

Viihtyvyyttä ja työrauhaa

Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset
liikunnallisen toimintakulttuurin
edistämisestä koulussa



Viihtyvyyttä ja työrauhaa

Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa

Viihtyvyyttä ja työrauhaa

Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen
toimintakulttuurin edistämisestä koulussa

Katariina Kämpö
Riitta Asanti
Mirja Hirvensalo
Kaarlo Laine
Anneli Pönkkö
Jan-Erik Romar
Tuija Tammelin

Kirjoittajat	Katariina Kämppi, Riitta Asanti, Mirja Hirvensalo, Kaarlo Laine, Anneli Pönkkö, Jan-Erik Romar ja Tuija Tammelin
Julkaisija	Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES Viitaniementie 15a, 40720 Jyväskylä
Kannen taitto	Nina Halmetoja / RiimuRaami
Sisällön taitto	Katariina Kämppi ja Olli-Pekka Kärkkäinen
Kuvat	Liikkuva koulu -ohjelma / Jouni Kallio
Paino	Waasa Graphics Oy, Vaasa, 2013

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269

ISBN (sid.) 978-951-790-328-8

ISBN (pdf) 978-951-790-329-5

ISSN 0357-2498

Tiivistelmä

Viihtyvyyttä ja työrauhaa – Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa

Liikkuva koulu on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja Opetushallituksen, aluehallintoviranomaisten ja järjestöjen yhteistyöllä toteutettava ohjelma, joka perustuu hallitusohjelmaan. Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus lisäämällä liikkumista koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen. Ohjelmaan osallistuvat koulut toteuttavat itse omia yksilöllisiä suunnitelmiaan liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen (2010–2012) osallistuneiden koulujen henkilökunta vastasi internet-kyselyyn tammi-helmikuussa 2012. Kyselyn aihealueita olivat tietoisuus ohjelman tavoitteista ja koululaisten liikuntasuosituksista, kokemukset toiminnasta omalla koululla sekä näkemykset ja mielipiteet koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Kyselyyn vastasi 411 henkilöä 38 koulusta. Vastajat olivat luokanopettajia, aineenopettajia, rehtoreita, kouluavustajia ja erityisopettajia. Vastajista 40 % työskenteli alakoulussa, kolmannes yhtenäiskoulussa ja kolmannes yläkoulussa.

Koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -pilottivaiheesta olivat pääosin myönteisiä. Kyselyn perusteella valtaosa heistä uskoi, että kouluun jää pysyviä käytäntöjä pilottivaiheen jälkeen. Valtaosa vastajista oli sitä mieltä, että koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja että oppilaiden välituntiliikunta edistää työrauhaa. Ala- ja yhtenäiskouluissa kokemukset hankkeesta ja suhtautuminen liikkumisen lisäämiseen koulupäivään olivat vielä myönteisempiä kuin yläkouluissa. Luokanopettajien vastaukset olivat samankaltaisia huolimatta siitä, opettiko vastaaja liikuntaa vai ei. Aineenopettajista myös muiden kuin liikuntaa opettavien opettajien suhtautuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen oli varsin myönteistä. Kyselyyn vastanneiden 23 rehtorin näkemykset olivat samansuuntaisia muun henkilöstön kanssa.

Kyselyyn vastanneet olivat osallistuneet Liikkuva koulu -pilottivaiheeseen 1,5 vuoden ajan, minkä voidaan arvioida osaltaan vaikuttavan myönteisiin tuloksiin. Koulun ja opettajien rooli oppilaiden liikuttajana koettiin tärkeänä. Lisää hyviä ideoita ja käytännön esimerkkejä opettajille kaivataan esimerkiksi liikunnan integroinnista muihin oppiaineisiin ja istumisen vähentämisestä. Tulosten perusteella koulujen henkilökunnalla on paljon ajatuksia ja näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään. On tärkeää, että koulun koko henkilökunta otetaan mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Sammanfattning

Trivsel och arbetsro – Skolpersonalens erfarenheter och åsikter om främjandet av en fysiskt aktiv verksamhetskultur i skolan

Skolan i rörelse är ett program som finansieras av undervisnings- och kulturministeriet och som grundar sig på regeringsprogrammet. Programmet genomförs i samarbete mellan Utbildningsstyrelsen, regionförvaltningsmyndigheterna och organisationer. Syftet med programmet Skolan i rörelse är att etablera en fysiskt aktiv verksamhetskultur i de finländska skolorna och förankra en rekommendation om fysisk aktivitet i skolorna genom att öka aktiviteten under skoldagen och i omedelbar anknytning till den. Skolorna som deltar i programmet genomför själva egna individuella planer för att öka elevernas fysiska aktivitet under skoldagen.

Personalen vid skolorna som deltog i pilotskedet i programmet Skolan i rörelse (2010–2012) besvarade en Internetenkät i januari–februari 2012. Enkäten bestod av teman kring medvetenheten om programmets mål och om rekommendationerna om fysisk aktivitet för skolelever, erfarenheter av verksamheten i den egna skolan samt uppfattningar och åsikter om skolans roll när det gäller att aktivera eleverna fysiskt. Enkäten besvarades av 411 personer från 38 skolor. Informanterna var klasslärare, ämneslärare, rektorer, skolbiträden och speciallärare. Av dem som svarat arbetade 40 procent i årskurserna 1–6, en tredjedel vid enhetsskolan och en tredjedel i årskurserna 7–9.

Skolpersonalens erfarenheter av pilotskedet i programmet Skolan i rörelse var huvudsakligen positiva. Utifrån enkäten menade majoriteten av personalen att skolan kommer att ha bestående praxis efter pilotskedet. Majoriteten av informanterna ansåg att fysisk aktivitet under skoldagen främjar trivseln i skolan och att fysiskt aktiva raster främjar arbetsron bland eleverna. I årskurserna 1–6 och vid enhetsskolorna var erfarenheterna av projektet och inställningen till ökad rörelse under skoldagen ännu positivare än i årskurserna 7–9. Klasslärarnas svar var likartade oavsett om läraren undervisade i gymnastik eller inte. Bland ämneslärarna hade även andra än lärarna som undervisade i gymnastik en mycket positiv inställning till ökad rörelse under skoldagen. De 23 rektorerna som besvarade enkäten hade likadana åsikter som den övriga personalen.

De som besvarade enkäten hade deltagit i pilotskedet i programmet Skolan i rörelse under 1,5 år vilket för sin del kan uppskattas bidra till de positiva resultaten. Skolan och lärarna ansågs ha en viktig roll när det gäller att aktivera eleverna. Lärarna önskar få flera goda idéer om och praktiska exempel på bland annat integrationen av fysisk aktivitet i andra skolämnen och på att minska sittandet. Resultaten visar att skolpersonalen har många idéer och åsikter om hur skoldagen kan bli mera fysiskt aktiv. Det är viktigt att skolans hela personal engageras i planeringen och genomförandet av en fysiskt aktiv verksamhetskultur.

Summary

A more pleasant and peaceful learning environment – School staff's experiences and views on promoting a physical activity based operating culture in school

Finnish Schools on the Move is a programme funded by the Ministry of Education and Culture, organised by the Board of Education, regional state administrative agencies and various other organisations, and based on the Government Programme. The goal is to establish a physical activity based operating culture in Finnish schools and introduce a physical activity recommendation to schools by increasing the amount of physical activity among students during the school day and immediately before and after it. The schools participating in the programme will implement their own individual plans for increasing the amount of physical activity during the school day.

The staff at the schools that took part in the Finnish Schools on the Move programme's pilot phase (2010–2012) answered an online survey in January-February 2012. The survey covered areas such as awareness of the programme's goals and students' physical activity recommendations, the staff's experiences regarding activities at their own school and views and opinions on the school's role as a provider of physical activity. The survey was answered by 411 people from 38 different schools. The respondents were class teachers, subject teachers, principals, school helpers and special educational needs teachers. Some 40% of respondents worked in primary schools (grades 1 to 6), a third in comprehensive schools (grades 1 to 9) and a third in secondary schools (grades 7-9).

The school staff's experiences regarding the Finnish Schools on the Move programme's pilot phase were mostly positive. Based on the survey, most of the respondents believed that the pilot phase had introduced lasting changes in their schools. Most respondents agreed that physical activity during the school day increases satisfaction with school, and physically active recess contributes to peaceful learning environment. In primary and comprehensive schools, the staff's experiences of the programme and their attitudes towards adding physical activity to the school day were even more positive than in secondary schools. Class teachers' responses were similar regardless of whether or not the respondent taught physical education. Among subject teachers, attitudes towards adding physical activity to the school day were also quite positive, even among teachers who did not teach PE. The 23 principals who responded to the survey had similar views to the rest of the staff.

The survey respondents took part in the Finnish Schools on the Move pilot phase for a duration of 1.5 years, which partly explains the positive results. The role that schools and teachers play as providers of physical activity was deemed important. Respondents also called for more good ideas and practical examples for teachers on how to integrate physical activity with other subjects and how to reduce the amount of time students spend sitting down. Based on the results, school staff members have numerous ideas and views on how to incorporate more physical activity to the school day. Because of this, it is important to involve the entire school staff when planning and implementing a physical activity based operating culture.



- Työryhmä** Katariina Kämppi, LIKES-tutkimuskeskus, tutkija
Riitta Asanti, Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, liikuntakasvatuksen
yliopistonlehtori
Mirja Hirvensalo, Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos,
liikuntapedagogiikan professori
Kaarlo Laine, LIKES-tutkimuskeskus, yksikönjohtaja LINET
Anneli Pönnkö, Oulun yliopisto, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö,
yliopistonlehtori
Jan-Erik Romar, Åbo Akademi, lehtori
Tuija Tammelin, LIKES-tutkimuskeskus, tutkimusjohtaja

Sisällys

Tiivistelmä.....	5
Sammanfattning.....	6
Summary.....	7
1 Johdanto	10
2 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 hankkeiden seuranta...	12
3 Tutkimuksen tarkoitus.....	15
4 Tutkimuksen toteuttaminen.....	16
4.1 Aineistonkeruu.....	16
4.2 Aineiston kuvaus ja vastaajien taustatiedot.....	16
5 Tulokset	19
5.1 Tietoisuus Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteista	19
5.2 Tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksesta.....	20
5.3 Kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta omalla koululla.....	22
5.4 Kokemukset hankkeesta koulutyypeittäin	23
5.5 Näkemykset ja mielipiteet koulun roolista oppilaiden liikuttajana	26
5.6 Liikuntaa opettavien ja muiden opettajien hankekokemukset ja näkemykset koulupäivän liikunnallistamisesta.....	34
5.7 Henkilökunnan oman liikuntaharrastuksen yhteydet näkemyksiin liikkumisen lisäämisestä koulupäivään	38
5.8 Vertailua hankkeiden välillä	40
5.9 Rehtoreiden kysely	40
6 Yhteenvedo ja johtopäätökset.....	45

1 Johdanto

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisten toimintojen lisääntyminen on maailmanlaajuinen ilmiö, joka huolestuttaa myös Suomessa. Liikkuva koulu -ohjelma käynnistyi pilottivaiheella vuonna 2010. Ohjelman tavoitteena on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus lisäämällä liikkumista koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen. Lisäksi tavoitteena on saada lisää tutkittua tietoa lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja toimintakyvystä.

Opetushallitus on määritellyt koulun toimintakulttuurin seuraavasti: ”Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa merkittävästi koulun kasvatukseen ja opetukseen ja sitä kautta oppimiseen. Tavoitteena on, että koulun kaikki käytännöt rakennetaan johdonmukaisesti tukemaan kasvatus- ja opetustyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Toimintakulttuuriin kuuluvat kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu perustuu. Toimintakulttuuriin kuuluu myös oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta kuten juhlat, teemapäivät sekä erilaiset tapahtumat. Koulun kasvatustavoitteiden ja arvojen sekä aihekokonaisuuksien tulee konkretisoitua toimintakulttuurissa. Tavoitteena on toimintakulttuuri, joka on avoin ja vuorovaikutteinen sekä tukee yhteistyötä niin koulun sisällä kuin kotien ja muun yhteiskunnan kanssa. Myös oppilaalla tulee olla mahdollisuus osallistua koulun toimintakulttuurin luomiseen ja sen kehittämiseen.” (Opetushallitus 2004.) Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen on luonnollinen osa jokaista koulupäivää.

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan kaikkien kouluikäisten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää, ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008.) Liikkuva koulu -ohjelmassa koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena.

Oppilaiden aktiivisuutta ja muutoksia siinä selvitettiin pilottivaiheessa (2010–2012) oppilaskyselyillä. Tulokset on raportoitu pilottivaiheen loppuraportissa (Tammelin ym. 2012). Oppilaskyselyjen lisäksi pilottivaiheessa haluttiin selvittää hankkeeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnan kokemuksia hankkeesta ja näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään, sillä liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen on koko koulu yhteisön yhteinen asia.

Tässä raportissa selviää, mitä Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa 1,5 vuotta mukana olleiden koulujen henkilökunta tiesi kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksesta, millaisia kokemuksia heillä oli hankkeesta ja mitä he ajattelivat koulupäivän aikaisesta liikunnasta sekä koulun ja opettajien roolista toimintakulttuurin muutoksessa. Tuloksia tarkastellaan koko henkilökunnan näkökulmasta sekä vertaillaan alakouluissa, yhtenäiskouluissa ja yläkouluissa. Lisäksi esitetään hankekoulujen rehtoreiden näkemyksiä aiheesta.

Liikkuva koulu käynnistettiin hankkeena keväällä 2010. Vuotta myöhemmin hallitusohjelmaan kirjattiin hankkeen jatkaminen ohjelmalla. Tässä raportissa puhutaan vuosien 2010–2012 Liikkuva koulu -hankkeesta myös Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheena.



2 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 hankkeiden seuranta

Pilottivaiheessa (2010–2012) yhteensä 21 paikallisessa hankkeessa etsittiin hyviä käytäntöjä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään eri tavoin ja luotiin liikunnallista toimintakulttuuria kouluihin. Hankkeet aloittivat toimintansa syksyllä 2010 eri puolilla Suomea ja toimivat pilottivaiheen loppuun saakka eli kevääseen 2012 (taulukko 1). Hankkeista osa laajeni alkuperäisestä suunnitelmasta: mukaan tuli uusia toimintamuotoja sekä yhteistyötahoja. Tarkemmat kuvaukset pilottivaiheen hankkeiden toiminnasta löytyvät loppuraportista (Tammelin ym. 2012). Kouluja oli mukana 45 ja niissä oli yhteensä noin 10 000 oppilasta. Henkilökuntakyselyn aineistonkeruujankohtana alkuvuonna 2012 hankekouluista oli alakouluja 25, yläkouluja 11 ja yhtenäiskouluja 8. Yksi alakouluista oli muuttunut yhtenäiskouluksi hankkeen puolivälissä, lukuvuoden 2011–2012 alussa. Kouluissa oli yhteensä noin 1000 opettajaa.

Pilottivaiheen hankkeiden seurannan tavoitteena oli seurata ja arvioida hankkeen aikana toteutettujen toimien tuloksia. Seuranta palveli pilottivaiheen ohjausta sekä tarjosi toimijoille palautetta jo hankkeiden aikana. Kaikki 21 pilottivaiheen hanketta olivat mukana laajemmassa seurannassa, jota on kuvattu tarkemmin pilottivaiheen loppuraportissa (Tammelin ym. 2012). Henkilökunnan kysely oli myös osa laajempaa seurantaa. Pilottivaiheen koulujen henkilökunta vastasi internet-kyselyyn, joka toimitettiin kouluille rehtorien välityksellä tammi-helmikuussa 2012. Kyselyn avulla kartoitettiin opettajien ja muun henkilökunnan mielipiteitä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään, tietoisuutta liikuntasuosituksista ja Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheesta sekä kokemuksia pilottivaiheesta.

TAULUKKO 1 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeet, koulut ja oppilasmäärät.

