oppilaiden osallistuminen ja toiminnan tavoitavuus | 21 |
| 6.5 Pilottihankkeiden toimintaa edistävät ja haittaavat tekijät | 22 |
| 6.6 Pilottihankkeiden onnistumisia ja ongelmia | 24 |
| 6.7 Hankkeiden vaikutukset | 24 |
| 6.8 Oppilaan ääni – oppilaiden ajatuksia koulupäivän aikaisesta liikunnasta | 26 |
| 7 Tutkimustulokset | 29 |
| 7.1 Fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittaukset | 29 |
| 7.2 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus -kyselyt | 33 |
| 7.3 Koulu- ja välitunti-ilmapiri | 48 |
| 7.4 Tietoisuus hankkeesta ja arvioidut vaikutukset | 50 |
| 7.5 Henkilökunnan kyselyn tulokset | 52 |
| 7.6 Yhteenveto ja johtopäätökset Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheesta | 54 |



| | |
|---|-----------|
| 8 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen viestintä | 56 |
| 8.1 Viestinnän tavoitteet | 56 |
| 8.2 Vuorovaikutus koulujen kanssa | 56 |
| 8.3 Vuorovaikutus yhteistyökumppanien kanssa | 57 |
| 8.4 Verkkoviestintä | 58 |
| 8.5 Mediaviestintä | 58 |
| 9 Muut Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen liittyvät toiminnot | 59 |
| 9.1 Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvä täydennyskoulutus | 59 |
| 9.2 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä | 62 |
| 9.3 Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit | 63 |
| 9.4 HeiaHeia -palvelun kehittäminen Liikkuvan koulun yhteydessä | 64 |
| 10 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kokonaisarviointi | 66 |
| 10.1 Julkisen hallinnon verkostoitunut toimintatapa | 66 |
| 10.2 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen toimintalogiikka | 67 |
| 10.3 Pilottivaiheen kriittisiä pisteitä | 67 |
| 10.4 Arvioinnin johtopäätöksiä | 69 |
| TIIVISTELMÄ | 70 |
| SAMMANFATTNING | 71 |
| SUMMARY | 72 |
| LIITTEET | 73 |
| Liite 1. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 ohjausryhmä | 73 |
| Liite 2. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden tutkimus ja seuranta | 74 |
| Liite 3. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen opinnäytetyöt | 76 |
| Liite 4. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeet, hankevastaavat ja mentorit | 78 |
| Liite 5. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden kuvaukset | 79 |

Esipuhe

Liikkuva koulu on ollut moniulotteinen, monitasoinen ja muuttuva hanke. Se on useiden samanaikaisien, limittyvien ja toisiinsa sotkeutuvien prosessien kautta kehittyvä operaatio. Hankkeen tarkoitus on laajeta merkittäväksi ohjelmaksi, sitoa virtaansa samaan suuntaan etenevien pyrkimysten voima ja jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus: tunti päivässä liikuntaa kaikille.

Liikkuva koulu ei ilmaantunut tyhjästä. Taustalla oli eri hallinnonaloja edustanut valmisteluryhmä. Asiaa oli edistetty aikaisemmin liikunnan kansalaisjärjestöjen pyrkimyksin. Valmistelussa kuultiin tutkijoita. Toteuttamiseen oli selkeä poliittinen tahto.

Liikkuva koulu näyttäytyy erilaisena, kun sitä katsoo eri suunnista. Hankkeen pilottikoulujen oppilaille se merkitsee vaihtuvia käytäntöjä, muuttuvia sääntöjä, erilaisia tunteja ja välitunteja sekä mittaamisen ja kyselemisen kohteena olemista. Hankkeeseen sitoutuneille opettajille ja viranomaisille se on kehittämistyötä, strategiointia, keskusteluja ja asioiden ajattelemista uudella tavalla.

Koululaisten liikkumisesta kiinnostuneille kansalaisjärjestöille Liikkuva koulu tarjoaa muutoksen keskellä yhden mahdollisuuden oman paikan hakemiselle, toimintakentän rajaamiselle ja tulokulman etsimiselle kunnissa, alueilla ja koko maassa. Alueitasolla Liikkuva koulu on yritys yhteisen tekemisen malliksi, jossa eri viranomaisilla ja järjestöillä on oma luonteva roolinsa. Valtion tasolla kyse on hallinnonalojen siiloutumista vastaan toimivien virastojen ja osastojen henkilökuntien verkostoitumisesta sekä yhteisten puhetapojen ja yhteensopivien rajapintojen hakemisesta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus sekä muut toimijat jatkavat Liikkuvan koulun strategista johtamista ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES sen käytännön toteutusta myös syyslukukaudesta 2012 eteenpäin.

Liikkuva koulu käynnistettiin hankkeena keväällä 2010. Vuotta myöhemmin valtiolta osoitti pitkäkatseisuutta, kun hallitusohjelmaan kirjattiin hankkeen jatkaminen ohjelmana. Tässä raportissa puhutaan vuosien 2010–2012 Liikkuva koulu -hankkeesta myös Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheena.

Antti Blom
Hankepäällikkö

1 Johdanto

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa toteutettiin Matti Vanhasen II hallituksen politiikkariihen kannanottoa (24.2.2009) kouluikäisten liikuntasuosituksen jalkauttamisesta. Tarkoitus oli vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä liikuntaa koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen.

Tämä julkaisu on Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) loppuraportti. Yksiin kansiin on koottu pilottivaiheen edistyminen liikuntasuosituksen, työryhmän mietinnön ja poliittisten tahdonilmausten kautta paikallisiksi hankkeiksi. Raportissa kuvataan myös kokonaisuuteen tiukemmin tai väljemmin liittyviä projekteja. Liikkuvaan kouluun päätettiin heti alusta alkaen sisällyttää merkittävä seuranta- ja arviointiosuus. Sillä haettiin selkeää objektiivista näyttöä tämäntasoisen intervention vaikuttavuudesta koululaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja vaikutuksista koulujen toimintakulttuuriin. Tarkoitus oli lisäksi kuvata, mitä hankkeissa todella tehtiin. Tutkimus ei ollut pelkkää ulkopuolista dokumentointia vaan vaikutti myös siihen, miten vakavasti kouluissa kehittämiseen sitouduttiin.

Liikkuvan koulun tausta, käynnistyminen ja ensimmäiset tulokset on kuvattu keväällä 2011 ilmestyneessä Liikkuva koulu -väliraportissa. Tulossa on vielä pilottivaiheen tutkimusraportti sekä tutkimusartikkeleita eri teemoista. Tutkimusosuuteen liittyy myös usean yliopiston verkosto, jonka jäsenet ohjaavat hankkeeseen liittyviä opinnäytetöitä. Noin 40 tulevaa opettajaa viimeistelee ammatillisen pätevyytensä perehtymällä koulupäivän liikunnallistamisen kysymyksiin. Tämä on tapa sitouttaa toimijoita koulun kehittämiseen.

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

2 Liikkuvan koulun aikajana

25.4.2006

Koululaiset liikkeelle -seminaari. Yhteistyöverkoston työn pohjalta rakentuu kehysuunnitelma Koululaisen ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla, jonka Nuori Suomi julkaisee.

31.1.2008

Opetusministeriö ja Nuori Suomi julkaisevat Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille.

24.2.2009

Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen politiikkariihessä kannanotto Liikkuva koulu -hankkeesta.

24.3.2010

Liikkuvaa koulua valmisteleavan raportin julkistamistilaisuus Helsingin Säätytalolla. Ministerit Stefan Wallin, Jyri Häkämies ja Henna Virkkunen linjaavat kouluviihtyvyyden, terveyden ja kansantalouden edellyttävän koulupäivän liikunnallistamista.

26.3.2010

Opetushallitus myöntää Jyväskylän yliopistolle avustuksen Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvään opetustoimen henkilöstön täydennyskoulutukseen.

26.5.2010

OKM myöntää Jyväskylän yliopistolle avustuksen Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seuranta, kehittäminen ja tukeminen -hankkeelle.

27.5.2010

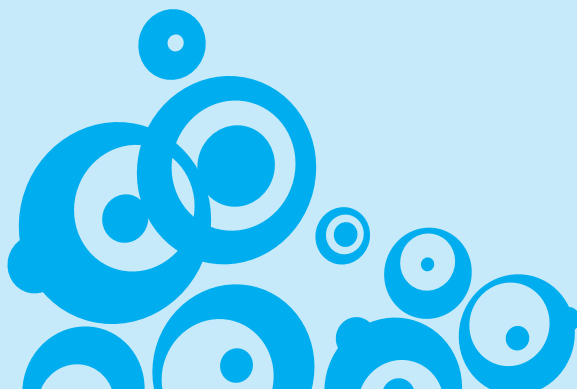
OKM myöntää LIKESille avustuksen Liikkuva koulu -hankkeen koordinointiin ja toteutukseen.

28.5.2010

OKM:n päätös Liikkuva koulu -työryhmän asettamisesta.

11.6.2010

OKM:n päätös kokeiluavustuksen saajista.



1.–2.9.2010

Liikkuvan koulun käynnistymisseminaari Vantaalla.

11.10.2010

Liikkuvan koulun tutkimukseen ja seurantaan kuuluvat mittaukset ja kyselyt aloitettiin hankekouluissa.

17.3.2011

Kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallin julkistaa fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmän (FTS). Järjestelmän tulee toteuttamaan Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Opetushallituksen pääjohtaja Timo Lankinen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska ja puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö Antero Karumaa pitävät vahvasti asiaa kannustavat puheenvuorot.

7.–9.4.2011

Liikkuva koulu -seminaari Vuokatissa. Hankkeen väliraportti julkaistaan.

22.6.2011

Liikkuvan koulun jatkuminen ohjelmana todetaan pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmassa.

5.–6.10.2011

Liikkuva koulu -seminaari Helsingissä. Opetusministeri Jukka Gustafsson korostaa liikunnan kokonaisvaltaista tärkeyttä. Opetushallituksen ylijohtaja Petri Pohjonen tarkastelee liikkumisen ja oppimisen yhteyttä.

17.–19.4.2012

Liikkuva koulu -seminaari Helsingissä ja laivaristeily. Kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki näkee koulun väylänä kaikkien lasten tavoittamiseen ja ilmoittaa liikuttamisen yksinäisen puurtamisen ja nokittelukulttuurin ajan olevan ohi.

3 Hankekokonaisuus

Hankemaailmassa kehittämispuhe siirtyy toiminnaksi vaihtelevalla menestyksellä. Liikkuvan koulun lähtökohdana oli Matti Vanhasen II hallituksen politiikkariihen selkeä kannanotto. Se tarjosi uskottavan tuntuisen lähtökohdan. Ohjelman käynnistäminen kolmen ministerin voimin loi poliittista painoarvoa.

Liikkuvan koulun pilottivaihe on hahmotettavissa hallinnollisten toimien kokonaisuutena. Julkinen valta, valtio ja sen edustajat alueilla, käynnistivät hakumenettelyn ja määrittelivät kriteerit. Kunnat tekivät suunnitelmia, hakivat ja saivat rahaa sekä toteuttivat.

Toisaalta pilottivaihe oli paikallisten hankkeiden avulla tapahtuvaa kehitystä ja aktiivista kehittämistä. Paikalliset olosuhteet ja erilaiset tarpeet tulivat näkyviksi yhteisten toistuvien seminaarien teemoissa ja keskusteluissa. Hankkeen vanavedessä toteutettiin myös Liikkuvan koulun tavoitteita tukevia erillisiä projekteja. Nämä on esitelty luvussa 9.

3.1 Osapuolet

Politiikkariihen kannanoton valtiollinen toteuttamisvastuu oli sosiaali- ja terveysministeriöllä, puolustushallinnolla sekä opetus- ja kulttuuriministeriöllä. Tehtävä kuului sekä koulutus- ja tiedepolitiikkaan että liikuntapolitiikkaan. Koulutuspolitiikan osalta Opetushallituksella oli keskeinen rooli. OKM rahoitti Liikkuvaa koulua veikkausvoittovaroista.

Paikallisesti Liikkuvan koulun omistajuus oli kunnilla, jotka hakivat ja pääsivät mukaan ohjelman pilottivaiheeseen. Hankkeita koordinoitiin erilaisilla organisointitavoilla joko kouluista tai eri virastoista, ja yhteistyömallit vaihtelivat. Hankkeen vetovastuu paikallisesti saattoi olla joko koulussa, sen ulkopuolisella palkatulla henkilöllä tai jopa toisessa kunnassa.

Pilottivaiheen hankkeita tuki mentoriverkosto. Mentorien taustayhteisöt olivat erilaisia. Lisää kehittämisedellytyksiä tuottivat liikunnan aluehallintoviranomaiset, joiden yhteys ja etäisyys hankkeisiin vaihteli alueellisesti. Hallintokulttuurit, toimintatavat ja yhdessä tekemisen historia ovat erilaisia valtakunnan eri osissa.

Kansalaisjärjestöistä liikunnan edunvalvontaa ja liikunnan edistämistä toteuttivat SLU ja sen jäsenjärjestöt. Alueellisesti lähimpänä hankkeita olivat liikunnan aluejärjestöt. Paikallisesti myös urheiluseuroilla, iltapäivätoimintaa järjestävillä ja muilla yhdistyksillä sekä urheiluakatemioidella oli roolinsa. Lisäksi asia koski useita sidosryhmiä. Näitä olivat mm. kansanterveysjärjestöt, opettajien ammatilliset järjestöt, Koululiikuntaliitto ja vanhempainyhdistykset.



Liikunnan edistäminen on myös liiketoimintaa. Se osuu useiden laitevalmistajien, erilaisten palveluntuottajien, teknologiakehittäjien ja liikuntapaikkayrittäjien toimialaan.

Tutkimuksellisesti lasten liikkuminen ja sen edistämisen tutkiminen ovat näyttäneet olevan mielenkiintoisia aiheita yliopistojen ja korkeakoulujen tutkijoille sekä opinnäytetöiden tekijöille. Liikkuva koulu -ohjelman koordinointi sekä sitä koskeva tutkimus ja seuranta ovat Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKESin tarkoituksen mukaista toimintaa.

3.2 Eteneminen

Hankekokonaisuus koostui useista samanaikaisista eritasoisista ja eritahtisista prosesseista. Ne on mahdollista rytmittää jatkumoksi neljän seminaarin avulla:

Käynnistyseseminaarissa Vantaalla 2010 lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä perusteltiin terveysnäkökulmasta. Puheissa kiinnitettiin huomiota arkiliikunnan vähentymiseen, todettiin tarve koulun toimintakulttuurin muuttamiseen ja esitettiin huoli nuorten kansalaisten toiminta- ja työkyvystä.

Hankekokonaisuuteen liitetty seuranta- ja tutkimusosuus viestitti paikallisille hankkeille, että muutosta seurataan, siitä ollaan kiinnostuneita ja tuloksia oikeasti odotetaan. Pilottivaiheen hankkeiden saamaa tukea vahvistettiin nimeämällä kullekin hankkeelle oma kokenut mentorinsa.

Vuokatin seminaarissa 2011 esiteltiin väliraportti, joka kirjasi pilottivaiheen lähtötilanteen, suunnitelmat ja ensimmäiset havainnot. Liikunnan terveysvaikutukset oli jo esitetty, ja ne vielä kerrattiin. Puheissa nousivat esiin koulujen toimintakulttuurin muuttamisen esteet ja edellytykset. Todettiin, että Liikkuvan koulun menestyminen edellyttää, että sen hyödyistä pääsevät välittömästi nauttimaan nekin opettajat, joille liikunta sinänsä ei ole erityinen arvo. Jos koulujen viihtyvyys paranee, kaikki voittavat. Toisaalta muutoksesta seuraavaa sekaannusta, hälyä ja keskustelun tarvetta ei kiistetty. Pilottivaiheen hankkeiden saama vertaistuki oli seminaarin merkittävää antia; hanketoimijat vertasivat ja jakoivat kokemuksia ja saivat palautetta toisiltaan. Seminaarin järjestäminen lasten fyysisen aktiivisuuden edistämistä koskevia tutkimuksia esittelevän ICEPA-kongressin yhteyteen oli strateginen valinta, joka liitti ruohonjuuritasolta lähtevät hankkeet keskusteluun kansainvälisen tutkimuksen kanssa.

Helsingin seminaarin 2011 teemana oli fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteys. Opetushallitus haki asiaa koskevaa vakavaa evidenssiä. Liikunnan edistäminen sidottiin palvelemaan oppimista. Opetus- ja kulttuuriministeriön tilannekatsauksessa yhden teeman vieminen eteenpäin useamman toimijan yhteisenä ohjelmana esitettiin toimintamallina, jolla liikunnan edistämistä voitaisiin tehdä kunnianhimoisesti. Keskusteluja sävytti myös odotus uudesta tuntijakoesityksestä.

Syksyyn 2011 mennessä toimijoilla oli jo kokemus siitä, mitkä asiat ovat vaikeita ja mitkä ovat vieneet hankkeita eteenpäin. Paikallisesti oli todettu ajanpuute. Uuden kehittäminen vaatii aikaa.

Kunnissa ja kouluilla on oma jokapäiväinen todellisuutensa, jossa Liikkuva koulu voi olla yksi hanke monen muun joukossa. Sen tueksi nähtiin tarvittavan paljon sitoutumista ja vastuunkantoa. Osallistujat näkivät hankkeen kantaviksi voimiksi motivoituneet opettajat, toimivat verkostot, hyödylliset materiaalit, koulutukset, oppilaiden myönteisen asenteen ja toistuvuuden.

Laivaseminaarin 2012 aiheena oli koululaisten äänen kuuleminen. Se toteutettiin keräämällä videoita ja postereita, teettämällä ryhmätöitä ja kirjoituksia sekä haastattelemalla ja kyselemällä. Ääni toi kuuluviin lasten ja nuorten omat maailmat, hierarkiat, säännöt ja järjestykset.

Seminaarin osallistujat näkivät tärkeäksi, että pilottivaiheen oppimiskokemusten tulisi hyödyttää uusia aloittajia, jotta kaikkea ei tarvitse aloittaa nollasta. Ryhmäkeskusteluissa ja ministerin puheenvuorossa esitettiin, että liike on saatava osaksi koulun rakennetta. Tanskan Svendborgista kuultu esimerkki – kuusi liikuntatuntia viikossa kaikille – osoitti, minkä suuruista muutosta on tarpeellista ja jopa mahdollista tehdä. Syntyi vaikutelma, että muutostarpeen suuruusluokan takia keskustelu yksittäisistä liikuntatunneista ei riitä vaan toimenpiteiden tulee yltää koko koulupäivään. Kolmen rehtorin kehittämisryhmä jatkaa koulupäivän rakenteen kehittämisen osalta Liikkuvan koulun siltaamista ohjelmaksi.



4 Seurannan ja tutkimuksen tavoitteet

Pilottivaiheessa hankkeen seurannan tavoitteena oli selvittää, miten hanke toteutui kouluissa ja mitkä olivat hankkeen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Lisäksi pilottivaiheeseen liittyvän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa peruskouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta.

Hankkeiden toteutumista seurattiin hankevastaavien haastattelujen ja kyselyjen avulla. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden muuttumista selvitettiin kouluilla kyselyillä ja fyysisen aktiivisuuden objektiivisilla mittauksilla. Lisäksi selvitettiin hankkeen sosiaalisia vaikutuksia kouluyhteisöön, kuten vaikutuksia koulun ilmapiiriin, sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden seurannasta ja tutkimuksesta ovat vastanneet Tuija Tammelin ja Kaarlo Laine LIKES-tutkimuskeskuksesta. Tutkimuksen työryhmä ja työnjako on esitetty liitteessä 2.

Liikkuva koulu -hankkeen seurannan yhteydessä kerättyä aineistoa hyödynnetään opinnäytetöissä. Lisäksi osa opinnäytetyöntekijöistä keräsi täydentävää aineistoa eri kouluilta. Yliopistojen opinnäytetyön ohjaajien työryhmän työskentelyä koordinoi ja johtaa Tuija Tammelin. Työryhmään ovat kuuluneet Lauri Laakso, Mirja Hirvensalo, Arja Sääkslahti, Riitta Asanti, Anneli Pönkkö, Jan-Erik Romar ja Kaarlo Laine. Työryhmän jäsenet ohjaavat opinnäytetöitä neljään yliopistoon (Jyväskylän yliopisto, Oulun yliopisto, Turun yliopisto ja Åbo Akademi). Ohjauksessa on tällä hetkellä 38 opinnäytetyöntekijää. Ensimmäiset kandityöt ja gradutyöt ovat valmistuneet (liite 3) ja niiden tiivistelmät löytyvät Liikkuva koulu -nettisivuilta. Lisäksi ohjelman pilottivaiheesta on tekeillä väitöskirja Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekuntaan.

Liikkuva koulu -ohjelman päämääränä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri

5 Yleiskuvaus pilottivaiheen hankkeiden seurannasta

Pilottivaiheen hankkeiden seurannan tavoitteena oli seurata ja arvioida hankkeen aikana toteutettujen toimien tuloksia. Seuranta palveli pilottivaiheen ohjausta sekä tarjosivat toimijoille palautetta jo hankkeiden aikana. Seuranta eteni kolmitasoisesti: laajana, tarkennettuna ja erityisenä seurantana. Lisäksi seurannassa oli mukana kaksi vertailukoulua, jotka eivät osallistuneet Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen.

A. Laaja seuranta

Kaikki 21 pilottivaiheen hanketta olivat mukana laajassa seurannassa. Laaja seuranta käsitti pilottivaiheen perustietojen keräämisen, hankkeiden oman sisäisen seurannan ja arvioinnin, pilottivaiheen koordinaattoreille ja vastuuhenkilöille suunnatut haastattelut ja kyselyt sekä rahoittaville viranomaisille tehdyt tiliselvitykset ja muut dokumentit.

Laajan seurannan aikataulu:

- Lähtötilanne kartoitettiin hankesuunnitelmien pohjalta: 8/2010
- Hankevastaavat pitivät päiväkirjaa, jossa he dokumentoivat hankkeen aikaiset toimenpiteet ja tapahtumat 9/2010 alkaen. Päiväkirjat koottiin lukukausittain: 1/2011, 5/2011, 1/2012 ja 5/2012.
- Hankevastaaville tehtiin haastattelu tai kysely hankkeen etenemisestä kunkin lukukauden päätteeksi: haastattelu 1/2011, kysely 5/2011, kysely 1/2012 ja haastattelu 5/2012.
- Pilottivaiheen koulujen henkilökunta vastasi internet-kyselyyn, joka toimitettiin pilottivaiheen kouluille rehtorien välityksellä: 1–2/2012. Kyselyn avulla kartoitettiin opettajien mielipiteitä koulupäivän liikunnallistamisesta, tietoisuutta liikuntasuosituksista ja Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheesta sekä kokemuksia pilottivaiheesta.
- Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen koulujen liikuntavarustus kartoitettiin: kevät 2012.

B. Tarkennettu seuranta

Oppilaille suunnattu kysely toteutettiin 10 pilottivaiheen hankkeessa ja 23 koulussa. Lisäksi tehtiin tarkentavia haastatteluja hankekoordinaattoreille, opettajille ja oppilaille. Oppilaskyselyn teemoja olivat oppilaan liikunta-aktiivisuus ja hyvinvointi koulussa, kouluyhteisö ja kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta.

Tarkennetun seurannan aikataulu oli seuraava:

- Kyselyt oppilaille luokittain ilman yksilökohtaista tunnistetietoa: 10–12/2010, 4–5/2011, 10–12/2011 ja 4–5/2012
- Hankekoordinaattorien ja oppilaiden haastattelut sekä havainnointi kouluilla käyntien yhteydessä: koko hankkeen ajan
- Hankekohtaiset yhteenvedot ja palautteet kyselyistä hankkeille powerpoint-muodossa: 3/2011, 9/2011, 2/2012 ja 8/2012.

Kyselyaineistossa oli mukana yhteensä 2 584 oppilasta, joista 907 luokilta 1–3, 674 luokilta 5–6 ja 1 003 luokilta 7–9 (luvut syksyn 2010 mittauksista).

Pilottivaiheen seurantajakson aikana vuosina 2010–2012 mittaukset ja kyselyt toistettiin neljä kertaa. Koko seurantajakson ajan syksystä 2010 kevääseen 2012 seurattiin samoja oppilasryhmiä, ja oppilaat siirtyivät ylemmälle luokalle seurantajakson aikana. (Kuvio 1.)

| | | | | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|
| 9. lk. | | | | |
| 8. lk. | | | | |
| 7. lk. | | | | |
| 6. lk. | | | | |
| 5. lk. | | | | |
| 4. lk. | | | | |
| 3. lk. | | | | |
| 2. lk. | | | | |
| 1. lk. | | | | |
| Ajankohta | 2010 syksy | 2011 kevät | 2011 syksy | 2012 kevät |
| Mittauskerta | 1 | 2 | 3 | 4 |

Kuvio 1. Liikkuva koulu -pilottivaiheen aikana vuosina 2010–2012 mittaukset ja kyselyt toistettiin neljä kertaa.

Tarkennetun seurannan kyselyt toteutettiin kouluissa LIKESin testaajan valvonnassa pääasiassa atk-luokissa internet-kyselynä ja tarvittaessa paperilomakkeilla. Oppilaat vastasivat tarkennetun seurannan kyselyihin nimettöminä. Kyselystä saatiin koulu- ja luokkatason seurantatietoa mutta ei yksilötason seurantatietoa. Kyselylomakkeet laadittiin erikseen 1.–3., 4.–6. ja 7.–9. luokkien oppilaille. 1.–3. luokkien kysely toteutettiin kokonaisuudessaan paperilomakkeilla, joissa oli kuvitetut vastausvaihtoehdot. Ruotsinkielisissä kouluissa käytettiin ruotsinkielisiä kyselyitä.

Hankkeet saivat jokaiselta mittauskerralta kyselyistä yhteenvedon, jossa oman hankkeen oppilaiden kyselyjen tuloksia oli vertailtu koko kyselyaineiston tuloksiin. Tulokset toimitettiin hankkeille powerpoint-esityksenä, jotta ne olisivat helposti käytettävissä tulosten esittelyyn esimerkiksi vanhempainilloissa tai hankkeen tilaisuuksissa. Palautteet laadittiin erikseen kunkin hankkeen 1.–3., 4.–6. ja 7.–9. luokkien oppilaille.

Kyselyn aihepiirit olivat seuraavat:

- Luokkien 1–3 oppilaat: Vapaa-ajan liikunta, liikuntaharrastukset, välituntien liikunta, koulumatkaliikunta, leikkiminen ja pelaaminen ulkona, aamupala, tuleeko oppilas mielellään kouluun, kaverit koulussa, pääkipu, vatsakipu ja väsymys koulussa.
- Luokkien 4–9 oppilaat: Vapaa-ajan liikunta, välituntien liikunta, koulumatkaliikunta, osallistuminen ohjattuun liikuntaan vapaa-aikana, liikuntamuodot, ruutuaika, koulun sosiaaliset suhteet, koulun ja välituntien ilmapiiri, kiusaaminen, tupakointi ja alkoholin käyttö (vain 7.–9. lk), aamupala, nukkumaan meno, väsymys, tuki- ja liikuntaelinoireet, tietoisuus Liikkuva koulu -hankkeesta sekä paino ja pituus.

C. Erityinen seuranta

Neljässä pilottihankkeessa ja kahdessa vertailukoulussa (3 alakoulua ja 3 yläkoulua, noin 300 oppilasta) toteutettiin kyselyjen lisäksi fyysisen aktiivisuuden objektiivisia mittauksia ja hankkeen toiminnan havainnointia koulussa. Mittaukset ja kyselyt oppilaille tehtiin tunnistetiedoin. Oppilaalta ja hänen huoltajaltaan pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseksi. Erityisen seurannan toimenpiteiden aikataulu oli seuraava:

- Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden mittaaminen liikuntamittareiden avulla (ActiGraph-kiihdyvyysanturi) ja päiväkirjat 7 päivän ajalta: 10–11/2010, 4–5/2011, 10–11/2011 ja 4–5/2012
 - Liikuntamittaus 7 pv: kokonaisaktiivisuus, aktiivinen aika ja liikkumaton aika, eriteltynä erikseen koulupäivän ajalta.
 - Päiväkirjoista lisäksi uinti, pyöräily (liikunta, jota kiihdyvyysanturi ei mittaa luotettavasti) sekä ruutuaika
 - Lihavuuden aste, paino, pituus, vyötärönympäryys (1. ja 4. mittauskerta)
- Kysely vanhemmille/huoltajille: perheen sosioekonominen asema, vanhempien koulutus ja tulotaso, vanhempien/huoltajien liikunta-aktiivisuus, asenteet lasten koulumatkaliikkumista kohtaan, tietoisuus liikuntasuosituksista ja tupakointi (1. mittauskerta).
- Oppilaille yksilökohtainen palaute liikuntamittauksista mittausten jälkeen. Koulukohtaiset yhteenvedot liikuntamittauksista. Halukkaat opettajat saivat myös osallistua mittauksiin.

6 Pilottivaiheen hankkeiden kuvaus

Pilottivaiheen hankkeiden seurannan lähtökohtana olivat hankehakemukset, hankevastaaville suunnatut haastattelut ja kyselyt. Hankekäyntien yhteydessä havainnoitiin toimintaa kouluissa. Lisäksi oppilaiden näkökulmaa kartoittavaa aineistoa kerättiin eri menetelmin Liikkuva koulu -seminaariin keväällä 2012 teemalla ”oppilaan ääni” (ks. luku 6.8). Tämän aineiston avulla selvitettiin oppilaiden kokemuksia, näkemyksiä ja ideoita koulupäivän liikunnallistamisesta.

6.1 Pilottivaiheen hankkeet

Kaikki 21 hanketta toimivat pilottivaiheen loppuun saakka eli kevääseen 2012. Hankkeista osa laajeni alkuperäisestä: mukaan tuli uusia toimintamuotoja sekä yhteistyötahoja. Pilottivaiheen hankkeiden laatimat kuvaukset toiminnastaan ovat liitteessä 5.

Hankehaussa keväällä 2010 myönnettiin tukea 21 hankkeelle 442 250 euroa ja keväällä 2011 468 500 euroa (taulukko 1). Kouluja oli mukana 45, ja oppilasmäärä kouluissa oli noin 10 000. Alakouluja oli 26, yläkouluja 11 ja yhtenäiskouluja 8. Yksi alakouluista muuttui yhtenäiskouluksi lukuvuoden 2011–2012 alusta eli hankkeen puolivälissä. Kouluissa oli opettajia yhteensä noin 1000.

**Pilottivaiheessa oli mukana
21 hanketta ja 45 koulua,
joissa oli noin 10 000 oppilasta.**

Taulukko 1. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeet.

| Kaupunki/ kunta | Koulut A= alakoulu Y= yläkoulu YK= yhtenäiskoulu | Oppilas- määrä | Haettu avustus 2010 | Myönnetty avustus 2010 | Haettu avustus 2011 | Myönnetty avustus 2011 |
|--------------------------------|--|---|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Heinola | A: Jyränkö | 181 | 20950 | 20950 | 31000 | 28000 |
| Jyväskylä | Y: Kilpinen A: Palokka | 484 482 | 25000 | 20000 | 30000 | 28000 |
| Kempele | A: Ketolanperä | 94 | 13862 | 13000 | 11150 | 11000 |
| Kitee | YK: Arppe | 595 | 53125 | 33000 | 53125 | 35000 |
| Korsnäs ja Maalahti | A: Petalax A: Yttermalax A: Övermalax A: Bergö A: Korsnäs kby A: Taklax A: Molpe | 62 117 98 22 64 33 32 | 30030 | 25000 | 50454 | 30000 |
| Kotka | Y: Karhula | 351 | 40000 | 30000 | 42000 | 29000 |
| Lestijärvi | YK: Lesti | 96 | 122000 | 12200 | 11580 | 11500 |
| Mikkeli | YK: Kalevankangas | 535 | 32000 | 28000 | 40000 | 32000 |
| Myrskylä | A: Kirkonkylä | 140 | 4600 | 4600 | 4600 | 4600 |
| Pello | Y: Pellon yläkoulu | 118 | 25000 | 20000 | 25000 | 21000 |
| Pori | A: Ruosniemi | 346 | 14500 | 14500 | 53125 | 35000 |
| Pudasjärvi | Y: Rimminkangas | 341 | 15000 | 13000 | 13500 | 13000 |
| Riihimäki | A: Peltosaari | 250 | 11000 | 11000 | 13000 | 13000 |
| Savitaipale | YK: Europaeus A: Heituinlahti | 301 46 | 167000 | 13000 | 14000 | 13000 |
| Siilinjärvi | Y: Ahmo A: Juhani Ahon koulu | 596 | 28950 | 27000 | 43425 | 30000 |
| Sotkamo | A: Salmela A: Leivola A: Vuokatti YK: Tenetti | 275 118 130 355 | 27000 | 27000 | 14250 | 13500 |
| Uusikaupunki | A: Hakametsä A: Lokalahti YK: Pyhämaa YK: Pohitulli YK: Kalanti | 128 50 42 712 296 | 26500 | 26500 | 38500 | 14500 |
| Uurainen | A: Hirvanen A: Hyötiä A: Kynnämöinen YK: Uuraisten koulukeskus | 94 61 44 266 | 14400 | 13500 | 18200 | 13000 |
| Vaasa | YK: Merenkurkku YK: Variska YK: Borgaregatan YK: Vöyrinkaupunki YK: Övningkola | | 39000 | 30000 | 30000 | 26000 |
| Vantaa | A: Uomarinne | 605 | 29000 | 25000 | 39000 | 27400 |
| Vihti | YK: KuoppaNummi | 619 | 50000 | 35000 | 54250 | 40000 |
| Yhteensä | | n. 10 000 | 530817 | 442250 | 568555 | 468500 |

6.2 Hankkeiden yhteistyötahot ja organisoituminen

Pilottivaiheen hankkeiden keskeiset toimijat olivat liikuntaa opettavat opettajat ja rehtorit. Kouluissa opettajat ja erityisesti muu henkilökunta olivat enimmäkseen taustatukena. Kuntien sektoreista liikuntatoimi sekä opetus- ja sivistystoimi olivat aktiivisimpia toimijoita, sen sijaan tekninen ja sosiaali- ja terveystoimi jäivät pitkälti hankkeiden toiminnan ulkopuolelle. Seurat olivat aktiivisesti edustettuina noin kolmanneksessa hankkeista, mutta liikunnan aluejärjestöjen panos jäi hankevastaavien näkemysten mukaan melko etäiseksi. Taulukossa 2 on esitetty pilottihankkeiden yhteistyötahoja ja niiden rooli pilottihankkeiden toiminnan kannalta.

Taulukko 2. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden toimijat ja rooli hankkeessa.

| Yhteistyötaho | Aktiivinen toimija (hankkeiden lkm) | Taustatuki (hankkeiden lkm) | Ei mukana (hankkeiden lkm) |
|--|--|--------------------------------|-------------------------------|
| Rehtori | 16 | 5 | - |
| Liikuntaa opettavat opettajat | 17 | 4 | - |
| Muut opettajat | 9 | 12 | - |
| Koulun muu henkilökunta | - | 16 | 5 |
| Kouluterveydenhoitaja | 1 | 15 | 5 |
| Oppilaiden huoltajat | 3 | 16 | 2 |
| Kunnan liikuntatoimi | 13 | 5 | 3 |
| Kunnan opetus/ sivistystoimi | 9 | 12 | - |
| Kunnan tekninen toimi | 2 | 11 | 8 |
| Kunnan sosiaali- ja terveystoimi | - | 7 | 14 |
| Liikunnan aluejärjestö | 5 | 5 | 11 |
| Urheiluseurat | 7 | 9 | 5 |
| Muut yhdistykset | 1 | 4 | 16 |
| Muu toimija (esim. seurakunta, toinen hanke) | 4 | 3 | 14 |

6.3 Hankkeiden keskeiset toimintamuodot

Pilottivaiheen hankkeiden toimintamuotoja selvitetiin hankevastaavien pitämien seuranta-päiväkirjojen avulla (taulukko 3).

Taulukko 3. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden toimintamuotoja.

| Toimintamuoto | Esimerkkejä toiminnan sisällöstä |
|--|--|
| Välituntiliikunta | Pitkät liikuntavälitunnit, oppilaat vertaisohjaajina, opettajat ohjaajina, välituntiturnaukset, välituntimaraton, kävelyvälitunnit, liikuntavälineet, koulun liikuntatilat välituntikäyttöön |
| Teemapäivät, tapahtumat | Paikkakunnan urheiluseurat esittelevät toimintaansa, oppilaat esittelevät omia liikuntaharrastuksiaan, yhden lajin teemapäivä, koulun oma liikuntapäivä, eri koulujen yhteinen liikuntapäivä, valtakunnalliset tapahtumat ja teemapäivät |
| Koulutus | Oppilaiden koulutus välituntiliikunnan ohjaajiksi, opettajien koulutus |
| Hankinnat, rakentaminen | Erilaiset liikuntavälineet, koulupihan uudistaminen |
| Retket | Tutustuminen kunnan liikuntapaikkoihin, marjastus, luontoretket |
| Kerhot | Koulun oma liikuntakerho koulupäivän jälkeen tai koulupäivän aikana pitkällä liikuntavälitunnilla |
| Koulumatkaliikunta | Koulumatkaliikuntaan kannustavat kampanjat |
| Liikuntakortit | Liikunnan seuraaminen liikuntakorttien tai -päiväkirjojen avulla (liikunta koulussa, välitunneilla, vapaa-ajalla) |
| Istumisen vähentäminen oppitunneilla | Taukojumppa, koulun yhteinen säännöllinen kävelylenkki, liikunnalliset aamunavaukset, liikunnallinen joulukalenteri, jumppapallot tuoleina, vastatessa ylös |
| Vähän liikkuvien oppilaiden tavoittaminen | Yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa, oppilaiden liikunta-aktiivisuuden selvittäminen kyselyllä (ja toiminnan suuntaaminen vähän liikkuville), kutsukerho/personal trainer -toiminta vähän liikkuville |
| Liikunnan opetussuunnitelman kehittäminen | Liikuntatuntien lisääminen, liikuntatuntien sisällön kehittäminen |
| Koulun henkilökunnan liikunta | Henkilökunnan liikuntakerho, liikuntakampanjat, liikuntakortit/päiväkirjat |
| Oppilaiden huoltajien aktivointi | Liikunnalliset vanhempainillat, reksin lenkit |
| Yhteistyöverkostot | Kunnan sisäinen yhteistyö, urheiluseurat ja muut yhdistykset, liikunnan aluejärjestö |
| Oppilaiden osallistaminen | Välkkäritoiminta, koulupihan suunnittelu, välinehankintojen ideointi, tapahtumien suunnittelu ja toteutus |

Hankkeet ovat kehittäneet monia eri toimintamuotoja. Tämä on lisännyt ja monipuolistanut keinovalikoimaa koulun arjen liikunnallistamiseksi. Eri toimintamuodot ovat tärkeitä, jotta tavoitetaan erilaisia oppilaita ja löydetään heille lisää tarttumapintoja liikkumiseen. Kriittisestä näkökulmasta tarkasteltuna monenlaiset ja erityyppiset toimintamuodot jäivät kuitenkin helposti irralleen koulun arjesta, eli oppitunneista ja välitunneista, eivätkä ne luo systemaattista perustaa jatkuvalla toiminnalle. Jos tavoitteena on koulun toimintakulttuurin muutos, niin toimintamuodot tulisi integroida tiiviimmin koulun perustehtävään ja arkipäivään. Tämä edellyttää puolestaan myös muun koulu yhteisön eli rehtorin ja opettajien sitoutumista asiaan riittävässä laajuudessa.

