

# Henkilökunnan hyvinvointi osana Liikkuvaa koulua



Liikkuva koulu -ohjelma on lisännyt liikettä oppilaiden koulupäiviin jo kymmenen vuoden ajan. Koulujen henkilökunnan kannustaminen liikkumaan on jäänyt vähemmälle huomiolle useissa kouluissa. Liikkuva koulu tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia myös henkilökunnan liikkumisen edistämiseen ja työssäjaksamisen tukemiseen. Koulun henkilökunnan työpäivän aikainen liikunta on mahdollista kytkeä ainakin osittain oppilaille suunnattuihin toimintoihin. Liikkuva koulu on parhaimmillaan koko koulun yhteinen asia, ja yhdessä tekeminen vahvistaa yhteisöllisyyttä.



# Alle puolet kouluista tukee henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista

Vähemmän stressiä, tehokkaampaa palautumista työpäivästä ja lisää virtaa vapaa-ajalle. Luovuutta, vireää ajatuksen juoksua, parempaa kuntoa ja terveyttä. Liikunnalla on kiistattomat edut ja sen toteuttamisessa vain mielikuvitus on rajana. Liikunnan hyödyntäminen monipuolisesti työkyvyn ylläpitämisessä on harvinaista, mutta koulu-ympäristö tarjoaa muihin työpaikkoihin verrattuna tähän hyvät mahdollisuudet.

- Miia Malvela, kehittämisspäällikkö, Liikkuva aikuinen -ohjelma

En olisi uskonut, että minäkin jumppaan tai tanssin musiikin tahdissa tai juoksen koulun ympäri yhdessä oppilaiden kanssa.

- Yläkoulun opettaja



Itsekin jaksaa paremmin, kun malttaa tehdä oppilaiden kanssa tunteja tauottavia esim. venyttelyliikeitä tai pienen kävelylenkin.

- Opettaja



Jatkossa toivoisin keskittymistä enemmän myös henkilökunnan hyvinvointiin ja liikkumiseen.

- Alakoulun rehtori

Noin 90 prosenttia peruskoulujen opettajista on sitä mieltä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan.

	Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista.	Henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria.
Alakoulut	41 %	67 %	68 %
Yhtenäiskoulut	42 %	46 %	50 %
Yläkoulut	36 %	31 %	29 %

Koulujen henkilökunta on toivonut, että heidän liikkumisensa ja työhyvinvointinsa huomioitaisiin jatkossa nykyistä vahvemmin osana Liikkuvaa koulua. Koulujen itsearvioinnin perusteella alle puolet tukee henkilökuntansa liikkumista ja hyvinvointia.

Vaikka lähes kaikki peruskoulun opettajat uskovat opettajan esimerkin vaikuttavan oppilaiden asennoitumiseen liikkumista kohtaan, se ei välttämättä näy ainakaan yläkoulun arjessa. Aikuiset toteuttavat ala- ja yhtenäiskouluissa aktiivista toimintakulttuuria yhdessä oppilaiden kanssa selvästi useammin kuin yläkouluissa. Aktiivinen kouluarki, jota henkilökunta ja oppilaat yhteistyössä suunnittelevat ja toteuttavat, tarjoaa liikkumisen mahdollisuuksia koko koulu yhteisölle.

# Lisää liikkumista työpäivään ja vapaa-aikaan

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) toteutti Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa vuosina 2016–2018 Työhyvinvoiva koulu -hankkeen. Hankkeessa tavoiteltiin opetushenkilöstön toimintakulttuurin muutosta rakentamalla kuntaan ja kouluille työhyvinvoinnin vuosisuunnitelma ja vastuuryhmä. Tavoitteena oli myös kannustaa liikkunnalliseen elämäntapaan ja antaa virikkeitä aktiivisempaan arkeen, tukien näin välillisesti myös lasten päivittäisen liikunnan lisäämistä.

## Henkilökunnan mielestä toimivia käytäntöjä

- Kuntosalin tai muiden koulun liikuntatilojen maksuton käyttö.
- Liikuntatutortoiminta. Liikunnanopettaja toimii kunnan opettajille tutorina liikuntaan ja terveyteen liittyvissä asioissa ja matalan kynnyksen toiminnassa. Tämä vahvisti myös opettajien yhteisten ryhmien toimintaa sekä yleistä keskustelua aiheesta.
- Opettajien ja oppilaiden yhteinen liikkuminen, kuten haastekampanjat, ulkona oppiminen ja opettajien osallistuminen välituntiliikkumiseen.
- Aiheeseen liittyvät koulutukset ja kuntotestaukset. Muistuttelut työhyvinvointiin liittyvistä asioista koettiin hyväksi.
- Ideoiden jakaminen koulujen välillä.
- Liikuntasetelit ja -edut eri paikkoihin.
- Liikkuvan koulun yhdistäminen Työhyvinvoiva koulu -hankkeeseen – synergiaetu.



## Hankkeesta nousseita haasteita

- Pysyvien kuntatason muutosten tekeminen osoittautui hitaaksi ja avainhenkilöstön vaihtuminen muodosti ongelmia.
- Suurin osa tarjotuista eduista (esim. liikuntasetelit) oli hyödynnettävissä sillä paikkakunnalla, jolla koulu sijaitti. Osa henkilökunnasta asuu toisessa kunnassa ja liikkuu mieluummin omalla paikkakunnallaan.
- Ryhmiin osallistuminen oli haasteellista erilaisten työaikojen vuoksi.
- Tieto liikkumismahdollisuuksista, liikuntavuoroista ja -ryhmistä ei saavuttanut kaikkia.
- Osa opettajista kokee suuret ryhmäkoot ja ison työmäärän raskaaksi, mikä vaikutti heille tarjottuun toimintaan osallistumiseen.
- Kunnat ja koulut toivoivat tukea koulukohtaisen toiminnan kannustamiseen ja kehittämiseen, jotta toimenpiteet eivät jäisi yhden henkilön tai ryhmän vastuulle.

