



# Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti

## Kevät 2011

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Viitaniementie 15

40720 Jyväskylä

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245

ISBN 978- 915-790-295-3

ISSN 0357-2498

Taitto: Martta Mäkilä

Kannen taitto: Nina Rokka

Paino: Kopijyvä oy

Julkaisija: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES

Julkaisu: Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti

Tekijät: Kaarlo Laine, Antti Blom, Henna Haapala, Matti Hakamäki, Harto Hakonen, Eino Havas, Jaana Jaako, Janne Kulmala, Martta Mäkilä, Katja Rajala ja Tuija Tammelin

Tiivistelmä:

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

21 pilottihanketta aloitti toimintansa syksyllä 2010 eri puolilla Suomea. Raportissa tarkastellaan pilottien käynnistymistä, toimintamuotoja ja ensimmäisiä tutkimustuloksia. Lisäksi kuvataan Liikkuva koulu -hankekokonaisuutta ja siihen liittyviä muita toimintoja.

Kokonaissivumäärä: 47

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245

ISBN 978- 915-790-295-3

ISSN 0357-2498

Utgivare: LIKES - Stiftelsen för Forskning i Idrott och Hälsa

Publikation: Projektet Skolan i rörelse; Mellanrapport

Författare: Kaarlo Laine, Antti Blom, Henna Haapala, Matti Hakamäki, Harto Hakonen, Eino Havas, Jaana Jaako, Janne Kulmala, Martta Mäkilä, Katja Rajala och Tuija Tammelin

Sammandrag:

Målet med projektet Skolan i rörelse är att etablera en rörlig verksamhetskultur i de finska skolorna. Med motion i skolan avses all sådan fysisk aktivitet som ingår i skoldagen eller i omedelbar anslutning till den – inte enbart gymnastiken som läroämne.

Hösten 2010 startade 21 pilotprojekt runtom i Finland. I rapporten granskas hur projekten kom igång, olika verksamhetsformer och de första undersökningsresultaten. Därtill beskrivs projektet som helhet samt andra funktioner i anknytning till det.

Sidoantal: 47

Idrottens och folkhälsans publikationer 245

ISBN 978- 915-790-295-3

ISSN 0357-2498



# Sisällysluettelo

<b>Esipuhe</b>	<b>9</b>
<b>Liikkuva koulu -hankkeen aikajana</b>	<b>10</b>
<b>Johdanto</b>	<b>11</b>
<b>Liikkuva koulu -hankkeen tutkimus, seuranta ja arviointi</b>	<b>12</b>
Tausta ja tavoitteet	12
Yleiskuvaus seurannasta	12
Seurannan aikataulu	13
Pilottihankkeiden käynnistyminen	13
Pilottien toiminta syyslukukaudella 2010	16
Hankevastaavien haastattelut	17
Onnistumiset ja toiminnan vaikutukset	17
Suurimmat ongelmat	18
Toiveet Liikkuva koulu -hankeorganisaatiolle	19
Mentoriyhteistyö	20
<b>Oppilaskohtaisten kyselyiden ja mittausten tulokset</b>	<b>21</b>
Oppilaskyselyiden tulokset	21
Fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittaukset	29
<b>Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvät muut toimenpiteet</b>	<b>30</b>
<b>Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvä täydennyskoulutus</b>	<b>30</b>
<b>Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä</b>	<b>32</b>
<b>Liikkuva koulu -hankkeen viestintä</b>	<b>34</b>
Viestintäkanavat	34
Pilottihankkeiden näkyvyys Internetissä	34
Viestinnän seuranta	35
Materiaalituotanto	35
<b>Liikkuva koulu -hankkeen eteneminen</b>	<b>36</b>
LIITE 1. Liikkuva koulu -hankkeen työryhmä	37
LIITE 2. Työryhmä ja työnjako Liikkuva koulu -pilottihankkeiden tutkimuksessa ja seurannassa	38
LIITE 3. FTS-järjestelmän kehittämisprojektin työryhmät	39
LIITE 4. Pilottihankkeiden toimintasuunnitelmat	40
LIITE 5. Liikkuva koulu -hankkeen mentorit	47

## Esipuhe



Enemmistö suomalaisista lapsista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liikuntaa on yritetty lisätä erilaisilla toimenpiteillä, hankkeilla ja ohjelmilla. Liikkuvan koulun ideana on muuttaa suomalaisten koulujen toimintakulttuuri liikunnallisemmaksi niiden omista lähtökohdista käsin. Pilottikoulut ovat muutoksen suunnannäyttäjiä.

Koulut ovat ennakkoluulottomasti kehittäneet uusia ideoita ja ottaneet käyttöön vanhoja. Liikkuva koulu on tärkeä foorumi pilottien kokemusten jakamiseksi ja niistä oppimiseksi.

Aika näyttää, millaisia keinoja löydetään fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Menestys antaisi eväitä hyvinvoivalle oppilaalle, opettajalle ja koululle. Tehtävä on vaativa mutta välttämätön.

Antti Blom  
hankepäälikkö  
Liikkuva koulu -hanke



# Liikkuva koulu -hankkeen aikajana

<b>31.1.2008</b>	Opetusministeriö ja Nuori Suomi julkaisevat Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille.
<b>24.2.2009</b>	Vanhasen II hallituksen politiikkariihessä kannanotto Liikkuva koulu -hankkeesta.
<b>1.9.2009</b>	OPM nimittää valmisteluryhmän valmistelemaan Liikkuva koulu -hankkeen käynnistymistä.
<b>12.1.2010</b>	Liikkuvan koulun valmisteluryhmän muistio julkaistaan.
<b>4.3.2010</b>	OPM:n ja Elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskusten ohje Liikkuva koulu -kokeiluavustuksen hakemisesta ELY-keskusten kautta.
<b>24.3.2010</b>	Liikkuva koulu -seminaari Säätytalolla
<b>26.3.2010</b>	Opetushallitus myöntää Jyväskylän yliopistolle avustuksen Liikkuva koulu -hankkeeseen opetustoimen henkilöstön täydennyskoulutukseen.
<b>16.4.2010</b>	Kokeiluavustusten hakuaika ELY-keskuksille päättyy.
<b>26.5.2010</b>	Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää Jyväskylän yliopistolle avustuksen Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seuranta, kehittäminen ja tukeminen -hankkeelle.
<b>27.5.2010</b>	OKM myöntää LIKESille avustuksen Liikkuva koulu -hankkeen koordinointiin ja toteutukseen.
<b>28.5.2010</b>	OKM asettaa työryhmän, jonka tavoitteena on lisätä kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta ja vakiinnuttaa kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksia.
<b>11.6.2010</b>	OKM:n päätös kokeiluavustuksen saajista.
<b>30.8.2010</b>	Jyväskylän yliopiston Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvä opetustoimen henkilöstön täydennyskoulutuksen käynnistyseseminaari Jyväskylässä.
<b>1.-2.9.2010</b>	Liikkuvan koulun käynnistyseseminaari Vantaalla.

# Johdanto

Pääministeri Matti Vanhasen II hallitus otti politiikkariihessä 2009 kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämiseksi. Kannanotossa hallitus linjasi toimia, joita tarvittiin hallitusohjelman tavoitteiden toteutumisen varmistamiseksi. Kannanoton pohjalta käynnistettiin Liikkuva koulu -hanke.

Liikkuva koulu -hankkeen päätavoitteena on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen peruskoulujen koulupäivään ja sen yhteyteen. Päämääränä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena.

Liikkuva koulu -hanke toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sekä puolustushallinnon yhteistyönä ja rahoitetaan veikkausvoittovaroista. Hankkeen muita keskeisiä yhteistyötahoja ovat Opetushallitus (OPH), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) ja useat liikunnan kansalaisjärjestöt. LIKES vastaa hankkeen koordinoinnista ja käytännön toteutuksesta.

Maaliskuussa 2010 OKM järjesti seminaarin Säätytalossa Helsingissä. Opetus-, kulttuuri- ja urheilu-, sekä puolustusministeri tiedottivat hankkeesta ensimmäisen kerran medialle. Kaikille kouluille avoin hakuaika hanketukia varten päättyi 16.4. Hakemuksia saapui määräaikaan mennessä yhteensä 58 kappaletta. Kesäkuun alussa OKM myönsi tukea yhteensä 442 250 euroa 21 pilottihankkeelle. Hankkeiden valinnassa kiinnitettiin huomiota muun muassa toiminta- ja taloussuunnitelman toteuttamiskelpoisuuteen, eri sidosryhmien mukanaoloon, omarahoitusosuuteen ja kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan. Mukana on yhteensä 45 koulua, joissa kokeillaan erilaisia jo hyväksi todettuja sekä myös uusia toimintamalleja koulupäivän liikunnallistamiseksi.

Pilottihankkeet käynnistyivät syksyllä 2010. Pilottihankkeita tukemaan on perustettu mentoriverkosto, johon kuuluu 14 liikunta-alojen asiantuntijaa.

Liikkuvan koulun seurannasta ja tutkimuksesta vastaa LIKES. Tutkimuskokonaisuudessa ovat mukana yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta sekä hankkeeseen liittyvien opinnäytetöiden ohjaajia Jyväskylän yliopistosta, Oulun yliopiston Kajaanin opettajakoulutusyksiköstä, Turun yliopistosta sekä Åbo Akademiä. Kahden lukuvuoden aikana on tarkoitus seurata, miten kouluissa tehtävät toimenpiteet vaikuttavat pilottihankkeissa mukana olevien oppilaiden liikkumiseen.





# Liikkuva koulu -hankkeen tutkimus, seuranta ja arviointi

## Tausta ja tavoitteet

Pilottihankkeiden tutkimuksen ja seurannan tavoitteena on selvittää, miten hanke toteutuu kouluissa ja mitkä ovat sen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja koulu-yhteisöön. Lisäksi selvitetään hankkeen sosiaalisia vaikutuksia koulu-yhteisöön, esimerkiksi vaikutuksia koulun ilmapiiriin, koulun sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa.

Tutkimuksesta, seurannasta ja arvioinnista vastaa LIKES -tutkimuskeskus. Seuranta ja arviointi suunnitellaan ja koordinoidaan yhdessä hankkeeseen liittyvän lasten ja nuorten liikunnallisuutta koskevan tutkimustoiminnan kanssa, jota johtaa ja koordinoi tutkimusjohtaja Tuija Tammelin LIKES-tutkimuskeskuksesta. Seuranta ja arviointia koordinoi yksikönjohtaja Kaarlo Laine LIKESin LINET-yksiköstä. Tutkimustoiminta toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa. Lisäksi opinnäytetöiden tekemiseen ja ohjaukseen osallistuvat myös Turun yliopisto (OKL), Oulun yliopisto (OKY) ja Åbo Akademi (Vaasa).

## Yleiskuvaus seurannasta

Liikkuva koulu -hankkeen seuranta jakautuu kahteen päälinjaan: hankkeen kokonaisseurantaan ja pilottien seurantaan.

**1. Hankkeen kokonaisseuranta.** Hankkeen kokonaisseurannassa kootaan hankekokonaisuuden dokumentointi, keskeiset toiminnot, päätökset ja eri tahojen toimenpiteet hankkeessa. Dokumentointi sisältää hankkeeseen liittyvät viralliset tiedotteet, asiapaperit, suunnitelmat ja pöytäkirjat sekä kirjatut päätökset (ohjausryhmän kokousmuistiot). Hankeseuranta täydennetään toimijoiden ja hankkeen eri osapuolten edustajien haastatteluilla. Hankeseurannasta laaditaan kooste arviointia varten. Kokonaisarvioinnin Liikkuva koulu -hankkeesta tekee ulkopuolinen taho, joka valitaan myöhemmin. Arviointi toteutetaan sekä jatkuvaa prosessiarviointina eri toimijatahoille että hankkeen lopussa ulkopuolisen arvioijan kokonaisarviointina.

**2. Pilottihankkeiden seuranta.** Pilottien seurannan tavoitteena on seurata ja arvioida hankkeen aikana toteutettujen toimien tuloksia. Seuranta palvelee hankkeen ohjausta sekä antaa toimijatahoille palautetta. Seuranta etenee kolmitasoisesti: yleisenä, tarkennettuna ja erityisenä seurantana. Lisäksi seurannassa on mukana kaksi vertailukoulua, jotka eivät ole mukana Liikkuva koulu -hankkeessa.

- *2a. Yleinen seuranta.* Kaikki pilottihankkeet ovat mukana laajassa seurannassa. Laaja seuranta käsittää hankkeen perustietojen keräämisen, hankkeen oman sisäisen seurannan ja arvioinnin, hankkeen koordinaattoreille ja vastuuhenkilöille suunnatut haastattelut ja kyselyt sekä rahoittaville viranomaisahoille tehtävät tiliselvitykset ja muut dokumentit.

- *2b. Tarkennettu seuranta.* Piloteissa toteutetaan oppilaille suunnattu kysely. Tarkentavia haastatteluja tehdään hankekoordinaattoreille ja oppilaille. Oppilaskyselyn teemoja ovat: oppilaan liikunta-aktiivisuus, oppiminen ja hyvinvointi koulussa, koulu-yhteisö ja kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta.

- 2c. *Eriytynen seuranta*. 4 pilotissa toteutetaan kyselyjen lisäksi fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittaukset, hankkeen toiminnan havainnointia koulussa ja oppilaiden haastatteluja.

## Seurannan aikataulu

Taulukko 1. Aikataulu

Toimenpide ja seurannan taso	Ajankohta
<b>Yleinen seuranta</b>	
• Lähtötilanteen kartoitus hankesuunnitelmien pohjalta	8/2010
• Hankevastaavat pitävät päiväkirjaa toimenpiteiden ja tapahtumien dokumentoimiseksi 9/2011 alkaen. Päiväkirjat kootaan lukukausittain.	1/2011, 5/2011, 1/2012, 5/2012
• Hankevastaaville tehdään haastattelu/kysely hankkeen etenemisestä lukukauden päätteeksi.	1/2011, 5/2011, 1/2012, 5/2012
<b>Tarkennettu seuranta</b>	
• Kyselyt oppilaille luokittain (webropol/ paperilomakekyselyt) ilman yksilökohtaista tunnistetietoa, luokka- ja koulutason tiedot.	10–12/2010, 4–5/2011, 10–12/2011, 4–5/2012
• Hankekoordinaattorien ja oppilaiden haastattelut sekä havainnointi kouluilla käyntien yhteydessä.	koko hankkeen ajan
• Hankekohtaiset yhteenvedot ja palautteet kyselyistä	3/2011 ja 3/2012
<b>Eriytynen seuranta</b>	
• Fyysisen aktiivisuuden mittaukset oppilaille (liikeanturimittaus ja päiväkirja 7 pv), kyselyt oppilaille, kyselyt vanhemmille (webropol), suostumukset oppilailta ja vanhemmilta • Yksilökohtaiset seurantatiedot, samojen oppilaiden seuranta hankkeen aikaan (kohortti), kyselyt tunnistetiedoin oppilaille ja vanhemmille.	10–11/2010, 4–5/2011, 10–11/2011 ja 4–5/2012
• Yksilökohtaiset palautteet oppilaille ja opettajille	mittausten jälkeen
• Koulukohtaiset yhteenvedot mittauksista	3/2011, 8–9/2011, 1–2/2012 ja 8–9/2012
• Hankekoordinaattorien ja oppilaiden haastattelut sekä havainnointi kouluilla käyntien yhteydessä.	koko hankkeen ajan

## Pilottihankkeiden käynnistyminen

Hankehaussa keväällä 2010 myönnettiin tukea 21 pilottihankkeelle yhteensä 442 250 euroa. Näissä hankkeissa on kouluja 45 ja yhteenlaskettu oppilasmäärä on noin 10 000. Alakouluja on 26, yläkouluja 11 ja 8 yhtenäiskoulua, joissa ala- ja yläkoulu on yhdistetty. Pilottikouluissa on opettajia ja kouluavustajia noin 1000. Koulujen rehtoreista miehiä on 25 ja naisia 19 (yhdeällä koululla ei ole rehtoria/johtavaa opettajaa). Rehtoreista noin 40 prosentilla on taustalla liikuntaan liittyvä ammatillinen koulutus; liikunnanopettaja, liikuntaan erikoistunut luokanopettaja tai liikunnanohjaaja.



Yhden koulun hankkeita piloteista on 12, muissa on mukana kaksi tai useampi koulu, enimmillään 7 koulua. Hankkeiden tiivistetyt toimintasuunnitelmat on esitetty liitteessä (katso liite 4).