Suuria muutoksia toimintamuodoissa ei hankekauden aikana tapahtunut. Pikemminkin oli kyse toimintamuotojen juurruttamisesta kuin uusien kehittämisestä. Hankkeiden eri toimintamuotojen lukumäärät syksyllä 2010 ja syksyllä 2011 on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Pilottihankkeiden keskeiset toimintamuodot syksyllä 2010 ja 2011.

| Toimintamuodot | Syksy 2010 | Syksy 2011 |
|-------------------------|------------|------------|
| Teemapäivät | 19 | 15 |
| Koulutus, palaverit | 19 | 17 |
| Hankinnat, rakentaminen | 18 | 16 |
| Kerhot | 9 | 7 |
| Muu toiminta | 17 | 15 |
| Välituntiliikunta | 16 | 15 |
| Retket | 12 | 8 |
| Koulumatkaliikunta | 4 | 5 |

6.4 Oppilaiden osallistuminen ja toiminnan tavoitavuus

Hankevastaavilta pyydettiin arviota oppilaiden viikoittaisesta ja päivittäisestä osallistumisesta toimintaan. Osallistumisarvio tehtiin toukokuussa 2011, eli ensimmäisen toimintakauden lopussa, ja helmikuussa 2012, jolloin hankkeet olivat olleet käynnissä puolitoista lukuvuotta. Kyseessä on karkea ja suuntaa-antava arvio, jonka perusteella ei voi tehdä yksityiskohtaisia tulkintoja.

Alakouluissa keskimäärin yli puolet oppilaista osallistui toimintaan viikoittain, ja päivittäin puolet tai vähän alle. Seurantatiedot eivät kuitenkaan kerro siitä, tavoitettiinko pilottihankkeilla niitä oppilaita, jotka eivät ole osallistuneet aiemmin, vai kohdistuuko toiminta samoihin oppilaisiin, jotka ovat usein muutenkin aktiivisia. Toiminnan ulkopuolelle jäävien oppilaiden määrä vaihteli joka tapauksessa hankkeesta toiseen. Kaikista hankkeista tietoa ei saatu.

Yläkouluissa oppilaita osallistui keskimäärin vähemmän sekä viikoittain että päivittäin. Hanketoiminta tavoitti korkeimmillaan viikoittain yli kaksi kolmasosaa ja alhaisimmillaan alle viidennes koulun oppilaita. Vilkkaimmillaan toimintaan osallistui päivittäin puolet oppilaita ja alimmillaan alle viidennes oppilaita.

Yläkouluissa viikoittaisessa osallistumisessa ei arvioiden mukaan tapahtunut muutosta, mutta päivittäisen osallistumisen koettiin olevan vilkkaampaa hankkeen loppupuolella. Yleisesti arviot yläkoululaisten päivittäisestä osallistumisesta olivat alhaisia yksittäisiä hankkeita ja toimintamuotoja lukuun ottamatta.

Oppilaiden osallistumiseen voidaan vaikuttaa, ja siihen pystyttiin pilottivaiheen aikana vaikuttamaan myös yläkouluissa. Osallistujamäärien vaihtelu kouluissa oli suuri. Pilottivaiheen aikana oppilaiden osallistumisessa toimintoihin ei kokonaisuudessaan tapahtunut suuria muutoksia.

6.5 Pilottihankkeiden toimintaa edistävät ja haittaavat tekijät

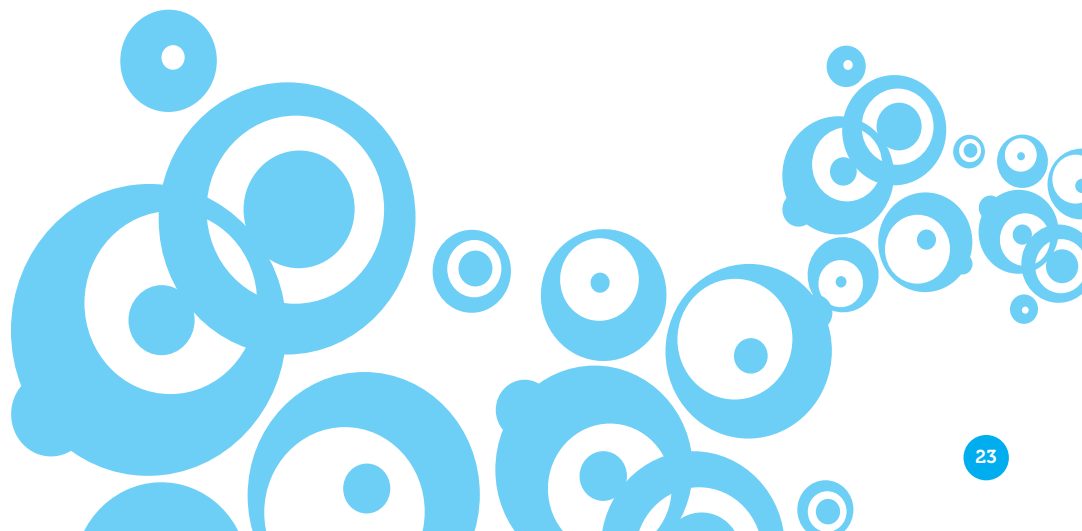
Koulun arki on kiireinen. Erilaisia hankkeita on lukuisia yhdessäkin koulussa. Opettajien ja oppilaiden tietoisuus Liikkuva koulu -hankkeesta ja sitoutuminen siihen vaihtelivat. Henkilökohtainen sitoutuminen on hyvin eriasteista. Hankekauden aikana sitoutuminen parani, varsinkin toisen hankekauden (2011–2012) aikana. Vastuuta voitiin tällöin jakaa laajemmalle joukolle.

Keskeisiä eteenpäin vieviä toimia olivat hankkeen edetessä rutiineiksi muotoutuvat liikunnalliset toiminnot. Joissakin hankkeissa saatiin aikaan koulupäivän rakenteen muutoksilla pysyvyyttä ja jatkuvuutta. Näillä toimilla lisättiin mahdollisuuksia oppilaiden ja opettajien tietoisuuden, osallistumisen ja sitoutumisen kasvattamiseen. Pilottihankkeiden toimintaa edistäviä ja haittaavia tekijöitä on listattu taulukkoon 5.



Taulukko 5. Pilottihankkeiden toimintaa edistäviä ja haittaavia tekijöitä.

| Toimintaa edistävät asiat | Mainintojen lukumäärä | Toimintaa haittaavat asiat | Mainintojen lukumäärä |
|--|-----------------------|---|-----------------------|
| Onnistunut, toimintasuunnitelman mukainen käytännön toiminta | 14 | Ajanpuute, aikatauluihin liittyvät ongelmat | 15 |
| Innostuneet ja motivoituneet opettajat | 14 | Vastuu hankkeesta kasautuu yhdelle tai kahdelle henkilölle (opettajalle) | 6 |
| Vakiintumassa olevat toiminnot | 11 | Ulkoisiin tekijöihin liittyvät ongelmat (esim. huono sisäilma koulussa, siirtyminen uuteen kouluun, liikuntasalin remontti) | 5 |
| Verkostojen hyödyntäminen | 10 | Yhteistyöverkostoihin liittyvät ongelmat | 3 |
| Vireä oppilaskunta, aktiiviset oppilaat | 8 | | |
| Koulutukset sekä opettajille että oppilaille | 7 | | |
| Muut asiat (esim. onnistunut tiedotus, ideat muista hankkeista, riittävät resurssit) | 10 | | |



6.6 Pilottihankkeiden onnistumisia ja ongelmia

Syyslukukauden 2010 päätteeksi tehdyssä hankevastaavien puhelinhaastattelussa (tammikuu 2011) keskeisiksi onnistumisiksi mainittiin enimmäkseen toiminnan lähtökohtiin ja edellytyksiin liittyvät tekijät. Kevätlukukauden 2011 päätteeksi (hankevastaavien kysely toukokuussa 2011) todettiin konkreettiset toiminnan muutokset: oppilaiden liikkumisen lisääntyminen, havaintoja koulun toimintakulttuurin muutoksista liikunnallisemmaksi ja yhteistyön parantuminen. Oppilaiden ja henkilökunnan lisääntynyt tietoisuus liikunnan merkityksestä ja koulun ilmapiirin parantuminen todettiin myös.

Keskeisiksi ongelmiksi mainittiin ajanpuute ja aikatauluihin liittyvät ongelmat. Toiminnan yhteiskoordinointi oli vaikeaa. Hankevastaavan työ jää helposti yksittäisen henkilön puuhasteluksi, ja alussa nuorten aktivointi on vaikeaa uuteen toimintaan. Yhteistyöongelmat liittyvät hallintokuntien sektorirajoihin, eri toimijatahojen väliseen yhteistyöhön ja myös koulun sisäiseen yhteistyöhön. Pilottihankkeen kuluessa ajan niukkuus ja yhteisten aikataulujen yhteen sovittaminen oli pysyvä ongelma. Lukuvuoden 2010–2011 aikana opettajien sitoutuminen ja vastuunkanto koettiin puutteelliseksi ja toimintaa haittaavaksi. Toisena hankevuotena tilanne parani. Yhteistyöongelmat ja vaikeudet henkilösuhteissa mainittiin myös ongelmina.

6.7 Hankkeiden vaikutukset

Hankevastaavien arvioiden mukaan pilottivaiheen hankkeiden vaikutukset olivat lähes yksinomaan positiivisia. Kooste vaikutuksista on esitetty taulukossa 6.

Yksittäisinä kielteisinä vaikutuksina tulivat esiin opettajien työmäärän lisääntyminen, etenkin välituntien valvontavastuun lisääntymisen myötä. Pidennetyt välitunnit lisäsivät valvonta-aikaa ja välituntitoiminnan myötä valvottavat alueet laajenivat. Parissa haastattelussa tuli esille myös työrauhan heikkeneminen. Toisinaan toiminnallisten välituntien jälkeen oppilaat olivat levottomia oppitunneilla.

Taulukko 6. Hankevastaavien arviot hankkeen vaikutuksista.

| Kohderyhmä | Arvioitu vaikutus |
|---|---|
| Oppilaat | <ul style="list-style-type: none"> • Välitunnit aktiivisempia (erityisesti alakouluissa, myös muutamissa yläkouluissa). • Liikkumismahdollisuudet lisääntyneet ja liikkumisolosuhteet parantuneet. • Ilmapiiiri erityisesti välitunneilla parantunut, yhteisöllisyys lisääntynyt. Koulussa mukavampaa, kun on jotain mitä odottaa (muutakin kuin oppitunnit, jotka eivät jaksaa innostaa kaikkia). • Oppilaiden vaikutusmahdollisuudet koulun toimintaan lisääntyneet. Oppilaat uskaltavat tuoda aiempaa enemmän omia ideoitaan esille. |
| Opettajat ja muu henkilökunta | <ul style="list-style-type: none"> • Työrauha koulussa parantunut, opettajien työ helpottunut siinä suhteessa. • Tietoisuus liikunnasta ja sen vaikutuksista oppilaiden hyvinvointiin lisääntynyt. • Oma osaaminen liikuntaan ja sen edistämiseen koulussa liittyvien asioiden suhteen parantunut. Usko omaan tekemiseen vahvistunut ja rohkeus tarttua uusiin asioihin lisääntynyt. • Opettajat huomioivat aiempaa enemmän liikunnan omassa työssään. |
| Koulu yhteisö ja toimintakulttuuri | <ul style="list-style-type: none"> • Liikunnasta tullut osa toimintakulttuuria; hankkeen aikana toteutetut toimenpiteet ainakin osittain vakiintumassa koulun arkeen suurimmassa osassa hankkeista. Tähän liittyvät myös koulupäivän rakennemuutos sekä sallivampi linja liikuntaa silmällä pitäen (esim. järjestyssääntöjen muutos). • Muutamassa koulussa tehty muutoksia opetussuunnitelmaan esimerkiksi lisäämällä liikuntatuntien määrää. |
| Yhteistyötahot ja sidosryhmät | <ul style="list-style-type: none"> • Yhteistyötahojen määrä lisääntynyt lähes kaikissa hankkeissa. • Lähes puolet haastatelluista totesi, että toiminta leviämässä paikkakunnan tai alueen muille kouluille. Paikallismedian tuoma myönteinen julkisuus tukenut muiden koulujen innostumista. • Yhteistyö aktiivista erityisesti kunnan liikuntatoimen kanssa. |

**Liikkumismahdollisuudet ovat
lisääntyneet ja liikkumisolosuhteet
parantuneet.**

6.8 Oppilaan ääni – oppilaiden ajatuksia koulupäivän aikaisesta liikunnasta

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen seurannan yhteydessä kartoitettiin oppilaan näkökulmaa koulupäivän aikaiseen liikkumiseen kevään 2012 aikana. Tavoitteena oli kuulla eri keinoin oppilailta suoraan heidän ajatuksiaan koulupäivän aikaisesta liikkumisesta (taulukko 7). Kaikille Liikkuva koulu -pilottivaiheen kouluille tarjottiin mahdollisuutta osallistua oppilaiden äänen esille tuomiseen. Aineistonkeruuseen osallistui 13 eri koulua (kolme koulua osallistui useampaan kuin yhteen aineistonkeruutapaan).

Taulukko 7. Menetelmät oppilaiden koulupäivän aikaiseen liikuntaan liittyvien ajatusten selvittämiseksi.

| Aineistonkeruutapa | Kohderyhmä | Koulujen lkm | Teemat |
|--------------------|----------------------|-------------------|---|
| Haastattelut | Yläkoulu | 2 (10 oppilasta) | Koulupäivä kokonaisuutena |
| Ideaimuri | Alakoulu | 2 (35 oppilasta) | Liikkuminen koulupäivän aikana |
| Julisteet | Alakoulu | 6 | Unelmien koulupiha |
| Videot | Alakoulu ja yläkoulu | 4 | Oppilaiden ajatukset liikunnasta koulupäivän aikana |
| Internet-kysely | Yläkoulu | 4 (268 oppilasta) | Viihtyisämpi koulupäivä, hyvä välitunti, välitunti-liikunnan syyt ja esteet, istumisen vähentäminen oppitunneilla |

Alakoululaiset tekivät julisteita, joiden aiheena oli "Unelmien koulupiha". Julisteet esiteltiin Liikkuva koulu -laivaseminaarissa huhtikuussa 2012. Julisteet sisälsivät piirroksia, valokuvia ja tekstiä. Julisteissa kuvattiin aktiivista ja toiminnallista koulupihaa, jossa riittää vipinää, vauhtia ja vilskettä mutta toisaalta mahdollisuuksia myös lepäilyyn ja istuskeluun. Julisteista kuvastuivat oppilaiden toiveet yhteisestä tekemisestä, runsaasta välineistöstä, liikunnan ilosta ja hauskanpidosta kavereiden kanssa.

Kahdessa alakoulussa tutkijat keräsivät lasten ajatuksia liikkumisesta niin sanotun Ideaimurin avulla. Ideaimuri on kouluille suunnattu työkalu lasten ja nuorten osallistamiseen sekä heiltä tulevien ideoiden keräämiseen. Se on kehitelty Turun ja Tallinnan yhteisessä Safe and Active Schoolday -hankkeessa. Ideaimuri on mind map -tekniikkaa ja swot-analyysia yhdistelevä työkalu. Konkreettisesti se on juliste, joka on jaettu neljään kenttään: plussat (+), miinukset (-), yhteenveto (=) ja kysymykset (?). Näitä neljää ulottuvuutta pohditaan julisteeseen kiinnitettävien muistilappujen avulla. Oppilaat kirjoittivat tutkijan ohjeiden mukaisesti muistilapuille liikkumiseen kannustavia asioita, liikkumisen esteitä sekä edellisiin liittyviä kehittämisehdotuksia ja laittoivat tarralaput luokan edessä olevaan Ideaimuri-julisteeseen.

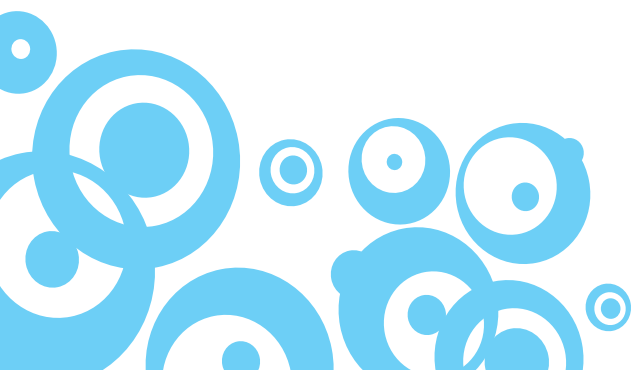
Alakoululaisten Ideaimuri-vastauksista tuli vahvasti esille kavereiden merkitys koulupäivän aikaisessa liikkumisessa. Kaverit kannustavat liikkumaan ja vaikuttavat siihen, mitä liikuntamuotoja valitaan,

vai liikutaanko ollenkaan. Tarjolla olevat välineet ja olosuhteet liittyvät oleellisesti alakoululaisten liikkumiseen. Lisäksi monet oppilaat liikkusivat omien sanojensa mukaan enemmän, jos liikkuminen palkittaisiin jollain tavalla. Kokonaisuudessaan Ideaimuri-työskentely ei tuonut juurikaan konkreettisia, uusia ideoita siitä, miten alakoululaiset voisivat liikkua enemmän koulupäivän aikana.

Yläkoululaiset vastasivat internet-kyselyyn, ja lisäksi tutkijat haastattelivat nuoria kahdessa yläkoulussa. Videoita tekivät sekä ylä- että alakoululaiset.



Kuva 1. Alakoululaisten ajatuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta kerättiin Ideaimuri-menetelmän avulla.



Kavereiden merkitys korostui myös yläkoululaisten koulupäivän aikaista liikkumista koskevissa ajatuksissa (taulukko 8). Nuorille oli tärkeää, että kaikki osallistuvat esimerkiksi koulun erilaisiin tapahtumiin ja tempauksiin. Nuorten mielestä hauska ja ei-kilpailullinen toiminta voi lisätä liikkumista koulupäivän aikana. Erityisesti tytöille oli tärkeää, että toiminta tarjoaa mahdollisuuden leikkimieliseen hassutteluun. Yläkoulun pojat kaipasivat alakoululaisten tapaan lisää välineitä koulun pihalle sekä sisätiloihin. Tytöt puolestaan toivat poikia useammin esille ajatuksen ohjatusta välituntiliikunnasta, joka järjestettäisiin koulun sisätiloissa.

Taulukko 8. Lisää liikuntaa koulupäivään – eroja yläkoulun tyttöjen ja poikien mielipiteissä.

| Teema | Tytöt | Pojat |
|----------------------------|---|--|
| Viihtyisämpi koulupäivä | Viihtyisä kouluympäristö Välitunnit sisällä | Pitkä välitunti/enemmän välitunteja |
| Hyvä välitunti | Kavereiden kanssa: juttelu Rauhassa oleminen Rentoutuminen | Kavereiden kanssa: pelailu (sisällä) Pitkä välitunti Rauhassa oleminen |
| Liikunnallisempi välitunti | Aktiivinen sisävälitunti Ohjattu toiminta | Liikuntapaikat koulun pihalla Tarpeeksi välineitä |
| Liikkumisen esteet | Liikkuminen on noloa Kaverit eivät liiku Olosuhteet Sää vaikuttaa Välitunnilla ei ehdi Hikoilu | Olosuhteet Sää Ei esteitä |
| Vähemmän istumista | Toiminnallinen oppiminen Taukojumppa | Istumista ei voi vähentää Toiminnallinen oppiminen |

Monet nuoret suhtautuivat kriittisesti ja vastustellen koulupäivän aikaiseen liikuntaan. Sää nousi yhdeksi suurimmaksi välituntiliikunnan esteeksi. Tähän liittyi nuorten protesti ulkovaalitunteja kohtaan, sillä monen nuoren mielestä ulkona oleminen oli este välituntiliikunnalle. Nuorten mielikuvissa koulupäivän aikainen liikkuminen esiintyi hikiliikuntana, jolloin ajatus liikkumisesta ei houkuttele. Monet nuoret mielsivät omakseen tietyn yläkoululaisen statuksen, johon liikkuminen ainakaan koulupäivän aikana ei kuulu. Nuorisokulttuuriset ilmiöt kuten hengailu ja vastarinta tulivat esille nuorten koulupäivän aikaiseen liikkumiseen liittyvissä mielipiteissä.

Oppilaan näkökulmasta koko koulun yhteisöllisyys on keskeinen taustatekijä pyrittäessä muuttamaan koulupäivää liikunnallisemmaksi. Kaverit ja koulun monet ryhmämuodostelmat vaikuttavat myös liikkumiseen koulupäivän aikana. Tytöt ja pojat suhtautuvat koulupäivän aikaiseen liikkumiseen hieman eri tavoin, joten sukupuolten välisten erojen huomioiminen on samalla tavalla tärkeää kuin oppilaiden yksilöllisyyteen perustuva toiminnan räätälöinti. Oppilaiden osallistaminen ideointiin ja toteutukseen on sitä tärkeämpää mitä vanhemmista lapsista ja nuorista on kyse. Osallistaminen edellyttää usein kouluyhteisössä uudenlaisen vuorovaikutuksen oppimista.

7 Tutkimustulokset

7.1 Fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittaukset

Oppilaiden fyysinen aktiivisuus mitattiin objektiivisesti kiihtyvyyssantureilla neljällä hankekoululla ja kahdella vertailukoululla. Oppilaat pitivät lantiolla pidettävää kiihtyvyyssanturia (ActiGraph GT1M ja GT3X) seitsemän päivän ajan kullakin mittausjaksolla (kuva 2). Tuloksiin laskettiin mukaan ne päivät, joina mittausta oli kertynyt vähintään 500 minuuttia ja ne oppilaat, joilla oli vähintään kolme päivää onnistunutta mittausta sisältäen yhden viikonlopun päivän.

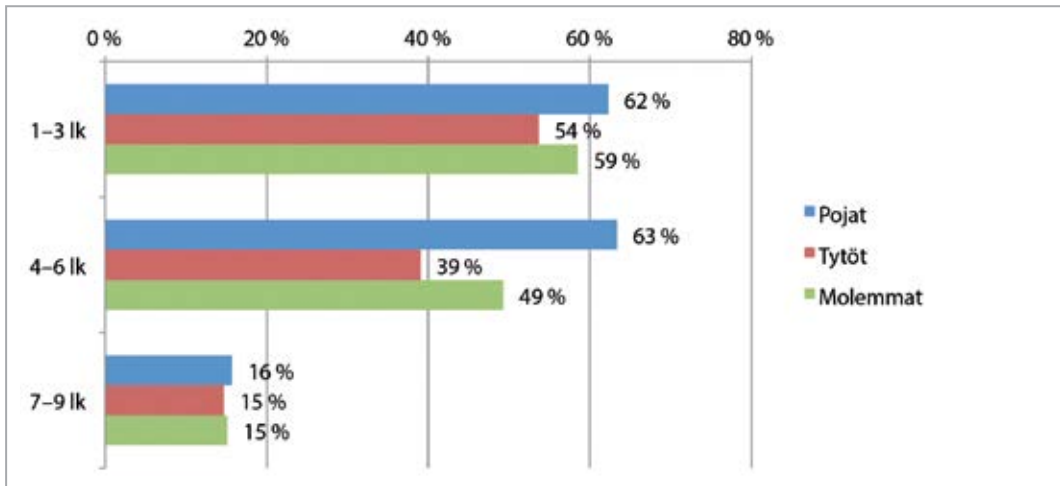


Kuva 2. Fyysinen aktiivisuus mitattiin objektiivisesti lanteilla pidettävällä kiihtyvyyssanturilla.

Liikunnan osalta laskettiin mittauspäivien keskimääräinen reippaan liikunnan määrä ja liikkumattoman ajan määrä koko päivän aikana (min/päivä) sekä koulupäivän aikana (min/h). Koulupäivän pituus selvitettiin päiväkirjojen perusteella. Lisäksi tarkasteltiin sitä, kuinka iso osa oppilaista (%) liikkui vähintään 60 minuuttia päivässä riipeästi eli täytti fyysisen aktiivisuuden suositusten liikunnan minimimäärän.

- Reipas liikunta, riipeä liikunta = vähintään keskiraskas liikunta, englanniksi *moderate-to-vigorous intensity physical activity* (MVPA), eli liikunta, joka kiihtyvyyssanturilla mitattuna ylitti intensiteetin 2296 cpm
- Liikkumaton aika = englanniksi *sedentary time*, eli aika, jolloin aktiivisuus oli kiihtyvyyssanturilla mitattuna alle 100 cpm.





Alkumittauksissa fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä liikkui 59 % 1.–3.-luokkalaisista, 49 % 4.–6.-luokkalaisista ja 15 % 7.–9.-luokkalaisista (kuvio 2). Pojat olivat kaikissa ikäryhmissä aktiivisempia kuin tytöt. Alkumittauksiin osallistui 284 oppilasta neljästä hankekoulusta ja kahdesta vertailukoulusta.



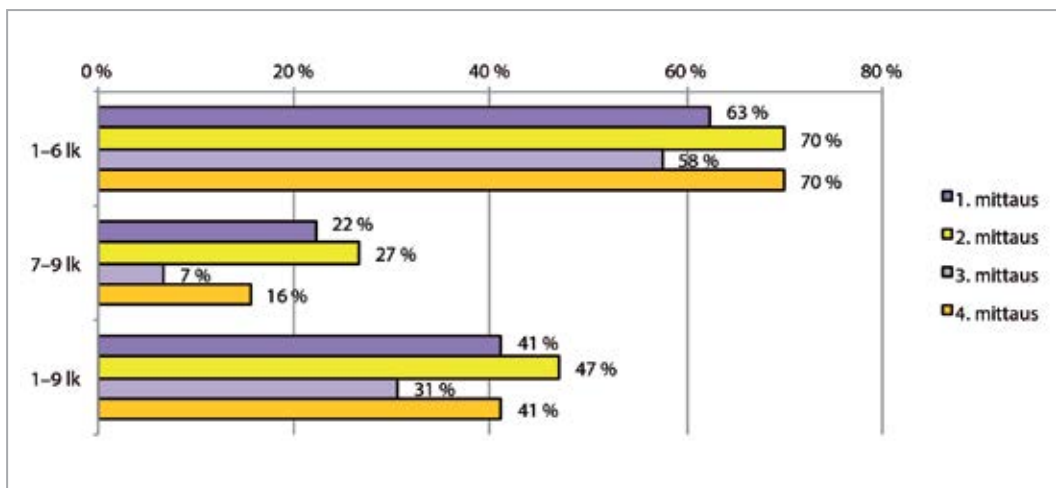
Kuvio 2. Niiden oppilaiden osuus (%), joilla kertyi mittausjakson aikana keskimäärin yli 60 min reipasta liikuntaa päivässä (ActiGraph > 2296 cpm). Aktiivisuustutkimuksen tulokset, alkumittaukset (n=284).

Tässä raportissa esitettävien seuranta-aineiston tulokset perustuvat neljän hankekoulun niiden oppilaiden tuloksiin, joilta oli mittaus tulos kaikista neljästä seurantamittauksesta (n=85). Mittaukset toteutettiin 1½ vuoden seuranta-aikana puolen vuoden välein, yhteensä neljä kertaa hankkeen aikana (taulukko 9).

Taulukko 9. Kuvioiden värikoodit, mittauskerta ja mittauksen ajankohta.

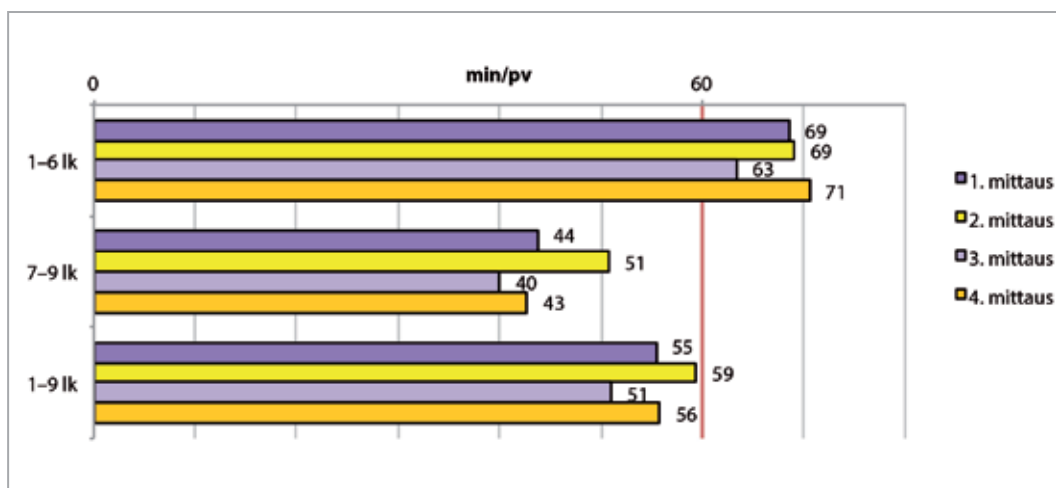
| Värikoodi | Mittauskerta | Mittausajankohta |
|---|--------------|------------------|
|  | 1. mittaus | syksy 2010 |
|  | 2. mittaus | kevät 2011 |
|  | 3. mittaus | syksy 2011 |
|  | 4. mittaus | kevät 2012 |

Fyysisen aktiivisuuden mittauksissa havaittiin selkeä vuodenaikaisvaihtelu (kuvio 3). Oppilaat olivat aktiivisempia kevään mittauksissa (2. ja 4. mittaus) kuin syksyn mittauksissa (1. ja 3. mittaus). Tämän vuoksi on tarkoituksenmukaista vertailla samana vuodenaikana tehtyjä mittauksia keskenään. Tuloksia tulkittaessa on hyvä huomioida, että kaikkiin seurantamittauksiin osallistuvien joukko on suhteellisen pieni (n=85) ja sään vaihtelu kunkin mittausjakson aikana saattaa vaikuttaa yksittäisen mittauskerran tuloksiin.



Kuvio 3. Niiden oppilaiden osuus (%), joilla kertyi mittausjakson aikana keskimäärin yli 60 min reipasta liikuntaa päivässä (ActiGraph > 2296 cpm). Aktiivisuusmittausten seurantalukset (n=85).

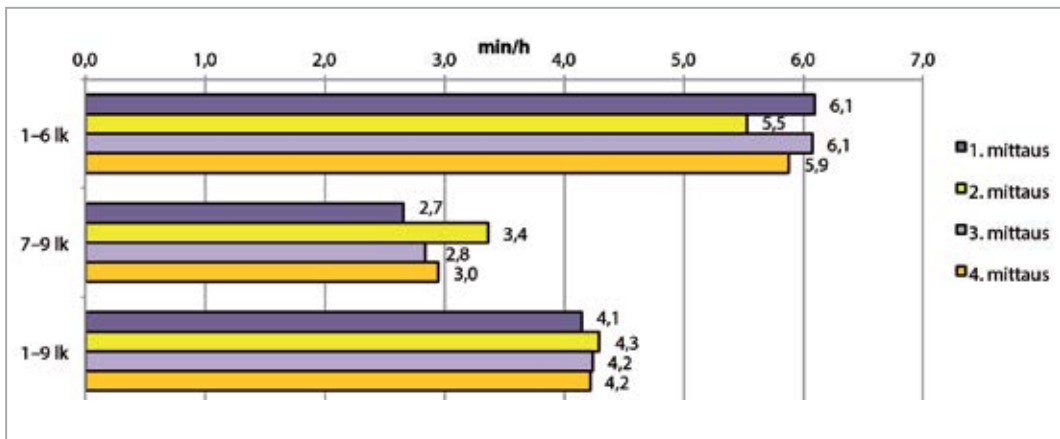
Seurantajakson aikana fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman alakoululaisilla ja väheni yläkoululaisilla (kuvio 4). Alakoululaisilla fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman, 69 minuutista 71 minuuttiin puoleltoista vuoden seurannan aikana keväästä 2011 (2. mittaus) kevääseen 2012 (4. mittaus). Vaikuttaisi siltä, että edulliset muutokset fyysisen aktiivisuuden mittauksissa ilmaantuivat oppilastasolla vasta viimeisissä seurantamittauksissa (4. mittaus). Laajempiin suomalaisten alakoululaisten viitearvomittauksiin (n=568) perustuen tiedetään, että reippaan liikunnan määrä on 1.-luokkalaisilla noin 15 minuuttia suurempi kuin 6.-luokkalaisilla, mikä tarkoittaisi reippaan liikunnan vähenemistä keskimäärin noin 3 min/pv ikävuotta kohti. (Tammelin, julkaisematon tutkimusraportti). Tähän havaintoon suhteutettuna pientä fyysisen aktiivisuuden lisäystä hankkeen aikana voidaan pitää myönteisenä muutoksena, kun samoja oppilaita seurattiin 1½ vuoden ajan. Yläkoululaisilla fyysinen aktiivisuus väheni syksystä 2010 (1. mittaus) syksyyn 2011 (3. mittaus) 4 min/pv ja keväästä 2011 (2. mittaus) kevääseen 2012 (4.mittaus) 8 min/pv.



Kuvio 4. Reippaan liikunnan määrä (minuuttia/päivä) eri mittauskerroilla (ActiGraph > 2296 cpm). Aktiivisuusmittausten seurantalukset (n=85).

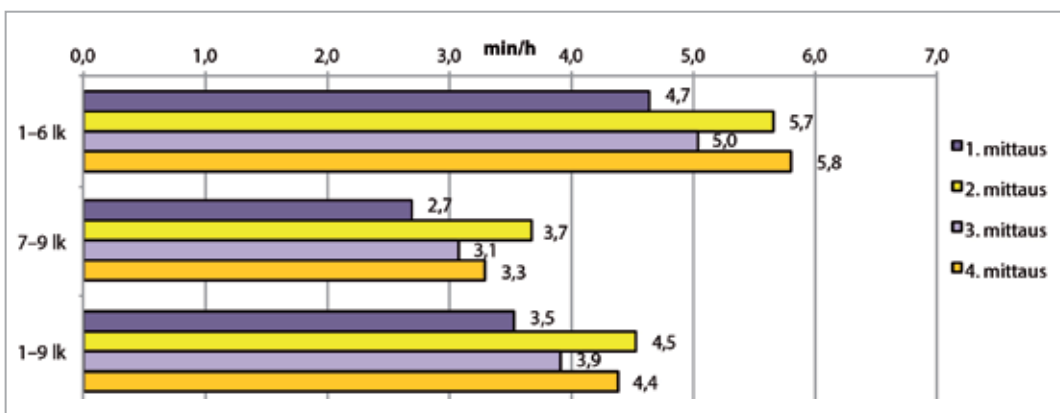
Tuloksissa eroteltiin myös fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana ja koulupäivän ulkopuolella. Tulokset on suhteutettu koulupäivän pituuteen (min/h), jolloin eripituisten koulupäivien mittaustulosten vertailu on mahdollista. Vuodenaikaisvaihtelu, joka näkyi kokonaisaktiivisuudessa, näkyi myös kouluajan ulkopuolisessa aktiivisuudessa mutta ei yhtä selvänä koulupäivän aikaisissa mittauksissa.

Reipas liikunta koulupäivän aikana oli alakoululaisilla runsaampaa kuin yläkoululaisilla (kuvio 5). Reipasta liikuntaa koulupäivän aikana kertyi alakoululaisilla noin kaksi kertaa enemmän kuin yläkoululaisilla. Alakoululaisilla reippaan liikunnan määrä koulupäivän aikana pysyi samana syksyn mittauksissa (1. ja 3. mittaus) ja lisääntyi hieman kevään mittauksissa (2. ja 4. mittaus). Yläkoululaisilla reippaan liikunnan määrä lisääntyi hieman syksyn mittauksissa, mutta väheni kevään mittauksissa.



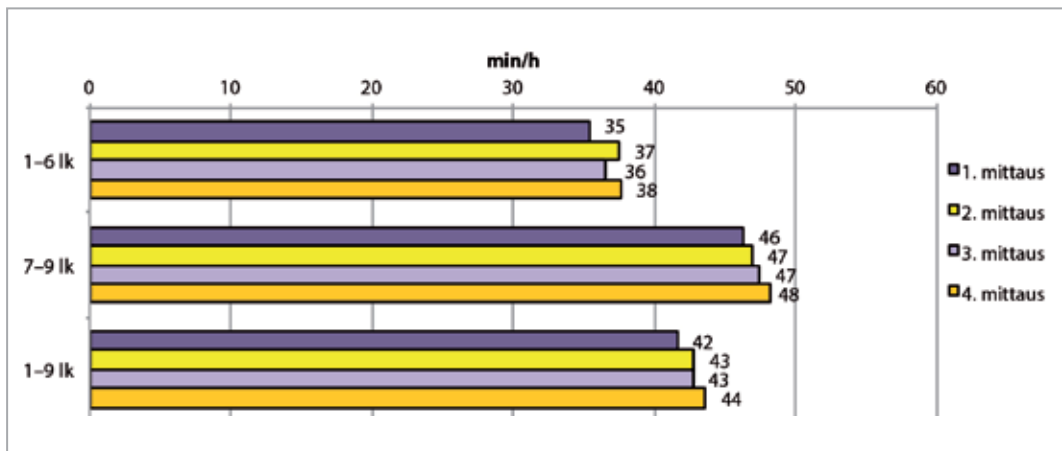
Kuvio 5. Reipas liikunta koulussa koulupäivän aikana (min/h) eri mittauskerroilla. Aktiivisuusmittausten seurantalokset (n=85).

Ripeä liikunta koulupäivinä kouluajan ulkopuolella lisääntyi alakoululaisilla sekä syksyn että kevään mittauksissa ja lisääntyi yläkoululaisilla syksyn mittauksissa mutta väheni hieman kevään mittauksissa (kuvio 6).



Kuvio 6. Reipas liikunta kouluajan ulkopuolisena aikana arkipäivisin (min/h) eri mittauskerroilla. Aktiivisuusmittausten seurantalokset (n=85).

Liikkumaton aika koulupäivän aikana lisääntyi sekä alakoululaisilla että yläkoululaisilla tasaisesti, kun samoja oppilaita seurattiin 1½ vuoden ajan (kuvio 7). Liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana oli yläkoululaisilla noin 10 minuuttia enemmän tuntiä kohti.

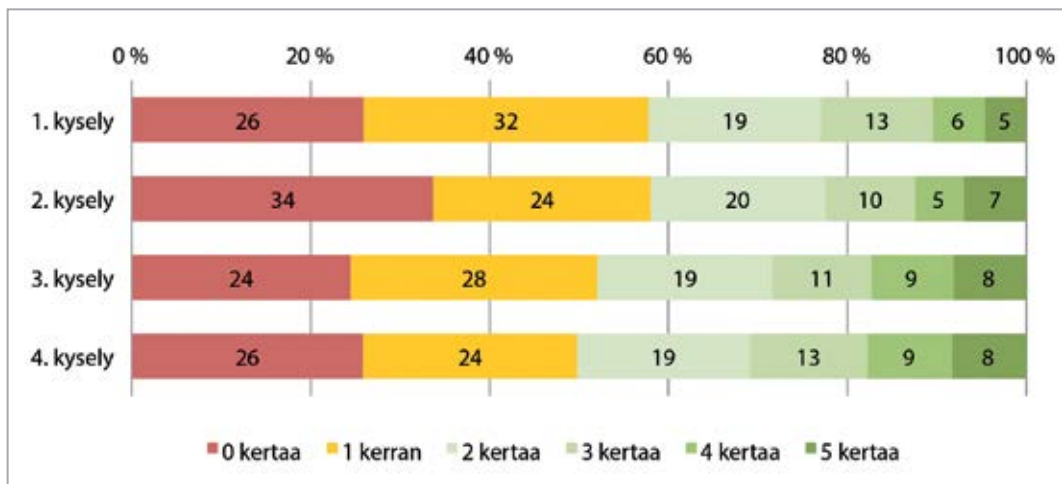


Kuvio 7. Liikkumaton aika (min/h) koulupäivän aikana (Actigraph < 100 cpm) Aktiivisuusmittausten seurantalokset (n=85).

