IDEOITA LIIKKUVAN KOULUN TOTEUTUKSEEN

Yhdessä liikkuen, oppimista tukien

Liikkuva koulu

Sisältö

Ohjelmajohtajan terveiset 4
Mikä on Liikkuva koulu? 5
Miksi Liikkuva koulu? 6
Liikkuminen osana oppitunteja 10
Kaikille mahdollisuus osallistua 12
Välitunneilla liikettä koulupäivään 14
Koulumatkat ja kerhotoiminta liikkumisen lisääjinä 16
Liikkuva koulu -toiminnan organisoiminen 18
Yhteistyössä on voimaa 20
Nykytilan arviointi 22
Lähteet 23

YHDESSÄ LIIKKUEN, OPPIMISTA TUKIEN
Ideoita Liikkuvan koulun toteutukseen

Kirjoittajat: Katariina Kämppi, Noora Moilanen,
Katja Rajala, Heidi Syväoja, Hanna Vehviläinen

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 395
ISSN: 2342-4788 (pdf) | 0357-2498 (nid.)
ISBN: 978-951-790-545-9 (pdf) | 978-951-790-544-2 (nid.)
Kuvat: Antti Hahl, Jouni Kallio ja Mikko Käkelä
Graafinen suunnittelu ja taitto: Marker Creative
Painatus: PunaMusta Oy

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
OPETUSHALLITUS UTBILDNINGSSTYRELSEN
LIKES

OHJELMAJOHTAJAN TERVEISET

Miksi opettajan kannattaa toteuttaa Liikkuva koulu -toimintaa?

Liikkuvaa koulua on toteutettu jo yli kymmenen vuotta eri puolilla Suomea, erilaisissa kunnissa ja kouluissa. Ohjelman lähtökohdat ovat edelleen samat: jokainen koulu omalla tavallaan. Myös jokainen opettaja voi toteuttaa Liikkuvaa koulua omalla tavallaan. Oleellisinta on edistää lasten hyvinvointia päivittäin.

Miksi koulun pitäisi olla Liikkuva koulu tai miksi opettajan tulisi toteuttaa Liikkuva koulu -toimintaa? Liikkuminen edistää oppimista, ja Liikkuva koulu -toimenpiteet voivat olla osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisen väline. Yhteinen tekeminen parantaa vuorovaikutusta, minkä tiedetään myös vaikuttavan positiivisesti oppimiseen.

Liikkuva koulu -toiminnalla ja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä voidaan edistää monin tavoin koulun perustehtävää eli oppimista sekä elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin.

Motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät lapsuudessa käsi kädessä. Liikkumisen lisäämiselle koulupäiviin on vahvat perusteet myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa: ”Oppivassa yhteisössä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle ja irrottaudutaan istuvasta elämäntavasta. Siinä arvostetaan työhön syventymistä, oppimisessa tarvittavaa ponnistelua ja työn loppuunsaattamista.”

Tämä kaikki on toki jo Liikkuvien koulujen tiedossa. Niin koulujen henkilökunta, Liikkuva koulu -kuntakoordinaattorit kuin perusopetuksen johto kokevat Liikkuva koulu -toiminnan laajasti tarpeellisena ja hyödyllisenä. Hyötyinä nähdään erityisesti toiminnan tuki oppimiseen ja osallisuuteen sekä opetussuunnitelman toteuttamiseen.

Liikkuva koulu on jättänyt merkittävän jäljen suomalaisten koulujen toimintakulttuuriin ja on myös kansainvälisesti ainutlaatuinen toimintamalli. Tällaista koulujen kattavuutta ja poliittista painoarvoa ei muista maista löydy. Liikkuva koulu on hieno osa suomalaista koulutusosaamista. Ollaan ylpeitä yhteisistä saavutuksista!

Haluamme tukea teidän tärkeää päivittäistä työtänne tällä materiaalilla ja edistää siten jatkossakin oppilaiden hyvinvointia. Liikkuva koulu -toiminnan laajuus vaihtelee paljon yksittäisten koulujen ja koulumuotojen välillä. Oleellista on tehdä toimenpiteitä säännöllisesti, pitkäjänteisesti ja oman koulun tai oppilasryhmän arkeen sovittaen.