Taulukko 2. Liikkuva koulu -hankkeet

Hankkeen nimi ja hakija	Haettu (€)	Myönnetty (€)	Kouluissa oppilaita (arvio)
Liikuttavan hyvä Jyrängön koulu, Heinolan kaupunki	20 950	20 950	184
Liikkuvaksi, Jyväskylän kaupunki	25 000	20 000	1 000
Liikkuva koulu voi hyvin, Kempeleen kunta	13 862	13 000	95
Liikkuva koulu, Kiteen kaupunki	53 125	33 000	623
Knatte Power, Korsnäs kommun	32 030	25 000	235
Karhulan koulu, Kotkan kaupunki	40 000	30 000	351
Lystiä liikkuen Lestin koulussa, Lestijärven kunta	12 200	12 200	98
Siekkilän liikkuva koulu, Mikkelin kaupunki	32 000	28 000	210
Koulu liikuttaa – myötätuulta Myrskylässä, Myrskylän kunta	4 600	4 600	123
Voimaa!!, Pellon kunta	25 000	20 000	130
Liikkuva koulu, Porin kaupunki	14 500	14 500	350
Liikkuva koulu, Pudasjärven kaupunki	15 000	13 000	374
Liikkuva Peltsi, Riihimäen kaupunki	11 000	11 000	220
Savitaipaleen liikkuva koulu, Savitaipaleen kunta	16 700	13 000	270
Liikkuva koulu Ahmo ja Siilinlahti, Siilinjärven kunta	28 950	27 000	1 150
Liikkuva koulu, Sotkamon kunta	27 000	27 000	897
Uudenkaupungin liikkuvat koulut, Uudenkaupungin kaupunki	26 500	26 500	569
Liikkuva koulu, Uuraisten kunta	14 400	13 500	479
Urheilupainotteinen yläkoulumalli, Vaasanseudun Urheiluakatemiesäätiö	39 000	30 000	1775
Liikkuva koulu, Vantaan kaupunki	29 000	25 000	550
Kuoppis – liikkuva koulu, Vihdin kunta	50 000	35 000	620
<b>Yhteensä</b>	<b>530 817</b>	<b>442 250</b>	<b>10 303</b>

Kaikki 21 pilottia käynnistyivät syyslukukaudella. Syyslukukaudella toimintaviikkojen määrä hanketta kohti vaihteli 10 viikosta 18 viikkoon. Joissakin piloteissa toiminta alkoi välittömästi koulujen alkaessa elokuussa ja jatkui joululomaan saakka. Keskimäärin toimintaviikkoja kertyi 13,2.

Pilottihankkeiden lähtökohdat – puitteiden lisäksi – ovat hyvin erilaiset. Osassa kouluista on tehty jo vuosien ajan kehittämistyötä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Näissä hankkeissa on hyödynnetty kokemuksia liikunnallisista kehittämishankkeista ja kerhotoiminnasta. Näitä malleja on pystytty kehittämään myös OKM:n ja aluehallintoviranomaisten myöntämällä avustuksilla. Ne ovat olleet ikään kuin koealustoja tai prosessin ensi vaiheita joillekin piloteille. Liikkuva koulu on antanut mahdollisuuden tehostaa olemassa olevia toimenpiteitä ja lisätä uusia toimintatapoja. Toisaalta Liikkuva koulu -hankkeessa on jatkettu entisiä malleja, ilman erillistä hankeorganisaatiota tai uusia toimintamuotoja. Muutamit pilottihankkeet ovat liittyneet laajempaan kaupungin tai kunnan kehittämisohjelmaan, jolloin kehittäminen on kohdentunut uudella tavalla koulumaailmaan. Uutuus on ollut tällöin koulujen mukaan ottaminen yhteistyöhön tiiviimmin ja painottuen koulupäivän aikaiseen tai sen välittömään yhteyteen liittyvään toimintaan. Suunnittelu- ja valmistautumistyölle jäi vähän aikaa, mikä vaikeutti hankkeiden valmistautumista ja uusien liikuttamisideoiden synnyttämistä.

Noin kolmasosassa piloteista Liikkuva koulu on merkinnyt uuden hankeorganisaation tai uuden liikunnallisen idean innovoimista, suunnittelua ja asteittaista käyttöönottoa. Hankeorganisaation perustaminen on merkinnyt hanke- tai toimintakoordinaattorin ja/tai liikunnanohjaajan palkkaamista. Joissakin piloteissa hankeorganisaatio on merkinnyt opettajien ja rehtorin tai liikuttajien yhteistii- min muodostamista, johon on voinut liittyä myös kaupungin tai kunnan hallinnon edustus. Toisinaan Liikkuva koulu -pilottihanke on jäänyt yhden henkilön, rehtorin tai opettajan tavallisesti liikunnanopettajan tai -ohjaajan harteille. Tavoitteiden näkökulmasta viime mainitut esimerkit ovat haastava lähtökohta.

Sisäinen organisoituminen on siis hyvin erilainen pilotista toiseen. Koordinaatio- tai kehittäjätaho on koulun/koulujen sisällä tai niiden ulkopuolinen kunnan tai kaupungin liikunta- tai sivistystoimen alaisuudessa. Hankehakemuksissa yhteistyöhön on viitattu laajalti mutta tosiasiallinen toiminta poikkeaa huomattavastikin hakemuksessa esitellystä.

Tiivistetysti pilottien sisäinen organisoituminen voidaan esittää kehittämisprosessin omistajuuden näkökulmasta seuraavasti:

- Koulu pilottihankkeen prosessinomistaja, opettaja ja/tai rehtori toimijana
- Koulu ja kunta/kaupunki ovat jaetusti prosessinomistajina, toimijat sekä koulun sisällä että ulkopuolella (hankekoordinaattori)
- Kunta/kaupunki prosessinomistaja, toimija koulun ulkopuolella
- Projektioorganisaatio, toimija ei suoraan koulussa eikä kunnan alaisuudessa

Taulukko 3. Pilottien sisäinen organisoituminen

Prosessin omistajuus	Kehittämisroolin painopiste, toimijuus	Pilottien lukumäärä
Koulu kehittäjänä	Koulun sisällä	12
Kunta/kaupunki kehittäjänä	Koulun ulkopuolella	3
Koulu/kunta yhteisesti	Koulun sisällä ja ulkopuolella	5
Projektioorganisaatio	Koulun ulkopuolella, kohdistuu oppilasryhmään	1



## Pilottien toiminta syyslukukaudella 2010

Pilottien seurannan tueksi laadittiin päiväkirja, johon on kirjattu toimenpiteet ja huomiot lukukauden ajalta. Käynnistysseminaarin yhteydessä nimettiin 21 mentoria, joiden tehtävänä on antaa asiantuntijatukea. Mentorit on listattu liitteessä (katso liite 5). Mentoreille jaettiin myös päiväkirja toiminnan tueksi ja seuraamiseksi.

Hankkeiden käynnistymistä tarkastellaan seuraavassa hankevastaavien lähettämien seurantapäiväkirjojen (syyslukukausi 2010), hankevastaavien puhelinhaastatteluiden, mentoreiden päiväkirjojen, dokumenttien ja hankekäyntien yhteydessä tehtyjen havaintojen pohjalta.

### Keskeiset pilottien toimintamuodot

- Teemapäivät/tapahtumat (Liikunnalliset tapahtumat, kilpailut, kampanjat esim. UNICEF-kävely, turnaukset koulussa)
- Koulutus (välkäräkoulutukset, opettajien liikuntakoulutukset, täydennyskoulutus)
- Hankinnat, rakentaminen (liikuntavälineet, suunnittelupalaverit, lähiliikuntapaikat)
- Välituntiliikunta (pidennetyt ja ohjatut välitunnit, välkäratoiminta, kisat, pelit, välituntimaraton)
- Retket (liikunnalliset retket, tutustumisretket, marjaretket)
- Koulumatkaliikunta (infotilaisuudet vanhemmille ja oppilaille, kannustus)
- Muu toiminta (kerhojen perustaminen ja tehostaminen, vähän liikkuvien oma kerho, kuntokortit, liikuntapäiväkirjat, infotilaisuudet, liikunnalliset aamunavaukset)

Taulukko 4. Pilottien keskeiset toimintamuodot.

Toiminnot	Pilottien lukumäärä
Teemapäivät	19
Koulutus, palaverit	19
Hankinnat, rakentaminen	18
Muu toiminta	17
Välituntiliikunta	16
Retket	12
Koulumatkaliikunta	4

Eniten mainintoja saanut toimintamuoto on teema- tai tapahtumapäivät. Nämä keräävät osallistujia paljon, jopa koko koulun voimalla. Ne ovat kuitenkin yleensä kertaluonteisia ja osa niistä liittyy muuhun kuin Liikkuva koulu -kokonaisuuteen. Liikunnallisia tapahtumia ne kuitenkin ovat.

Koulutus koskettaa enimmäkseen suhteellisen pientä osaa oppilaista, lähinnä aktiivisia ala- ja yläkoululaisia, jotka on koulutettu luokkien ja koulujen liikuttajiksi. Hankinnoilla on pyritty parantamaan koulujen varustetasoa ja liikunnallisia olosuhteita. Oppilaita on osallistettu muun muassa lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun.

Välituntiliikunta aktivoi eniten alakoulujen oppilaita. Välituntimaraton on ollut suosittu pitkäaikainen, useamman viikon mittainen toimintamuoto joissakin kouluissa. Se on edistänyt myös sellaisten oppilaiden liikunnallisuutta, jotka eivät juuri ole mukana muussa liikunnallisessa toiminnassa. Toiminnalliset välitunnit ja välituntiturnaukset ovat tavoittaneet yläkoulujen oppilaita. Toiminnan organisointiin, välineiden järjestämiseen ja toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on saatu oppilaita mukaan. Osallistumisprosentti on ollut kasvava syksyn mittaan kahdessa yläkoulun

hankkeessa, parhaimmillaan puolet luokkien oppilaista. Pelit, esim. pöytätennis, sähly ja koripallo ovat tavoittaneet hetkittäin myös yläkoululaisia.

Koulumatkaliikuntaan liittyvät toimenpiteet ovat harvinaisia. Erilaiset infot ja kartoitukset ovat olleet vaikuttamiskeinoina. Parissa pilotissa on vanhemmille kerrottu koulumatkaliikunnan tärkeydestä ja oppilaita on kehoitettu liikkumaan koulumatkat esimerkiksi pyörillä tai jalan. Kokemukset kannustamisesta ovat olleet rohkaisevia.

Liikkuvan koulun tavoitteena on myös koko koulun liikunnallisen kulttuurin kehittäminen, mitä voidaan toteuttaa esimerkiksi muihin oppiaineisiin integroimalla. Se tarkoittaa konkreettista liikkumista, mikä voi liittyä muuhun oppiaineeseen ja sen oppimiseen. Tästä olivat esimerkkinä yksittäiset retket.

Syyskaudella on yksittäisessä pilotissa ollut yhdestä kahdeksaan erityyppistä toimintamuotoa, tavallisimmin 5–6. Pilotit poikkeavat huomattavasti toisistaan organisoitumistavaltaan, toimintaympäristöltään, toimintamuototarjonnaltaan ja intensiteetiltään sekä tavoittavuudeltaan. Liikkuvan koulun liikunnallinen interventio toteutuu paikallisesti eri tavoin. Hankehakemuksissa lapset on kuvattu yleensä oppilaina eikä tyttöinä ja poikina. Piloteissa tytöille ja pojille tarjotaan kuitenkin osittain eri toimintamuotoja.

## Hankevastaavien haastattelut

Liikkuva koulu -hankkeen kaikkien pilottihankkeiden hankevastaaville tehtiin puhelinhaastattelu tammikuussa 2011. Haastattelua varten laadittiin haastattelurunko, jossa oli yhdeksän kysymystä. Kysymykset liittyivät toiminnan käynnistymiseen, lasten ja nuorten osallistumiseen hankkeen toimintoihin, hanketoiminnan tähänastisiin onnistumisiin, ongelmiin ja vaikutuksiin, eri tahojen väliseen yhteistyöhön sekä hankkeen työnjakoon. Hankevastaavilta kysyttiin myös mielipiteitä hankkeiden toiminnan tueksi kootusta mentorijärjestelmästä sekä toiveista Liikkuva koulu -organisaatiolle. Haastatteluista sovittiin etukäteen puhelimitse tai sähköpostitse, jonka jälkeen haastateltavat saivat haastattelurungon sähköpostitse. Useimmista hankkeista haastateltiin yksi henkilö, muutamista kaksi tai kolme. Haastatteluja tehtiin yhteensä 29. Haastattelut kestivät keskimäärin puoli tuntia. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin asialitterointina.

## Onnistumiset ja toiminnan vaikutukset

Hankevastaavat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä hankkeiden toiminnan käynnistymiseen ja syksyn 2010 aikana toteutuneisiin toimintoihin. Hankevastaavat kertoivat runsaasti yksittäisistä onnistumisista. Onnistumisista ja toiminnan vaikutuksista nousi haastatteluiden perusteella esiin seuraavia teemoja:

### 1. Toiminta on edennyt hankesuunnitelman mukaan

Suuri osa haastatelluista kertoi suurimmaksi onnistumiseksi sen, että toiminta on edennyt keväällä 2010 laaditun hankesuunnitelman mukaisesti. Toiminta oli joko kokonaisuudessaan onnistunutta, tai haastateltavat nostivat esiin jonkin yksittäisen onnistuneen tapahtuman, kampanjan, koulutuksen tai toimintamuodon. Esimerkkeinä onnistuneista toimintamuodoista ovat muun muassa liikunnalliset vanhempainillat, oppilaille järjestetyt välkäriskoulutukset, koulun pihasuunnitelman toteutuminen yhteistyössä oppilaiden kanssa sekä yläkouluikäisten liikunnallinen toimintavälitunti.



## **2. Myönteinen ilmapiiri: opettajat suhtautuvat hyvin hankkeeseen**

Puolet haastateltavista kertoi myönteisen ilmapiirin liikunnan lisäämistä kohtaan olevan tärkeimpiä onnistumisia ja toiminnan vaikutuksia. Puolet haastatelluista kertoi opettajien olevan tyytyväisiä hankkeeseen. Opettajien asenne liikuntaa kohtaan on muuttumassa, ja he ymmärtävät paremmin liikunnan merkityksen koulun arjessa. Koulussa keskitytään nyt enemmän siihen, miten oppilaita saataisiin aktivoitua kuin siihen, että vahdittaisiin, etteivät oppilaat tee mitään kiellettyä. Yhdessä koulussa on esimerkiksi pohdittu uudelleen koulun järjestyssääntöjä myös siitä näkökulmasta, miten ne estävät tai mahdollistavat oppilaiden koulupäivän aikaista liikkumista. Opettajien asennemuutosta kuvaa myös esimerkki suhtautumisesta kävelemiseen uimahalliin tai johonkin muuhun koulun ulkopuoliseen paikkaan. Aikaisemmin kävely oli välttämätön paha kuljetusmäärärahojen puuttuessa, mutta nyt liikkuminen jalkaisin paikasta toiseen nähdään mahdollisuutena lisätä oppilaiden ja opettajien omaa liikkumista. Muutamassa hankkeessa myönteinen ilmapiiri on levinnyt laajemmin koulun ulkopuolelle.

## **3. Lapsilla ja nuorilla on enemmän liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana**

Monet haastateltavat totesivat, että on vaikea arvioida, onko lasten ja nuorten liikkuminen lisääntynyt hankkeen aikana. Lähes kaikki hankkeet ovat kuitenkin lisänneet oppilaiden mahdollisuuksia liikkua koulupäivän aikana. Liikuntamahdollisuudet ovat lisääntyneet välituntiliikunnan kehittämisen, kerhotoiminnan elpymisen, liikuntatuntien lisääntymisen sekä erilaisten tapahtumien ja tempausten myötä. Noin neljäsosa haastatelluista mainitsi suurimmaksi onnistumiseksi lasten lisääntyneen liikkumisen.

## **4. Koulun toimintakulttuuri on muuttumassa**

Kaikkien hankkeiden tavoitteena on koulun toimintakulttuurin muuttaminen liikunnallisemmaksi. Muutama haastateltava mainitsi erityiseksi onnistumiseksi sen, että koulun toimintakulttuurin muutos on alkanut. Syksyn aikana oli opittu uusia toimintatapoja sekä rakenteita uuden toiminnan suunnitteluun ja käynnistämiseen. Toimintakulttuurin muutokseen liittyy myös se, että yksi haastateltavista totesi koulupäivän liikunnallistamiseksi tehtyjen toimenpiteiden lähentäneen yläkoulua ja alakoulua.

## **5. Oppilaiden levottomuus on vähentynyt**

Oppilaiden levottomuuteen liittyvät maininnat olivat yksittäisiä haastatteluissa esiin tulleita asioita ja ne perustuivat pitkälti ”mutu-tuntumaan”. Neljässä haastattelussa tuli esiin kiusaamisen vähentyminen. Oppilaat ovat oppineet tuntemaan toisensa paremmin, minkä muutamat haastateltavat arvelivat vähentäneen kiusaamista. Toiminta on lisännyt myös oppilaiden ja opettajien kanssakäymistä. Nämä asiat vaikuttavat positiivisesti koulun yhteisöllisyyteen sekä viihtyvyyteen koulussa ja parantavat koulun yhteishenkeä. Kolme haastateltavaa mainitsi oppilaiden keskittyvän paremmin oppitunneilla, yksi kertoi jälki-istuntojen määrän vähentyneen ja yksi välituntilevottomuuden vähentyneen. Näitä havaintoja oli tehty sekä ala- että yläkouluissa.