7.2 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus -kyselyt

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

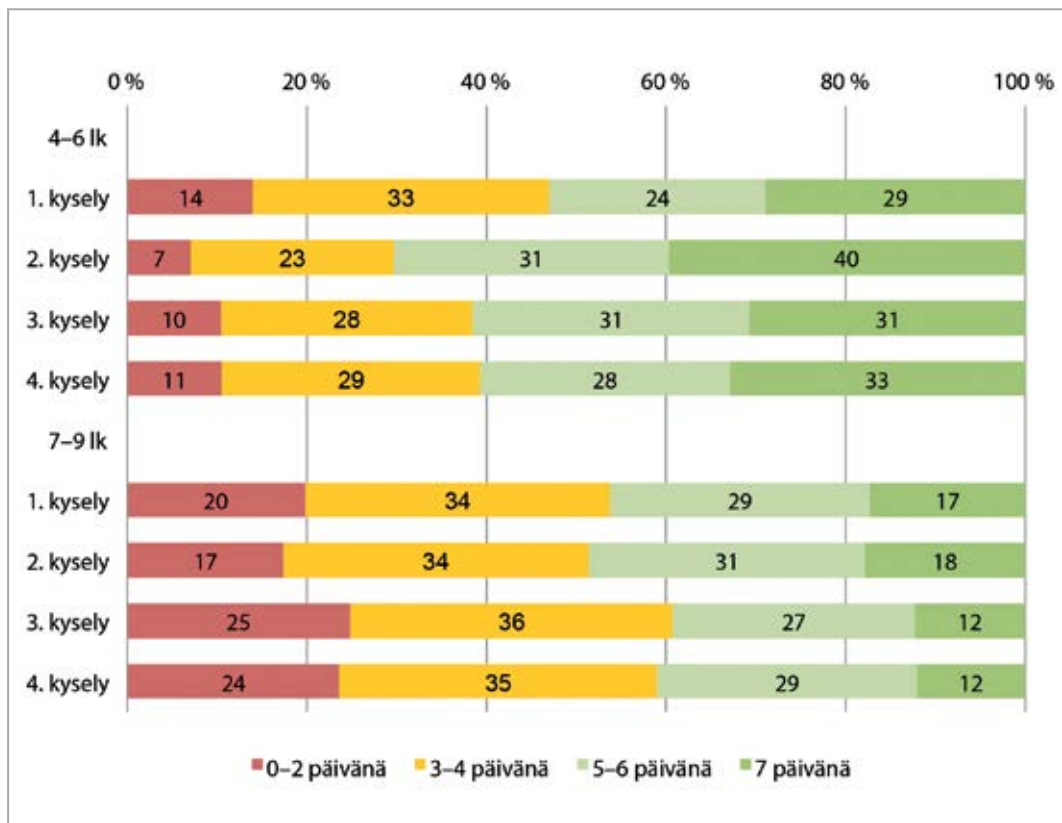
Kun 1.–3.-luokkalaisten kysyttiin montako kertaa viikossa sinulla on liikuntaharrastuksia, niin vähintään kolme kertaa viikossa liikuntaharrastuksissa käyvien 1.–3.-luokkalaisten osuus kasvoi 24 %:sta 30 %:iin seurantajakson aikana (kuvio 8). Oppilaista 26 % kertoi, että heillä ei ollut lainkaan liikuntaharrastuksia. Osuus oli sama sekä hankkeen alkaessa syksyllä 2010 (1. mitta) että päättyessä keväällä 2012 (4. mitta).



Kuvio 8. Liikuntaharrastukset (1.–3. lk). Montako kertaa viikossa sinulla on liikuntaharrastuksia?

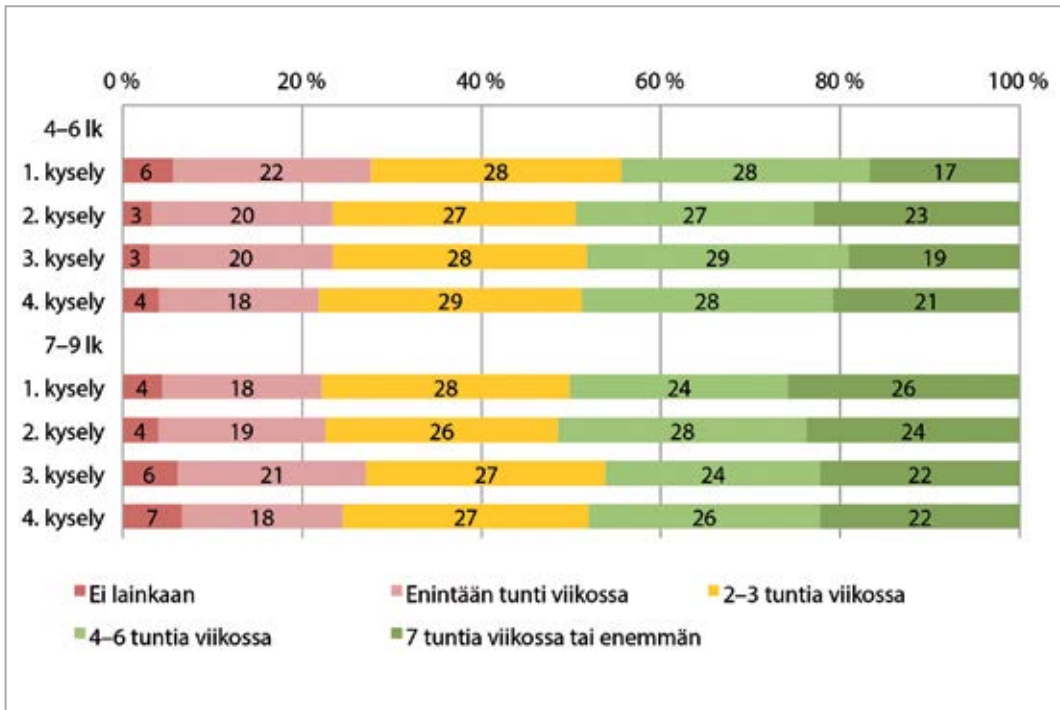
Kyselyiden perusteella fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman 4.–6. -luokkalaisilla ja väheni hieman 7.–9. -luokkalaisilla puolentoista vuoden seurantajakson aikana (kuvio 9). Kyselyssä 4.–9.-luokkalaisia oppilaita pyydettiin miettimään seitsemää edellistä päivää ja merkitsemään kuinka monena päivänä he olivat liikkuneet vähintään 60 minuuttia päivässä. Seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä raportoi liikkuvansa noin kolmasosa 4.–6.-luokkalaisista ja noin kuudesosa 7.–9.-luokkalaisista. Seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien osuus kasvoi hieman 4.–6.-luokkalaisilla (29 %:sta 33 %:iin) seuranta-aikana, mutta väheni 7.–9. -luokkalaisilla 17 %:sta 12 %:iin. Vähän liikkuvien (kahtena päivänä viikossa tai harvemmin vähintään 60 minuuttia kerralla) osuus pieneni 4.–6.-luokkalaisilla 14 %:sta 11 %:iin ja kasvoi 7.–9.-luokkalaisilla 20 %:sta 24 %:iin.

Kysymystä on käytetty aiemmin WHO-Koululaistutkimuksessa (mm. Currie, C. ym. 2008). WHO-Koululaistutkimus on osoittanut, että oppilaat ovat liikunnallisesti passiivisempia yläkoulussa kuin alakoulussa. Nämä seurantatulokset kuvaavat myös jo aiemmin raportoitua fyysisen aktiivisuuden vähenemistä alakoulusta yläkouluun siirryttäessä, jonka on havaittu olevan suomalaiskoululaisilla voimakkaampaa kuin monissa muissa maissa.



Kuvio 9. Fyysinen aktiivisuus (4.–6. lk.; 7.–9. lk.). Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

Kun ripeän liikunnan määrää mitattiin kysyen kouluajan ulkopuolisen ripeän liikunnan kokonaismäärää viikossa (kuvio 10), erot 4.–6.-luokkalaisten ja 7.–9.-luokkalaisten välillä olivat vähäiset. Ripeää liikuntaa seitsemän tuntia viikossa tai enemmän harrasti 4.–6.-luokkalaista noin viidesosa ja 7.–9.-luokkalaista noin neljäsosa. Seitsemän tuntia viikossa ripeästi liikkuvien osuus lisääntyi hieman 4.–6. luokalla (17 %:sta 21 %:iin), mutta väheni 7.–9.-luokkalaisilla seurannan aikana 26 %:sta 22 %:iin. Vähän liikkuvien (enintään tunti ripeää liikuntaa viikossa) osuus väheni 4.–6. luokalla 28 %:sta 22 %:iin ja kasvoi 7.–9.-luokkalaisilla seuranta-aikana 22 %:sta 25 %:iin.

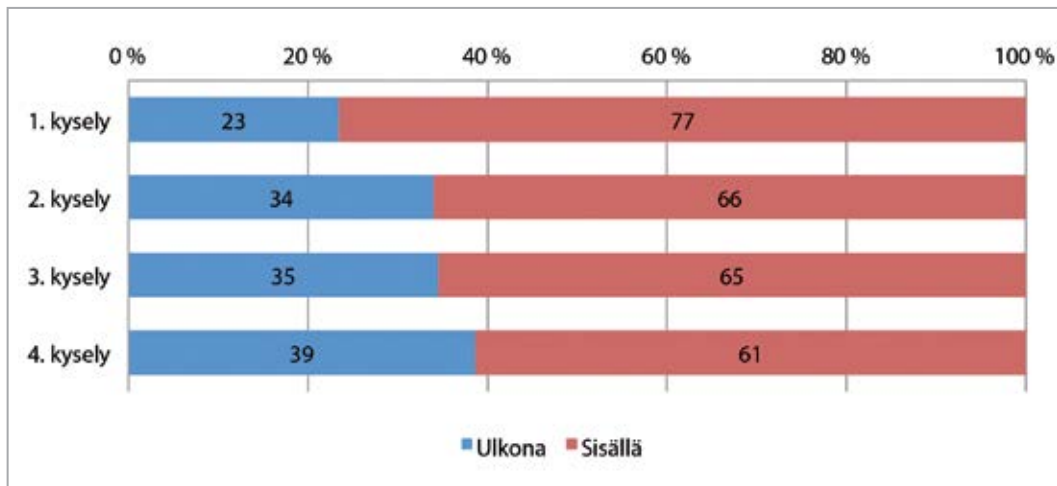


Kuvio 10. Ripeän liikunnan määrä viikossa (4.–6. lk.; 7.–9. lk.). Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

Lähde: Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. 2008. Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 5. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen.

Välitunti liikunta

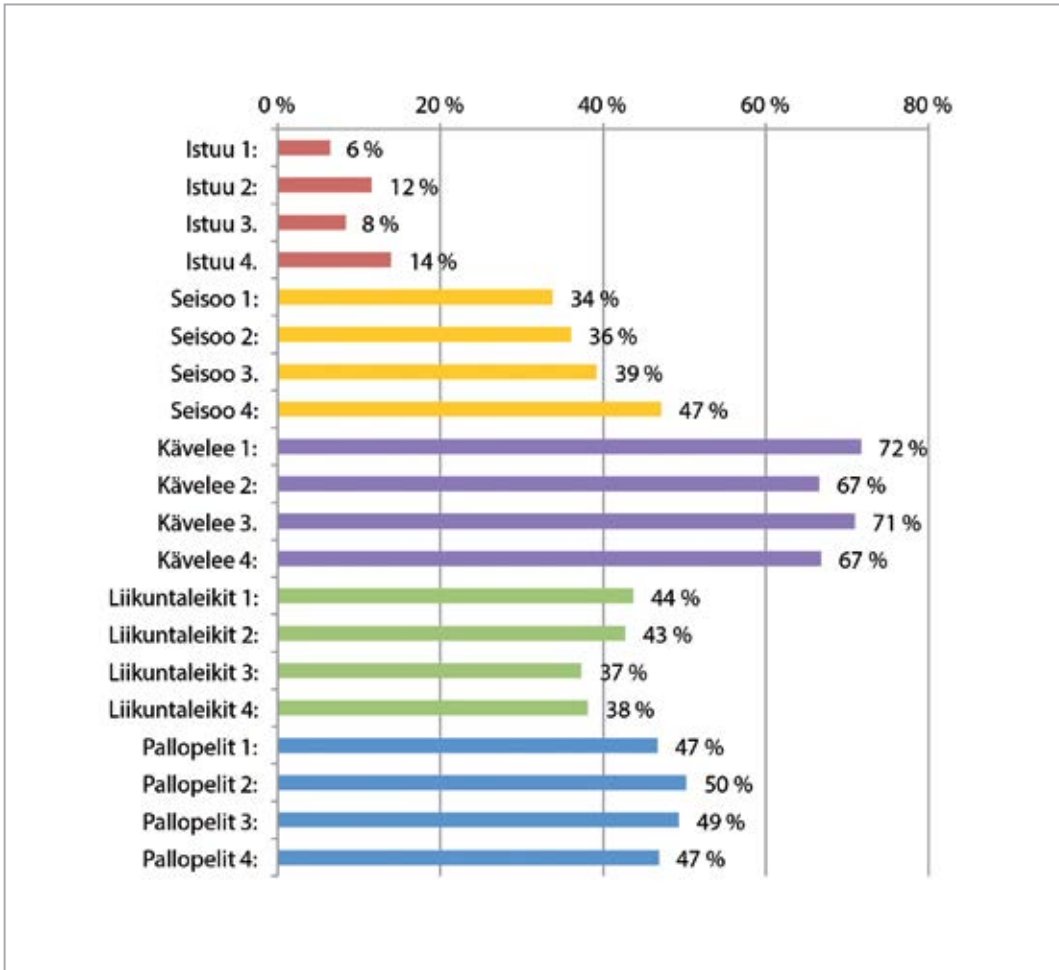
Kun oppilailta kysyttiin kyselyssä, missä olet yleensä koulun välitunneilla (ulkona vai sisällä) 4.–6.-luokkalaisista 99 % vastasi viettävänsä koulun välitunnit yleensä ulkona. 7.–9.-luokkalaisista hankkeen alkaessa 23 % (syksy 2010) ja hankkeen päättyessä 39 % (kevät 2012) vietti välitunnit yleensä ulkona (kuvio 11). Yläkoulussa on tapahtunut selkeä muutos, kun yläkoulun oppilaat ovat hankkeen edetessä siirtyneet viettämään välitunteja myös ulos.



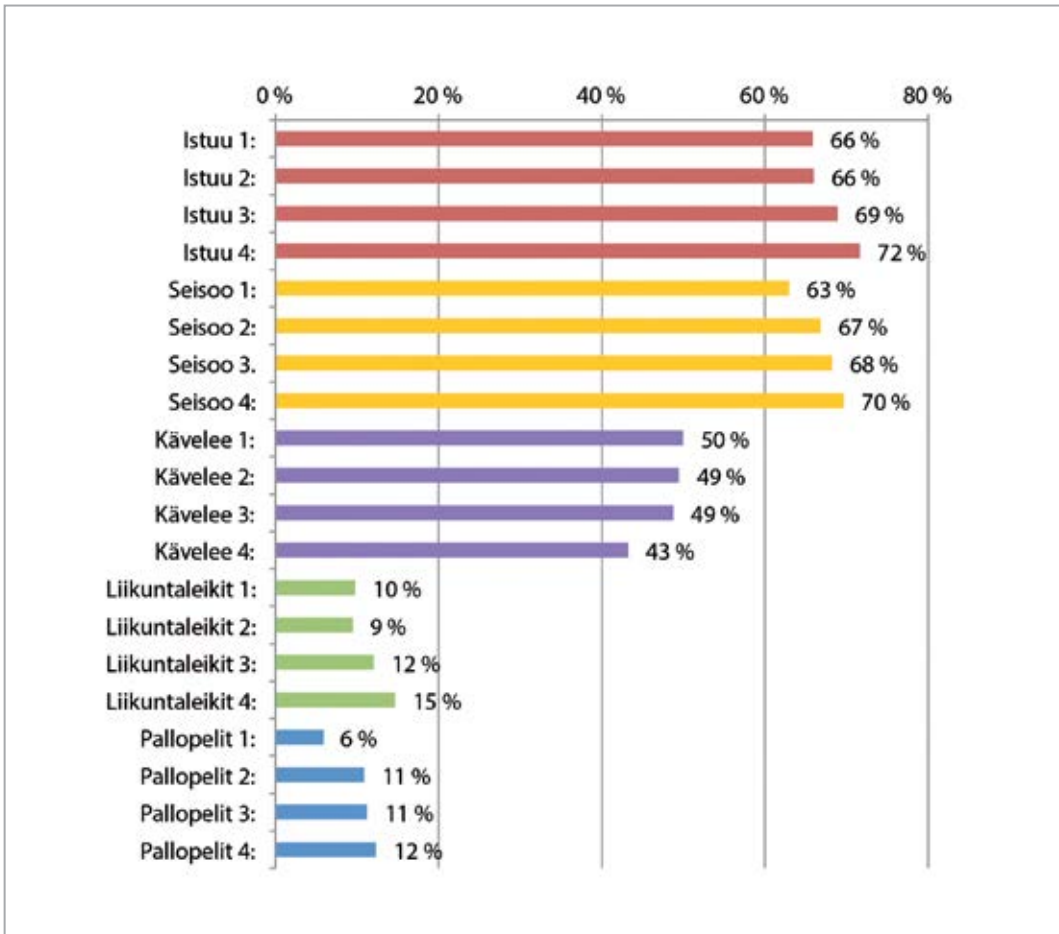
Kuvio 11. Välituntien viettopaikka (7.–9. lk.). Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

**Yläkoulun oppilaat siirtyivät
hankkeen edetessä viettämään
välitunteja myös ulos.**

Välituntien liikuntatoiminnassa oli selkeä ero alakoulujen ja yläkoulujen välillä (kuviot 12 ja 13). Yläkoulun oppilaat istuivat ja seisoivat yleisemmin ja kävelivät sekä harrastivat liikuntaleikkejä tai pallopelejä harvemmin kuin alakoulun oppilaat. Yläkoulun osalta edullista muutosta tapahtui hieman liikunnallisiin leikkeihin osallistumisessa (10 % => 15 %) ja pallopeleihin osallistumisessa (6 % => 12 %). Muutoin passiiviset toiminnot (istuminen, seisominen) lisääntyivät ja aktiiviset toiminnot vähentyivät sekä ala- että yläkouluissa, kun samoja oppilaita seurattiin 1½ vuoden ajan.



Kuvio 12. Välituntien toiminta eri kyselykerroilla 1–4 (4.–6. lk.). Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla?

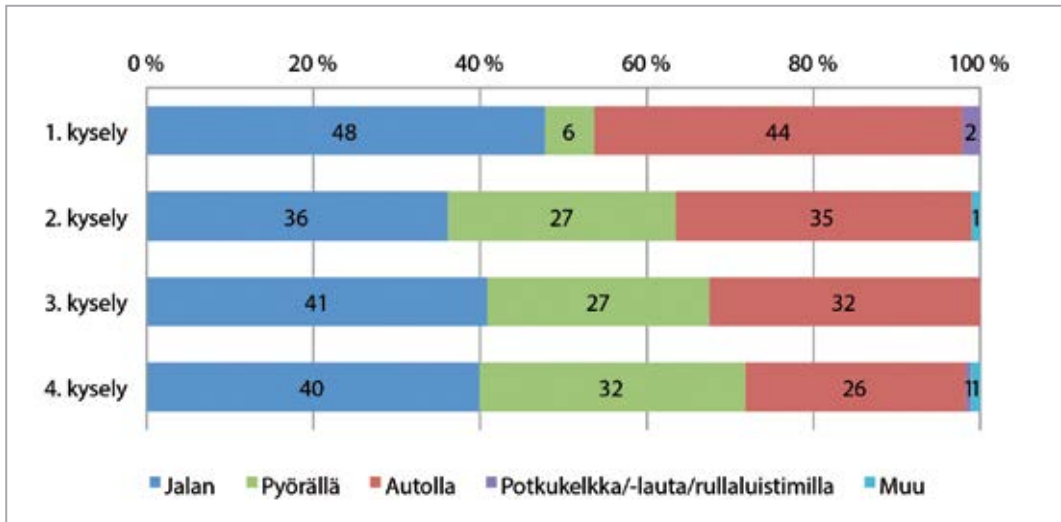


Kuvio 13. Välituntien toiminta eri kyselykerroilla 1–4 (7.–9. lk.). Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla?

Koulumatkaliikunta

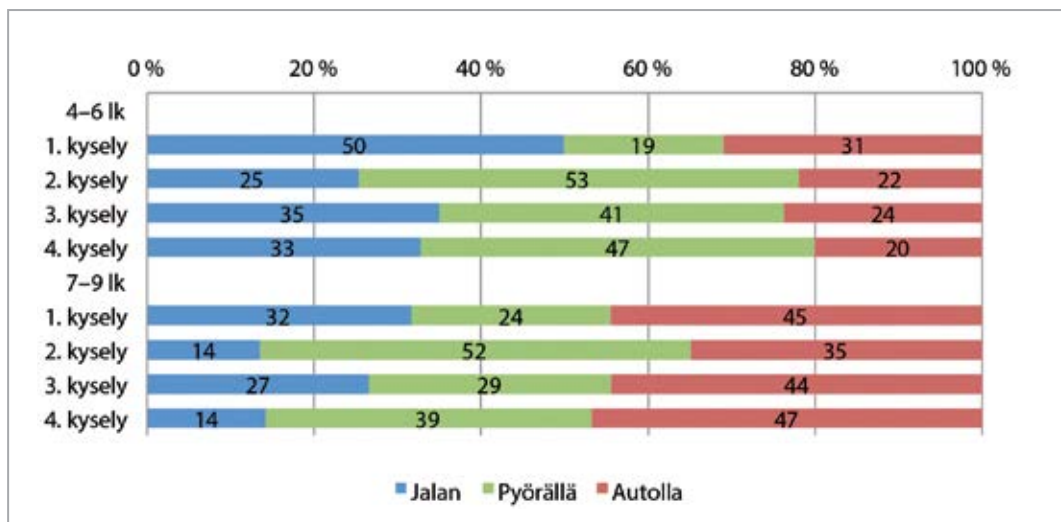
Useiden Liikkuva koulu -pilottivaiheen hankkeiden suunnitelmissa mainittiin koulumatkaliikuntaan kannustaminen. Yksi hanke keskittyi erityisesti koulumatkaliikuntaan ja toteutti sen edistämiseksi konkreettisia toimenpiteitä kuten koulumatkakartoituksen ja koulumatkaliikunnan teemaviikkoja. Lisäksi kymmenessä hankkeessa koulumatkaliikunta oli esillä jollain tavalla. Koulumatkaliikunnasta kerrottiin esimerkiksi vanhempainilloissa, kannustettiin oppilaita koulumatkaliikuntaan tai järjestettiin koulumatkaliikunnan kilpailuja luokkien välillä. Kokonaisuudessaan koulumatkaliikunnan edistäminen hankkeissa oli kuitenkin varsin vähäistä.

Pilottivaiheen aikana 1.–3.-luokkalaisten oppilaiden fyysisesti aktiivinen koulumatkan kulkeminen lisääntyi. Pyörällä kulkeminen lisääntyi 6 %:sta 32 %:iin syksystä 2010 kevääseen 2012. Autokyydillä kulkeminen kouluun väheni 44 %:sta 26 %:iin (kuvio 14). Muutokseen saattaa vaikuttaa oppilaiden kasvaminen 1½ vuoden seurannan aikana, mikä voi osaltaan muuttaa vanhempien asennetta kouluun kuljettamisen tarpeellisuudesta.



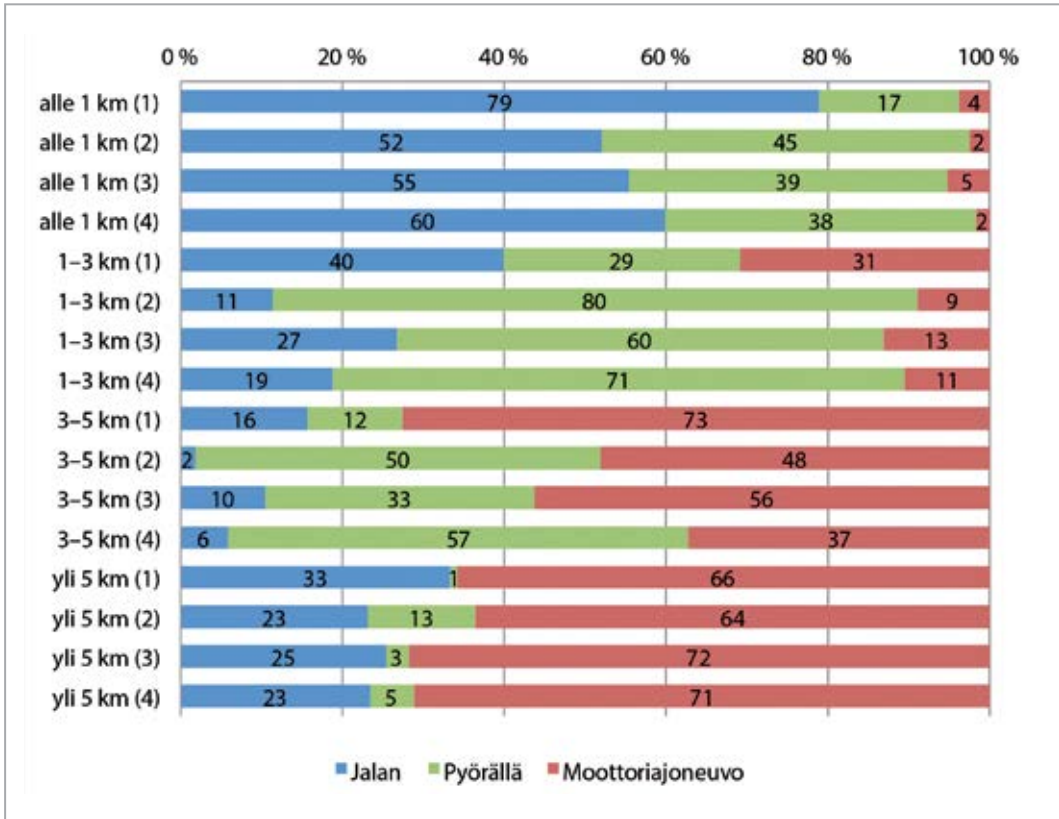
Kuvio 14. Koulumatkan kuljetapa (1.–3. lk.). Miten tulit tänään kouluun?

Myös alakoulun 4.–6.-luokkalaisten kävelivät tai pyöräilivät enemmän koulumatkoilla hankkeen edessä ja moottoriajoneuvolla kulkeminen väheni 31 %:sta 20 %:iin (kuvio 15). Yläkoululaisten kohdalla moottoriajoneuvoilla kuljetuissa matkoissa ei tapahtunut muutosta. Yläkoululaisilla jalan kulku väheni, mutta pyöräily lisääntyi hieman. Myös koulumatkan kulkemisessä näkyy vuodenaikaisvaihtelu. Syksyllä ja talvella kuljetaan jalan ja moottoriajoneuvolla enemmän kuin keväällä, jolloin pyöräily lisääntyy.

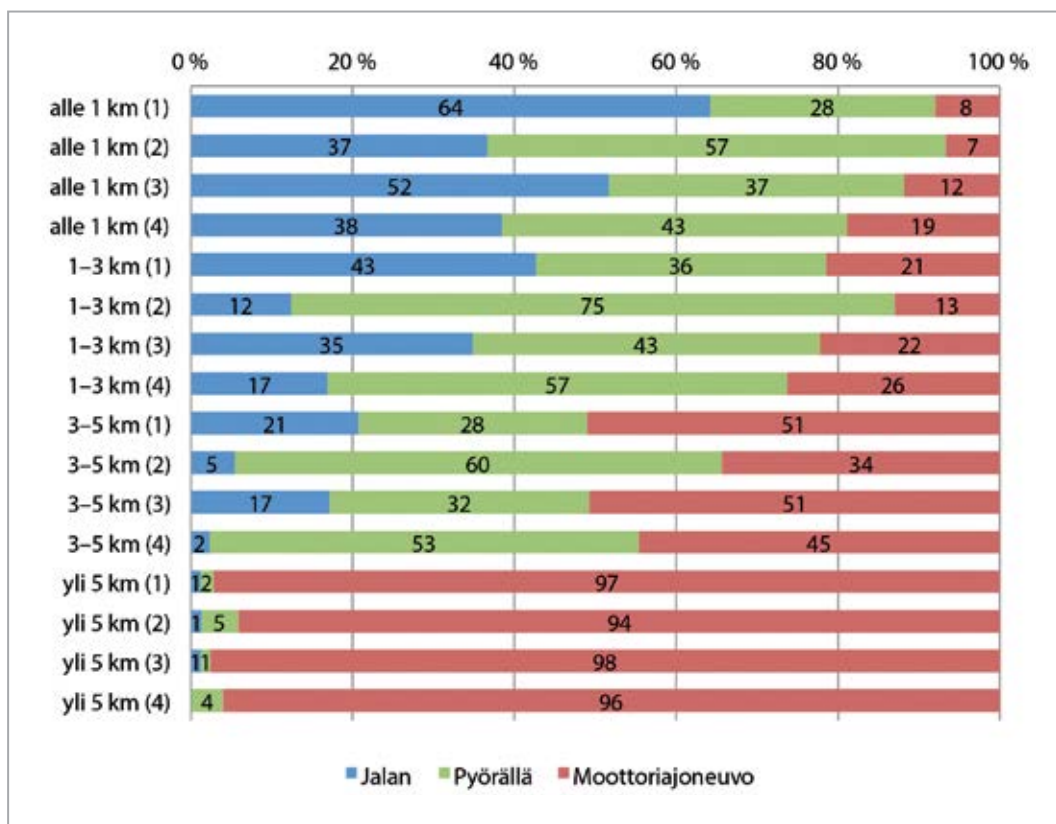


Kuvio 15. Koulumatkan kuljetapa (4.–6. lk.; 7.–9. lk.). Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta?

Alakoulun 4.–6.-luokkalaisilla lyhyiden matkojen (1–5 km) kulkeminen aktiivisesti lisääntyi hankkeen aikana (kuvio 16). Sen sijaan yläkoululaisilla lyhyiden matkojen (< 3 km) kulkeminen aktiivisesti väheni (kuvio 17). Yläkoululaisista neljäsosa kulkee 1–3 kilometrin matkan moottoriajoneuvolla ja 3–5 kilometrin matkan lähes puolet. Alle viiden kilometrin matkojen kulkemisessa vaikuttaisi olevan paljon potentiaalia lisätä fyysisesti aktiivisia kulkutapoja.



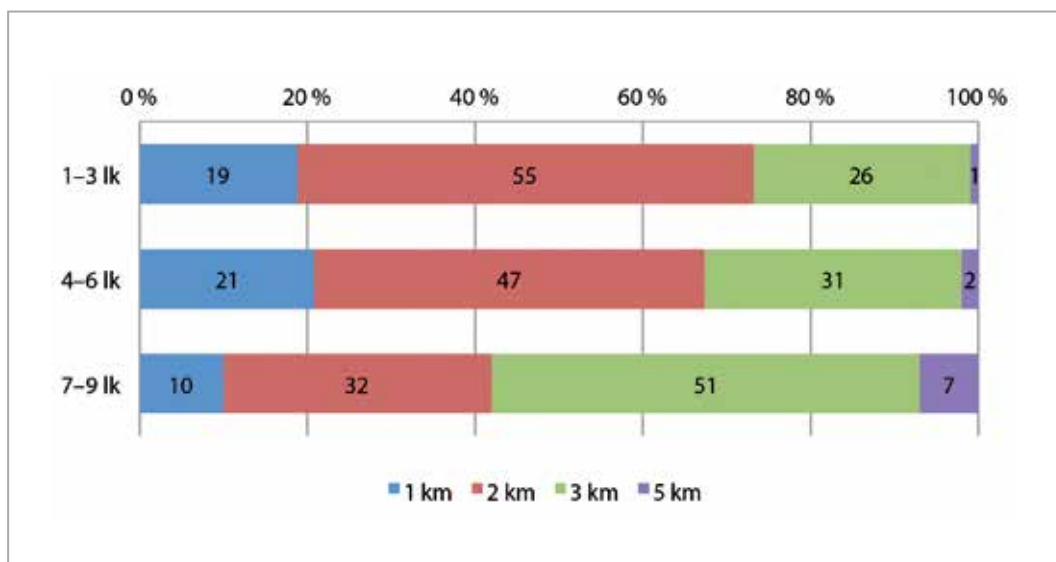
Kuvio 16. Koulumatkan kulkutapa koulumatkan pituuden mukaan (4.–6. lk.)



Kuvio 17. Koulumatkan kulkutapa koulumatkan pituuden mukaan (7.–9. lk.)

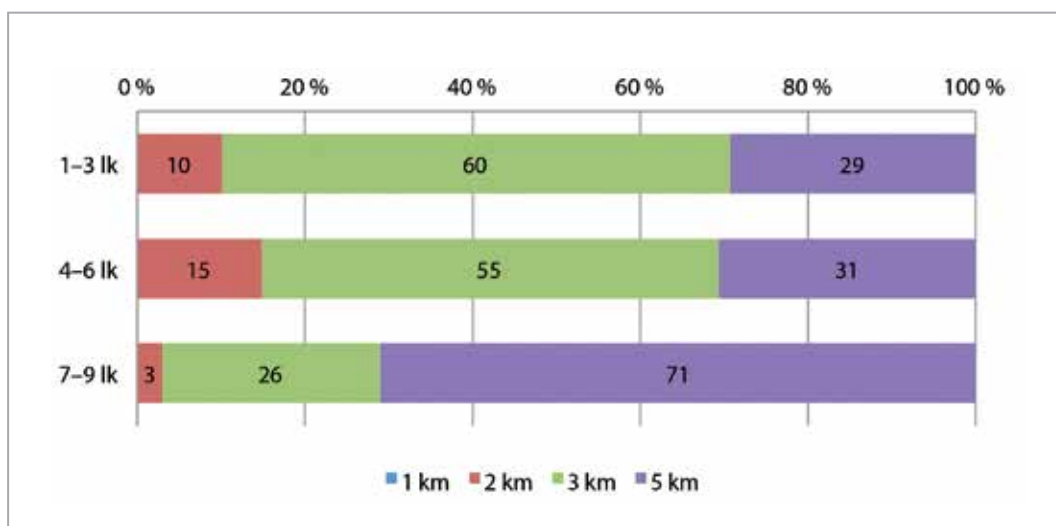
Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen tarkennetun seurannan yhteydessä kartoitettiin vanhempien näkökulmaa lasten koulumatkaliikuntaan. Kuuden koulun oppilaiden vanhemmille lähetettiin internet-kysely syksyllä 2010. Kyselyyn vastasi 253 vanhempaa.

Vanhemmilta kysyttiin, mikä olisi heidän mielestään pisin matka, jonka he hyväksyisivät lapsen kuljettavaksi kävellen tai pyörällä (kuvio 18). Vastausvaihtoehdot olivat 500 m, 1 km, 2 km, 3 km tai 5 km. Neljäsosa 1.–3.-luokkalaisten vanhemmista katsoi, että kolme kilometriä on pisin hyväksyttävä matka kuljettavaksi kävellen. Kolmasosa 4.–6.-luokkalaisten vanhemmista ja puolet 7.–9.-luokkalaisten vanhemmista katsoi, että lapset voisivat kävellä koulumatkansa kolmeen kilometriin saakka.



Kuvio 18. Vanhempien näkemys lasten koulumatkojen kävelystä (1.–9. luokkalaisten vanhemmat, n=253). Mikä näistä vaihtoehdoista on mielestänne pisin hyväksyttävä koulumatka, jonka lapsenne vielä voisi kävellä kouluun?

Noin kolmannes alakoululaisten vanhemmista oli sitä mieltä, että lapset voisivat pyöräillä koulumatkansa aina viiteen kilometriin saakka (kuvio 19). Suurin osa piti kolmea kilometriä pisimpänä hyväksyttävänä pyöräilymatkana. Yläkoululaisten vanhemmista peräti 70 % katsoi, että lapset voisivat pyöräillä koulumatkan aina viiteen kilometriin saakka. Kuitenkin 3–5 kilometrin koulumatkan pyöräili syksyn 2010 kyselyssä yläkoululaisista vain 28 %. Toisaalta koulumatkapyöräilyn osuus kasvoi yläkoululaisilla hankkeen aikana 53 %:iin (ks. edellä kuvio 17).

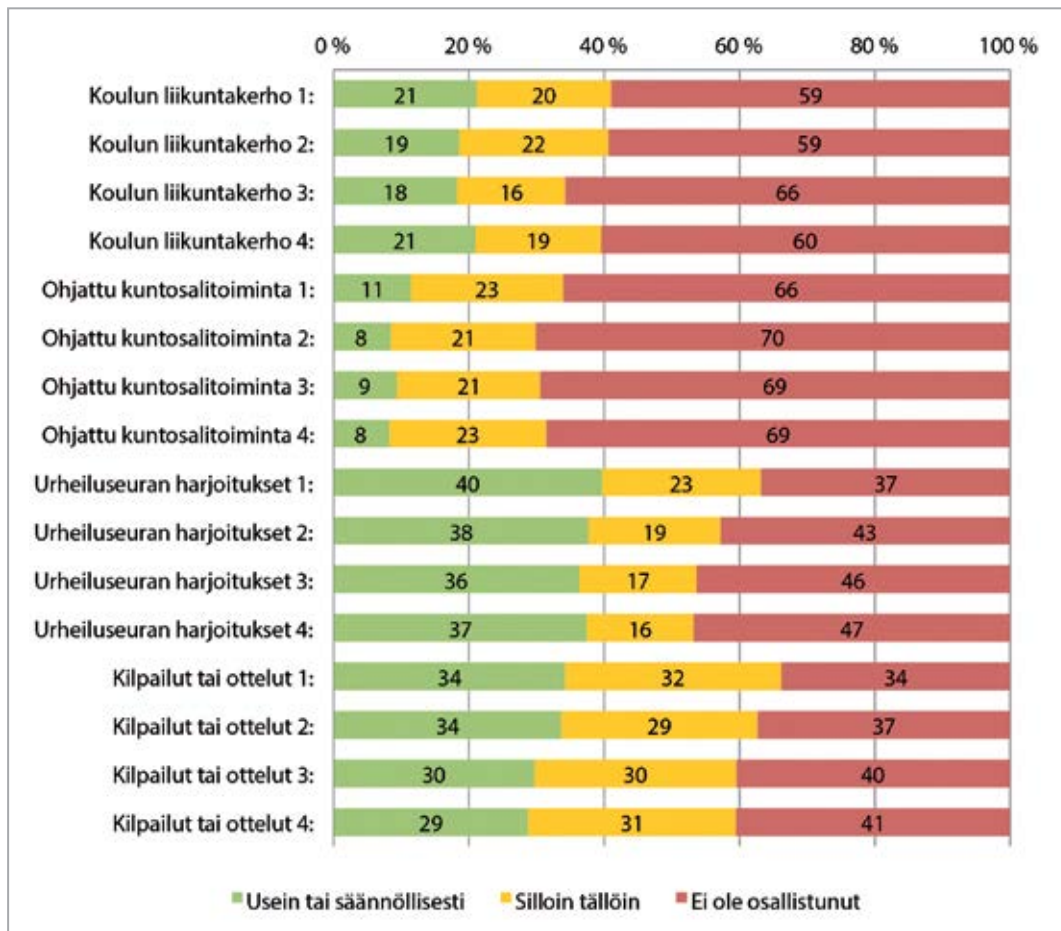


Kuvio 19. Vanhempien näkemys lasten koulumatkapyöräilystä (1.–9. luokkalaisten vanhemmat, n=253). Mikä näistä vaihtoehdoista on mielestänne pisin hyväksyttävä koulumatka, jonka lapsenne vielä voisi pyöräillä kouluun?