*Kun luokka liikkuu, voi opettaja liikkua mukana.*

- Opettaja Marika Papinaho



Ulvilan Vanhankylän koululla toimintaa tehtiin näkyväksi TYHY-kukkasella, jossa oli muun muassa tapahtumia ja hyvinvointihaasteita. Toteutetut haasteet kuitattiin TYHY-kukkaseen.

### Esimerkkejä hyvinvointihaasteista:

- salainen ystävä – ajatuksena huomioida pienillä teoilla jotakuta "salaa"
- 10 000 askelta päivässä -haaste
- käytä portaita -haaste
- kyykky- ja lankutushaasteet
- nuku kahdeksan tuntia yössä -haaste
- kopiokonehaaste – aina kun tulee kopioimaan, tekee haasteen kopiokoneen luona.

# Ideoita koulun henkilökunnan liikkumisen tukemiseksi

## Tuusulan Liikkuva koulu goes wild – Rohkeasti uutta kokeillen ja onnistumisista iloiten

Toimintamalli suunnattiin opetustoimen ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Malli liittyi kuntastrategiaan, jonka keskiössä ovat ihmisten hyvinvointi ja vireys.

- Tavoitteena oli kokeilla uusia lajeja matalalla kynnyksellä Pop Up -koulun hengessä.
- Lajitarjotin erilaisista liikuntamuodoista ja urheilulajeista.
- Lajitarjottimen suunnittelussa hyödynnettiin henkilökunnan osaamista.

## Muita ideoita

- Huomio ergonomiaan ja asennonvaihteluun: seisomatyöpiste, pehmeä seisonta-alusta, satulatuoli, aktivoivat kalusteet jne.
- Edulliset taukojumppavälineet: jumppakepit, jumppakuminauhat, jumppamatto, foamrollerit jne.
- Huomio arkiliikkumisen määrään askelmittarin, aktiivisuusmittarin tai -sovelluksen avulla.
- Henkilökunnan omat tauot koulupäivässä, esimerkiksi liikunta-/rentoutumisvälitunti tai salivuoro koulupäivän päätyttyä.
- Työmatkaliikkumisen edistäminen: hyvät pyörien säilytysratkaisut ja pesutilat.
- Henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisääminen aiheeseen liittyvien koulutus- ja suunnittelutuntien kautta.
- Opettajien lisäksi myös muu henkilökunta mukaan suunnitteluun.
- Palaverit liikkuen: kävelykokoukset, kävelevät vanhempainvartit
- Liikuntaneuvonta: kuntotestaukset, henkilökohtaiset ohjelmat

# Kouluympäristöön liittyviä positiivisia erityispiirteitä, joita voi hyödyntää liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisessä:

## + Ei fyysisesti erityisen raskasta, mutta ei myöskään täysin istumatyötä

- Työasentojen ja työskentelytapojen vaihtelu mahdollisuuksien mukaan
- Liikuskelu työpäivän aikana jalan

## + Säännölliset työajat, tauot ja lomat

- Taukojumppa ja -venyttely
- Kehon ja mielen huoltaminen lomien aikana
- Työmatkaliikkumiseen panostaminen

## + Työympäristö

- Koulun liikunta- ja kuntosalin hyödyntäminen mahdollisuuksien mukaan
- Henkilökunnan lajitutustumiset koulun välineillä
- Palauttava/rauhallinen taukotila

## + Työkavereiden tuki on tärkeää. Opetustyössä tukea on yleensä lähellä saatavilla.

## + Jokainen koulu/työyhteisö toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan.

## Negatiivisia erityispiirteitä, joita voi ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa:

### - Hälyinen ja aisteja kuormittava ympäristö

- Kannattaa pitää hengähdystaukoja ja pieniä irtiottoja kesken päivän. Tasapainon löytäminen on tärkeää. Työstä pitää pystyä palautumaan sekä työpäivän aikana että vapaalla.

### - Aika- sekä henkilö- ja talousresurssien puute

- Arkiliikkumisen lisääminen on useimmiten edullista, ajankäytöllisesti tehokasta ja terveysedut ovat kiistattomat.

### Tiivistelmässä on hyödynnetty seuraavia aineistoja:

- Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnin 19.8.2020 mennessä täyttäneet koulut (n=1742). Tulokset perustuvat koulujen itsearviointiin. Tässä tiivistelmässä raportoidaan vastaukset 3-4, mikä tarkoittaa, että arvioitava asia toteutuu hyvin. ([liikkuvakoulu.fi/nykytila](https://liikkuvakoulu.fi/nykytila))
- Liikkuvien koulujen henkilökuntakysely, kevät 2017 (n=3732)
- Työhyvinvoiva koulu -hanke, henkilökunta- (n=80) ja ohjausryhmäkyselyt 2018 (n=6), hankeraportti 2018 sekä haastattelut Juha Koskelon kanssa
- Tuusula Liikkuva koulu goes wild -hankkeen suunnitelma



L I K E S

LIKKUVA  
AIKUINEN