



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

MUUTOKSIA LIIKKUVISSA KOULUISSA 2013-2015

Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina

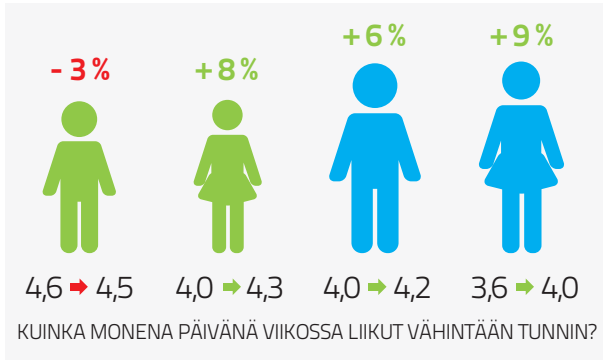


Päätulokset:

- > Oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi:
 - > Suositusten mukaan liikuttujen päivien määrä kasvoi, erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla.
 - > Tyttöjen vapaa-ajan liikunta lisääntyi, erityisesti vähän liikkuvilla.
- > Yläkoulussa välituntien vietto ulkona yleistyi.
- > Välituntiliikunta lisääntyi erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla.
- > Talviaikaan koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti yleistyi hieman.
- > Oppilaiden osallistuminen koulun aktiviteettien suunnitteluun on edelleen vähäistä, vaikka ohjelmavaiheen aikana osallistuminen lisääntyi selvästi.

Tunti liikuntaa päivässä?

Suosituksen mukaan liikuttujen päivien määrä kasvoi **alakoululaisilla** tytöillä sekä **yläkoululaisilla** tytöillä ja pojilla.