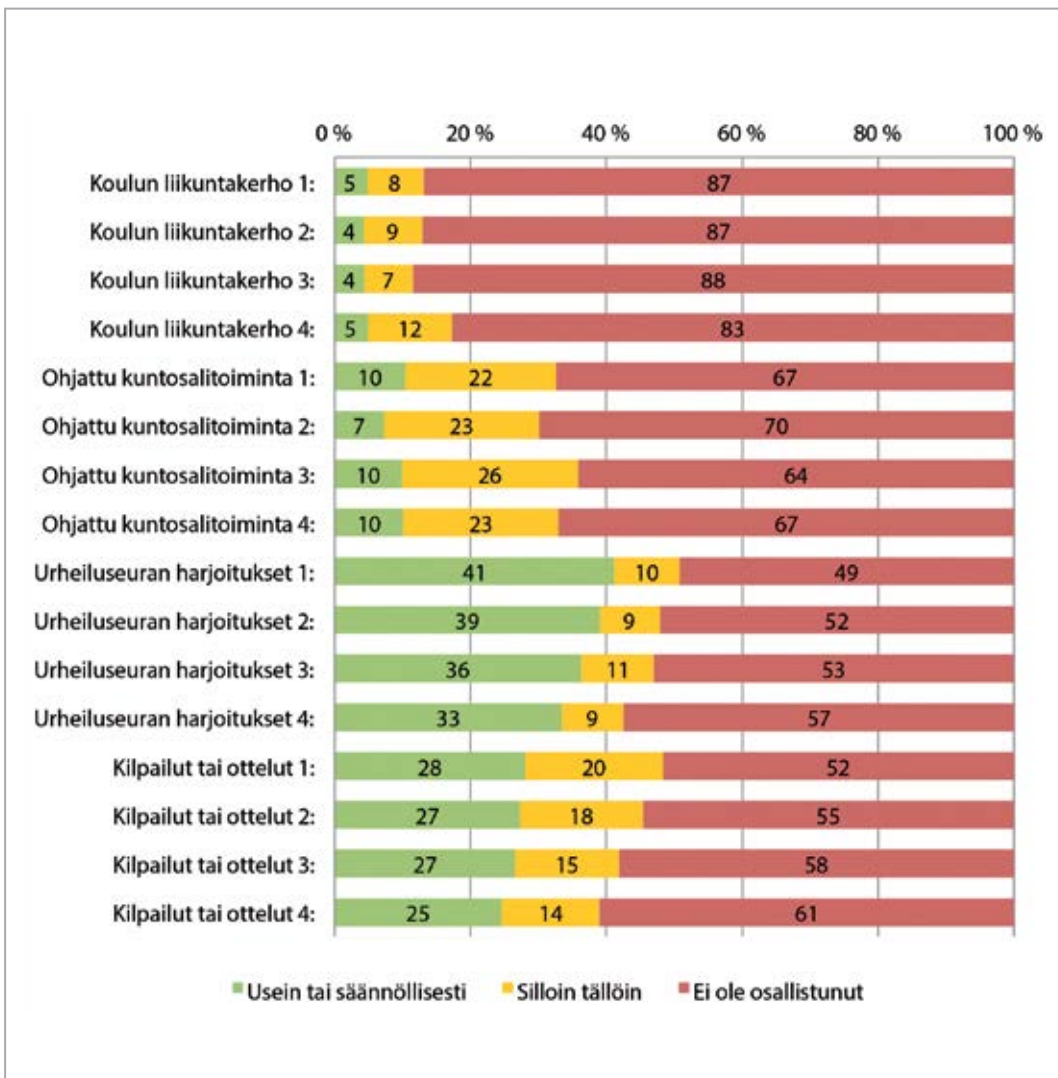
Ala- ja yläkoululaisten vanhempien vastausten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero siten, että yläkoululaisten vanhempien mielestä lapset voivat kulkea aktiivisesti pidempiä matkoja kuin alakoululaisten vanhempien mielestä. Tyttöjen ja poikien vanhempien vastausten välillä ei ollut eroa. Kaiken kaikkiaan kyselystä on nähtävissä, että vanhempien mukaan lapset voisivat kulkea aktiivisesti selvästi pidempiä matkoja kuin mitä he tällä hetkellä tekevät.

Osallistuminen ohjattuun liikuntaan

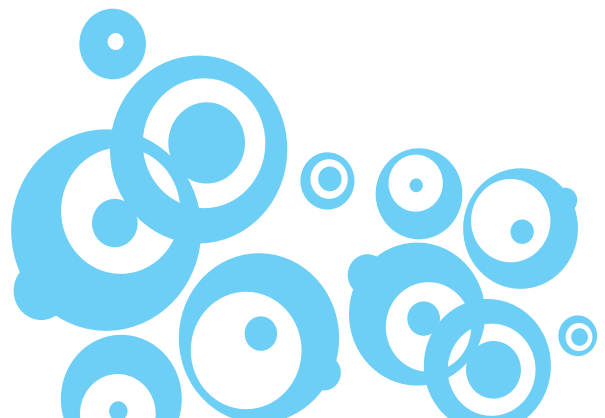
Oppilaiden osallistuminen koulun liikuntakerhoihin ja ohjattuun kuntosalitoimintaan ei muuttunut juurikaan eri kyselykertojen välillä, kun taas urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin tai otteluihin osallistuneiden osuus väheni (kuviot 20 ja 21). Muutokset oppilaiden osallistumisessa ohjattuun liikuntaan seuranta-aikana olivat samansuuntaisia 4.–6. luokilla ja 7.–9. luokilla. Viimeisessä seurannassa koulun liikuntakerhoihin osallistui usein tai säännöllisesti viidennes alakoulun ja 5 % yläkoulun oppilaista sekä ohjattuun kuntosalitoimintaan noin 10 % ala- ja yläkoulun oppilaista. Suosituimpia ohjatun toiminnan muotoja olivat urheiluseuran harjoitukset, joihin osallistui noin kolmasosa oppilaista. Kilpailuihin tai otteluihin osallistui noin neljännes oppilaista.



Kuvio 20. Osallistuminen ohjattuun toimintaan eri kyselykerroilla 1–4 (4.–6. lk.). Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?



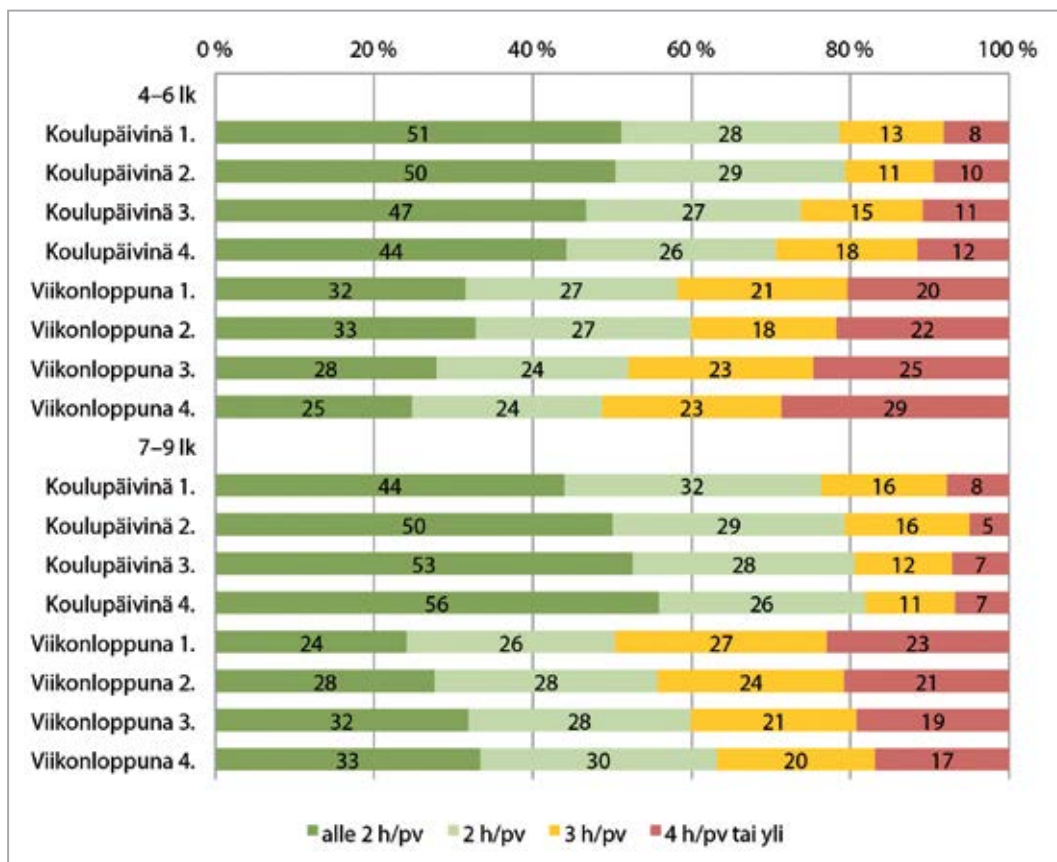
Kuvio 21. Osallistuminen ohjattuun toimintaan eri kyselykerroilla 1–4 (7.–9. lk.). Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?



Ruutu aika

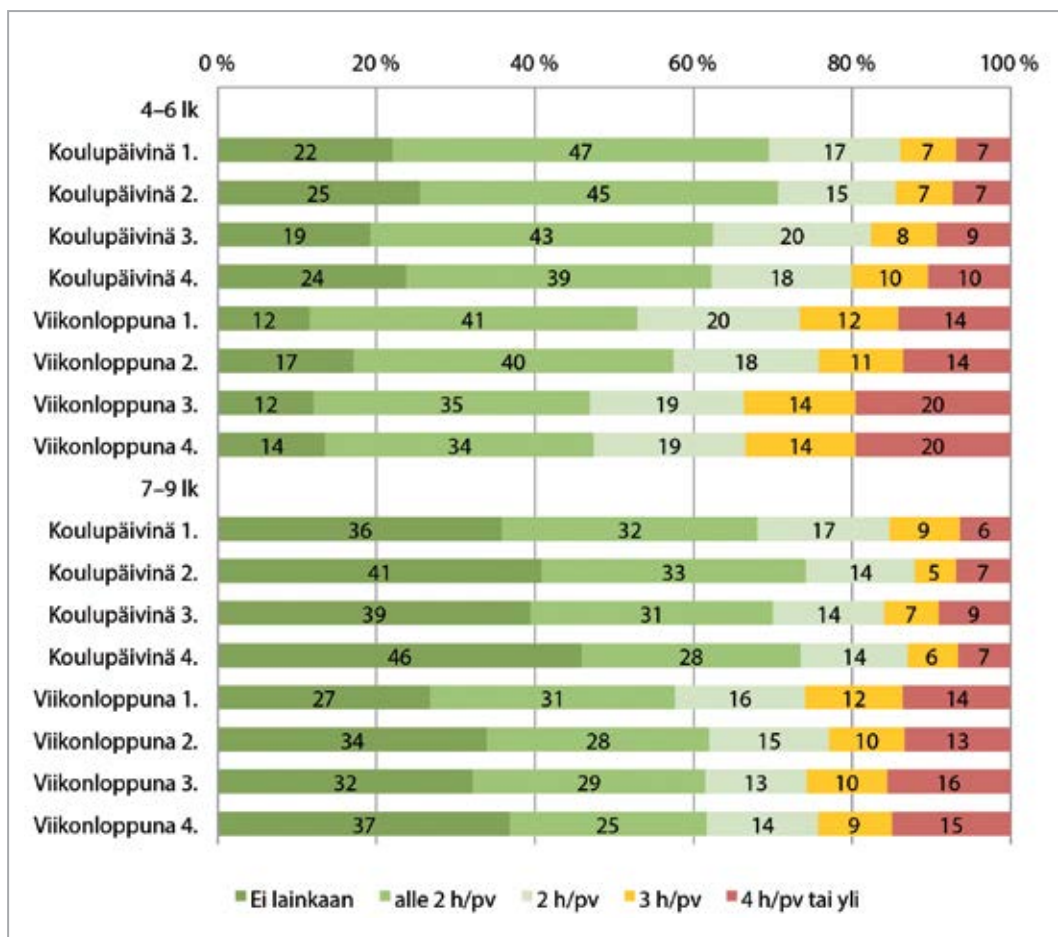
Ruutu aikaa selvitettiin kyselyissä erikseen koulupäivinä ja viikonloppuina television katselun, peliajan ja muun tietokoneen käytön osalta. Päivittäinen ruutuajan suositus (korkeintaan 2 tuntia päivässä viihdemedian ääressä) ylittyi selvästi jo pelkästään television katselun osalta.

Television katselun osalta päivittäisen ruutuajan suosituksen (korkeintaan 2 tuntia) ylittäneiden oppilaiden osuus kasvoi 1½ seuranta-aikana 4.–6. luokilla ja pieneni 7.–9. luokilla (kuvio 22). Kehitys oli samansuuntainen sekä koulupäivinä että viikonloppuisin. Viimeisessä seurannassa (kevällä 2012) televisiota katsoi vähintään 3 tuntia päivässä 4.–6.-luokkalaisista koulupäivinä noin kolmannes ja viikonloppuisin yli puolet. Yläkoululaisista televisiota katsoi vähintään 3 tuntia koulupäivinä noin viidennes ja viikonloppuisin yli kolmannes.



Kuvio 22. Television katseluaika eri kyselykerroilla 1–4 (4.–6. lk.; 7.–9. lk.) Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä?

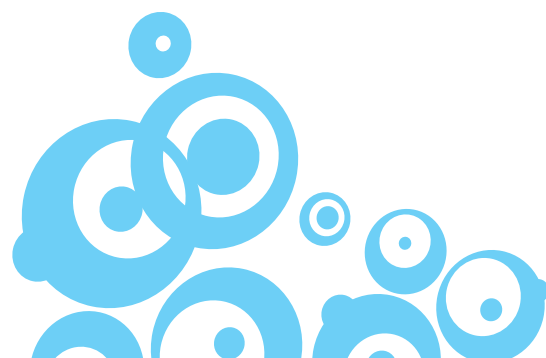
Peliaika kasvoi 4.–6. -luokilla ja pysytteli samalla tasolla 7.–9. -luokilla seuranta-aikana, kun tarkasteltiin yli kolme tuntia päivässä pelaavien oppilaiden osuuksia (kuvio 23). Ei lainkaan pelaavien oppilaiden osuudet sen sijaan pienenivät yläkoulussa. Ainakin kolme tuntia päivässä pelasi koulupäivisin joka viides 4.–6.-luokkalainen ja viikonloppuisin joka kolmas. Yläkoulussa vastaava osuus oli koulupäivinä 13 % ja viikonloppuisin neljännes.

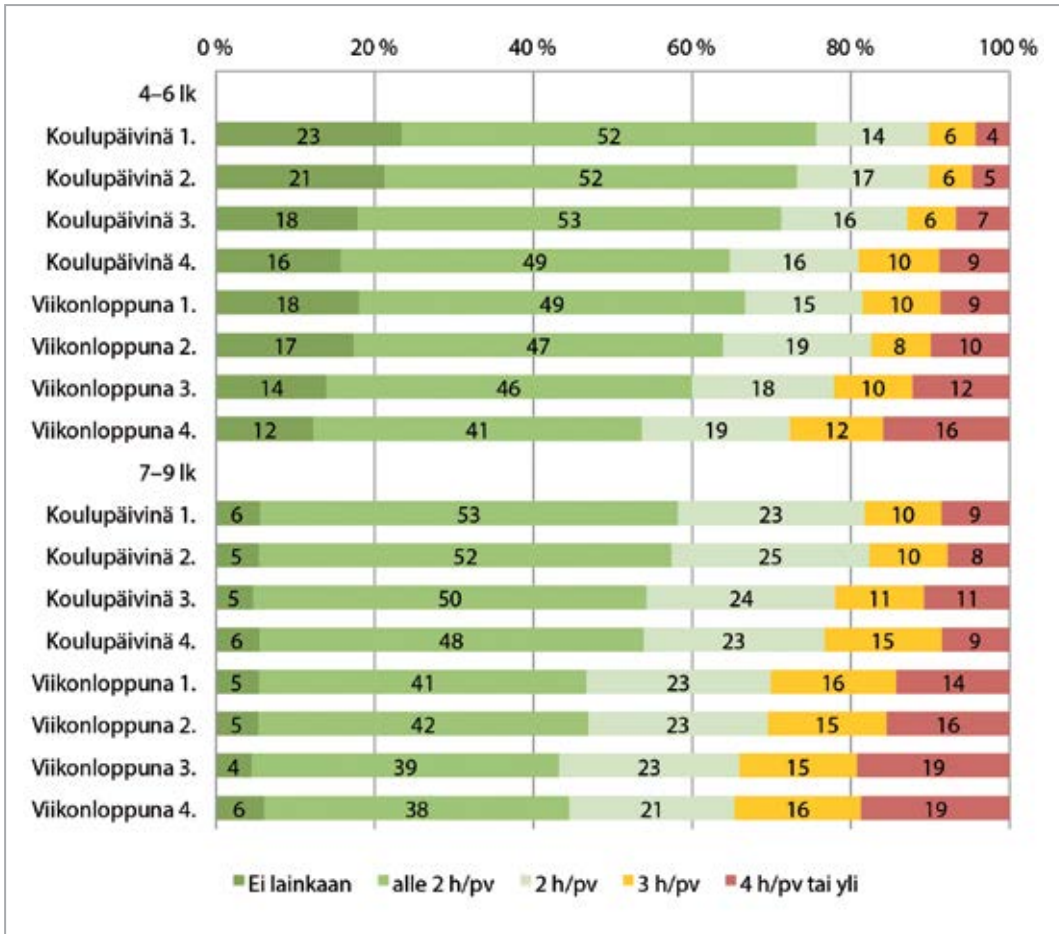


Kuvio 23. Peliäika eri kyselykerroilla 1-4 (4.-6. lk.; 7.-9. lk.) Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikasi tietokone- ja konsolipelejä?

Muu tietokoneaika (chattailu, internet, sähköposti, läksyt jne.) lisääntyi seuranta-aikana 4.-6.-luokkalaisilla sekä hieman myös yläkoululaisilla (kuvio 24). Muu tietokoneen käyttö lisääntyi sekä koulupäivinä että viikonloppuisin. Viimeisessä seurannassa 4.-6.-luokkalaisista käytti tietokonetta muuhun kuin pelaamiseen vähintään kolme tuntia koulupäivinä noin viidennes ja viikonloppuisin yli neljäsosa. Yläkoulussa tietokoneen muuta käyttöä vähintään kolme tuntia koulupäivinä raportoiti noin neljäsosa ja viikonloppuisin noin viidennes.

**Ruutuaikaa kertyi runsaasti
yli suositusten, ja ruutuajan määrä
lisääntyi iän myötä.**



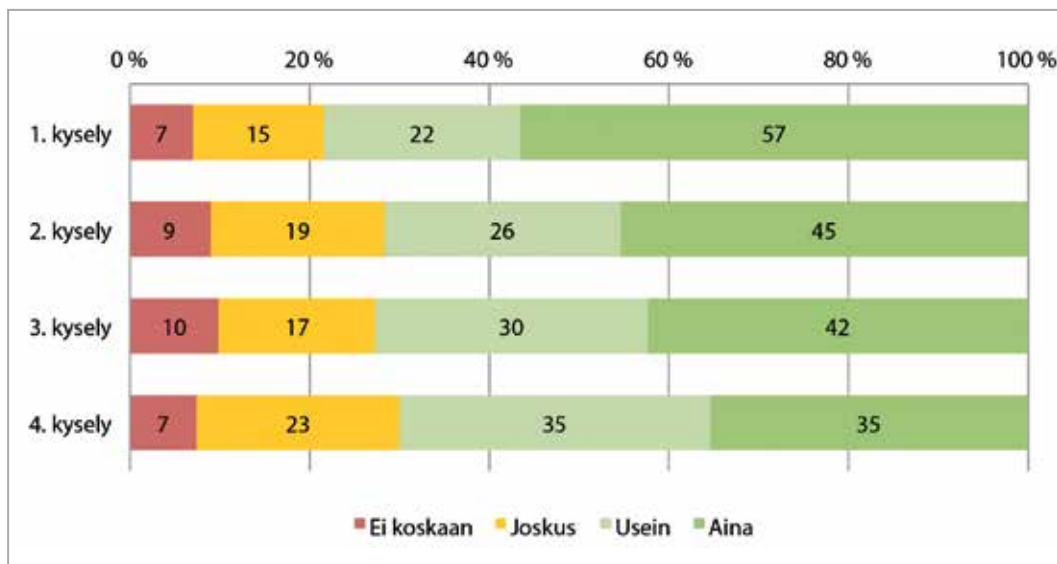


Kuvio 24. Muu tietokoneaika eri kyselykerroilla 1-4 (4.-6. lk.; 7.-9. lk.) Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chattailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.?

Kaiken kaikkiaan television katselu ja pelaaminen olivat yleisempiä 4.-6. luokilla ja muu tietokoneen käyttö 7.-9. luokilla. Kaikenlainen ruutu-aika yleistyi seuranta-aikana 4.-6. luokilla, kun taas yläkoulussa television katselu ja pelaaminen vähenivät ja muu tietokoneen käyttö puolestaan yleistyi.

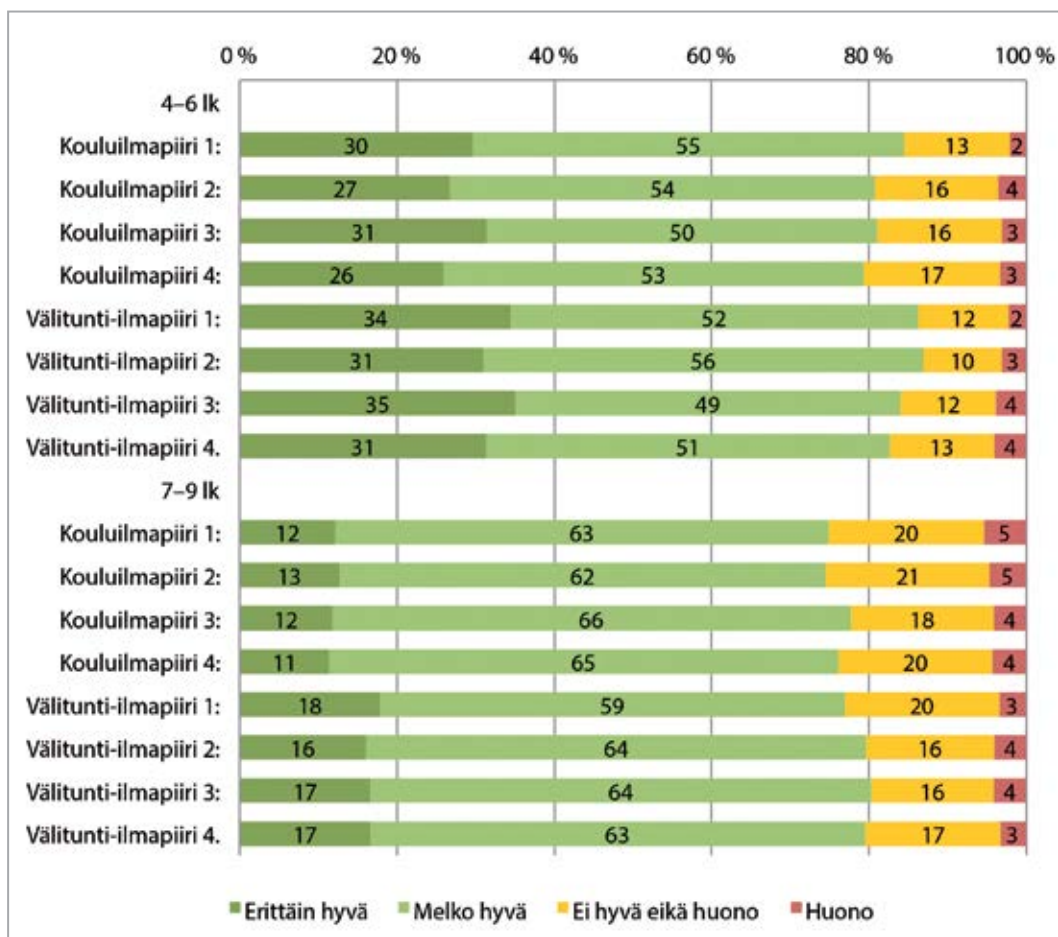
7.3 Koulu- ja välitunti-ilmapiiiri

1.–3. luokan oppilailta ilmapiiiri-aihetta kysyttiin kysymyksellä ”tuletko mielelläsi kouluun”. Valtaosa oppilaista tuli usein tai aina mielellään kouluun (kuvio 25). Koulutyön edetessä niiden osuus, jotka tulivat aina mielellään kouluun, väheni. Pilottivaiheen alussa se oli 57 % ja lopussa 35 %. Noin kolmannes oppilaista ei tule mielellään kouluun joskus tai koskaan. Niiden oppilaiden osuus, jotka vastasivat, että he eivät tule koskaan mielellään kouluun, pysyi eri mittauskerroilla lähes samana. Poikien ja tyttöjen välinen ero vastauksissa oli selvä. Tytöistä vain 3 % vastasi tulevansa vastahakoisesti kouluun. Pojista heitä oli vastaavasti pilottivaiheen alussa 10 % ja lopussa 12 %.



Kuvio 25. Koulun ilmapiiiri (1.–3. lk.). Tuletko mielelläsi kouluun?

Koulu- ja erityisesti välitunti-ilmapiiiri koettiin yleisesti hyväksi tai erittäin hyväksi. Pilottivaiheen aikana kouluilmapiiiriä koskevissa 4.–6.-luokkalaisten oppilaiden vastauksissa tapahtui siirtymää kohti neutraalia ilmapiiirikokemusta, ”ei hyvä eikä huono”. Ilmapiiirin erittäin hyväksi kokevien osuus vähentyi jonkin verran, 30 %:sta 26 %:iin. Ilmapiiirin huonoksi kokevien osuus pysyi lähes samana. Välitunti-ilmapiiirin muutokset olivat hyvin vähäisiä 4.–6.-luokkalaisten kohdalla. Pientä lisääntymistä (2 % -yksikköä) oli havaittavissa välitunti-ilmapiiirin huonoksi kokevien osuudessa 1½ vuoden seuranta-aikana. (Kuvio 26.)



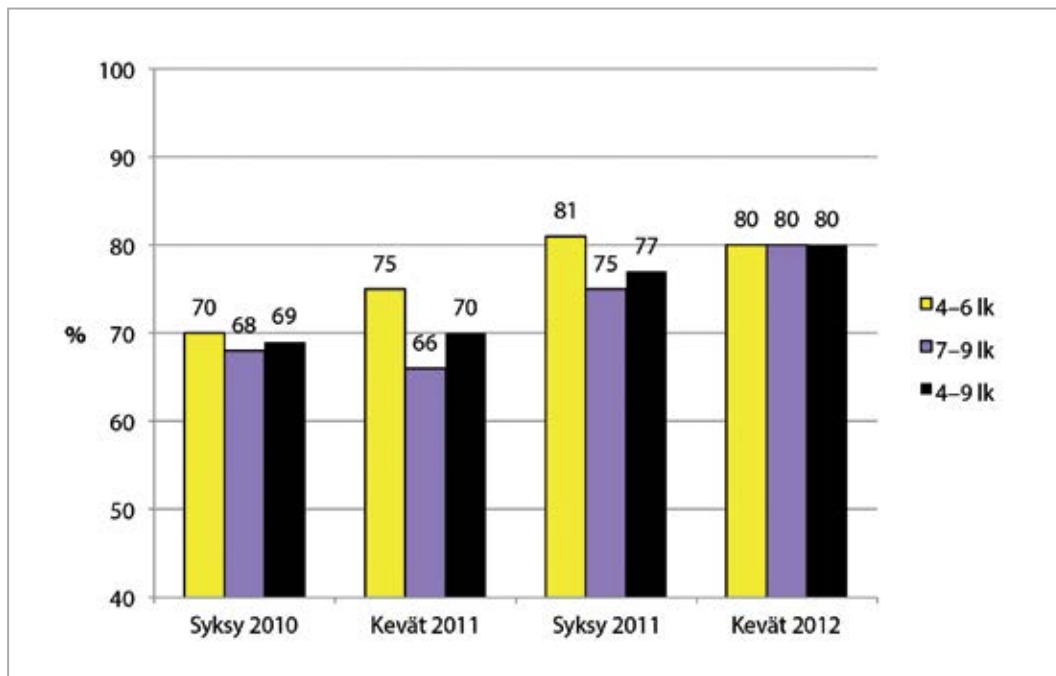
Kuvio 26. Koulun ilmapiiri (4.–9. lk.). Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin?

Alakoululaisten kokemus koulun ilmapiiristä oli myönteisempi kuin yläkoululaisten. Yläkoululaiset kokivat kouluilmapiirin harvemmin erittäin hyväksi. Kokonaisuutena muutoksia ei juuri tapahtunut, ja kouluilmapiirin huonoksi kokevien yläkoululaisten osuus pysyi miltei samana (alussa 5 % ja lopussa 4 %). Välitunti-ilmapiirissä tapahtui pientä siirtymää neutraalista kohti melko hyvää ilmapiiriä. Vain 3 % vastaajista koki välituntien ilmapiirin huonoksi.

Yläkoululaiset tytöt arvioivat ilmapiiriä sekä koulussa että välitunneilla hieman poikia kriittisemmin. Tytöistä pienempi osuus koki sekä koulu- että välitunti-ilmapiirin erittäin hyväksi. Moni koki kuitenkin kouluilmapiirin kohentuneen hankkeen kuluessa. Tytöistä 6 % koki kouluilmapiirin erittäin hyväksi pilottivaiheen alussa ja vastaava osuus lopussa oli 13 %. Pojista ja tytöistä lähes yhtä suuri osuus koki ilmapiirin huonoksi (2 %). Välitunti-ilmapiirin koki pilottivaiheen alussa erittäin hyväksi 16 % ja lopussa 11 % tytöistä.

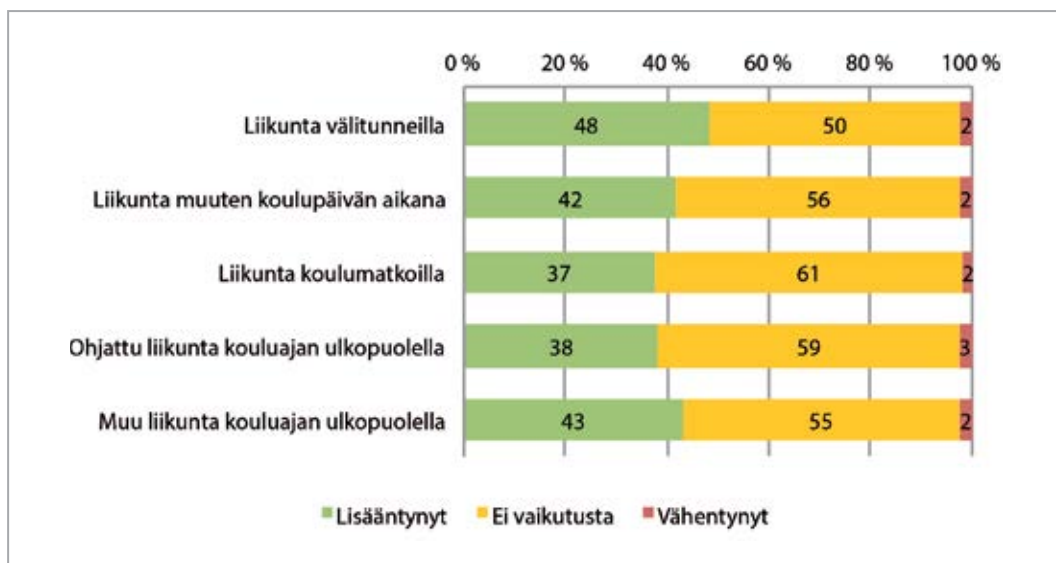
7.4 Tietoisuus hankkeesta ja arvioidut vaikutukset

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen seurannan yhteydessä oppilailta kysyttiin, ovatko he kuulleet liikkumiseen kannustavasta projektista koulussaan. Yli puolet oppilaista oli kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista jo pilottivaiheen ensimmäisen syyslukukauden aikana (kuvio 27). Oppilaiden tietoisuus lisääntyi seuranta-aikana niin, että 80 prosenttia oppilaista oli kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista keväällä 2012. Ensimmäisen lukuvuoden aikana alakoululaiset olivat yläkoululaisia paremmin tietoisia koulun liikkumiseen kannustavasta projektista, mutta ero tasoittui toisen lukuvuoden aikana.

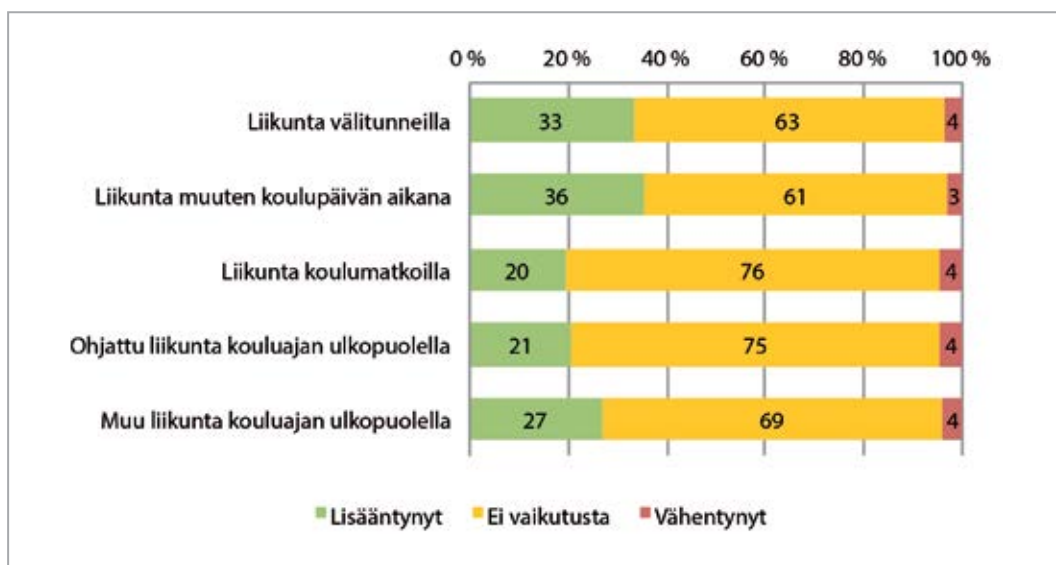


Kuvio 27. Koulussa liikkumiseen kannustavasta projektista kuulleiden oppilaiden osuus Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kouluissa.

Oppilailta kysyttiin hankkeen viimeisessä seurantakyselyssä keväällä 2012, miten liikkumiseen kannustava projekti koulussa on vaikuttanut heidän liikkumiseensa. Alakoululaiset arvioivat yläkoululaisia useammin koulun liikuntaprojektin lisänneen heidän omaa liikkumistaan. Noin puolet 4.–6.-luokkalaisista (kuvio 28) ja kolmasosa 7.–9.-luokkalaisista (kuvio 29) raportoi liikunnan lisääntyneen eri muodoissaan.



Kuvio 28. Alakoululaisten (4.–6. lk.) arvio siitä, miten liikkumiseen kannustava projekti koulussa on vaikuttanut heidän liikkumiseensa. Miten liikkumiseen kannustava projekti koulussasi on vaikuttanut liikkumiseesi?



Kuvio 29. Yläkoululaisten (7.–9. lk.) arvio siitä, miten liikkumiseen kannustava projekti koulussa on vaikuttanut heidän liikkumiseensa. Miten liikkumiseen kannustava projekti koulussasi on vaikuttanut liikkumiseesi?

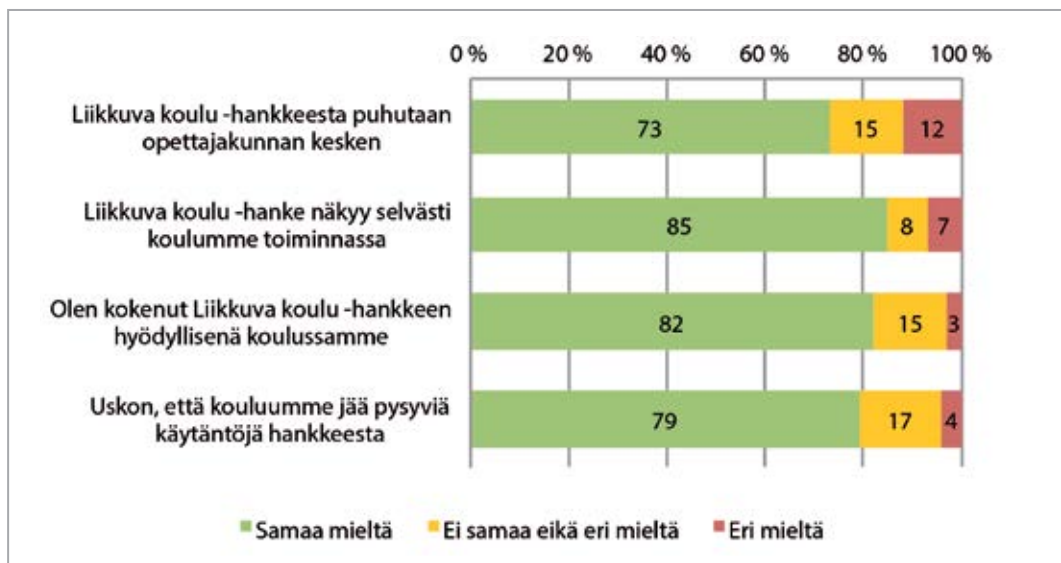
Hankkeen jälkeen osallistujilta kysyttiin arvioita muutoksista heidän liikkumisessaan. Vastaajien arviot muutoksesta olivat jälkikäteen myönteisempiä kuin neljän eri mittauskerran tulosten vertailu osoitti. Usein hankkeissa tyydytään kysymään muutoksia vain jälkikäteen, eikä seuraamaan tilannetta etenevästi hankkeen eri vaiheissa. Etenevää seuranta voidaan pitää luotettavampana tapana arvioida hankkeen vaikutuksia.

7.5 Henkilökunnan kyselyn tulokset

Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnalle tehtiin internet-kysely tammi-helmikuussa 2012, eli 1½ vuotta hankkeen alkamisen jälkeen. Kyselyn aihealueita olivat tietoisuus hankkeen tavoitteista ja koululaisten liikuntasuosituksista, kokemukset hankkeesta omalla koululla sekä näkemykset ja mielipiteet koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Kyselyyn vastasi 411 henkilöä 38 koulusta. Vastaajista oli luokanopettajia 140, aineenopettajia 162, rehtoreita 23, kouluavustajia 35 ja erityisopettajia 53. Naisia oli 76 % vastaajista. Alakouluja edusti 40 % vastaajista, yläkouluja 31 % ja yhtenäiskouluja 29 %. Koulun henkilökunnan kokemuksia hankkeesta arvioitiin neljällä väittämällä ja näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana arvioitiin 17 väittämällä. Vastaukset väittämiin jaettiin seuraaviin luokkiin: "samaa mieltä", "ei samaa eikä eri mieltä" ja "eri mieltä".

Koulujen henkilökunnan kokemukset hankkeesta

Koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta olivat pääosin myönteisiä (kuvio 30). Kolme neljästä vastaajasta oli sitä mieltä, että hankkeesta puhutaan opettajakunnan kesken. Yli 80 % vastaajista arvioi, että hanke näkyy selvästi heidän koulunsa toiminnassa ja että hanke on ollut hyödyllinen. Lähes 80 % uskoi, että heidän kouluunsa jää pysyviä käytäntöjä hankkeesta. Myönteiset kokemukset hankkeesta olivat yleisempiä alakouluissa ja yhtenäiskouluissa, kun taas yläkouluissa henkilökunnan negatiiviset kokemukset ja vastausvaihtoehto "ei samaa eikä eri mieltä" olivat yleisempiä.