Kaupunki / kunta	Alakoulut (oppilaita)	Yläkoulut (oppilaita)	Yhtenäiskoulut (oppilaita)
Heinola	Jyränkö (181)		
Jyväskylä	Palokka (482)	Kilpinen (484)	
Kempele	Ketolanperä (94)		
Kitee			Arppe (595)
Korsnäs ja Maalahti	Petalax (62) Yttermalax (117) Övermalax (98) Bergö (22) Korsnäs kby (64) Taklax (33) Molpe (32)		
Kotka		Karhula (351)	
Lestijärvi			Lesti (96)
Mikkeli			Kalevankangas (535)
Myrskylä	Kirkonkylä (140)		
Pello		Pellon yläkoulu (118)	
Pori	Ruosniemi (346)		
Pudasjärvi		Rimminkangas (341)	
Riihimäki	Peltosaari (250)		
Savitaipale	Heituinlahti (46)		Europaeus (301)
Siilinjärvi	Siilinlahti (550)	Ahmo (596)	
Sotkamo	Salmela (275) Leivola (118) Vuokatti (130)	Tenetti (355)	
Uusikaupunki	Hakametsä (128) Lokalahti (50) Pyhämaa (42)		Pohitulli (712) Kalanti (296)
Urainen	Hirvanen (94) Hyötiä (61) Kynnämöinen (44)		Uuraisten koulukeskus (266)
Vaasa		Merenkurkku Variska Borgaregatan Vöyrinkaupunki Övningskola	
Vantaa	Uomarinne (605)		
Vihti			Kuoppanummi (619)
KOULUJA YHTEENSÄ	25	11	8



3 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on:

- kuvata pilottivaiheen koulujen henkilökunnan tietoisuutta Liikkuva koulu -hankkeesta ja kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksista
- kartoittaa henkilökunnan kokemuksia Liikkuva koulu -hankkeesta omalla koululla ja näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana
- tarkastella kokemuksia Liikkuva koulu -hankkeesta ja näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään koulutyypeittäin: alakouluissa, yhtenäiskouluissa ja yläkouluissa
- vertailla liikuntaa opettavien ja muita aineita opettavien opettajien näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana
- kuvata pilottikoulujen rehtoreiden näkemyksiä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämisestä heidän omassa koulussaan.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Aineistonkeruu

Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden koulujen henkilökunta vastasi internet-kyselyyn tammi-helmikuussa 2012, eli 1,5 vuotta hankkeen alkamisen jälkeen. Rehtoreille toimitettiin linkki strukturoituun nettikyselyyn, jossa oli mukana myös muutamia avoimia kysymyksiä. Rehtori jakoi linkin eteenpäin koulun henkilökunnalle, joka vastasi kyselyyn nimettömänä. Kyselylomake kehitettiin tämän raportin työryhmässä ja sitä testattiin kahdessa pro gradu -työssä (Nissilä & Ylikoski 2011, Yläuotinen & Yrjönen 2012). Testauksen perusteella työryhmä valitsi kysymykset lopulliseen kyselylomakkeeseen. Kyselyn aihealueita olivat tietoisuus hankkeen tavoitteista ja koululaisten liikuntasuosituksista, kokemukset hankkeesta omalla koululla sekä näkemykset ja mielipiteet koulun roolista oppilaiden liikuttajana.

4.2 Aineiston kuvaus ja vastaajien taustatiedot

Henkilökuntakyselyyn vastanneiden taustatiedot on esitetty taulukossa 2. Kyselyyn vastasi 411 henkilöä 38 koulusta. Vastaajissa oli 140 luokanopettajaa, 162 aineenopettajaa, 23 rehtoria, 35 kouluavustajaa ja 53 erityisopettajaa. Vastaajista 40 % työskenteli alakoulussa, 29 % yhtenäiskoulussa ja 31 % yläkoulussa.

Vastaajista 76 % oli naisia, kun vuonna 2010 kaikista perusopetuksen rehtoreista ja päätoimisista opettajista 73 % oli naisia (Ojala 2011). Iältään 34 % vastaajista oli alle 40-vuotiaita, 35 % 41–50-vuotiaita ja 31 % 51 vuotta tai sitä vanhempia. Vuonna 2010 kaikista perusopetuksen rehtoreista ja päätoimisista opettajista 32 % oli alle 40-vuotiaita, 33 % 40–49 -vuotiaita ja 35 % 50-vuotiaita tai sitä vanhempia (Ojala 2011). Aineisto edustaa sukupuolen ja iän osalta peruskoulun opettajia hyvin. Vastaajista 6 % oli ruotsinkielisiä. Heille kysely oli ruotsinkielinen. Vastausten perusteella hankkeen toteuttamiseen oli osallistunut 82 % alakoulujen, 32 % yläkoulujen ja 74 % yhtenäiskoulujen vastaajista. Hankkeen koulutukseen oli osallistunut kolmannes ala- ja yhtenäiskoulujen vastaajista ja 9 % yläkoulujen vastaajista.

TAULUKKO 2 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen henkilökuntakyselyn vastaajien taustatiedot.

TAUSTATIEDOT (N=411)		
Ikä, vuotta	%	
alle 30	7	
31–40	27	
41–50	35	
51–60	28	
yli 61	3	
Opettajakokemus, vuotta	%	josta nykyisessä koulussa (%)
alle 1	2	12
1–3	7	18
4–10	23	28
11–20	32	25
yli 21	36	17
Vastaajien rooli	n	joista liikuntaa opetti (n)
luokanopettaja	140	107
aineenopettaja	162	22
rehtori	23	12
erityisopettaja	53	
kouluavustaja	35	
Liikkuva koulu -hankkeen yhdyshenkilö	26	
koulun hyvinvointiryhmän jäsen	6	
koulun liikuntavastaava	22	
muu*	33	
Aineenopettajia eri aineissa	n	
matemaattis-luonnontieteelliset aineet	58	
kielet	43	
humanistiset aineet	44	
taito- ja taideaineet	46	
liikunta	22	
Hankkeen toteuttamiseen oli osallistunut	%	
alakoulujen vastaajista	82	
yläkoulujen vastaajista	32	
yhtenäiskoulujen vastaajista	74	
yhteensä	64	
Hankkeen koulutukseen oli osallistunut	%	
alakoulujen vastaajista	33	
yläkoulujen vastaajista	9	
yhtenäiskoulujen vastaajista	31	
yhteensä	25	
Päätoimisia opettajia rehtoreiden mukaan	%	
1–10	39	
11–20	17	
21–30	17	
31–40	17	
yli 40	9	

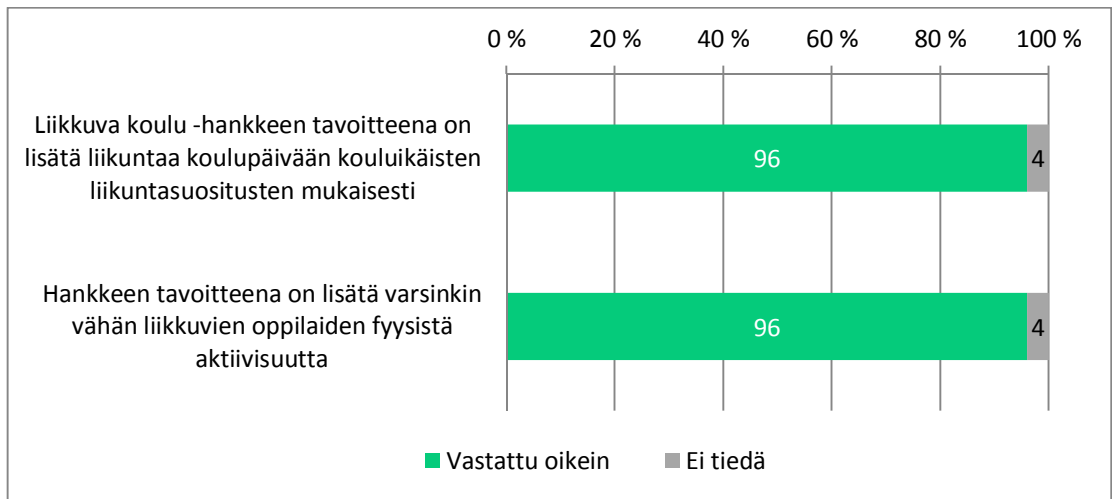
*Muita toimenkuvia: apulaisrehtori, erityisluokanopettaja, iltapäiväkerhon ohjaaja, sihteeri, opinto-ohjaaja



5 Tulokset

5.1 Tietoisuus Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteista

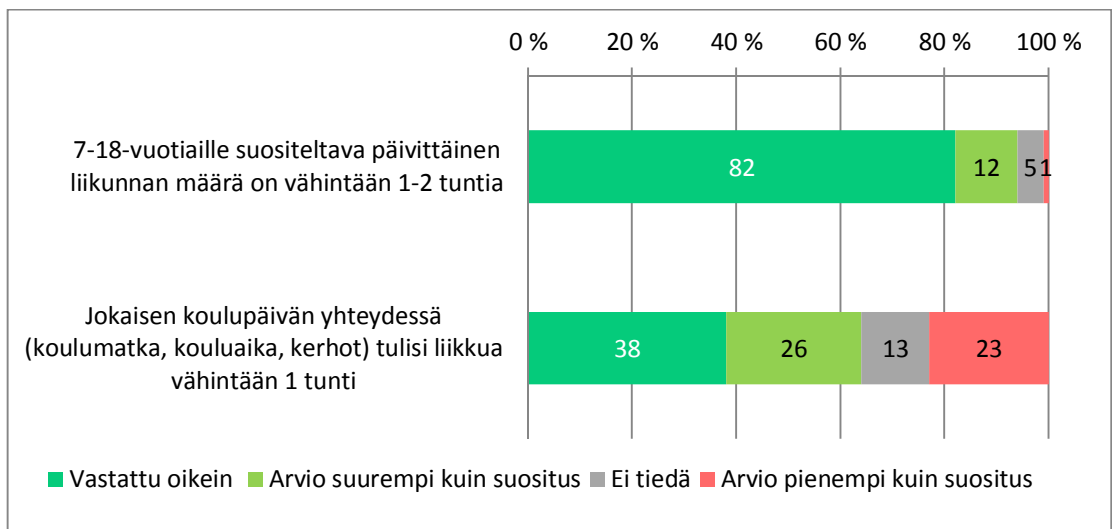
Vastaajista 96 % tiesi, että Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena oli lisätä liikuntaa koulupäivään kouluikäisten liikuntasuosituksen mukaisesti ja lisätä varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta (kuvio 1).



KUVIO 1 Tietoisuus hankkeen tavoitteista.

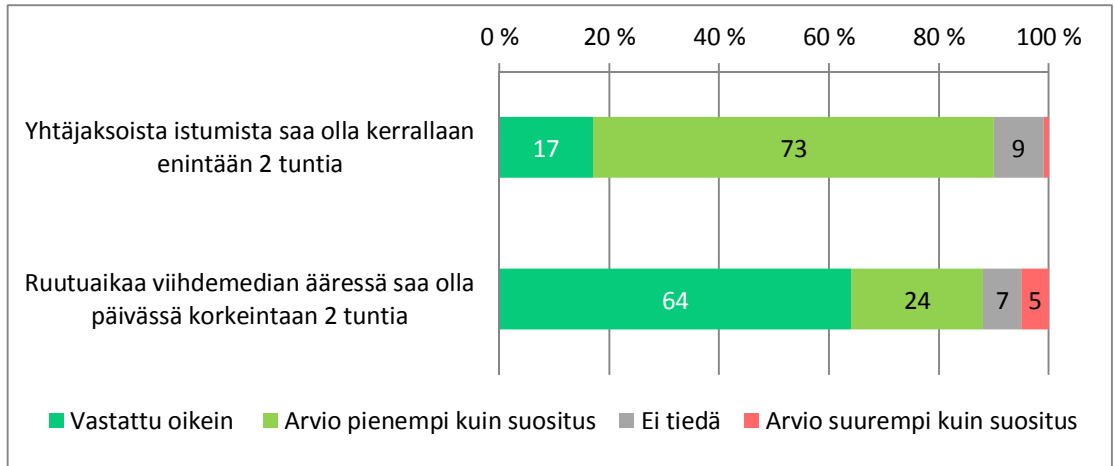
5.2 Tietoisuus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksesta

Valtaosa (82 %) vastaajista tiesi, että 7–18 -vuotiaille suositeltava päivittäinen liikunnan määrä on vähintään 1–2 tuntia (kuvio 2). 12 % vastaajista arvioi ajan vähintään kolmeksi tunniksi. Vastaajista 5 % ei tiennyt lasten ja nuorten liikunnan päivittäistä suositusta. Suositusta koulupäivän aikaisesta liikunnasta ei ole sisällytetty viralliseen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukseen, mutta useiden tahojen toimesta on esitetty, että jokaisen koulupäivän yhteydessä tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia. Tämän tiesi 38 % vastaajista. Suosituksen arvioi olevan alle tunnin 23 % vastaajista ja sitä ei tiennyt 13 % vastaajista.



KUVIO 2 Tietoisuus fyysisen aktiivisuuden suosituksista liittyen liikkumiseen.

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukseen on sisällytetty myös suositus passiivisista toiminnoista eli yhtäjaksoisesta istumisesta ja ruutuajasta viihdemedian ääressä. Suosituksen mukaan yhtäjaksoista istumista saa olla kerrallaan enintään 2 tuntia, minkä vastasi 17 % vastaajista (kuvio 3). Vastaajista 73 % arvioi istumisajan suositukseksi ½-1 tuntia kerrallaan. Vastaajista 9 % ei tiennyt yhtäjaksoisen istumisen suositusta. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla päivässä korkeintaan 2 tuntia, minkä tiesi 64 % vastaajista. Ruutuajan suosituksen arvioi ½-1 tunniksi 24 % vastaajista ja yli 3 tunniksi 5 % vastaajista. Suositusta ei tiennyt 7 % vastaajista.

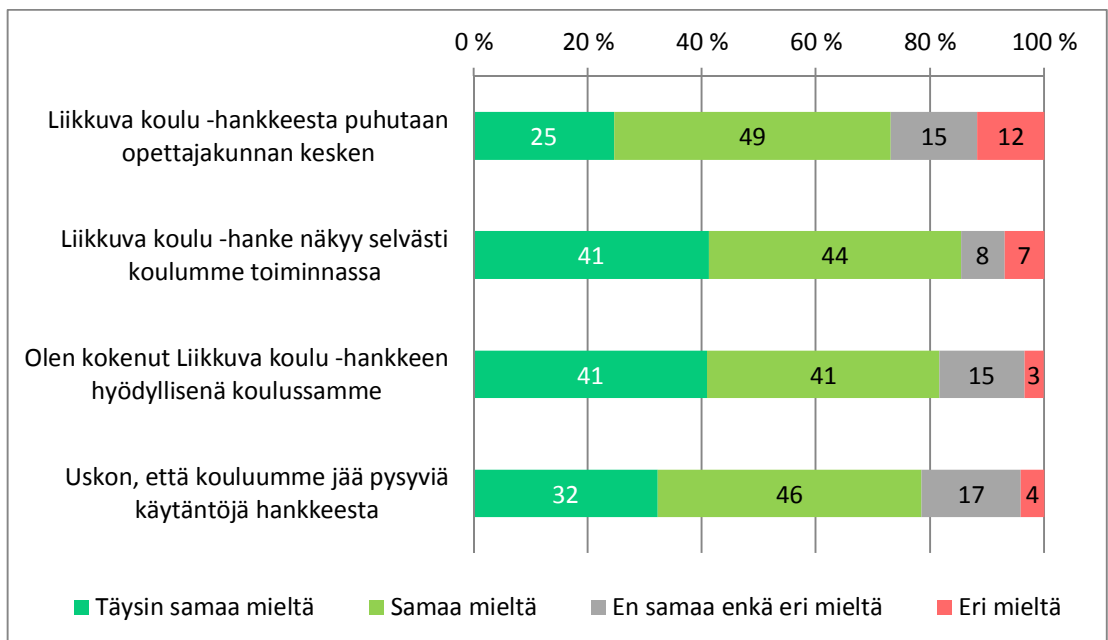


KUVIO 3 Tietoisuus fyysisen aktiivisuuden suosituksesta liittyen passiivisiin toimintoihin.

5.3 Kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta omalla koululla

Koulun henkilökunnan kokemuksia hankkeesta ja näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana arvioitiin väittämällä, joiden vastausvaihtoehdot olivat ”täysin samaa mieltä”, ”samaa mieltä”, ”ei samaa, eikä eri mieltä”, ”eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Analyyseissä ”täysin eri mieltä” ja ”eri mieltä” -vastaukset yhdistettiin yhdeksi ”eri mieltä” -luokaksi.