## **6 .Yhteistyö on lisääntynyt**

Muutama haastateltava mainitsi tärkeäksi onnistumiseksi yhteistyön lisääntymisen. Kahdessa hankkeessa yhteistyö on lisääntynyt huomattavasti koulun ja liikuntatoimen välillä. Yhdessä hankkeessa kuntapäättäjät ovat hyvin sitoutuneet hankkeeseen. Kaksi haastateltavaa mainitsi toiminnan onnistumiseksi lisääntyneen yhteistyön vanhempien kanssa. Yksi haastateltava iloitsi lehdistön kanssa syntyneestä hyvästä yhteistyöstä.

## Suurimmat ongelmat

Liikkuva koulu -pilottihankkeiden syksyn 2010 aikana kokemat ongelmat liittyivät pääsääntöisesti aikatauluihin, henkilökunnan sitoutumiseen, erityisesti yläkouluikäisten aktivointiin sekä eri tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön. Ongelmat olivat osittain samoja kuin onnistumiset (opettajien sitoutuminen, eri tahojen yhteistyöhön liittyvät asiat).

### 1. Liikaa liian lyhyessä ajassa

Suurin ongelma haastatteluiden perusteella liittyy ajankäyttöön ja aikatauluihin (noin kolmasosa hankkeista mainitsi tästä). Monessa hankkeessa on paljon suunnitelmia, mutta käytännön toiminnan onnistumiseksi on välttämätöntä tehdä rajauksia. Toiminnan rajaaminen ei ole aina helppoa. Osa opettajista on pelännyt liian suurta työtaakkaa ja osa on ehkä väsähtänytkin ja ollut sitä mieltä, että toimintaa on kehitetty turhan rivakalla aikataululla.

### 2. Toiminta on yhden ihmisen vastuulla

Vaikka suuri osa haastatelluista totesi opettajien suhtautuvan myönteisesti koulupäivän liikunnallistamiseen, koettiin opettajien sitoutuminen ongelmaksi. Vastuunkantajia ei löydy helposti, varsinkaan aineenopettajien keskuudesta. Yksi haastateltava toivoi rehtorilta parempaa sitoutumista. Neljä haastateltavaa totesi suoraan suurimmaksi ongelmaksi sen, että toiminta kuormittaa liikaa yhtä henkilöä.

### 3. Nuorten aktivointi

Haastatteluiden perusteella alakoululaiset on helpompi innostaa liikkeelle koulupäivän aikana kuin yläkoululaiset. Kolme haastateltavaa mainitsi suureksi ongelmaksi yläkoululaisten aktivoimisen mukaan toimintaan. Yhdessä haastattelussa murehdittiin kuudesluokkalaisten huonoa osallistumisaktiivisuutta ja yhdessä mietittiin, miten välitunneilla seisoskelijat saa toimintaan mukaan.

### 4. Yhteistyön oppiminen ja lisääminen

Yhteistyöhön liittyviä ongelmia nousi esille joka neljännessä haastattelussa. Kolme haastateltavaa koki ongelmaksi yhteistyön lasten ja nuorten huoltajien suuntaan – miten vanhempia saisi paremmin mukaan toimintaan tai ainakin sen taustavaikuttajiksi. Muutama hanke on käynnistänyt yhteistyötä uusien tahojen kanssa. Erilaisten toimintakulttuurien yhteensovittaminen ei suju välttämättä helposti. Esimerkiksi seurojen kynnys tulla mukaan koulun toimintaan voi olla korkea, jos seurat eivät tiedä, mitä niiltä odotetaan. Samoin liikuntatoimen ja koulun välinen yhteistyö vaatii aikansa käynnistyäkseen, varsinkin ellei yhteistyötä ei ole aikaisemmin tehty.

Kahdessa hankkeessa pidettiin ongelmana kuntapäättäjien ja virkamiesten sitoutumista koulupäivän liikunnallistamiseen. Kuntapäättäjät ja virkamiehet eivät välttämättä ymmärrä toiminnan merkitystä koululle eivätkä oppilaille koituvaa hyötyä.

## Toiveet Liikkuva koulu -hankeorganisaatiolle

Suuri osa haastatelluista totesi yhteistyön sujuvan hyvin Liikkuva koulu -hankeorganisaation kanssa. Hankkeissa oltiin tyytyväisiä muun muassa tarjottuihin koulutuksiin ja seminaareihin sekä tiedottamiseen. Toiveet ja kehitysehdotukset hankeorganisaatiolle kiteytyivät haastattelussa hankkeiden keskinäisen yhteistyön ja hanketietämyksen edistämiseen sekä hankeorganisaation ja koulujen keskinäisen ajallisen toiminnan ja medianäkyvyyden parantamiseen.





## **1. Hankkeiden välisen yhteistyön edistäminen**

Hankevastaavista hieman alle puolet toivoi hankkeiden väliseen yhteydenpitoon tukea ja keinoja hankeorganisaatiolta. Yhteistyö ja ideoiden jakaminen hankkeiden kesken koettiin arvokkaaksi lisäksi toimintaan. Toisten hankkeiden kokemien onnistumisten ja haasteiden tietäminen edistäisi hankevastaavien mukaan oman hankkeen kehittämistä.

## **2. Lisää koulutusta ja tietoa Liikkuva koulu -hankkeesta**

Koulutuksen merkitys korostui muutamassa haastattelussa, ja opettajille sekä kuntapäätäjille tarjottavaa koulutusta, tietoa ja vinkkejä liikunnanopetukseen ja oppilaiden liikunnan seurantaan toivottiin. Hankkeesta haluttiin myös lisää konkreettista tietoa yleisellä tasolla, ja kysymyksiä herätti esimerkiksi Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (FTS) sekä mahdollinen seuranta ja tuki hankkeen päättymisen jälkeen. Yksittäisiä mainintoja tuli Liikkuva koulu -hankkeen aikana kertyvän tutkimustiedon saamisesta hankkeiden käyttöön, hankepöytäkirjoista vierailuista hankkeisiin sekä epäselvyyksistä mahdollisuudesta tehdä muutoksia alkuperäiseen hankesuunnitelmaan.

## **3. Liikkuva koulu -organisaation toiminnan ajoitus suhteessa koulujen toimintaan**

Koulujen arjen ja ajankäytön mahdollisuuksien toivottiin huomioitavan Liikkuva koulu -organisaation omassa toiminnassa paremmin. Eräs hankevastaavista totesikin kouluissa asioiden tapahtuvan omalla tahdillaan, ja hankeorganisaation toiminnan nopeus saattaa olla liian kiireellinen kouluille toteuttaa. Erilaisia Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyviä materiaaleja, kuten hankepöytäkirjapohjan ja logon, olisi eräs hankevastaava toivonut jo aikaisemmin hankkeiden käyttöön.

## **4. Muita toiveita**

Pari haastateltavaa toivoi hankeorganisaation kautta lisää näkyvyyttä omalle hankkeelle sekä apua tiedotukseen ja edelleen hankkeen valtakunnallisen tiedotuksen lisäämistä. Muutamassa hankkeessa oli koettu pettymyksiä tarkennetun seurannan sijoittumisesta heidän hankkeensa ulkopuolelle.

## **Mentoriyhteistyö**

Hankevastaavien haastatteluissa yli puolet haastatelluista mainitsi tavanneensa mentorinsa ja olleen häneen yhteydessä puhelimitse ja sähköpostilla. Kolmannes hankevastaavista kertoi mentoriyhteistyön sujuvan hyvin ja olevan hyödyllistä sekä kokevansa mentorijärjestelmän tukevan hankkeen toimintaa. Muutamalle hankevastaavalle oli kuitenkin mentoritoiminnan yhteistyö vasta aluillaan ja oli hieman epäselvää, kuinka mentoreita voi ja tulisi hyödyntää hankkeessa.

Mentorit itse raportoivat yhteistyön hankkeiden kanssa alkaneen syksyn aikana aktiivisesti. Useimmat hankkeet olivat olleet yhteydessä mentoriinsa ja yhdessä toteuttaneet tapaamisen, jossa käytiin muun muassa läpi hankkeen toimintaa, kartoitettiin mahdollisia haasteita sekä jaettiin ideoita ja vinkkejä toiminnan kehittämiseksi edelleen. Neljä mentoria mainitsi toteuttaneensa koulutusta ja konsultaatiota esimerkiksi välituntiliikunnan ja liikuntapaikkarakentamisen edistämiseksi hankkeessa.

# Oppilaskohtaisten kyselyiden ja mittausten tulokset

Tässä osiossa kuvataan syksyn 2010 kyselyjen ja mittausten menetelmät ja perustulokset. Tulokset kuvaavat lähtötilannetta hankkeiden seurannassa. Oppilaskyselyt ja fyysinen aktiivisuuden mittaukset toistetaan kevään 2011 aikana sekä syksyllä 2011 ja keväällä 2012. Näiden mittausten toistamisen myötä saadaan kuvaa siitä, miten tilanne hankekouluilla muuttuu hankkeen edetessä.

## Oppilaskyselyiden tulokset

Tarkennetun seurannan kyselyaineistossa on mukana oppilaita 10 alakoulusta ja 7 yläkoulusta tai hankkeesta. Kyselyaineistossa on mukana yhteensä 2584 oppilasta, joiden jakautuminen eri luokkien osalta on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 5. Kyselyaineiston oppilaiden taustatiedot (n=2584).

Taustatiedot	luokat 1–3	luokat 4–6	luokat 7–9
Oppilaiden lukumäärä	907	674	1003
Tyttöjen osuus	48 %	48 %	50 %
Äidinkieli	suomi: 74 % ruotsi: 17 % muu: 9 %	suomi: 65 % ruotsi: 26 % muu: 9 %	suomi: 94 % ruotsi: 3 % muu: 3 %

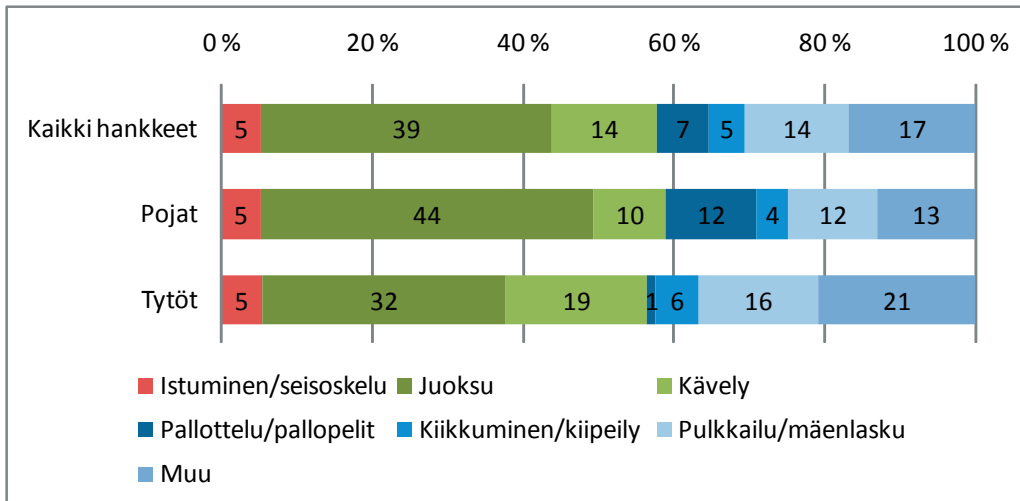
Tarkennetun seurannan kyselyt toteutettiin kouluissa pääasiassa atk-luokassa nettipohjaisena kyselynä (Webropol) ja tarvittaessa paperilomakkeilla. Oppilaat vastasivat kyselyihin nimettöminä. Kyselystä saadaan koulu- ja luokkatason seurantatietoa, mutta ei yksilötason seurantatietoa. Kyselylomakkeet laadittiin erikseen luokkien 1–3, 4–6 ja 7–9 oppilaille. Luokkien 1–3 kysely toteutettiin kokonaisuudessaan paperilomakkeilla, joissa vastausvaihtoehdot olivat kuvitettuja. Kyselyt täytettiin kouluilla LIKESin testaajan johdolla. Kyselyt toteutettiin ruotsinkielisin lomakkein ja nettikyselyin ruotsinkielisissä kouluissa.

Hankkeet ovat saaneet kevään 2011 aikana yhteenvedon kyselyistä, jossa oman hankkeen oppilaiden kyselyiden tuloksia oli vertailtu koko kyselyaineiston tuloksiin. Tulokset toimitettiin Powerpointesityksen muodossa, jotta ne olisivat helposti käytettävissä, jos tuloksia halutaan esitellä esim. vanhempainilloissa tai hankkeen tilaisuuksissa. Palautteet laadittiin hankekohtaisesti erikseen luokkien 1–3, 4–6 ja 7–9 oppilaille. Kyselyjen aihepiirit olivat seuraavat:

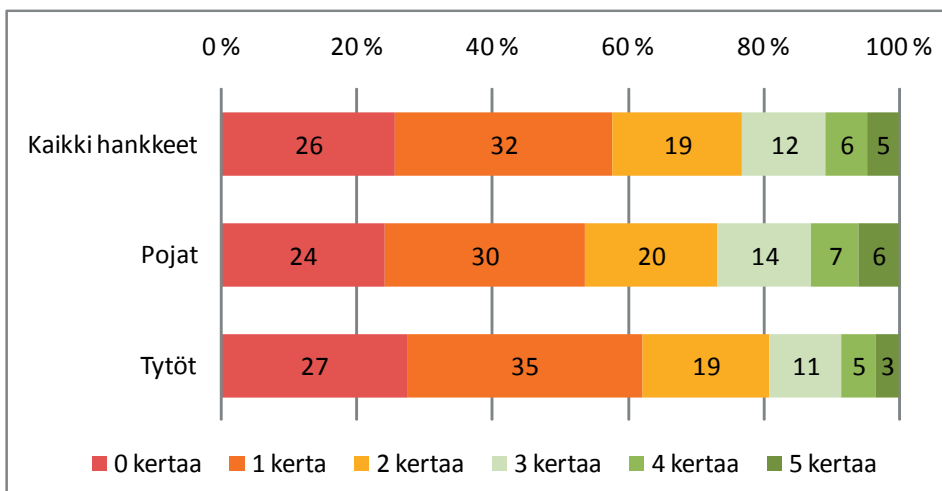
- **Luokkien 1–3 oppilaat:** Vapaa-ajan liikunta, liikuntaharrastukset, välituntien liikunta, koulumatkaliikunta, leikkiminen ja pelaaminen ulkona, aamupala, tuleeko oppilas mielellään kouluun, kaverit koulussa, pääkipu, vatsakipu ja väsymys koulussa,
- **Luokkien 4–9 oppilaat:** Vapaa-ajan liikunta, 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.



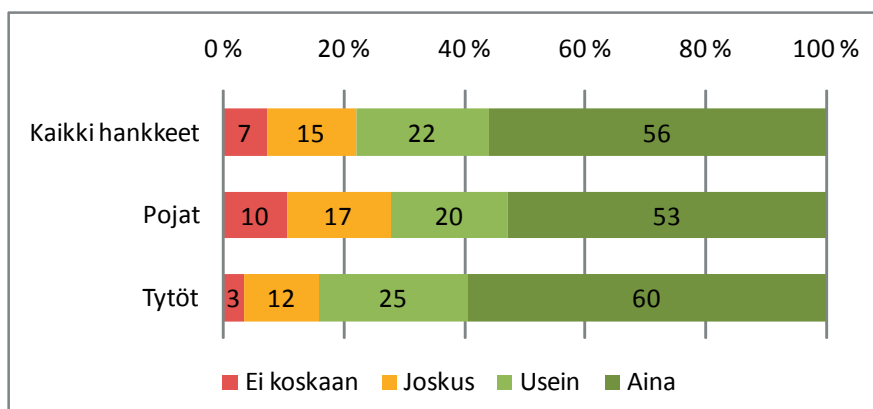
**Liikunta – luokkien 1–3 oppilaat.** Pienimpien koululaisten (luokat 1–3) osalta välitunnit kuluvat kyselyn perusteella varsin aktiivisissa merkeissä (kuva 1). Vain 5 % oppilaista kertoo istuvansa ja seisoskelevansa. Vuoden lopun mittaushetkeä kuvaavat myös pulkkailun ja mäenlaskun reipas osuus. Pojilla juoksu ja pallopelit olivat välitunnilla hieman yleisempiä kuin tytöillä. Noin neljäsosa (26 %) 1–3-luokkalaisista kertoi, että heillä ei ole lainkaan liikuntaharrastusta (kuva 2). Toisaalta noin neljäsosa (23 %) kertoi, että heillä on liikuntaharrastus kolme kertaa viikossa tai useammin. Pojilla oli tyttöjä useammin liikuntaharrastuksia. Kun luokkien 1-3 oppilailta kysyttiin, tuletko mielelläsi kouluun, niin valtaosa oppilaista (56 %) kertoi tulevansa aina mielellään kouluun (kuva 3). Kuitenkin 10 % pojista ja 3 % tytöistä vastasi, että he eivät tule koskaan mielellään kouluun.