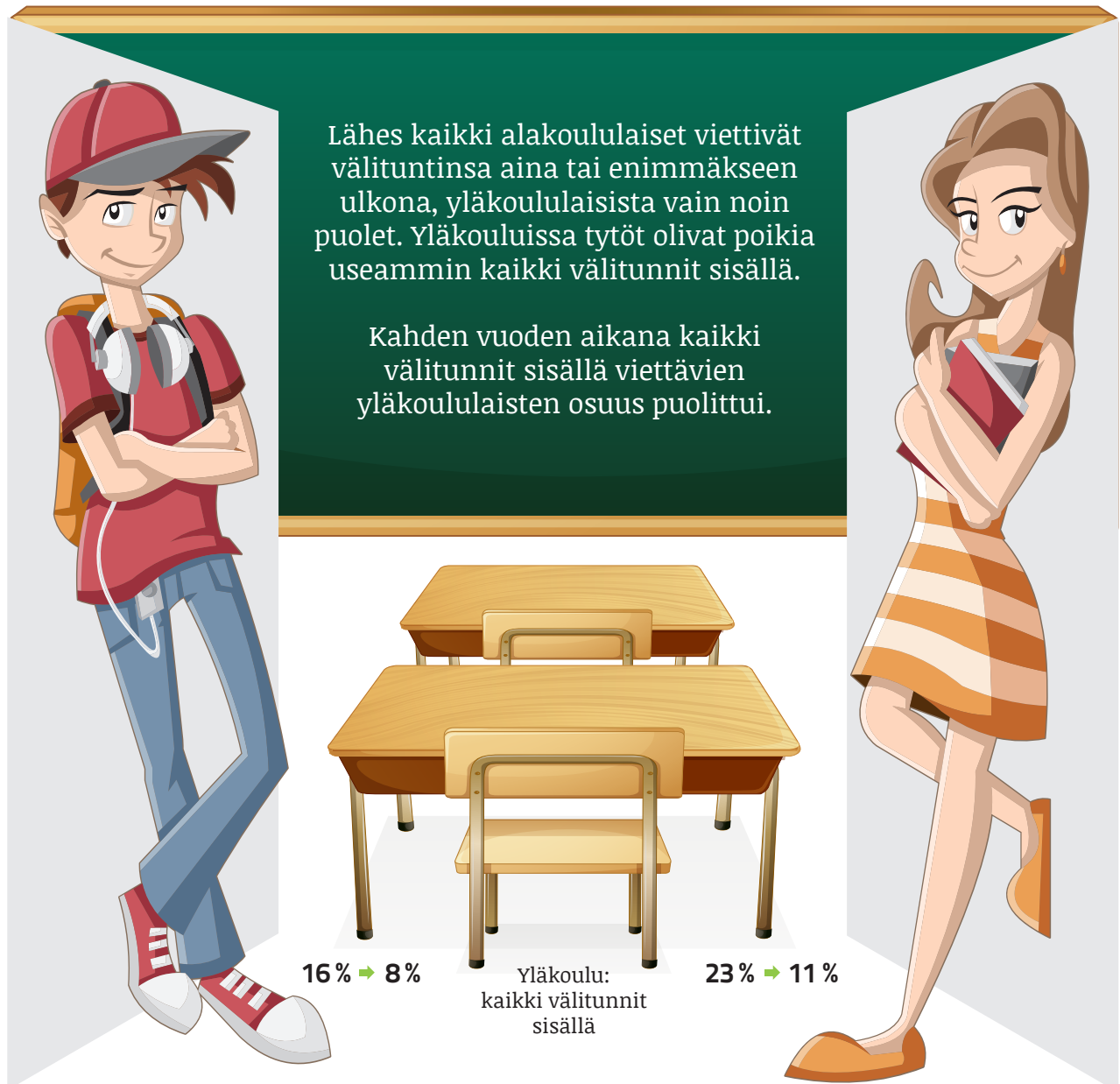


Muutos näkyi erityisesti niillä yläkoululaisilla, joilla liikuntasuositus toteutui harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa: heidän osuutensa väheni selvästi tytöillä (15 % → 7 %) ja pojilla (14 % → 10 %).

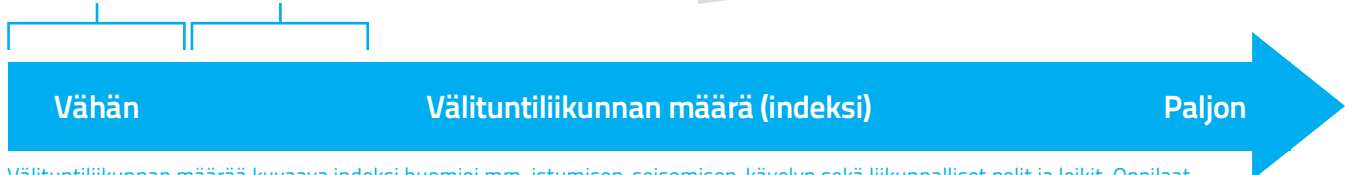
Kun oppilailta kysyttiin erikseen vapaa-ajan liikunnan määrää, alle kaksi tuntia liikuvien tyttöjen osuus väheni alakoulussa (24 % → 16 %) ja yläkoulussa (29 % → 24 %).

Kouluikäisten liikuntasuositus: 1-2 h päivässä

Yläkouluissa välituntien vietto sisällä väheni



Välitunti liikunta lisääntyi eniten vähän liikkuvilla yläkoululaisilla



Välitunti liikunnan määrää kuvaava indeksi huomioi mm. istumisen, seisomisen, kävelyn sekä liikunnalliset pelit ja leikit. Oppilaat jaettiin 7 ryhmään välitunti liikunnan määrän mukaan.

Seurannan aikana sekä tyttöjen että poikien keskimääräinen aktiivisuus lisääntyi hieman, alakouluissa 4 % ja yläkouluissa 12 %. Eniten välitunti liikunta-aktiivisuus lisääntyi vähiten liikkuvilla yläkoululaisilla (kuvan ryhmät 1 ja 2).

Koulumatkojen kulkeminen

Talvella koulumatkojen aktiivinen kulkeminen yleistyi hieman yläkouluissa (78 % → 81 %) ja alakouluissa (68 % → 76 %) alle 5 km etäisyydellä asuvilla oppilailla.

Pyöräileviä poikia oli talvisin kaksinkertainen määrä tyttöihin verrattuna. Vaikka tytöt kävelivät poikia useammin, pojat olivat talvisin tyttöjä aktiivisempia koulumatkan kuljijoita.

