LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi

TOIMITUS Jukka Karvinen

KIRJOITTAJAT Tiina Ahtonen
Kaisa Blomberg
Jouni Kallio
Jaana Kari
Jukka Karvinen
Olli Kelhä
Pasi Majoinen
Jan Norra
Kimmo Nykänen
Mikko Perttinä
Merja Tiusanen
Karita Toivonen
Salla Turpeinen
Milla Viikari

VALOKUVAT Liikkuva koulu -ohjelma / Jouni Kallio
TAITTO Kristian Hohkavaara
PAINO Kirjapaino Kari

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö
OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN
LIKES

SISÄLLYS

TERVETULOA MATKALLE LIIKKUVAKSI KOULUKSI	6
MATKALLE LÄHTÖ	14
OPPILAAT LIIKKEELLE!	18
HENKILÖKUNTA MUKAAN	24
OPPILAIDEN ROOLI JA OSALLISUUS	28
KOULUN TILAT, PIHA JA LÄHIYMPÄRISTÖ	32
AKTIIVISEMMAT OPPITUNNIT	36
KOULUMATKAT	42
KERHOTOIMINTA	46
YHTEISTYÖSTÄ VOIMAA	52

Kuinka tulla Liikkuvaksi kouluksi?

1

Rekisteröitykää
Liikkuvaksi kouluksi
www.liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan.
Rekisteröityminen on maksutonta.

2

Saatte sähköpostitse tunnukset
Liikkuvien koulujen tukisivustolle.
Sinne olemme keränneet Liikkuva koulu -tukiverkoston tarjoaman avun valmiiksi yhteen paikkaan koottuna.

3

Saatte tukimateriaaleja, mm. Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi, juliste koulun seinälle, valmiita materiaalipaketteja, työkaluja toiminnan suunnitteluun ja oman koulun nykytilan arviointiin.

4

Arvioikaa koulunne nykytila ja lähtekää sen pohjalta kehittämään omalle koulullenne parhaiten sopivia tapoja toteuttaa Liikkuva koulu -toimintaa koulunne arjessa.

TERVETULOA MATKALLE LIIKKUVAKSI KOULUKSI

Jukka Karvinen ja Kimmo Nykänen

Koulun omat lähtökohdat

Olette tehneet oppilaiden hyvinvointia ja oppimista tukevan päätöksen lähteä kehittämään kouluyhteisöänne Liikkuvaksi kouluksi. Yhtä oikeaa reittiä kohti aktiivisempaa ja viihtyisämpää koulupäivää ei voi määritellä. Kokemusten kautta on kuitenkin löydetty asioita, joista on hyvä lähteä liikkeelle. Päätöksen etenemistavoista tekee aina kouluyhteisö itse.

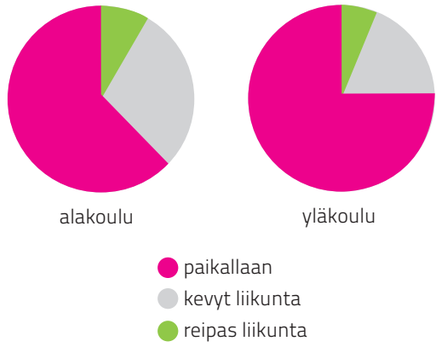
Tämän oppaan tarkoituksena on helpottaa matkantekoa ja tarjota koulujen kehittämistyölle monia erilaisia reitinvalinnan mahdollisuuksia. Koulujen omista lähtökohdista ponnistavien ja osallistavien toimintaprosessien avulla muutostyössä voidaan onnistua. Valinta on aina teidän! Opas on tarkoitettu kouluyhteisöille.

Liikkeen lisäämiseksi on olemassa paljon erilaisia keinoja. Käyttöönotettujen keinojen määrän sijaan muutoksessa on ratkaisevaa se, kuinka onnistuneesti uudet toimintatavat ja käytänteet tuodaan luontevaksi osaksi koulun arkea.

Lisää liikettä — vähemmän istumista

Koululaiset istuvat paikoillaan pääosan koulupäivästä: alakoulussa 38 minuuttia ja yläkoulussa 45 minuuttia jokaista koulupäivän tuntia kohti, eli yhteensä noin neljästä viiteen tuntiin koulupäivän aikana. Reipasta liikuntaa kertyy kuuden tunnin koulupäivän aikana alakoululaisille 32 minuuttia ja yläkoululaisille 17 minuuttia. Oppilaiden hyvinvoinnin kannalta haaste kouluille ja koteihin on selkeä: lisää liikettä – vähemmän istumista.

Fyysinen aktiivisuus koulutunnin aikana



Julkaisu: Oppilaiden fyysinen aktiivisuus

Julkaisu: Lasten ja nuorten liikunta

AKTIIVISEMMAN KOULUPÄIVÄN HYÖDYT

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on kouluikäiselle terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys.

Liikuntasuositus kouluikäisille – vähintään 1–2 tuntia reipasta liikuntaa päivässä – on minimisuositus, jonka myötä useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan ehkäistä tai vähentää.

Liikunta on väline myös oppimisen edistämiseen.
Julkaisu: Liikunta ja oppiminen

Liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana edistää työrauhaa ja kouluviihtyvyyttä.
Julkaisu: Viihtyvyyttä ja työrauhaa

Uudistuva OPS 2016 tukee aktiivisempaa koulupäivää

Perusopetuslain mukaan opetuksen tavoitteena on antaa oppilaille elämässä tarvittavia tärkeitä tietoja ja taitoja. Uuden esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman (OPS 2016) oppimiskäsitys korostaa oppijan toimijuutta, osallisuutta ja tavoitteellisen oppimisen taitoa. Liikkuva koulu -toiminta toteuttaa erinomaisesti lain ja OPS 2016:n henkeä.

Uusi opetussuunnitelma rohkaisee koulukulttuurin uudistamiseen siten, että opettajien yhteistyö lisääntyy ja oppilaiden ääni kuuluu koulun kehittämistyössä nykyistä enemmän. Oppilaiden hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen ovat sidoksissa koulun toimintakulttuurin kehittämiseen. Laaja-alaisen osaamisen kehittäminen vaatii jokaisen oppiaineen ja koulun muun toiminnan tietoista suuntaamista yhteisiin tavoitteisiin. OPS 2016 antaa selkeät askelmerkit koulun sisäisen vuoropuhelun ja yhteistyön lisäämiseen – ja kannustaa kouluja myös laajemmin verkottumiseen. Liikkeen lisääminen koulupäivään voi toimia konkreettisena työkaluna monien OPS 2016:n tavoitteiden saavuttamisessa.

www.liikkuvakoulu.fi/ops2016

Toiminta on kovasti riippuvainen koulun toimintakulttuurista ja koosta esimerkiksi. Siksi on TÄRKEÄÄ, että jokainen koulu luo oman mallinsa toimia eikä yritä väkisin vetää mallia joka ehkä ei sellaisenaan toimikaan omassa koulussa.

Liikkuvan koulun tunnuspiirteitä

TAVOITE

Koulu tarjoaa jokaiselle oppilaalle mahdollisuuden liikkua tunnin koulupäivän aikana.

Lisää liikettä

Liikkuvassa koulu liike lisääntyy koulupäivän aikana hyödyntämällä välitunnit ja koulumatkat, lisäämällä toiminnallisuutta oppitunneille, vähentämällä täysin liikkumatonta aikaa ja tarjoamalla oppilaille monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia.

Julkaisu: Oppilaiden fyysinen aktiivisuus

Liikkuminen auttaa oppimaan

Liikkuvassa koulussa käytetään toiminnallista oppimista, leikkiä ja fyysistä aktiivisuutta keskeisinä työskentelymuotoina. Fyysinen aktiivisuus on väline oppimisen ja oppimisvalmiuksien kehittämiseen: se vaikuttaa erityisesti koululaisten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen. Liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa ja hapensaantia sekä parantaa motorisia taitoja, jotka ovat yhteydessä kognitiivisten taitojen kehittymiseen.

Julkaisu: Liikunta ja oppiminen

Oppilaat toimijoina

Oppilaat ovat Liikkuvissa kouluissa aktiivisessa roolissa. Oppilaiden osallisuus on keskeinen Liikkuvan koulun kulmakivi. Oppilaat osallistuvat koulupäivän aktivoimisen suunnitteluun, toteutukseen ja päätöksentekoon.

Video: Osallisuus on lapsen perusoikeus

Viihtyisämpiä koulupäiviä

Liikkuvissa kouluissa toimitaan yhdessä ja ajatellaan asioita uudella tavalla. Yhdessä sovitut pelisäännöt ja yhdessä tekeminen lisäävät yhteisöllisyyttä ja viihtyvyyttä. Lisääntynyt aktiivisuus edistää myös työrauhaa.

Julkaisu: Viihtyvyyttä ja työrauhaa

Tilaa liikkeelle

Liikkuvassa koulussa on tilaa liikkeelle. Koulun ilmapiiri ja toimintakulttuuri antavat mahdollisuuden liikkeen lisäämiselle. Koulun tilat ja välineet aktivoivat oppilaat liikkeelle. Välitunneilla on käytössä riittävästi välineitä, piha tarjoaa riittävästi toimintamahdollisuuksia ja sisätiloja hyödynnetään luovasti liikuntapaikkoina. Henkilökunnan osaamista kehitetään.

Video: Oppilaat aktiivisemman toimintakulttuurin luojina

Liikkuva koulu kehittää yhdessä, avaa ovensa ja verkostoituu

Tulevaisuuden Liikkuva koulu kehittää ja arvioi toimintaansa pitkäjänteisesti (vrt. OPS 2016). Kehittäminen tehdään yhteisönä – yhdessä opettajien, muun henkilökunnan ja oppilaiden kanssa. Pienin askelin lisätään liikkumista edistäviä rutiineja ja vähennetään liikkumista estäviä. Uudistuva koulu verkostoituu toisten koulujen kanssa. Aktiivinen hakeutuminen yhteistyöhön vanhempien ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa tuo koululle konkreettista apua ja lisäarvoa.

Kohti aktiivista toimintakulttuuria

Koulun toimintakulttuuri rakentuu virallisista ja epävirallisista säännöistä sekä toiminta- ja käyttäytymismalleista. Koulun työtavat ja toimintakulttuuri vaikuttavat kasvatukseen ja opetukseen ja sitä kautta oppimiseen. Lisäksi koulun toimintakulttuurin ja työtapojen tulisi tukea

- oppilaan kehittymistä omatoimiseksi, aloitteelliseksi ja osallistuvaksi kansalaiseksi
- oppilasta muodostamaan realistinen kuva omista vaikutusmahdollisuuksistaan.

Toimintakulttuurin muutos edellyttää, että koulussa vallalla olevia ajattelu- ja toimintamalleja tarkastellaan avoimesti. Miksi toimimme näin? Voisiko asian tehdä toisin? Toimintakulttuurin muuttaminen vaatii koko koulun henkilöstön mukaan saamista. Mitä paremmin henkilökunnan jäsenet ovat tietoisia koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutuksista mm. oppimiseen, ilmapiiriin ja viihtyvyyteen, sitä helpommin he ovat asian takana.

Aktiivinen toimintakulttuuri edellyttää, että asioita tehdään yhdessä oppilaiden, huoltajien ja muiden toimijoiden kanssa. Liikkeelle lähtemisen kannalta kouluyhteisön sisäiset askeleet ovat keskiössä. Myöhemmin toimijoiden verkosto ympärillä laajenee

Video: Rehtorilla on asiaa

Pienin askelin

Koulupäivän aktivoiminen on matka, jossa ei tulla hetkessä perille. Liikkeelle kannattaa lähteä pienin askelin ja valita vain muutama kehittämiskohde. Asiat tarvitsevat aikaa juurtuakseen koulun arkeen ja käytänteisiin. Matkan jatkuessa toimenpiteitä tarkastellaan uudelleen, toimintaa muokataan ja otetaan mukaan uusia kehittämisteemoja.

Koulun kehittämistyön vaiheistus

Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
- Päätös mukaan lähtemisestä ja organisoituminen koulun tasolla - Nykyisen toiminnan arviointi - Ensimmäisten kehittämistoimenpiteiden suunnittelu ja käynnistäminen	- Toimenpiteiden määrän ja suunnitelmallisuuden lisääminen - Toiminnan laadun kehittäminen - Liikettä estävien rutiinien muuttaminen	- Toimintakulttuurin pysyvä muutos koulussa - Kehittävän työotteen juurtuminen - Yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa - Palkitseminen

Oppaassa kehittämistyö on jaoteltu kolmeen eri vaiheeseen: Lähde liikkeelle, kehitä toimintaa ja vakiinnuta. Jokaisella toimenpiteellä on oma kehityksen kaari, jonka aikana niitä arvioidaan ja kehitetään. Vaiheiden kesto vaihtelee eri toimenpiteissä.