Antti Blom
ohjelmajohtaja

Mikä on Liikkuva koulu?

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena ovat aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Liikkuminen auttaa oppimaan, rakentaa itsetuntoa ja kehittää sosiaalisia taitoja.

Liikkuva koulu alkoi pilottivaiheella 21 kunnassa vuosina 2010–2012. Liikkuvan koulun alkuperäisenä tavoitteena oli jalkauttaa kouluikäisten liikuntasuositus kaikkiin Suomen peruskouluihin. Vuosina 2012–2015 ohjelma laajeni 171 kuntaan. Koulut ovat voineet rekisteröityä maksutta Liikkuviksi kouluiksi ohjelman verkkosivuilla syksystä 2014 lähtien. Liikkuva koulu -ohjelma oli vuosina 2016–2018 osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta. Vuoden 2018 lopussa ohjelmassa oli mukana 289 kuntaa eli 93 prosenttia kunnista.

Sanna Marinin hallitus on nostanut yhdeksi hallituskauden tavoitteista liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nousemisen kaikissa ryhmissä. Yhtenä keinona tavoitteen saavuttamiseksi on Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen eri elämänvaiheisiin.

Liikkuva koulu -ohjelma on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämisohjelmista eli Liikkuvat-ohjelmista. Ohjelmien avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-ohjelmat. Ohjelmia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkuva koulu -ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes.

LIIKKUVASSA KOULUSSA ON TÄRKEÄÄ:

1. lisää liikettä – vähemmän istumista
2. oppiminen
3. oppilaiden osallisuus.

NYKYTILAN ARVIOINTI

Kouluilla on käytössä **Nykytilan arviointi** -työkalu. Työkalu on tarkoitettu toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Liikkuva koulu -toiminta on jaettu siinä kuuteen osa-alueeseen. Nykytilan arviointi -lomake löytyy Liikkuvan koulun verkkosivuilta. Kun arviointi tehdään säännöllisesti, pystyy sen tulosten avulla seuraamaan toiminnan kehittymistä ja valitsemaan kehittämisen kohteet. Arvioinnissa on hyvä olla mukana mahdollisimman moni kouluyhteisöstä, myös oppilaat.

↗ liikkuvakoulu.fi/nykytila

Miksi Liikkuva koulu?

Tuomalla liikkuminen osaksi koulupäivää voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, edistää oppilaiden tiedollista toimintaa, oppimista, kouluviihtyvyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä parantaa koulun työrauhaa. Aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät koskevat koko kouluyhteisöä.

Tällä hetkellä vain noin joka kolmas peruskouluikäinen saavuttaa liikkumissuosituksen, vähintään 60 minuuttia monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista päivässä. Lisäksi koulupäivästä suurin osa ollaan paikallaan: liikkumatonta aikaa kertyy alakoululaisilla 39 minuuttia ja yläkoululaisilla 46 minuuttia jokaista tuntia kohti.

Koulupäivän aikaisen liikkumisen mahdollistaminen tukee liikkumissuosituksen täyttymistä, ja siten lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, terveyttä sekä hyvinvointia. Koulupäivän aikaisella liikkumisella on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille. Heillä lähes puolet arkipäivien reippaasta liikkumisesta kertyy koulupäivän aikana.

Liikkumisella on terveysvaikutusten lisäksi positiivisia vaikutuksia niin oppimistuloksiin, tiedolliseen toimintaan kuin oppimisen mahdollistaviin tekijöihin.

Liikkuminen oppimisen tukena

Tutkimusten mukaan reippaan ja rasittavan liikkumisen, erityisesti koulupäivän aikaisen liikkumisen, on havaittu vaikuttavan myönteisesti oppimistuloksiin. Liikkuminen voi tapahtua koulumatkoilla, välitunneilla ja oppitunneilla. Oppitunneilla liikkuminen voi olla oppiaineeseen integroitua liikuntaa tai taukoliikuntaa oppimisen lomassa.

Liikkuminen tukee myös lasten tiedollista toimintaa. Liikkuminen vahvistaa erityisesti toiminnanohjausta, kuten käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyä, tarkkaavaisuutta ja työmuistia. Tämä on havaittu myös koulupäivän aikaisen liikkumisen osalta.