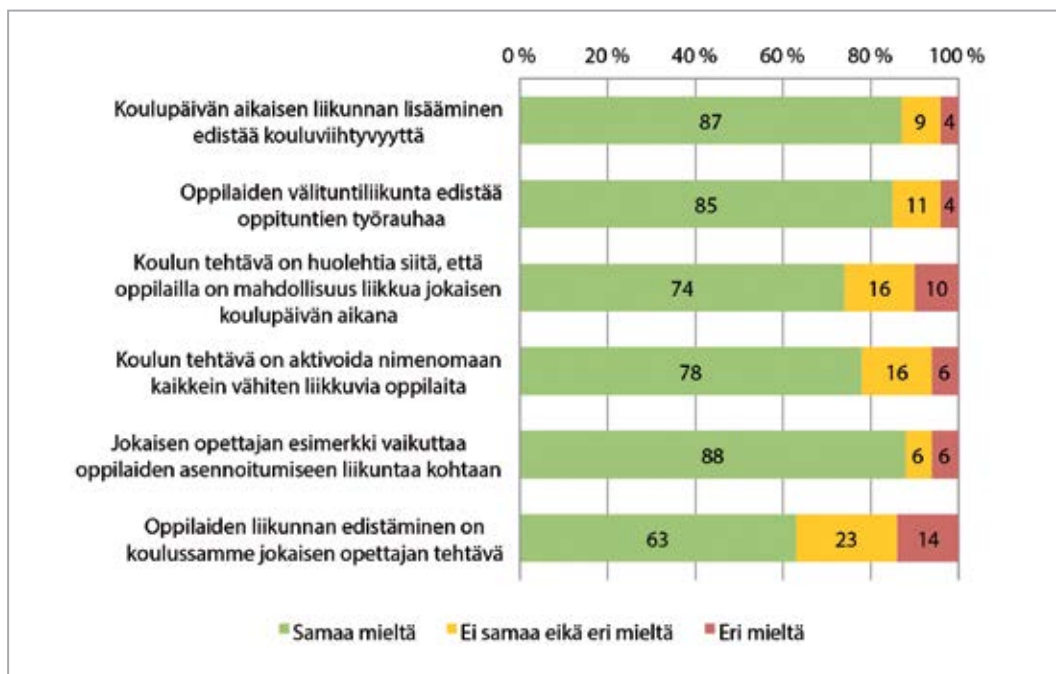
Kuvio 30. Koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta (n=411).

Koulujen henkilökunnan näkemykset koulun roolista oppilaiden liikuttajana

Lähes 90 % vastaajista arvioi, että koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää kouluviihtyvyyttä ja että oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa (kuvio 31). Kolme neljästä vastaajasta oli sitä mieltä, että koulun tehtävä on huolehtia siitä, että oppilaille on mahdollisuus

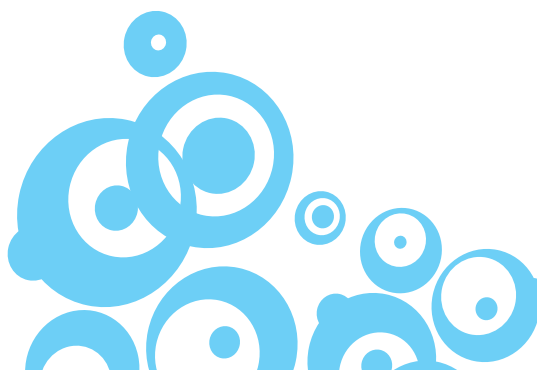
liikkua jokaisen koulupäivän aikana, ja aktivoida nimenomaan kaikkein vähiten liikkuvia oppilaita. Lähes 90 % vastaajista arvioi, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Kaksi kolmesta vastaajasta oli sitä mieltä, että oppilaiden liikunnan edistäminen on heidän koulussaan jokaisen opettajan tehtävä.

Eri koulutasojen (alakoulu, yläkoulu, yhtenäiskoulu) vertailussa oli eroja alakoulujen ja yläkoulujen välillä: alakouluissa henkilökunnan asenteet olivat yleisemmin myönteisiä kuin yläkouluissa. Esimerkiksi 84 % alakoulujen henkilökunnasta ja 61 % yläkoulujen henkilökunnasta oli sitä mieltä, että koulun tehtävänä on huolehtia siitä, että oppilailla on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana. Samansuuntaisesti 72 % alakoulujen henkilökunnasta ja 44 % yläkoulujen henkilökunnasta arvioi, että oppilaiden liikunnan edistäminen on heidän koulussaan jokaisen opettajan tehtävä.



Kuvio 31. Koulujen henkilökunnan näkemykset koulun roolista oppilaiden liikuttajana (n=411)

Henkilökunnan kyselyn tulokset osoittavat, että koulujen henkilökunnan kokemukset hankkeesta ja näkemykset koulun roolista oppilaiden liikuttajana olivat pääosin myönteisiä (63–88 %) ja kokemukset ja näkemykset olivat alakouluissa myönteisempiä kuin yläkouluissa.



7.6 Yhteenveto ja johtopäätökset Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen tutkimustuloksista

Kouluissa riittää edelleen haastetta, sillä oppilaista vain osa täyttää fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen. Liikkuva koulu koettiin positiivisena ja onnistuneena hankekokonaisuutena, mutta vaikutukset oppilaiden mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen olivat vielä suhteellisen vähäisiä.

Fyysisen aktiivisuuden objektiivisissa mittauksissa muutokset oppilastasolla olivat vähäisiä. Alakoululaisista keskimäärin noin puolet ja yläkoululaisista noin kuudesosa liikkui reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin. Pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt. Oppilaat olivat keväällä aktiivisempia kuin syksyllä, joten vain saman vuodenajan mittausten vertailu on mielekäästä. Koulupäivän aikana reipasta liikuntaa kertyi alakoululaisilla noin kaksi kertaa enemmän kuin yläkoululaisilla. Reippaan liikunnan määrä koulupäivän aikana pysyi alakoululaisilla samana syksyn mittauksissa ja lisääntyi hieman kevään mittauksissa. Yläkoululaisilla reipas liikunta koulupäivän aikana lisääntyi hieman syksyn mittauksissa, mutta väheni kevään mittauksissa. Alakoululaisilla reipas liikunta kouluajan ulkopuolella lisääntyi arkipäivisin sekä syksyn että kevään mittauksissa; yläkoululaisilla se vastavasti lisääntyi syksyn mittauksissa mutta väheni hieman kevään mittauksissa.

Oppilaiden liikkumaton aika koulussa lisääntyi tasaisesti iän myötä sekä alakoululaisilla että yläkoululaisilla, kun samoja oppilaita seurattiin 1½ vuoden ajan. Istumisen vähentäminen koulupäivän aikana olisi myös tärkeä tavoite.

Hankkeen aikana neljä kertaa toteutettujen kyselyiden perusteella fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman alakoululaisilla ja väheni yläkoululaisilla samojen oppilaiden seurannassa. Välituntien liikuntatoiminnassa oli selkeä ero alakoulujen ja yläkoulujen välillä. Yläkoulun oppilaat istuivat ja seisoivat yleisemmin sekä kävelivät ja harrastivat liikuntaleikkejä tai pallopelejä harvemmin kuin alakoulun oppilaat. Yläkoulun osalta hieman edullista muutosta tapahtui liikunnallisiin leikkeihin osallistumisessa ja pallopeleihin osallistumisessa. Muutoin passiiviset toiminnot (istuminen, seisominen) lisääntyivät ja aktiiviset toiminnot vähentyivät sekä ala- että yläkouluissa seurantajakson aikana. Yläkouluissa oppilaat siirtyivät hankkeen edetessä viettämään välitunteja myös ulos. Alakoululaisilla lyhyiden koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti lisääntyi. Alle viiden kilometrin koulumatkojen fyysisesti aktiivisella kulkemisella vaikuttaisi olevan vielä paljon mahdollisuuksia lisätä koululaisten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Kyselyjen perusteella ruutuakaa kertyi runsaasti yli suositusten ja ruutuajan määrä myös lisääntyi iän myötä.

Oppilaskyselyissä koulu- ja välitunti-ilmapiiri arvioitiin yleisesti hyväksi. Suuria muutoksia ei havaittu käytetyillä mittareilla. Pienimmät koululaiset kokivat kouluilmapiirin hieman heikentyneen. Sama kokemus oli 4.–6.-luokkalaisilla. Yläkoululaisten vastauksissa koulu- ja välitunti-ilmapiiri paranivat lievästi hankkeen kuluessa. Yläkoululaiset pojat arvioivat kokonaisuutena sekä koulu- että välitunti-ilmapiiriä myönteisemmin kuin tytöt.

Hankkeen pilottivaiheen viimeisessä oppilaskyselyssä keväällä 2012 osallistujilta kysyttiin arvioita muutoksista heidän liikkumisessaan. Alakoululaisista puolet ja yläkoululaisista yksi kolmasosa

koki, että liikunta eri muodoissaan oli hankkeen aikana lisääntynyt. Vastaajien arviot muutoksesta olivat jälkikäteen kysytyinä myönteisempiä kuin tulokset neljänä eri mittauskertana toteutetuissa seurantakyselyissä. Usein vastaavissa hankkeissa tyydytään kysymään muutoksia vain jälkikäteen, eikä seuraamaan tilannetta etenevästi hankkeen eri vaiheissa. Etenevää seuranta voidaan pitää luotettavampana tapata arvioida hankkeen vaikutuksia. Jatkossakin olisi hyvä mitata kehitystä etenevästi jo hankkeen aikana. Myös hankkeet ja koulut olivat tyytyväisiä kun pystyivät hyödyntämään seurannan koulukohtaisia palautteita toimintansa tueksi jo hankkeen aikana.

Paikallisten hankkeiden hankevastaavat arvioivat hankkeen vaikutukset myönteisinä. Myös koulujen henkilökunnan kokemukset hankkeesta olivat pääosin myönteisiä, alakoulussa myönteisempiä kuin yläkoulussa. Jatkossa on tärkeää huomioida – rehtorin lisäksi – myös koko koulun henkilökunnan sitouttaminen toimintaan jo varhain.

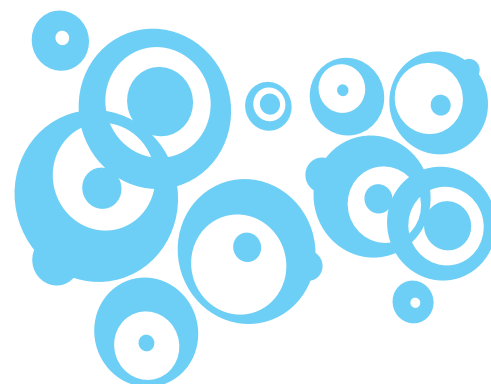
Lisäksi jatkossa, kun lisätään liikkumista koulupäivään, olisi erityisesti kiinnitettävä huomiota seuraaviin asioihin:

- toiminta on koulun sisällä kaikkien juttu ja läsnä arjessa
- toteutetaan reippaampia ja systemaattisempia toimenpiteitä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään: järjestetään koulupäivään aikaa liikkumiselle
- haetaan pysyviä rakenteellisia muutoksia koulupäivään pelkkien tempausten sijaan
- huomioidaan myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja, kun suunnitellaan oppilaita motivoivia liikkumisisältöjä
- oppilaat otetaan mukaan osallistumaan toimintaan ja sen suunnitteluun systemaattisesti ja jatkuvasti

Oppilastasolla monet edulliset muutokset havaittiin vasta hankekauden viimeisen kevään 2012 mittauksissa ja kyselyissä, noin 1½ vuotta hankkeen aloittamisesta. Toimenpiteiden vaikutusten siirtyminen oppilastasolle vie aikansa, minkä vuoksi tarvitaan pitkäjänteistä ja järjestelmällistä kehittämistyötä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään.

Liikkuva koulu -pilottivaiheeseen liittyvästä seurannasta ja tutkimuksesta laaditaan myös erillinen tutkimuksen loppuraportti.

Toimenpiteiden vaikutusten siirtyminen oppilastasolle vie aikansa. Tarvitaan pitkäjänteistä ja järjestelmällistä kehittämistyötä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään.



8 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen viestintä

8.1 Viestinnän tavoitteet

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen viestinnän strategiset tavoitteet asetettiin pilottivaiheen käynnistyessä vuonna 2010:

- Koulut ovat vastaanottavaisia koulupäivien liikunnallistamiselle.
- Liikkuva koulu -ohjelman myötä tuotettavat koulupäivän liikunnallistamisen mallit vaikuttavat myös lasten arkiliikuntaan.
- Liikunnallinen elämäntapa lasten ja nuorten keskuudessa yleistyy ja se koetaan arvostetuksi asiaksi.
- Eri hallinnonalat tiedostavat yhteistyön tärkeyden lasten liikkumisen lisäämisessä.

8.2 Vuorovaikutus koulujen kanssa

Hankekoordinaattorit, pilottivaiheen koulujen henkilökunta ja oppilaat olivat ohjelman pilottivaiheessa tärkein viestinnän kohderyhmä. Pilottivaiheen kouluihin pidettiin aktiivisesti yhteyttä. Hankepääällikkö Antti Blom ja muut LIKESin työntekijät kiersivät kahden lukuvuoden aikana kaikissa pilottivaiheen hankkeissa.

Liikkuva koulu -logosta järjestettiin pilottivaiheen kouluille syksyllä 2010 kilpailu, jonka voitti Kempeleen Ketolanperän koulun 4. luokan oppilaan Elli Määtän piirtämä logo. Graafikko Nina Halmetoja viimeisteli logon lopulliseen ulkomuotoonsa sekä loi hankkeelle visuaalisen ilmeen.

Pilottivaiheen kouluille jaettiin hankeaikana Liikkuva koulu -materiaalipaketteja, jotka sisälsivät julisteita, hanke-esitteitä, Liikkuva koulu -kyniä, -tarroja ja -paitoja, väliraportin, tiedotteita sekä Liikkuva koulu -tuubihuivin koulun jokaiselle oppilaalle. Materiaalipaketin avulla lisättiin opettajien ja oppilaiden tietoisuutta hankkeesta. Pilottivaiheen hankkeet teettivät myös omia Liikkuva koulu -materiaaleja, kuten paitoja.

Tammikuussa 2012 ilmestyi 30-sivuinen julkaisu *Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään*, ruotsinkielisenä *Idéer hur man kan öka på motionen under skoldagen*. Ideat koulupäivän liikunnallistamiseksi kerättiin pilottivaiheen kouluilta, ja julkaisun avulla näitä hyviä käytänteitä alettiin levittää myös muihin Suomen peruskouluihin. Suomenkielistä julkaisua painettiin 3 500 kpl ja ruotsinkielistä 1 000 kpl. Julkaisua jaettiin tammikuun 2012 Educa-messuilla, kevään 2012 Liikkuva koulu -seminaarissa, Erityisopetuksen kansallisilla kehittämispäivillä ja verkkosivuilla sekä postitettiin pyynnöstä useisiin kouluihin ja yhteistyökumppaneille. Pilottivaiheen koulut ja muut

yhteistyökumppanit jakoivat julkaisua omissa tilaisuuksissaan. Julkaisu sai erittäin positiivisen vastaanoton, ja se lähetetään kaikkiin Suomen peruskouluihin.

Educa-messuilla tammikuussa 2012 Helsingin Messukeskuksessa Liikkuvalla koululla oli oma osasto. Opetusalan messuilla vieraili 13 000 kävijää, joista yli puolet työskentelee peruskouluissa. Pilottikoulujen väkeä Kiteeltä, Kotkasta, Myrskylästä, Pellosta, Vantaalta ja Vihdistä esitteli Liikkuva koulu -toimintaa yhdessä LIKESin työntekijöiden kanssa. Osastolla jaettiin esitteitä, väliraporttia ja hakuohjeita kevään 2012 Liikkuva koulu -hakuun. Messujen tietopisteellä yksikönjohtaja Kaarlo Laine LIKESiltä piti asiantuntijaluennon aiheesta Kouluyhteisön ilmapiiri – liikkumalla paremmaksi? Tutkija Marko Kantomaa LIKESiltä luennoi liikunnan vaikutuksista oppimistuloksiin.

8.3 Vuorovaikutus yhteistyökumppanien kanssa

Liikkuva koulu -ohjelman keskeisenä tavoitteena on koordinoita eri toimijoiden yhteistyötä koululaisten liikunnan lisäämisessä. Jo pilottivaiheessa Liikkuva koulu -ohjelma rakensi aloitteellisesti yhteistyötä eri sidosryhmien kesken. Pilottivaiheessa aloitettiin eri toimijoiden hyvien toimenpiteiden kokoaminen keskeisten sidosryhmien käyttöön ja yhteistyöverkoston levitettäväksi.

Koululaisten liikkumisen lisääminen edellytti yhteistyöverkoston rakentamista. Verkoston koollekutsujana toimi opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkostotoiminnan keskiössä toimi Liikkuva koulu -ohjausryhmä (ks. liite 1). Pilottivaiheen aikana ohjausryhmässä käytiin monia koululaisten liikuttamisen kannalta tärkeitä keskusteluja, jotka mahdollistivat eri toimijatahojen yhteistyön syventämisen.

Hankepäällikkö edusti Liikkuvaa koulua useissa sidosryhmien tilaisuuksissa, joissa hänellä oli kymmeniä puheenvuoroja. Tilaisuudet olivat luonteeltaan mm. koulutustilaisuuksia, messuja, viranomaisten välisiä neuvotteluja ja organisaatioiden sisäisiä kokouksia. Lisäksi Liikkuva koulu oli koollekutsujana sidosryhmien välisissä neuvotteluissa, esimerkiksi koulupäivän liikunnallistamisen täydennyskoulutusta koskevissa tapaamisissa. 3–4 kertaa vuodessa koontuneeseen täydennyskoulutusyhteistyöryhmään kuuluivat aluehallintovirastot, elinkeino-, liikenne- ja ympäristövirastot, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan ja terveystiedon opettajat, Suomen urheiluoipistojen yhdistys, Koululiikuntaliitto, Finlands Svenska Idrott, Nuori Suomi ja SLU:n aluejärjestöt.

Keväällä 2012 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen palkattiin järjestöyhteistyötä edistämään järjestöpäällikkö Kirsi Rätty. Koulupäivään kohdistuvaa järjestöyhteistyötä tiivistettiin aktiivisella vuorovaikutuksella liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen kanssa. Liikuntajärjestöjen kanssa neuvoteltiin 29 kertaa ja kansanterveysjärjestöjen kanssa 7 kertaa kevään 2012 aikana. Yhteistyön tavoitteena oli edistää järjestöjen toimintamahdollisuuksia kouluympäristössä, jakaa järjestötoimijoille tietoa ja osaamista Liikkuvasta koulusta sekä muodostaa yhteistä näkemystä koululaisten liikkumisen lisäämisestä.

8.4 Verkkoviestintä

Liikkuva koulu -verkkosivut perustettiin syksyllä 2010 osoitteeseen www.liikkuvakoulu.fi. Verkkosivuja hallinnoi Opetushallitus, ja materiaalin sivustolle tuotti LIKES. Verkkosivuilla koottiin hanketietoa, hyviä käytänteitä, tutkimustietoa sekä tietoa täydennyskoulutuksesta. Verkkosivuilla julkaistiin blogia, jossa ilmestyi Liikkuva koulu -ohjausryhmän jäsenten kirjoituksia lasten ja nuorten liikkumisesta. Lukuvuonna 2011–2012 pilottikoulut kirjoittivat verkkosivuille jutun koululaisten liikkumisesta omassa koulussaan.

Liikkuva koulu -verkkosivustolla on toukokuun 2012 loppuun mennessä käyty yhteensä 26 000 kertaa. Sivuston suosituimpia aiheita olivat koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen hyvät käytänteet sekä pilottivaiheen hanke-esittelyt.

Liikkuvan koulun Facebook-sivulla julkaistiin hankkeen tapahtumia, Liikkuvaa koulua koskevia artikkeleita mediassa, yhteistyökumppaneiden koululaisten liikuttamiseen pyrkiviä tapahtumia sekä ohjauksia hankkeen verkkosivujen ja blogin uusiin teksteihin. Facebook-sivustolla oli kesäkuussa 2012 270 jäsentä.

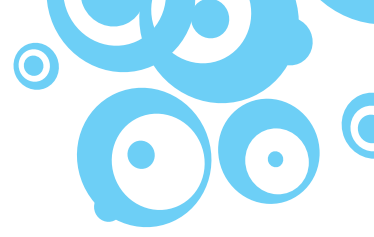
Liikkuva koulu -hanke on näkynyt 17 pilottivaiheen koulun verkkosivuilla. Yhdeksällä koululla oli oma erillinen Liikkuva koulu -sivusto, ja joidenkin koulujen verkkosivuilta oli linkki Liikkuvan koulun verkkosivuille. Näillä koulujen Liikkuva koulu -verkkosivuilla kerrottiin mm. hankkeen tavoitteista ja koululla järjestetyistä tapahtumista. Lisäksi Liikkuva koulu on näkynyt pilottivaiheen koulujen tiedotuslehdissä ja verkkosivuilla mm. rehtorin tervehdyksissä.

8.5 Mediaviestintä

Liikkuva koulu sai medianäkyvyyttä eniten pilottivaiheen koulujen seuduilla alue- ja paikallismediassa. Pilottivaiheen hankkeet tekivät merkittävää vaikuttamistyötä alueellisesti ja saivat runsaasti medianäkyvyyttä mm. järjestämällä media- ja sidosryhmätapaamisia.

Valtakunnan mediassa Liikkuva koulu sai näkyvyyttä jonkin verran mm. YLE Uutisissa, YLE Urheiluruudussa, MTV3 Uutisissa, Ilta-Sanomissa, SuomiTV:ssä ja YLE Radio Suomen Urheilun taustapeili-ohjelmassa. SOVELI – Soveltavan liikunnan asiantuntija (1/2012) julkaisi 8 sivun jutun Liikkuvasta koulusta ja erityisryhmien koululiikunnasta. Liikkuva koulu näkyi yhteistyökumppaneiden julkaisuissa, kuten SLU:n Liikunnan ja Urheilun Maailma -verkkolehdestä sekä Nuoren Suomen Viesti koululaisten liikuttajille -uutiskirjeessä.

Mediaseurantaan käytettiin Meltwater Newsin sähköisen viestinnän seurantaa maaliskuusta 2011 alkaen. Hakusana ”Liikkuva koulu” tuotti yli 60 osumaa seurantapalvelussa maaliskuun 2011 ja toukokuun 2012 välisenä aikana. Aiheena lasten ja nuorten liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana ja sen yhteydessä sai pilottivaiheen aikana runsaasti näkyvyyttä mediassa. Liikkuva koulu -ohjelmaa ei uutisoinnin yhteydessä aina mainittu. Aiheen näkyminen mediassa luo joka tapauksessa hyvän pohjan Liikkuvan koulun vaikuttavuuden tehostamiselle ohjelmavaiheessa.



9 Muut Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen liittyvät toiminnot

9.1 Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvä täydennyskoulutus

Mikko Huhtiniemi

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen liittyvästä täydennyskoulutuksesta on vastannut Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos. Täydennyskoulutus on ollut Opetushallituksen rahoittamaa opetustoimen henkilöstökoulutusta ja näin ollen osallistujille maksutonta. Jyväskylän yliopisto on toteuttanut täydennyskoulutusta yhteistyössä täydennyskoulutusverkostonsa kanssa, jolloin koulutuksia on voitu järjestää alueellisesti eri puolilla Suomea. Koulutusten saavutettavuus on pyritty tekemään osallistujille helpoksi. Hankkeen täydennyskoulutukset on esitelty taulukossa 10.

Liikkuva koulu -hankkeen täydennyskoulutuskokonaisuus muodostui neljästä osiosta. Ensimmäinen osio, kunnat koululiikunnan edistäjinä, koostui täydennyskoulutustoiminnan aloitusseminaarista, joka järjestettiin elokuussa 2010 (osallistujia 60) sekä päätösseminaarista, joka järjestetään loppuvuodesta 2012. Seminaarien tavoitteena on esitellä Liikkuva koulu -mallia pilottikoulujen vastaaville, rehtoreille sekä järjestöjen ja hallinnon edustajille.

Toinen osio, opettaja koko koulun liikuttajana, muodostui hankkeen pilottikoulujen liikuntaa opettaville opettajille suunnatuista koulutuksista. Näissä tavoitteena on ollut kehittää koulukohtaisia suunnitelmia, edistää liikunnallistamiseen tähtäviä malleja sekä tarjota opettajille uusia työkaluja ja menetelmiä liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Lisäksi koulutuksissa on käyty läpi Fyysisen Toimintakyvyn Seurantajärjestelmää (FTS). Koulutusten ensimmäiset osat järjestettiin syksyllä 2010 ja keväällä 2011 Jyväskylässä, Raumalla, Oulussa ja Hämeenlinnassa (osallistujia yhteensä 111). Koulutusten toiset osat järjestettiin keväällä 2012 Jyväskylässä, Turussa ja Oulussa (osallistujia yhteensä 48).

Kolmas osio, opettajamentorointi, sisälsi hankkeiden mentoreille suunnatun koulutuksen, jonka tavoitteena oli kehittää mentoreiden valmiuksia Liikkuva koulu -hankkeiden tukemisessa. Koulutuksessa keskeistä oli hyvien käytänteiden jakaminen mentoreiden välillä. Koulutus järjestettiin lokakuussa 2011 Jyväskylässä (osallistujia 11).

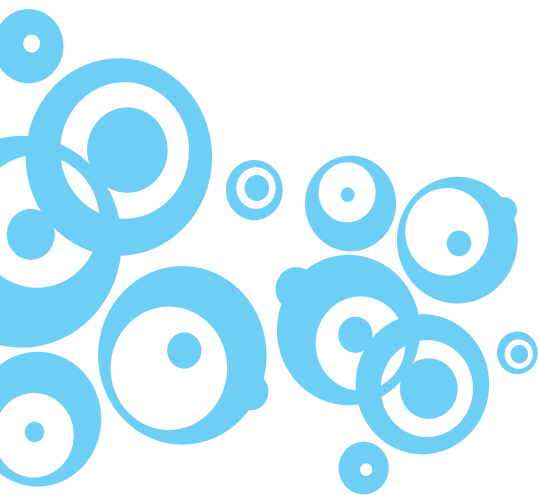
Neljäs ja viimeinen osio, aktiivinen kouluyhteisö, muodostui pilottihankkeille suunnatuista vesokoulutuksista sekä Liikkuva koulu -kiertueesta. Veso-koulutusten tavoitteena oli tuoda liikunnallistamisen hyödyt ja mahdollisuudet koko koulun henkilökunnan tietoisuuteen. Tavoitteena oli myös hakea kokemuksia erilaisista koulu- ja kuntakohtaisista veso-koulutuksista. Koulutuksia järjestettiin marraskuussa 2011 Savitaipaleella (osallistujia 31) sekä maaliskuussa 2012 Vantaalla (osallistujia 41).

Liikkuva koulu -kiertue muodostaa suurimman kokonaisuuden hankkeen täydennyskoulutuksesta. Kiertue järjestetään 12 paikkakunnalla marraskuussa 2012 ja sen tavoitteena on jalkauttaa lasten ja nuorten liikuntasuosituksia sekä koulun liikunnallistamisen hyvät käytännöt eri puolille Suomea. Kiertue on avoin kaikille kiinnostuneille: sivistystoimen johdolle, rehtoreille, opettajille, koulun muulle henkilökunnalle, seura- ja järjestöihmisille sekä vapaa-ajan toimijoille ja huoltajille.

Jyväskylän yliopiston järjestämällä täydennyskoulutuksella on pyritty tukemaan hankkeiden toimintaa sekä edistämään opettajien ammatillista osaamista koulun liikunnallistamisessa. Erityisesti on kiinnitetty huomioita osallistujien keskinäiseen vuorovaikutukseen ja kokemusten vaihtoon. Tällä on pyritty edistämään hyvien käytänteiden leviämistä sekä ongelmakohtien ennakoimista. Koulutuksista kerättyissä palautteissa on kiiteltä asiiantuntevia luennoitsijoita sekä keskustelevalta toimintatapaa.

Liikunnallisen koulukulttuurin edistäminen tulisi olla kaikkien koulu yhteisön jäsenten, eikä ainoastaan liikuntaa opettavien opettajien, tehtävä. Tämä edellyttää kaikkien toimijoiden vahvaa sitoutumista yhteiseen tavoitteeseen. Esimerkiksi järjestetyt veso-koulutukset osoittautuivat hyväksi tavaksi koko koulun henkilökunnan sitouttamisessa. Tätä toimintamallia olisikin hyvä jatkaa myös tulevaisuudessa. Koulutusten järjestämisessä on tosin paljon haasteita, sillä monessa kunnassa veso-teemat on päätetty jo vuosiksi eteenpäin. Lisäksi liikunta-sisältöistä koulutusta ei välttämättä mielletä läpileikkaavana, kaikkia koskettavana aihe-alueena.

Liikuntaa opettavat opettajat kaipaavat lisä- ja täydennyskoulutusta koulun liikunnanopetuksen ja liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi. Opettajien ammatillisen kehittymisen tukemiseen työuran eri vaiheissa olisi hyvä kiinnittää jatkossa entistä enemmän huomiota. Peruskoulutuksesta saadut valmiudet eivät riitä koko pitkälle työuralle, vaan niitä on kehitettävä ja päivitettävä yhteiskunnan, koulun ja työn vaatimusten muuttuessa. Tulevaisuudessa voisikin olla hyvä, että liikuntaa opettavien opettajien ammatillista osaamista ja sen kehittymistä suunniteltaisiin ja tuettaisiin tutkimina laajempina kokonaisuuksina – elinikäisen oppimisen periaatteiden mukaisesti.



Taulukko 10. Hankkeen täydennyskoulutukset (tilanne 21.5.2012).

| Tapahtuma | Paikka & aika | Kohderyhmä | Osallistujat |
|--|---|---|--------------|
| Liikkuva koulu, aloitusseminaari | Jyväskylä, elokuu 2010 | Rehtorit, sivistys- ja kasvatusjohtajat, järjestöjen edustajat, opettajat | 60 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa I) | Jyväskylä, lokakuu 2010 | Liikuntaa opettavat opettajat | 46 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa I) | Rauma, marraskuu 2010 | Liikuntaa opettavat opettajat | 15 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa I) | Virpiniemen liikuntaopisto, helmikuu 2011 | Liikuntaa opettavat opettajat | 24 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa I) | Hämeenlinna, helmikuu 2011 | Liikuntaa opettavat opettajat | 26 |
| Liikkuva koulu mentorikoulutus | Jyväskylä, marraskuu 2011 | Hankkeiden mentorit | 11 |
| Liikkuva koulu VESO-koulutus | Savitaipale, marraskuu 2011 | Savitaipaleen Europaeuksen koulun henkilökunta | 31 |
| Liikkuva koulu VESO-koulutus | Vantaa, maaliskuu 2012 | Uomarinteen koulun henkilökunta sekä kunnan pilottihankkeiden vastaavat | 41 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa II) | Jyväskylä, maaliskuu 2012 | Liikuntaa opettavat opettajat | 13 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa II) | Turku, maaliskuu 2012 | Liikuntaa opettavat opettajat | 15 |
| Täydennyskoulutus liikuntaa opettaville opettajille (osa II) | Oulu, maaliskuu 2012 | Liikuntaa opettavat opettajat | 20 |
| YHTEENSÄ | | | 302 |
| Tulevat koulutukset (arvio) | | | |
| Liikkuva koulu -kiertue | 12 paikkakuntaa, marraskuu 2012 | Kaikki koulun liikunnallistamisesta kiinnostuneet | 400 (arvio) |
| Liikkuva koulu, päätösseminaari | Helsinki / Jyväskylä, loppuvuosi 2012 | Rehtorit, sivistys- ja kasvatusjohtajat, järjestöjen edustajat, opettajat | 50 (arvio) |

9.2 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Jarmo Liukkonen

Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus antoivat Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnalle toimeksiannon suunnitella valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (FTS). Sen on tarkoitus tukea kouluterveydenhuoltoa sekä erityisesti laajoja terveystarkastuksia peruskoulun 5. ja 8. vuosiluokilla (Valtioneuvoston asetus 380/2009). Tämän seuranta- ja palautejärjestelmän tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

Fyysinen toimintakyky on tässä hankkeessa määritelty siten, että se tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista.

Mittariston suunnittelun pohjaksi työryhmä analysoi nykykoululaisten toimintakyvyn arkipäivän tarpeita, joita ovat esimerkiksi:

1. Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (kävelyä tai pyöräilyä vähintään 5 km)
2. Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
3. Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen erityisesti ylävartalossa ja lonkan alueella
4. Liikenteessä liikkuminen: ympäristön havainnoiminen ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen
5. Portaissa, erilaisissa maastoissa sekä erilaisilla alustoilla liikkuminen: tasapainon säilyttäminen myös liukkaalla alustalla
6. Vedessä liikkuminen (raajojen liikkeiden yhteensovittaminen ja kestävyyskunto)

Mittausosioilla analysoidaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Mittaustulokset syötetään palautejärjestelmään, josta oppilas, hänen huoltajansa, terveydenhoitaja sekä opettaja saavat tietoa toimintakyvystä, sen yhteydestä lapsen hyvinvointiin sekä siitä, miten sitä voi kehittää edelleen.

Testiosiot ovat seuraavat:

1. Kestävyys: 20 m viivajuoksu.
2. Kehon liikkuvuus: kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa, oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus.
3. Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaidot: vauhditon 5-loikka.
4. Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja yläraajojen voima: heitto-kiinniottoyhdistelmä.
5. Keskivartalon voima: ylävartalon kohotus.
6. Yläraajojen voima: etunoja-punnerrus.

Järjestelmää on pilotoitu Liikkuva koulu -hankkeen kouluissa kevään 2012 aikana ja tuotettu kansallinen viiteaineisto. Kaikkienensa pilotointeihin on osallistunut noin 700 oppilasta 15 eri

koululta. Käytännössä erilaisia kouluvierailuja projektin toteuttamisen aikana kertyi lähes 50. FTS-järjestelmän on tarkoitus tuottaa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Palautejärjestelmän avulla kannustetaan ja ohjataan oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Kerättävän tiedon avulla laaditaan valtakunnallinen tietokanta, joka antaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edellytyksistä. Fountain Park Oy on tuottanut FTS-järjestelmään liittyvän internet-pohjaisen palauteohjelman, jota pilotoidaan syksyn 2012 aikana.

Professori Jarmo Liukkosen kokoama monitieteinen asiantuntijaryhmä on valmistellut projektin toteutusta ja pilotointia sekä palautejärjestelmää. Asiantuntijatyöryhmän muut jäsenet ovat Timo Jaakkola, Arja Sääkslahti, Susanna Iivonen, Urho Kujala, Heikki Kyröläinen, Ari Heinonen, Lauri Laakso, Pertti Huotari, Sami Kalaja, Katri Kuoppala, Timo Knuuttila ja Arto Gråstén.

Projekti toteutettiin opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön, Opetushallituksen, Terveystieteiden tutkimuslaitoksen ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan yhteistyönä. FTS-hankkeen ohjausryhmään ovat kuuluneet: puheenjohtaja Hannu Tolonen (OKM), Jarmo Liukkonen (JYU), Petri Pohjonen (OPH), Ritva Järvinen (OPH), Matti Pietilä (OPH), Antti Blom (OPH), Antti Uutela (THL), Marke Hietanen-Peltola (THL), Marjaana Pelkonen (STM), Tuomo Lähdeniemi (Fountain Park Oy), Riitta Sarras (OAJ), Pekka Pankkonen (OAJ), Arja Sääkslahti (JYU) ja Timo Jaakkola (JYU)

9.3 Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit

Petteri Nisula

Pyöräilevissä ja kävelevissä koulubusseissa matka kouluun tai harrastukseen pyöräillään tai kävellään aikuisen johdolla ryhmässä. Yhteistä matkantekoa nimitetään 'koulubussiksi', koska matka tehdään ennalta sovitun reitin ja aikataulun mukaan. 'Bussit' kulkevat tapaamispaikkoina toimivien 'pysäkkien' kautta, joista voi liittyä joukkoon. Pyöräilevien ja kävelevien koulubussien tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa ja parantaa koulujen ja harrastuspaikkojen liikenneturvallisuutta vähentämällä autoliikennettä. Lisäksi tavoitteena on oppia turvallisia ja ympäristön kannalta kestäviä liikkumistapoja sekä lisätä lasten ja vanhempien sekä muiden kasvattajien yhteisöllisyyttä. Koulubussitoimintaa pyörittävät vanhempien, isovanhempien, opettajien tai harrastuksen ohjaajien yhteistyönä.

Pyöräileviä ja käveleviä koulubusseja on toteutettu parinkymmenen vuoden ajan eri puolella maailmaa. Pyöräilykuntien verkosto ry käynnisti vuonna 2011 Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit-hankkeen osana Liikkuva koulu -hanketta toiminnan juurruttamiseksi myös Suomeen. Yhteistyökumppaneita ovat Nuori Suomi ry, Liikenneturva, Suomen Pyöräilyunioni ry, Suomen Latu ry sekä vanhempainyhdistykset ja paikalliset pyöräilyseurat.

Hanke käynnistettiin 10 pilottikoulussa, joista neljä oli Liikkuva Koulu -hankkeen pilottikouluja. Pyöräilykuntien verkosto palkkasi hankkeelle osa-aikaisen projektipäällikön, ja kouluissa järjestettiin syyslukukauden alussa markkinointi- ja koulutustilaisuuksia. Koulubussit saivat huomiota

valtakunnallisissa ja paikallisissa tiedotusvälineissä. Kaikille suunnitelluille reiteille ei kuitenkaan saatu oppilaiden vanhempia kuljettajiksi, ja toiminta on paikoin laantunut.

Vanhemmille suunnatussa kyselyssä selvitettiin kokemuksia hankkeesta ja haettiin kehittämissi- deoita jatkoa varten. Kyselyn perusteella tieto toiminnasta oli mennyt hyvin perille koteihin, ja toimintaan suhtauduttiin myönteisesti. Toimintaan osallistumattomuuden syiksi nimettiin ajan puute sekä se, että lapset voivat tehdä koulumatkan riittävän turvallisesti yksin tai kavereidensa kanssa. Kyselyssä nousi esiin toive netissä toimivasta kartta- ja viestinvälityssovelluksesta, jolla voisi suunnitella reitit ja vaihtaa tietoja toisten vanhempien kanssa.

Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit -hanke valittiin vuonna 2012 liikenne- ja viestintäministeriön, Liikenneviraston ja Motivan koordinoimaan Liikkumisen ohjauksen ohjelmaan. Mukaan otetaan uusia kouluja, joiden valinnassa painotetaan sitä, että liikenneympäristö tukee hankkeeseen osallistumista. Vantaalla toteutetaan isompi kokonaisuus, jossa koulubussitoiminta aloitetaan noin kymmenessä koulussa osana Liikkuva koulu -toimintojen levittämistä. Uutuutena käytössä on nettisovellus, jonka avulla voi suunnitella ja muunnella koulubussin reittejä sekä lähettää viestejä. Lisäksi koulujen osallistumista tuetaan Koululaisten kilometrikisalla, johon voivat ottaa osaa kaikki Suomen peruskoululaiset.

Jatkossa pyöräileviä ja käveleviä koulubusseja kokeillaan myös Nuoren Suomen Sinettiseuroihin kuuluvissa urheiluseuroissa. Yhdestä joukkueesta liikkeelle lähtevää toimintaa on helppo laajentaa seuran muihin joukkueisiin.

Pilottivaiheessa 2011 nousi esiin tarve laajentaa yhteistyötä koulujen iltapäiväkerhotoimintaan, johon useimmat oppilaat suuntaavat koulun jälkeen. Nuori Suomi ry ottaa Koulubussitoiminnan omiin iltapäiväkerhojen koulutusmateriaaleihinsa ja Pyöräilykuntien verkostolta saa neuvontaa toiminnan käynnistämiseen.

Pyöräilevistä ja kävelevistä koulubusseista pyritään tekemään pysyvä liikenneratkaisu suunnitteilla oleville asuinalueille. Ensimmäiseksi pilottialueeksi on lupautunut Vuoreksen alue Tampereella.

9.4 HeiaHeia -palvelun kehittäminen Liikkuvan koulun yhteydessä

HeiaHeia on H2 Wellbeing Oyn kehittämä suomalainen liikunnan nettipalvelu. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen yhteydessä on pyritty testaamaan yhteisötuotteen soveltuvuutta koulujen käyttöön ja on tuettu tuotekehitystä.

Palvelun perusajatuksena on, että ihmiset voivat kirjata liikuntasuorituksiaan, jakaa niitä ja kannustaa toisiaan.

Toimitusjohtaja Jussi Räisäsen antamien tietojen mukaan palvelun soveltuvuuden testaamiseen on osallistunut seitsemän koulua. 411 oppilasta on kutsuttu palveluun. Näistä 210 aktivoi tilin ja 172

oppilasta on kirjannut ainakin yhden liikuntasuorituksen. Oppilaiden aktiivisuuteen eri kouluissa vaikutti se, miten tärkeäksi opettajat ovat palvelun nähneet. Tunnuksensa aktivoineiden oppilaiden osuus kutsutuista vaihteli koulukohtaisesti alle kymmenestä yli seitsemäänkymmeneen prosenttiin.