Työyhteisön ensimmäinen askel on keskustelun käynnistäminen koulupäivän aktivoimisesta. Koulun yhteinen päätös kehittämistyön käynnistämisestä edesauttaa, että myös matkaa tehdään yhdessä. Ennen kehittämistoimista päättämistä kannattaa tarkastella koulun nykytilaa. Mitä vahvuuksia koulun nykyisessä toiminnassa on? Mitä asioita voitaisiin tehdä paremmin? Tarkastelun pohjalta mietitään tulevan toiminnan tavoitteita ja ensimmäisiä kehittämistoimia. Hyvä startti kehittämistyölle saadaan, kun käynnistysvaihe on innostava, mukaansa tempaava ja kannustava.

Kun Liikkuva koulu -toiminta on saatu vauhtiin, on aika pohtia seuraavia kehittämisaskelia. Kunkin luvun alussa olevasta taulukosta koulu voi valita seuraavia mielekkäitä kehittämiskohteita.

Toiminnan vakiintuminen on päämäärä, johon kehittämistyössä tähdätään. Liikkuva koulupäivä on osa koulun toimintakulttuuria, jota henkilökunta, oppilaat ja muut toimijat rakentavat ja elävät yhdessä. Toimintatapoja ja -ympäristöä tarkastellaan sekä uudistetaan tarpeen mukaan.

Matkalla Liikkuvaksi kouluksi korostetaan

MATKALLE LÄHTÖ

Jukka Karvinen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Päätös ja organisoituminen	- Koulun päätös Liikkuva koulu -toiminnan käynnistämisestä - Rekisteröityminen Liikkuvaksi kouluksi - Vastuuhenkilön ja Liikkuva koulu -tiimin nimeäminen	- Liikkuva koulu -tiimin jäsenten toimenkuvat, tehtävät ja vastuut kirjataan ja tiedotetaan kouluyhteisölle	- Vastuut jaetaan laajasti koko kouluyhteisölle - Koulun toimintaan saadaan mukaan muita toimijoita
Toiminnan suunnittelu ja toteutus	- Ensimmäisten kehittämisteemojen valinta	- Liikkuva koulu -toiminta osa koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa - Toimintaa suunnitellaan ja kehitetään yhdessä henkilökunnan ja oppilaiden kanssa	- Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen koulun omaan OPS:iin - Useamman lukuvuoden kehittämissuunnitelma
Toiminnan seuranta ja arviointi	- Nykytilan arviointi yhdessä henkilökunnan ja oppilaiden kanssa	- Kehittämistyön seuranta ja arviointi - Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden seuranta	- Vakiinnuttamisen seuranta ja arviointi

Rekisteröityminen ja organisoituminen

Ensimmäinen askel matkalla on rekisteröityminen Liikkuvaksi kouluksi verkkosivuilla (**http://www.liikkuvakoulu.fi/rekisteroidy**). Rekisteröitymisen jälkeen saatte käyttöönne tukimateriaalia, josta voi olla hyötyä toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa.

Koulun päätös lähteä kehittämään koulun hyvinvointia, oppimista ja viihtymistä liikkumista lisäämällä voidaan tehdä monella tavalla. Liikkuva koulu -toiminnan käynnistämisestä kannattaa keskustella yhdessä henkilökunnan, oppilaiden, huoltajien ja koulun yhteistyökumppanien kanssa.

Ensimmäinen toimenpide päätöksen jälkeen on valita toiminnan vastuuhenkilö, työpari tai Liikkuva koulu -tiimi koulun koosta riippuen. Vastuuhenkilö tai tiimi käynnistää ensimmäisten toimenpiteiden ideoinnin ja suunnittelun.

Työn etenemisen myötä kannattaa tiimin jäsenten tehtävät ja vastuut sopia selvästi ja tehdä ne näkyväksi koko kouluyhteisölle. Toiminnan laajentuessa tehtäviä ja vastuita on syytä jakaa mahdollisimman isolle joukolle – oppilaita unohtamatta.

Kehittämisaskelten suunnittelu, toteutus ja arviointi

Aktiivisemman ja viihtyisämmän koulupäivän tavoite koskettaa lähestulkoon kaikkia koulupäivän osa-alueita. Liikkeelle kannattaa lähteä kuitenkin pienin askelin ja valita vain yksi tai muutama liikkumista edistävä toimenpide ensimmäiselle lukukaudelle tai lukuvuodelle. Ottakaa lähtökohdaksi oman koulunne nykytilanne. Mikä meillä on hyvin? Mikä koulumme arjessa jo edistää aktiivisempaa ja viihtyisämpää koulupäivää? Mikä ei ole niin hyvin? Keskustelkaa asioista kaikkia osapuolia kuunnellen ja kirjatkaa asiat ylös – niihin on hyvä myöhemmin palata.

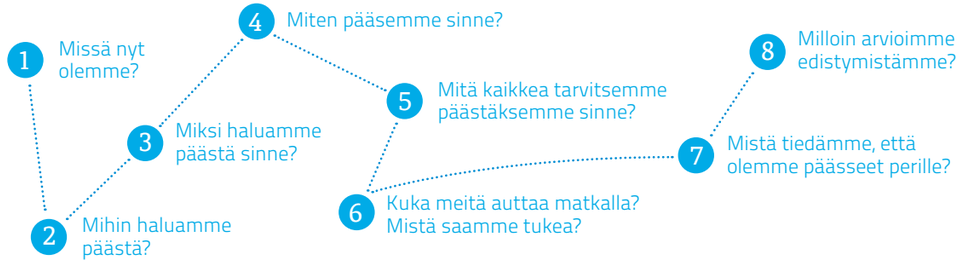
Nykytilan arviointiin on käytössänne **valmis lomake**. Lomake toimii myös seurannan työkaluna, kun sitä käytetään säännöllisesti (esim. kouluvuoden alun ja lopun tilanne). Paras tulos saavutetaan, kun mahdollisimman moni kouluyhteisöstä on osallisena arvioinnissa. Kun täytätte työkalun sähköisen version, saatte yhteenvedon lähettämistänne tiedoista.

Halutessanne voitte myös selvittää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä hyödyntämällä esimerkiksi:

- aktiivisuusmittareita
- askelmittareita
- liikkumispäiväkirjoja tai seurantakortteja
- **Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän mittauksia**

Ensimmäisen lukuvuoden kokemusten pohjalta voidaan jatkaa ja laajentaa toimenpiteiden toteuttamista seuraavana lukuvuotena. Yhdessä harkiten ja suunnitellen valitaan tulevina vuosina mukaan seuraavia toimenpiteitä. Toiminnan vakiintuminen on pitkällä, kun liikkumisen edistäminen on osa koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmia ja koulun omaa OPSia.

Ydinkysymykset



Henkilökunnan, oppilaiden ja huoltajien palautteet

Opettajien kanssa on hyvä käydä säännöllisesti arviointikeskustelua aktiivisemman koulupäivän toteuttamisesta. Oppilaiden osallistuminen toiminnan arviointiin lisää oppilaiden motivoitumista ja koulun yhteisöllisyyttä. Samoin lukuvuositasolla kannattaa koota myös koko henkilökunnan ja huoltajien arviot toiminnasta.

- Miten koko henkilökunta on osallistunut toimintaan?
- Miten oppilaat ovat osallistuneet toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen?
- Lisääntyykö oppilaiden fyysinen aktiivisuus?
- Onko liikkumisen lisääntyminen tai koulupäivän aktivoiminen edistänyt välillisesti työrauhaa ja viihtymistä?

Liikkuva koulu on tehokas tapa vaikuttaa oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin koulussa.

Oppilaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja arviointiin

Oppilasta motivoi parhaiten kokemus siitä, että hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan toiminnan kaikkiin vaiheisiin suunnittelusta toteutukseen sekä myös eri vaiheiden arviointiin. Yhdessä koetusta toiminnasta saadut kokemukset auttavat löytämään vahvuuksia, kehittämiskohteita ja keinoja uusien tavoitteiden saavuttamiseksi. Mitä saimme aikaan? Miltä toiminta tuntui? Miten työskentelimme? Millaista palautetta luokkatovereilta tuli? Miten voimme parantaa toimintaa seuraavalla kerralla? Toimintaa ohjanneiden aikuisten kanssa pidetyn keskustelun ja tilannearvion jälkeen seuraa selkeisiin toimenpiteisiin johtava vaihe, jossa päätetään, mitä asioita ja missä järjestyksessä lähdetään jälleen kehittämään.

Oppilaskunnan rooli mielipiteiden kartoittamisessa, palautteen antamisessa ja aktiivisemman koulupäivän kehittämisessä voi olla merkittävä.

- **Apua matkalle -hakemistosta tukea toiminnan käynnistämiseen koululla**
- **Katso videoita Liikkuvan koulun toteutuksesta**

OPPILAAT LIIKKEELLE!

Kaisa Blomberg ja Tiina Ahtonen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Välitunti-toiminnan aktivointi	- Ulkovälitunnit	- Pitkä välitunti (vähintään 30 min) joka päivä - Sisätiloja hyödynnetään välitunneilla - Lähiympäristöä hyödynnetään välitunneilla	- Välituntien aktivointi on suunnitelmallista ja vakiintunutta - Aktiivisista välitunneista osa koulupäivän rakennetta
Oppilaat vertaisohjaajina välitunneilla	- Vertaisohjaajia koulutetaan - Oppilaat toimivat välitunneilla vertaisohjaajina - Vertaisohjaajien toiminnalle tehdään viikkoaikataulu	- Vertaisohjaajilla on ohjaava opettaja - Vertaisohjaajatoiminnalle tehdään lukukauden aikataulu	- Vertaisohjaajien kannustaminen ja palkitseminen - Joka syksy kaikille vertaisohjaajille koulutus - Vertaisohjaajatoiminta on jatkuvaa
Välitunti-välineet	- Koulussa on riittävästi välituntivälineitä - Välituntivälineet ovat oppilaiden saavutettavissa	- Välituntivälineiden tarvekartoitus yhdessä oppilaiden kanssa - Välituntivälineiden käyttösäännöt ja säilytysratkaisut sovitaan	- Välineiden riittävyys ja saatavuus varmistetaan joka lukukauden alussa
Liikunta-tapahtumat ja kampanjat	- Koko koulun yhteiset, innostavat tapahtumat - Valtakunnallisiin kampanjoihin ja tapahtumiin osallistuminen	- Osallistuminen kuntakohtaisiin tapahtumiin ja kilpailuihin	- Koulussa on oma, vakiintunut tapahtumakulttuuri
Vähän liikkuvien oppilaiden innostaminen	- Liian vähän liikkuvien ja erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden tunnistaminen	- Vähän liikkuvien aktivointi (tukiopetus, matalan kynnyksen kerhot jne.)	- Oppilaita kannustetaan harrastustoimintaan (koulun kerhot, urheiluseurat, muut järjestöt)

Apua matkalle -hakemistosta tukea välituntitoimintaan ja tapahtumiin

Välkällä on väliä!

Ensimmäinen askel välituntiliikunnan lisäämisessä on saada oppilaat ulos välitunneilla. Alakoulussa mennään ulos joka välitunnilla ja yläkoulussa vähintään kerran päivässä.

Vartin välitunnit jäävät usein lyhyiksi välituntien aktivoinnin kannalta. Pidempiä toiminnallisia välitunteja saadaan rytmittämällä oppitunteja sopiviin jaksoihin. Koulupäivän rakenteen uudistamisesta on erilaisia esimerkkejä Liikkuva koulu -verkkosivuilla: esimerkkejä **alakouluihin** ja **yläkouluihin**.

Voisiko välitunteja viettää myös koulun lähiympäristössä tai koulun sisätiloissa? Koulun käytävät, aulat ja liikuntasali tarjoavat tilaa liikkeelle varsinkin niinä vuodenaikoina, jolloin sää ei houkuttele toimimaan ulkona. Sisävälitunneille voidaan sopia vuoroja eri luokka-asteille tai luokille. Kun vuorossa on vain muutama luokka kerrallaan, toiminta pysyy hallinnassa. Osa toiminnasta voi olla vapaata ja osa ohjattua. Oppilaat oppivat omatoimisiksi hetkessä ja tavarat löytävät paikoilleen, kun yhteiset pelisäännöt on sovittu.