Koulupäivän aikaisella liikkumisella on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että paljon liikkuvat lapset pystyvät tehokkaammin suuntaamaan tarkkaavaisuutensa opittavaan asiaan ja jättämään huomiotta epäoleelliset asiat. He pystyvät muokkaamaan informaatiota mielessään tehokkaasti ja palauttamaan sen mieleen. Heidän tiedon käsittelynsä on siten tehokkaampaa, mikä näkyy myös parempina oppimistuloksina.

Lisäksi liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia oppimisen mahdollistaviin tekijöihin. Koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja työrauhaa oppitunneilla, tukee oppilaiden emotionaalista ja kognitiivista sitoutumista työskentelyyn sekä vaikuttaa positiivisesti oppilaiden vertaissuhteisiin, yhteenkuuluvuuteen ja kouluilmapiiriin.

Liikkumisen vaikutus oppimiseen on monen tekijän summa

Liikkumisen on havaittu vaikuttavan aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Liikkuminen lisää aivojen aineenvaihduntaa, vaikuttaa aivojen rakenteiden kehittymiseen ja lisää aivojen sähköistä aktiivisuutta niillä aivoalueilla, jotka vastaavat muistista ja toiminnanohjauksesta.

Lisäksi motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät käsi kädessä, ja siten motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen välittävät liikkumisen vaikutuksia oppimiseen. Liikkuminen tarjoaa myös mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen, mikä edelleen tukee oppimisprosessia.

Liikkuminen voi myötävaikuttaa oppimistuloksiin myös parantamalla yöunen laatua ja kestoa sekä tukemalla säännöllistä ruokailurytmiä ja terveellistä ravitsemusta. Näiden tekijöiden kautta liikkuminen luo oppimiselle optimaaliset olosuhteet.

Muuttuva toimintakulttuuri rakentaa yhteisöllisyyttä

Liikkuva koulu -toiminnassa on pohjimmiltaan kyse arkisten toimintatapojen muutoksesta. Siinä auttavat kouluyhteisön tuki sekä koulun henkilökunnan ja oppilaiden osallisuus. Liikkumisen lisääminen voi tarkoittaa muutoksia myös koulun tiloihin, virallisiin ja epävirallisiin sääntöihin sekä arvoihin ja asenteisiin.

Liikkuva koulu -toiminta vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta kouluyhteisössä. Taustalla ovat myönteiset vaikutukset vuorovaikutukseen oppilaiden ja henkilökunnan välillä sekä henkilökunnan ja oppilaiden kesken.

Liikkumisen edistämisestä voi muodostua kaikkien yhteinen asia helpommin, jos liikkumista lähestytään oppilaiden ja henkilökunnan yleisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Henkilökunnan hyvinvointi ja työssäjaksaminen ovat tärkeä edellytys myös oppilaiden hyvinvoinnille. Salliva ja keskusteleva ilmapiiri mahdollistaa erilaiset mielipiteet toiminnan kehittämisessä.

Koulun toimintakulttuurin muuttaminen liikunnallisempaan suuntaan voi tuoda kouluyhteisölle monenlaisia hyötyjä. Koulujen henkilökunnan kokemusten mukaan liikkumisen lisääminen on hyödyllistä paitsi oppimisen myös työrauhan ja koulussa viihtymisen kannalta.

Oppilaiden osallisuus

Koulun tehtävänä on opetussuunnitelman perusteiden mukaan vahvistaa jokaisen oppilaan osallisuutta. Osallisuuden tunne perustuu pitkälti erilaisiin elämyksiin ja arkipäivän kokemuksiin, jotka rakentavat yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta koko kouluyhteisössä.

Liikkuva koulu -toiminta avaa lukuisia mahdollisuuksia oppilaiden osallisuuden tukemiseen kouluissa. Yhdessä tekeminen, kohdatuksi tuleminen ja osallistuminen toimintaan rakentavat osallisuuden sosiaalista perustaa. Samalla oppilaille avautuu erilaisia tapoja vaikuttaa oman arkipäivänsä suunnitteluun ja toteutukseen.