Kuva 1. Mitä teit äsken välitunnilla? Valitse vain yksi vaihtoehto. (1–3 lk)

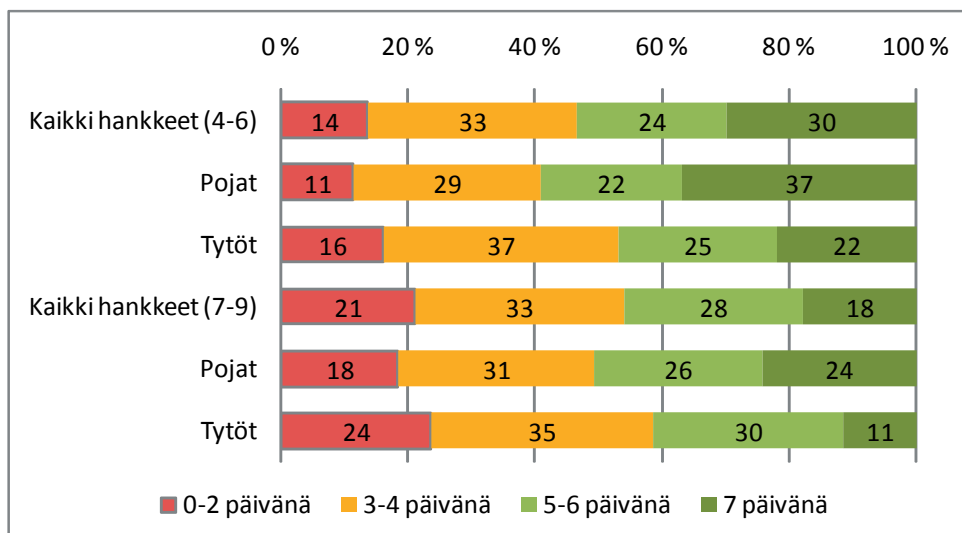


Kuva 2. Montako kertaa viikossa sinulla on liikuntaharrastuksia? (1–3 lk)

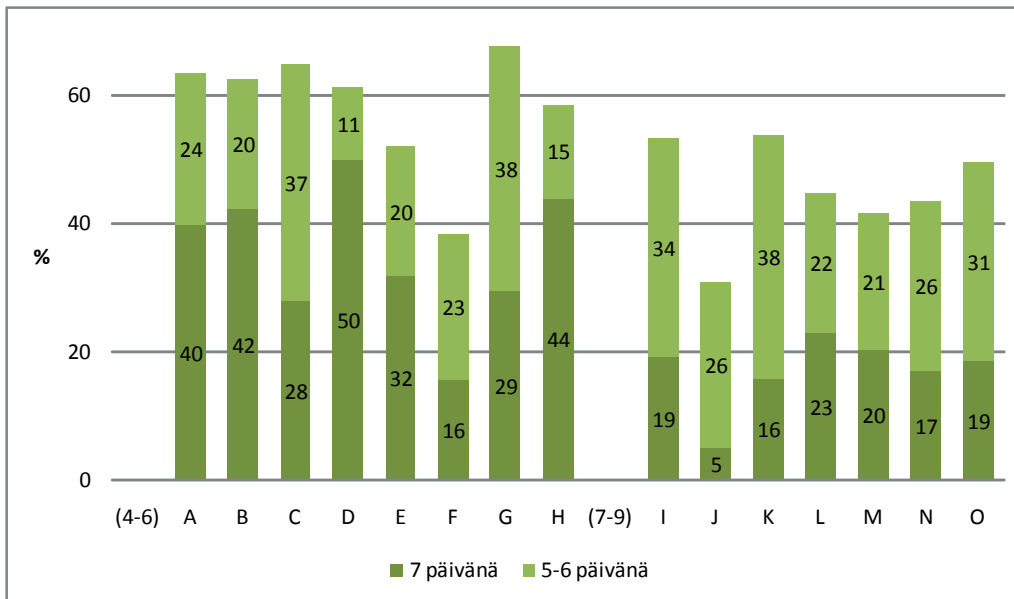


Kuva 3. Tuletko mielelläsi kouluun? (1–3 lk)

**Liikunta vapaa-aikana – luokkien 4–9 oppilaat.** Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan kouluikäisten 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta kysyttiin luokkien 4–9 oppilailta kysymyksellä, jota on käytetty myös WHO:n koululaistutkimuksessa. Kyselyn mukaan 30 % 4–6-luokkalaisista ja 18 % 7–9-luokkalaisista liikkuu suosituksen mukaan 7 päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan. Pojilla tämä suositus täyttyy useammin kuin tytöillä. Myös niiden oppilaiden osuus, jotka liikkuvat harvemmin kuin kolmena päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan, on suurempi yläkoulussa (21 %) kuin alakoulun luokilla 4–6 (14 %). Kuvassa 5 on esitelty, miten tulokset vaihtelevat eri hankkeissa. Suurimmillaan 7 päivänä viikossa vähintään 60 minuutin ajan liikkuvien osuus oli 50 % eräessä alakoulun hankkeessa ja pienimmillään 5 % eräessä yläkoulun hankkeessa.

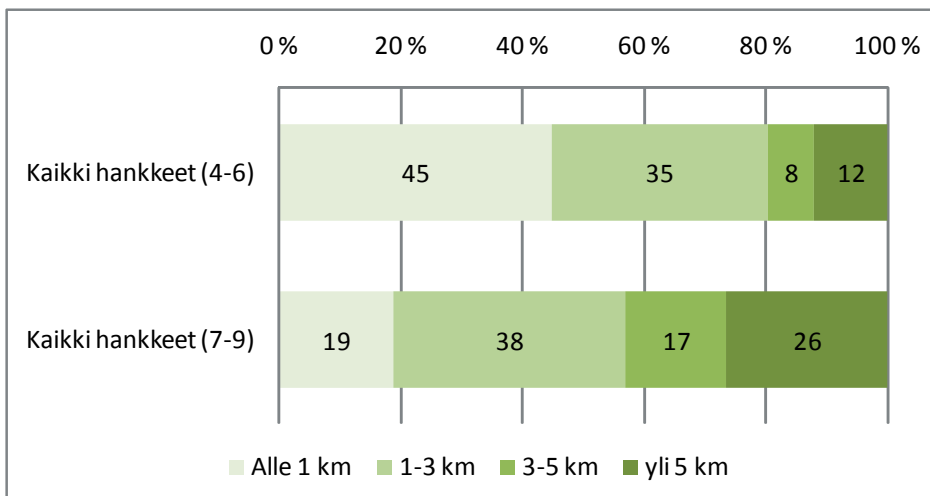


Kuva 4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? (4–6 ja 7–9 lk)

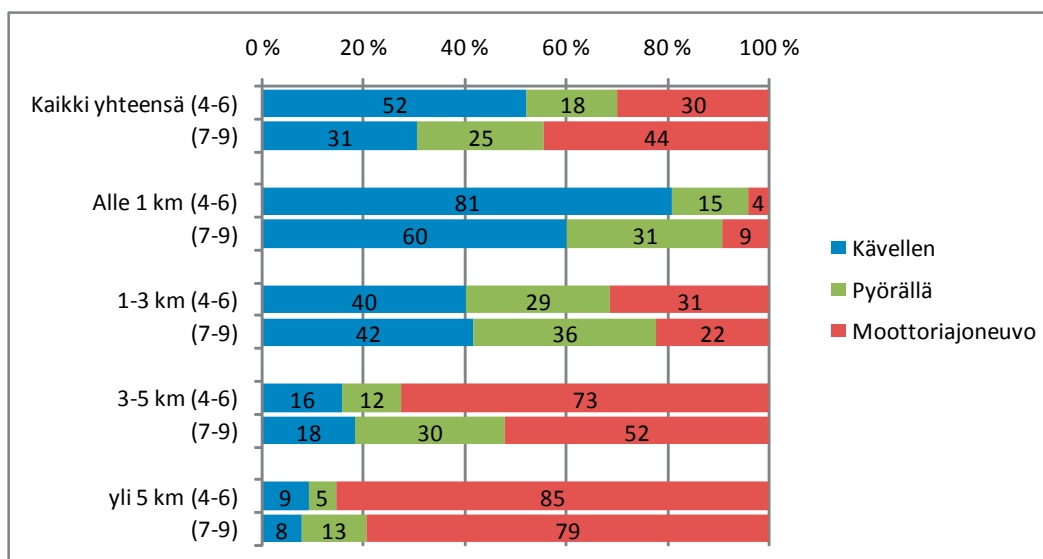


Kuva 5. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? (Hankekohtainen 4–6 ja 7–9 lk)

**Liikunta koulumatkoilla – luokkien 4–9 oppilaat.** Useiden pilottihankkeiden suunnitelmissa mainittiin eräänä tavoitteena koulumatkaliikuntaan kannustaminen. Koulumatkan pituus oli yläkoululaisilla pitempi kuin alakoululaisilla. Alakoulun 4–6-luokkalaisista 45 % asui alle 1 kilometrin päässä koulusta ja 35 % asui 1–3 kilometrin päässä koulusta. Yläkoululaisista 19 % asui 1 kilometrin päässä ja 38 % 1–3 kilometrin päässä koulusta. Kuvassa 7 on kuvattu miten koulumatkan kulkemisen tapa vaihteli koulumatkan pituuden mukaan. Alle kilometrin koulumatkan kulki moottoriajoneuvolla 4–6-luokkalaisista 4 % ja yläkoululaisista 9 %. Vastaavat osuudet 1–3 kilometrin koulumatkoilla olivat 31 % ja 22 % ja 3–5 kilometrin koulumatkoilla 73 % ja 55 %. Nämä oppilaat, jotka kulkevat suhteellisen lyhyen koulumatkan autokyydillä, olisivat vanhempineen potentiaalista kohderyhmää koulumatkaliikuttamisen edistämiseksi.

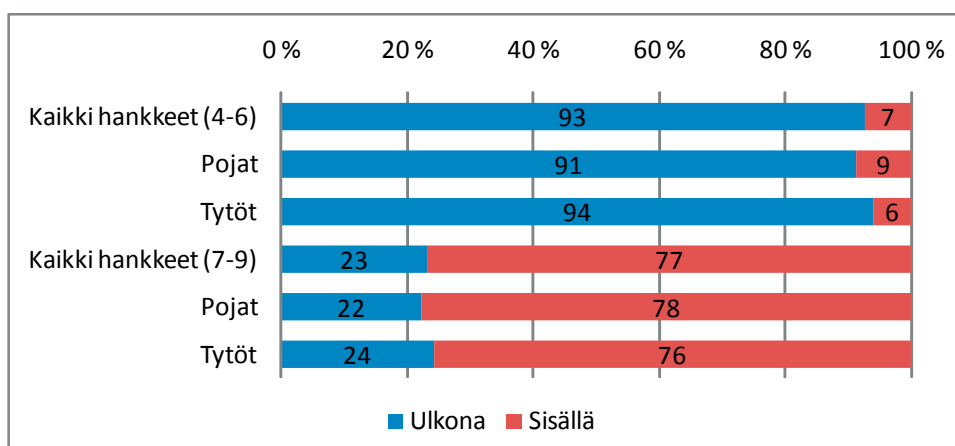


Kuva 6. Kuinka pitkä on koulumatkasi? (4–6 ja 7–9 lk)

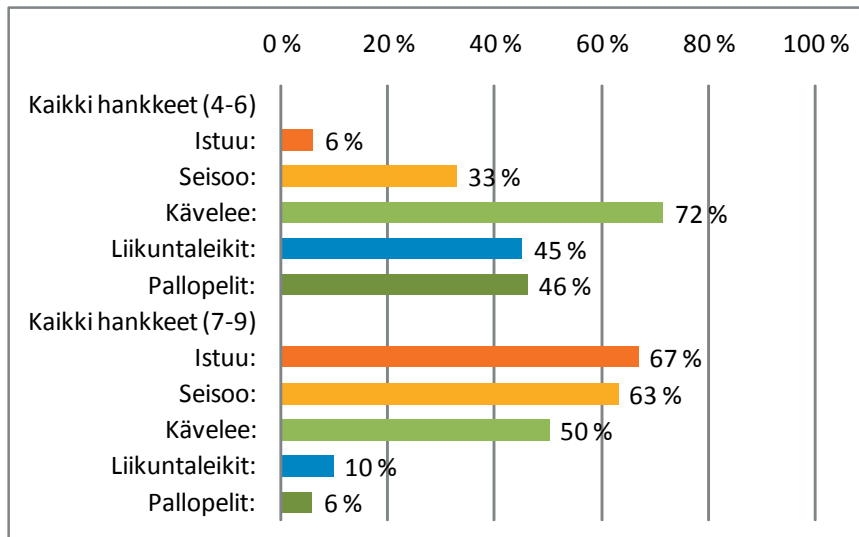


Kuva 7. Koulumatkan kulkeminen matkan pituuden mukaan (4–6 ja 7–9 lk)

**Liikunta välitunneilla – luokkien 4–9 oppilaat.** Useimpien pilottihankkeiden suunnitelmissa mainittiin välituntiliikunta eräänä kehittämisen kohteena. Alakoululaiset 4–6-luokkalaiset viettävät välitunnit ulkona (93 %), mutta yläkoululaisista vain 23 % vastasi olevansa välitunneilla ulkona (kuva 8). Alakoululaisilla kävely, liikuntaleikit ja pallopelit olivat yleisiä toimintoja välitunneilla (kuva 9). Yläkoululaisilla istuminen ja seisominen ovat vallitsevia toimia. Kuitenkin puolet yläkoululaisista kertoo yleensä kävelevänsä välitunneilla. Liikuntaleikit (10 %) ja pallopelit (6 %) olivat varsin harvinaisia toimintoja yläkoululaisten keskuudessa.

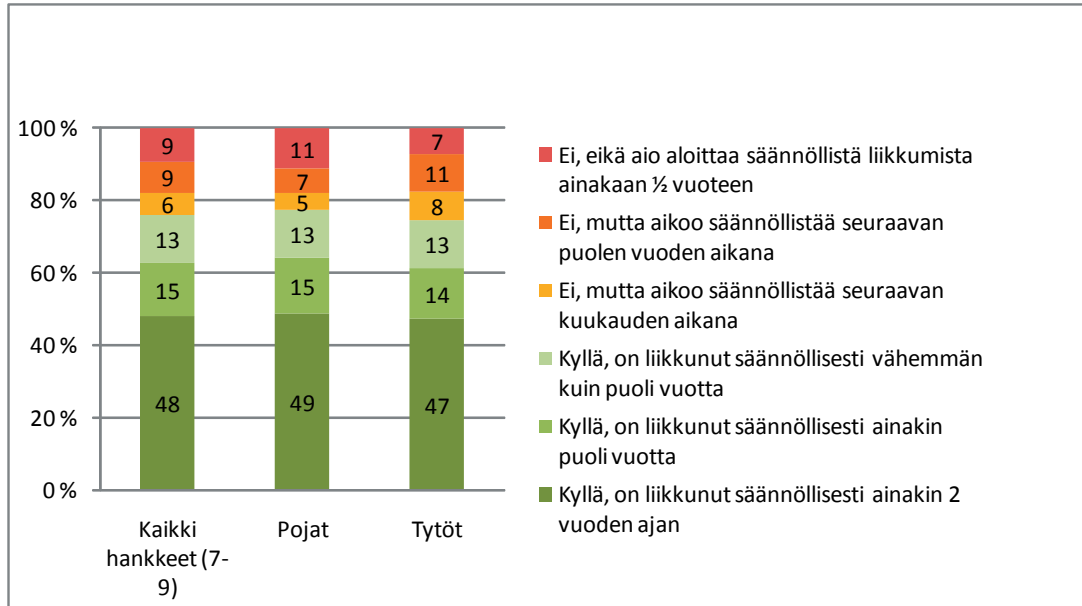


Kuva 8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? (4–6 ja 7–9 lk)



Kuva 9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla? (4–6 ja 7–9 lk)

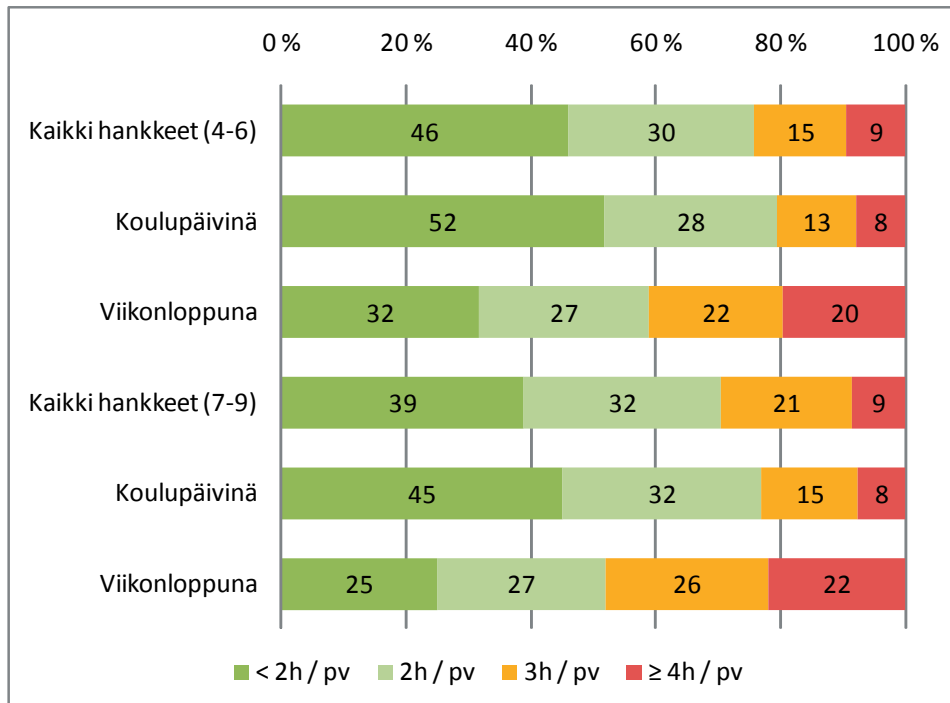
**Säännöllinen liikunta ja sen aloittaminen – yläkoululaiset.** Niitä yläkoululaisilta, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti liikuntaa, tiedusteltiin kyselyssä, aikovatko he aloittaa säännöllisen liikkumisen tai aikovatko he säännöllistää liikkumistaan lähiaikoina. Pojista 23 % ja tytöistä 26 % vastasi, että he eivät harrasta säännöllistä liikuntaa. Kuitenkin näistä tytöistä (19 %) suurempi osa kuin pojista (12 %) vastasi aikovansa aloittaa säännöllisen liikunnan joko seuraavan kuukauden tai puolen vuoden aikana. Nämä vähän liikkuvat, mutta liikunnan aloittamista tai säännöllistämistä suunnittelevat oppilaat olisivat otollinen kohderyhmä liikunnan edistämiseksi kouluissa.