Tavoitteena on saada monipuolinen välituntitoiminta osaksi koulun arkipäivää. Toiminta on tällöin suunnitelmallista ja vakiintunutta. Oppilaat ovat osallisina toiminnan suunnittelussa ja organisoinnissa yhdessä vastuuopettajien kanssa.

Oppilaat ohjaamaan toisiaan

Vertaisohjaajien kouluttaminen on keino lisätä liikkumista ja osallisuutta. Vertaisohjaajille on hyvä sopia ohjaava opettaja. Hänen johdollaan oppilaat laativat ensin viikkosuunnitelman; jatkossa suunnitelma tehdään koskemaan koko lukukautta tai -vuotta. Ohjaavan opettajan tehtävää kannattaa kierrättää.

Ohjattua toimintaa ei tarvitse olla kaikilla välitunneilla eikä kaikkina päivinä. Pidemmän päälle liian tiivistahtinen toiminta käy raskaaksi sekä vertaisohjaajille että toimintaan osallistuville, eikä se myöskään ole omiaan tukemaan omaehtoista liikkumista.

Vertaisohjaajat tekevät korvaamatonta työtä koulussa. Lukuvuoden aikana tai viimeistään sen päättyessä heitä on syytä kiittää tehdystä työstä. Vertaisohjaajien yhteinen kevätpäivä, paita tai huivi tai muu tunnustus lisäävät vertaisohjaajien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja halua olla mukana.

Tavoitteena on tuottaa koulun arkeen pysyviä käytänteitä. Syyslukukauden alussa on luontevaa kouluttaa uusia vertaisohjaajia ja suunnitella lukuvuoden toimintaa. Aiemmin koulutetut vertaisohjaajat voivat toimia uusien sparraajina ja tukijoina.

Vertaisohjaajatoiminta voi koulussa olla oppilaiden osallisuutta parhaimmillaan: koulun lapset ja nuoret ovat sekä aloitteentekijöitä että toimijoita koulun aikuisten ollessa avustavana henkilökuntana ja käytettävissä aina tarvittaessa. Välituntiliikunnan toimintavuorossa olevat oppilaat voivat hoitaa tehtävänsä täysin itsenäisesti yhteisesti sovittujen toimintaohjeiden mukaisesti opettajan ottaessa valvontavastuun koko toiminnasta.

Välineillä vauhtia välitunneille!

Omaehtoista liikuntaa saadaan helposti lisää, kun oppilaat saavat vapaasti käyttää koulun liikuntavälineitä välitunneilla. On tärkeää, että välineitä on riittävästi ja ne ovat helposti kaikkien oppilaiden saatavilla. Välineet kannattaa sijoittaa tilaan, josta mahdollisimman monet kulkevat ohi välitunnille mennessään. Jos välinevarasto sijaitsee ulkona, sen lukitsemisesta ja ylläpidosta on sovittava. Välineiden käyttöä virittämään voi tehdä tauluja, joista löytyy käyttövinkkejä välineille.

Oppilaat käyttävät innokkaasti välineitä, kun heidät otetaan mukaan hankintojen suunnitteluun. Oppilaskunta tai vertaisohjaajat voivat hoitaa tiedon keräämisen. Monessa koulussa on myös luokkakohtaisia välineitä, joiden valinnasta luokka voi päättää itse.

Välituntivälineiden kohdalla on hyväksyttävä, että välineitä kuluu, rikkoutuu ja katoaa käytössä. Yhdessä oppilaiden kanssa sovitut pelisäännöt välineiden käytöstä helpottavat kaikkien työtä ja lisäävät turvallisuutta. Liikuntavälineiden kuntoa ja riittävyyttä on hyvä tarkastella säännöllisesti, erityisesti aina lukuvuoden alussa. Koulun oman budjetin lisäksi kannattaa hyödyntää vanhempaintoimikuntaa ja erilaisia keräyksiä.

MUISTILISTA VÄLINEISTÖN HANKKIJOILLE

Mitä välineitä sisälle? Mitä välineitä ulos? (kysely oppilailta)
Säilytys - mihin tilaan ja miten?
Välineiden huolto ja kunnossapito – kuka vastaa?
Yhteiset pelisäännöt välineiden käyttöön – miten laaditaan?

Tapahtumista ja kampanjoista nostetta arkeen

Erilaiset kampanjat ja kisailut innostavat liikkumaan. Valtakunnallisiin kampanjoihin on helppo lähteä mukaan. Koulun omat tapahtumat ovat tärkeitä yhteishengen synnyttämisessä. Ideoita koulun omiin tapahtumiin ja kampanjoihin on koottu Liikkuva koulu -verkkosivuille: **yläkouluille** ja **alakouluille**.

- Kuukausittain toteutettavat eri oppiaineiden toimintapäivät
- Kävellen kouluun -viikot
- Vertaisohjaajien vetämät kaikille avoimet välituntiturnaukset tai luokkapelit eri lajeissa
- Luokkamaraton, jossa luokka kerää 42 kierrosta sovittua reittiä
- Haasta opettaja (opettajan voi haastaa lajissa kuin lajissa kaksinkamppailuun)
- Opettajat vastaan oppilaat ottelut vuosittain
- Koko koulun ennätyshaasteet yhdelle välitunnille (esim. futispomputus, tennispomputus, juoksukierros, miljoonakoppia)

Useimmilla paikkakunnilla järjestetään myös kuntakohtaisesti tapahtumia ja kilpailuja.

Kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuville oppilaille

Koulun on hyvä tunnistaa, että ilman tehostettuja toimenpiteitä liikkuvat vain aktiiviset lapset. Eri syistä liikkumiseen tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria on joka luokassa useita. Ensimmäinen tehtävä on näiden oppilaiden tunnistaminen: arkihavainnot, fyysisen aktiivisuuden kyselyt, yhteistyö oppilashuoltoryhmän ja terveydenhoitajan kanssa. Tunnistamisen jälkeen on tärkeää suunnitella ja toteuttaa toimenpiteet, joilla vähän liikkuvat oppilaat aktivoidaan. Tällaisia keinoja voivat olla muun muassa liikunnan tukiopetus, matalan kynnyksen harrastekerhot, motoristen taitojen kehittämiseen keskittyvät kerhot, kutsukerhot ja oppilaiden laaja osallisuus oman koulun asioissa.

Motoristen taitojen kehittymisen on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä oppimiseen. Motoristen taitojen kehittymistä voidaan tukea liikuntatuntien opetusta eriyttäen, tukiopetuksella tai kerhotoiminnan tuella. Lisäksi motoristen taitojen kehittämiseen liittyvät kotitehtävät voivat olla hyvä ja innostava ratkaisu lapselle ja parhaimmillaan innostaa myös perheen aktiivisempaan elämäntapaan.

Harrastustoimintaan ja vapaa-ajan liikkumiseen kannustamiseen on erilaisia mahdollisuuksia. Vähän liikkuvien lasten perheille voidaan tarjota yhteistä toimintaa, esimerkiksi perheliikunta-

Ideoita alakoulujen välitunneille

I

Välituntikerho järjestetään pitkän välitunnin aikana. Ohjaajina toimivat joko oman koulun henkilökunta tai esimerkiksi urheiluseurojen edustajat.

II

Välituntijokeri: Koulun tontin nurkkiin laitetaan 7 rastia. Oppilas leimaa rastit haluamassaan järjestyksessä. Seuraavana päivänä arvotaan oikea rata ja voittaja palkitaan.

III

Metsävälitunnilla leikitään opettajan valvonnassa koulun lähimetsässä. Metsävälitunteja voi olla esimerkiksi kerran viikossa.

Ideoita yläkoulujen välitunneille

I

Liikkumis- tai toimintavälitunti järjestetään esimerkiksi liikuntasalissa tai pihalla. Oppilaat ovat mukana liikuntavälituntien sisällön suunnittelussa. Suosittuja lajeja ovat olleet esimerkiksi kaupunkipolttopallo, norsupallo ja sähly.

II

Käytäväpelit: Oppilaat voivat kehitellä käytäväpelejä, joita pelaavat koulun käytävillä välituntisin. Esimerkiksi footbag ja tanssipelit soveltuu hyvin käytäväpeleihin.

III

Temppuiluvälkkiä voidaan pitää silloin, kun liikuntatunneilla on telinevoimistelujakso ja telineet ovat jo valmiiksi salissa.

Katso lisää: www.liikkuvakoulu.fi/ideat

HENKILÖKUNTA MUKAAN

Kaisa Blomberg ja Kimmo Nykänen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Aktiivinen osallistuminen	- Liikkuva koulu -toiminnasta keskustellaan säännöllisesti opettajien kanssa (esim. opettajakokoukset)	- Henkilökunnan toiminta kannustaa oppilaita liikkumiseen - Koulussa sovitaan yhteisistä arkea aktivoivista käytänteistä	- Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria
Osaamisen lisääminen	- Henkilökunnan osallistuminen täydennyskoulutuksiin - Henkilökunnalle järjestetään lukuvuoden aikana yhteisiä liikunnallisia tilaisuuksia tai tapahtumia	- Koko työyhteisölle järjestetään yhteistä täydennyskoulutusta Liikkuva koulu -teemoista	- Henkilökunnan osaamista kehitetään systemaattisesti (kartoitus, koulutussuunnitelma)
Oma hyvinvointi ja liikunta	- Henkilökunnan kanssa keskustellaan työhyvinvoinnista ja toimintakyvystä	- Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista	- Henkilökunta pitää huolta fyysisestä toimintakyvystään - Työhyvinvoinnin suunnitelma laaditaan vuosittain

Apua matkalle -hakemiston kurssit, koulutukset ja työhyvinvointipalvelut

Tiimityötä

Koulun arjessa on paljon toimintatapoja, joita ei ole ehditty puhua auki. Henkilökunnan aktiivinen osallistuminen Liikkuva koulu -toimintaan edellyttää yhteistä keskustelua ja pohdintaa. Keskustelu aktiivisemman koulupäivän tavoista ja tavoitteista sekä sovittujen asioiden kirjaaminen lisää niihin sitoutumista ja luo vahvempaa yhteistä toimintakulttuuria. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista mm. oppimiseen, ilmapiiriin ja viihtyvyyteen kannattaa keskustella kaikkien henkilökuntaan kuuluvien kanssa.

Jos kehittämistyö on yksittäisten opettajien vastuulla, toiminta on pitkälti kiinni heidän jaksamisestaan ja osaamisestaan – ja vaarassa kadota koululta kokonaan, jos opettaja vaihtaa työpaikkaa. Tehtäviä ja vastuita jaettaessa kannattaa huolehtia tehtäväkierrosta.

Oppilaita innostaa, kun aikuiset laittavat itsensä likoon oppilaiden edessä. Esimerkiksi välitunneilla opettajat voisivat itsekin liikkua. Yhdessä liikkuminen lisää opettajien ja oppilaiden välistä

vuorovaikutusta ja parantaa ilmapiiriä. Oppilaiden positiiviseen kokemukseen riittää joskus pienikin asia: ”Ope, mä voitin sut!”

Henkilökunnan osaamisen lisääminen

Yhteisön osaaminen lisääntyy sisäisen keskustelun ja vuoropuhelun sekä täydennyskoulutusten kautta. Yhden VESO-päivän käyttäminen kouluyhteisön hyvinvoinnin ja liikkumisen pohdintaan on havaittu tärkeäksi keinoksi sitouttaa henkilökuntaa yhteisiin toimenpiteisiin.

Tämän lisäksi kouluille on tarjolla työntekijöiden henkilökohtaista osaamista lisääviä ja koko työyhteisölle suunnattuja täydennyskoulutuksia. Koulutuksiin osallistuminen tuo uusia ideoita, vahventaa osaamista ja liittää verkostoihin. Työyhteisön sisällä on hyvä sopia käytännöistä, miten osaamista jaetaan muulle henkilökunnalle. Etenkin liikkeelle lähdettäessä voi henkilökunnan yhteinen täydennyskoulutus olla paikallaan. Tällöin jokaisen työntekijän näkemys, osaaminen ja tietoisuus Liikkuvaan kouluun liittyvistä kehittämistoimista kasvavat.

Jotkut välitunnit olisivat että kaikki: opettajat, oppilaat ja kouluhenkilökunta liikkuisivat.

Henkilöstön osaamiskartoitus ja sen pohjalta luotu koulutussuunnitelma helpottavat sekä henkilökohtaisen että yhteisön osaamisen kehittämistä.