Palveluntarjoajan arvion mukaan tulos on linjassa työhyvinvointiasiakkaista saatujen kokemusten kanssa. Tulosta voi pitää positiivisena sillä perusteella, että se saavutettiin vähäisellä viestinnällä ja vielä kehitysvaiheessa olevalla tuotteella. Samaa konseptia on kokeiltu myös yläkoululaisten Taisto- kuntokampanjassa keväällä 2012, mutta osallistumisaktiivisuus oli vähäisempää kuin Liikkuva koulu -hankkeen kouluissa.

Tuotekehityksessä nähdään jatkossa tärkeäksi käyttöönoton kehittäminen, tuotteen käyttäjien ja erityisesti pääkäyttäjien opastaminen, käyttäjien kutsumisen yksinkertaistaminen, keskitetyt kustannustehokkaat koulutustilaisuudet, palvelun luokkakohtaisten ryhmien luomisen mahdollistaminen ja mittarien sekä visuaalisen ilmeen mukauttamisen mahdollistaminen. Osa em. asioista on jo tuotteeseen toteutettu.



10 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kokonaisarviointi

Tapio Kuure

Ulkoisen arvioinnin tehtävänä on tuottaa tietoa Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hallinnosta, organisoitumisesta ja johtamisesta. Ulkoinen arviointi on edennyt 31.8.2011 hyväksytyn tutkimussuunnitelman mukaisesti. Tutkija on raportoinut LIKESille arvioinnin etenemisestä säännöllisin väliajoin.

Arvioinnissa käytettiin aineistoina hankkeen suunnittelu- ja raportointiasiakirjoja sekä kahdeksan avainhenkilön haastattelua. Tutkija osallistui 5.–6.10.2011 pidettyyn Katajanokan ja 17.–19.4.2012 pidettyyn laivaseminaariin sekä yhteen hankkeen ohjausryhmän kokoukseen. Arvioinnin teoreettisena viitekehystenä toimi julkisen hallinnon verkostoitunut toimintatapa.

10.1 Julkisen hallinnon verkostoitunut toimintatapa

Uudessa julkisessa hallinnossa korostetaan asiakaslähtöisyyttä, läpinäkyvyyttä ja tietoon perustuvaa johtamista. Tämän näkökulman mukaisesti yhteiskunnallisia ongelmia käsiteltäessä pitäisi pystyä jatkuvaan dialogiin asianosaisten, eksperttien, politiikan ja hallinnon välillä. Tämä tavoite vaatii kykyä kehittää verkostoitunutta toimintatapaa.

Uudessa ajattelutavassa paljon käytetty toimintamalli on ohjelmajohtaminen. Sen mukaan yhteiskuntapolitiikkojen toimeenpano jaetaan ohjelmakausiin, joiden toteutumista seurataan sekä ohjelmatasolla että yksittäisten hankkeiden tasolla. Ohjelmia rakennetaan monella eri tasolla lähtien maan hallitusohjelmasta ja hallituksen politiikkaohjelmista sekä päätyen lakisäätöihin kehittämishelmiin ja rakennerahastojen rahoittamiin ohjelmiin.

Ohjelmajohtaminen korostaa monialaista työskentelytapaa, jossa pyritään ylittämään sektoreiden ja toimialojen rajat. Ohjelmia on kritisoitu niin sanotusta ”*implementation gapista*” eli toimeenpanonkuilusta. Ohjelmia on vaivannut tietyn tyyppinen toiveiden tynnyri-ilmiö. Ohjelmat ovat hyvin kirjoitettuja, mutta toimeenpano on vaikeaa. Kaikesta kritiikistä huolimatta on kuitenkin hyvä huomata, että esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen käynnistymisestä päätettiin Vanhasen II hallituksen ohjelman pohjalta ja jatkovaihe kirjattiin Kataisen hallituksen ohjelmaan. Tältä osin konsepti toimi niin kuin pitikin.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheesta on luettavissa useimmat yllä luetelluista julkisen hallinnon kehityspiirteistä. Pilottivaihe rakennettiin verkostoituneen toimintamallin mukaisesti. Mukaan

otettiin mahdollisimman laaja ja monipuolinen toimijakenttä. Kehittämistarpeelle oli olemassa tutkimuksellista näyttöä ja tutkimus liitettiin tiiviisti mukaan kehittämisprosessiin. Tutkimukseen perustuva näyttö oli oleellinen osa koko pilottivaiheen prosessissa eli ilmiön identifioimisessa, hankkeiden seurannassa ja tuloksia arvioitaessa. Hankkeessa tehtyyn tutkimustyöhön kytkettiin myös pro gradu -tutkielmia, jotka onnistuttiin toteuttamaan poikkeuksellisen hyvin ottaen huomioon pilotin tiukka aikataulu.

10.2 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen toimintalogiikka

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa siirryttiin kansalaisvetoisesta koululaisten liikunnan kehittämisestä kohti keskusvirastokeskeistä kehittämistä. Siirtymää voidaan tulkita siten, että ottaessaan enemmän vastuuta valtiolta reagoi liikuntaan yhteiskuntapoliittisena ongelmana. Siirtymä tehtiin kuitenkin siten, että muita toimijoita ei ulkoistettu vaan ne otettiin mukaan itsenäisinä toimijoina (tutkimus, täydennyskoulutus, FTS, kansalaisjärjestöt).

Verkostoitunut toimintamalli antoi mahdollisuuden käyttää julkista hallintoa ohjauksessa (OPH, ELY, kunta) ja muita toimijoita sisällöntuottajina ja kehittäjinä (LIKES, yliopisto, kansalaisjärjestöt). Kehittämistyön lähtökohtana nähtiin se, että Opetushallitus on vastuussa koulujen ydinprosesseista. Kehittämistyössä mukana olevien tutkimusinstituutioiden ja kansalaisjärjestöjen työ tukee koulun ydinprosesseja ja pyrkii kehittämään niitä.

Kehittämistoiminnan painopiste kohdistettiin paikallistasolle siten, että paikallinen vastuu osoitettiin kunnille, jotka hakivat rahoituksen ELY-keskuksilta. Tällä tavoin sitoutettiin kunta eikä pelkästään kunnan yksittäistä koulua. Asetelma oli toimiva ja sitoutti koulujen lisäksi myös kuntia. Kuvatulla toimintalogiikalla on erityisen suuri merkitys kehitettyjen innovaatioiden levittämisessä ja juurruttamisessa. Toimintakulttuurin muutosta tavoitellaan sitouttamalla paikalliset toimijat, mikä tukee keskushallinnon normi-, resurssi- ja informaatio-ohjausta.

10.3 Pilottivaiheen kriittisiä pisteitä

Verkostoituneeseen toimintatapaan liittyvät ongelmat ovat useimmiten verkostojohtamiseen liittyviä, niin myös Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa. Tämä näkyy erityisesti prosessien omistajuuksia määriteltäessä. Paikallisissa hankkeissa prosessien omistajuudet ovat määriteltävissä jokseenkin tarkasti, mutta koko hankekokonaisuudessa omistajuudet jäivät kuitenkin avoimiksi.

Pilottivaiheessa ei määritelty ydinprosessia ja sitä tukevia prosesseja, jolloin yhteistyön synkronointi hankekokonaisuudessa oli vaikeaa. Prosessijohtamisen näkökulmasta kokonaisuudesta on hahmotettavissa kolme prosessia: 1) hankkeen koordinointi ja toteutus (LIKES), 2) hankkeeseen liittyvä täydennyskoulutus (Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos) sekä 3) fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta).

Osaltaan kysymyksessä oli pilotin jokseenkin nopea käynnistyminen. Vuoden 2009 Vanhasen II hallituksen politiikkariihestä Liikkuva koulu -pilotin lanseeraukseen Säätytalolla maaliskuun lopulla 2010 meni aikaa ainoastaan runsas vuosi. Maaliskuussa Opetushallitus teki päätöksen Jyväskylän yliopistolle osoitetusta henkilöstön täydennyskoulutuksesta. LIKES ja Jyväskylän yliopisto/FTS saivat rahoituspäätöksen toukuu-kuun lopussa 2010, ja kesäkuussa tehtiin päätös kokeiluavustusten saajista. Yhteistä suunnittelu-aikaa ei ollut, vaan pilotin lanseeraustilanteessa prosesseista vastaavat toimijat olivat tapahtuneen tosiasian edessä.

Yllä esitetty käynnistymisprosessin kuvaus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että pilotti olisi johtamista-valtaan ja hallinnoinniltaan epäonnistunut. Ulkoisessa arvioinnissa haastatellut kahdeksan avainhenkilöä olivat kaikki sitä mieltä, että pilotissa käytetty monialainen ja verkostoitunut toimintamalli on toimiva. Yhteistyö tuottaa enemmän tuloksia ja on vaikuttavampaa kuin jos pilotti olisi ohjattu kokonaan yhden toimijan tehtäväksi.

Yhteisen mielipiteen takana yhtenä syynä voi olettaa olevan sen, että koko pilotin tasolla keskeisistä prosesseista vastaavat toimijat (LIKES, Jyväskylän yliopisto/FTS, Täydennyskoulutus) ovat omalta identiteetiltään vahvoja toimijoita. Oma identiteetti ja oma mandaatti antavat mahdollisuuksia joustaviin ratkaisuihin. Näitä omia vahvuuksia osattiin käyttää pilotin aikana kuitenkin vasta omalla osuudella, ja synkronoitu yhteistoiminta odottaa vielä tuloaan pilottivaiheen jatkaessa ohjelmana.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen johtamisen ongelmat liittyvät, kuten yllä on todettu, verkostojohtamiseen. Toimijoita on paljon, eri tasolla ja eri toimivalloin. Verkostojohtamiselle asetettavat vaatimukset ovat erilaisia tilanteesta riippuen. Silloin kun aikataulut on löysä, johtamiselle asetettavat vaatimukset ovat kevyempiä. Tiukasti aikataulutetussa pilottihankkeessa johtamiselle asetetut vaatimukset ovat tiukempia varsinkin kun eri prosesseista vastaavat toimijat elävät omien vuosikellojensa mukaisesti.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa hankepäällikön rekrytointi oli kaikin puolin onnistunut. Valitulla hankepäälliköllä oli kokemusta ja näkemystä sekä valtionhallinnosta että kansalaisjärjestöjen toiminnasta, mikä oli välttämätöntä näin moninaisen kokonaisuuden hallitsemiseksi. Koska kyse on verkostomaisesta ja monialaisesta kokonaisuudesta, hankepäällikkö ei voi kuitenkaan olla kolmen yllämainitun prosessin omistaja, vaan hänen roolinsa on vastata kokonaisuuden etenemisestä ja koordinoida toimintaa. Hankepäällikön sijoittaminen Opetushallitukseen hankkeen omalla rahoituksella oli luova ratkaisu, jolla toisaalta taattiin luotettavuus kouluissa ja toisaalta joustava liikkuminen sekä maantieteellisesti että organisaatiokulttuurisesti erilaisten toimijoiden välillä.

10.4 Arvioinnin johtopäätöksiä

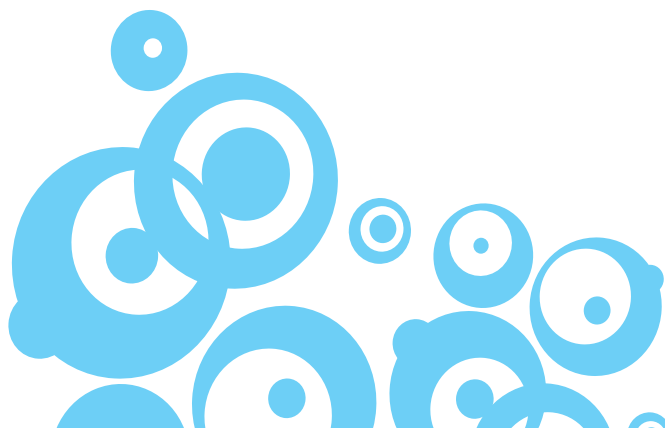
Liikkuva koulu -pilottivaihe jatkaa ohjelmana, mikä on saanut maininnan Kataisen hallituksen ohjelmassa. Pilottivaihe kehitti yhteistä tahtotilaa, mitä tulee nuorten liikkumiseen, siinä nähtyihin ongelmiin ja niiden ratkaisuihin. Ohjelmavaiheessa kehitettyjä innovaatioita on mahdollista jalostaa ja levittää, ja niiden käyttöönottoa voidaan tehostaa. Ohjelma vahvistaa kehittämistyön jatkuvuutta. Yhteinen tahtotila merkitsee sitä, että eri toimijat näkevät monialaisen yhteistyön välttämättömäksi ongelmien ratkaisemiseksi. Ytimenä nähdään koulujen toimintakulttuurin muutos, jonka mukaan vastuu liikunnasta olisi koko koululla. Miten täydennyskoulutus vastaa tähän uuteen haasteeseen? Miten kansalaisjärjestöjen ja vanhempien asiantuntemus ja asianosaisuus saadaan vielä paremmin esille?

Ohjelmavaiheessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota nuorten asianosaisuuteen ja osallisuuteen eli ottaa nuoret itse tiiviimmin mukaan kehittämistyöhön. Miten nuorisokulttuuriset muutokset voidaan ottaa huomioon liikuntakulttuuria kehitettäessä?

Monialaisen yhteistyön kehittämisessä oleellista on määritellä tarkoin toiminnan ydinprosessit eri tasoilla ja niitä tukevat prosessit ja prosessien omistajuudet. Tällainen määrittely vahvistaa kunkin toimijan identiteettiä, mikä puolestaan vahvistaa toimijoiden välistä luottamusta, mikä on kaiken yhteistoiminnan perusta.

Julkisessa palvelujärjestelmässä monialaisen yhteistyön kriittisiä pisteitä on identifioitavissa tällä hetkellä valtionhallinnossa. Paikallisella tasolla, missä palvelut tuotetaan, moniammatillisesta ja monialaisesta yhteistyöstä on paljon kokemuksia. Valtionhallinnossa, erityisesti mitä tulee liikuntaan, yhtenä ongelmana on ministeriön sisäinen jako, jossa liikuntayksikkö on kulttuuriministerin alaisuudessa, kun taas kouluasioista vastaa opetusministeri. Molemmat ministerit ovat osallistuneet Liikkuva koulu -pilotin seminaareihin ja tuntevat aihepiirin hyvin, joten poliittinen tuki ja selkänöjä ohjelmavaiheen kehittämistyölle ovat olemassa.

Pilottivaiheen ulkoisessa arvioinnissa tuli esiin hyvin selvästi, että asenteet monialaista yhteistyötä kohtaan ovat myönteisiä. Osaltaan kysymyksessä on joidenkin arvioiden mukaan sukupolven muutos. Uuden sukupolvet, riippumatta roolista, ovat kasvaneet verkostomaisiin organisaatioihin, muuttuviin organisaatioihin ja muuttuviin työsuhteisiin, joissa keskinäinen luottamus osataan rakentaa entistä tietoisemmin.



TIIVISTELMÄ

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti

Liikkuva koulu on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama, Opetushallituksen, aluehallintoviranomaisten ja järjestöjen yhteistyöllä toteutettava ohjelma, joka kuuluu hallitusohjelmaan. Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on, että koululaiset liikkuvat fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti – vähintään tunnin päivässä – koulupäivän aikana tai sen välittömässä yhteydessä.

Tässä ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) loppuraportissa kuvataan pilottivaiheen hankekokonaisuus ja esitellään 21 paikallisen hankkeen toimintaa ja tuloksia. Hankkeisiin osallistui kaikkiaan 45 koulua. Pilottivaiheen seurannan ja tutkimuksen tavoitteena oli selvittää oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja siinä tapahtuvat muutokset seuranta-aikana. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden muutoksia mitattiin kyselyillä ja objektiivisilla mittauksilla. Lisäksi kyselyillä selvitettiin hankkeen vaikutuksia koulujen ja välituntien ilmapiiriin. Hankkeiden etenemistä seurattiin hankevastaavien haastattelulla, kyselyillä ja päiväkirjoilla. Niiden avulla kartoitettiin hankkeen toteutuminen sekä sen onnistumisen edellytykset ja esteet kouluilla. Oppilaiden omia ajatuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta kerättiin eri menetelmin.

Hankkeen jälkeen oppilaskyselyssä noin puolet alakoululaisista ja kolmasosa yläkoululaisista raportoi liikunnan lisääntyneen eri muodoissaan. Hankkeen aikana neljä kertaa toteutettujen kyselyiden perusteella fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman alakoululaisilla ja väheni yläkoululaisilla. Alakoululaisilla lyhyiden koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti lisääntyi. Oppilaat olivat keväällä aktiivisempia kuin syksyllä. Objektiivisesti mitattuna ripeä liikunta lisääntyi alakoululaisilla arkipäivinä koulun ulkopuolella. Yläkoululaisilla fyysinen aktiivisuus lisääntyi syksyn mittauksissa mutta väheni hieman kevään mittauksissa, kun samoja oppilaita seurattiin 1½ vuoden ajan. Oppilaiden liikkumaton aika koulussa lisääntyi tasaisesti iän myötä sekä alakoululaisilla että yläkoululaisilla. Koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta olivat pääosin myönteisiä, ja kyselyn perusteella valtaosa heistä uskoi, että kouluun jää pysyviä käytäntöjä hankkeesta.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa luotiin sekä hallinnollisesti että toiminnallisesti uutta toimintatapaa ja onnistuttiin nivomaan eri tahojen pyrkimyksiä yhteiseksi toimenpiteiden verkostoksi. Liikkuva koulu koettiin positiivisena ja onnistuneena hankekokonaisuutena, mutta vaikutukset oppilaiden mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen olivat vielä suhteellisen vähäisiä. Toimenpiteiden vaikutusten siirtyminen oppilastasolle vie aikansa, minkä vuoksi tarvitaan pitkäjänteistä ja järjestelmällistä kehittämistyötä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään.

Kokonaissivumäärä: 98

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261

ISBN (sid.) 978-951-790-318-9 • ISBN (pdf) 978-951-790-319-6 • ISSN 0357-2498

SAMMANFATTNING

Slutrapport av programmet Skolan i rörelse i pilotskedet 2010–2012

Skolan i rörelse är ett program som finansieras av undervisnings- och kulturministeriet och som ingår i regeringsprogrammet. Det genomförs i samarbete mellan Utbildningsstyrelsen, regionförvaltningsmyndigheter och organisationer. Syftet med programmet Skolan i rörelse är att eleverna ska röra på sig enligt rekommendationerna för fysisk aktivitet – åtminstone en timme per dag – under skoldagen eller i omedelbar anknäytning till den.

I slutrapporten av programmets pilotskede (2010–2012) beskrivs projekthelheten i pilotskedet och verksamheten i och resultat från 21 lokala projekt presenteras. I projektet deltog allt som allt 45 skolor. Målet för uppföljningen och undersökningen av pilotskedet var att ta reda på elevernas fysiska aktivitet och hur den ändrats under uppföljningen. Ändringar i elevernas fysiska aktivitet mättes genom enkäter och objektiva mätningar. Genom enkäten mättes effekterna av projektet på atmosfären i skolorna och på rasterna. Hur projektet fortskred följdes upp genom att man intervjuade projektansvariga, genom förfrågningar och dagböcker. Med hjälp av dessa kartlades realiseringen av projektet och förutsättningarna och hindren för ett lyckat projekt i skolorna. Elevernas egna tankar om fysisk aktivitet under skoldagen samlades in med olika metoder.

Enligt en genomförd elevenkät efter projektet hade ca hälften av lågstadieleverna och en tredjedel av högstadieleverna börjat röra på sig mera på olika sätt. Enligt enkäter som genomfördes fyra gånger under projektet ökade den fysiska aktiviteten en aning bland lågstadieleverna och minskade bland högstadieleverna. Bland lågstadieleverna blev det vanligare att aktivt promenera kortare sträckor till skolan. Eleverna var aktivare på våren än på hösten. Enligt objektiva mätningar ökade rask fysisk aktivitet bland lågstadieleverna under vardagar utanför skoltid. Bland högstadieleverna ökade den fysiska aktiviteten under höstens mätningar, men sjönk en aning under vårens mätningar i samband med att samma elevers aktivitet uppföljdes under 1½ år. Den tid eleverna inte rörde på sig i skolan ökade jämnt i takt med ålder bland både lågstadie- och högstadieelever. Erfarenheterna av projektet Skolan i rörelse bland personalen var i huvudsak positiva och utifrån enkäten trodde merparten av dem att projektet för med sig varaktiga sedvanor i skolan.

Under pilotskedet av projektet Skolan i rörelse skapades nya handlingssätt både administrativt och funktionellt och man lyckades knyta samman strävanden från olika håll till ett nätverk. Skolan i rörelse väckte positiva reaktioner och ansågs vara en lyckad projekthelhet, men effekterna på elevernas uppmätta fysiska aktivitet var relativt små. Att få effekterna av åtgärderna att nå elevnivå tar sin tid och därför behövs det ett långsiktigt och organiserat utvecklingsarbete för att öka den fysiska aktiviteten under skoldagen.

Antal sidor totalt: 98

Idrottens och folkhälsans publikationer (261)

ISBN 978-951-790-318-9 • ISBN (pdf) 978-951-790-319-6 • ISSN 0357-2498

SUMMARY

Final report on the Finnish Schools on the Move programme's pilot phase 2010–2012

Finnish Schools on the Move is a programme funded by the Ministry of Education and Culture and organised by the Board of Education, regional state administrative agencies and various other organisations, and it is part of the Government Programme. The goal of the Finnish Schools on the Move programme is to encourage children to be physically active in accordance with the recommendations for physical activity – at least an hour a day – during the school day or immediately before or after.

This report on the pilot phase (2010–2012) of the programme describes the projects that were part of the pilot phase and presents the operations and results of 21 regional projects. A total of 45 schools took part in these projects. The objective of monitoring and studying the pilot phase was to determine how physically active schoolchildren were and how their level of activity changed during the programme. Changes in schoolchildren's physical activity were measured with the use of surveys and objective measurements. The surveys also aimed to reveal how the programme affected the atmosphere in schools and during school breaks. The progress of the individual programmes was monitored by interviewing the projects' coordinators and through the use of surveys and diaries. These results were used to map how the programme was progressing and what the prerequisites and obstacles were for the success of the project for individual schools. The children's own thoughts on physical activities during the school day were gathered through various means.

In a post-programme survey, approximately half of all lower comprehensive school students and one-third of upper comprehensive school students reported increased physical activity in various forms. According to surveys conducted on four occasions during the programme, physical activity increased slightly in lower comprehensive school students and decreased in upper comprehensive school students. For lower comprehensive school students, active short school travel increased. Children were more active in spring than in autumn. According to objective measurements, physical activity increased in lower comprehensive school students on weekdays outside school times. In upper comprehensive school students, physical activity increased in autumn measurements, but decreased slightly in spring measurements when the same students were followed up for one and a half years. Time spent sedentary in school increased steadily by age for both lower and upper comprehensive school students. School staff experiences on the Finnish Schools on the Move programme were mostly positive and according to the survey: most of them believed that schools would adopt permanent changes as a result of the programme.

The Finnish Schools on the Move programme created both administratively and functionally new approaches and succeeded in linking the goals of various parties into a shared network. Finnish Schools on the Move was perceived as a positive and successful programme, but the actual impact on the physical activity of schoolchildren was relatively small. It takes some time for the actions taken to manifest and as a result, long-term and systematic development work is required to increase children's physical activity during the school day.

Total page count: 98

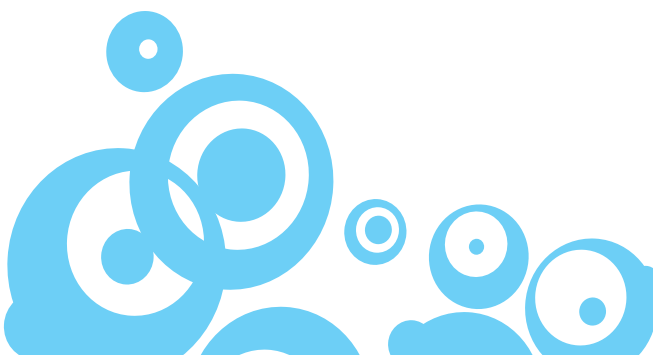
[LIKES Research Reports on Sport and Health \(261\)](#)

ISBN 978-951-790-318-9 • ISBN (pdf) 978-951-790-319-6 • ISSN 0357-2498

LIITTEET

Liite 1. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 ohjausryhmä.

- **Hannu Tolonen**, ylitarkastaja (puheenjohtaja) (OKM)
- **Päivi Aalto-Nevalainen**, kulttuuriasiainneuvos (sihteeri) (OKM)
- **Satu Heikkinen**, erityisneuvonantaja (ohjausryhmän jäsenenä 1.6.–20.9.2010) yleissivistävän koulutuksen yksikkö (OKM)
- **Maria Biskop**, ylitarkastaja (20.9.2010–8.5.2011) yleissivistävän koulutuksen yksikkö (OKM)
- **Heli Jauhola**, ylitarkastaja (9.5.2011 alkaen) yleissivistävän koulutuksen yksikkö (OKM)
- **Kristiina Jakobsson**, toiminnanjohtaja (Koululiikuntaliitto)
- **Tobias Karlsson**, enhetschef (1.6.2010 alkaen) (Finlands Svenska Idrott)
- **Lauri Laakso**, liikuntapedagogiikan professori (1.6.2010–29.11.2011) (Jyväskylän yliopisto)
- **Mirja Hirvensalo**, (5.4.2012 alkaen) liikuntapedagogiikan professori (Jyväskylän yliopisto)
- **Hilkka Laitinen**, pääsihteeri (Opiskelijoiden Liikuntaliitto)
- **Mari Miettinen**, ylitarkastaja (STM)
- **Petri Pohjonen**, ylijohdaja (Opetushallitus)
- **Arja Puska**, erityissuunnittelija (1.6.2010–6.2.2012) (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)
- **Marie Rautava**, ohjelmajohtaja (7.2.2012 alkaen) (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)
- **Riitta Pääjärvi-Myllyaho**, puheenjohtaja (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry)
- **Reijo Ruokonen**, kehitysjohtaja (1.6.2010–18.3.2012) (Nuori Suomi ry)
- **Jukka Karvinen**, kehitysjohtaja (19.3.2012 alkaen) (Nuori Suomi ry)
- **Matti Santtila**, puolustusvoimien liikuntapäällikkö (puolustusministeriö)
- **Johanna Tokola**, suunnittelija (1.6.2010–5.1.2011) (Suomen Vanhempainliitto)
- **Outi Hurme**, järjestöpäällikkö (6.1.2011 alkaen) (Suomen Vanhempainliitto)
- **Antti Blom**, hankepäällikkö (esittelijä) (LIKES)
- **Eino Havas**, johtaja (pysyvä asiantuntija) (LIKES)



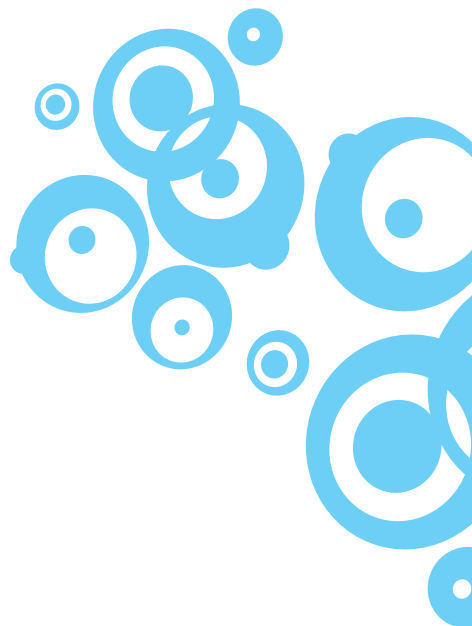
Liite 2. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden tutkimus ja seuranta.

Työryhmä, LIKES:

- **Tuija Tammelin**, tutkimusjohtaja: hankkeeseen liittyvän tutkimuksen suunnittelu ja johtaminen, erityisesti oppilaskohtaiset kyselyt ja fyysisen aktiivisuuden mittaukset
- **Kaarlo Laine**, yksikönjohtaja LINET: hankkeen kokonaisseurannan ja pilottiseurannan johtaminen, erityisesti hankkeiden laaja seuranta, oppilaiden ääni -työryhmän johtaminen
- **Annaleena Aira**, tiedottaja: hankkeen viestintä (5/2012 alkaen)
- **Antti Blom**, hankepääällikkö
- **Henna Haapala**, tutkimuskoordinaattori, tutkija: tarkennetun seurannan kyselyt, hankevastaavien haastattelut, erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen, väitöskirjatutkimus
- **Matti Hakamäki**, erikoissuunnittelija: hankkeen kokonaisseuranta
- **Harto Hakonen**, tilastoasiantuntija: aineiston hallinta, tilastoanalyysit
- **Eino Havas**, johtaja: hankkeen johtamiseen ja koordinointiin osallistuminen
- **Jaana Jaako**, tutkimusassistentti: hankkeen taloudellisten vaikutusten arviointi, oppilaiden ääni -työryhmä
- **Marko Kantomaa**, tutkija: osallistuminen fyysisen aktiivisuuden mittauksen ja palautteen suunnitteluun, 1.–3. luokkien kyselyn suunnittelu (syksy 2010), liikunta ja oppiminen -tutkimuskatsaus
- **Janne Kulmala**, mittauskoordinaattori: erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen, erityisesti fyysisen aktiivisuuden mittaukset
- **Mervi Kumpulainen**, tutkimuskoordinaattori: mittauksiin ja kyselyjen toteuttamiseen osallistuminen
- **Katariina Kämpä**, tutkija: henkilökuntakyselyn tulosten analysointi (5/2012 alkaen)
- **Olli-Pekka Kärkkäinen**, suunnittelija: seminaarit, ruotsinkieliset kyselyt ja dokumentit
- **Hermann Oksanen**, testaaja: erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen, Polar Active -mittaukset kouluilla
- **Jonna Puurunen**, harjoittelija, tutkimusassistentti: fyysisen aktiivisuuden mittauksiin osallistuminen
- **Katja Rajala**, tutkija: tarkennetun seurannan kyselyt, hankevastaavien ja oppilaiden haastattelut, oppilaiden ääni -työryhmä
- **Kirsti Siekkinen**, tutkimuskoordinaattori: erityisen seurannan mittaukset kouluilla
- **Heidi Syväoja**, testaaja, tutkija: erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen, liikunta ja oppiminen -tutkimuskatsaus
- **Salla Turpeinen**, tutkija: oppilaiden haastattelut, oppilaiden ääni -työryhmä, hankkeen viestintä
- **Martta Walker**, tiedottaja: webropol-kyselyt, hankkeen viestintä, oppilaiden ääni -työryhmä

Yhteistyökumppanit, tutkimus, opinnäytetöiden ohjaus:

- **Riitta Asanti**, Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, liikuntakasvatuksen yliopistotutkija: opinnäytetöiden ohjaus, henkilökuntakyselyn suunnittelu
- **Taija Finni**, Jyväskylän yliopisto, liikuntabiologian laitos kinesiologian professori: opinnäytetöiden ohjaus
- **Mirja Hirvensalo**, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikan professori vt.: 4.–9. luokkien kyselyn suunnitteluun osallistuminen, opinnäytetöiden ohjaus
- **Heikki Kyröläinen**, Jyväskylän yliopisto, liikuntabiologian laitos, liikuntafysiologian professori: opinnäytetöiden ohjaus
- **Lauri Laakso**, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikan emeritusprofessori: 4.–9. luokkien kyselyn suunnitteluun osallistuminen, opinnäytetöiden ohjaus.
- **Anneli Pönkkö**, Oulun yliopisto, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, yliopiston lehtori: opinnäytetöiden ohjaus, henkilökuntakyselyn suunnittelu
- **Jan-Erik Romar**, Åbo Akademi, lehtori: opinnäytetöiden ohjaus
- **Arja Sääkslahti**, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, yliopistotutkija, liikuntapedagogiikka, pedagoginen johtaja: 1.–3. luokkien kyselyn suunnittelu



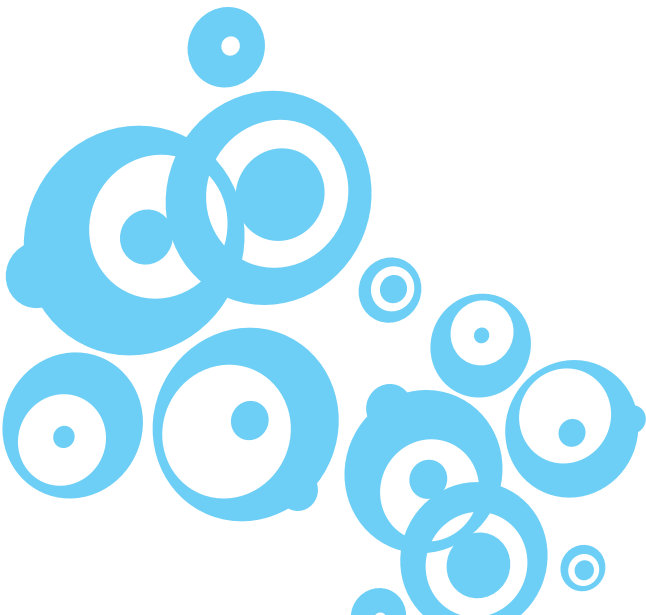
Liite 3. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen opinnäytetyöt.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen liittyvien opinnäytetöiden tekemiseen on osallistunut yhteensä 38 opinnäytetyöntekijää. Valmistuneet pro gradu -tutkielmat, tilanne heinäkuussa 2012:

1. Saira Kaukonen ja Jenni Lipsanen. **Välitunnit fyysisesti aktiivisemmiksi.** Kasvatustiede/ Liikunta-pedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. Kevät 2011. Opettajankoulutuslaitos/ Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Lauri Laakso, Anna-Maija Poikkeus ja Juha Kokkonen]
2. Kaisa Nissilä ja Essi Ylikoski. **Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri ja 4.-6.-luokkalaisten fyysinen aktiivisuus kahdessa alakoulussa.** Pro gradu -tutkielma. Lokakuu 2011. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, Oulun yliopisto. [Ohjaus: Anneli Pönkkö]
3. Anna Rautarae ja Jenni Salo. **Mikä saa nuoret liikkumaan? Liikuntamotivaation yhteys liikunnan harrastamiseen kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisten.** Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Kevät 2012. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Lauri Laakso]
4. Taru Yläoutinen ja Marja-Leena Yrjönen. **Liikkuva koulu – opettajien tietoisuus hankkeesta ja näkemyksiä koulupäivän liikunnallistamisesta.** Pro gradu -tutkielma. Maaliskuu 2012. Turun yliopisto. [Ohjaus: Riitta Asanti]
5. Mari Ingerttilä ja Katja Jokikokko. **Millaiseksi koulu koetaan? Koulukokemuksia Liikkuva koulu -hankkeen kouluista.** Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Kevät 2012. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Lauri Laakso]
6. Heini Wennman. **Habitual physical activity and heart rate variability in 12-year old children.** Liikuntafysiologian pro gradu -tutkielma. Kevät 2012. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Heikki Kyröläinen ja Tuija Tammelin]
7. Soile Strandman. **Kiihtyvyyssantureiden vertailu fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa alakoulukäisillä.** Liikuntafysiologian pro gradu -tutkielma. Kevät 2012. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Taija Juutinen ja Tuija Tammelin]
8. Jussi Saarinen. **Liikuntapelit osaksi koulun liikuntaa? Videopelitutkimus Jyrängön alakoulussa.** Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Kevät 2012. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Lauri Laakso]
9. Elina Latonen ja Tea Pajunoja. **Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olleiden 4.–9.-luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus.** Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Kevät 2012. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto [Ohjaus: Lauri Laakso]

Lisäksi työn alla ovat opinnäytetyöt mm. seuraavista aiheista:

- Liikunta-aktiivisuus ja koulussa viihtyminen
- Sosiaaliset suhteet ja liikunta
- Liikunta ja kiusaaminen
- Liikuntaharrastuksen esteet
- Liikuntaluokkien fyysinen aktiivisuus
- Henkilökunnan näkökulmat Liikkuva koulu -hankkeeseen
- Rehtorien näkökulma Liikkuva koulu -hankkeeseen
- Koulumatkaliikunta
- Vähän liikkuvien kutsukerho
- Liikuntaharrastukset ja terveystottumukset
- Ylipainoisten ja normaalipainoisten yläkoululaisten liikunnan esteet ja motiivit
- Kodin liikunta-asenteet ja koululiikunta
- Barns fysiska aktiviteter
- Elevernas skärmtid
- Idrottslevers fysiska aktiviteter
- Elevers motiv för fysisk aktiviteter
- Personal trainer



Liite 4. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeet, hankevastaavat ja mentorit.

| Kaupunki | Koulu(t) | Hankevastaava | Mentori |
|---------------------|--|------------------------------|---|
| Heinola | Jyrängö | Kimmo Nykänen | |
| Jyväskylä | Kilpinen, Palokka | Sami Kalaja, Jon Salminen | |
| Kempele | Ketolanperä | Tapio Ala-Rautalahti | Lassi-Pekka Risteelä, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta |
| Kitee | Arppe | Seija Rosti | Pasi Majoinen, Pohjois-Karjalan Liikunta |
| Korsnäs ja Maalahti | Petalax, Yttermalax, Övermalax, Bergö, Korsnäs kby, Taklax, Molpe | Sara-Lotta Huhtaoja | Jan-Erik Romark, Åbo Akademi, Vaasa |
| Kotka | Karhula | Harri Liikanen | Jukka Karvinen, Nuori Suomi |
| Lestijärvi | Lesti | Leena Koivisto | Hannele Alanärä, Keski-Pohjanmaan liikunta |
| Mikkeli | Kalevankangas | Hannu Korhonen | Kimmo Nykänen, Jyrängön koulu, Heinolan kaupunki |
| Myrskylä | Kirkonkylä | Vesa Karjalainen | Kimmo Nykänen, Jyrängön koulu, Heinolan kaupunki |
| Pello | Pellon yläkoulu | Soili-Iiris Taivainen | Lassi-Pekka Risteelä, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta |
| Pori | Ruosniemi | Maritta Manner | Juha Virtanen, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu |
| Pudasjärvi | Rimminkangas | Mikko Raappana | Pauli Miettinen, Kuusamo |
| Riihimäki | Peltosaari | Anu Marttinen | Sari Rautio, Nuori Suomi |
| Savitaipale | Europaeus, Heituinlahti | Timo Mikkola | Lasse Heiskanen, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu |
| Siilinjärvi | Ahmo, Juhani Ahon koulu | Mikko Perttinä | Tommi Lehto, Juhan Ahon koulu, Iisalmen kaupunki |
| Sotkamo | Salmela, Leivola, Vuokatti, Tenetti | Janne Huotari | Ira Liuski, Kainuun Liikunta |
| Uusikaupunki | Hakametsä, Lokalahti, Pyhämaa, Pohitulli, Kalanti | Juha Teräsvasara | Karita Toivonen, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu |
| Uurainen | Hirvanen, Hyötiä, Kynnämöinen, Uuraisten koulukeskus | Anne Syvänen | Sami Kalaja, Kilpisen koulu, Jyväskylän kaupunki |
| Vaasa | Merenkurkku, Variska, Borgaregatan, Vöyrinkaupunki, Övningskola | Jaakko Saarinen | Jan-Erik Romark, Åbo Akademi, Vaasa |
| Vantaa | Uomarinne | Kristian Åbacka | Anu Oittinen, Turun kaupunki |
| Vihti | Kuoppanummi | Maarit Tammirinne | Anu Oittinen, Turun kaupunki |

Liite 5. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden kuvaukset.

Kuvaukset ovat hankevastaavien kirjoittamia ja näkemykset hankkeiden omia. Tekstejä on toimitettu.