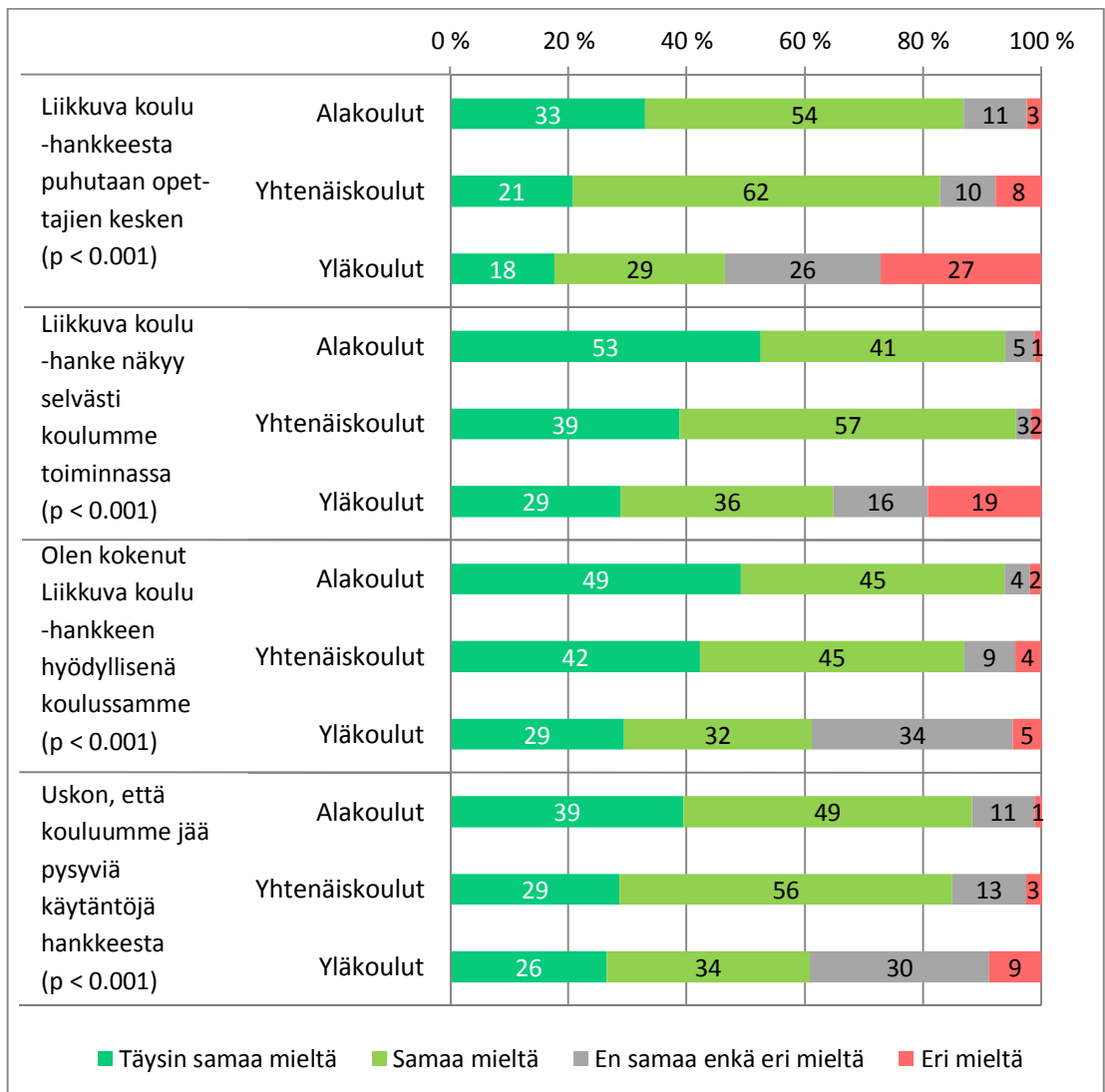
Koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta olivat pääosin myönteisiä (kuvio 4). Kolme neljästä vastaajasta oli sitä mieltä, että hankkeesta puhutaan opettajakunnan kesken. Yli 80 % vastaajista arvioi, että hanke näkyy selvästi heidän koulunsa toiminnassa ja että hanke on ollut hyödyllinen. Lähes 80 % uskoi, että heidän kouluunsa jää pysyviä käytäntöjä hankkeesta.



KUVIO 4 Kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta.

5.4 Kokemukset hankkeesta koulutyypeittäin

Kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta olivat myönteisempiä alakouluissa ja yhtenäiskouluissa verrattuna yläkouluihin (kuvio 5). Ala- ja yhtenäiskouluissa yli 80 % ja yläkouluissa alle puolet vastaajista oli sitä mieltä, että hankkeesta puhutaan opettajakunnan kesken. Noin 90 % ala- ja yhtenäiskoulujen vastaajista arvioi hankkeen näkyvän selvästi koulunsa toiminnassa ja koki hankkeen hyödylliseksi, kun vastaavat osuudet yläkouluissa olivat noin 60 %. Lähes 90 % ala- ja yhtenäiskoulujen ja 60 % yläkoulujen vastaajista uskoi, että hankkeesta jää pysyviä käytäntöjä kouluun.



KUVIO 5 Kokemukset hankkeesta koulutyypeittäin.

Käytäntöjä, joiden uskottiin jäävän hankekouluihin

Kyselyn yhdellä avoimella kysymyksellä kartoitettiin käytäntöjä, joiden uskottiin jäävän kouluihin hankkeen päättymisen jälkeen. Vastaukset ryhmiteltiin teemoittain ja koulutyypeittäin. Kokonaisuus on esitelty taulukossa 3, jossa näkyy kunkin teeman saama mainintojen lukumäärä. Eniten mainintoja saivat liikunta välitunneilla, liikuntatuokiot ja liikuntatapahtumat sekä -projektit.

- Välitunteihin liittyviä käytäntöjä olivat pidempi välitunti, välkkäri-toiminta eli koulutetut oppilaat ohjaavat toisia liikkumaan välitunneilla, välituntitempaukset ja -sarjat sekä sisäliikuntavälitunnit.
- Liikuntatuokiot olivat aamu- ja taukojumppia, aamukävelyjä sekä liikunnallisia aamunavauksia.
- Liikuntatapahtumat olivat teemapäiviä, teemaviikkoja ja retkiä.
- Liikuntakerhot olivat sekä kaikille oppilaille että tietyille oppilasryhmille (esim. motoriikkakerhot motorisilta taidoiltaan heikommille oppilaille) suunnattuja kerhoja.
- Koululiikunnan käytännöt olivat ”ylimääräisiä” liikuntatunteja ja laadukkaampia tunti-sisältöjä.
- Liikunnan integrointi oli toiminnallisuuden lisäämistä muihin oppiaineisiin.
- Koulumatkaliikunta oli koulumatkojen kulkemista jalkaisin tai pyörällä sekä liikkumista koulun ulkopuolisen opetuksen tapahtumapaikoille koulupäivän sisällä.
- Yhteistyö liittyen liikkumisen lisäämiseen koulupäivään oli käytännössä yhteisiä liikunnallisia tai liikuntaa käsitteleviä vanhempainiltoja.

TAULUKKO 3 Koulupäivän liikunnallistamiseen liittyvät käytännöt, joiden uskottiin jäävän kouluihin hankkeen päättymisen jälkeen. Taulukossa on esitetty mainintojen lukumäärä avoimissa vastauksissa liittyen eri teemoihin.

Teema	Alakoulut	Yläkoulut	Yhtenäiskoulut
liikunta välitunneilla	97	43	19
liikuntatuokiot	25	27	4
liikuntatapahtumat/-projektit	21	18	10
liikuntakerhot	21	2	3
koululiikunta	15	-	-
liikunnan integrointi	7	2	2
koulumatkaliikunta	7	7	2
yhteistyö liittyen liikunnallistamiseen	6	4	4

Käytäntöjen lisäksi vastaajat olivat maininneet muita hankkeen mukanaan tuomia asioita, joita olivat esimerkiksi liikuntavälineet, liikuntaympäristön kehittäminen, myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, tietoisuus liikunnan tarpeellisuudesta ja terveysvaikutuksista. Eräs vastaaja oli kiteyttänyt ajatuksensa näin: *"Ylipäättään myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. Liikkumista ei koeta enää opettajilta aikaa vievänä ja ylimääräisenä hommana, vaan se on jotain, jonka voi näppärästi sujauttaa esim. tuntien lomaan."* Asennemuutosta kuvasi myös seuraava vastaus: *"Oppilaiden hyvinvoinnin näkeminen tärkeänä ja laajempänä kokonaisuutena kuin yksittäinen oppiaine."*

Muita ajatuksia ja kokemuksia hankkeesta

Muita ajatuksia ja kokemuksia hankkeesta kartoitettiin avoimella kysymyksellä. Myös näiden avointen vastausten yleisilme hankekokemuksista oli myönteinen. Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen koettiin selvästi tärkeäksi teemaksi.

Alakoulujen henkilökunnan vastauksissa mainittiin yhteistyö vanhempien kanssa ja perheiden innostaminen liikkumaan yhdessä: *"Useat perheet on saatu innostumaan yhdessä liikkumisesta, kun heille on annettu mahdollisuus käyttää iltaisin koulun liikuntavälineitä, ja vanhemmille on myös annettu mahdollisuus osallistua yhteisiin liikunnallisiin koulutuksiin."* Välitunnit mainittiin useissa vastauksissa: *"Välituntien valvominen on tullut helpommaksi, kun oppilailta on mieluisaa tekemistä ja kahnaukset ovat vähentyneet."* Vaikutukset koulun ilmapiiriin tulivat myös esiin: *"Erittäin myönteinen juttu. On kiinteittänyt koulumme ryhmähenkeä ja lisännyt sosiaalisia kontakteja."* Myös henkilökunnan innostuminen liikkumaan oli havaittavissa: *"Koulumme henkilökunnan vapaa-ajan rientoihin on tullut lisää liikunnallisuutta."* Eräs vastaaja kommentoi seuraavasti: *"Liikkuva koulu innosti myös minua liikkumaan enemmän. Uskon, että kun reilusti ylipainoinen opettaja liikkuu, se motivoi myös oppilaita, joten hyödyimme tästä kaikki."* Eräs vastaaja kiteytti hankkeen seuraavasti: *"Työllistävä, mutta palkitseva."*

Yhtenäiskoulujen vastauksissa tuli esiin hankkeen mukanaan tuoma konkretia: *"Hanke on tarpeellinen, istumispäiväkirjaa täyttäessään monet suorastaan säikähtivät kuinka istumisvoittoista heidän elämänsä on – toimii varmasti herätyksenä monelle, niin kuin tavoite onkin."* Eräs vastaaja kertoi, että *"haasteellisimmaksi on osoittautunut opettajakunnan mukaan saaminen."*, ja toinen kommentoi, että *"koko henkilökunta voisi olla enemmän mukana hankkeessa"*.

Yläkoulujen henkilökunnan kokemukset olivat pääosin myönteisiä: *"Kaikki opettajat, jotka lähteneet käytännön toimintaan mukaan pitävät huippujuttuna. Nämä lisääntyvät*

koko ajan. Jokaisen pitäisi siis päästä käärimään hihat.” Opettajat arvioivat toimintaa myös oppilaiden näkökulmasta: ”Oppilaat ovat ymmärtäneet ja kokeneet lisätyn koululiikunnan ja arkiliikunnan merkittävänä ja positiivisena asiana. Oppilaat ovat ”ylpeitä” saadessaan kuulua liikkuvaan kouluun.” Myös toiveita toimien jatkuvuudelle esitettiin: ”Mielestäni on hyvä, että liikunta on nostettu esille lasten ja nuorten koulupäivässä. Pyritään saamaan se normaaliksi päivärutiiniksi.”

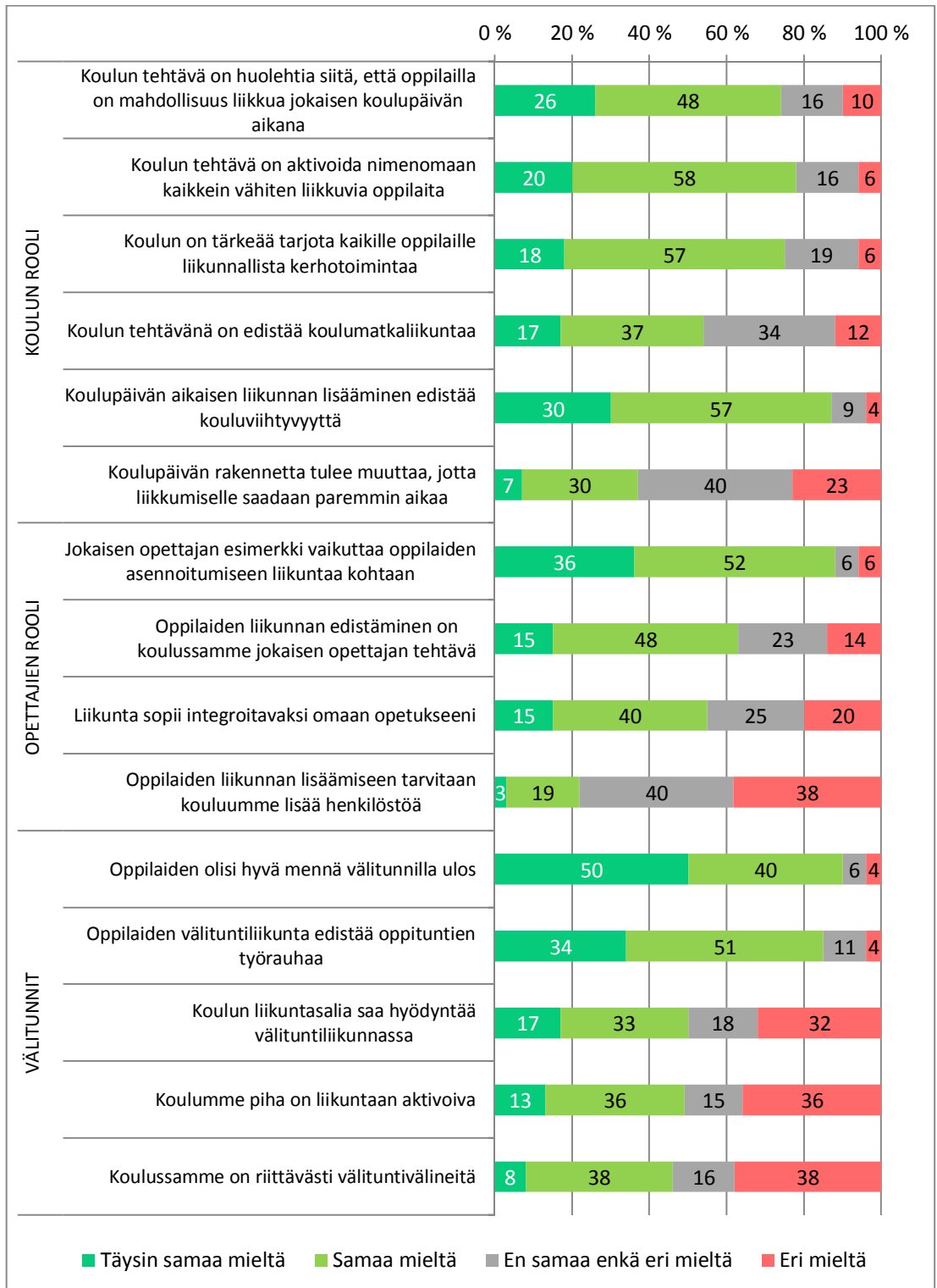
Avoimissa vastauksissa oli myös kriittisiä ja negatiivisia kommentteja. Näitä oli kaikkien koulutyyppeiden vastauksissa. Niissä mainittiin esimerkiksi, että liikunnallisten passiivisten lasten tai nuorten mukaan saanti on vaikeaa, hankkeen tiedotus ei ole tavoittanut koko henkilökuntaa, levottomuus lisääntyy liikuntatuokion tai -välitunnin jälkeen ja liikuntaa on korostettu liikaa muiden asioiden kustannuksella.

5.5 Näkemykset ja mielipiteet koulun roolista oppilaiden liikuttajana

Koulun rooli. Kolme neljästä vastaajasta oli sitä mieltä, että koulun tehtävä on huolehtia siitä, että oppilailla on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana, aktivoida nimenomaan kaikkein vähiten liikkuvia oppilaita ja että koulun on tärkeää tarjota kaikille oppilaille liikunnallista kerhotoimintaa (kuvio 6). Noin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että koulun tehtävänä on edistää koulumatkaliikuntaa, mutta kolmasosa ei osannut sanoa kantaansa tähän. Lähes 90 % vastaajista arvioi, että koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää kouluviihtyvyyttä. Yli kolmannes oli sitä mieltä, että koulupäivän rakennetta tulee muuttaa, jotta liikkumiselle saadaan paremmin aikaa, mutta 40 % ei osannut sanoa kantaansa.

Opettajien rooli. Lähes 90 % vastaajista arvioi, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan (kuvio 6). Kaksi kolmesta vastaajasta oli sitä mieltä, että oppilaiden liikunnan edistäminen on heidän koulussaan jokaisen opettajan tehtävä. Yli puolet vastaajista arvioi, että liikunta sopii integroitavaksi heidän omaan opetukseensa. Joka viides vastaaja raportoi, että oppilaiden liikunnan lisäämiseen tarvitaan heidän kouluunsa lisää henkilöstöä, 40 % ei osannut sanoa kantaansa ja noin 40 % oli eri mieltä väittämästä.