Henkilökunnan oma hyvinvointi ja liikunta

Arjessa jaksaminen edellyttää riittävää fyysistä toimintakykyä. Ensin kannattaa keskustella henkilökunnan kesken kunkin omasta ja yhteisestä liikkumisesta sekä näihin liittyvistä toiveista. Henkilökunnan toiveet voi koota esimerkiksi kyselyllä.

Helppo tapa lähteä liikkeelle on järjestää vuoden aikana muutamia yhteisiä liikunnallisia tilaisuuksia tai tapahtumia, joissa osallistumisen kynnys on mahdollisimman matala. Henkilökunta voi myös osallistua yhdessä erilaisiin tapahtumiin, joissa voi liikkua oman kunnon mukaisesti. Monille liikunnan sosiaalinen puoli on fyysistä suoritusta merkittävämpi. Parhaimmillaan yhteishenki kasvaa ja mukaan saadaan innostettua aikaisemmin vähän liikkuvaa henkilökuntaa.

Henkilökunnan liikkuminen lisää yhteisöllisyyttä ja työhyvinvointia ja tekee liikkumisesta koko koulun yhteisen asian. Tavoitteena on synnyttää henkilökunnan hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseksi vakiintunut toimintamalli – vuosittainen työhyvinvoinnin suunnitelma.

”Huolehdin, että jaksan ja voin hyvin.”

”Koulussamme toimii kaksi Tyhy-vastaavaa. Lukuvuoden alussa kartoitimme kyselyllä henkilöstön toiveita yhteisiksi aktiviteeteiksi tulevalle lukuvuodelle. Kyselyn pohjalta käytiin keskustelu, jossa määriteltiin yhteiset suuntaviivat ja laadittiin suunnitelma. Siihen lisättiin myös paikallisyhdistyksen tarjoama toiminta. Suunnitelmaa päivitettiin vuoden aikana tilanteiden muuttuessa. Lukuvuoden aikana meillä oli yhteisiä peli-iltoja ja liikuntatuokioita pitkillä välitunneilla, piipahdettiin viikonloppureissussa ulkomailla, telttailtiin puolijoukkueteltalla metsässä, saunottiin, osallistuttiin juoksutapahtumaan, haastettiin kavereita liikuntasuorituksiin, kannustettiin kavereita tapahtumissa, arvottiin perjantaiyllätyksiä, syvävenyteltiin ja keppijumpattiin. Voitiin yhdessä hyvin!”

luokanopettaja Kaisa Blomberg, Jyrängön koulu, Heinola

kuva: Heidi Koistinen

OPPILAIDEN ROOLI JA OSALLISUUS

Merja Tiusanen ja Jukka Karvinen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Oppilaiden rooli aktiivisemman koulupäivän toteuttamisessa	- Koulu tarjoaa oppilaille mahdollisuuden koulupäivän aikaiseen liikkumiseen - Oppilaat toteuttavat aktiivista välituntitoimintaa	- Oppilaat osallistuvat oppituntien tauottamiseen - Oppilaat ovat mukana kampanjoiden ja tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa	- Oppilaat vastaavat itsenäisesti toimenpiteiden toteuttamisesta
Oppilaiden rooli aktiivisemman koulupäivän kehittämisessä ja arvioinnissa	- Oppilaiden mielipiteitä kuunnellaan - Oppilaat vaikuttavat välituntivälineiden hankintaan	- Oppilaat osallistuvat henkilökunnan kanssa koulun nykytilan arviointiin - Oppilaat osallistuvat aktiivisemman koulupäivän suunnitteluun ja toteuttamiseen	- Oppilaiden rooli suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa ja päätöksenteossa on säännöllistä ja jatkuvaa

Apua matkalle -hakemistosta tukea oppilaiden osallisuuden edistämiseen

Perusopetuksessa luodaan edellytykset oppilaiden kiinnostukselle osallistua ja vaikuttaa oman toimintaympäristön kehittämiseen sekä aktiiviseen elämäntapaan. Osallisuudessa tarvittavien taitojen vahvistaminen on tärkeä osa koulun kasvatuksellista tehtävää.

OPS 2016

Osallisuus on yksi Liikkuvan koulun ydinasioista. Aktiivisempaa koulupäivää tavoiteltaessa oppilailla on parhaimmillaan asiantuntijan rooli. Lasten ja nuorten näkökulma otetaan huomioon, ja kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti. Oppilaiden oikeutta osallistua ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti suunnitteluun, toimintaan, päätöksentekoon sekä arviointiin arvostetaan. Keskeisintä on mukaan ottaminen. Oppilaiden osallisuuden kokemuksia voidaan edistää koulun arjessa aidolla vuorovaikutuksella, monipuolisella yhdessä tekemisellä ja hyvällä viestinnällä.

Vanhemmat oppilaat voisivat tehdä jonkun liikuntaradan pienemmille tai jotain muuta vastaavaa. Siitä tulisi oppilaille ja opettajillekin hyvä mieli.

Oppilaiden rooli aktiivisemman koulupäivän toteutuksessa

Oppilaiden osallistamisessa voi lähteä liikkeelle pienin askelein. Tutussa toimintamallissa koulun aikuiset ovat aloitteentekijöitä ja lapset ja nuoret toimivat toteuttajina.

Välituntitoiminnan aktivointi on todennäköisesti helpoin tapa ottaa oppilaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Myös oppituntien tauottamisessa oppilailla voi olla keskeinen rooli. Esimerkiksi Jyväskylän Kilpisen koululla kaksi oppilasta kerrallaan kantaa viikon ajan vastuuta staattisen istumisjakson katkaisemisesta. Nämä ”passiivisuuden tappajat” liikuttavat oppilaita noin puolessa välissä oppituntia yksinkertaisimmillaan nostattamalla kaikki muutaman kerran ylös tuolista. Toiminnallisuuden lisäämiseksi oppilaiden ideoita ja ajatuksia voi hyödyntää myös opetusmenetelmien monipuolistamisessa. Samaten tapahtumien ja kampanjoiden järjestämisessä oppilaiden rooli voi olla keskeinen.

Oppilaan osallisuuden ollessa korkeimmalla tasolla koulun lapset ja nuoret ovat sekä aloitteentekijöitä että toimijoita koulun aikuisten ollessa avustavana henkilökuntana ja käytettävissä aina tarvittaessa. Tähän osallisuuden tasoon voi päästä sekä yläkoulussa että alakoulussa esimerkiksi välituntitoiminnan aktivoinnissa, jolloin oppilaat toimivat vertaisohjaajina ja liikuttavat koulun muita oppilaita. Välituntiliikunnan toimintavuorossa olevat oppilaat hoitavat tehtävänsä täysin itsenäisesti yhteisesti sovittujen toimintaohjeiden mukaisesti opettajan ottaessa valvontavastuun koko toiminnasta.

”Liikuntatutorien ohjaama toiminta Posiolla koostuu välituntiaktiviteeteista ja liikunnallisista aamunavauksista. Liikuntavälitunnit pidetään maanantaina ja perjantaina aina ruokavälituntien aikana. Liikuntatutorien yhdysopettajana toimii liikunnanopettaja. Liikunnallisissa aamunavauksissa otetaan huomioon rajallinen tila ja oppilaiden fyysiset taidot. Olemme todella tyytyväisiä ja olemme saaneet hyvää palautetta liikuntavälitunneista sekä aamunavauksista opettajilta. Palkinnoksi hyvästä työstä kävimme tutorien kanssa Rukalla laskettelemassa ja syömässä.”

koulunkäyntiavustaja Marko Hirvonen, Posion peruskoulu

Oppilaat aktiivisemman koulupäivän kehittäjinä

Sekä oppilaiden että opettajien on totuttava ja opittava uuden toimintakulttuurin pelisäännöt. Parhaimmillaan oppilaat saavat kokemuksen, että he pystyvät vaikuttamaan käynnissä olevan toiminnan kaikkiin vaiheisiin suunnittelusta toteutukseen sekä myös eri vaiheiden arviointiin.

Oppilaiden motivaatiota lisää, jos he näkevät osallistumisensa vaikutukset välittömästi käytännössä. Oppilaille on myös aina perusteltava, jos jokin toimenpide, jota he ovat olleet suunnittelemassa, siirtyy tai peruuntuu kokonaan. Oppilaiden äänen kuulemisessakin on kysymys tasa-arvosta ja demokratiasta. Opettajien tulee opetella sellaisia osallistamisen työtapoja, joissa mahdollisimman moni oppilas pääsee vaikuttamaan (tytöt–pojat, aktiiviset–vetäytyjät, kantaväestö–maahanmuuttajat).

Pitkän tähtäimen tavoitteena on saada oppilaat mukaan koulun toimintakulttuurin muuttamiseen sekä kehittää toimivat rakenteet sen toteutumiseen. Tällöin ei ole kyseessä enää osallistamisprojekti vaan jatkuva osallisuuden prosessi, jossa oppilailla on mahdollisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa oman koulupäivänsä aikaisen liikkumisen lisäämiseen.

Ennen välituntia mietittäis että mitä voisi kaikki yhessä tehä välitunnilla.

Liikuntatunneista pienen määrän voisi antaa oppilaiden suunniteltavaksi.

Älkää tuputtako liikuntaa. Tehkää siitä mukavaa ja yläkoululaisille suuntautunutta. Jos joku ei halua osallistua, niin kysykää miksei? Älkää pakottako mukaan. Kannustakaa jokaista osallistujaa.

KOULUN TILAT, PIHA JA LÄHIYMPÄRISTÖ

Mikko Perttinä, Jan Norra ja Jukka Karvinen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Koulupihan virikkeet	- Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta arvioidaan - Pihan virikkeitä lisätään koulun omin voimin (esim. pihamaalausten toteutus)	- Koulupihan käyttöä välitunneilla tarkastellaan yhdessä oppilaiden ja henkilökunnan kanssa - Eri toimintapaikkojen käytön vuorottelua suunnitellaan - Pihan toimintapaikkojen lisääminen (esim. pelialueet, keinut, temppuilualueet) - Piha-aluetta hyödynnetään opetuksessa	- Pihaa kehitetään aktiivisesti yhdessä henkilökunnan ja oppilaiden kanssa - Pihan kehittämistä toteutetaan yhdessä kunnan muiden toimijoiden kanssa
Sisätilojen hyödyntäminen	- Koulun sisätilojen käyttö kartoitetaan	- Koulun liikuntasalia käytetään välituntiliikkumisessa - Uusia tiloja otetaan aktiiviseen käyttöön (esimerkiksi välitunneilla)	- Koulun sisätilojen hyödyntämisestä tehdään lukuvuosittain suunnitelma
Lähiympäristö	- Koulun lähiympäristön mahdollisuudet kartoitetaan	- Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikkumisessa	- Koulun lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena

Apua matkalle -hakemistosta liikkumista edistävä oppimisympäristö

Koulujen liikuntaolosuhteita mietittäessä keskiöön kannattaa nostaa mahdollisuudet puutteiden sijaan. Pienellä kyläkoululla ja suuren kaupungin isolla keskuskoululla on ymmärrettävästi erilaiset lähtökohdat aktivoida oppilaitaan liikkumaan. Kumpaankin ympäristöön sisältyy kuitenkin valtavat mahdollisuudet löytää aktiivisuutta edistäviä ratkaisuja.

Koulupiha on oppilaiden oma liikuntapaikka

Koulun liikuntaolosuhteiden kehittämisen lähtökohdaksi kannattaa ottaa oppilaiden, koulun henkilökunnan ja sidosryhmien vuoropuhelu. Yhdessä pohditaan: Mitä tehdään ensiksi? Mitä ainakin tarvitsemme? Mitkä muutokset lisäisivät mahdollisuuksia hyödyntää koulun pihaa eri oppiaineiden toiminnallisessa opetuksessa.

Erilaisia tasapainoratoja, palloseiniä, pihan rajauksia jne. on helppo toteuttaa koulun omin voimin. Pihalle voi myös hankkia liikuntavälineitä tai -telineitä, jotka eivät edellytä rakentamista tai maansiirtotöitä, esimerkiksi ulkopingispöytiä ja sählymaaleja. Selkeät toimintaohjeet, kuten piha-alueen jakaminen selkeisiin toiminta-alueisiin antaa tilaa tekemiselle ja lisää turvallisuutta.