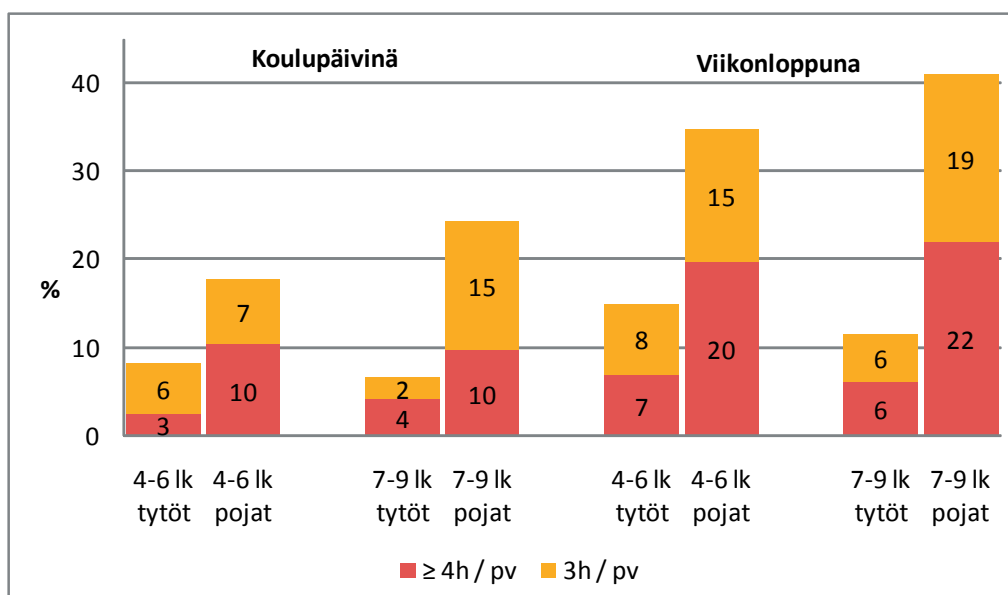
Kuva 10. Säännöllinen liikunta vapaa-aikana tarkoittaa tässä liikuntaa kouluajan ja koulumatkojen ulkopuolella vähintään kolmena päivänä viikossa ja vähintään 20 minuuttia kerrallaan siten, että hengästyt ainakin jonkin verran. Liikutko sinä nykyisin vapaa-aikana säännöllisesti yllä olevan määritelmän mukaisesti? (7–9 lk)

**Ruutuaika – luokkien 4–9 oppilaat.** Television ja tietokoneen ääressä vietettyä ns. ruutuaikaa mitattiin kolmella kysymyksellä, joilla kysyttiin television, dvd:n ja videoiden katselua (kuva 11), tietokone- tai konsolipelien pelaamista (kuva 12) ja muuta tietokoneen käyttöä (kuva 13) vapaa-aikana.

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut juurikaan eroa television katselun määrissä. Yli puolet oppilaista, 54 % alakoululaisista 61 % yläkoululaisista katsoi televisiota yli kaksi tuntia päivässä (kuva 11). Viikonloppuisin ruutu-aikaa television ääressä kertyi selvästi enemmän kuin koulupäivinä. Viikonloppuisin alakoululaisista 4–6-luokkalaisista 42 % ja yläkoululaisista 48 % katsoi televisiota yli 3 tuntia päivässä. Tietokonepelien pelaamiseen käytetty aika oli pojilla suurempi kuin tytöillä, yläkoululaisilla suurempi kuin alakoululaisilla ja viikonloppuisin suurempi kuin arkipäivisin (kuva 12). Muu kuin pelaamisen parissa vietetty aika tietokoneen ääressä on esitetty kuvassa 13. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut selkeää eroa. Viikonloppuisin yläkoululaisista noin kolmasosa (31 %) käytti näihin toimintoihin yli kolme tuntia päivässä.

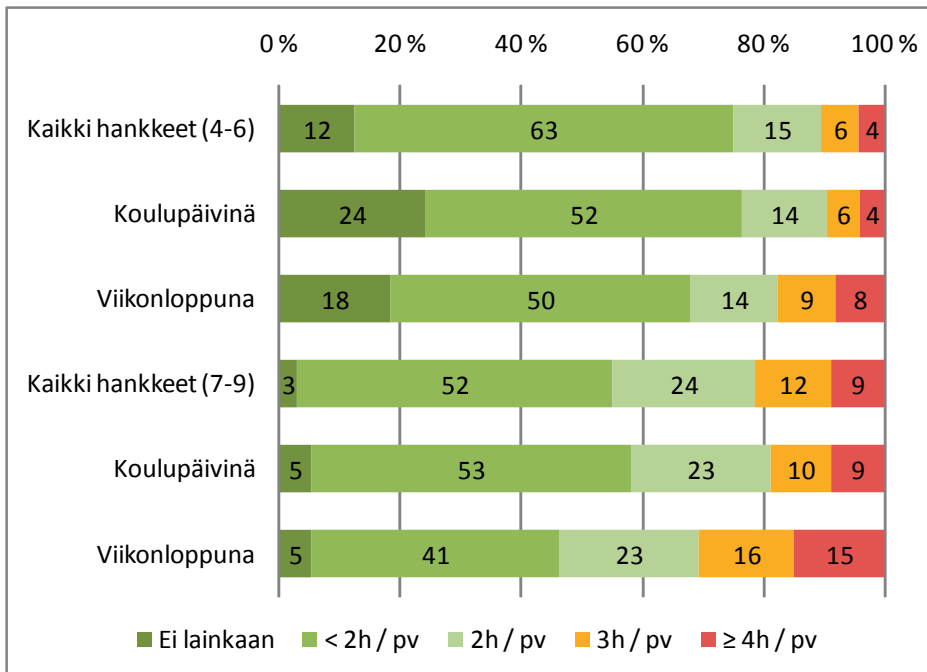


Kuva 11. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä? (4–6 ja 7–9 lk)



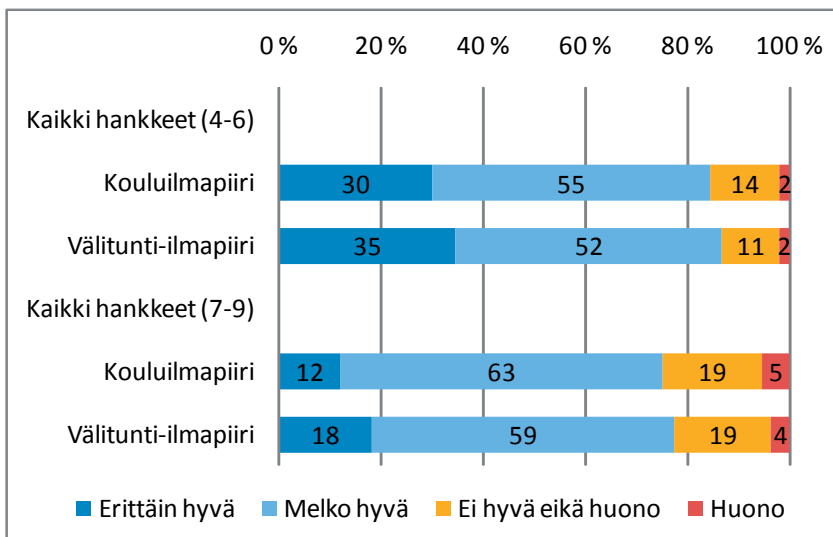
Kuva 12. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, GameCube jne.)? (4–6 ja 7–9 lk)





Kuva 13. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chattailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.? (4–6 ja 7–9 lk)

**Koulun ja välituntien ilmapiiri.** Sekä koulun että välituntien ilmapiiri koettiin pääasiassa melko hyväksi tai erittäin hyväksi (kuva 14). Alakoululaiset kokivat ilmapiirin erittäin hyväksi useammin kuin yläkoululaiset.



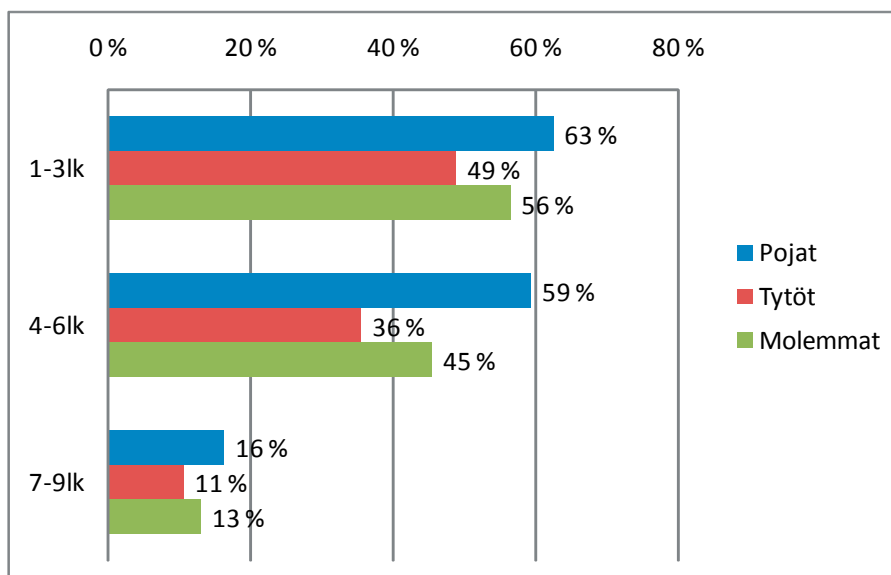
Kuva 14. Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin? (4–6 ja 7–9 lk)

## Fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittaukset

Erityisessä seurannassa (liikeanturimittaukset) oli mukana kaksi alakoulua ja kaksi yläkoulua sekä kaksi vertailukoulua (yksi alakoulu ja yksi yläkoulu). Tässä raportissa esitettävien aineistojen tulokset perustuvat 165 alakoululaisen ja 119 yläkoululaisen fyysisen aktiivisuuden mittaustuloksiin. Osallistuneiden osuus oli Liikkuva koulu -hankkeen alakouluissa 59% ja 86% ja yläkouluissa 45% ja 49%. Vertailukouluissa osallistuneiden osuus oli alakoulussa 46% ja yläkoulussa 26%.

Ennen tutkimusta erityisen seurannan oppilailta ja heidän huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen suostumus osallistua tutkimukseen. Erityisen seurannan koulujen oppilaat täyttivät samat kyselyt kuin tarkennetun seurannan koulujen oppilaat. Oppilaat vastasivat kyselyihin tunnistetiedoin. Seurannan aikana seurataan muutoksia yksilötasolla. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus mitattiin lantiolla pidettävällä ActiGraph-kiihtyvyyssanturilla 7 päivän ajan. Liikemittarin lisäksi oppilaat täyttivät päiväkirjaa pyöräilyyn, uintiin ja kuntosaliliikuntaan käytetystä ajasta sekä ruutuajasta. Oppilaiden paino, pituus ja vyötärön ympäryys mitattiin. Oppilaiden vanhemmille lähetettiin sähköpostitse kysely, jossa kysyttiin perheen taustatietoja.

Fyysisen aktiivisuuden objektiivisten mittausten osalta tarkasteltiin sitä, kuinka iso osa oppilaista liikkui vähintään 60 minuuttia päivässä riipeästi. Tuloksiin laskettiin mittauspäivien keskimääräinen reippaan liikunnan määrä (keskiraskas liikunta, intensiteetti > 2000 cpm, min/päivä) niiden oppilaiden osalta, joilla oli vähintään 3 päivää onnistunutta mittausta ja mukana oli myös yksi viikonlopun päivä.



Kuva 15. Aktiivisuuseritys: Kuinka suuri osa koululaisista saavuttaa keskimäärin yli 60 min liikuntaa päivässä (vähintään keskiraskasta). (4–6 ja 7–9 lk)

Alakoululaisista noin puolet mutta yläkoululaisista vain noin 13% täytti 60 minuutin päivittäisen liikunnan kriteerin. Kaikissa ikäluokissa pojilla suositus täyttyi useammin kuin tytöillä. Tässä aineistossa on mukana 165 alakoululaista ja 119 yläkoululaista. Tulosta voidaan pitää suuntaa antavana, mutta aineiston pienuuden vuoksi sitä ei voida pitää yleistettävänä kaikkiin suomalaisiin koululaisiin. On hyvä huomioida myös mittausten ajankohta loka-joulukuun 2010, mikä vaikuttaa tuloksiin. Oppilaat saivat mittaustuloksista henkilökohtaisen palautteen. Lisäksi hankkeet ovat saaneet yhteenvedon mittaustuloksista.



# Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvät muut toimenpiteet

## Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvä täydenniskoulutus<sup>1</sup>

Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvästä täydenniskoulutuksesta vastaa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitos (professori Lauri Laakso). Täydenniskoulutus on Opetushallituksen rahoittamaa opetustoimen täydenniskoulutusta. Jyväskylän yliopisto on toteuttanut sitä yhteistyössä täydenniskoulutusverkostonsa kanssa. Koulutuksia on järjestetty alueellisesti eri puolilla Suomea.

Täydenniskoulutus käynnistyi aloitusseminaarilla Jyväskylässä elokuussa 2010. Koulutukseen osallistujia oli yhteensä 60 henkilöä mm. Liikkuva koulu -hankkeen pilottikoulujen, järjestöjen ja aluehallinnon edustajia. Syksyn aikana pidettiin vielä kaksi koulutustapahtumaa liikuntaa opettaville opettajille. Jyväskylässä ja Raumalla järjestettyihin kaksipäiväisiin koulutuksiin osallistui yhteensä 61 liikuntaa opettavaa opettajaa. Keväällä 2011 järjestettiin niin ikään kaksi koulutusta. Oulussa ja Hämeenlinnassa paikalla oli yhteensä 50 liikuntaa opettavaa opettajaa.

Koulutusten sisällöt ovat vaihdelleet sen mukaan, millaista asiantuntemusta alueella on voitu hyödyntää. Jokaisessa koulutuksessa on kuitenkin käsitelty muun muassa seuraavia aiheita: kouluikäisten liikuntasuositus, lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä malliesimerkki liikkuvasta koulusta. Jokaisen koulutuksen yhteydessä on ollut myös käytännön harjoitteita muun muassa taidon oppimisesta. Yhteensä koulutuksiin on maaliskuun alkuun mennessä osallistunut 171 henkilöä.

Taulukko 6. Jyväskylän yliopiston järjestämä täydenniskoulutus (10.3.2011 mennessä):

Tapahtuma	Paikka & aika	Kohderyhmä	Osallistujamäärä
Täydenniskoulutuksen aloitusseminaari	Jyväskylä, elokuu 2010	Rehtorit, sivistys-/kasvatusjohtajat, järjestöjen edustajat	60
Täydenniskoulutus	Jyväskylä, lokakuu 2010	Liikuntaa opettavat opettajat	46
Täydenniskoulutus	Rauma, marraskuu 2010	Liikuntaa opettavat opettajat	15
Täydenniskoulutus	Virpiniemen liikuntaopisto, helmikuu 2011	Liikuntaa opettavat opettajat	24
Täydenniskoulutus	Hämeenlinna, helmikuu 2011	Liikuntaa opettavat opettajat	26

<sup>1</sup> Perustuu koulutussuunnittelija Kasper Mäkelän (Jyväskylän yliopisto) antamiin tietoihin.

Syksyllä 2011 järjestetään Veso-koulutuksia koko koulun henkilöstölle. Liikkuvan koulun edetessä on vuoden 2012 keväällä tarkoitus järjestää 4–6 koulutuskertaa alueellisesti liikuntaa opettaville opettajille. Näissä koulutuksissa on tarkoitus esitellä Liikkuva koulu -hankkeen hyväksi koettuja käytänteitä, matkalla eteen tulleita haasteita ja mahdollisuuksia, kehittämisohdotuksia sekä sovellusmahdollisuuksia. Käytännön harjoituksena esitellään kokemuksia siitä, miten välituntiliikuntaa on hankkeen aikana kehitetty.