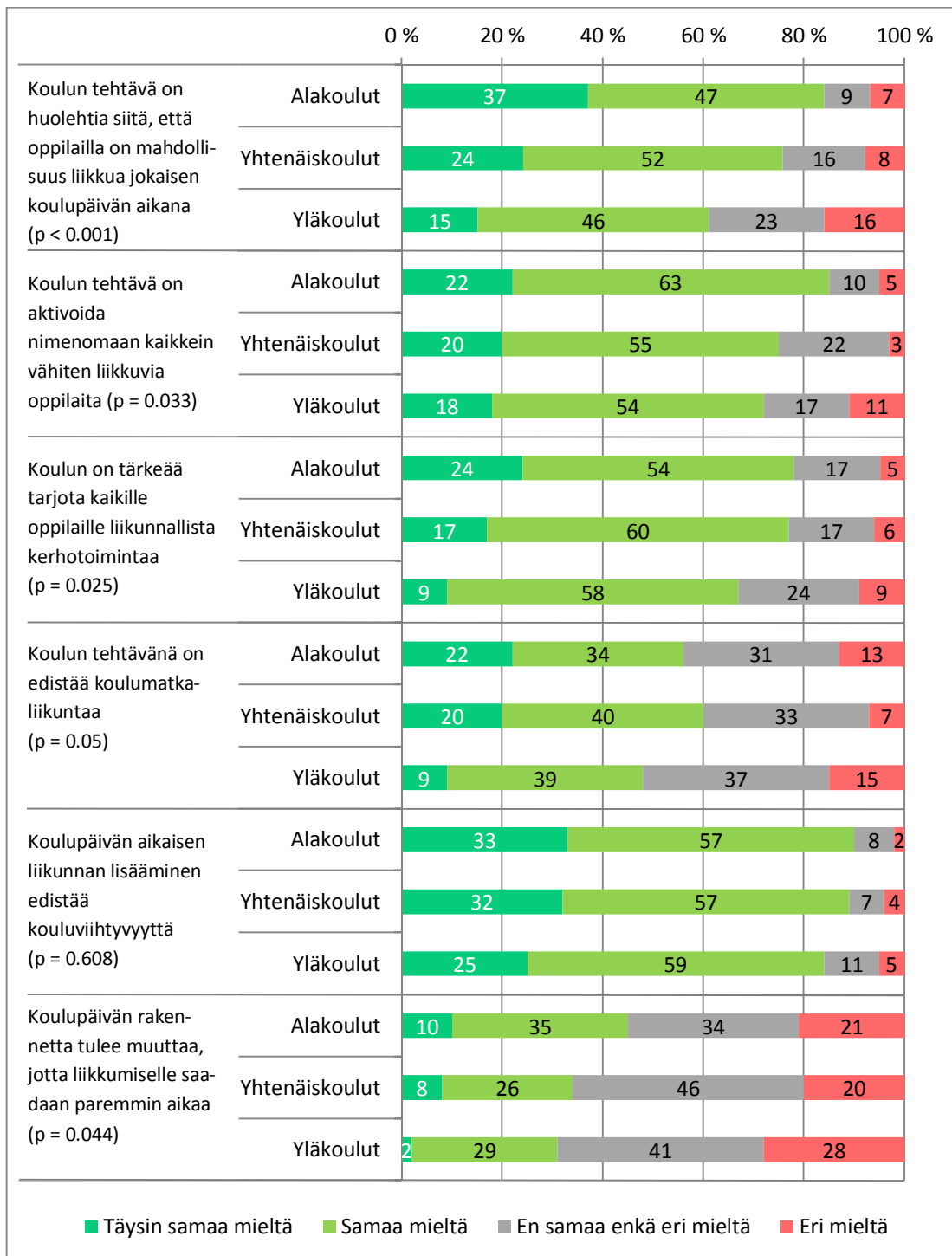
Välitunnit. Valtaosa vastaajista (noin 90 %) oli sitä mieltä, että oppilaiden olisi hyvä mennä välitunnilla ulos ja että oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa (kuvio 6). Noin puolet vastaajista arvioi, että heidän koulunsa liikuntasalia saa hyödyntää välituntiliikunnassa, koulun piha on liikuntaan aktiivinen ja koulussa on riittävästi välituntivälineitä.



KUVIO 6 Henkilökunnan näkemykset koulun roolista oppilaiden liikuttajana.

Näkemykset koulun roolista

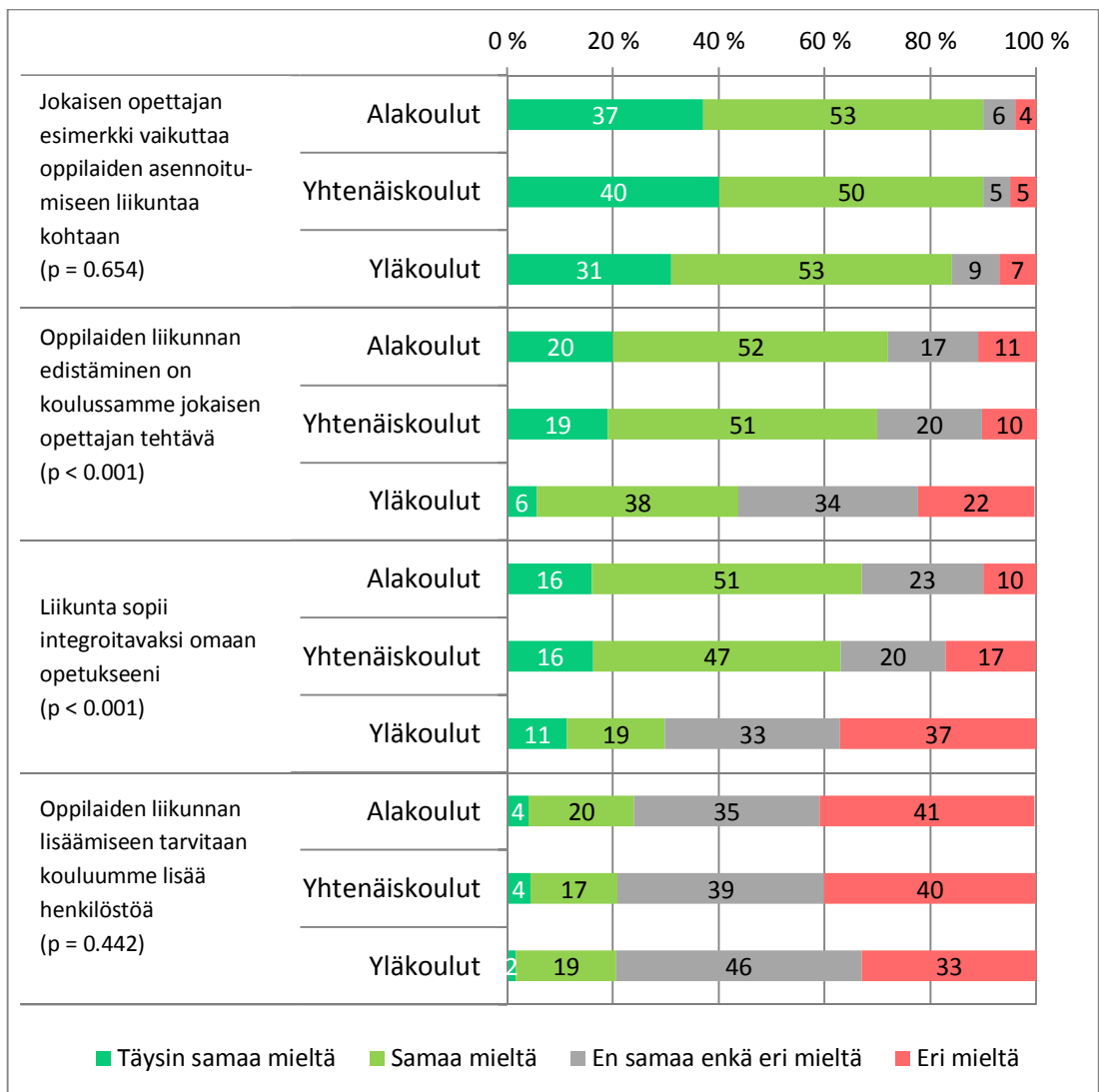
Koulujen henkilökunnan näkemykset koulun roolista koulupäivän liikunnallistamisessa olivat myönteisempiä alakouluissa ja yhtenäiskouluissa verrattuna yläkouluihin (kuvio 7). Ala- ja yhtenäiskouluissa (n.80 %) oltiin yläkouluja (n. 60 %) yleisemmin sitä mieltä, että koulun tehtävänä on huolehtia oppilaiden mahdollisuudesta liikkua jokaisen koulupäivän aikana ja että koulun on tärkeää tarjota kaikille oppilaille liikunnallista kerhotoimintaa. Alakouluissa (85 %) oltiin ylä- ja yhtenäiskouluja (yli 70 %) yleisemmin sitä mieltä, että koulun tehtävä on aktivoida nimenomaan kaikkein vähiten liikkuvia oppilaita. Ala- ja yhtenäiskouluissa (n. 60 %) oltiin yläkouluja (n. 50 %) yleisemmin sitä mieltä, että koulun tehtävänä on edistää koulumatkaliikuntaa. Valtaosa vastaajista riippumatta koulutyypistä oli samaa mieltä siitä, että koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää kouluviihtyvyyttä. Noin kolmasosa ylä- ja yhtenäiskoulujen sekä vajaa puolet alakoulujen vastaajista oli samaa mieltä siitä, että koulupäivän rakennetta tulee muuttaa, jotta liikkumiselle saadaan paremmin aikaa.



KUVIO 7 Näkemykset koulun roolista oppilaiden liikkuttamisessa koulutyypeittäin.

Näkemykset opettajien roolista

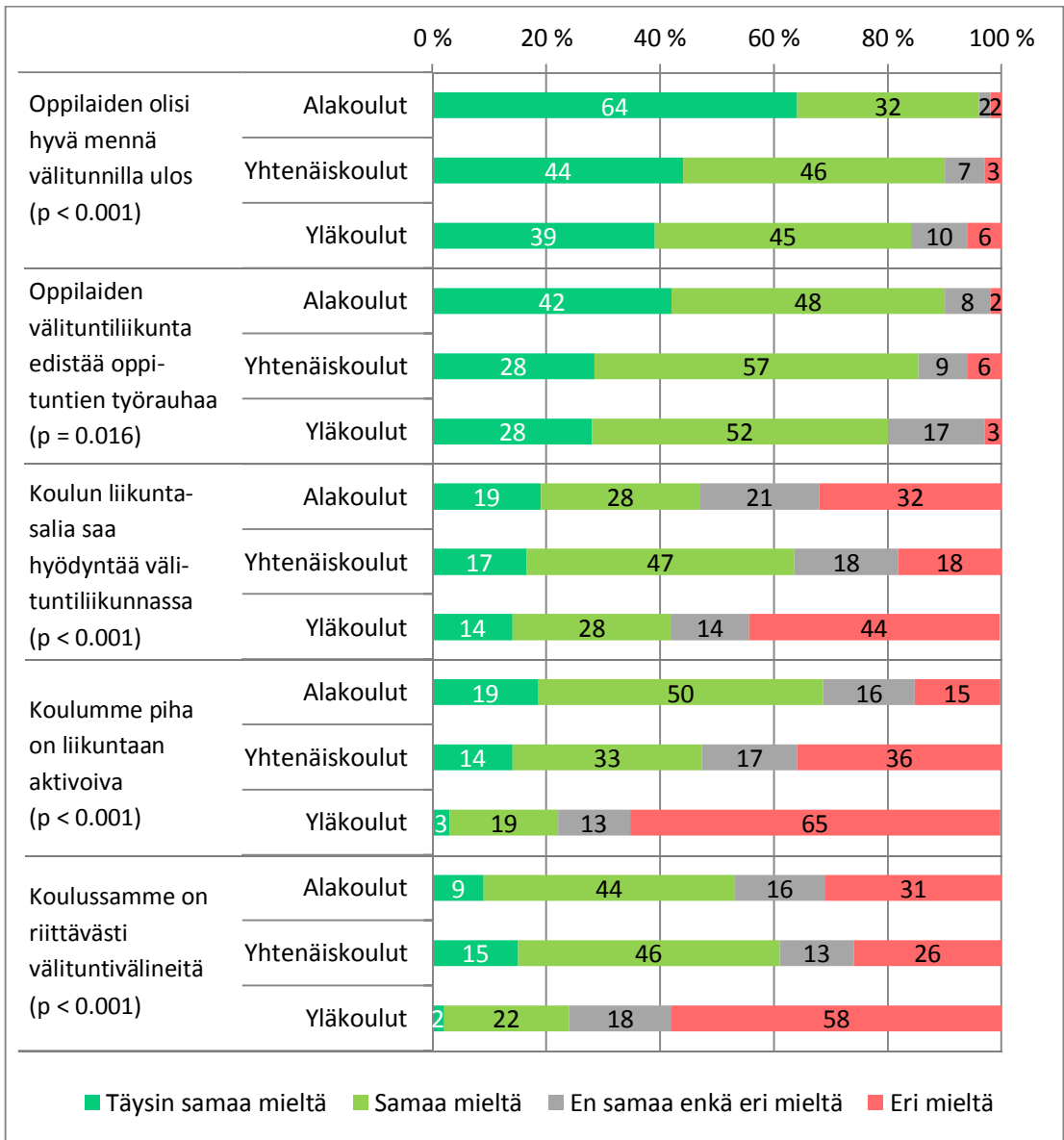
Valtaosa vastaajista oli koulutyyppistä riippumatta sitä mieltä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan (kuvio 8). Noin 70 % ala- ja yhtenäiskoulujen ja alle puolet yläkoulujen vastaajista oli sitä mieltä, että oppilaiden liikunnan edistäminen on heidän koulussaan jokaisen opettajan tehtävä. Kaksi kolmesta vastaajasta ala- ja yhtenäiskouluissa oli sitä mieltä, että liikunta sopii integroitavaksi heidän omaan opetukseensa, kun yläkouluissa integrointiin suhtautui myönteisesti joka kolmas vastaaja. Alle neljännes vastaajista koulutyyppistä riippumatta oli sitä mieltä, että oppilaiden liikunnan lisäämiseen tarvitaan heidän kouluunsa lisää henkilöstöä.



KUVIO 8 Näkemykset opettajien roolista koulupäivän liikunnallistamisessa koulutyypeittäin.

Näkemyksiä välitunneista

Alakouluissa 96 %, yhtenäiskouluissa 90 % ja yläkouluissa 84 % vastaajista oli sitä mieltä, että oppilaiden olisi hyvä mennä välitunnilla ulos (kuvio 9). Alakouluissa 90 %, yläkouluissa 80 % ja yhtenäiskouluissa 85 % vastaajista oli samaa mieltä siitä, että oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa. Liikuntasalin hyödyntäminen välitunneilla oli yleisintä yhtenäiskouluissa. Ala- ja yläkoulujen vastaajista alle puolet ja yhtenäiskoulujen vastaajista yli 60 % oli sitä mieltä, että koulun liikuntasalia saa hyödyntää välituntiliikunnassa. Alakouluissa kaksi kolmesta vastaajasta, yläkouluissa joka viides ja yhtenäiskouluissa noin joka toinen vastaaja oli sitä mieltä, että heidän koulunsa piha on liikuntaan aktivoiva. Ala- ja yhtenäiskouluissa yli puolet ja yläkouluissa joka neljäs vastaajista oli sitä mieltä, että koulussa on riittävästi välituntivälineitä.



KUVIO 9 Henkilökunnan näkemyksiä välitunneista koulutyypeittäin.

Ajatuksia koulun roolista oppilaiden liikuttajana

Ajatuksia koulun roolista oppilaiden liikuttajana selvitettiin myös avoimella kysymyksellä. Vastauksissa korostettiin koulun ainutlaatuista roolia: *"Koulu tavoittaa kaikki, koulun rooli on hyvin merkityksellinen."*, *"Tärkeää luoda mahdollisuuksia, toimia kannustajana ja ohjata harrastustoimintaan/säännölliseen liikkumiseen."* Koulun harteille ei kuitenkaan haluttu kaikkea vastuuta oppilaiden liikuttamisesta, vaan korostettiin: *"Vastuuta myös vanhemmille!"* *"Koulu antaa mallin liikkumiselle, mutta perheillä on myös erittäin suuri vaikutus ja merkitys lapsen liikkumisen edistäjänä"*, oli erään vastaajan kommentti. Vaikutus nähtiin myös toiseen suuntaan: *"Toivottavasti lasten innostumisen myötä myös koko perheet innostuisivat liikkumaan yhdessä"*.

Opettajien rooli kiteytyy hyvin seuraavassa kommentissa: *"Liikuntamyönteinen ilmapiiri ja opettajien oma asenne sekä esimerkki saavat myös oppilaat innostumaan liikunnasta."* Koko henkilökunnan osallistuminen hankkeeseen koettiin tärkeäksi: *"Rehtorien ja koko opettajakunnan myönteinen asenne ja mukaan saaminen on ollut ainakin meillä merkittävä tekijä."*

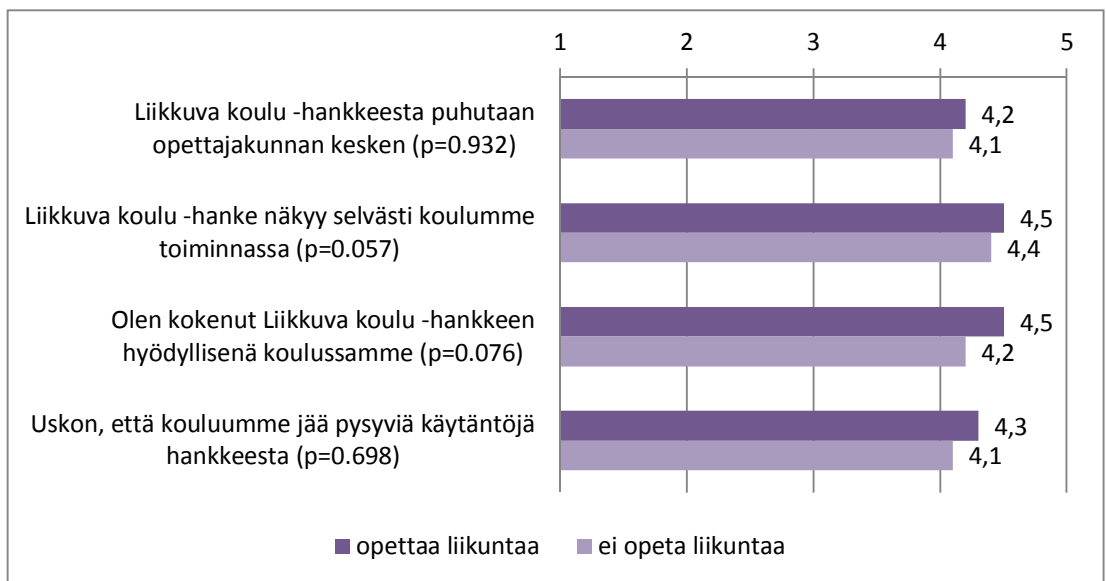
Oppilaiden rooli tuli myös esiin vastauksissa: *"Oppilaita kannattaa osallistaa myös suunnitteluvaiheessa. Tällöin löydetään ehkä uusia liikuntamuotoja."* Koska on kyse oppilaiden liikunnan lisäämisestä, on heidän äänensä kuuleminen tärkeää, jotta löydetään juuri heitä innostavaa toimintaa koulupäivän aikaiseen liikuntaan. Oppilaalta toiselle viesti liikuntaan liittyvistä asioista voi mennä paremmin perille kuin opettajalta oppilaalle: *"Koulun rooli on tärkeä ja siellä vaikuttajaoppilaat pitäisi saada liikunnan puolestapuhujiksi. Liika tosikkomainen kilpailu vähemmälle, tärkeää olisi, että kaikki oppilaat voisivat kokea liikunnan riemun."*