Silloin kun koulun pihasta halutaan **lähiliikuntapaikka**, joka on kouluajan ulkopuolella kaikkien lähiseudun asukkaiden käytössä, rakentamiseen voi hakea valtionavustusta. Pihan laajempi kunnostaminen edellyttää lähes aina sen saamista kunnan investointiohjelmaan.

Tulisi isommillekin enemmän leikkipaikkoja, keinuja ja enemmän jalkapallomaaleja.

Suunnittelussa ovat mukana ne kunnan toimijat (tekninen, sivistys-/opetus- ja liikuntatoimi), joiden osaamisalueisiin ja tehtäviin liikuntapaikkarakentaminen kuuluu.

Oppilaiden mielipiteet pihan kehittämisen lähtökohdaksi

Koulupihan suunnittelun lisäksi oppilaat kannattaa ottaa mukaan ideoiden toteuttamiseen käytännössä. Erilaisten pihamaalausten tekeminen, välineitten kunnostaminen, skeittireilien tai kuntoiluvälineiden rakentaminen tai kunnostaminen antaa oppilaille konkreettisen mahdollisuuden olla osallisena.

Video: Kuhan koulun pihamaalaukset

Sisätilojen hyödyntäminen

Parhaimmillaan koko koulu on liikuntatila. Liikettä voi synnyttää monenlaisissa tiloissa, joten välttämättä ei kannata juuttua perinteiseen luokka-, välitunti- ja liikuntatilajaotteluun. Varsinkin rospuuttokelien ja kovien pakkasten aikaan kannattaa ottaa koulun sisätilat liikkumiskäyttöön välitunneilla. Vuorojen kierrättämisellä saadaan tilaa liikkeelle.

Blogi: Sisävälkät Ahmon yläkoulussa

Koulun sisäpihalle pitäisi saada jotain tekemistä, koska se on vain karu vankilapiha.

Ehkä niin että meillä yläastelaisilla olisi jotain... alakoulussa on keinuja, kiipeilyseiniä, kiipeilytelineitä, koripallokenttä (puskia ja ruohokenttiä), yläasteella on vain roikkumistangot ja vanha repalainen lentopalloverkko. Olemme ehkä vanhoja ja joistakin meistä ala-asteen asiat voivat olla lapsellisia, mutta kaikki eivät ole tätä mieltä. Ja olisi mukava edes tietää että VOIMME tehdä jotain muuta kuin istua vanhoilla penkeillä tai roikkua tangoissa, tai pelata lentopalloa. Minusta lisäämällä esimerkiksi koripallokori voitaisiin nostaa koulun urheiluhenkeä vähintään 300%! Välitunneilla ei VOI tehdä mitään muuta kuin seisoskella. Minusta se on ÄÄRIMMÄISEN typerää.

Liikuntapaikan käyttöastetta saadaan lisättyä hyvällä suunnittelulla ja yhteistyöllä eri käyttäjäryhmien välillä. Oikeaan paikkaan sijoitettu, helposti aloitettava peli kuten pöytätennis tarjoaa oppituntien välissä katkon istumiselle, liikuntatunneilla paikan taidon harjoitteluun, koulun jälkeen mahdollisuuden vapaammille peleille kaveriporukoille ja perheille.

Lähiympäristö

Jos omalta pihalta ei löydy riittävästi toimintapaikkoja, on syytä hyödyntää lähiympäristöä. Monen koulu läheisyydestä löytyy metsää, kenttiä ja jäätä, palloilusaleja jne. Nämä palvelevat hyvin varsinkin liikuntatuntien toteutusta. Koulun välittömässä läheisyydessä olevia tiloja voidaan hyödyntää myös välituntikäytössä koulun välituntialuetta laajentamalla.

Keskeinen liikuntapaikka koululaisille ovat kevyen liikenteen väylät. Jos niitä on riittävästi ja ne ovat turvallisia, koulumatkat voi kulkea omin voimin. Koulu voi tehdä aloitteen kuntaan päin kevyen liikenteen väylien parantamiseksi.

Video: Jopoilua keskellä koulupäivää

Miun mielestä voisi tehdä jonkun esteradan kouluun semmoisen johon kaikki pääsee koska 5-6 luokkalaiset eivät saa tulla leikkikentälle.

AKTIIVISEMMAT OPPITUNNIT

Milla Viikari, Jaana Kari ja Tiina Ahtonen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Oppitunneille aktiivisuutta	- Koulussa keskustellaan ja sovitaan yhteisistä käytännöistä, joilla pitkät istumisjaksot katkaistaan	- Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri oppiaineiden opetuksessa - Oppitunneilla liikutaan ja katkaistaan pitkiä istumisjaksoja	- Opettajat tekevät yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi oppitunneilla
Oppimis-ympäristöt	- Oppimisympäristöjen arviointi	- Koulun opetustiloja muokataan siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla	- Oppitunneilla hyödynnetään lähiympäristön mahdollisuuksia
Liikunta-tunneilta liikettä	- Liikuntatunnit on jaoteltu eri viikonpäiville	- Liikuntatuntien laatuun kiinnitetään huomiota - Teknologiaa hyödynnetään liikuntatunneilla	- Liikunnassa annetaan kotitehtäviä ja tukiopetusta

Ideoita oppitunneille: www.liikkuvakoulu.fi/ideat
Apua matkalle -hakemistosta tukea oppituntien kehittämiseen

"Diginatiaiset ovat syntyneet aikana, jolloin eivät edes tiedä millaista on elämä ilman kännykkää ja nettiä. Toisaalta heille on entistä tärkeämpää oppia liikkumaan, nauttimaan luonnosta ja tekemään asioita käsillään. He eivät jaksa istua paikallaan ja kuunnella. Emme tarvitse niinkään opetustiloja, vaan inspiroivia oppimisympäristöjä. Emme enää puhu myöskään opetusteknologiasta, vaan uudenlaisista sosio-digitaalisista vuorovaikutuksen muodoista. Koulujen tilaratkaisujen on oltava sellaisia, että ne koukuttavat oppimiseen."

Kasvatuspsykologian professori Kirsti Lonka, Helsingin yliopisto

Oppitunneille aktiivisuutta

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunteihin on usein kaikkein tehokkain keino liikkumisen lisäämiseen niillä oppilailla, jotka muuten liikkuvat vähän.

Oppitunnin katkaisu
Oppituntien pitkiä istumisjaksoja kannattaa katkaista. Lyhyt taukoliike kohottaa vireystilaa, parantaa oppimisvalmiuksia ja estää pitkien istumisjaksojen haitallisia terveysvaikutuksia. Istumista katkaiseviin luokkarutiineihin ja taukoliikkeeseen löytyy ideoita Liikkuvan koulun verkkosivuilta **yläkouluille** ja **alakouluille**. Oppituntien tauottamissa voidaan antaa vastuuta myös oppilaille.

Oppituntien tauottamisella ei ole oppimiseen liittyviä tavoitteita, vaan sen tarkoituksena on katkaista istuminen ja kohottaa vireystilaa. Oppitunnin puolessavälissä oleva liikuntatauko katkaisee istumisen tehokkaasti.

Oppituntien tauottaminen on mielekäs kokonaisuus myös oppilaiden suunnittelu- ja toiminta-osallisuuden edistämiseksi. Luokkakohtaisesti sovitun käytännön mukaan jokaisella oppilaalla on mahdollisuus olla mukana oppituntia tauottavan jumpan ideoinnissa ja toteutuksessa kukin omalla vuorollaan tai oman ryhmänsä kanssa.
Video: Nuutumisen evoluutio

Joskus tunneilla voisi vaikka hyppiä tai jotain ettei koko ajan tarttisi vaan istua ja opiskella.

Toiminnallinen oppiminen
Opetus voi olla kokonaan toiminnallista tai toiminnallisuus voi olla yhtenä menetelmänä muiden opetusmenetelmien joukossa. Toiminnallisia opetusmenetelmiä käytettäessä ensisijaisena tavoitteena on oppimisen edistäminen. Toiminnallisten opetusmenetelmien avulla voi:

- kuulustella läksyn
- herättää mielenkiinnon uuteen asiaan
- harjoitella opittua
- konkretisoida opiskeltavaa asiaa.

Vaikka toiminnallisuus vaatii aluksi opettajalta ajatustyön lisäksi materiaalien valmistamista, ovat kokemukset yleensä positiivisia. Oppilaat innostuvat toiminnallisuudesta usein eri tavalla kuin perinteisestä kirjaan ja omaan pulpettiin sidotusta opetuksesta. Opettajalle toiminnallisuuden lisääminen tarjoaa vaihtelua, työn mielekkyys kasvaa ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön lisääntyvät. Oppilaiden ideoita ja ajatuksia voi hyödyntää myös opetusmenetelmien monipuolistamisessa.
Video: Toiminnallinen oppiminen
Video: Herää koulu!
Opi leikkien -toimintamalli

Oppituntien toiminnallistamiseen voi hakea ideoita teknologisista sovelluksista. Liikkumista edistävä tai hyödyntävä teknologia kehittyy kovaa vauhtia ja uusia sovelluksia tulee markkinoille jatkuvasti. Teknologia ei ole itsetarkoitus, vaan sen hyödyntämisen on tarkoitus palvella oppimistavoitteita.

Kun koulun lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena, tulee samalla opeteltua hyötyliikkumista. Oppilaiden kanssa voidaan lähteä kävellen tai pyörällä kirjastoon, museoon, uimaan tai vierailulle naapurikouluun.

Opettajien yhteistyö
Opettajien yhteistyö suunnittelussa ja toteutuksessa luo lisää ideoita, mahdollisuuksia ja mielekkyyttä opetukseen. Aktiivisuutta lisääviä tuntikäytäntöjä voidaan miettiä yhdessä. Kouluun voidaan tietoisesti luoda jakamisen kulttuuria, jossa opettajat kokoontuvat yhteen kertomaan omia hyväksi havaittuja ideoitaan (esim. pedagoginen kahvila).

Yhteistyö on riippuvainen ennen kaikkea yhteistyöhalusta, mutta toki myös koulun käytettävissä olevista resursseista. Mikäli käytettävissä on samanaikaisopettaja kuten erityisopettaja, on ryhmää mahdollista jakaa. Toinen ryhmä voi esimerkiksi toimia luokassa ja toinen ulkona tai voidaan hyödyntää oman luokan lisäksi vaikkapa aulatiloja. Mikäli samanaikaisopettajaa ei ole, voi kaksi opettajaa yhdistää voimansa ja luokkansa. Jos käytössä on opettajien lisäksi avustaja, voidaan kaksi luokkaa jakaa kolmeen ryhmään.

Taito- ja taideaineiden sijoittelu
Taito- ja taideaineet ovat luonnostaan luonteeltaan toiminnallisia. Lukujärjestystä laadittaessa on hyvä pyrkiä sijoittamaan näiden aineiden tunnit pitkin viikkoa eri päiville, jolloin ne eivät kasaannu yhteen tai kahteen päivään. Yleensä taito- ja taideaineet sijoitetaan päivän viimeisille tunneille. Olisiko oppilaiden vireystilan kannalta hyödyllisempää sijoittaa tunnit keskelle päivää? Taito- ja taideaineiden valinnaista tuntikehystä on mahdollista kohdentaa liikuntaan. Valinnaisen liikunnan tunneilla voidaan tehdä lajikokeiluja ja liikkua yhdessä muilta liikuntatunneilta poikkeavan ryhmän kanssa.

Oppimisympäristöt

Koulu, jossa lapset innostuvat oppimisesta, ei synny ihmeellisistä tiloista, paikoista tai välineistä. Itse asiassa oppimisen ilo ei tarvitse ympärilleen edes koulun fyysisiä seiniä. Oppimisen ilo ja osaaminen kumpuavat oppilaista itsestään.

Luokkahuoneesta lähiympäristöön
Vaikka koulun perinteinen oppimisympäristö on luokkahuone, voidaan opetusta kuitenkin järjestää hyvin monenlaisessa ympäristössä. Koulun piha-alue ja lähiympäristö ovat mitä parhaimmat paikat oppimiseen. Ympäristö- ja luonnontiedon tunteja voi helposti ajatella pitävänsä kou-

lun lähiympäristössä, mutta miten onnistuisi äidinkielen tunti koulun pihalla tai uskonnon tunti lähimetsässä? Päästämällä irti luokkahuoneeseen ja oppikirjaan sidotusta ajattelusta löytää jotain uutta ja erilaista. Samalla syntyy liiketä ja passiivisuus vähenee.