Täydennyskoulutuksen loppuhuipentumana on tarkoitus toteuttaa Liikkuva koulu -kiertue syksyn 2012 aikana. Se toteutetaan yhdessä aluehallinnon kanssa yhteensä 12–16 paikkakunnalla. Koulutukset on suunnattu koulujen rehtoreille, kuntien sivistys-/kasvatusjohtajille, liikuntaa opettaville opettajille sekä koulun liikunnallistamisesta kiinnostuneille henkilöille. Kiertueella esitellään Liikkuva koulu -hankkeen kokemuksia ja tätä kautta levittää tietoa ympäri Suomea.

Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvän täydennyskoulutuksen loppuseminaari järjestetään vuoden 2012 lopussa. Seminaarissa pohditaan muun muassa miten Liikkuva koulu -hankkeen hyväksi koetut käytännöt saadaan juurrutettua koulun toimintakulttuuriin pysyvästi. Koulutus on suunnattu rehtoreille ja kuntien kasvatus- /sivistysjohtajille, liikuntatoimen viranhaltijoille ja koulun liikunnallistamisesta kiinnostuneille henkilöille.

Täydennyskoulutus on koettu tärkeänä ja koulun liikunnallistamiseen liittyvälle täydennyskoulutukselle on ollut selkeästi tarvetta. Toteutetuissa koulutuksissa tavoitteelliset osallistujamäärät on ylitetty selkeästi. Liikuntaa opettavat opettajat ovat antaneet positiivisen palautteen koulutusten sisällöistä, asiantuntevista luennoitsijoista ja koulutuksen maksuttomuudesta. Omien kokemusten jakamiseen ja kollegoiden väliseen vuorovaikutukseen on toivottu lisää aikaa ja tämä pyritään jatkossa ottamaan paremmin huomioon. Verkostoituminen on tärkeä osa opettajan työtä ja uusien ideoiden saaminen kollegoilta on koettu hyväksi tavaksi kehittää omaa opettajuuttaan sekä koulun toimintaympäristöä.



## Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä<sup>2</sup>

Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seuraamiseksi luodaan järjestelmää, josta on käytetty työnimeä FTS. Järjestelmän kehittäminen on osa Liikkuva koulu -hankekokonaisuutta. Toteuttajana toimii Jyväskylän yliopiston Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Projektissa rakennetaan perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Järjestelmän on tarkoitus kattaa fyysisen toimintakyvyn kaikki osa-alueet. Valmistuessaan järjestelmä tuottaa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin.

Järjestelmän on tarkoitus kannustaa ja ohjata oppilasta myös omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Kerättävän tiedon avulla voidaan laatia valtakunnallinen tietokanta, joka antaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edellytyksistä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt Jyväskylän yliopistolle valtionavustuksen Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän kehittämisprojektiin toukokuussa 2010. Professori Jarmo Liukkonen kokosi monitieteisen asiantuntijaryhmän valmistelemaan projektin toteutusta elokuussa 2010. Eri osa-alueita on testattu kouluilla joulukuussa 2010. Tarkoitus on, että seurantajärjestelmää kokeillaan Liikkuva koulu -hankkeen pilottikouluilla keväällä 2012. Kerätyn tiedon pohjalta tehdään järjestelmän kansallinen viiteaineisto.

Seurantajärjestelmään valitaan 5–7 testiosiota, jotka kuvaavat luotettavasti ja monipuolisesti fyysistä toimintakykyä. Testien tekemisen lähtökohtana on, että ne voidaan toteuttaa – kestävyystesti pois lukien – 90 minuutin liikuntatunnilla.

Kevään 2011 pilotointivaiheeseen on valittu seuraavat testiosiot:

- Kestävyys: kestävyysukkulajuoksu
- Voima/alaraajat: vauhditon 5-loikka ja vauhditon pituushyppy
- Voima/keskivartalo: istumaannousu vaiheittain ja "Curl-Up"
- Voima/yläraajat: sovellettu käsipainonnosto
- Liikkuvuus: 5-osainen liikkuvuustesti ja eteentaivutustesti
- Nopeus: 8-juoksu
- Motoriset perustaidot: flamingoseisonta (staattinen tasapaino), edestakaisin hyppely (dynaaminen tasapaino), tarkkuusheitto ja kiinniotto, heitto-kiinniotto yhdistelmä

<sup>2</sup> Perustuu yliassistentti Arja Sääkslahden (Jyväskylän yliopisto) antamiin tietoihin

## **Projektin eri työvaiheet maaliskuuhun 2011 mennessä:**

### **Syksy 2010:**

- systemaattinen kansainvälinen tiedonhaku eri maissa käytössä olevista fyysisen toimintakyvyn testeistä
- asiantuntijaryhmän kokouksia
- testimanuaalin/käsikirjan kirjoittaminen pilottitesteihin
- testiosioiden valitseminen pilotointiin

### **Joulukuu 2010:**

- ala- ja yläkoulun oppilailta ensimmäiset kokemukset fyysisen toimintakyvyn pilotointiin valitusta testipaketista Sotkamossa
- lisäksi kerättiin myös oppilaiden kokemuksia testeistä: motivaatio koululiikuntaa kohtaan yleensä, motivaatio juuri pidettyä testituntia kohtaan, koettu pätevyys, ahdistukset, fyysinen aktiivisuus

### **Tammikuu 2011:**

- testin vasta-aiheiden määrittely (Liikuntalääketieteen professori Urho Kujala)

### **Tammikuu–maaliskuu 2011:**

- testi-uusintatestit kahden viikon välein Jyväskylässä, uusien tätä FTS-järjestelmää varten kehiteltyjen testiosioiden osalta: alakoulu (5 lk) ja yläkoulu erikseen (8 lk)



## Liikkuva koulu -hankkeen viestintä

Liikkuva koulu -hankkeen viestinnän strategisiksi tavoitteiksi asetettiin ennen hankkeen alkua seuraavat asiat:

- Koulut ovat vastaanottavia koulupäivien liikunnallistamiselle.
- Liikkuva koulu -hankkeen myötä tuotettavat koulupäivän liikunnallistamisen mallit vaikuttavat myös lasten arkiliikuntaan.
- Liikunnallinen elämäntapa lasten ja nuorten keskuudessa yleistyy ja se koetaan arvostetuksi asiaksi.
- Eri hallinnon tahot/alat tiedostavat yhteistyön tärkeyden lasten liikkumisen lisäämisessä.

Koulupäivän liikunnallistamisessa on useita kriittisiä kohderyhmiä, jotka tulisi hankkeen ydinviesteillä tavoittaa. Tämän vuoksi hankkeella on monia tärkeitä ydinviestejä, jotka määrittävät ja täsmentyvät hankkeen edetessä.

### Viestintäkanavat

Ensimmäisen puolen vuoden aikana viestinnällä on pyritty lisäämään pilottihankkeiden tietoisuutta Liikkuva koulu -hankkeesta. Pilottikouluja on myös kehoitettu tiedottamaan hankkeesta paikallisesti. Paikallislehdet ovat olleet kiinnostuneita alueidensa pilottihankkeista ja kirjoittaneet niistä artikkeleita. Useissa artikkeleissa on myös kerrottu Liikkuva koulu -hankkeen taustoista. Hankkeille on annettu Liikkuva koulu -hankkeesta ja sen taustoista powerpointmateriaalia, jota koulut ovat voineet esitellä esimerkiksi vanhempainilloissa.

Syksyllä 2010 järjestettiin Liikkuva koulu -hankkeen aloitusseminaari, jonka yhteydessä pidettiin tiedotustilaisuus. Seminaarin avasi opetus- ja kulttuuriministeri Stefan Wallin, jota SuomiTV haastatteli uutislähetykseensä. Lisäksi medialle on lähetetty tiedotteita hankkeen taustoista sekä hankkeen seurannasta ja tutkimuksesta.

Liikkuva koulu -hankkeella on nettisivut osoitteessa [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi). Nettisivut ovat Opetushallituksen viestinnän hallinnoimat, mutta materiaalin sivuille tuottaa LIKES. Sivuille on koottu tietoa hankkeesta, tutkimustietoa lasten ja nuorten liikunnasta, esittelyt jokaisesta pilottihankkeesta ja tietoa täydennyskoulutuksesta. Lisäksi sivuilla on noin kerran kahdessa viikossa ilmestyvä blogi, johon ovat kirjoittaneet hankkeen ohjausryhmän jäsenet lasten ja nuorten liikkumisesta. Käyttäjillä on ollut myös mahdollisuus kommentoida blogikirjoituksia.

Liikkuva koulu -nettisivustolla on lokakuun 2010 alusta helmikuun 2011 loppuun mennessä käyty yhteensä 6221 kertaa. Sivuston suosituin sivu on ollut sivuilla marraskuun aikana ollut logoäänestys.

### Pilottihankkeiden näkyvyys Internetissä

Seurannan yhteydessä on tarkasteltu myös pilottihankkeiden näkyvyyttä Internetissä. 17 koulun nettisivuilla on maininta hankkeesta. Näistä yhdeksällä on omat erilliset Liikkuva koulu -nettisivut, joissa kerrotaan muun muassa tavoitteista ja toteutuneista tapahtumista. Muissa kerrotaan toiminnasta esimerkiksi rehtorin terveisten yhteydessä tai koulun tiedotuslehdissä. Lisäksi muutaman koulun nettisivuilta on suora linkki Liikkuva koulu -hankkeen virallisille nettisivuille.

## Viestinnän seuranta

Liikkuva koulu -hankkeella oli käytössä mediaseuranta marras- ja joulukuussa 2010. Marraskuun mediaseuranta keskittyi painettuihin lehtiin. Joulukuussa seurattiin hankkeen näkyvyyttä sähköisissä viestimissä, kuten Internetissä. Marraskuun seuranta ostettiin Cision oy:ltä ja joulukuun palvelu Mediatum oy:ltä.

Cisionin seurannasta tuli seitsemän osumaa, joista kuusi oli lehtiartikkeleita paikallisissa sanomalehdissä Liikkuva koulu -hankkeen pilottihankkeista. Lisäksi hankkeesta puhuttiin YLE:n Radio Suomen Urheilun taustapeili -ohjelmassa. Nettiseuranta toi viisi osumaa sanomalehtien Internetversioista. Lisäksi pilottikouluja on pyydetty lähettämään niistä tehtyjä sanomalehtiartikkeleita. Lähetettyjä artikkeleita ja koulujen henkilökunnan itse löytämiä juttuja on kertynyt noin 30 kappaletta.

Maaliskuun 2011 alussa käynnistyi sähköisen median seuranta. Palvelu hakee Internetistä kaikki Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvät artikkelit. Palvelun tuloksia voidaan arvioida hankkeen loppuraportissa.

Nettisivuston lisäksi hankkeella on facebook-sivu, johon on päivitetty hankkeessa tapahtuvia asioita sekä kannustettu ihmisiä lukemaan nettisivuston blogeja. Facebook-sivulla on 158 seuraajaa eli "kaveria", mutta keskustelua ei sivulla ole syntynyt.

Lisäksi hankkeelle otetaan käyttöön sosiaalisen median yhteisöpalvelu. Palvelu on tarkoitettu suunnata pilottikoulujen oppilaille, jotka voisivat sivustolla seurata omaa liikkumista esimerkiksi päiväkirjan avulla. Hankkeen puitteissa on pidetty työpaja sivuston tarpeista ja tavoitteista. Palvelu on tarkoitettu kehittää maaliskuun 2011 aikana, pilotoida huhti–toukokuun aikana ja saada käyttöön kaikille kouluille syksyn 2011 aikana.

## Materiaalituotanto

Liikkuva koulu -hankkeen logosta järjestettiin kilpailu pilottikouluilla. Jokainen pilottikoulu sai lähettää kilpailuun yhden koululaisen piirtämän logoehdotuksen. Koulut lähettivät yhteensä 18 logoa, joista järjestettiin äänestys hankkeen verkkosivuilla. Logoja äänestettiin yhteensä 1782 kertaa. Työryhmä valitsi kolmesta eniten ääniä saaneesta logosta Kempeleen Ketolanperän koulun 4. luokan oppilaan Elli Määtän piirtämän logon. Virallisen logon viimeisteli lopulliseen ulkomuotoonsa graafikko Nina Rokka.

Logon lisäksi graafikko on viimeistellyt hankkeelle esitteen, päiväkirjoja mittauskouluihin, Powerpointpohjan, kaksi roll-upia ja julisteen pilottikouluihin jaettavaksi. Graafikko on luonut hankkeelle graafisen ilmeen, jota pyritään ylläpitämään kaikissa hankkeen materiaaleissa. Hankkeelle on tilattu logolla varustettuja kyniä ja t-paitoja, joita jaetaan pilottikoulujen edustajille kevään 2011 aikana. Lisäksi kaikille pilottikoulujen oppilaille jaetaan "kaulurituubi" syksyllä 2011.





# Liikkuva koulu -hankkeen eteneminen

<b>8/2011</b>	Toiminta jatkuu Liikkuva koulu -hankkeen pilottikouluilla.
<b>8–10/2011</b>	Sosiaalisen median käyttöönotto Liikkuva koulu -hankkeessa.
<b>10/2011</b>	Liikkuva koulu -hankkeen 2. toimintakauden käynnistyseseminaari.
<b>10–12/2011</b>	Liikkuva koulu -hankkeen tutkimusmittaukset ja seuranta pilottikouluilla.
<b>Kevät 2012</b>	Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvää täydennyskoulutusta liikuntaa opettaville opettajille. Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvän fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän pilotointi ja kansallisen viiteaineiston kerääminen kouluilta. Liikkuva koulu -hankkeen tutkimusmittaukset ja seuranta pilottikouluilla.
<b>Syksy 2012</b>	Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvä täydennyskoulutuskiertue. Liikkuva koulu -hankkeen loppuseminaari.

## LIITE 1. Liikkuva koulu -hankkeen työryhmä

Tolonen Hannu, ylitarkastaja (puheenjohtaja) (OKM)  
Aalto-Nevalainen Päivi, kulttuuriasiainneuvos (sihteeri) (OKM)  
Heikkinen Satu, erityisneuvonantaja, (1.5.–20.9.2010) yleissivistävän koulutuksen yksikkö (OKM)  
Biskop Maria, ylitarkastaja, (20.9.2010–) yleissivistävän koulutuksen yksikkö  
Jakobsson Kristiina, toiminnanjohtaja (Koululiikuntaliitto)  
Karlsson Tobias, enhetschef (Finlands Svenska Idrott)  
Laakso Lauri, liikuntapedagogiikan professori (Jyväskylän yliopisto)  
Laitinen Hilikka, pääsihteeri (Opiskelijoiden Liikuntaliitto)  
Miettinen Mari, ylitarkastaja (STM)  
Pohjonen Petri, ylijohdaja (Opetushallitus)  
Puska Arja, erityissuunnittelija (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)  
Pääjärvi-Myllyaho Riitta, puheenjohtaja (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry)  
Ruokonen Reijo, kehitysjohtaja (Nuori Suomi ry)  
Santtila Matti, puolustusvoimien liikuntapäällikkö (puolustusministeriö)  
Tokola Johanna, suunnittelija (1.5.2010–31.12.2010) (Suomen Vanhempainliitto)  
Blom Antti, hankepäällikkö (esittelijä) (LIKES)  
Havas Eino, johtaja (pysyvä asiantuntija) (LIKES)



## LIITE 2. Työryhmä ja työnjako Liikkuva koulu -pilottihankkeiden tutkimuksessa ja seurannassa

### Työryhmä, LIKES

Antti Blom, hankepääällikkö

Henna Haapala, tutkija: tarkennetun seurannan kyselyt, hankevastaavien haastattelut, erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen

Matti Hakamäki, erikoissuunnittelija: hankkeen kokonais seuranta

Harto Hakonen, tilastoasiantuntija: datan hallinta, tilastoanalyysit

Eino Havas, johtaja, hankkeen hallinto

Kaarlo Laine, LINET yksikönjohtaja: hankkeen kokonais seurannan ja pilottiseurannan johtaminen, erityisesti pilottien laaja seuranta, haastattelut ja havainnointi

Jaana Jaako, tutkimusassistentti: hankkeen taloudellisten vaikutusten arviointi

Marko Kantomaa, tutkija: osallistuminen fyysisen aktiivisuuden mittausten ja palautteen suunnitteluun, 1–3 lk kyselyn suunnittelu, syksy 2010

Janne Kulmala: testaja, erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen, erityisesti fyysisen aktiivisuuden mittaukset

Olli-Pekka Kärkkäinen, suunnittelija: ruotsinkieliset kyselyt

Martta Mäkilä, tiedottaja, webropol-kyselyt, hankkeen tiedotus

Hermann Oksanen, testaja: erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen, Polar-Active mittaukset

Jonna Puurunen, harjoittelija/tutkimusassistentti: fyysisen aktiivisuuden mittaukset syksy 2010

Katja Rajala, tutkija: tarkennetun seurannan kyselyt, hankevastaavien haastattelut

Kirsti Siekinen, tutkimuskoordinaattori, erityisen seurannan mittaukset kouluilla

Heidi Syväoja, testaja: erityisen seurannan mittauksiin osallistuminen

Tuija Tammelin, tutkimusjohtaja: hankkeeseen liittyvän tutkimuksen suunnittelu ja johtaminen, erityisesti oppilaskohtaiset kyselyt ja fyysisen aktiivisuuden mittaukset

### Yhteistyökumppanit

Lauri Laakso, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikan professori: 4–9 lk kyselyn suunnitteluun osallistuminen, opinnäytetöiden ohjaus.