5.6 Liikuntaa opettavien ja muiden opettajien hankekokeemukset ja näkemykset koulupäivän liikunnallistamisesta

Tässä luvussa henkilökunnan tuloksia tarkastellaan keskiarvoina. Vastausten asteikko on 1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei eri eikä samaa mieltä, 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

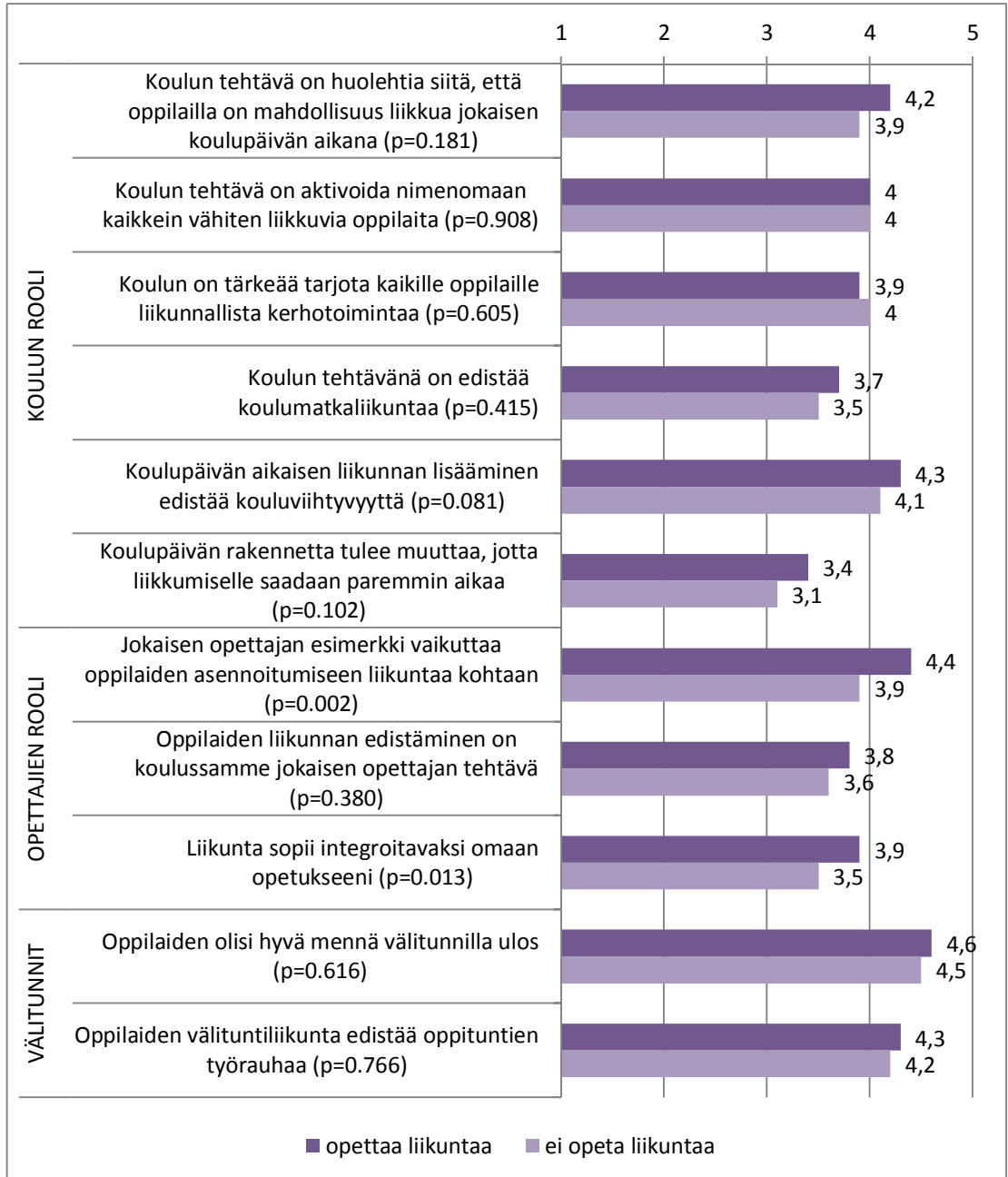
Luokanopettajat

Vastanneista luokanopettajista (n=139) liikuntaa opetti 107 henkilöä ja liikuntaa ei opettanut 32 henkilöä. Luokanopettajat kokivat hankkeen kaiken kaikkiaan myönteisesti (kuvio 10). Liikuntaa opettavien ja opettamattomien luokanopettajien kokemukset olivat samansuuntaisia.



KUVIO 10 Liikuntaa opettavien ja opettamattomien luokanopettajien kokemuksia hankkeesta (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

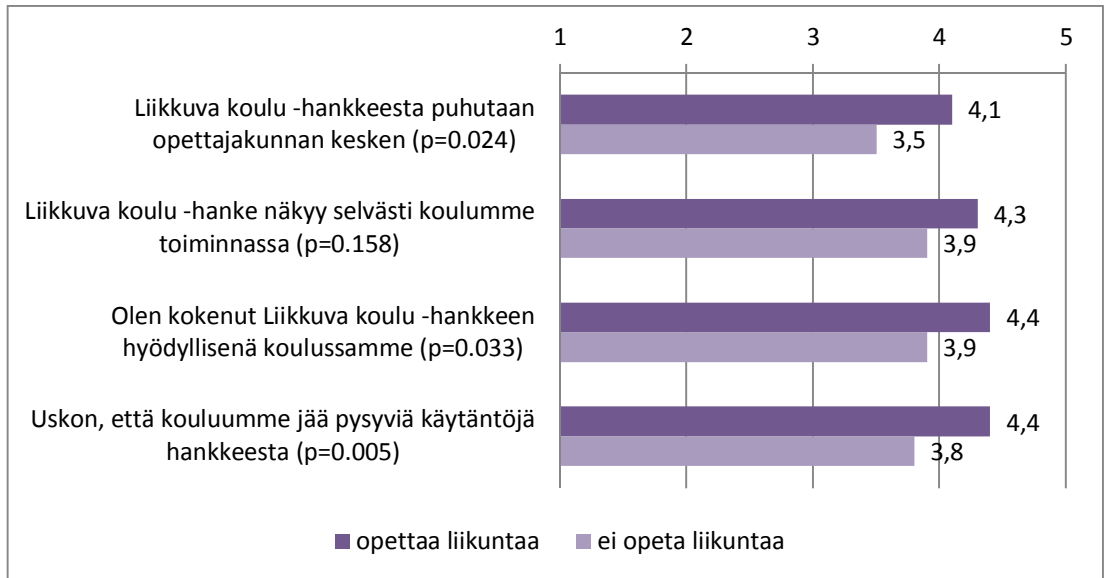
Liikuntaa opettavien ja muiden luokanopettajien näkemykset koulun roolista ja välitunneista olivat samansuuntaisia (kuvio 11). Opettajien rooliin liittyen liikuntaa opettavat luokanopettajat olivat yleisemmin samaa mieltä siitä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan ja, että liikunta sopii integroitavaksi heidän opetukseensa.



KUVIO 11 Liikuntaa opettavien ja opettamattomien luokanopettajien näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikkujana (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

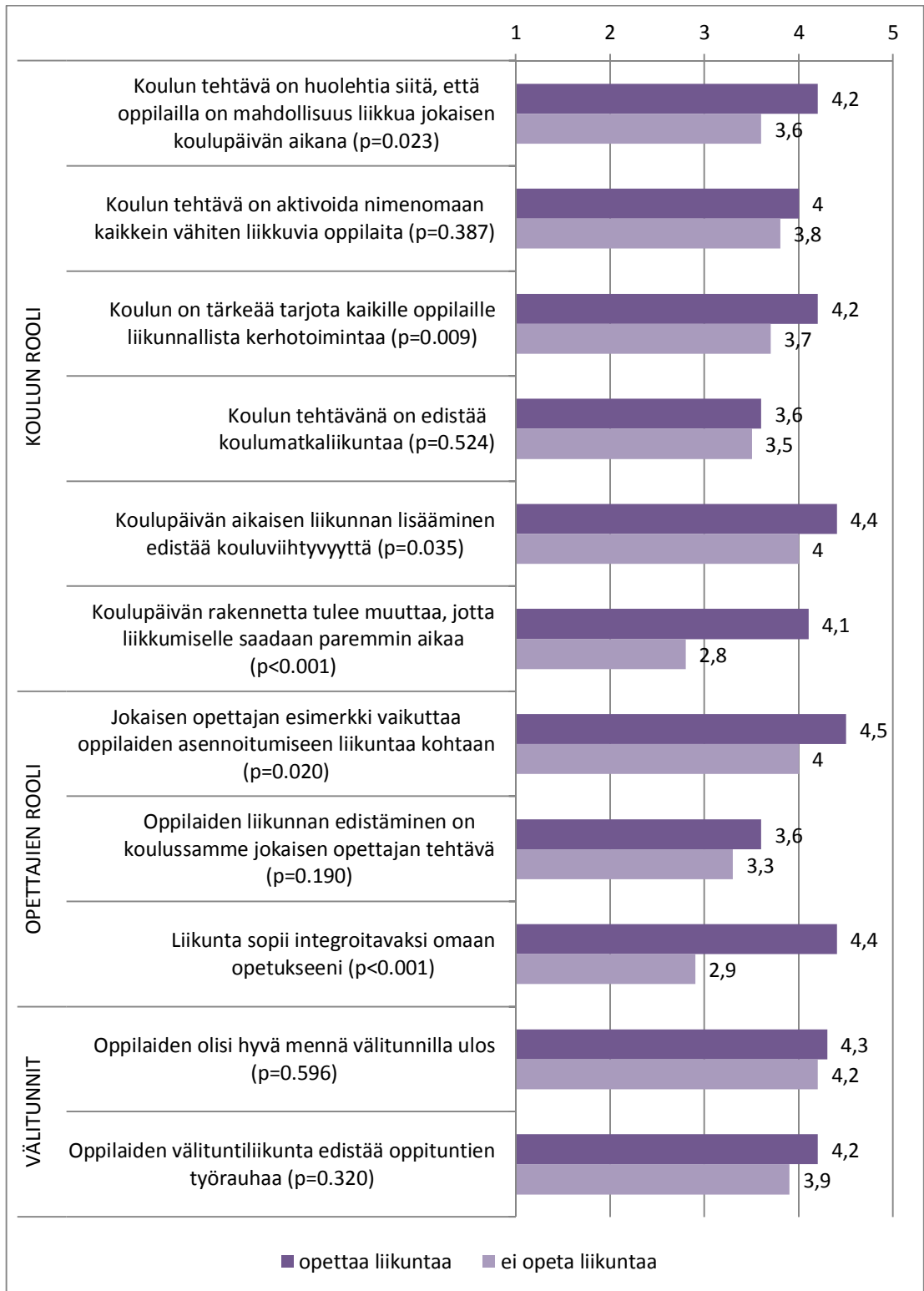
Aineenopettajat

Vastanneista aineenopettajista (n=156) liikuntaa opetti 19 henkilöä ja sitä ei opettanut 137 henkilöä. Liikuntaa opettavien aineenopettajien kokemukset hankkeesta olivat myönteisempiä kuin muiden aineenopettajien (kuvio 12). Liikuntaa opettavat aineenopettajat kokivat muita aineenopettajia yleisemmin, että hankkeesta puhutaan opettajakunnan kesken ja että hanke on ollut hyödyllinen. Lisäksi liikuntaa opettavat aineenopettajat uskoivat yleisemmin, että hankkeesta jää pysyviä käytäntöjä kouluun.



KUVIO 12 Liikuntaa opettavien ja muiden aineenopettajien kokemuksia hankkeesta (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

Liikuntaa opettavien ja muiden aineenopettajien näkemykset erosivat koulun ja opettajien roolien osalta (kuvio 13). Koulun roolista liikuntaa opettavat aineenopettajat olivat yleisemmin sitä mieltä, että koulun tehtävä on huolehtia siitä, että oppilaille on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana. Lisäksi liikuntaa opettavat kokivat yleisemmin, että koulun on tärkeää tarjota kaikille oppilaille liikunnallista kerhotoimintaa ja, että koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää kouluviihtyvyyttä. He olivat myös useammin valmiita muuttamaan koulupäivän rakennetta, jotta liikkumiselle saadaan paremmin aikaa. Opettajan roolista liikuntaa opettavat aineenopettajat olivat yleisemmin sitä mieltä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Luonnollisesti liikuntaa opettavat olivat yleisemmin samaa mieltä siitä, että liikunta sopii integroitavaksi heidän omaan opetukseensa. Välitunteihin liittyviin väittämiin liikuntaa opettavat ja opettamattomat vastasivat samankaltaisesti.



KUVIO 13 Liikuntaa opettavien ja muiden aineenopettajien näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikkuttajana (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

5.7 Henkilökunnan oman liikuntaharrastuksen yhteydet näkemyksiin liikkumisen lisäämisestä koulupäivään

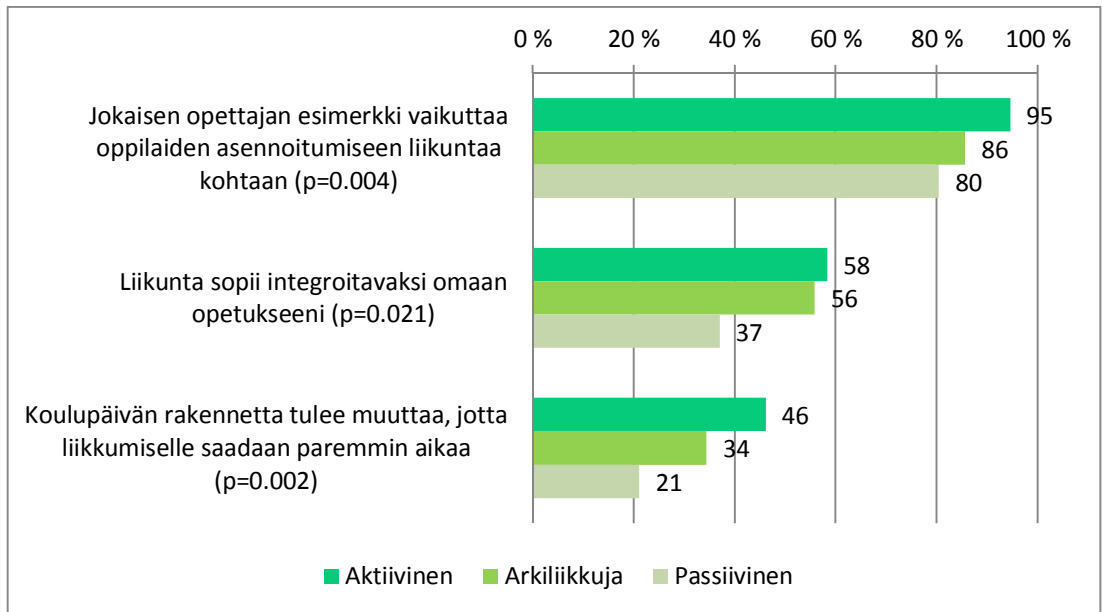
Henkilökunnan näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään tarkasteltiin myös vastaajien oman liikuntaharrastuneisuuden kautta (taulukko 4). Vastaajat jaettiin liikuntaharrastuneisuutensa perusteella kolmeen ryhmään: liikunnallisesti passiivisiin (1), arkiliikkujiin (2) ja liikunnallisesti aktiivisiin(3–4). Taulukossa 4 esitetään Liikkuva koulu -pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnan liikuntaharrastuneisuuden rinnalla myös suomalaisten aikuisväestön tiedot liikunnan harrastamisesta vuodelta 2011 (Helakorpi ym. 2012). Koulujen henkilökunta on suomalaista aikuisväestöä aktiivisempi liikuntaharrastuksessaan: liikkumattomien osuus on selvästi valtakunnallista osuutta pienempi ja kuntoliikkujien osuus puolestaan suurempi.

TAULUKKO 4 Vastaajien liikuntaharrastus vapaa-aikana verrattuna suomalaiseen aikuisväestöön (%).

	Liikkuva koulu henkilökuntakysely (n=409)	AVTK 2011 (Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen)
1) ei liiku paljonkaan, ei rasitu ruumiillisesti	14	29
2) kävelee, pyöräilee tai liikkuu muulla tavalla vähintään 4h/vko	46	46
3) harrastaa varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3h/vko	36	22
4) harjoittelee kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa	5	3

Luokittelu: liikunnallisesti passiiviset (1), arkiliikkujat(2) ja liikunnallisesti aktiiviset (3–4).