Video: Elämyksellinen oppiminen

Opetustilojen muokkaus
Innostava ympäristö on viihtyisä, tukee erilaisia oppimistyylejä ja mahdollistaa erilaisten opetusmenetelmien toteuttamisen myös tieto- ja viestintätekniikan tukemana. Koulun opetustiloja on mahdollista muokata niin, että oppitunnin aikainen toiminnallisuus lisääntyy.

Liikuntatunneilta liikettä

TAVOITE

Opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon että fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä samalla vahvistaen liikunnallisen elämäntavan perustaa. (**OPS2016-luonnos**)

Hyvä liikuntatunti sisältää riittävästi fyysistä aktiivisuutta ja reipasta liikuntaa. Tunnin organisointi kannattaa suunnitella niin, ettei oppilaiden aika kulu jonottamiseen, vaan tekemiseen. Hiki ja hengästyminen ovat hyvä juttu! Jakamalla liikuntatunnit eri viikonpäiville reippaan liikunnan määrää saadaan lisättyä useampana päivänä.

Opettaja kohtaa liikuntaryhmässä kovin erikuntoisia ja taidoiltaan eritasoisia oppilaita. Heterogeeninen ryhmä on opettajalle haaste, muttei suinkaan mahdoton sellainen. Liikunnasta voidaan antaa esimerkiksi kotitehtäviä, jolloin tunnilla käytyjä asioita tulee harjoitella lisää kotona.

Kannattaa muistaa, että heikko liikkuja tarvitsee paljon enemmän huomiota, ohjausta ja kannustusta kuin liikunnassa menestyvä luokkatoverinsa. Myönteinen palaute ei maksa opettajalle mitään. Opettaja voi omalla innostavalla työotteellaan lisätä liikettä kaikkien lasten ja nuorten elämään. Vähän liikkuville tai erityistä tukea tarvitseville oppilaille voidaan järjestää kohdennettua kerhotoimintaa tai tarjota tukiopetusta.

LIIKKUVAN KOULUN OPE

Itse olen muuttanut opetustapojani toiminnallisemmiksi ja lisännyt liikuntaa normaaliin opetukseeni – siis ihan tavallisille luokkatunneille.

Liikuntateknologian hyödyntäminen liikunnanopetuksessa

”Hyvä apuväline liikuntatunneille ovat älypuhelimet – ne kun pullottavat nykyisin lähes jokaisen teinin hupparintaskusta. Erityisen hyvin kännykät soveltuvat suunnistukseen. Perinteisen tavan, jossa oppilas kirjoittaa rastitunnuksen paperiin, voi korvata tyylikkäällä selfiellä kartan osoittamassa paikassa. Pari- ja ryhmäsuunnistuksessa kuva on helppo keino osoittaa, että oppilaat todella kävivät rastipaikassa.

Näillä konsteilla opettaja välttyy myös kaikkein työläimmältä osuudelta, eli rastien jatkuvalta uusimisesta revittyjen tilalle. Rasteja kun ei ole maastossa fyysisesti edes olemassa.

Yksi parhaiten oppilaita motivoiva liikuntateknologian väline on aktiivisuusmittari. Laite kannustaa oppilasta liikkumaan paitsi välitunneilla myös vapaa-ajalla. Kuten muutkin liikuntateknologian sovellukset, mittarit soveltuvat erityisesti passiivisille oppilaille, joilla ei ole liikuntaharrastuksia. Oman kouluni harjaantumisluokan oppilailla terveysliikunnan suositusajat täyttyvät jo kouluaikana. Oppilailla kun on pieni kisa aina käynnissä, kenen mittarissa on kovimmat minuuttimäärät.

Jos koulunne on jo siirtynyt sähköisiin oppimateriaaleihin, oppimisen dokumentointi on helppo järjestää. Kun opetuksen tavoitteena on ensisijaisesti liikkumiseen motivointi eikä mediataitojen kehittäminen, tuotosten täytyy syntyä nopeasti.” **mediakasvatukseen erikoistunut liikunnanopettaja Olli Kelhä, Kemi**

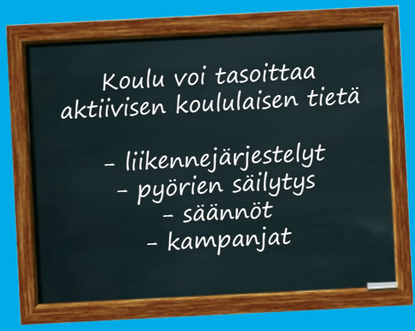
KOULUMATKAT

Jouni Kallio ja Salla Turpeinen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Oppilaiden aktivointi	- Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat aktiivisesti - Lyhytaikaiset kampanjat koulumatkojen kulkemiseen lihasvoimin	- Toimivat polkupyörien (skeittilaudat, potkulaudat yms.) ja kypärien säilytysratkaisut	- Pysyviä käytäntöjä koulumatkaliikunnan aktivointiin
Turvallisuus	- Oppilaille annetaan ohjeet turvallisesta liikkumisesta koulumatkoilla	- Jokaiselle oppilaalle on tehty koulumatkan vaaranpaikkakartoitus	- Turvallisuutta kehitetään yhteistyössä kunnan kanssa
Yhteistyö vanhempien kanssa	- Vanhemmille viestitään aktiivisten koulumatkojen hyödyistä	- Vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä aktiivisten koulumatkojen edistämiseksi	- Koulumatkojen aktiivisesta kulkemisesta sovitaan joka lukuvuoden alussa

Apua matkalle -hakemistosta tukea koulumatkojen aktivointiin

Koulumatkasta liikuntaa



Koulumatkoissa on potentiaalia. 1–5 kilometrin etäisyydellä asuvilla oppilailla koulumatka lisää kulkutavasta riippuen 30–60 minuuttia liikuntaa päivään. Koululla on monia keinoja oppilaiden koulumatkojen aktivointiin.

Koulumatkat ovat monelle oppilaalle merkittävä päivittäinen liikuntatuokio. Vaikka suurin osa suomalaisista lapsista liikkuukin jo nyt koulumatkansa ilman moottoriapua, on lisäliikkeelle potentiaalia etenkin talvisin ja kauempana asuvilla. 1–5 km etäisyydellä koulusta asuvista kulkee sulan maan aikaan 10 % ja talvisin 40 % autolla tai muulla moottorikyydillä. Näille oppilaille kertyisi pyöräillen jopa 30 minuuttia ja kävellen jopa 60 minuuttia liikuntaa päivässä.

Oppilaiden aktivointi: omin voimin kouluun

Koululla on tärkeä rooli siinä, miten oppilaat koulumatkansa kulkevat. Kulkutapoihin vaikuttavat monet seikat. Oppilaille on tärkeää, että polkupyörille, skeiteille, potkulaudoille ja kypärille on koululla osoitettu sellaiset säilytyspaikat, ettei niitä varasteta tai rikota päivän aikana. Esimerkiksi Kilpisen koulussa Jyväskylässä pyöräilyn suosio kasvoi huomattavasti, kun pyörien säilytyspaikalle asennettiin valvontakamerat.

Toimiviksi havaittuja keinoja koulumatkojen aktivointiin on esimerkiksi oppilaille jaettavat koulumatkakortit, joihin saa laittaa merkinnän aina, kun tulee omin lihasvoimin kouluun. Opettaja voi myös haastaa oppilaat liikkumaan koulumatkoilla enemmän kuin opettaja itse. Koulumatkakortin avulla voi järjestää luokkien välisen kilpailun, jossa myös luokanvalvojan koulumatkan liikkuminen lasketaan mukaan.

Kuljetusoppilaille voisi järjestää toimintaa koulukyydin odotusajaksi (kerho, liikuntasali käytössä). Voisiko kuljetusoppilaiden pysäkki olla esimerkiksi puolen kilometrin päästä koulusta, jolloin heillekin tuli hiukan koulumatkaliikuntaa?

Olisi tärkeää, että koulun toimet koulumatkaliikunnan kannustamiseksi muuttuisivat pysyviksi osaksi kouluvuotta. Kalenterissa voi olla esimerkiksi joka kevät tai syksy fillariteemapäivä tai koko koulun väelle suunniteltu autoton viikko.

Turvallisuus

Jos koulumatka ei ole riittävä turvallinen, on koulumatkojen aktiivisten kulutapojen edistäminen vaikeaa. Oppilaille tulisi antaa selkeät ohjeet turvallisesta liikkumisesta koulumatkoilla. Jokaiselle oppilaalle olisi myös hyvä tehdä koulumatkan vaaranpaikkakartoitus, jonka avulla oppilas ja vanhemmat voisivat suunnitella turvallisen reitin kouluun. Vaaranpaikkakartoituksen pohjalta voidaan myös pohtia yhdessä kunnan kanssa epäkohtiin puuttumista ja huomioida vaaranpaikat koulun liikennekasvatuksessa.

Oppilaiden saattoliikenne on yksi vaaran aiheuttaja koulun läheisyydessä ja siksi saattoliikenne tulisi suunnitella kouluissa erityisen tarkasti. Myös koulun alkamisaikaa räätälöimällä on mahdollista vaikuttaa pienimpien koululaisten koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen.

Kun pienten koululaisten päivä alkaa eri aikaan suurimman ruuhkan kanssa, he voivat tulla kouluun turvallisemmin kävellen tai pyörällä.

Yhteistyö vanhempien ja muiden tahojen kanssa

Etenkin pienempien koululaisten kulkutavan valitsevat yleensä vanhemmat. Vanhemmille kannattaakin jakaa tietoa aktiivisten koulumatkojen hyödyistä. Vanhempainyhdistysten tai -ryhmien kanssa voidaan tarkastella koulumatkojen turvallisuutta esimerkiksi kävelydemojen ja karttojen avulla. Näin koulu ja vanhemmat voivat yhdessä pyrkiä vaikuttamaan esteisiin, joita koulumatkan kulkemiselle kullakin asuinalueella on.

Naantalissa alakoulun oppilaat pohtivat liikenneturvallisuutta

Naantalissa liikenneturvallisuutta koulujen ja harrastuspaikkojen ympäristössä käsiteltiin marraskuussa 2012 lasten parlamentin istunnossa. Yhdyskuntatekniikan suunnittelija oli lasten kanssa tekemässä parannusehdotuksia lasten näkemiin vaarallisiin paikkoihin. Liikenneturvallisuustyöpajassa oli edustus jokaisesta Naantalin alakoulusta. Lasten näkemykset vietiin tiedoksi päättäjille, sekä luottamushenkilöille että viranhaltijoille.

Video: Aktiivinen koulumatka
Julkaisu: Matkalla kouluun

Tekemällä koulumatkat turvalliseksi (koulumatkalla on iso risteys jossa ajaa paljon rekkoja ylinopeutta, ei ole liikennevaloja missään, ei kevyen liikenteenväyliä eikä mitään muutakaan helpotusta koulumatkoille). Sitten kaikki paremmin uskaltaisivat lähteä pyöräillen kouluun.

Sun pitäis ainaki pistää meille kaukana asuville paremmat mahollisuudet tulla vaiks pyörällä tai kävellen iha tyhmä juttu ku pitää aina kulkee jollai rämäsel bussil tai autos.

LIIKUNNALLINEN KERHOTOIMINTA

Karita Toivonen ja Mikko Perttinä

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Alakoululaisten kerhotoiminta	- Koululla toteutetaan liikunnallista tai muuta aktiivista kerhotoimintaa	- Oppilaiden toiveet huomioidaan kerhotoiminnan tarjonnassa - Koululla on kerhoja vähän liikkuville oppilaille	- Kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua kerhotoimintaan koululla - Oppilaat osallistuvat kerhotoiminnan toteuttamiseen
Yläkoululaisten kerhotoiminta	- Nuorten toiveet kartoitetaan - Vähintään yhden liikuntakerhon toteuttaminen	- Kerhotarjontaa suunnitellaan oppilaiden kanssa - Vapaamuotoisempia harrastusmahdollisuuksia tarjotaan oppilaille (esim. tilat oppilaiden käytössä)	- Nuoret vastaavat osasta kerhotoimintaa vastuuopettajan tuella - Koulu hyödyntää muiden nuorten parissa toimivien asiantuntemusta kerhojen toteutuksessa

Apua matkalle -hakemistosta tukea kerhotoimintaan sekä ap/ip-toimintaan

TAVOITE

Jokaisella oppilaalla on mahdollisuus ainakin yhteen kerhoharrastukseen läpi koko perusopetuksen.
www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta

Kerhotoiminta on osa koulun toimintakulttuuria ja normaalia työtä, joka on kirjattu koulujen opetussuunnitelmiin. Kerhotoiminnan vakiinnuttamisen edellytys on toimintaan käytettävien resurssien turvaaminen. Uuden kerhosukupolven synnyttämisen myötä jatkuvuuskin on taattu.