Yläkoululaisista 33 %:lla oli yli 5 km koulumatka, alakoululaisista vain 11 %:lla. Heistä lähes kaikki kulkivat kouluun moottoriajoneuvon kyydissä.

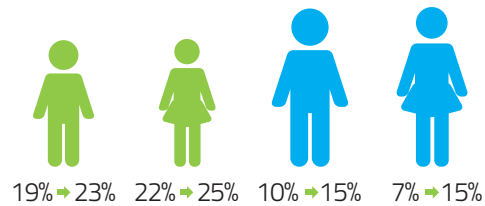


Keväisin ja syksyisin alle 5 km etäisyydellä asuvista oppilaista yli 90 % kulki koulumatkansa kävelen tai pyörällä alakouluissa ja yli 80 % yläkouluissa. Yli puolet oppilaista pyöräili kouluun.

Oppilaiden osallistuminen

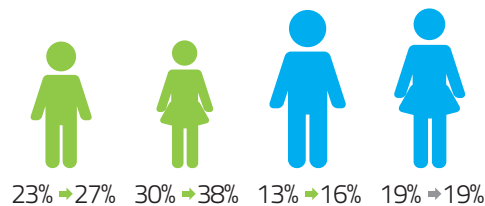
Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu

Yläkoululaiset olivat osallistuneet tilojen suunnitteluun vähemmän kuin alakoululaiset. Suunnitteluun osallistuneiden yläkoululaisten osuus kasvoi 50 %: vajaan 10 prosentista 15 prosenttiin. Eniten muutosta tapahtui yläkoulun tyttöjen kohdalla.



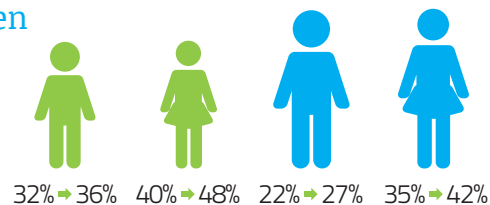
Välituntitoiminnan suunnittelu

Noin kolmannes alakoululaisista ja vajaa viidennes yläkoululaisista oli osallistunut oman koulunsa välituntitoiminnan suunnitteluun. Osallistuminen lisääntyi erityisesti alakoulussa. Eniten välituntitoiminnan suunnitteluun osallistuivat alakoulun tytöt.



Teemapäivien, juhlien ja retkien järjestäminen

Oppilaiden osallistuminen koulun erilaisten tapahtumien järjestämiseen yleistyi sekä alakoulussa että yläkoulussa. Tytöt osallistuivat tapahtumien järjestämiseen enemmän kuin pojat.



Tutkimuksen tavoite, asetelma ja aineisto

- Oppilaskyselyillä seurattiin muutoksia oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa ja osallistumisessa koulun aktiviteettien suunnitteluun 2 vuoden aikana Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa.
- Oppilaskyselyt toteutettiin kouluissa keväällä 2013, 2014 ja 2015. Oppilaat luokilta 4-9 vastasivat kyselyihin nimettöminä. Kysely toteutettiin samoissa kouluissa kolme kertaa vuoden välein. Oppilaat vaihtuivat kouluissa, eli kyselyillä seurattiin koulun tilannetta ja siinä tapahtuvia muutoksia 2 vuoden ajan.
- Tutkimukseen valitut koulut olivat olleet mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa syksystä 2012 lähtien. Tämän tutkimuksen aineistossa ovat mukana ne 24 koulua 13 kunnasta ympäri Suomea, joissa vähintään 50 % oppilaista osallistui kyselyyn kaikissa aikapisteissä. Lisäksi seurannassa oli mukana 14 koulua 2 kunnasta, joiden osalta nämä seurannan kriteerit eivät täyttyneet. Kyselyyn vastasi yhteensä 2 630 oppilasta, joista 1 692 luokilta 4-6 ja 938 luokilta 7-9.

Tuija Tammelin, Jouni Kallio, Katja Rajala, Harto Hakonen ja Kaarlo Laine. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus 2016.

Esitys ppt-muodossa: www.slideshare.net/likesresearchcenter
Tulosliite: liikkuvakoulu.fi/muutoksia2015