Henkilökunnan oma liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä neljään väittämään, jotka liittyivät liikkumisen lisäämiseen koulupäivään (kuvio 14). Mitä aktiivisempi henkilö liikunnallisesti oli vapaa-ajallaan, sitä yleisemmin hän oli samaa mieltä jokaisen opettajan esimerkin tärkeydestä oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan ($p=0.004$). Huomattavaa kuitenkin on, että liikunnallisesti passiivisistakin 80 % oli samaa mieltä opettajien esimerkin tärkeydestä. Liikunnallisesti aktiivisemmat olivat myös yleisemmin sitä mieltä, että liikunta sopii integroitavaksi heidän omaan opetukseensa ja että koulupäivän rakennetta tulee muuttaa, jotta liikkumiselle saadaan paremmin aikaa. Nämä väittämät kuvaavat sitä, että asenteet sallivat liikkumisen lisäämisen koulupäivään jo käytännön tasolla.



KUVIO 14 Näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään oman liikunta-aktiivisuuden mukaan.

5.8 Vertailua hankkeiden välillä

Liitteissä 1–5 on kuvattu liikkumisen lisäämistä koulupäivään viiden väittämän avulla. Vertailu on tehty hankkeiden välillä, ja hankkeet on lisäksi jaoteltu koulutyypeittäin. Eli jos hanke on toiminut sekä alakoulussa että yläkoulussa, se on mainittu omana hankkeenaan molempien koulutyypin kohdalla. Vertailtavat väittämät olivat:

- Koulun tehtävä on huolehtia siitä, että oppilailla on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana.
- Oppilaiden liikunnan edistäminen on koulussamme jokaisen opettajan tehtävä.
- Liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseeni.
- Koulumme piha on liikuntaan aktivoiva.
- Koulun liikuntasalia saa hyödyntää välituntiliikunnassa.

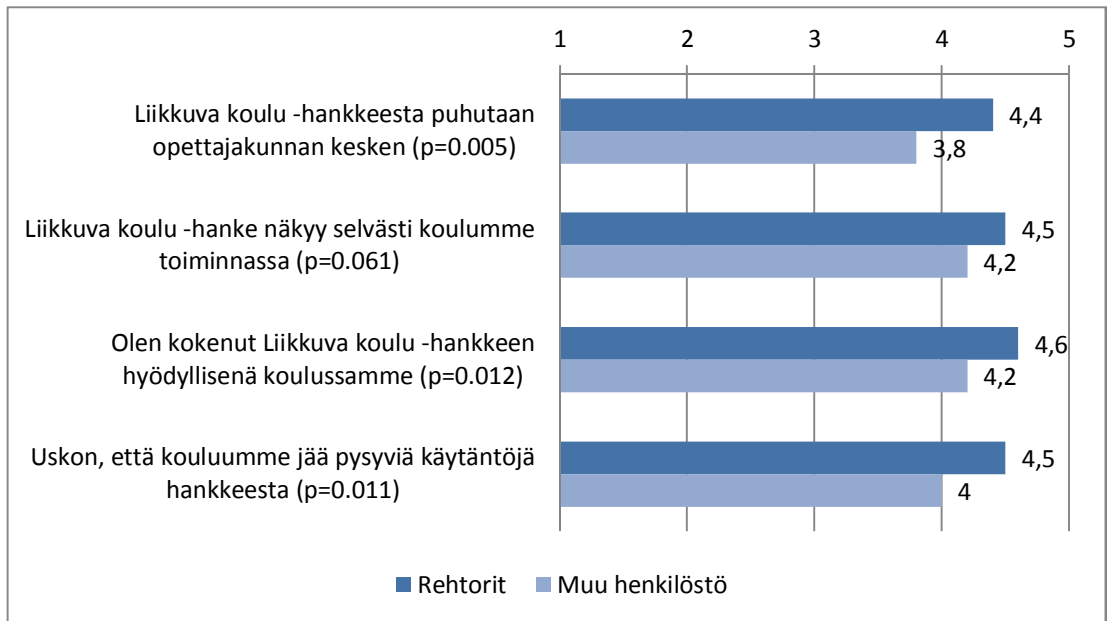
Kuvioita tulkittaessa on huomioitava, että hankkeittain vastaajien määrä vaihteli kolmen ja 39:n välillä. 1–5 vastaajan kouluja oli 40 %, 6–20 vastaajan kouluja 47 % ja 21–39 vastaajan kouluja 13 %. Tarkastelun ajatuksena on konkretisoida hankkeiden sisältämää monimuotoisuutta ja havainnollistaa, millaista vaihtelua eri teemoissa hankkeiden ja koulutyypin välillä on. Huomattavaa on erityisesti suuri vaihtelu koulun pihaa ja liikuntasalin hyödyntämistä koskevissa väittämissä (liitteet 4 ja 5).

5.9 Rehtoreiden kysely

Henkilökunnan kyselyssä oli muutamia pelkästään rehtoreille suunnattuja kysymyksiä. Kyselyyn vastanneista rehtoreista (n=23) liikuntaa opetti 12 henkilöä. Tuloksia verrattiin muun henkilöstön vastauksiin (n=388). Rehtoreiden kyselyaineistosta on tehty liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma (Karjalainen 2013), jonka tuloksia esitellään tämän osion viimeisessä kappaleessa. Karjalainen käytti gradussaan suomenkielisten rehtoreiden aineistoa (n=21).

Rehtoreiden kokemuksia hankkeesta

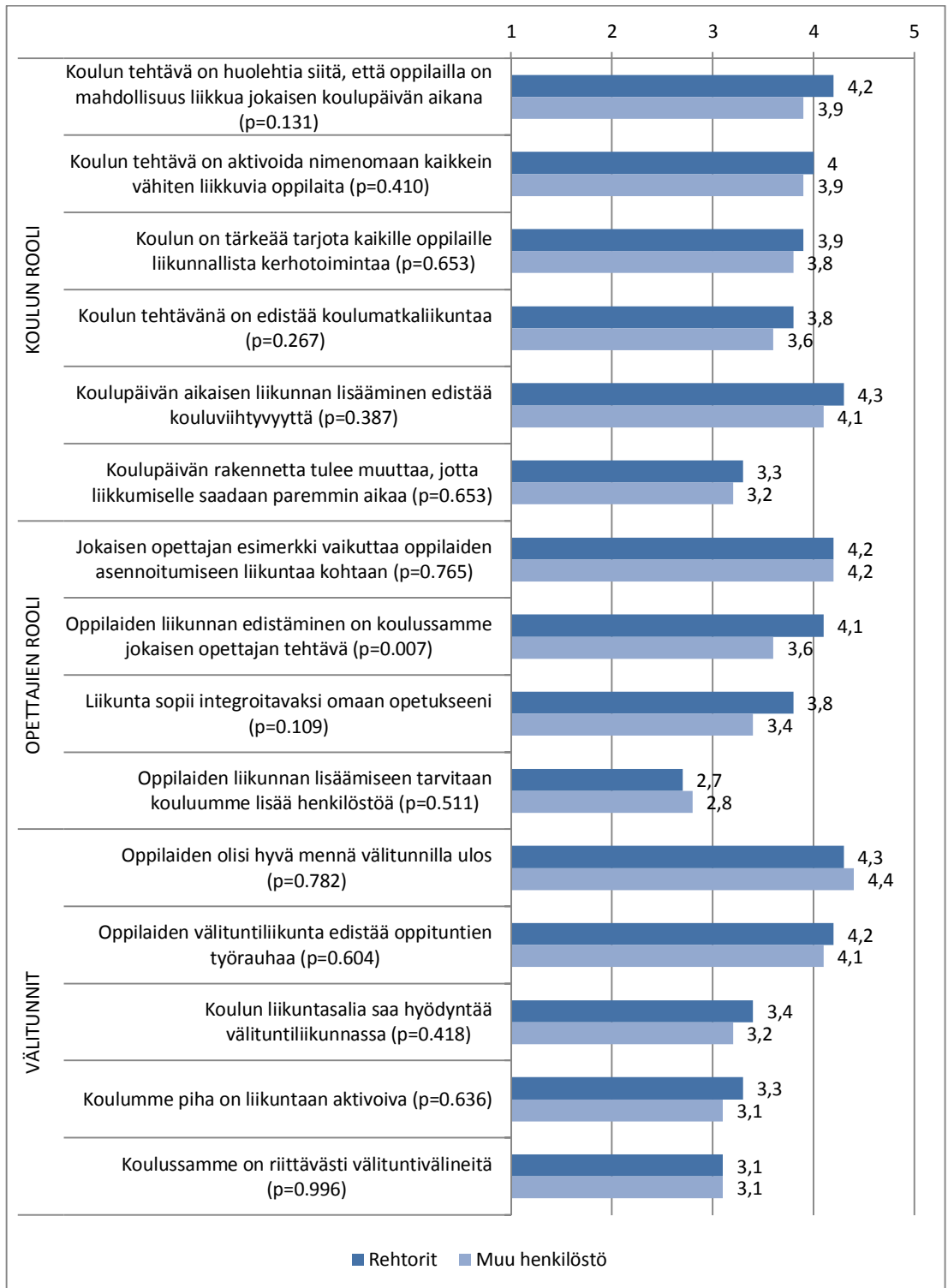
Rehtoreiden kokemukset hankkeesta olivat myönteisempiä kuin muun henkilöstön kokemukset (kuvio 15). Rehtorit olivat muuta henkilöstöä yleisemmin sitä mieltä, että hankkeesta puhutaan opettajakunnan kesken ja että se on ollut hyödyllinen. Rehtorit myös uskoivat muuta henkilöstöä yleisemmin, että hankkeesta jää heidän kouluunsa pysyviä käytäntöjä.



KUVIO 15 Rehtoreiden ja muun henkilöstön kokemuksia hankkeesta (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

Rehtoreiden näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana

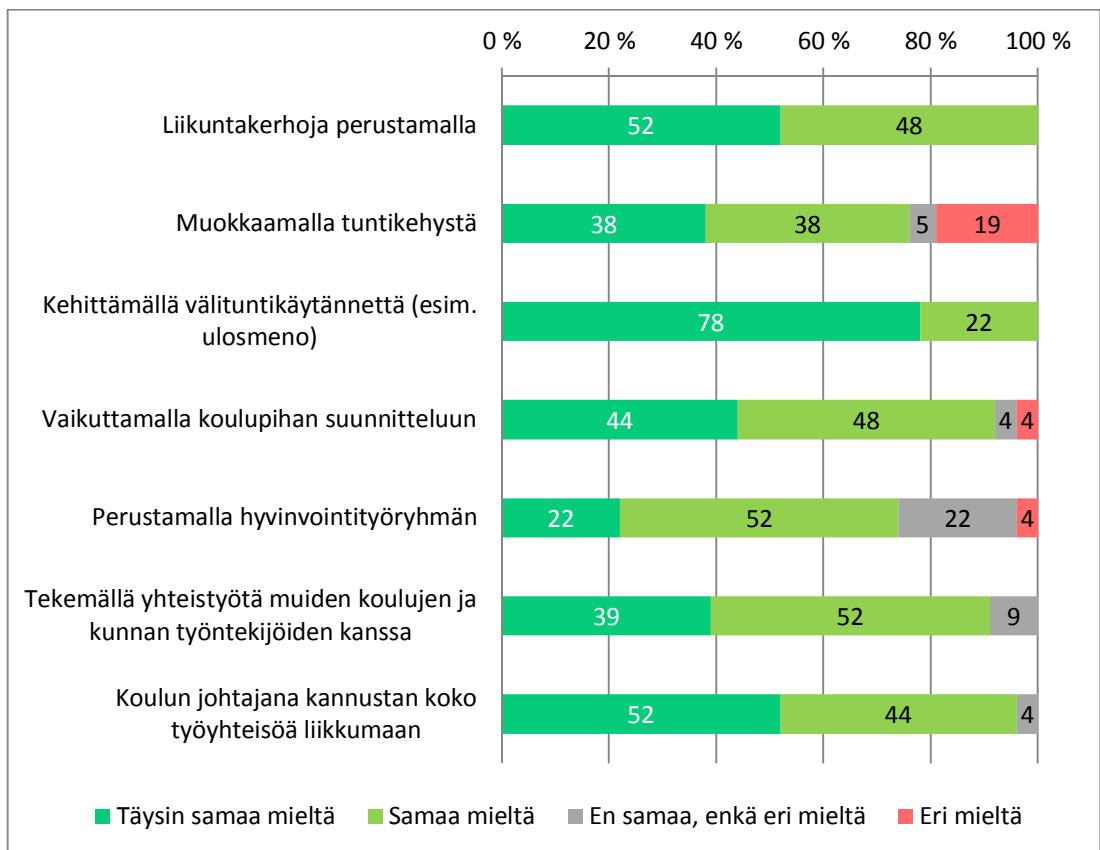
Rehtoreiden ja muun henkilöstön näkemykset koulun roolista oppilaiden liikuttamisessa olivat hyvin samansuuntaiset (kuvio 16). Rehtorit olivat muuta henkilöstöä yleisemmin samaa mieltä siitä, että oppilaiden liikunnan edistäminen on heidän koulussaan jokaisen opettajan tehtävä.



KUVIO 16 Rehtoreiden ja muun henkilöstön näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).

Rehtoreiden näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden edistämisestä omalla koululla

Rehtorit suhtautuivat hyvin myönteisesti erilaisiin fyysisen aktiivisuuden edistämisen käytäntöihin (kuvio 17). Kaikki vastanneet rehtorit olivat samaa mieltä siitä, että johtajana he voivat edistää koulussaan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta kehittämällä välituntikäytännettä ja perustamalla liikuntakerhoja. Valtaosa rehtoreista arvioi edistävänsä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta vaikuttamalla koulupihan suunnitteluun ja tekemällä yhteistyötä muiden koulujen ja kunnan työntekijöiden kanssa. Kolme neljästä rehtorista raportoi edistävänsä fyysistä aktiivisuutta muokkaamalla tuntikehystä ja perustamalla hyvinvointityöryhmän. Lähes kaikki rehtorit olivat samaa mieltä siitä, että koulun johtajana he kannustavat koko työyhteisöä liikkumaan.



KUVIO 17 Rehtorien näkemyksiä siitä, miten he voivat johtajana edistää koulussaan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta.

Rehtoreita pyydettiin kuvaamaan kolme tärkeintä asiaa tai tapaa, joiden avulla he voivat vaikuttaa oman koulunsa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Karjalaisen (2013) mukaan rehtoreiden avoimissa vastauksissa oli useita mainintoja pitkästä välitunnista. Eräs rehtori vastasi jo muuttaneensa koulupäivän rakennetta siten, että se mahdollistaa paremmin välituntiliikkumisen. Myös ulkovälitunnit ja erilaiset liikkumisen mahdollistavat tekijät, kuten välituntilat ja välineet sekä rehtorin kannustus nähtiin tärkeinä avoimissa vastauksissa. Lisäksi kerhotoiminta oli saanut useita mainintoja. Eräs rehtoreista ohjasi liikuntakerhoja, joissa oli mukana nykyisiä ja jo valmistuneitakin oppilaita. Toinen rehtori koki tärkeäksi kehittää seura- ja kerhotoimintaa sellaiseen suuntaan, ettei oppilaan kodin varallisuus olisi esteenä liikuntaharrastukselle.

Rehtoreiden avoimissa vastauksissa kuvattiin myös muita johtamisen ja suunnittelun keinoja, joiden avulla he voivat edistää liikkumisen lisäämistä koulupäivään. Tuntikehystä ja rahoitusta voitiin viedä toiminnalliseen ja liikkumiseen aktivoivaan suuntaan esimerkiksi lisäämällä valinnaisliikuntatunteja, pienentämällä ryhmäkokoja, muuttamalla koulupäivän rakennetta ja hankkimalla välineitä. Kunnan talousarvioon vaikuttaminen, vanhempien kuunteleminen ja aktivointi sekä liikuntaseurojen kanssa työskentely mainittiin esimerkkeinä aktiivisesta verkostotoiminnasta. Muutama rehtori oli ottanut tehtäväkseen koulun sääntöjen muokkaamisen liikuntamyönteisiksi, perustanut liikuntaryhmän organisoimaan tapahtumia ja tempauksia ja kannustanut sekä oppilaita että opettajia liikkumaan. Eräs rehtoreista tiedosti hyvin oman tärkeän roolinsa asennekasvattajana: *"Liikun itse ja kannustan toisiakin."* Rehtorin oma liikunnallisuus esimerkkinä oppilaille ja opettajille mainittiin useissa avoimissa vastauksissa.

6 Yhteenvedo ja johtopäätökset

Tässä raportissa tarkasteltiin liikkumisen lisäämistä koulupäivään koulujen henkilökunnan näkökulmasta. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen koulujen henkilökunnalle suunnatulla kyselyllä kartoitettiin henkilökunnan tietoisuutta hankkeen tavoitteista ja liikuntasuosituksista, kokemuksia hankkeesta ja näkemyksiä koulun ja opettajien roolista sekä välitunneista koulupäivän liikkumisen lisäämisen kokonaisuudessa. Kyselyyn osallistuneet olivat olleet mukana Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa 1,5 vuoden ajan, minkä voidaan arvioida osaltaan vaikuttavan myönteisiin tuloksiin.