Mirja Hirvensalo, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, erikoistutkija: 4–9 lk kyselyn suunnitteluun osallistuminen, opinnäytetöiden ohjaus

Arja Sääkslahti, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, yliassistentti: 1–3 lk kyselyn suunnittelu, opinnäytetöiden ohjaus

Riitta Asanti, Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, liikuntakasvatuksen yliopistotutkija: opinnäytetöiden ohjaus

Anneli Pönnkö, Oulun yliopisto, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, yliopiston lehtori: opinnäytetöiden ohjaus

Jan-Erik Romar, Åbo Akademi, lehtori: opinnäytetöiden ohjaus

## LIITE 3. FTS-järjestelmän kehittämisprojektin työryhmät

### FTS johtoryhmän jäsenet

Hannu Tolonen (puheenjohtaja) ylitarkastaja, opetus- ja kulttuuriministeriö  
Matti Pietilä (varapuheenjohtaja), opetusneuvos, Opetushallitus  
Lauri Laakso, liikuntapedagogiikan professori, Jyväskylän yliopisto  
Jarmo Liukkonen, liikuntapedagogiikan professori, Jyväskylän yliopisto  
Timo Jaakkola, liikuntapedagogiikan lehtori, Jyväskylän yliopisto  
Arja Sääkslahti, liikuntatieteiden laitoksen pedagoginen johtaja, Jyväskylän yliopisto  
Antti Uutela, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

### Johtoryhmän asiantuntijat

Marjaana Pelkonen, ylitarkastaja, Sosiaali- ja terveysministeriö  
Marke Hietanen-Peltola, ylilääkäri, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

### Projektiasiantuntijatyöryhmä

Lauri Laakso, liikuntapedagogiikan professori  
Jarmo Liukkonen, liikuntapedagogiikan professori  
Urho Kujala, liikuntalääketieteen professori, Jyväskylän yliopisto  
Heimo Nupponen, liikuntakasvatuksen professori emeritus  
Heikki Kyröläinen, sotilaan fyysisen suorituskyvyn professori, Jyväskylän yliopisto  
Ari Heinonen, liikuntafysiologian professori, Jyväskylän yliopisto  
Timo Jaakkola, liikuntapedagogiikan lehtori  
Arja Sääkslahti, liikuntatieteiden laitoksen pedagoginen johtaja  
Sami Kalaja, rehtori, liikuntapedagogiikan väitöstutkija, Jyväskylän yliopisto  
Timo Knuuttila, rehtori, Kypärämäen koulu, Jyväskylä  
Susanna Iivonen, projektikoordinaattori, Jyväskylän yliopisto

### Projektityöryhmä:

Arja Sääkslahti  
Heimo Nupponen  
Timo Jaakkola  
Susanna Iivonen



## LIITE 4. Pilottihankkeiden toimintasuunnitelmat (1.9.2010)

### Heinolan kaupunki: Liikkuva koulu

Jyrängön alakoulussa on 184 oppilasta. Koulussa on toteutettu kehittämistoimia koulupäivän liikunnallistamiseksi vuodesta 2005 lähtien: koulun liikuntatoiminnalle laajat tavoitteet, liikuntatuntien tavoitteiden ja sisältöjen kehittäminen ja vuosikalenteri, kaksi pitkää välituntia joka päivä, liikuntatilat sisällä ja ulkona sekä välineet oppilaiden käytössä välitunneilla, oppilaita koulutettu välkkäreiksi, kerhotoimintaa välituntisin, vanhemmat mukana suunnittelussa ja toteutuksessa.

#### Toimintaidea:

Olemassa olevan toiminnan vahvistaminen ja kehittäminen. Liikuntatunnit: kuntotuntien lisääminen 3–6 lk, tunnilla 2–3 opetusryhmää ja 2–3 opettajaa. Teknologia: pelikonsolit. Koululiikuttaja, työaika 5 tuntia/viikko: välituntitoiminta, oppilaiden omaehtoinen liikkuminen, tapahtumat, henkilökunnan liikunnallinen aktivointi, Jyrängön toimista tiedottaminen. Oppilaiden testaaminen: Kuntokortti. Koulutukset: Opettajille, oppilaille välituntiliikuttajakoulutukset. Koulupiikan kehittäminen: Pannakenttä, frisbeegolf, ulkokuntolaitteet. Liikuntavälinehankinnat. Seurayhteistyö: seurapankin luominen.

### Jyväskylän kaupunki: "Liikkuvaksi" joka luokkaan

Kilpisen koulu on yläkoulu, jossa on n. 500 oppilasta. Normaaliluokkien lisäksi koulussa on liikuntapainotteiset luokat ja musiikkiluokat. Urheiluluokkatoiminta käynnistyy syksyllä 2010. Oppilaat viettävät välitunnit sisällä. Tilat ovat ahtaat, mikä aiheuttaa ongelmia sisäilman, siisteyden ja melutason suhteen.

Keski-Palokan koulu on noin 500 oppilaan alakoulu. Erityisopetusta inklusiivisen kasvatuksen periaatteiden mukaisesti. Koulun peruskorjaus valmistuu kesällä 2011, siihen saakka koulu toimii Mankolassa. Rakentuvaa koulua lukuun ottamatta alueella ei ole harrastetiloja lapsille ja nuorille.

#### Toimintaidea:

Lisätä oppilaiden liikuntaa heidän omia ideoitaan hyväksi käyttäen. Oppilaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen: oppilaskuntien hallitukseen valitaan liikunnan vastuuopettajat, jotka toimivat yhdessä luokkakohtaisten liikkuvaksien kanssa. Liikkuvaksien toiminnassa painotetaan kaikkein passiivisimpien aktivointia. Keski-Palokan ja Kilpisen kouluissa kokeillaan mallia, jossa oppilaat koulutetaan vertaistukeen ja yhteistoiminnallisiin menetelmiin (australialainen CDG-malli).

### Kempeleen kunta: Liikkuva koulu voi hyvin!

Ketolanperän koulu on 95 oppilaan alakoulu (luokat 0–4). Koulu sijaitsee haja-asutusalueella. Koulussa ei ole juurikaan aikaisempia kehittämistoimia koulupäivän liikunnallistamiseksi.

#### Toimintaidea:

Kahdeksan kehittämiskohtaa: oppilaiden osallisuus (mielipiteet huomioon, välituntileikkejä kehitetään niin, että jokainen luokka-aste vuorollaan kehittää ja esittelee liikunnallisen leikin muille), osamisen kehittäminen (opettajien koulutus), liikuntakerhot (yhteistyö seurojen kanssa), liikuntatapahtumat, koulupäivän rakennemuutos, perheliikunnan lisääminen (koululta mahdollisuus lainata liikuntavälineitä), oppiaine-yhteistyö (motoriikka paremmaksi -toiminta esi- ja alkuopetuksessa), liikuntaympäristön kehittäminen.

### **Kiteen kaupunki: Liikkuva koulu**

Arppen yhtenäiskoulussa (alakoulu, yläkoulu, erityiskoulu) on noin 620 oppilasta. Kiteen kaupungilla on käynnissä 13–19-vuotiaille suunnattu Nuku ja liiku -hanke.

Toimintaidea:

Tavoitteisiin kuuluvat liikuntainnostuksen juurruttaminen, oppilaiden huoltajien tavoittaminen, yhteistyön lisääminen kuntasektorilla sekä arki- ja hyötyliikunnan lisääminen. Menetelmät: 1. Välituntiliikunnan kehittäminen, koulupäivän rakenneuudistus; 2. Hyötyliikunnan teemapäivät, hyötyliikunnan esille nostaminen; 3. Liikunnan lisääminen oppitunneilla ja oppituntien yhdistäminen; 4. Yhteistyö teknisen toimen kanssa ympäristöön liittyvissä kehittämistoimissa; 5. Vanhempainillat Liikkuva koulu -teemalla; 6. Matalankynnyksen liikuntaryhmät; 7. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa.

### **Korsnäsin ja Maalahden kunnat: Knappe Power**

Kohderyhmänä ovat Korsnäsin ja Maalahden alakoulujen 1–3 lk oppilaat, yhteensä 235 oppilasta. Kunnissa on Power Club -toimintaa 4–6 lk oppilaille sekä Young Power -toimintaa yläkouluikäisille. Alakoulujen ensimmäisten luokkien oppilaille ei ole aikaisemmin juurikaan järjestettyä toimintaa tai liikuntahanketta.

Toimintaidea:

Luodaan toimintamalli 7–9-vuotiaiden liikuttamiseen. Hankkeen myötä järjestetään monipuolista liikuntatoimintaa, aktivoidaan alakouluja koulupäivän aikaisen liikunnan kehittämiseen, koulutetaan opettajia ja hankitaan liikuntavälineitä.

### **Kotkan kaupunki: Pyöräilykulttuurin syntyminen ja lihaskunnan harjoittamisen edistäminen**

Karhulan koulu on noin 350 oppilaan yläkoulu.

Toimintaidea:

Tavoitteena on tarjota jokaiselle mahdollisuus liikkua polkupyörällä, myös niille, joilla ei ole omaa pyörää maahanmuuton tai muun seurauksena. Pyörää käytetään koulupäivän aikana pyöräillen eri oppiaineiden opetussuunnitelmiin sisältyviin kohteisiin 20 km:n säteellä, jolloin kuntoliikunnasta tulee osa eri oppiaineita. Koululle hankitaan pyöriä ja kypäriä oppilaiden käyttöön. Erilaiset kilpailut motivoivat oppilaita tekemään koulumatkansa pyöräillen tai kävellen. Toisena tavoitteena on innostaa oppilaat ja opettajat lihaskuntoharjoitteluun. Koulun kuntosalia kehitetään välinehankinnoin. Opettajille ja oppilaille järjestetään koulutusta, oppilaille luentoja ja oppimistehtäviä.

### **Lestijärven kunta: Lystiä liikkuen Lestin koulussa**

Lestin koulussa on alakoulu ja yläkoulu, yhteensä 98 oppilasta (alakoulussa 65 ja yläkoulussa 33). Eri-tyisoppilaat on integroitu perusopetuksen luokkiin. Pieni maalaiskunta: kaikki kunnan oppilaat käyvät koulua samassa pihapiirissä yhdessä koulurakennuksessa. Kunnassa on aikaisemmin toteutettu hankkeita lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseksi.

Toimintaidea:

Hanke järjestää yhteistyössä KePLi:n kanssa välituntiohjaajakoulutusta, opettajien koulutusta ja vanhempainiltoja. Tavoitteena on opettajien sitouttaminen ja vanhempien osallistaminen liikkuvan koulun toimintatapaan. Liikuntasalin käyttöä lisätään välituntisin. Piha-aluetta kehitetään yhdessä oppilaiden kanssa. Lähiluontoa hyödynnetään kolmannen sektorin kanssa järjestettävien retkien ja toiminnallisten päivien avulla. Hankkeen koordinoinnista vastaa kunnan vapaa-aikaohjaaja, työaika noin 5 tuntia/viikko. Liikunnanopettajat suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa.



Koulun vuosisuunnitelmaan lisätään kaikkien aineiden osalta suunnitelma, miten liikunnallinen koulupäivä toteutetaan käytännössä eri oppiaineiden kohdalla ja välitunneilla. Seuraavana vuonna tavoitteet kirjataan kunnan opetussuunnitelmaan.

### **Mikkelin kaupunki: Siekkilän liikkuva koulu**

Siekkilän koulu on alakoulu, jossa on 210 oppilasta. Lukuvuoden 2010–2011 jälkeen koulun toiminta päättyy ja se yhdistyy Raviradantielle perustettavaan uuteen kouluyksikköön, jonka oppilasmäärä tulee olemaan 530 ja johon yhdistetään useita yksiköitä eri puolilta kaupunkia. Uusi koulu on yhtenäiskoulu (1–9 lk ja lisäksi erityisopetuksen luokat). Tavoitteena on, että Siekkilän koulussa käynnistetty Liikkuva koulu -toimintamalli liitetään osaksi koko uuden koulun toimintaa elokuussa 2011. Uusi koulu sijaitsee lähellä Mikkelin kaupungin keskeisiä ulkoilu- ja liikunta-alueita.

Toimintaidea:

Toimintamuotoja: 1. Koulun harrastepäivä, oppilaille harrastuskysely, kehitetään liikunta- ja terveyspäiväkirja; 2. Koulumatkaliikunnan aktivointi; 3. Osallistuminen Liikuntaseikkailuun; 4. Välituntiliikunta, lajivalikoiman laajentaminen; 5. Liikuntatuntien lisääminen; 6. Kaupungin koululaissarjoihin osallistuminen eri lajeissa; 7. Kerhotoiminnan laajentaminen; 8. Yhteistyön lisääminen seurakunnan, urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa (iltapäivätoiminnan aktivoiminen, teemapäivät, retket, kummiluokkatoiminta); 9. Erityisliikunta, sopivien lajien löytäminen; 10. Maahanmuuttajalasten sopeutuminen liikunnan avulla; 11. Henkilöstön osaamisen kehittäminen.

### **Myrskylän kunta: Koulu liikuttaa – myötätuulta Myrskylässä**

Kirkonkylän koulu on alakoulu (123 oppilasta, koululla myös erityisopetusta). Pienessä maaseutukunnassa on rajalliset liikuntamahdollisuudet. Liikuntamahdollisuuksia tarjoavat vapaa-aikatoimi, urheiluseura ja koulu. Murto-osa lapsista ja nuorista osallistuu kunnan tai seuran toimintaan. Yhteistyö koulun, vapaa-aikatoimen ja urheiluseuran välillä on lähes olematonta. Tällä hetkellä kunta ostaa vapaa-aikatoimen palvelut Artjärveltä (viranhaltija paikalla yhtenä päivänä viikossa). Koululla on lukuvuonna 2009–2010 luotu joitakin käytäntöjä liikunnan lisäämiseksi: liikunnalliset teemapäivät, oppilaiden kouluttaminen välituntiliikuttajiksi, liikuntasali ollut käytössä välituntisin.

Toimintaidea:

Välkkäritoiminnan kehittäminen, koulun tilojen hyödyntäminen entistä enemmän välituntiliikunnassa, koulupäivän rakenneuudistus (nyt yksi puolen tunnin välitunti, tavoitteena yksi 45 minuutin välitunti tai kaksi puolen tunnin välituntia), yksi viikoittainen liikuntatunti lisää 5. ja 6. luokan oppilaille, välituntiliikuntaan välineitä, uusien välkkärien koulutus, liikuntaa opettavien opettajien ja koulunkäyntiavustajien koulutus, yhteistyön lisääminen vapaa-aikatoimen, seuran ja vanhempainyhdistyksen kanssa (3.–6. lk iltapäivätoiminta).

### **Pellon kunta: Voimaa!!**

Pellon peruskoulun yläkoulun luokilla 7–9 on yhteensä 134 oppilasta. Koulun fyysinen toimintaympäristö on hyvä, sillä koulun läheisyydessä on useita sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Koulun piha-alueita remontoidaan vuosien 2010–2011 aikana. Hanketta on toteutettu jo lukuvuoden 2009–2010 aikana: yläkoululaisten keskiviikkoamu on alkanut voimistelulla opettajan johdolla, perjantai-iltapäivänä on kävelty jonkin tunnin päätteeksi 15 minuuttia ulkona, lisäksi järjestettiin syys- ja talviliikuntapäivät. Opettajakunta on myönteinen liikkumiselle.

Toimintaidea:

Tavoitteena on lisätä oppilaiden ja huoltajien tietoisuutta fyysisen kunnon merkityksestä, rakentaa monipuolinen paketti tukemaan oppilaiden päivittäistä liikkumista. Aamujumppa ja kävelylenkki toteutetaan edelleen kerran viikossa, lisäksi oppilaskunnan järjestämää ruokatuntiliikuntaa, retkiä, turnauksia, tapahtumia. Koulun liikunnanopettaja koordinoi hanketta. Ohjausryhmässä ovat rehtori, opettajakunnan edustaja, oppilaskunnan edustaja sekä kunnan nuoriso- ja liikuntatoimen edustaja.

### **Porin kaupunki: Liikkuva koulu**

Ruosniemen alakoulu on 350 oppilasta. Koulu sijaitsee metsäisellä lähiöalueella. Koulun pihaluokan aluetta ympäröi metsä pururatoineen ja suunnistumahdollisuuksineen. Talvisin pihasta pääsee suoraan hiihtoladulle. Välituntivälineistöä on uusittu, pihassa on pallokenttä, talvella jääkiekkokaukalo. Välittömässä läheisyydessä on Ruosniemen hiihtokeskus. Koulun opettajakunta on liikunnallisesti orientoitunut.