Heinola

Jyrängön alakoulun Liikkuva koulu -hankkeessa edistettiin lasten omaehtoisen liikkumisen kulttuuria ja lisättiin ohjatun liikkumisen määrää koulupäivän aikana sekä kehitettiin sen ajoitusta ja laatua. Rakennetut toimintamallit ja -tavat ajettiin osaksi Jyrängön koulun toimintakulttuuria, jonka muuttumisen myötä turvattiin hankkeen aikana saavutetuille asioille jatkuvuus hankkeen jälkeenkin.

Välituntien aikana oppilaiden käytössä on koulun piha-alue, lähiympäristö ja sisätilat. Koulupäivän rakennetta muokattiin siten, että koulupäivään muodostui kaksi pidempää taukoa (25 ja 40 min), joiden aikana oppilailla on mahdollisuus sekä omaehtoiseen että ohjattuun liikkumiseen (välkkäritoiminta, opettajien ja kolmannen sektorin ohjaamat liikuntakerhot). Välituntien aikana oppilaiden käytössä on runsain mitoin erilaisia peli- ja leikkivälineitä. Koulun piha-aluetta kehitettiin pitäen silmällä sekä koulupäivän aikaista että vapaa-ajan käyttöä.

Hankkeeseen palkattu koululiikuttaja (työaika 5h/vko) loi selkeän toimintamallin välkkäritoiminnalle, jossa vertaisohjaajat aktivoivat muita koulun oppilaita liikkumaan välituntien aikana. Koululiikuttaja organisoii välituntitoimintaa vastaten välkkärien koulutuksesta, toiminnan suunnittelusta ja aikatauluttamisesta, ohjauksesta sekä itse toteutuksesta. Tämä oli erittäin onnistunut toimintamalli.

Koululiikuttaja vastasi säännöllisistä koko perheelle suunnatuista tapahtumista, joiden tavoitteena oli luoda perheisiin yhteisen liikkumisen kulttuuria. Alkuun tapahtumille oli suuri tilaus. Myöhemmin osallistujien määrä laski ja tapahtumia rytmitettiin harvempaan. Toinen perheisiin liittyvä osa hankkeessamme oli huoltajien huomion kiinnittäminen koulumatkoihin arkiliikuntana. Tätä tavoitetta edistettiin tiedottamisen ja kyselyjen kautta.

Luomalla omaehtoista liikuntakulttuuria vaikutetaan pidemmällä tähtäimellä myös yksilön tulevaan liikkumisaktiivisuuteen. Ohjatulla liikkumisella pyritään varmistamaan kaikkien kohdalla riittävä liikunnan määrä ikä huomioiden. 1.–2. luokilla liikuntatunteja lisättiin 3h/vko ja 3.–6. luokilla 4h/vko. Liikuntatunnit jaettiin eri päiville (opetus yksöistunteina), jotta liikunnasta tulisi mahdollisimman luonteva osa jokaista koulupäivää ja jotta se olisi vaikuttavampaa. Opetuksen keskiöön nostettiin fyysisen toimintakyvyn kehittäminen (mm. kestävyys, lihaskunto ja liikkuvuus) niin sanottujen kuntotuntien (2h/vko) kautta.

Nykyajan liikuntateknologia otettiin osaksi koulun liikuntakasvatusta. Osa välineistä innosti oppilaita liikkumaan aivan uudella innolla; osa käyttöön otetuista teknisistä laitteista taas ei varsinaisesti lisännyt tehokasta liikkumista, mutta niillä oli välillisiä vaikutuksia muun muassa suhtautumisessa liikkumiseen.

Jyrängön koulussa Liikkuva koulu -hanke lisäsi yhteisöllisyyttä sekä oppilaiden että henkilökunnan keskuudessa. Yleinen kouluilmapiiri ja välitunti-ilmapiiri kohenivat, ja kiusaamista esiintyi aiempaa vähemmän. Haasteeksi tulevaisuuteen jää hyvien hankekäytäntöjen paikallinen levittäminen.

Jyväskylä

Kilpisen yläkoulun Liikkuva koulu -hankkeessa luotiin oppilaiden liikkumiseen liittyvä vaikuttamis-kanava ”Liikkuvaksit” sekä pyrittiin lisäämään koko kouluyhteisön fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Johtavana teemana oli oppilaiden osallisuuden lisääminen. Osallisuus rakennettiin soveltaen australialaista CDG-mallia (creating & developing games). Oppilaskunnan liikuntavastaavajärjestelmä on pysyvä rakenteellinen muutos, joka säilyy hankkeen päättymisen jälkeenkin. Koulun toimintakulttuurin aktiivistuminen puolestaan on toiminnallinen muutos, joka siirtyy hiljaisena tietona uusille oppilaille ja opettajille.

Liikkuvaksit ovat liikunnan vastuuoppilaita, jotka oppilaskunnan hallitus nimeää vuosittain hakemusten perusteella. Kilpisen Liikkuvaksit toivat aktiivisesti ja oma-aloitteisesti liikuntaan liittyviä ideoitaan ja ehdotuksiaan koulun johdolle. Esimerkiksi koulun järjestyssääntöihin Liikkuvaksit esittivät kohtaa, jossa koulumatkat pyritään toteuttamaan lihasvoimin. Koulupäivän arjessa Liikkuvaksit järjestivät erilaisia välituntitoimintoja, kuten esimerkiksi jalkapallo-, sulkapallo-, bambusähly-, pöytätennis- ja lentopalloturnauksia sekä haastelistoja, tanssimattovuoroja ja päivänavausjumppia. Lisäksi Liikkuvaksit avustivat välituntivälineistön käytön koordinoinnissa ja välineistä huolehtimisessa. Liikkuvaksit organisoivat koko koulun massatapahtumia ja kouluttivat Keski-Palokan koulun (alakoulu) Liikkuvakseja.

Kilpisen koulun toimintakulttuurin yhtenä keskeisenä tavoitteena oli ehkäistä runsaan istumisen terveyshaittoja. Käytännössä tämä tarkoitti oppitunneilla seisomaan nousua vastatessa sekä erilaisia istumisen katkaisevia jumppatuokioita kaikkien oppiaineiden tunneilla. Koulun ja sen pihan liikkumismahdollisuudet ovat oppilaiden käytössä koulupäivän yhteydessä. Koulupäivän aktivoimisessa keskeisissä rooleissa olivat uuden teknologian hyödyntäminen (mm. tanssimatot, aktiivisuusmittarit ja video-ohjelmat) sekä olosuhteiden kehittäminen (piha-alueen muokkaaminen liikkumiseen kannustavaksi esimerkiksi ulkopöytätennispöytien avulla). Fyysinen aktiivisuus oli keskeisenä teemana erilaisissa tilaisuuksissa, kuten vanhempainilloissa ja opettajainkokouksissa.

Päävastuu Liikkuva koulu -hankkeen toteuttamisesta oli rehtorilla. Hänen apunaan toimivat lähinnä liikunnanopettajat sekä hankkeeseen kiinnitetty siviilipalvelusmies. On kuitenkin huomattava, että Liikkuva koulu oli Kilpisen koko työyhteisön hanke ja kaikki osallistuivat koulun liikunnallistamiseen tavalla tai toisella.

Liikkuva koulu -hankkeen vaikuttavuutta voidaan pitää suurena. Työyhteisön tietoisuus fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja siihen liittyvistä tekijöistä lisääntyi ja mikä tärkeintä, syntyi kollektiivinen voimakas tahtotila vaikuttaa asiaan. Oppilaiden mahdollisuudet vaikuttaa koulupäivän aikana tapahtuvaan liikkumiseen ovat selkeästi aikaisempaa laajemmat. Fyysinen aktiivisuus koulussa lisääntyi, tämän todentavat niin LIKESin kuin Jyväskylän yliopiston toteuttamat erilaiset tutkimukset ja selvitykset.

Erityinen haaste oppilaiden liikunnallistamisessa on yläkouluikäisten tyttöjen aktivoiminen. Tanssiin liittyvät aktiviteetit osoittautuivat toimiviksi, mutta vielä ollaan kaukana siitä, että kaikki koulun tytöt osallistuisivat välituntiliikuntaan. Tyttöjen liikuttaminen on pakollisten liikuntatuntien varassa ja näitä tunteja on valitettavan vähän.

Kempele

Ketolanperän alakoulun Liikkuva koulu -hankkeen tavoite oli muuttaa koulun toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi. Kehittämiskohteiksi määriteltiin kahdeksan osa-aluetta: oppilaiden osallisuus, opettajien osaamisen kehittäminen, koulupäivän rakennemuutos, perheliikunnan lisääminen, oppiaineysteistyö, liikuntaympäristön kehittäminen, liikuntakerhot ja liikuntatapahtumat. Toiminnan tavoitteena oli lisätä erityisesti vähän liikkuvien lasten fyysistä aktiivisuutta.

Syksyllä 2010 koulupäivään lisättiin yksi 30 minuutin välitunti. Pidemmät tauot antoivat aikaa oppilaiden väliselle vapaalle toiminnalle, peleille ja leikeille. Tauko toimi niin hyvin, että lukuvuodelle 2011–2012 muutimme uudelleen koulupäivän rakennetta: nyt päivään sisältyy 25 minuutin ja 40 minuutin pidemmät tauot.

Välitunneille rakennettiin ja kalustettiin välinevarasto, jonka sisältöön oppilaat saavat vaikuttaa. Myös vanhemmilla on mahdollisuus lunastaa avain varastoon ja käyttää välineitä vapaa-ajallaan (n. 10 % vanhemmista on lunastanut avaimen). Alun innostuksen jälkeen välineiden käyttö on tasaantunut. Oppilaat esittävät varastoon hankittavaa kalustoa vuosittain ja samalla sitoutuvat pitämään välineistä huolta. Opettajien tehtävä on ohjata oppilaita välineistä huolehtimiseen. Käyttöä valvotaan välituntivalvontojen yhteydessä. Välineiden käyttämiseen ja toiminnan ohjaamiseen koulutettiin koulumme vanhimpia oppilaita. Välituntitoiminnan ohjaaminen pienemmille oppilaille havaittiin toimivaksi keinoksi vahvistaa ohjaavien oppilaiden itsetunnon kehittymistä.

Luokissa kierrätettiin aktiivisuusmittareita. Jokaisella luokalla oli syksyllä ja keväällä vähintään viikon pituinen jakso, jolloin mittareita käytettiin. Mittareiden monipuolinen käyttö lisäsi oppilaiden kiinnostusta omaan aktiivisuuteen, ja hankinta koettiin erittäin hyväksi käytännöksi koulullamme. Mittarit ovat hyvä tapa tuoda teknologinen näkökulma liikkumisen tukemiseen.

Koulussamme pidettiin lukuvuonna 2011–2012 keskipäivän hyvinvointitunti eli liikunnallinen kerho, johon oppilaat saivat ilmoittautua. Hyvinvointitunnin sijoittaminen pitkälle välitunnille antoi kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaan halutessaan. Opettajan pitämät tunnit olivat laadukkaita ja turvallisia; niillä keskityttiin huomioimaan ja kannustamaan erityisesti vähän liikkuvia oppilaita. Sisältöjen säännöllinen vaihtuminen lisäsi innostusta osallistua toimintaan.

Koulun henkilökunta sai koulutusta erilaisten liikkujien kohtaamiseen. Liikunnanopetuksen laatu sekä toiminnallisuuden lisääminen opetuksessa huomioivat erilaisia ja eritasoisia oppilaita. Opettajan osaaminen vaikuttaa oppilaan kokemuksiin liikkumisen mielekkyydestä. Lisäksi yhteiset koulutukset vahvistivat ja lisäsivät henkilökuntamme yhteisöllisyyttä, ja saimme aikaa keskustella liikkumiseen ja liikuntaan liittyvistä asioista.

Ketolanperän koulun hankkeessa oli useita yhteistyötahoja. Kunnallinen yhteistyö eri oppilaitosten kanssa tapahtui liikuntavastaavien palaverissa. Vanhempien kanssa yhteistoimintaa oli koulun tapahtumissa, ja lisäksi liikkumista käsiteltiin säännöllisesti vanhempainyhdistyksen kokouksissa. Vähän liikkuvien lasten liikuttaminen haastaa moniammatilliseen yhteistyöhön. Liikkumisen edistäminen vaatii toimintakulttuurin kehittämistä niin kotona kuin koulussa.

Kitee

Kiteellä Arppen yhtenäiskoulussa kehitettiin koulupäivän aikaisia liikkumismahdollisuuksia ja otettiin käyttöön aulatiloja sekä piha-alueita välituntiliikkumispaikoiksi. Välineistön hankinta oli merkittävin ja näkyvin osa hanketta. Arppen koulussa on viisi rakennusta, ja toimintojen suunnittelussa pyrittiin huomioimaan jokaisen rakennuksen mahdollisuudet. Kouluun hankittiin sellaista välineistöä, joka on kierrätettävissä rakennuksesta toiseen. Isoja välineitä, kuten pingispöydät ja biljardipöytä, voi sijoittaa suurempiin auloihin, ja pienvälineistöä käytetään ulkotiloissa sekä pienemmissä auloissa. Oppilaat osaavat kunnioittaa yhteistä omaisuutta ja huolehtia välineistöstä.

Sisävälituntialueena käytetään aulojen lisäksi urheilusalua. Salissa ehtii pidemmällä välitunnilla pelata sählyä tai järjestää turnauksia, jotka ovat olleet suosittuja oppilaiden keskuudessa. Tällä hetkellä koulussa on yksi pidempi puolen tunnin pituinen välitunti, ja toista 25 minuutin välituntia suunnitellaan. Ongelmallista pitkillä tauoilla on saada oppilaat pysymään koulualueella ja toimimaan aktiivisesti ja se, että osa oppilaista hakeutuu tupakalle tai läheiselle huoltoasemalle. Tarjolla olisi oltava niin paljon houkuttelevia vaihtoehtoja, että nämäkin oppilaat pysyisivät koulualueella aktiivisesti toimien.

Henkilökunnan sitouttaminen oli kahden vuoden pilottihankkeen aikana haastavaa. Jokaisen henkilökohtainen asenne ja motivaatio vaikuttavat hankkeeseen suhtautumiseen. Pääosin vastaanotto ja osallistuminen oli kiitettävää. Arppen koululla toimintoja suunniteltiin alhaalta ylöspäin: ensimmäisen vuoden kyselyt, toiveet ja ideoitten kerääminen suuntasivat toimintojen toteuttamista aina kevääseen 2012 saakka. Välikysely keväällä 2011 antoi viitteitä siitä, mitä toisena hankevuonna kannattaisi painottaa. Kaksi toimintavuotta on melko lyhyt aika asenteiden muovaamiseen, mutta muutosta on jo tapahtunut parempaan suuntaan. Järjestelmällistä tuntien muokkaamista aktiivisemmiksi ja istumista vähentäväksi ei kuitenkaan onnistuttu hankkeessa toteuttamaan.

Merkittävä osa hanketta oli kerhotoiminnan tarjoaminen. Osa kerhoista oli matalan kynnyksen kerhoja, jotka toimivat ilman aikuisohjaajaa, nuorten omien kiinnostuksen kohteiden suuntaisesti. Arppen koulussa tarjottiin nuorille salivuoromahdollisuutta koulun jälkeen, jolloin he saivat harrastaa liikuntaa ilman aikuisen järjestämää toimintaa. Nämä olivat erittäin aktiivisia liikuntaryhmiä, joissa nuorilla oli mahdollisuus harrastaa juuri sitä, mikä heitä itseään kiinnosti. Lisäksi koululla oli tarjolla perinteisiä ohjattuja liikuntakerhoja. Kerhotoiminnassa hyödynnettiin myös kuljetusoppilaiden odotustunnit, jolloin oli mahdollisuus pelata perinteisten lautapeliensä lisäksi Nintendo Wiitä.

Sosiaalinen ja pedagoginen kasvaminen tapahtuu yhteisissä välituntitoiminnoissa. Välkkäriskoulu antoi hyvät eväät isommille oppilaille, jotka innokkaasti ohjasivat nuorempia välituntisin erilaisten leikkien ja pelien pariin. Aktiivisuutta heräteltiin monenlaisilla tempauksilla, joista merkittävimpiä olivat seurojen kanssa yhteistyössä järjestetyt harrastusmessut. Muitakin suurempia tapahtumia järjestettiin eri tahojen kanssa yhteistyössä, sillä tapahtumat innostavat ja kannustavat oppilaita aktiivisuuteen. Tapahtumia suunnattiin koko perheelle, jotta aktiivinen elämäntapa koettaisiin yhteiseksi, tärkeäksi asiaksi. Yhteistyö kantaa hedelmää. Kaupungin liikunta- ja nuorisotoimi sekä muut yhteistyötahot suhtautuivat positiivisesti hankkeeseen.

Korsnäs ja Maalahti

Maalahden ja Korsnäsin seitsemän alakoulun Liikkuva koulu -hankkeessa hankevastaava, opettajat ja vapaa-aikasihteerit pohtivat yhdessä, mitä tarpeita kouluilla on ja kuinka niiden arkipäivää voidaan kehittää liikunnallisemmaksi. Tavoitteena oli, että koulupäivään sisältyy tunti liikkumista päivässä. Tämän lisäksi haluttiin vaikuttaa siihen, että lapset saisivat vapaa-ajallaan vielä yhden lisätunnin liikkumista.

Maalahden ja Korsnäsin kuntien kouluissa on totuttu erilaisiin terveyttä edistäviin hankkeisiin ja haasteisiin. Koulut järjestävät myös itse pieniä liikuntahankkeita. Joissain kouluissa tehdään säännöllisiä päiväkävelyjä kerran viikossa tai jopa joka päivä. Liikuntatunteja on vähintään kahtena päivänä viikossa, ja kaikilla kouluilla on päivittäin vähintään yksi pitempi välitunti.

Hankkeen alussa hankevastaava kävi opettajien kanssa läpi koulupiholla tarvittavat parannukset tai uudistukset. Kouluille hankittiin vain vähän välineitä, mutta hankitut välineet olivat ahkerassa käytössä. Kaikilla koulupiholla on edelleen paljon kehittämistarpeita.

Syksyllä 2010 hankkeessa käynnistettiin leikkiä ja liikettä sisältävä Knatte Power -iltapäivätoiminta, joka oli tarkoitettu 1.–3. luokille. Knatte Power sijoitettiin ensimmäisen vuoden aikana alkamaan heti koulupäivän jälkeen. Toiminta saavutti vanhempien keskuudessa suuren suosion, koska lasten ei tarvinnut olla kotona niin pitkää aikaa ennen kuin vanhemmat palasivat töistä. Lukuvuoden 2011–2012 aikana systeemiä muutettiin: kerhoja pidettiin illalla ja niitä vetivät 14–19 -vuotiaat nuoret. Tämä johti siihen, että osa oppilaista jäi toiminnasta pois. Knatte Poweria (1.–3. luokat) ja Power Clubia (4.–6. luokat) kehitetään syksyllä 2012 edelleen aktivoimaan kunnan lapsia ja nuoria. Liikkuva koulu -hankkeen kehittäminen on jatkuva prosessi. Kevään 2012 aikana otettiin myös luokat 7–9 mukaan toimintaan. Jatkossa kiinnitetään vielä suurempaa huomiota luokkatasoihin 7–9, mutta luokkia 1–6 ei suinkaan unohdeta.

Kouluissa järjestettiin monenlaisia teemapäiviä, joiden aiheista oppilaat esittivät toiveita. Molempina toimintavuosina tehtiin kaikille luokille liikunnallinen joulukalenteri, joka tarjosi opettajalle helpon tavan toteuttaa erilaisia leikkejä ja tehtäviä sekä saada luokkaan hiukan lisää liikettä.

Toisen hankevuoden aikana kokeiltiin henkilökohtaista valmennusta. Monet vanhemmat toivoivat, että valmentaja innostaa ja auttaa lasta löytämään kiinnostuksen runsaampaan liikkumiseen. Yhteistyö opettajien kanssa toimi hyvin, ja vanhempiin pidettiin yhteyttä harjoituspäiväkirjan tai sähköpostin kautta. Toimintaa voi verrata vaikkapa matematiikan tukiopetukseen. Ajatus on hyvä, mutta toiminnan jatkaminen kouluissa on vaikeaa lisäresurssien puuttuessa.

Välituntileikkien vetäjäkoulutus toteutettiin kahdessa koulussa vaihtelevilla tuloksilla. Koulutuksen yhteydessä lapset myös osallistettiin pohtimaan unelmavälituntiaan eli mitä koulupihalla pitäisi olla jotta välitunti olisi hauska. Tätä kautta saatiin monia hyviä vinkkejä tulevaisuuteen.

Ehkä tärkein saavutus kahden vuoden aikana oli kahden koululiikuntatiimin perustaminen, toinen luokille 1–6 ja toinen luokille 7–9. Tiimiin kuuluu opettaja tai rehtori jokaisesta koulusta, Maalahden vapaa-aikasihteeri ja terveydenhoitaja. Myös opetuspäällikkö ja keittiöhenkilökunta ovat osittain tiimin toiminnassa mukana.

Kotka

Karhulan yläkoulun Liikkuva koulu -hankkeen teemana oli polkupyöräilyn lisääminen koulupäivän aikana sekä lihaskunnan harjoittaminen. Tavoitteena oli koulun pyöräilykulttuurin kehittäminen tarjoamalla kaikille kouluyhteisön jäsenille ja ryhmille mahdollisuus liikkua pyörällä.

Koululle hankittiin 35 pyörää, pyöräilykypäriä ja pyörän peräkärriä. Pyöriä käytettiin lähes kaikkien oppiaineiden tunneilla. Pyöräily on nopein ja ekologisin tapa siirtyä koulun ympäristössä erilaisiin opetus- tai tutustumiskohteisiin, kuten opetusmetsään, Kymijoelle, tehdaslaitoksiin, merikeskus Vellamoon, Langinkosken Keisarilliseen kalastusmajaan, teatteriin, kirjastoon ja liikuntapaikoille. Kaikilla oppilailla ei ole mahdollisuutta tehdä koulumatkoja polkupyörällä matkan pituudesta johtuen. Pyöräilyn pariin saatiin näin myös ne, joilla ei ole omaa pyörää käytettävissä.

Hankkeeseen liittyen oppilaita motivoitiin tekemään koulumatkat pyöräillen tai kävellen. Oppilaat suunnittelivat kaikille jaettavaksi liikkumisen seurantavihkon (ajalla marraskuu-toukokuu), johon huoltajat kuittasivat viikoittain oppilaan koulupäivän aikaiset liikkumissuoritteet. Karhulan koulussa opetusta annetaan kahdessa eri toimipisteessä. Kolmensadan metrin välimatkan oppilaat kävelevät päivittäin joskus useampaankin kertaan. Myös nämä liikkumissuoritteet oppilaat saivat kirjata seurantavihkoon.

Toukokuun lopussa oppilaskunta ja tukioppilaat järjestävät perinteisesti koulun oman Karhula Move -tapahtuman Karhulan keskustentillä. Tapahtumassa on liikunnallista toimintaa sekä liikunta-, urheilu- ja kansalaisjärjestöjen esittelyä. Tapahtumassa palkitaan vuoden aikana aktiivisimmin liikkuneet. Pyöräilystä on muodostunut osa Karhulan koulun liikkumiskulttuuria. Koulun biologian opettaja palkittiin vuoden 2011 työmatkapyöräilijänä Kotkassa.

Karhulan Liikkuva koulu -hankkeen toisena tavoitteena oli saada kaikki kouluyhteisön jäsenet (oppilaat, opettajat ja muu henkilökunta) yhä enemmän innostumaan lihaskuntoharjoittelusta. Koulun kuntosalia kehitettiin hankkimalla uusia välineitä ja uusimalla vanhoja. Kuntosaliin rakennettiin olosuhteet noin 20 oppilaalle, jolloin salissa voidaan toteuttaa esimerkiksi lihaskuntoharjoittelua kiertoharjoittelutyypisesti. Koulun hyvin varusteltu kuntosali ei palvele vain lihaskuntoharjoittelua perusliikuntatunneilla vaan myös liikunnan valinnaisaineiden opetusta. Myös henkilökunta löysi tiensä kuntosalille.

Liikkuva koulu -hanke aktivoi Karhulan koulun lisäksi myös muita Kotkan kouluja. Kotkaan ollaan luomassa kunnan tasolle omaa strategiaa oppilaiden koulupäivän liikunnallistamiseksi.



Lestijärvi

Lestin koulu on yhtenäiskouluperiaatteella toimiva vajaan 100 oppilaan ala- ja yläkoulu. Koululla on taito- ja taideaineissa 10 tuntia yli OKM:n kehyksen, ja nämä kaikki ovat liikuntatunteja. Koulun sijainti luonnon lähellä ja Lestijärven rannalla antaa koulussa liikkumiseen hyvän lähtökohdan.

Liikkuva koulu -hankkeen yhteistyökumppaneita olivat Lestin koulun vanhempaintoimikunta ja oppilaskunta, Urheiluseura Kiisto, Lestijärven nuoriso- ja vapaa-aikatoimi, Kissankellon päiväkotiki, Lestijärven 4H-yhdistys, Keski-Pohjanmaan Liikunta (Kepli) ja Lestijärven kunnan tekninen toimi. Hyvän yhteistyön avulla hankkeen eri toiminnoissa onnistuttiin. Välitunteihin saatiin liikettä alakoulun pitkän välitunnin avulla, välituntiliikuttajien toiminnalla sekä yläkoulun liikuntaväljän avulla. Tavoitetta tuki liikuntasalin käyttöönotto päivittäin välitunneilla sekä uusien liikkumiseen innostavien pienvälineiden hankkiminen sisälle ja ulos.

Toiminnan toteutuksesta vastasi muun muassa oppilaskunta ideoimalla ja toteuttamalla koulupäivän liikkumista. Keski-Pohjanmaan Liikunta vastasi välituntiliikuttajien, kerho-ohjaajien ja osittain myös opettajien kouluttamisesta. Lestin koulun liikunnanopettajat vastasivat sekä ylä- että alakoulun hankkeen toteuttamisesta ja etenemisestä käytännössä. Rehtori toimi koordinaattorina.

Lestijärvellä koulupäivää on liikunnallistettu esimerkiksi seuraavilla toimintatavoilla: liikuntakerhot kuljetusoppilaille, liikunnalliset kuukausiteemat vuodenaikojen mukaan, Lestin koulun välituntimaraton, liikuntaseikkailu, Miljoona koppia -kisa, haastekisat (oppilaat-opettajat-vanhemmat-päätäjät), pikkuvälkkä, pitkä välkkä, liikunnallinen päivänavaus ja viikon liikuntajekku sekä liikunnallinen vanhempainilta. Koulun saatiin toiminnallista oppimista metsäpäivien, kalastuspäivien ja jää- ja lumiliikuntatapahtumien avulla. Oppilaat tutustuivat erilaisiin liikuntalajeihin liikuntatunneilla.

Lestijärven Liikkuva koulu -hankkeen haasteena oli muun muassa kuljetusoppilaiden suuri määrä (55 % oppilaista), toiminnallisen tai liikunnallisen toimintatavan löytäminen opetuksessa, ylä- ja alakoulun opettajaresurssit, yhteisen lukujärjestyksen ja välituntien suunnittelu sekä vähän liikkuvien yläkouluikäisten motivointi.

Hankkeen ehdottomana plussana oli yhtenäisyyden lisääntyminen koko koulussa, oppilaskunnan aktiivisuuden ja vastuun lisääntyminen sekä yhteistyön lisääntyminen vanhempien ja muiden toimijoiden kanssa. Kokonaisuudessa oli nähtävissä koulun toimintakulttuurin muutos, jossa liikkuminen on sallittua ja istumista sekä työrauhaongelmia on vähemmän kuin aiemmin.

Mikkeli

Kalevankankaan yhtenäiskoulu aloitti toimintansa uusissa puitteissa elokuussa 2011. Hankkeen ensimmäinen toimintavuosi toteutui kesällä 2011 lakkautetussa Siekkilän alakoulussa, joten toisen hankevuoden aikana pääpaino oli aikaisempien hyvien käytänteiden sulauttamisessa ja uusien hyvinvointia edistävien innovaatioiden syntymisen tukemisessa.

Kalevankankaan koulussa tärkeitä toimintakulttuurin luomisen lähtökohtia olivat oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen, liikunnallisen toimintatavan edistäminen sekä eri-ikäisille ja eri kehitysvaiheissa oleville lapsille sopivien liikuntamuotojen löytäminen. Käytännössä tämä merkitsi turhien liikkumisen esteiden purkamista, liikunnan edistämistä vähällä organisoinnilla, optimaalisen aika-arkkitehtuurin luomista ja yhteisönä liikkumista. Hankekäytäntöjen paikallinen levittäminen oli vilkasta, ja se loi uusia yhteistyökuvioita kaupungissa.

Uuden toimintakulttuurin luomisessa on etsitty tasapainoa liikkumista edistävien yksittäisten ratkaisunovaatioiden ja koko toimintajärjestelmää uudistavien rakenteellisten oivallusten välille. Yksittäisen oppilaan arkinen rohkaisu ja osallisuuden tukeminen ovat tarvinneet rinnalleen myös koko koulu-yhteisön toimintatapoja uudistavia rakenteita. Koulupäivän rakennetta muokattiin esimerkiksi siten, että koulupäivään muodostui yksi 15 minuutin ja yksi pidempi 35 minuutin mittainen tauko (Siesta), joiden aikana oppilailla on mahdollisuus sekä omaehtoiseen että ohjattuun liikkumiseen (välkkäritoiminta ja kolmannen sektorin ohjaamat liikuntatuokiot). Välkkäritoiminta oli onnistunut toimintamalli. Välituntien aikana oppilaiden käytössä on monipuolinen koulun piha-alue, lähiympäristö ja sisätilat. Koulun yhteydessä olevat lähiliikuntapaikat ovat myös muiden koulujen käytössä. Tämä toimintatapa osoittautui toimivaksi ja lisäsi opettajien välistä yhteistyötä sekä edisti hankkeen ideoiden leviämistä.

Kodin ja koulun yhteistyö oli hedelmällistä. Syksyn vanhempainiltaan huoltajat kutsuttiin saapumaan jalkaisin tai polkupyörällä lasten koulureittiä pitkin. Sen avulla saimme arvokasta tietoa lasten koulumatkoista ja siihen liittyvistä turvallisuusriskeistä. Lasten koulumatkojen kulkemiseen tapahtumalla oli myönteinen vaikutus.

Uuden toimintakulttuurin luominen edellytti oppilailta osallistuvaa ja vastuullista suhtautumista toimintamuotojen kehittämiseen. Opettajat ja henkilökunta joutuivat oppimaan uutta ja poisoppimaan vanhaa. Kaikki keskeiset koulun toimintatavat täytyi linjata uudelleen. Suurin osa kehityslinjauksista tulee jäämään tavalla tai toisella osaksi talon tapoja.

Opetushenkilöstön tulee osallistua aktiivisesti hanketoimintaan. Opettaja ja koulun työntekijä on voimakas vaikuttaja lasten hyvinvoinnin tukemisessa. Hankkeen suurimmat haasteet kohdistuivat opettajien asenteisiin. Oppilaat kohdataan yleensä ryhminä, ja henkilökohtainen kohtaaminen jää vähemmälle. Erityisesti yläkouluikäiset nuoret haluavat tulla henkilökohtaisesti huomioiduiksi.

Kalevankankaan koulun kokemusten perusteella parhaita onnistumisen kokemuksia ovat tuottaneet sellaiset sisällöt, jotka ovat liittäneet oppilaat, huoltajat ja henkilökunnan yhteen sekä suunnittelussa että toteutuksessa. Tärkeään rooliin nousee toiminnan monimuotoisuuden varmistaminen ja kohdentaminen eri ikäluokille sekä erityisryhmille sopivaksi.

Myrskylä

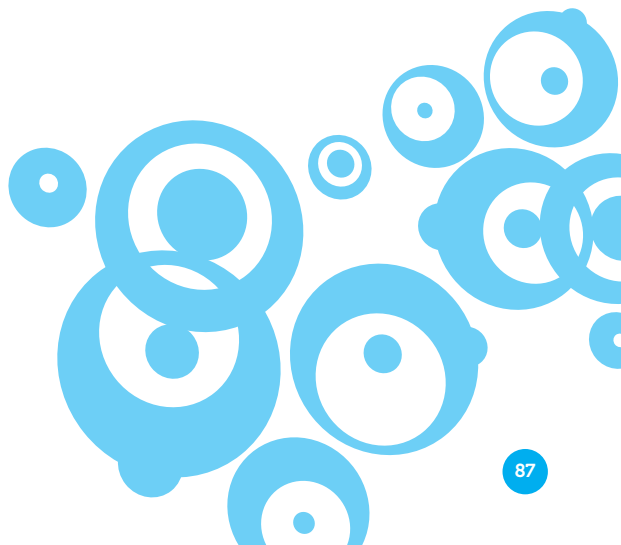
Myrskylän kirkonkylän alakoulun hankkeessa ”Koulu liikuttaa – myötätuulta Myrskylässä” kehitettiin kolmea ydinaluetta. Näitä olivat ympäristö, yhteistyö ja osallisuus. Näiden ydinalueiden ympärille kehitettiin monipuolista toimintaa, tehtiin hankintoja ja luotiin mahdollisuuksia liikkua.

”Pienellä budjetilla vaikuttavaa toimintaa” oli Myrskylän hankkeen ohjenuora. Koulun liikuntaympäristöä kehitettiin pienellä rahallisella panoksella, lahjoituksin sekä koulun ja oppilaiden omalla aktiivisuudella – hyvin tuloksin. Uusia pelejä ja välineitä tuotiin oppilaiden ulottuville lisäämään liikettä ja yhteistoimintaa välitunneilla, liikuntatunneilla ja liikuntatuokioissa. Koulun liikuntatunteja lisättiin sekä aloitettiin liikunnallisten kerhojen järjestäminen.

Yhteistyön tiivistäminen sidosryhmien kanssa oli yksi hankkeen tärkeimmistä tavoitteista. Kunnan vapaa-aikatoimi, vanhempainyhdistys sekä paikallinen urheiluseura saatiin aktiivisesti mukaan liikuttamaan lapsia ja perheitä perheliikuntatapahtumissa. Vapaa-aikatoimen kanssa koordinoitiin hankintoja ja sovittiin välineiden yhteiskäytöstä. Yhteisesti hankitut välineet olivat liikuntasalin ilt- ja viikonloppukäyttäjien käytettävissä.

Koulun oppilaskunta oli aktiivisesti mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa hankintoja sekä liikunnallisia toimintapäiviä. Välkärät järjestivät ohjattua välituntiliikuntaa, tuomaroivat välituntisarjoja sekä vastasivat osasta liikuntavälineistä.

Suurimpana haasteena oli koko henkilökunnan sitouttaminen hankkeen ideointiin ja toteutukseen. Kirkonkylän koulun tavoite oli luoda toimintaa ja liikkumismahdollisuuksia, joilla on jatkuvuutta myös hankkeen jälkeen. Tässä onnistuttiin hyvin, sillä lähes kaikki hankkeen myötä tehdyt toimenpiteet jäävät elämään koulun arkeen ja liikunnalliseen toimintakulttuuriin.



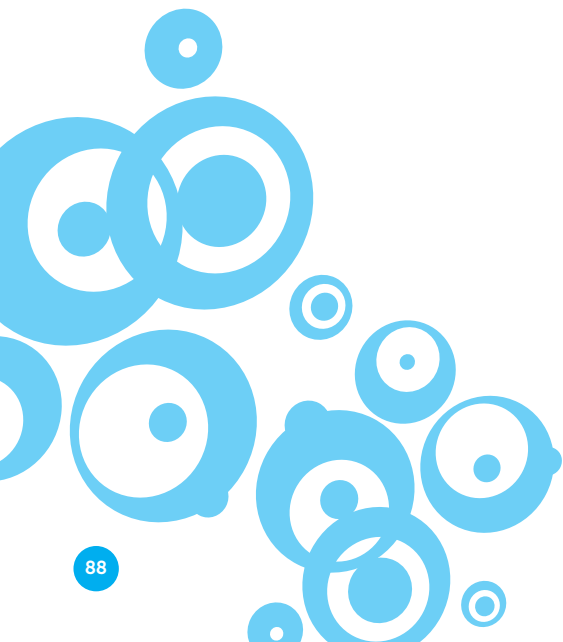
Pello

Pellon yläkoulussa toteutettiin lasten ja nuorten fyysisen kunnon sekä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä teemalla "VOIMAA!!!". Hankkeen tavoitteena oli lisätä sekä oppilaiden että huoltajien tietoisuutta fyysisen ja henkisen kunnon välisestä yhteydestä. Hankkeessa haluttiin rakentaa monimuotoinen paketti, jonka avulla voidaan määrätietoisesti parantaa oppilaiden fyysistä ja henkistä kuntoa koko yläkoulun ajan.

Teemaa toteutettiin muun muassa lisäämällä viikoittaista liikuntaa kaikille yläkoululaisille aamuvoimisteluilla ja säännöllisillä kävelylenkeillä. Kouluvuoden aikana järjestettiin eri vuodenaikoihin soveltuvia liikuntatapahtumia, kuten viesti-karnevaalit, vaellus ja marjaretket syksyllä sekä salibandyturnaukset, laskettelupäivä ja hiihtopäivä talvella. Nämä ovat olleet koulun säännöllistä toimintaa jo useiden vuosien ajan. Hankkeen aikana tulleita uusia tapahtumia olivat esimerkiksi Tanssii teinien kanssa -tapahtuma sekä kuorotapahtuma. Yhdeksäsluokkalaiset tekivät liikunnallisen leirikoulun.

Pellon yläkoulun oppilaita koulutettiin välituntiohjaajiksi, tapahtumien järjestäjiksi sekä sauva-kävelyohjaajiksi. He huolehtivat muun muassa ruokavälitunti liikunnasta sekä oppilaskunnan järjestämistä tapahtumista. Lisäksi Pellon hankkeessa painotettiin ryhmäyttämistä liikunnan avulla. Esimerkiksi kahdeksäsluokkalaisilla oli valinnaisaineena ryhmäyttäminen.

Koko koulu eli oppilaat, opettajat ja koulun johto sitoutui "VOIMAA!!!" -hankkeeseen. Jokainen osallistui hankkeen toteuttamiseen tuntien suurta ylpeyttä.



Pori

Ruosniemen alakoulussa Liikkuva koulu -hankkeen päätavoite oli lisätä koulupäivän aikaista liikuntaa ja aktivoida oppilaita liikkumaan myös vapaa-ajalla. Lisäksi hankkeessa haluttiin kehittää koulun jo entisestään varsin liikuntamyönteistä toimintakulttuuria.

Käytännössä hanke näkyi Ruosniemen koulussa parhaiten liikuntatuntien lisääntyneenä määränä. Kuudesluokkalaisille lisättiin lukujärjestykseen kolmas liikunnan viikkotunti, joka käytettiin säännöllisesti aerobiseen- ja lihaskuntoharjoitteluun. Oppilaiden kunnan kehittymistä seurattiin testeillä, jotka osoittivat toimintamallin hyödylliseksi. Muille ikäluokille järjestettiin lisäliikuntaa jaksoissa (esim. laskettelu, pallopelit, telinevoimistelu). Nämä olivat hyviä ja monipuolisia lisäliikunnanopetukseen.

Kerhotoimintaan panostettiin entistä enemmän, ja liikuntakerhoja suunnattiin eri ikäluokille. Esimerkiksi motorikkakerhoon kutsuttiin vähän liikkuvia ja motorisesti lisäharjoituksen tarpeessa olevia oppilaita. Kerho toimi osin pakon sanelemana koulupäivän aikana. Kerho tuotti kävijöissä positiivista kehitystä sekä liikuntataitojen kehittymisen että itsetunnon ja liikuntamotivaation paranemisen muodossa.

Myös koulutuntien ulkopuolista liikuntaa pyrittiin aktivoimaan muun muassa liikuntakampanjoilla sekä alkuopetusikäisille suunnatulla välkäratoiminnalla, jossa isommat, koulutuksen asiaan saaneet oppilaat liikuttivat pienempiä. Kokemukset välkäratoiminnasta olivat vaihtelevia ja välkäratoiminta tuntuu toimivan parhaiten sopivissa jaksoissa.