Koulujen henkilökunta oli hyvin tietoinen Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteista lisätä liikuntaa koulupäivään kouluikäisten liikuntasuositusten mukaisesti ja lisätä varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Valtaosa vastaajista tiesi myös kouluikäisten 1–2 tunnin päivittäisen liikunnan suosituksen. Koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -pilottivaiheesta olivat pääosin myönteisiä, ja kyselyn perusteella valtaosa heistä uskoi, että kouluun jää pysyviä käytäntöjä hankkeesta. Myönteiset kokemukset hankkeesta olivat yleisempiä alakouluissa ja yhtenäiskouluissa, kun taas yläkouluissa henkilökunnan negatiiviset kokemukset ja vastausvaihtoehto ”ei samaa eikä eri mieltä” olivat yleisempiä. Yläkouluissa koettiin, että hankkeesta ei puhuttu opettajakunnan kesken ja että se ei näkynyt selvästi koulun toiminnassa. Todennäköisesti liikkuva koulu -toiminta on yläkouluissa ollut pienemmän joukon toteuttamaa kuin alakouluissa, ja liikunnanopettajat ovat olleet toiminnan keskiössä. Jatkossa haasteena on saada erityisesti yläkoulujen henkilökunta osallistumaan laajemmin toimintaan.

Koulun rooli oppilaiden liikuttajana merkittävä

Koulujen henkilökunta arvioi koulun roolia oppilaiden liikuttajana myönteisesti. Valtaosa vastaajista koulutyypistä riippumatta oli sitä mieltä, että koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää kouluviihtyvyyttä ja että oppilaiden välituntiliikunta edistää työrauhaa. Tämä on merkittävä tulos koulupäivän liikunnallistamisen kannalta. Sekä oppilaat että opettajat hyötyvät, kun lisätyn liikkumisen myötä edistetään koko koulun viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulutyypin välillä oli eroja useissa koulun roolia

mittaavissa väittämässä: ala- ja yhtenäiskouluissa henkilökunnan asenteet olivat yleisemmin myönteisiä kuin yläkouluissa. Ala- ja yhtenäiskouluissa koettiin yläkouluja yleisemmin koulun tehtäväksi huolehtia siitä, että oppilaille on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana. Myös liikunnallista kerhotoimintaa pidettiin tärkeänä erityisesti ala- ja yhtenäiskouluissa. Noin kolmannes vastaajista oli sitä mieltä, että koulupäivän rakennetta tulee muuttaa, jotta liikkumiselle saadaan paremmin aikaa. Tämä lienee asiana tuntematon monille vastaajista, mihin viittaa se, että noin 40 % ei osannut sanoa kantaansa asiaan. Koulumatkaliikunnan edistäminen osana koulun roolia jakoi vastaajien mielipiteitä: reilu puolet koki sen koulun tehtäväksi, kolmannes ei osannut sanoa kantaansa ja noin 10 % oli eri mieltä.

Valtaosa koulujen henkilökunnasta oli sitä mieltä, että oppilaiden olisi hyvä mennä ulos välitunnilla ja että välituntiliikunta edistää työrauhaa. Kyselyssä selvitettiin myös näkemyksiä välituntiolosuhteista. Välituntiolosuhteet vaihtelivat koulutyypeittäin. Koulujen liikuntasaleja sai hyödyntää yleisimmin yhtenäiskouluissa, piha oli liikuntaan aktivoiva yleisimmin alakouluissa ja välituntivälineitä oli riittävästi yhtenäiskouluissa ja alakouluissa. Yläkoulujen vastaajista joka neljäs piti koulunsa pihaa liikuntaa aktivoivana ja välituntivälineitä riittävinä. Ala- ja yhtenäiskouluissa välituntiolosuhteet olivat henkilökunnan näkemysten mukaan paremmalla mallilla kuin yläkouluissa, mutta kehitettävää riittää myös ala- ja yhtenäiskoulujen olosuhteissa. Kouluissa olisi mahdollisuuksia lisätä liikettä koulupäivään esimerkiksi hyödyntämällä koulun liikuntasalia nykyistä paremmin. Välituntien olosuhteisiin, keston sekä sisältöön puuttuminen on monessa koulussa luontevin tapa lähteä lisäämään liikkumista koulupäivään.

Opettajien rooli liikkumisen lisäämisessä koulupäivään nähtiin yleisesti tärkeänä. Valtaosa vastaajista oli koulutyypistä riippumatta sitä mieltä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Kun siirryttiin yleiseltä tasolta omaa koulua koskevaan väittämään, niin silloin opettajien roolista oltiin harvemmin samaa mieltä erityisesti yläkouluissa. Omassa koulussaan oppilaiden liikunnan edistämisen koki jokaisen opettajan tehtäväksi ala- ja yhtenäiskouluissa n. 70 % vastaajista ja yläkouluissa alle puolet. Kun koulun tasolta siirryttiin henkilökohtaiselle tasolle, niin sitoutuminen liikkumisen lisäämiseen koulupäivään heikkeni yläkouluissa entisestään. ”Liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseeni” -väittämästä oli samaa mieltä kaksi kolmesta ala- ja yhtenäiskoulujen vastaajista, mutta vain alle kolmannes yläkoulujen henkilökunnasta. Koulupäivän liikunnallistaminen koetaan tärkeänä, mutta oma rooli liikkumisen edistämässä on epäselvä. Kuitenkin aineenopettajien osaaminen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä voisi palvella myös oppimistavoitteita ja auttaa oppituntien työrauhan lisäämisessä. Liikunnan integroinnista muihin oppiaineisiin ja istumisen vähentämisestä kaivataan lisää hyviä ja innovatiivisia ideoita ja käytännön esimerkkejä opettajille. Aiheesta tarvitaan matalan kynnyksen koulutusta ja helposti käyttöön otettavaa oppimateriaalia eri oppiaineisiin.

Tuloksia tarkasteltiin erikseen luokanopettajien ja aineenopettajien ryhmissä. Molemmat opettajaryhmät jaettiin alaryhmiin sen perusteella, opettivatko he liikuntaa vai eivät. Luokanopettajien kokemuksissa ja näkemyksissä ei ollut juurikaan eroa sen perusteella, opettiko luokanopettaja liikuntaa vai ei. Sen sijaan aineenopettajilla oli havaittavissa jonkin verran eroja liikuntaa opettavien aineenopettajien ja muiden aineenopettajien välillä. Liikunnanopettajien muita aineenopettajia myönteisempi suhtautuminen oli toki odotettavaa, mutta merkittävää oli, että pääosin myös muut aineenopettajat suhtautuivat liikkumisen lisäämiseen koulupäivään varsin myönteisesti.

Henkilökunnan innostaminen oppilaiden liikuttamiseen voi toimia kimmokkeena myös henkilökunnan oman liikkumisen tarkasteluun. Tässäkin kyselyssä kävi ilmi, että valtaosa koulujen henkilökunnasta oli sitä mieltä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Hankkeen myötä henkilökunta voi kehittää myös omaa keskinäistä liikunnallista toimintaansa, mikä voi tuoda kohennusta henkilökunnan hyvinvointiin.

Avoimissa vastauksissa korostettiin koulun roolin lisäksi myös vanhempien vastuuta lasten ja nuorten liikkumistottumuksien luomisessa. Vanhempien tietoisuuden lisääminen kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksesta sekä liikkumisen että ruutuajan ja yhtäjaksoisen istumisen osalta on mahdollista vanhempainilloissa ja keskusteluissa.

Rehtorit avainasemassa toiminnassa

Rehtorien kokemukset ja näkemykset hankkeesta olivat hyvin myönteisiä, mitä osaltaan selittää rehtorien keskeinen rooli toimijana useimmissa hankkeissa. Pilottivaiheen 21 hankkeesta 16:ssa rehtori oli aktiivisena toimijana ja viidessä taustatukena (Tammelin ym. 2012). Rehtorien näkemykset olivat samansuuntaisia muun henkilöstön kanssa. Tuloksissa oli merkittävää, että rehtorit pitivät oppilaiden liikkumisen edistämistä koulussaan jokaisen opettajan tehtävänä yleisemmin kuin muu henkilökunta tai liikunnan aineenopettajat. Karjalainen (2013) pitää tätä positiivisena viestinä koko koulu yhteisön toimintakulttuurin liikunnallistamiselle. Esimiehen rooli toimintakulttuurin muokkaamisprosessissa on keskeinen. Jos rehtori ei näe liikkumista ja sen lisäämiseksi tehtäviä toimia tärkeinä, niin on vaarana, että muutokset jäävät pinnallisiksi ja lyhytikäisiksi. Rehtoreiden avoimista vastauksista nousi esiin rehtoreiden omaa asennetta kuvaavia vastauksia: koulun liikuntailmapiiirin muutos ja oma esimerkki koettiin tärkeänä. Jotkut rehtorit kokivat, että opettajien asenteeseen ja henkilökunnan omaan liikunnan harrastamiseen puuttumalla voidaan vaikuttaa koulun liikuntakulttuuriin. (Karjalainen 2013.)

Rehtorin rooli liikkumisen lisäämisessä koulupäivään on keskeinen. Rehtorin on perusteltava henkilökunnalle miksi liikkumisen lisääminen koulupäivään on tärkeää. Tavoitteena on koko koulun hyvinvoinnin kohentuminen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisellä. Rehtori voi huomioida asennoitumisen liikkumiseen jo valitessaan henkilökuntaa. Eräessä hankekoulussa jo uuden henkilön palkkauksen yhteydessä keskustellaan siitä mikä on työnhakijan suhtautuminen liikkumiseen koulupäivän aikana. Henkilökunnan myönteinen suhtautuminen liikkumisen lisäämiseen koulupäivään on tärkeää, jotta pysyvä muutos toimintakulttuuriin saadaan aikaan. On erittäin hyvä, jos koko henkilökunta sitoutuu koulupäivän liikunnallistamiseksi tehtäviin toimiin, mutta myös aktiivinen ydinryhmä saattaa riittää. Eräessä hankekoulussa saatiin merkittäviä muutoksia koulupäivän aikaiseen liikkumiseen pienen aktiivisen toimijaryhmän toteuttamana.

Ajatuksia jatkoon

Kaikilla hankekouluilla oli omat ominaisuutensa ja erityispiirteensä: olemassa oleva toimintakulttuuri perinteinen, johtamiskulttuuri, olosuhteet, henkilökunta ja oppilaat olivat erilaisia. Ohjelman pilottivaiheen toteutuksessa lähdettiin siitä, ettei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa toteuttaa liikkumisen lisäämistä koulupäivään, vaan jokainen koulu kehitti sille parhaiten soveltuvan mallin omista lähtökohdistaan. Pienissä kouluissa muutokset ovat yleensä helpompia toteuttaa kuin suurissa kouluissa. Henkilökunta voi miettiä omaa osuuttaan kokonaisuudessa: liikunnanopettajille löytyy rooli ehkä luontevammin, mutta miten esimerkiksi muiden aineiden aineenopettajat voisivat omalla panoksellaan osallistua uudenlaisen toimintakulttuurin luomiseen? Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen lisäksi tulisi kiinnittää huomiota istumisen vähentämiseen tai yhtäjaksoisen istumisen katkaisemiseen. Tämä voisi olla yksi lähtökohta esimerkiksi muiden kuin liikuntaa opettavien aineenopettajien tavalle osallistua liikkumisen lisäämiseen koulupäivään.

Pilottivaiheen koulujen henkilökunnan ja etenkin rehtorien näkemykset liikkumisen lisäämisestä koulupäivään saattavat olla myönteisempiä kuin muissa suomalaisissa peruskouluissa. Pilottivaiheessa henkilökunnan kysely toteutettiin vain kerran 1,5 vuotta hankkeen alkamisesta, joten koulujen asenneilmaston lähtötilannetta ei tiedetä. Hankkeeseen osallistumisen voidaan arvioida osaltaan vaikuttaneen myönteisesti henkilökunnan näkemyksiin, koska koulupäivän liikunnallistamisesta on keskusteltu kouluissa ja Liikkuva koulu -seminaareissa. Henkilökunnan kysely olisi mielenkiintoista toteuttaa myös sellaisissa kouluissa, joiden toimintakulttuuria ei ole mietitty fyysisen aktiivisuuden kannalta. Näin saataisiin vertailuaineistoa tavallisista kouluista. Olisi mielenkiintoista tietää, miten Liikkuva koulu -ohjelman rehtorien ja muiden rehtorien näkemykset sekä Liikkuva koulu -ohjelman henkilökunnan ja muiden koulujen

henkilökunnan näkemykset liikkumisen lisäämisestä koulupäivään eroavat toisistaan. Pilottivaiheen henkilökuntakyselyn vastaajat olivat pääasiassa opettajakuntaa. Jatkossa olisi tärkeää, että myös muu kouluhenkilökunta, esimerkiksi terveydenhoitajat, osallistuisivat kyselyyn.

Henkilökuntakyselyn tulosten perusteella pilottihankkeet näyttävät onnistuneen hyvin henkilökunnan mukaan saamisessa koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen, jolloin ilmapiiri toimintakulttuurin pysyvälle muutokselle on otollinen. Alakouluissa liikkuminen on lähtökohtaisesti luonnollisempi osa koululaisen arkipäivää, mutta yläkouluissa yhtälö on haastavampi sekä henkilökunnan että oppilaiden näkökulmasta. Kuitenkin pilottivaiheen toimijoiden kokemukset ja seurantatutkimuksen tulokset (Tammelin ym. 2012) osoittavat, että muutos on mahdollinen myös yläkouluissa, kun asiaa lähestytään oikealla tavalla ja otetaan nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Henkilökunnan näkemykset kouluviihtyvyyden ja työrauhan lisääntymisestä koulupäivän aikaisen liikunnan myötä ovat rohkaisevia jatkotyöskentelylle.

Lähteet

Helakorpi, S., Holstila, A.-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011. Raportti 45/2012. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Karjalainen, A. 2013. Rehtoreiden näkemykset ja koetut vaikutusmahdollisuudet kouluympäristön toimintakulttuurin liikunnallistamisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Nissilä, K. & Ylikoski, E. 2011. Liikunnallinen toimintakulttuuri ja 4. -6. -luokkalaisten fyysinen aktiivisuus kahdessa alakoulussa. Oulun yliopisto. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

Ojala, M.-L. 2011. Peruskoulutuksen ja lukiokoulutuksen opettajat vuonna 2010. Teoksessa: T. Kumpulainen (toim.) Opettajat Suomessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:6. Helsinki: Opetushallitus, 37-66.

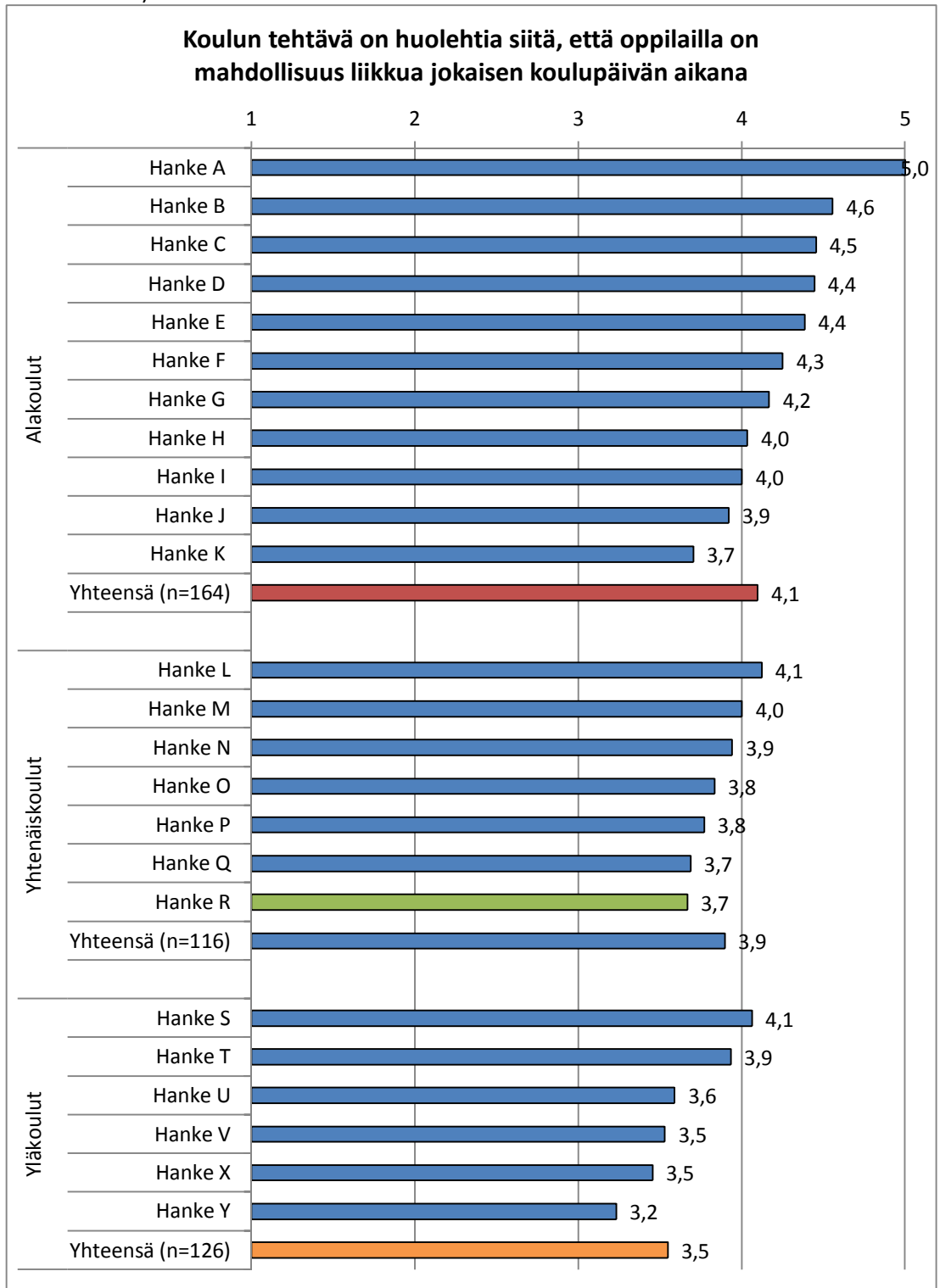
Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