Toimintaidea:

Lasten ohjatun liikunnan lisääminen, opetushenkilöstön koulutus, vanhempien aktivointi, koululiikunnan suunnitelmallisuuden lisääminen. Suunnitelma liikuntatuntien sisällöstä kaikille luokille. Kuudesluokkalaisille tarjotaan 3 liikuntatuntia lisäksi valinnaista liikuntaa 2 tuntia/viikko. Kuudennen luokan oppilaille lisätään kolmas liikuntatunti, muille lyhyitä liikuntajaksoja. Hanke järjestää välituntiliikuntaa, välituntisarjoja ja välkkärien koulutusta sekä motoriikkaryhmiä. Tehostetaan kerhotarjontaa yhteistyössä seurojen kanssa. Yhteisiä tapahtumia vanhemmille ja oppilaille.

### **Pudasjärven kaupunki: Liikkuva koulu**

Rimminkankaan yläkoulussa on 374 oppilasta, joista 40 % koulukuljetuksessa. Koululla on kolme erityisluokkaa. Myös yrittäjäluokka, jonka toiminta painottuu 2010–2011 terveyskasvatukseen sisältäen myös liikunnan.

Toimintaidea:

Koko kouluyhteisön liikunnan lisääminen toimintamahdollisuuksia parantamalla ja ympäristöä kehittämällä. Suuri vastuu koulun neljällä liikunnanopettajalla, toiminta suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa. Koulupihalle rakennetaan uusia suorituspaikkoja, koulun sali otetaan tehokkaaseen käyttöön. Toiminnan suunnittelu perustuu oppilaskyselyyn. Tavoitteena aktivoida urheiluseurat loma- ja viikonloppuajan liikunnan järjestämiseen. Suunnitelmissa on valinnaiskurssi, joka keskittyy liikuntapaikkojen huoltoon ja kunnossapitoon. Tavoitteena on tarjota oppilaille liikuntaa kuljetuksiin liittyvillä odotus- ja hyppytunneilla.

### **Riihimäen kaupunki: Liikkuva Peltsi**

Peltosaaren alakoulussa on 260 oppilasta. Koulussa on erityisryhmiä ja maahanmuuttajia. Peltosaaren alue on noin 2700 asukkaan kaupunginosa, suurimmaksi osaksi kerrostaloaluetta. Alueella asuu paljon pienituloisia ja maahanmuuttajia. Riihimäen kaupunki aloitti syksyllä 2009 Peltosaari-projektin, jonka tavoitteena on uuden ilmeen saaminen ja alueen arvostaminen. Koulun vahvuuksia ovat monipuolinen erityisopetus, maahanmuuttajataustaisten opetus ja liikuntakasvatus. Liikunnanopetukselle on hyvät puitteet: suuri liikuntasali, vieressä sijaitsevat jäähalli, pesäpallokenttä, urheilukenttä ja tennishalli. Vanhempainyhdistyksen tavoitteena on tukea toiminnallisesti ja taloudellisesti oppilaiden harrastusta ja järjestää koko perheen tapahtumia.





#### Toimintaidea:

Kehittää henkilökunnan tietoutta sisäisen koulutuksen ja yhteisen ideoinnin avulla, liikuntaympäristön kehittäminen, koulumatkaliikuntaan kannustaminen, välituntiliikunta, liikuntakerhot. Suunnitelmat tarkentuvat syksyn 2010 aikana. Tavoitteena on käynnistää yhteistyö urheiluseurojen kanssa.

#### **Savitaipaleen kunta: Savitaipaleen liikkuva koulu**

Kaksi alakoulua ja yksi yläkoulu: Kirkonkylän koulu 1–6 lk, Heituinlahden kyläkoulu 1–6 lk (koulu sijaitsee 12 km:n päässä kirkonkylästä) ja Europaeuksen koulu 7–9 lk (koulu kirkonkylässä). Kouluissa on yhteensä 270 oppilasta. Kirkonkylässä sijaitsevat koulut käyttävät samoja liikuntapaikkoja. Hankkeen aikana valmistaudutaan vuonna 2012 valmistuvan uuden koulukeskuksen tuomaan muutokseen: uuteen yhtenäiskouluun tulevat perusasteen vuosiluokat 1–9 sekä lukio. Liikkuva koulu -hankkeen aikana luotavat yhteiset liikkumista edistävät käytännöt parantavat oppilaiden me-henkeä, sitoutumista ja työrauhaa jo ennen uuteen taloon muuttamista. Liikunnalliset iltapäiväkerhot toiminnassa.

#### Toimintaidea:

Hankkeen tavoitteena on saada lapsi tai nuori kokemaan itsensä tärkeäksi kouluun ja yhteisöön kuuluvaksi toimijaksi, jota kuunnellaan, arvostetaan ja jonka tulevaisuudesta välitetään. Sisältö: liikunnalliset iltapäiväkerhot, valinnaiset kuntosalikurssit 8–9 lk, liikuntatapahtumat, pidennetty toimintavälitunti (40 minuuttia) yläkoululaisille. Yläkoulussa on toteutettu vuodesta 2006 lähtien yhteistyöprojektia, jossa liikunnanopettajat, kouluterveydenhoitaja ja fysioterapeutti testaavat oppilaita (kunto, liikehallinta, pituus, paino, ryhti). Em. toimintaa kutsutaan terveyden kuntopiiriksi, joka järjestetään viikon tai kahden aikana koulun liikuntatunneilla. Syksyllä 2010 perustetaan tarkastuksen perusteella poimituille oppilaille kutsukerho, johon oppilaat kutsutaan henkilökohtaisesti.

#### **Siilinjärven kunta: Liikkuva koulu Ahmo ja Siilinlahti**

Ahmon yläkoulussa on noin 600 oppilasta (kouluun kuuluu 3 yleisopetuksen erityisluokkaa sekä joustavan perusopetuksen ryhmä Ysikymppi). Siilinlahden alakoulussa on 550 oppilasta (kouluun kuuluu 3 erityisluokkaa lievästi kehitysvammaisille, 4 yleisopetuksen erityisluokkaa sekä erityisen tuen ETU-luokka). Alakoulu on hyödyntänyt luokkien vapaavalintaista tuntia, jonka moni opettaja käyttää lisäliikuntatuntina. Yläkoulussa oppilaille on tarjottu kaksi kertaa viikossa mahdollisuus välituntiliikuntaan koulun liikuntatiloissa. Kouluilla on mukana paikallisia urheiluseuroja pitämässä oppilaille tunteja ja opetusta opettajille.

#### Toimintaidea:

Uutena haasteena on yhdistää ja kehittää kahden ison koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Alakoulusta siirtyy vuosittain noin 100 oppilasta yläkouluun. Tavoitteen saavuttamiseksi on suunniteltu seuraavaa: välituntiliikunnan kehittäminen ja vakinaistaminen, kouluympäristön kehittäminen liikuntaan kannustavaksi, opettajien liikuntaneuvonta, yhteistyö vanhempien kanssa sekä harrastuspolun kehittäminen.

#### **Sotkamon kunta: Liikkuva koulu**

Salmelan alakoulussa (1–6 lk) on 270 oppilasta, koulu sijaitsee Sotkamon keskustassa. Koulussa on harjaantumisloukkia, joten yhtenä haasteena on erityisryhmien liikunta ja sen sisällöt. Leivolan alakoulussa (1–6 lk) on 100 oppilasta, matkaa Sotkamon keskustaan on 2,5 km. Koululla on aloitettu kokeilupidennetystä välitunnista. Haasteena ovat kaukaa tulevat oppilaat; osan koulumatka on 60 km suuntaansa, joten osallistuminen koulun harrastustoimintaan voi olla hankalaa. Vuokatin alakoulussa (1–6 lk) on 115 oppilasta. Samoin kuin Salmelan alakoulussa, suuri osa vanhemmista kuljettaa lapsiaan tarpeettomasti koulumatkat. Tenetin yläkoulu on Sotkamon kunnan ainoa

yläkoulu, ja siellä on 412 oppilasta.

Toimintaidea:

Välituntiliikunnan lisääminen ja edistäminen: koulupäivän rakenneuudistus, ohjattua toimintaa, sisätilat käyttöön. Koulupiikan liikunnallistaminen. Koulumatkaliikunnan aktivoiminen. Hanke on osa laajempaa Liikkumisesta kansalaistaito -ohjelmaa.

### **Uudenkaupungin kaupunki: Uudenkaupungin liikkuvat koulut**

Alakoulut: Hakametsän koulu (1–6 lk) 118 oppilasta, Lokalahden koulu (1–6 lk) 46 oppilasta, Pyhämaan koulu (0–6 lk) 40 oppilasta. Yhtenäiskoulut: Pohitullin koulu (1–9 lk) 237 oppilasta, Kalannin koulu (1–9 lk) 128 oppilasta. Kunnassa on toteutettu Lasten ja nuorten kunnankehittäminen ja painonhallintahanke 2009–2010. Yhteistyötä on ollut urheiluseurojen kanssa mm. toimintapäivien toteutuksessa ja kaupungin mestaruuskisojen järjestämisessä.

Toimintaidea:

Nuoriso- ja liikuntatoimi palkkaa avustuksen turvin liikunnanohjaajan toteuttamaan kouluilla ohjausryhmän hyväksymiä toimintamalleja. Liikunnanohjaaja on kouluilla 1 päivä/viikko/koulu. Toiminnan sisältöjä ovat välituntiliikunnan kehittäminen, välikäsi- ja ohjaajien kouluttaminen, välinepankin perustaminen, liikuntakerhotoiminnan kehittäminen, liikuntaneuvolan kehittäminen sekä liikunnalliset vanhempainillat.

### **Uuraisten kunta: Liikkuva koulu**

Kyläkoulut: Hirvasen koulu (1–6 lk) 85 oppilasta, Höytiän koulu (1–6 lk) 70 oppilasta, Kynnämöisen koulu (1–6 lk) 34 oppilasta. Uuraisten koulukeskus, yhtenäiskoulu (1–9 lk) 290 oppilasta. Kaikki Uuraisten koululaiset käyvät yläkoulunsa koulukeskuksessa. Höytiän koululla ei ole lainkaan liikuntasalia.

Toimintaidea:

Liikuntaa lisätään välituntitoiminnan (pienturnaukset, teemaviikot, luokkien väliset kilpailut), välinehankintojen ja seurayhteistyön avulla. Koulujen ja seuran yhteistyötä lisätään perustamalla yhdessä salibandyseura (välineet, kerho- ja valmennustoiminta, leirit, viikonlopputapahtumat, koulutusta opettajille). Tavoitteena on lisätä kyläkoulujen ja yhtenäiskoulun yhteistyötä.

### **Vaasanseudun urheiluakatemiesäätiö: Urheilupainotteinen yläkoulumalli**

Kaikki yläkouluja (7–9 lk). Merenkurkun koulu 400 oppilasta, Vöyrinkaupungin koulu 531 oppilasta, Variskan koulu 493 oppilasta, Borgaregatans skola 351 oppilasta. Urheilupainotteista yläkoulumallia on pohjustettu aikaisemmin kehittämisavustuksen turvin.

Toimintaidea:

Tavoitteena on urheilupainotteisen yläkoulumallin luominen, minkä avulla voidaan edistää yläkouluikäisten lahjakkaiden urheilijoiden määrällistä ja laadukasta valmentautumista. Tavoitteena on myös lisätä eri lajien yhteistyötä, seurojen yhteistoimintaa ja vähentää drop-out-ilmiötä. Toimintaan kuuluu kolme valmennustapahtumaa viikossa, kaksi kouluajan sisällä omana valinnaisaineena ja yksi kouluajan ulkopuolella kerhotoimintana. Valmennusta järjestetään vain 9-luokkalaisille lukuvuonna 2010–2011, 8-luokkalaiset voivat osallistua urheiluvalmennuskerhoon. Hanketta koordinoimaan palkataan projektijohtaja.



### **Vantaan kaupunki: Liikkuva koulu**

Uomarinteen alakoulussa (1–6 lk) on 550 oppilasta. Koulu sijaitsee Myyrmäen 14 500 asukkaan kaupunginosassa Länsi-Vantaalla. Koulun oppilaista 24 % on maahanmuuttajia. Koulussa on ruotsin kielikylpyluokkia, neljä musiikkiluokkaa, erityisluokkia yhteensä 11. Koulun liikuntatilat uusittiin peruskorjauksen yhteydessä keväällä 2010. Myyrmäen alueella on hyvät liikuntamahdollisuudet: kaksi uimahallia, urheilupuisto, sisäliikuntahalli, jalkapallostadion – kaikki kaupungin hallinnoimia, joten tilat helposti koululaisten käytettävissä. Koulun välitunnit ovat 30 minuutin mittaisia. Koululla toimi yksi liikuntakerho keväällä 2010. Kerhoon on integroitu lievästi kehitysvammaisia oppilaita. Koulussa on runsaasti eri kieli- ja kulttuuriryhmiä.

#### **Toimintaidea:**

Palkataan osa-aikainen työntekijä, jonka tehtävänä on suunnitella, kehittää ja toteuttaa koulun liikuntakulttuuria ja -ympäristöä yhdessä koulun henkilöstön kanssa. Tavoitteena on työpari- ja tiimiohjaajien kehittäminen liikuntatunneille ja muidenkin oppiaineiden opettamiseen. Hankkeessa on suunniteltu liikuntakerhotoiminnan laajentamista, omaehtoiseen liikuntaan kannustamista, ohjattua välituntitoimintaa (vertaisohjaajat), lasten mielipiteiden kuuntelemista, huoltajien osallistamista (yhteiset liikuntatapahtumat), koulun erityisryhmien integroimista liikunnalliseen toimintaan, erityisliikunnan kehittämistä sekä maahanmuuttajien liikunnan lisäämistä. Tavoitteena on aloittaa yhteistyö seurojen ja järjestöjen kanssa. Oppilaat tutustuvat lähialueen liikuntamahdollisuuksiin yhteistyössä eri oppiaineiden kanssa.

### **Vihdin kunta: Kuoppis – liikkuva koulu**

Kuoppamäen koulukeskuksen toiminta koostuu päiväkotitoiminnasta, esikoulutoiminnasta, yhtenäiskoulusta, erityisopetuksesta, iltapäivätoiminnasta. Koulussa on 160 erityisoppilasta, 460 yleisopetuksessa olevaa, yhteensä 620 oppilasta. Päivähoidossa 176 lasta. Koulussa on hyvät liikuntatilat (kolme liikuntasalia, koulun kenttä uudistettu). Koulu hyödyntää lähellä sijaitsevia liikuntapaikkoja.

#### **Toimintaidea:**

Liikunnalliset aamunavaukset omassa luokassa ja kerran kuukaudessa koko koulun yhteinen liikunnallinen aamunavaus. Välituntiliikuntaa; alakoululaisille välkkäreiden koulutusta, yläkoulun oppilaille liikuntasali välituntikäyttöön kerran päivässä, yläkoululaisille kävelevä välitunti (lähimaastoon merkitty reitti), teemavälitunnit. Koulun käytävillä piilotettu liikuntakätkö innostaa liikkumaan. Personal trainer -toimintaa 8–9 lk: kaikille peruskunnan mittaus, henkilökohtainen liikuntaohjelma, ohjattuja lajitutustumisia, omaehtoisen liikunnan seuranta, osa toiminnasta kouluajalla ja osa oppilaan omalla ajalla. 9 lk oppilaat saavat koulun päättyessä seuraavaksi syksyksi ilmaiskortin kunnan kuntosaliiin. Toimintaan sisältyvät myös välinepankki, kaksi kertaa viikossa liikkuva iltapäivä sekä piha-alueen kehittäminen yhdessä oppilaiden kanssa.

## LIITE 5. Liikkuva koulu -hankkeen mentorit

<b>Hanke</b>	<b>Mentori</b>
Heinolan kaupunki	Kimmo Nykänen, Jyrängön koulu, Heinolan kaupunki
Jyväskylän kaupunki	Sami Kalaja, Kilpisen koulu, Jyväskylän kaupunki
Kempeleen kunta	Lassi-Pekka Risteelä, PoPLi
Kiteen kaupunki	Pasi Majoinen, PoKaLi
Korsnäs kommun	Jan-Erik Romar, Åbo Akademi, Vaasa
Kotkan kaupunki	Jukka Karvinen, Nuori Suomi
Lestijärven kunta	Hannele Alanärä, KePLi
Mikkelin kaupunki	Kimmo Nykänen, Jyrängön koulu, Heinolan kaupunki
Myrskylän kunta	Kimmo Nykänen, Jyrängön koulu, Heinolan kaupunki
Pellon kunta	Lassi-Pekka Risteelä, PoPLi
Porin kaupunki	Juha Virtanen, LiikU
Pudasjärven kaupunki	Pauli Miettinen (Kuusamo)
Riihimäen kaupunki	Jukka Karvinen, Nuori Suomi
Savitaipaleen kunta	Lasse Heiskanen, EKLU
Siilinjärven kunta	Tommi Lehto, Juhani Ahon koulu, Iisalmen kaupunki
Sotkamon kunta	Ira Liuski, Kainuun Liikunta/ Lassi-Pekka Risteelä, PoPLi
Uudenkaupungin kaupunki	Karita Toivonen, LiiKU
Uuraisten kunta	Sami Kalaja, Kilpisen koulu, Jyväskylän kaupunki
Vaasanseudun Urheiluakatemiesäätiö	Jan-Erik Romar, Åbo Akademi Vaasa
Vantaan kaupunki	Anu Oittinen, Turun kaupunki
Vihdin kunta	Anu Oittinen, Turun kaupunki