Oppilaiden vahva ja selkeä rooli toimintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tukee myös toiminnan vakiintumista. Oppilaiden ja koulun henkilökunnan yhteinen tekeminen Liikkuva koulu -toiminnan parissa parantaa vuorovaikutusta, millä voi olla positiivisia vaikutuksia myös varsinaiseen koulutyöhön. Toimivat vuorovaikutussuhteet rakentavat turvallista kouluympäristöä.

Liikkuminen osana oppitunteja

Kun liikkuminen on osana oppitunteja, tavoitetaan kaikki oppilaat. Oppitunnit tarjoavat mahdollisuuksia myös paikallaanolon katkaisemiseen. Toiminnalliset opetusmenetelmät, monipuoliset työskentelyasennot ja lähiluonnossa oppiminen lisäävät virkeyttä, viihtymistä ja oppimista.

Liikettä voidaan lisätä oppitunneille monin tavoin: taukojumpin, pistetyöskentelyllä, integroimalla liikettä opetettavaan asiaan tai hyödyntämällä teknologiaa. Myös koulun muut tilat kuten käytävät ja liikuntasali sekä lähiympäristö tarjoavat mahdollisuuksia liikkuen oppimiseen.

Yksinkertaisin keino paikallaanolon katkaisemiseen ja liikkumisen lisäämiseen oppitunneille on taukoliikunta. Liikunnallinen tauko voi olla esimerkiksi aivopähkinä, valmis taukojumppavideo, x-breikki tai tasapainotehtävä. Taukoliikuntaan löytyy paljon valmista materiaalia esimerkiksi Liikkuvan koulun verkkosivujen Ideat-osiosta.

Parhaimmillaan tilat ja kalusteet kannustavat vaihtamaan työskentelyasentoja ja liikkumaan luokassa. Toisaalta paikallaanoloa voidaan katkaista pieninkin teoin, esimerkiksi seisomapisteen saa nostamalla tuolin pulpetille.

Sekä taukoliikunta että opetukseen integroitu liikkuminen vaikuttavat positiivisesti oppimistuloksiin.

NYKYTILAN ARVIOINTI

OPPITUNNIT

1. Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan.
2. Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla.
3. Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa.
4. Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla.
5. Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena.

Liikkumisen integroiminen opetukseen

Toiminnallinen opetus voi olla esimerkiksi opitun kertaamista vastaamalla erilaisin liikkein, mielenkiinnon herättelyä uuteen aiheeseen draaman keinoin tai yhteistä keskustelua mielipidejanan avulla. Tuomalla liikkumista osaksi oppitunteja, voidaan tukea oppilaiden emotionaalista ja kognitiivista sitoutumista työskentelyyn.

Osalle oppilaista liike auttaa oppimaan, ja liikkuen oppiminen voi auttaa kiinnostumaan itselle vähemmän mielekkäämmistäkin aiheista. Opetukseen integroidussa liikkumisessa on hyvä huomioida oppilaiden erilaiset motoriset taitotasot ja mahdolliset motorisen oppimisen vaikeudet.

Katso konkreettiset vinkit ja materiaalit liikkeen lisäämiseen oppitunneille:
↗ liikkuvakoulu.fi/opas

KYSYMYKSIÄ

- Miten tauotat paikallaanoloa oppitunneilla?
- Miten tuot liikkumista osaksi opetusta?
- Millaista tukea ja koulutusta olet saanut oppituntien liikunnallistamiseen?
- Hyödynnätkö koulun pihaa ja lähiympäristöä oppimisympäristönä?
- Miten koulussasi on muokattu luokkatiloja ja koulun muita tiloja liikkumiseen kannustaviksi?
- Ovatko oppilaat mukana välineiden ja kalusteiden hankinnassa?
- Onko valinnaisaineissa liikunnallista toimintaa? Ovatko oppilaat mukana suunnittelemassa valinnaisaineita?

Kaikille mahdollisuus osallistua

Kun oppilaat ja koulun henkilökunta pääsevät vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, he myös sitoutuvat siihen vahvemmin.