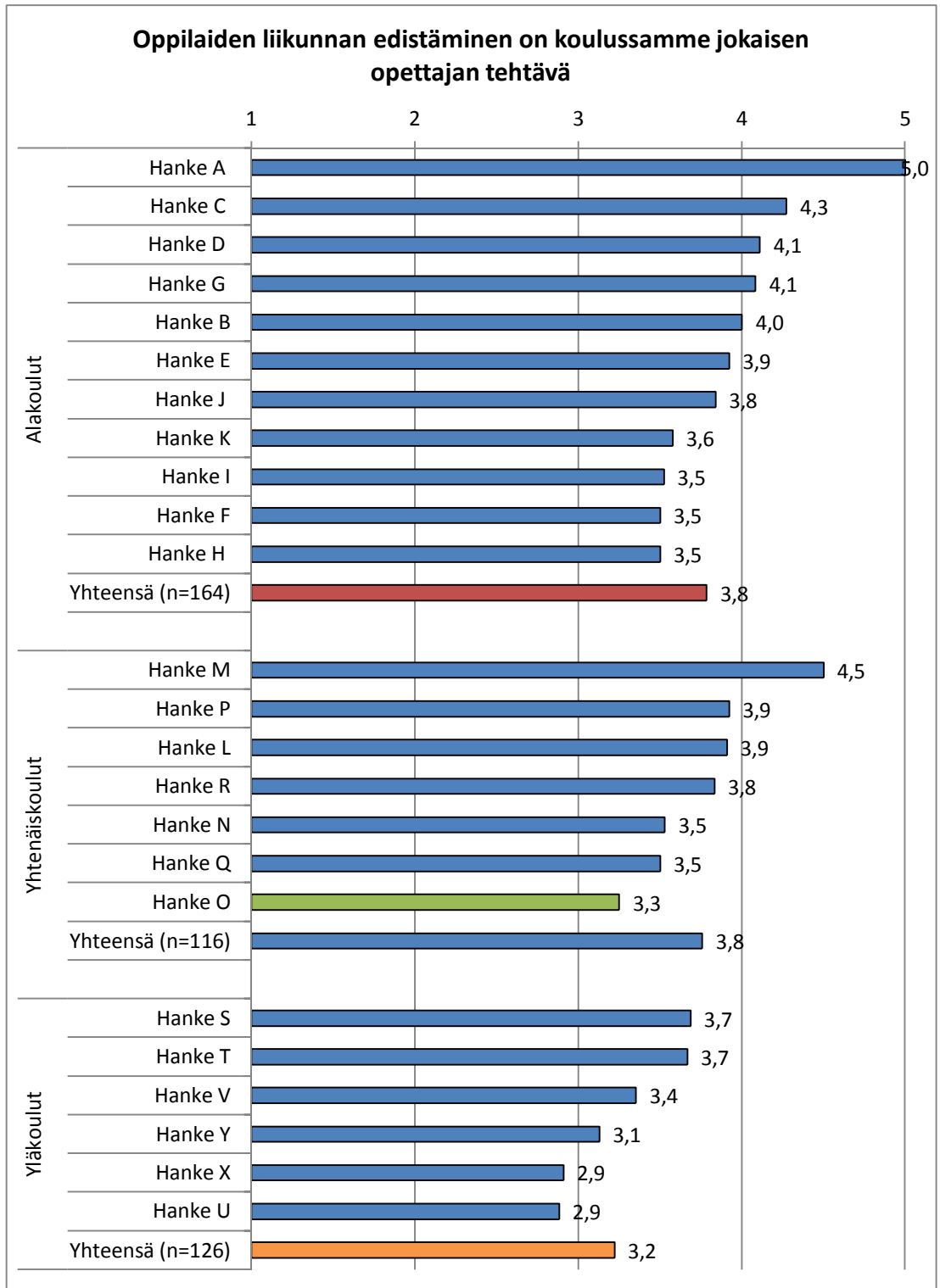
Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Yläuotinen, T. & Yrjönen, M.-L. 2012. Liikkuva koulu – opettajien tietoisuus hankkeesta ja näkemyksiä koulupäivän liikunnallistamisesta. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

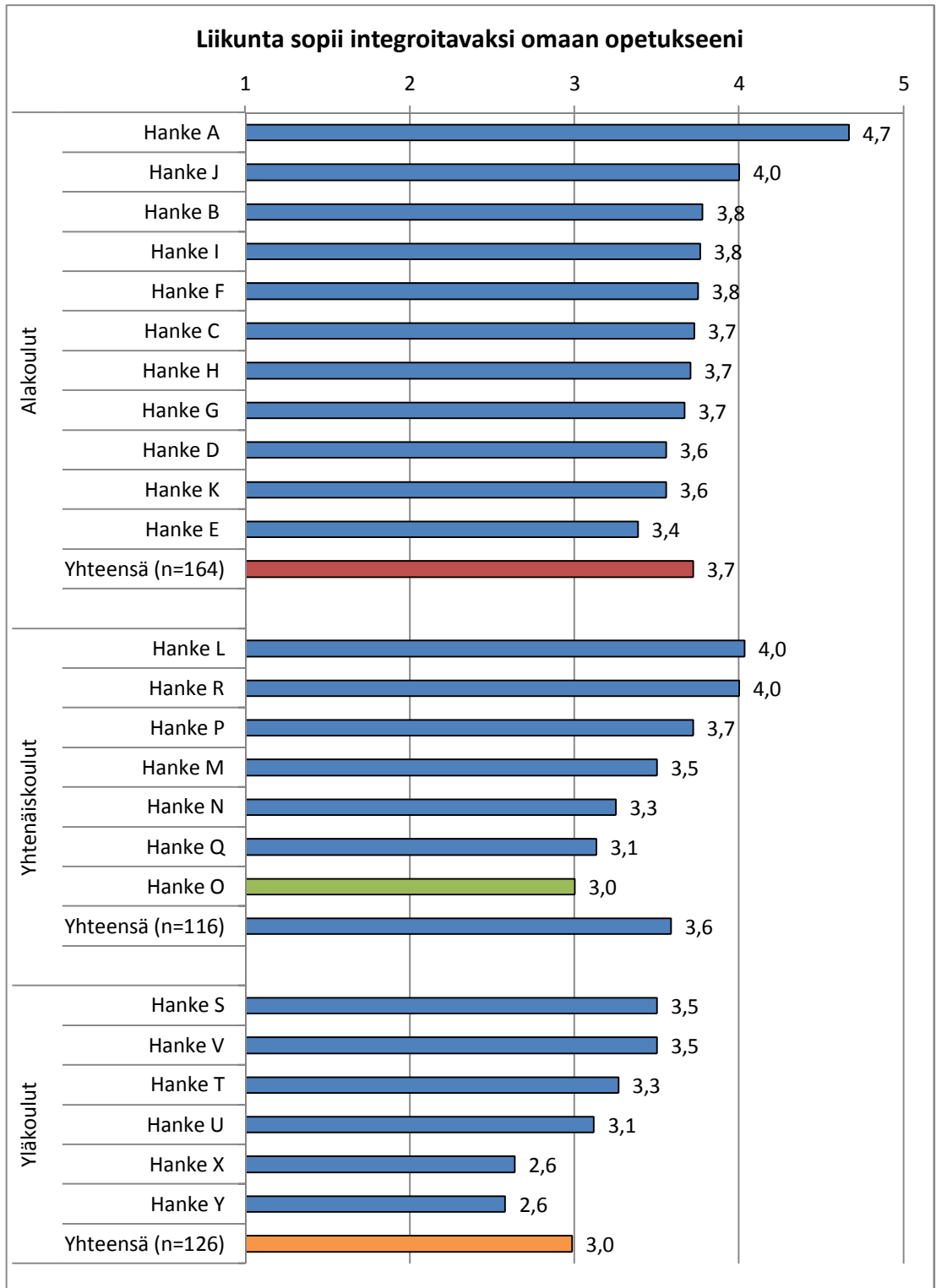
LIITE 1 Koulun tehtävä on huolehtia siitä, että oppilailla on mahdollisuus liikkua jokaisen koulupäivän aikana koulutyypeittäin ja hankkeittain (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).



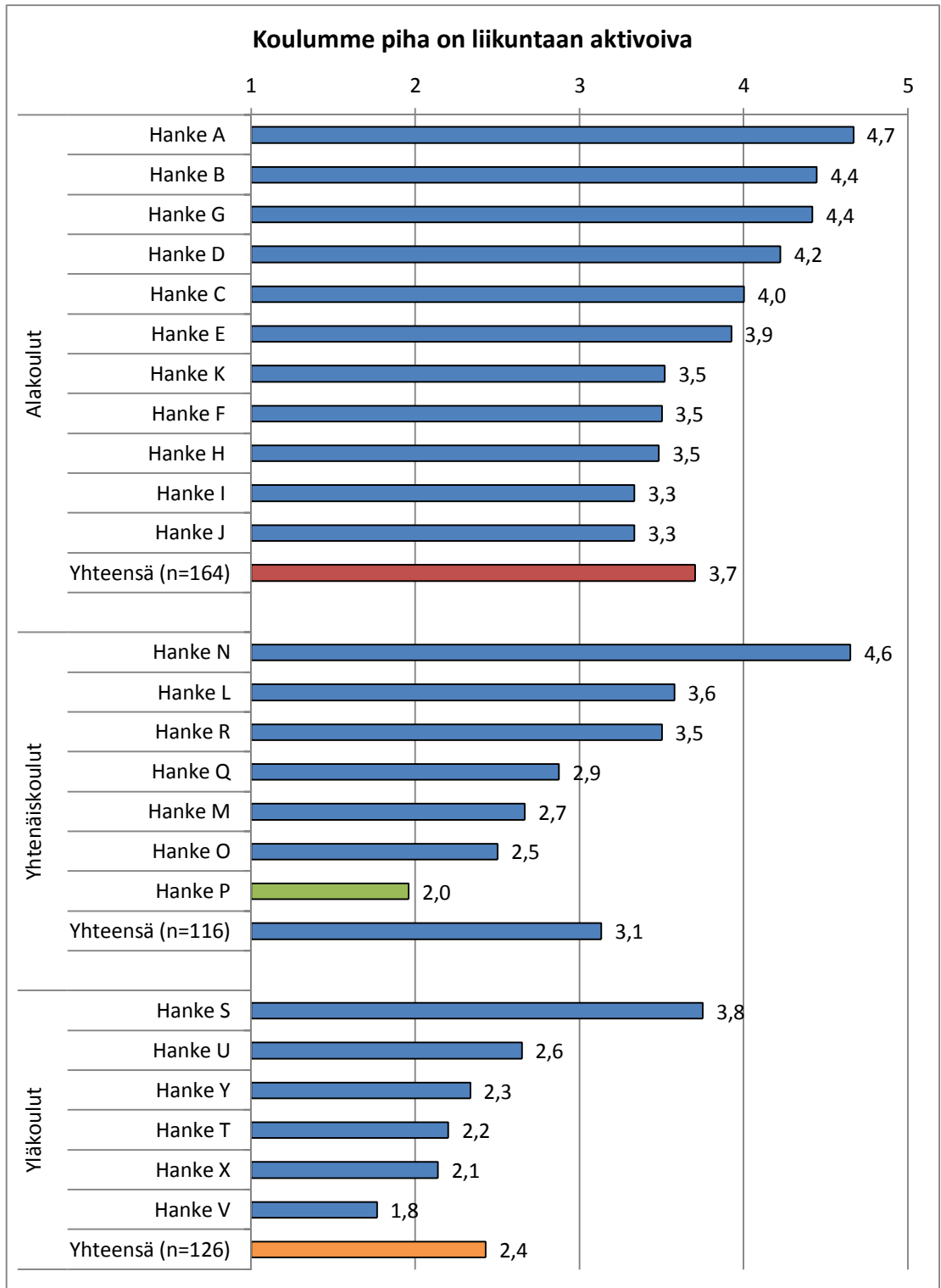
LIITE 2 Oppilaiden liikunnan edistäminen on koulussamme jokaisen opettajan tehtävä koulutyypeittäin ja hankkeittain (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).



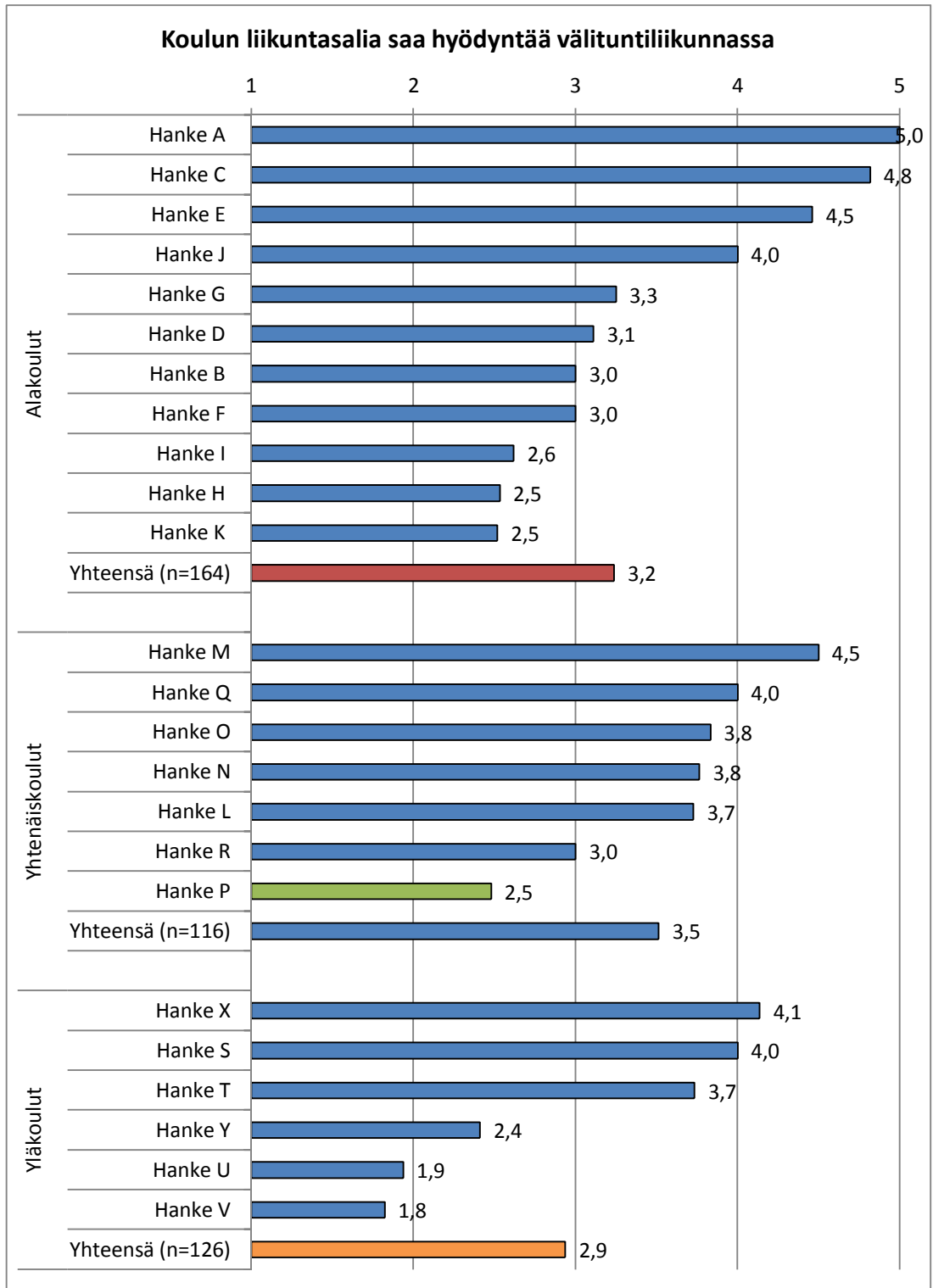
LIITE 3 Liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseeni koulutyypeittäin ja hankkeittain (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).




LIITE 4 Koulumme piha on liikuntaan aktiivoina koulutyypeittain ja hankkeittain (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).



LIITE 5 Koulun liikuntasalia saa hyödyntää välituntiliikunnassa koulutyypeittäin ja hankeittain (asteikko 1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä).





Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus lisäämällä liikkumista koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) hankkeisiin osallistuneiden koulujen henkilökunnalle tehtiin kysely alkuvuodesta 2012. Kyselyyn vastasi 411 henkilöä 38 koulusta. Tässä raportissa tarkastellaan koulujen henkilökunnan kokemuksia Liikkuva koulu -pilottivaiheesta ja näkemyksiä liikkumisen lisäämisestä koulupäivään.