Välitunneilla järjestettiin luokkien välisiä pelisarjoja ”kaikki pelaa” -hengessä, esimerkiksi koripallossa. Osallistuminen oli innokasta. Pitkä välitunti (klo 9:35–10:05) on ollut Ruosniemen koululla ohjelmassa aiemminkin, mutta sen aikaista toimintaa pyrittiin edelleen kehittämään. Lapsille annettiin pitkän välitunnin aikana mahdollisuus hiihtää koulun viereisillä laduilla tai luistella.

Liikuntaintoa vietiin koteihin esimerkiksi yhteisten liikuntatapahtumien muodossa. Näitä toteutettiin yhteistyössä Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun (LiikU) kanssa. Myös koulumatkaliikunnan puolesta yritettiin puhua, joskin tulokset jäivät laihoiksi.

Yksi merkittävä asia Porin Liikkuva koulu -hankkeessa oli taloudellinen lisäresurssi välinehankintoihin ja kuljetuksiin. Koulun liikuntavälineistöä parannettiin, ajanmukaistettiin ja monipuolistettiin. Myös oppilaiden vapaassa käytössä oleviin välineisiin panostettiin, ja niitä onkin nykyisellään luokissa käytössä varsin hyvin.

Liikkuva koulu -hanke antoi Ruosniemen koululle mahdollisuuden kehittää toimintakulttuuria vertaistuen ja ohjauksen avulla. Koululla päästiin kokeilemaan uusia käytäntöjä ja pohtimaan kehitysmahdollisuuksia muidenkin hankkeiden esimerkkien pohjalta. Keskustelu liikunnan kehittämistä lisääntyi henkilökunnan keskuudessa. Taloudellinen lisäresurssi oli arvokas lisä erityisesti lisätuntien mahdollistajana. Koulussa pyritään jatkamaan hankkeen aikana aloitettuja toimenpiteitä sikäli kuin taloudelliset resurssit sen mahdollistavat.

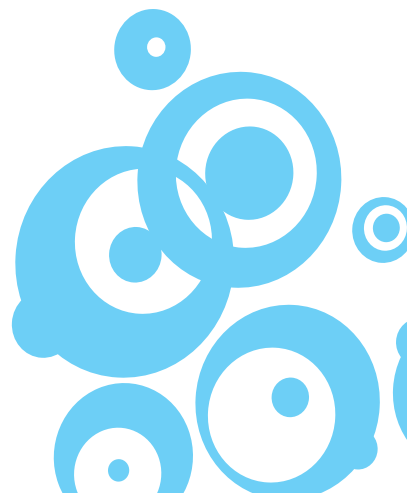
Pudasjärvi

Liikkuva koulu -hanke käynnistyi Rimminkankaan yläkoululla oppilaskyselyllä, joka antoi pohjan liikuntakulttuurin kehittämistyölle. Kyselyssä oppilailta tiedusteltiin ideoita ja näkökulmia muun muassa piha-alueen kehittämiseen, välitunti liikuntaan, kerhoihin, tapahtumiin ja tempauksiin. Kyselyn yhteydessä selvitettiin myös oppilaiden halukkuutta toimia oman luokkansa liikuntavastaavana eli ”liikuntatutorina”. Lähes jokaisesta luokasta lähti liikuntatutoriksi innokas ja tehtävään motivoitunut oppilas. Liikuntatutor-toiminta oli yksi erittäin onnistunut toimintamalli koululla. Tutorit olivat ja ovat jatkossakin liikuntatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen keskiössä koululla. Koulumme liikuntatutorit ovat osallistuneet myös tutortoiminnan alueelliseen kehittämistyöhön ympäristökuntien liikuntatutoreiden kanssa.

Rimminkankaan koulua ovat piinanneet vaikeat sisäilmaongelmat. Koulu oli hajallaan eri väistötiloissa lähes koko hankekauden ajan, mikä vaikeutti hanketyötä. Esimerkiksi välituntiliikunnan kehittäminen oli hankalaa, koska välituntiaika kului usein väistötiloihin siirtymiseen.

Hanketoiminnan painopiste siirtyi suunniteltua enemmän erilaisten liikunta- ja teemapäivien toteuttamiseen. Hankkeen myötä oppilaat saivat kokea koululla esimerkiksi tutoreiden järjestämiä liikuntapäiviä lajikokeiluineen, taukoliikuntaa, turnauspäiviä, lumimieskisan, melontaa, koskenlaskua, laskettelua, zumbaa, laitesukellusta, händistä ja golfia. Monien lajikokeilujen, turnauspäivien ja teemapäivien taustalla oli hyvä ja kiitoksen arvoinen yhteistyö paikallisten urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa.

Hankkeen aikana valmistui koulun piha-aluetta koskeva liikuntapuistosuunnitelma yhteistyössä kaupungin teknisen toimen, vapaa-aikatoimen ja suunnittelutoimisto FCG Planeko Oy:n kanssa. Liikkuva koulu -hankkeen innoittamana koulu käynnisti yhteistyössä sivistustoimen, vapaa-aikatoimen, nuorisotoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä urheiluseurojen kanssa terveystoimintasuunnitelman 2012–2014 kehittämistyön sekä sai liikunnan ja hyvinvoinnin Pudasjärven kaupunkistrategian painopistealueeksi vuodelle 2012.



Riihimäki

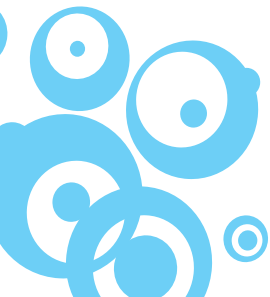
Riihimäen Liikkuva koulu -hankkeen, "Liikkuva Peltsi", tavoitteena oli liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen Peltosaaren alakouluun niin lasten, vanhempien kuin henkilökunnan keskuuteen. Tavoitteen osa-alueita olivat fyysisen aktiivisuuden lisääminen lasten koulu- ja arkiympäristössä, fyysiseltä aktiivisuudeltaan kaikkein passiivisimpien kouluikäisten aktivoiminen sekä kouluyhteisön sitoutuminen liikunnallisen toimintakulttuuriin ja sen osa-alueiden kehittämiseen. Tavoitteessa onnistuttiin.

Hankkeen aikana kouluviikkoon sisältyi säännöllisesti kaksi pitkää välituntia, joista toisen ohjasivat koulun omat välkkäri-koulutuksen saaneet oppilaat ja toisen liikuntatoimen liikunnanohjaajat. Liikuntatoimi järjesti välituntiliikuntaa hankkeen aikana myös muilla riihimäkeläisillä alakouluilla ja kahdella yläkoululla. Oppilaiden liikuttaminen jatkuu aktiivisesti osana jokapäiväistä toimintaa. Lisäksi koulupäivän rakennetta muokattiin lisäämällä yksi viikkotunti lisää liikuntaa, mikä osoitautui hyvin toimivaksi muutokseksi.

Tärkeänä osana hanketta Peltosaaren alakoulu sai syksyllä 2011 oman lähiliikuntapaikan, joka nimettiin Galaxiksi. Galaxi on monipuolinen liikkumismahdollisuus kaikille peltosaarelaisille ja riihimäkeläisille. Lähiliikuntapaikka muodostuu pelikaukalosta, juoksuradasta, pituushyppypaikasta, parkour-välineistöstä ja ikäihmiselle suunnatusta tasapainoradasta. Lähiliikuntapaikan ohella oppilaat saivat käyttöönsä monipuolista liikuntavälineistöä, joka mahdollistaa uudenlaisia laji- ja leikkikokeiluja.

Yhteistyö koulun henkilökunnan, perheiden ja liikuntatoimen kanssa oli merkittävä perusta hankkeen tavoitteiden saavuttamiseksi. Liikunnallisten vanhempainiltojen ja perheiltojen kautta sisäistettiin uudenlaista toimintakulttuuria. Erityisesti vanhempainyhdistys oli aktiivisesti toiminnassa mukana. Koulun henkilökunta sitoutui hyvin lasten liikuttamiseen muun muassa kerhotoiminnan ja omien tuntisältöjen kautta, ja samalla henkilökunta sai vinkkejä omaan hyvinvointiinsa.

Kokonaisuutena hanke lisäsi liikunnallista yhteenkuuluvuutta ja yhteishenkeä kaikkien Liikkuva Peltsi -hankkeessa mukana olleiden kesken. Liikkuminen ja liikuttaminen koetaan luonnollisena osana arkea ja koulupäivää. Tulevaisuuden haasteena ja tavoitteena on jatkaa uusien toimintakulttuurien levittämistä ja kehittämistä paikallistasolla. Muutokset ovat pieniä ja konkreettisia, mutta yhdessä tehden ne kasvavat suuriksi ja merkittäviksi asioiksi.



Savitaipale

Savitaipaleen hankkeessa voitiin erottaa kolme tavoitetta. Toiminnallinen tavoite oli saada ensisijaisesti Europaeuksen yhtenäiskoulun yläkouluikäiset oppilaat lisäämään liikuntaa koulupäivän aikana. Tulevaisuuden tavoite oli synnyttää koulun sisään uudenlainen, liikunnallinen ja oppilaiden mielipiteet huomioon ottava toimintakulttuuri, joka tulisi jatkumaan hankkeen päättymisen jälkeenkin. Kasvatuksellinen tavoite oli saada oppilas kokemaan itsensä tärkeäksi koulu yhteisön jäseneksi, jonka mielipidettä kuunnellaan ja arvostetaan.

Terveyden kuntopiirin liikehallinnan testien avulla liikunnanopettajat ja kouluterveydenhoitaja etsivät yhdessä niin sanotut huolioppilaat, jotka kutsuttiin oman hyvinvoinnin kerhoon. Lukuvuonna 2010–2011 kerhoon tuli vain poikia (5 oppilasta). Lukuvuonna 2011–2012 perustettiin omat kerhot tytöille (13 oppilasta) ja pojille (9 oppilasta). Oppilailla oli käytössään Polarin aktiivisuusmittarit ja molemmat ryhmät olivat mukana Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitokselle tehtävässä opinnäytetyössä.

Suurin pudottaja oli kestävyysliikuntaan motivoiva luokan yhteinen kilpailu. Jokainen oppilas suoritti 10 kilometrin matkan syksyn alussa ja kevään lopussa. Ensimmäisenä lukuvuotena tavoitteena oli parantaa keväällä oman luokan keskiarvoaikkaa verrattuna syksyn aikaan. Vuonna 2012 tavoitteena oli löytää luokka, jossa mahdollisimman moni oppilas parantaa omaa edellissyksyn suoritusaikaansa.

Liikuntaolosuhteita parannettiin hankkimalla kolme ulkopingispöytää, rakentamalla koulun alakerran väestösuojaan taukoliikuntatila (mm. pingispöytä, kuntosalilaitteita, XBOX kinetic -pelikonsoli) ja ottamalla läheinen liikuntatalo välituntiliikuntapaikaksi. Merkittävin hankkeen aikana tullut parannus oli kunnan päätös rakentaa uuden koulukeskuksen pihaan lähiliikuntapaikka.

Toimintavälitunnin avulla mahdollistettiin jokaiselle luokka-asteelle yksi 30 minuutin välitunti viikossa liikuntatalolla. Liikuntavälinevastaavat oppilaat pystyttivät saliin pingispöydät, sulkapallokentät, tanssimattonurkkauksen, koripallopaikan sekä salibandymaalit. Lisäksi käytössä oli kuntosali. Toimintavälitunnit tulivat koulun pysyväksi toimintamalliksi.

Luokka-asteille 3–9 otettiin käyttöön aktiivivälitunnit, jotka ohjasi 2–3 välituntiliikuttajan ryhmä. Lajeina olivat nopeasti toimeenpantavat pelit, kuten pehmopallosoita tai norsupallo. Erikoisuutena tuli keväällä 2012 "Europaeuksen iltapäivätanssit", jossa oppilaat tanssivat keskenään valsseja. Aktiivivälitunteihin osallistui joka kerta 30–60 oppilasta. Myös Heituinlahden alakoululla alkoi välkäriliikuttajatoiminta. Lisäksi syksyllä 2011 silloisen kirkonkylän koulun alaluokat osallistuivat aktiivisesti välituntimaratoniin, jossa luokat juoksivat ja kävelivät välitunneilla koulun ympäri tehtyä reittiä pitkin keräten itselleen 42 km täyteen.

Hankkeen suurin onnistuminen oli yli 20 aktiivisen välkäriliikuttajan joukon syntyminen toteuttamaan mitä erilaisimpia ideoita. Tulevaisuuden haaste on saada suurempi osa opettajakuntaa huomaamaan, että pieni panostus omasta työajasta oppilaiden liikkumisen kannustamiseen ja valvontaan tuo omaan työhön mielekkyyttä koulun yhteishengen lisääntymisenä ja työrauhongelmien vähenemisenä.

Siilinjärvi

Siilinjärven Liikkuva koulu -hankkeessa tärkein tavoite oli edistää liikuntamyönteistä toimintakulttuuria, nuorten vaikutusmahdollisuuksia omaan arkeensa ja tätä kautta vahvistaa hyvinvointia koulussa. Tämä vaati ajatusmallien ja fyysisten rakenteiden uudelleen muokkaamista. Keskiössä oli oppilaiden mukaan ottaminen päätöksentekoon ja toiminnan suunnitteluun sekä käytännön toteutukseen. Tavoitteena oli taata lapsille ja nuorille vähintään tunti liikkumista koulupäivän aikana. Tavoitteessa onnistuttiin.

Liikkuva koulu -hankkeen kautta Siilinjärvellä löydettiin ala- ja yläkouluihin omanlaisensa painotukset, joiden avulla kunkin ikäluokan liikkumisen edistämiseen päästiin käsiksi. Tärkeimmäksi tekijäksi liikkumisen lisäämisessä nousi koulupäivän rakenteen muokkaaminen. Isoissa kouluissa rakenteen muokkaaminen oli haasteellista ruokailujen, kuljetusoppilaiden ynnä muiden huomioiden vuoksi. Tavoitteessa kuitenkin onnistuttiin kiitettävästi. Esimerkiksi yläkouluun saatiin raivattua oppilaille 25–45 minuutin mittainen hyvinvointitunti keskelle päivää, mikä mahdollisti liikuntavälitunnin sisätiloissa sekä kuljetusoppilaiden kerhot keskellä päivää. Lisäksi hankkeen aikana ehostettiin ennen kiellettyjä tai jätteen sijoituspaikkana toimineita tiloja oppilaiden virkistytymistä varten.

Yläkoulussa painotus oli oppilaiden yhteisessä tekemisessä aikuisten mahdollistaessa toiminnan. Parhaita kokemuksia tarjosivat oppilasliikuttajien ohjaamat pelit ja toimintatuokiot. Tilojen suunnittelussa oppilaiden kädenjälki näkyi selvästi. Iltapäivisin oppilaat liikkuivat kerhoissa tai koululla toimivassa, nuorisotoimen kanssa yhteistyössä luodussa liikkuvassa nuorisotalossa.

Alakoulun toiminnassa erityinen onnistuminen koettiin urheiluseurayhteistyössä, mistä koululla toimivat ”liikummit” olivat hieno esimerkki. Liikummit tekivät kouluilla omaa lajiaan tutuksi ja opastivat opettajia lajien opettamiseen. Liikkumiseen kannustavat ulkoalueet ja luokkien omat välituntitoimintapussit olivat omiaan lisäämään lasten välituntitoimintaa. Ohjattua liikuntaa lisättiin vapaavalintaisen tunnin käytöllä liikuntaan sekä päivittäisellä kerhotoiminnalla.

Liikkuva koulu -hankkeen tärkeimpänä saavutuksena Siilinjärvellä voidaan pitää asenneilmapiirin muutosta. Hankkeen onnistuminen näkyi koulussa parempana viihtymisenä ja konfliktien vähenemisenä. Uudenlainen ajattelu poiki hyviä käytänteitä ja avasi uusia yhteistyökanavia.

Sotkamo

Sotkamon Liikkuva koulu -hankkeen toimintaideana oli välituntiliikunnan lisääminen ja edistäminen, koulupihojen liikunnallistaminen sekä koulumatkojen aktivointi. Hanke oli osa laajempaa Liikkumisesta kansalaistaito -ohjelmaa, joka keskittyy lasten liikkumisen sekä ravitsemuksen kehittämiseen neuvolasta toiselle asteelle. Liikkuva koulu -hankkeessa oli Sotkamosta mukana neljä koulua: Leivolan, Vuokatin ja Salmelan alakoulut sekä Tenetin yläkoulu.

Hankkeen suurimpia onnistumisia olivat koulupäivän rakenneuudistus, koulujen yhteinen liikkuva liikuntavälinevarasto "Väinö", tanssipelit, välituntisalivuorot, uudet välituntivälineet, välkkäritoiminta, teemapäivät ja -viikot sekä välituntiturnaukset ja -sarjat.

Koulupäivän rakenneuudistuksessa oppilaille luotiin mahdollisuus liikuntaan pitkällä välitunnilla. Oppilaat olivat kokeilusta pääsääntöisesti innoissaan. Koulujen yhteinen liikuntavälinevarasto "Väinö" nosti oppilaiden aktiivisuutta merkittävästi niillä viikoilla kun "Väinö" oli koululla, mutta haasteena toiminnassa oli yhteisten tavaroiden kestävyys ja huolehtiminen. Tanssipelit liikuttivat etenkin tyttöjä ja erityislapsia. Välituntisalivuoroilla puolestaan saatiin liikuntatilat tehokkaaseen hyötykäyttöön. Uudet välituntivälineet, kuten pallot, maalit, pulkat, lapiot ja liukurit nostivat lasten omatoimisuutta ja aktiivisuutta välitunneilla. Välkkäritoiminta oli tärkeää etenkin kasvatuksellisesta näkökulmasta, koska isommat oppilaat saivat vastuullista tekemistä. Välkkäritoiminnassa osanottoaktiivisuus oli vaihtelevaa päivän ja vuodenajan mukaan, jolloin vetäjien motivaatio kärsi. Toiminnan rytmittäminen huomattiin erittäin tärkeäksi. Teemapäivät ja -viikot olivat mukavia piristysruiskeita arjen keskellä. Erityisesti erikoisilla välineillä (esim. "topsumailat") käydyt sarjat olivat erittäin suosittuja, koska tasoerot eivät korostuneet liikaa.

Merkittävä onnistuminen hankkeessa oli myös yleisen ajattelun muutos ja keskustelun herättäminen. Keskustelua käytiin esimerkiksi koulun järjestyssäännöistä. Asioista ajatellaan nykyään paljon liikuntamyönteisemmin ja niin sanottu maalaisjärki on otettu jälleen käyttöön.

Koulupäivän rakenneuudistus nosti mukanaan myös vastarintaa. Kaikille sopivan järjestelmän luominen on haastavaa. Uudistuminen luo aina myös vastustusta, jolloin johdon merkitys korostuu. Asian liiallinen "tykyty" saatetaan kokea ikäväksi. Uusien toimintojen sisäänajossa on oltava kärsivällinen, koska kouluissa on paljon muitakin tärkeitä koettuja asioita. Vastuiden jakaminen kouluilla oli välillä ongelmallista. Tehtävien kasaantuminen yksille harteille tai epäselvät vastuualueet saattavat aiheuttaa uupumista tai turhautumista tekijöissä.

Hankaluutta hankkeen edistämiseen toi myös se, että sana liikunta on joillekin kuin punainen vaate. Monen mielestä lapset liikkuvat jo muutenkin paljon, joten välillä hankkeen tärkeyttä kyseenalaistettiin.

Haasteeksi koulun arjen keskellä muodostui toisinaan se, että Liikkuva koulu -hankkeen johdolta tullessiin tehtäviin oli vaikeaa löytää aikaa ja reagointiaikaa jäi liian vähän. Koulujen vuosisuunnitelmat lyödään usein jo syksyllä lukkoon.

Uurainen

Uuraisten Liikkuva koulu -hankkeen keskeisiä toimenpiteitä olivat kaikkien oppilaiden liikunnallinen aktivoiminen sekä välituntitoimintojen kehittäminen. Oppilaiden aktivoimista tehtiin esimerkiksi valinnaisainetarjottimen avulla, monipuolisuutta luomalla sekä oppilaita kuulemalla. Välitunteja kehitettiin järjestämällä yksi pidennetty välitunti (30 min) yläkouluun sekä lisäämällä uusia välituntiaktiiviteetteja kaikille.

Keskeistä Uuraisten hankkeessa oli kunnan koulujen yhteisliikunta, jota toteutettiin erilaisin teemoin ja kampanjoin, sekä koulun ja urheiluseuran yhteistyö, joka toteutui salibandyseuran aloittamisena. Oleellista hankkeessa oli myös liikuntavälineistön päivittäminen sekä oppilaiden kuljettaminen erilaisten liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien äärelle. Välineistön päivittämisessä tärkeitä kriteereitä olivat turvallisuus, monipuolisuus ja motivoivuus. Oppilaiden kuljettamisella puolestaan mahdollistettiin tutustumiset uusiin lajeihin sekä erilaisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen.

Liikkuva välitunti (30 min) oli Uuraisilla onnistunut kokeilu. Toteutus vaatii vielä jatkossa hienosäätöä esimerkiksi valvonnan, tavaroista huolehtimisen, organisoinnin ja oppilaiden itseohjautuvuuden suhteen. Eri koulujen järjestämät liikuntatapahtumat koettiin Uuraisilla poikkeuksetta hyviksi ja onnistuneiksi. Lajiesittelyjen parissa vietetty lauantaikoulupäivä oli positiivinen kokemus, samoin urheilijavierailut. Liikkuva koulu -laskettelut ja -suunnistukset sujuivat loistavasti ja innostivat oppilaita. Liikkuva koulu -hankkeen myötä tehdyillä hankinnoilla saatiin lisää motivaatiota ja innostusta liikuntatunneille sekä omaehtoiseen liikkumiseen turvallisuusnäkökohdat huomioiden. Kerho-ohjaajakoulutukseen osallistui suuri määrä kahdeksaluokkalaista, joista on toiveissa saada kyläkouluille kerhoveijäjä.

Salibandytoiminta saatiin hankkeen myötä alulle. Kuukka Gunners -salibandyseura perustettiin ja Uuraisilla syntyi kova buumi lasten ja nuorten keskuuteen. Salibandyvierailijat, harjoituspelit ja ensimmäinen salibandy-leiri lisäsivät vapaa-ajan liikkumista. Salibandy otettiin mukaan myös valinnaisainetarjottimelle tuleviksi vuosiksi.

Uuraisilla Liikkuva koulu -idea saatiin hyvin esille myös mediassa. Onnistumisena koettiin eri koulujen välinen yhteistyö ja jokaisen koulun keskittyminen oman liikunnallisen ongelmakohtansa selvittämiseen.

Liikunta-aktiivisuuskartoitus toi paljon tietoa oppilaiden (7.–9. lk.) liikkumisesta ja toiveista. Tulevaisuudessa näitä ajatuksia pitäisi kuunnella entistä enemmän. Jonkin verran epäonnistumista hankkeessa koettiin erilaisten toimintojen priorisoinnissa ja aikatauluttamisessa eli mitä milloinkin kannattaisi tehdä ja mitä muita juttuja koulussa on menossa. Koulukeskuksen koko henkilökunnan sitouttamisessa liikunnallisiin tavoitteisiin esiintyi luonnollista muutosvastarintaa.

Tulevaisuudessa Uuraisten tavoite ja haaste on saada hankkeen parhaat osatekijät (välituntiliikunta, yhteisretket, salibandytoiminta, kampanjat, kerho-ohjaajakoulutus) sisältymään koulujen jokavuotiseen toimintasuunnitelmaan ja talousarvioihin. Väline- ja varustehankinnoilla luotiin mahdollisuuksia, joiden avulla tulevaisuudessa koulupäivän liikunnallistaminen on helpompaa.

Uusikaupunki

Uudenkaupungin nuoriso- ja liikuntatoimi palkkasi Liikkuva koulu -hankkeeseen päätoimisen liikunnanohjaajan vastaamaan kaupungin hankkeesta. Tarkoituksena oli kehittää hankkeen viidelle koululle niiden itsensä näköisiä toimintamalleja, joilla oppilaiden aktiivisuutta koulupäivän aikana edistetään. Malleja mietittiin ja kehitettiin yhteistyössä koulujen rehtoreiden, opettajien ja muun henkilökunnan kanssa. Hankekoordinaattori oli läsnä jokaisella viidellä koululla yhden päivän viikossa.

Kalannin yhtenäiskoulussa oppilaita leikitettiin ja peluutettiin välituntisin, ja opettajille järjestettiin liikuntakerho, jossa he pääsivät tutustumaan uusiin lajeihin. Yläkoululaisille hankittiin yhteistyössä koulun ja nuoriso- ja liikuntatoimen kanssa pingispöytä, leuanvetotankoja ja pöytäjalkapallo. Kouluun perustettiin pelihuone, johon pääsi yksi ryhmä päivässä. Pelihuonetta kehitetään jatkossa twister- ja pöytäjäkkiekkopeleillä. Luokilla 6–9 on liikuntasali käytössä kerran viikossa.

Uudenkaupungin yhtenäiskoulun 5.–6.-luokkalaiset koulutettiin välkäreiksi, jotka vetivät välituntitoimintaa. Alakoulussa suunniteltiin liikkuvan koulubussin käyttöönottoa, mutta innokkaita vanhempia oli liian vähän. Yläkouluun hankittiin kaksi pingispöytää ja välituntisin oppilailla oli mahdollisuus mennä liikuntasaliin. Opettajille pidettiin esitelmiä liikunnan merkityksestä oppimiselle ja se avarsi opettajien ajatuksia koulupäivän aktivoimisesta. Suuren koulun toimintakulttuurissa muutos vaatii aikaa, mutta opettajien positiiviset kokemukset oppilaiden hyväntuulisuudesta ja oppituntien rauhallisuudesta innosti.

Lokalahden alakoululla 1.–2. ja 3.–4.luokille järjestettiin vuoroviikoin yksi tunti ylimääräistä liikuntaa hankekoordinaattorin vetämänä, jolloin opettajat saivat uusia ajatuksia ja ideoita omiin liikuntatunteihinsa. Kaikki 5.–6.-luokkalaiset oppilaat osallistuivat välkäräkoulutukseen ja halukkaat toimivat leikkittäjinä välituntisin. Lokalahdella koulukuljetusta odottavat oppilaat huomioitiin siten, että hankevastaava peluutti heitä ja mahdollisti liikuntasalin käytön.

Hakametsän alakoulussa koulutettiin välkäreitä, jotka toimivat aktiivisesti lokakuusta huhtikuuhun. Välkäreillä oli ns. välkky café kerran viikossa, jolloin he saivat viettää yhden välitunnin sisällä opetellen uusia pelejä, juomalla mehua ja rupertellen hankevastaavan kanssa. Koulun opettajilla oli mahdollisuus pyytää hankevastaavaa vetämään taukoliikuntaa tai ryhmäytymisharjoitteita luokilleen. Kevään suureksi hitiksi muodostui koulun sisäinen Kin-Ball -turnaus.

Pyhämaan yhtenäiskoulussa välkäräkoulutuksen saaneet oppilaat vetivät toimintaa päivittäin. Lisäksi he vetivät liikunnallisia aamunavauksia muulle koululle joka toinen perjantai. Lisäksi koululla vietettiin erilaisia teemapäiviä, kuten rusettiluistelua.

Täysin uuden ajattelumaailman luominen koulun ulkopuolelta oli haastavaa, mutta aktiivisella yhteistyöllä saatiin tuloksia. Yläkoulujen opettajat alkoivat suhtautua entistä positiivisemmin oppilaiden aktiiviseen välituntitoimintaan, mutta edelleen löytyy epäilijöitä. Halun muutokseen on lähdeittävä koulun sisästä. Välkärätoiminta oli erittäin positiivista ja hankevastaavan kanssa pidetyt välkäräpallot koettiin hyväksi niin opettajien kuin oppilaiden mielestä. Erilaisin teemoin kouluissa on helppompaa saada sellaisiakin liikkumaan, jotka eivät välttämättä muuten ole aktiivisesti peleissä mukana.

Vaasa

Lukuvuosina 2010–2012 Vaasan kaupungin yläkouluissa järjestettiin liikuntapainotteista opetusta. Mukana toiminnassa oli viisi koulua, joista kolme suomenkielistä ja kaksi ruotsinkielistä. Toiminnan tavoitteena oli lisätä huippu-urheilu-uralle tähtäävien nuorten päivittäistä harjoitusmäärää ja tukea seuravalmennusta. Yhdeksäsluokkalaisilla oppilailla oli mahdollisuus osallistua lukuvuoden aikana sekä lajivalmennukseen että yleisvalmennukseen, kahdeksäsluokkalaisilla puolestaan lajivalmennukseen. Lajivalmennusta oli jääkiekossa, jalkapallossa ja uinnissa. Yleisvalmennusryhmän urheilijat olivat pääasiassa yksilölajien urheilijoita. Lajivalmennusta järjestettiin aamuisin kerran viikossa ja yleisvalmennusta iltapäivisin kerran viikossa. Vuoden aikana toimintaviikkoja oli 40. Urheilijat valittiin ryhmiin valintatestillä.

Valmennuksen sisällön keskeiset tavoitteet olivat lajitekniikoiden kehittäminen ja urheilijoiden fyysisten perusvalmiuksien parantaminen. Harjoittelun pääpaino oli antaa urheilijoille hyvät valmiudet monipuoliseen ja huippu-urheiluun tähtäävään harjoitteluun tulevaisuudessa. Harjoittelussa otettiin huomioon oppilaiden yksilölliset tarpeet sekä eri urheilulajien vaatimukset.

Eri mallien kokeilu hankkeen kautta lisäsi keskustelua huippu-urheilijan polulle tähtäävien nuorten päivittäisvalmennuksesta ja liikunnan vähäisestä määrästä. Vuoropuhelua syntyi rehtoreiden ja urheiluseurojen välillä. Nuorille toteutettiin terveystarkastukset. Lisävalmennus koulupäivän aikana kehitti nuoria. Nuorten ja vanhempien kuva huippu-urheilun vaatimuksista on kirkastumassa. Kaupungin ja seurojen välinen yhteistyö parantui ja verkostoja luotiin. Koulun toimesta on palkattuja yleisvalmentajia.

Tällä hetkellä koulupäivän aikana on liian vähän harjoitusaikaa (vähimmäistavoite olisi 3 kertaa viikossa klo 8–16 välillä). Lukujärjestysteknisistä syistä aamuharjoituksia voitiin järjestää vain yhtenä aamuna viikossa. Kehitettävää on myös siinä, että mikään kouluista ei halunnut profiloitua urheilupainotteiseksi. Myös yhteistyössä yleisvalmentajien ja seurojen välillä on vielä kehittämistä. Hankkeen päätyttyä hyväksi todettua toimintamallia tullaan jatkossa toteuttamaan seurajohtoisesti, tiiviissä yhteistyössä urheiluakatemia kanssa. Hankkeen ohjausryhmässä jatkavat koulujen rehtorit sekä lajien edustajia. Hankkeeseen osallistuivat Kasvatus- ja opetusvirasto, Vapaa-aikavirasto sekä Vaasanseudun urheiluakatemia. Tukipalveluita tuotti Terveystalo.

Vantaa

Uomarinteen alakoulun ja Vantaan Liikkuva koulu -hankkeen painopiste oli alusta asti yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa. Hankkeessa haluttiin rakentaa malli, joka tuo terveydenhoitajien työhön uusia työkaluja ja mahdollisuuksia ohjata liikunnasta syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia lapsia liikunnan pariin.

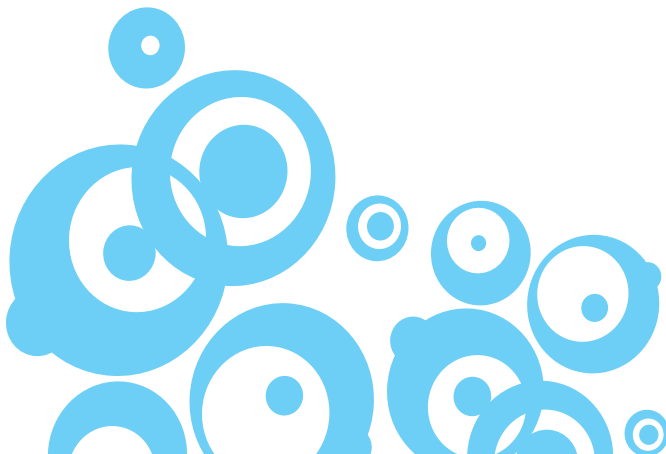
Kouluterveydenhoitajien yhteistyön avulla lapsia saatiin aktivoitua muun muassa matalan kynnyksen liikuntakerhoihin, uimaan perheidensä kanssa, liikkumaan aktiivisuusmittarin avulla sekä tutustumaan lähiliikuntapaikkoihin ja palveluihin. Kouluterveydenhoitaja huomasi, että kynnyks osallistua matalan kynnyksen liikuntakerhoon ei ollut tarpeeksi matala kaikille lapsille. Jotta kaikki lapset saataisiin mukaan, perustettiin liikunnan tukiopetusryhmä. Poikien ja tyttöjen liikunnan tukiopetusryhmät liikkuivat viikoittain opettajien johdolla, ja oppilaita kannustettiin liikkumaan myös vapaa-ajalla.

Oppilaiden äänestämät sisäliikuntavälitunnit ja oppilaiden ohjaamat taukojummat keskusradion kautta toivat eniten liikettä arkipäivään. Monet opettajat juurruttivat aamuhypyt ja taukojummat osaksi oppitunteja ja arkea. Hankkeen mahdollistamat välinehankinnat lisäsivät liikettä välitunneilla sisällä ja ulkona.

Vertaisohjaajatoiminta oli toimivinta silloin, kun osallistuvat oppilaat olivat 2–5 vuotta nuorempia kuin ohjaajat. Avainasioita toiminnan onnistumisessa olivat hyvä aikataulu, ohjaajien säännölliset tapaamiset ja oppilaiden osallistaminen.

Vantaan Liikkuva koulu -hanke laajentui syksyllä 2011 yhdeksään Länsi-Vantaan alakouluun. Kaupungin sivistystoimen, liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveystalveluiden yhteistyöllä oli tavoitteena saada levitettyä liikunnallinen toimintakulttuuri Vantaan jokaiseen peruskouluun. Tavoite sai lisää tuulta purjeisiin, kun Vantaan kaupungin ennaltaehkäisevän terveydenhuollon yksikkö laati uuteen tulokorttiinsa Liikkuva koulu -hankkeen yhteistyön vakiinnuttamisen osaksi terveydenhoitajien työtavoitteita.

Uomarinteen koulun rehtorin, terveydenhoitajan ja koko henkilökunnan positiivinen asenne liikuntaa kohtaan loi hyvän perustan hankkeelle ja toiminnan jatkumiselle tulevaisuudessa.



Vihti

Vihdin Kuoppanummen yhtenäiskoulun Liikkuva koulu -hankkeessa pyrittiin oppilaiden koulupäivän aikaisen ja muun omaehtoisen liikunnan lisäykseen sekä henkilökunnan ja huoltajien liikuntamyönteisyyden lisäämiseen ja liikuntaan innostamiseen. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksesta tiedottamista eri kohderyhmille pidettiin tärkeänä. Hankesuunnitelman etenemisestä koulussa vastasivat rehtori, liikunnanopettaja, koulun opettajien liikuntatyöryhmä ja hankkeeseen palkattu Vihdin liikuntapalveluiden hanketyöntekijä (työaika 30 h/viikko).

Liikuntavälineiden sekä liikuntavälinevajan hankkiminen lisäsivät selkeästi liikuntaa. Alakoululaisten, yläkoululaisten ja erityislasten liikkuminen lisääntyi ja kiusaaminen vähentyi. Ongelmia olivat liikuntavälineiden palauttaminen välitunnin lopussa, välineiden rikkoutuminen ja katoaminen.

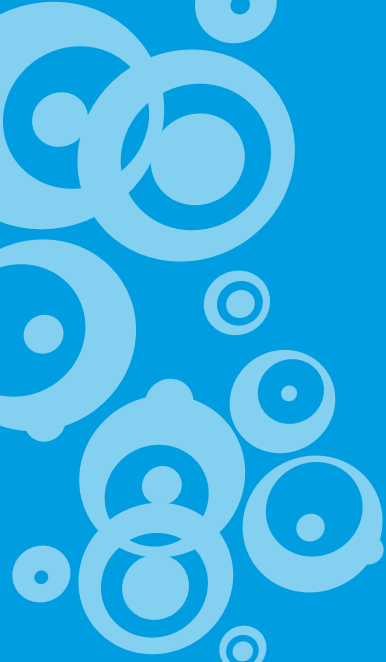
Yläkoululaisten liikuntavälitunti oli onnistunut kokeilu. Oppilaille järjestettiin kahden liikuntasalin vapaa käyttö kolmena päivänä viikossa 15 minuutin välitunnilla. Tytöt pääsivät zumba-/tanssisaliin kolme kertaa viikossa ja pojat sähly-/liikuntasaliin kaksi kertaa viikossa. Kaikille avoin palloilukerta oli kerran viikossa. Kävelyvälitunti järjestettiin koulun läheisyydessä olevalla yleisurheilukentän juoksuradalla. Liikuntavälitunnin ansiosta erityisesti poikien liikkuminen sählyn pelaamisen myötä lisääntyi. Tytöille oman salin saaminen tanssikäyttöön rohkaisi mukaan arempiakin tyttöjä.

Liikunnalliset tapahtumat toivat iloa koulun arkeen. Lukuvuosien aikana toteutettiin esimerkiksi pyöräilypäivä, aamunavauksia, sählyturnauksia, reksin lenkki, urheiluseurojen demoja sekä hankkeen toiminnan kannustajien vierailut koulussa. Haasteena oli toteuttamisen jääminen yhden tai kahden opettajan vastuulle.

Oppilaiden liikuntatyöryhmän perustaminen osoittautui hyödylliseksi. Sen kautta oppilaille oli mahdollisuus osallistua liikunnallisuuden lisäämiseen omilla ehdotuksillaan. Myös välkkäriliikuttajat olivat toimiva kokeilu. Välkkäriliikuttajat pyrkivät saamaan mukaan peleihin ja leikkeihin myös oppilaita, jotka saattaisivat muuten jäädä tahtomattaan yksin seisomaan välitunnilla. Haastavana toiminnassa oli välkkäriliikuttajien riittävä tukeminen.

Koulun arkeen liittyvissä yhteisissä tapaamisissa ja tiedottamisissa on tuotu esille liikkumisen tärkeyttä merkitystä niin oppilaille, henkilökunnalle kuin huoltajille. Oppilaille erilaisten jakoperusteiden kautta jaettavat palkinnot ovat mahdollistaneet positiivisen liikunta-asenteen esille tuomista. Nämä ovat lisänneet opettajien ja oppilaiden aktiivisuutta ja tahtoa saada aikaan pienimuotoisiakin liikunnan lisäyksiä oppituntien ja koulupäivän aikana.

Hankekauden päättyessä voidaan todeta, että Kuoppiksella Liikkuva koulu -hanke muokkasi koulun liikuntakulttuuria entistäkin myönteisempään suuntaan. Hyvässä yhteistyössä toimien keksittiin niin opettajien kuin oppilaiden keskuudessa uusia käytäntöjä koulupäivän liikunnallisuuden lisäämiseen ja myös omaehtoiseen liikkumiseen. Rehtorin, henkilökunnan ja kunnan liikuntapalveluiden myötämielisellä asenteella oli suuri merkitys erilaisten toimintatapojen onnistumiselle. Hankkeen tuomien hyvien kokemusten perusteella Kuoppis profiloituu tulevana vuosina liikkuvaksi kouluksi myös ilman hanketta.



Liikkuva koulu -ohjelman päämääränä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa 21 paikallista hanketta aloitti toimintansa syksyllä 2010. Pilottivaihe jatkui kevääseen 2012. Tässä raportissa tarkastellaan hankkeiden toimintaa, tutkimuksen ja seurannan tuloksia sekä Liikkuva koulu -kokonaisuutta. Liikkuva koulu jatkuu hallitusohjelman mukaisesti ohjelmana syksystä 2012 eteenpäin.