Alakoulujen kerhotoiminta

Liikkeelle kannattaa lähteä liikunnallisen kerhotoiminnan tämän hetkisestä tilanteesta ja edetä kohti tulevan toiminnan suunnittelua:

- Nykytilan arviointi (millaista kerhotoimintaa on tarjolla, kuinka moni koulun oppilaista osallistuu liikuntakerhotoimintaan, mihin aikaan päivästä toimintaa on tarjolla?)
- Tarpeiden kartoittaminen (minkälaisia liikuntakerhoja haluaisimme tarjota koululla, miten oppilaiden toiveet kartoitetaan, keitä halutaan mukaan, pystymmekö vastaamaan näihin toiveisiin, onko tarjontaa eritasoisille liikkujille?)

Tavoitteena on, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua vähintään yhteen liikunnalliseen kerhoon. Päähuomio koulun tarjonnassa pitäisi olla eri syistä liian vähän liikkuvissa oppilaissa. Osallistujakadon välttämiseksi on syytä harkita myös kerhojen toteuttamista lyhyemmissä kuin lukukauden tai lukuvuoden jaksoissa.

Kerho-ohjaajan pitää tunnistaa koulun kasvatustavoitteet ja nuorten tarpeet. Ohjaajan tärkein tehtävä on luoda turvallinen, tasa-arvoinen ja kannustava ilmapiiri. Kerhon vetäjä voi olla koulun henkilökuntaan kuuluva opettaja tai ohjaaja, jolla riittää intoa toimia yhdessä nuorten kanssa oppituntien päätyttyäkin. Jos omalta koululta ei ohjaajia löydy, kannattaa kysyä naapurikoululta, kunnan tai seurakunnan nuorisotyöntekijöiltä tai urheiluseuroilta apua.

Koulun ulkopuolisten toimijoiden järjestämissä kerhoissa tulee olla selkeästi yhdessä koulun kanssa määritellyt tavoitteet ja toimintatavat. Mukaan lähtevien kanssa kannattaa tehdä kirjallinen sopimus, jossa sovitaan toiminnan pelisäännöt ja toiminnan vastuuhenkilöt. Yhteistyöverkostoa voidaan kasvattaa pikku hiljaa. Yhteistyöverkosto voi käynnistyä yksittäisen koulun ympärille tai parhaassa tapauksessa koko kunnan koulujen yhteisenä toimintana.

Liikuntakerhotoimintoja suunniteltaessa on tärkeätä koota oppilaiden toiveet. Osallistamisen avulla toiminnan sisältö ja oppilaiden mielenkiinnon kohteet kohtaavat. Ohjaajan tehtävänä on ottaa oppilaat mukaan suunnittelemaan kerhotoiminnan sisältöjä ja toteuttamaan itse toimintaa.

Kauden jälkeen kerhotoiminnan onnistumista on hyvä arvioida yhdessä oppilaiden ja vanhempien kanssa. Yksi keskeinen arvioinnin kriteeri on, ovatko oppilaat pysyneet kerhoissa – paljonko on lopettanut kesken kauden.

- Millä keinoin voimme innostaa lisää lapsia ja nuoria mukaan?
- Mistä saamme uusia ohjaajia (nuoret lukioikäiset, nuoriso-ohjaajat, opettajat, järjestöt, vanhemmat)?
- Voimmeko lisätä eri toimijoiden yhteistyötä (Iltapäivätoiminta, nuorisotoimi, opettajat, järjestöt jne.)?
- Voimmeko lisätä yhteistyötä kunnan koulujen välillä kerhotoiminnan kokonaisuuden kehittämisessä (kontakti kunnan kerhotoiminnan koordinaattoriin, liikuntatoimelta vapaita vuoroja nuorille)?
- Voiko koulupäivän rakennetta muuttamalla saada lisää tarjontaa? (kerhotunti, pitkä välkkä, aamukerhot, kerhot aamu- ja iltapäivätoiminnan yhteydessä)?

Yläkoulun kerhotoiminta erityisenä haasteena

”HALOO !!! Me ollaan ylä-asteel !!!”

Yläkoululaisten saaminen mukaan kerhotoimintaan vaatii koululta nuorten kuulemista ja todennäköisesti uusia innovaatioita – eikä kerho-sanakaan taida olla myyvin termi yläasteikäisille.

Yläkoulussa kerhotoiminnan tavoitteena on tukea nuorten harrastuneisuutta ja edesauttaa nuorten sosiaalisten suhteiden muodostumista matalan kynnyksen harrastustoiminnalla. Sosiaalisten taitojen lisääntyminen ja ymmärrys erilaisia yksilöitä kohtaan toteutuu parhaiten ryhmissä, joissa on erilaisia ja eritasoisia osallistujia. Kerhojen tavoitteiden asettelu on syytä tehdä oppilaiden mielenkiinnon kohteita ja osallisuutta tukien. Kerhot voivat toimia paikallisten harrastusmahdollisuuksien täydentäjinä. Varsinkin pienillä paikkakunnilla kerhoilla voi olla merkittävä rooli erilaisten lajien ja liikkumismahdollisuuksien esittelijöinä.

Nuortenkin aika on usein kortilla. Koulun kerhokalenteriin tulisikin sijoittaa kerhoja eri aikoihin ja monipuolisin sisällöin. Yläkouluissa voisivat myös kerhot vaihtua jaksojen vaihtuessa. Parhaassa tapauksessa oppilaiden kanssa etsitään yhdessä sopiva ajankohta kerhon järjestämiselle. Useamman koulun yhteinen kerho on joskus toimiva ratkaisu. Monipuolisen kerhotoiminnan kautta yhä useampi yläkouluikäinen nuori voi löytää oman tapansa olla aktiivinen.

Ohjattujen kerhojen lisäksi nuoret tarvitsevat myös vapaamuotoisempia aktiviteetteja, joissa nuori voi itse määritellä sitoutumisasteensa toimintaan.

Aamuliikuntakerho voisi olla myös vaikka kolme kertaa viikossa, koska jos on ollu aamuliikuntakerhossa, niin on helpompi keskittyä päivän tunneilla. Eikä silloin väsytä niin paljon kuin silloin kun kerhoa ei ole ollut.

Kemin Hepolan koulun personal trainer -toiminta

Fysioterapeutti on tehnyt kaikille mukaan lähteneille henkilökohtaisen kattavan harjoitus-, liikunta- ja ravinto-ohjelman, jota päivitetään säännöllisesti. Oppilailla on mahdollisuus käydä koulun kuntosalilla kolme kertaa viikossa pitkillä ruokatauoilla.

Matalan kynnyksen liikuntaryhmät

Arppeen koulussa Kiteellä on neljänä päivänä viikossa koulun jälkeen ilmainen salivuoro matalan kynnyksen liikuntaryhmien käyttöön. Salivuoroille on sovittu vastuuoppilaat, joista jonkun täytyy olla paikalla joka viikko. Nimilistan ulkopuolisia ei päästetä saliin vuoron aikana. Salivuoroilla kokoontuu mm. tyttöjen matalan kynnyksen sählykerho, poikien palloiluryhmä sekä yläkoululaisten tanssiryhmä.

Savitaipaleen kutsukerhot

Savitaipaleella kutsukerhon sisältö on suunniteltu terveysliikunnan ja fyysisen toimintakyvyn parantamisen näkökulmiin perustuen. Liikuntaa harrastamaton nuori johdatellaan kerhossa liikunnalliseen elämäntapaan miellyttävien ja oman kehon ominaisuudet huomioon ottavien liikuntakokemusten kautta.

Poweraction – maksutonta harrasteliikuntaa

Turun Poweraction on suunnattu 13–19-vuotiaille nuorille. Tarjolla on 35 maksutonta liikuntavuoroa viikossa eri puolilla Turkua. Mukana on 20 lajia, mm. cheerleading, hiihto, keilailu, kuntosali, luistelu ja sähly. Toimintaa järjestetään yhteistyössä seurojen ja vapaa-aikatoimen kanssa. Poweraction auttaa nuoria löytämään jopa koko elämän kestäviä harrastuksia ja liikunnan kipinää. Turun Poweraction on tarjolla yli kuntarajojen, myös lähikuntien nuorille.

tutustu tarkemmin

Helsingin FunAction yläkouluikäisille

Helppoa, hauskaa, monipuolista, laadukasta, liikuntaa yläkouluikäisille. Toiminnan järjestää Helsingin kaupungin liikuntaviraston ammattilaiset yhdessä eri lajitähtien kanssa. Maksullinen liikuntakortti oikeuttaa vuorojen vapaaseen käyttöön. Oppilas voi osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisensä.

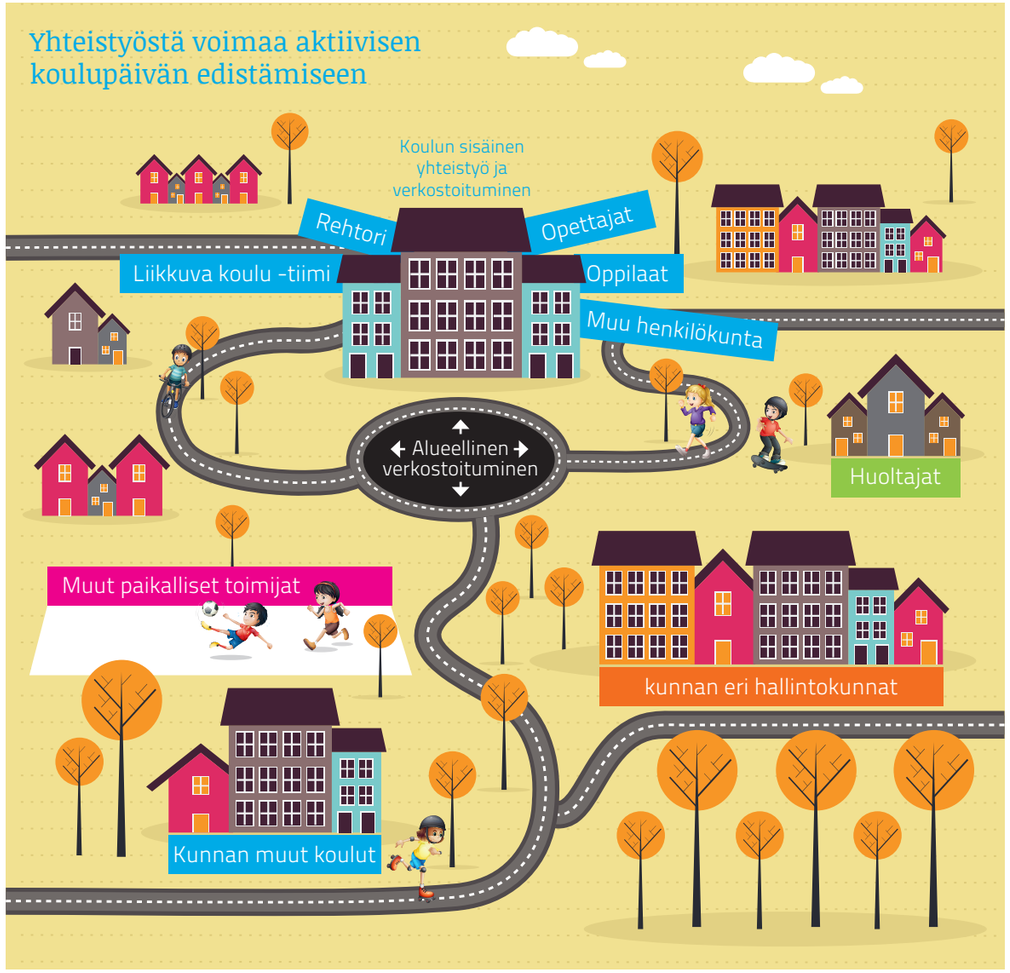
tutustu tarkemmin

YHTEISTYÖSTÄ VOIMAA

Jukka Karvinen ja
Pasi Majoinen

	Lähde liikkeelle	Kehitä toimintaa	Vakiinnuta
Yhteistyö vanhempien ja huoltajien kanssa	- Huoltajille viestitään fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen ja nuoren kehitykselle ja oppimiselle - Huoltajille tiedotetaan Liikkuva koulu -toiminnasta	- Huoltajat ovat mukana Liikkuva koulu -toiminnassa (esim. toiminnalliset vanhempainillat, teemapäivät)	- Säännöllinen yhteistyö ja vuoropuhelu - Huoltajat ovat mukana Liikkuva koulu -toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa
Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa	- Kouluterveydenhoitajalla on liikkumista aktivoivien toimenpiteiden valikko käytössään (koulun ja kunnan palvelut)	- Kouluterveydenhoitaja on mukana suunnittelemassa Liikkuva koulu -toimintaa (esim. liian vähän liikkuvien tunnistaminen)	- Kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä (liikuntaneuvonta, Move! -toimintakyvyn mittaukset jne.)
Yhteistyö muiden koulujen ja kunnan kanssa	- Keskustelu kunnan opetustoimen kanssa Liikkuva koulu -toiminnan käynnistämisestä	- Verkostoituminen kunnan muiden koulujen kanssa - Yhteistyö kunnan muiden hallintokuntien kanssa (esim. nuoriso- ja liikuntatoimi) - Yhteistyö aamu- ja iltapäivätoiminnan kanssa - Suunnitelma ja vastuuhenkilöt eri tahojen kanssa tehtävästä yhteistyöstä	- Aktiivinen toiminta paikallisissa ja alueellisissa kouluverkostoissa
Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa	- Koulu tarjoaa paikallisille toimijoille mahdollisuuden tulla esittelemään toimintaansa	- Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa esim. kerhotoiminnassa, tapahtumissa, oppitunneilla	- Vakiintunut yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa

Ideoita yhteistyöhön **yläkouluissa** ja **alakouluissa**



Yhteistyö vanhempien ja huoltajien kanssa

Koululaisten liikkumisen tukemiseksi koulun kannattaa välittää tietoa ja keskustella vanhempien ja huoltajien kanssa liikkumisen merkityksestä. Vanhempia ja huoltajia voi kannustaa tukemaan lasten päivittäistä liikkumista ja liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Vanhempien ja huoltajien kanssa kannattaa keskustella myös Liikkuva koulu -toiminnasta ja siitä, miten he voivat halutessaan itse osallistua toiminnan tukemiseen, suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Liikkuva koulu -toiminta antaa mahdollisuuksia uudenlaiseen yhteistyöhön oppilaiden vanhempien ja huoltajien kanssa. Perinteisten vanhempainiltojen sijaan voidaan järjestää toiminnallisia vanhempainiltoja, perheliikuntatapahtumia ja kampanjoita. Vanhemmille ja huoltajille voi myös tarjota mahdollisuuksia tulla mukaan käytännön toimenpiteiden toteuttajiksi. Aktiiviset vanhempainyhdistykset ja vastaavat voivat järjestää esimerkiksi liikunnallisia perheiltoja sekä erilaisia teemapäiviä. Vanhempien talkooporukat voivat olla apuna pienimuotoisissa kouluympäristön kunnostustöissä. Moni vanhempainyhdistys tekee myös varainhankintaa ja kerätyillä varoilla voidaan hankkia esimerkiksi välituntivälineistöä.

Apua matkalle -hakemistosta tukea kodin ja koulun yhteistyöhön

Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa

Yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa on tärkeää etenkin tukea tarvitsevien oppilaiden ja heidän perheidensä hyvinvoinnin edistämisessä. Terveydenhoitaja tapaa oppilaat henkilökohtaisesti terveystarkastusten yhteydessä. Kouluterveydenhuollolla on usein myös hyvä käsitys koulun oppilaiden hyvinvoinnin osa-alueista, ja heidän panoksensa Liikkuva koulu -toiminnan suunnittelussa voi olla hyvin merkittävä. Liikkuva koulu -verkostossa toimiminen voi myös antaa kouluterveydenhuollolle tietoa ja työkaluja oman työn tueksi.

Osana Liikkuva koulu -toimintaa kouluterveydenhuollon käyttöön kannattaa rakentaa valikko liikkumista aktivoivista toimenpiteistä, jotka ovat kouluterveydenhuollon käytössä joko kaikkien oppilaiden liikuntaneuvonnan tueksi tai erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden ja perheiden tukemiseen. Liikkuvissa kouluissa on ollut muun muassa kutsukerhoja ja päiväleirejä oppilaille, jotka tarvitsevat innostamista liikkumiseen, ilmaisia uimahallilippuja perheille jaettavaksi, kuntosalilippuja nuorille sekä oppilaan käytössä olevan liikuntatarjonnan esitteitä.

Posteri Vantaan kouluterveysyhteistyöstä

Yhteistyö muiden koulujen ja kunnan kanssa

Verkostoituminen ja vuorovaikutus koulujen välillä tuovat usein lisää innostusta ja ideoita. Kunnan työntekijällä voi olla aktiivinen rooli verkostojen rakentajana ja koordinaattorina, tai koulut voivat organisoida yhteistyön keskenään. Vuorovaikutuksen lisääminen kunnan muiden koulujen kanssa tarjoaa mahdollisuuden oppimiseen toisilta. Yhdessä toisten koulujen kanssa voidaan toteuttaa yhteisiä tapahtumia, kampanjoita ja hankkeita. Voisiko teidän kunnassanne toimia kouluparien tai kummikoulujen järjestelmä, jossa kahden tai muutaman koulun välille rakentuu kiinteämpi yhteistyö?

Suomessa on hyviä esimerkkejä kunnan tuesta Liikkuville kouluille ja toiminnan vakiinnuttamiselle. Kunnassa voidaan ratkaista konkreettisia kysymyksiä, tehdä hallinnonalojen välistä yhteistyötä ja toimia koollekutsujana paikallisessa Liikkuva koulu -verkostossa.

Liikkuva koulu toimintatapa olisi hyvä saada toimintaan jo varhaiskasvatuksen puolelle, josta se sitten sujuvasti jatkuisi perusopetukseen ja toisen asteen kouluihin.

Kannattaa osallistua alueellisten Liikkuva koulu -verkostojen toimintaan. Vierailu toisessa koulussa – kuntarajojen ulkopuolellakin – avartaa aina omia näkemyksiä ja tuo ideoita oman toiminnan kehittämiseen.

Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa

Keitä koulun ulkopuolisia tekijöitä olisi mahdollista saada toimimaan koulun rinnalla? Jokaisen koulun toimintaympäristöstä löytyy koulun ulkopuolisia toimijatahoja, jotka voivat olla apuna kehittämistyössä. Paikalliset järjestöt ja yhdistykset, urheiluseurat tai yritykset voivat olla resurssiensa puitteissa tukemassa koulujen työtä.

Yhteistyö on helppo käynnistää kutsumalla eri tahoja koululle esittelemään toimintaansa esimerkiksi oppitunneille, pitkille välitunneille tai erilaisille tapahtumapäiville. Tietämyksen lisääntyminen paikallisten toimijoiden tarjonnasta ja toisaalta tieto koulujen toiveista yhteistyölle luo edellytykset yhteistyön syntymiselle ja sitä kautta yhteiselle käytännön tekemiselle.

Yhteistyön kehittämiseksi on hyvä tehdä kirjallinen suunnitelma, johon on kirjattu keskeiset yhteistyötahot ja eri tahojen kanssa tehtävän yhteistyön muodot. Kouluilla on hyvä olla nimettynä yhteistyöstä vastaava henkilö.

Kalajoen Liikkuvien koulujen oppilaille on tehty esite yhteistyössä kunnan koulujen ja paikallisten toimijoiden kanssa.

Esitteeseen on koottu kaikki Kalajoen harrastusmahdollisuudet laajalla näkökulmalla: esimerkiksi salibandya voi harrastaa yhtä hyvin seuratasolla kuin kaveriporukalla. Lämyjä ja veivejä voi harjoitella vaikka yksin kotipihassa, ja pelata voi myös vaikkapa hiekalla, lumessa tai suolla. ”Et välttämättä tarvitse urheiluharrastusta ollaksesi aktiivinen, kunhan liikut tavalla, josta itse tykkäät. Siksipä esitteessä kerrotaan vaikkapa puhallinorkesterista – saat liikuntaa kun nappaat soittimen matkaan ja kuljet harrastukseen vaikka pyöräillen!”

KATSO ESITE TÄSTÄ

Vantaan malli hallintokuntien yhteistyöstä

Vantaan Liikkuva koulu -toiminta on kasvanut noin kymmenen koulun vuositahdilla ja tavoitteena on, että toiminta kattaa kaikki Vantaan peruskoulut lähivuosien aikana. Tiivis yhteistyö liikuntapalveluiden, perusopetuksen ja kouluterveydenhuollon välillä hallinnon tasolla ja kouluissa on luonut hyvät edellytykset laajentumiselle. Oleellista on ollut kaikkien sidosryhmien vahva sitoutuminen toimintaan.

Sekä perusopetukseen että liikuntapalveluihin on nimetty vastuuhenkilöt koordinoimaan toimintaa. Yhteistyö vastuuhenkilöiden välillä on säännöllistä. Perusopetuksen tulosalueen ansiosta toiminnalla on suora tie kouluihin, rehtorikokouksiin ja aluerehtoritapaamisiin. Se organisoi myös matalan kynnyksen kerhot jokaiseen Liikkuvaan kouluun. Liikuntapalveluilla on kaksi projektityöntekijää, jotka toimivat yhteistyössä opettajien ja oppilaiden kanssa sekä hoitavat yhteydenpitoa rehtoreiden ja terveydenhoitajien kanssa.

Lappeenrannan malli koulujen ja kunnan opetustoimen yhteistyöstä

Lappeenrannassa on 30 Liikkuvaa koulua. Jokaisella koululla on omat tavoitteensa ja toimenpiteensä. Niistä on koostettu koko kaupungin toimenpidesuunnitelma. Päätös kaikkien koulujen mukaan lähtemisestä tehtiin perusopetuksen johtoryhmässä, johon kuuluvat opetustoimen johtaja, aluerehtorit ja yläkoulujen rehtorit sekä pääluottamusmies.

Toiminnan ohjaamisesta ja johtamisesta vastaa perusopetusjohtaja. Toimialan johdossa puolestaan hallintopäällikkö ja talouspäällikkö huolehtivat tiimiensä kanssa perusopetuksen esimiesten tukemisesta siten, että perusopetuksen esimiehet voivat keskittyä varsinaiseen opetuksen järjestämiseen ja sen kehittämiseen. Lappeenrannassa Liikkuva koulu on keskeinen keino strategisten tavoitteiden saavuttamiseen.

Jatkossa haluamme tiivistää yhteistyötä liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen sekä varhaiskasvatuksen ja lukiokoulutuksen kanssa. Liikuntatoimi ja varhaiskasvatus ovat jo mukana. Koulujen suunnittelussa tulee näkyä yhteistyö kouluterveydenhuollon ja oppilashuollon kanssa.

Espoon malli koulujen yhteistyöverkostosta

Liikkuvat koulut toimivat Espoossa varsin itsenäisesti. Toiminta suuntautuu koulujen tärkeinä pitämiin tavoitteisiin ja kehittämiskohteisiin. Koulut laativat itse omat toiminta- ja budjettisuunnitelmansa. Toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista vastaa kussakin koulussa monen opettajan tiimi.

Kentällä Liikkuva koulu näkyy koulujen välisenä läheisenä yhteistyönä mm. pilotti- ja kummikoulutoiminnassa sekä lähikoulujen yhteisenä alueellisena toimintana erilaisissa tapahtumissa, toiminta- ja teemapäivissä, turnauksissa jne. Monen koulun yhteiseen toimintaan on uusien koulujen helppo liittyä mukaan.

Koulujen yhteistyötä ja vuorovaikutusta tuetaan järjestämällä verkostotapaamisia vähintään neljä kertaa lukuvuodessa aina eri kouluissa, mikä mahdollistaa erilaisiin Liikkuva koulu -ratkaisuihin tutustumisen ja benchmarkkauksen. Lisäksi järjestetään koulutustilaisuuksia, jotka ovat opetustoimen koulutuskalenteriin merkittyjä puolikkaita veso-koulutuksia ja joihin voivat osallistua kaikki Liikkuva koulu -toiminnasta kiinnostuneet opettajat.

Tukirakenteena on käytössä oppimisalusta Fronterissa Liikkuva koulu -huone, joka on avoin kaikille Espoon rehtoreille ja opettajille. Huoneen kautta levitetään tietoa tapahtumista, muista yhteistyötahoista ja tarjonnasta (esim. liikuntaseurat), ilmoittaudutaan tapahtumiin, jaetaan materiaaleja, mediavinkkejä ja hyviä käytänteitä. Fronterissa on myös oma huone oppilaille.

LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

www.liikkuvakoulu.fi