Asiantuntijuus oppilailla ja koulun henkilökunnalla

Niin oppilailla kuin opettajillakin on paljon taitoja ja kiinnostuksen kohteita, joita voi hyödyntää aktiivisemman koulupäivän toteutuksessa. Samalla syntyy mahdollisuuksia vaikuttaa omaan arkeen. Kun liikkuvampaa koulupäivää toteutetaan yhdessä oppilaiden kanssa, kyse on suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin prosessista, joka vaatii aikaa ja tilaa sekä koko kouluyhteisön tukea.

40 %

kouluista tukee henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista.

Koulun henkilökunta luo mahdollisuudet ja raamit oppilaiden toiminnalle. Mitä vanhemmista oppilaista on kyse, sitä enemmän heille voi antaa vastuuta. Aikuisten tuki on tärkeää kaikille. Suurimmat esteet oppilaiden osallisuuden toteutumiselle ovat usein kulttuurisia ja asenteellisia, ja totutut toimintatavat pitävät niitä yllä.

NYKYTILAN ARVIOINTI

OSALLISTUMINEN JA OSALLISUUS

1. Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.
2. Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia.
3. Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun.
4. Oppilaat ovat järjestämässä Liikkuva koulu -toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä.
5. Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen.
6. Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria.
7. Koulun henkilökunnan kanssa keskustellaan säännöllisesti Liikkuva koulu -toiminnasta.
8. Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista.

On tärkeää, että oppilailla on erilaisia mahdollisuuksia kertoa mielipiteensä, erilaisia rooleja toiminnan järjestämisessä sekä erilaisia vaihtoehtoja itse toimintaan osallistumisessa.

Huomio myös henkilökunnan hyvinvointiin ja osallisuuteen

Henkilökunnan liikkumisen edistäminen ja työssäjaksamisen tukeminen voivat myös olla osa Liikkuvaa koulua. Työpäivän aikainen liikkuminen on mahdollista kytkeä ainakin osittain oppilaille suunnattuihin toimintoihin.

Henkilökunnan osallisuutta vahvistavat toiminnan yhteisöllisyys, koko henkilökunnan huomiointi, Liikkuvan koulun mukanaan tuomat työn uudet sisällöt, vuorovaikutus, mahdollisuus myös kielteisistä kokemuksista ja tunteista keskusteluun sekä henkilökunnan hyvinvointiin panostaminen.

Valmiita malleja oppilaiden osallisuuden ja henkilöstön hyvinvoinnin lisäämiseen:
↗ **liikkuvakoulu.fi/opas**

> **Moni huippuidea olisi jäänyt syntymättä, jos vain koulun henkilökunta suunnittelisi ympäristön ja toiminnan. Aikuisina emme aina ajattele toimintaa samasta näkökulmasta kuin lapset, ja siksi on tärkeää heidän äänensä saada kuuluviin.**
>
> Luokanopettaja

KYSYMYKSIÄ

- Osallistuvatko oppilaat koulussasi aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen?
- Millä tavalla oppilaat suunnittelevat, järjestävät ja arvioivat toimintaa?
- Millaisia erilaisia osallistumisen tapoja ja toimintarooleja oppilailla on?
- Millä tavalla henkilökunta suunnittelee, järjestää ja arvioi toimintaa?
- Millaista yhteistyötä henkilökunta ja oppilaat tekevät?
- Huomioidaanko terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat omana kohderyhmänään?
- Arvioidaanko oppilaiden liikkumis- ja osallistumismahdollisuuksia esimerkiksi tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja liikunnallisen taustan näkökulmasta?
- Onko liikkumiseensa erityistä tukea tarvitsevat oppilaat huomioitu toiminnassa?
- Millä tavalla henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista tuetaan?

Välitunneilla liikettä koulupäivään

Yksi helpoimmista tavoista lisätä liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivään ovat välitunnit. Monissa kouluissa onkin raivattu tilaa pitkälle liikkumisvälitunnille. Välitunnit ovat myös erinomainen mahdollisuus ottaa oppilaat mukaan Liikkuva koulu -toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

NYKYTILAN ARVIOINTI

VÄLITUNNIT

1. Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.
2. Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 minuutin yhtenäinen liikkumisvälitunti.
3. Oppilaat toimivat välituntitoimintaan aktivoivina vertaisohjaajina.
4. Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää.
5. Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa.
6. Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita toimintapaikkoja.
7. Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikkumisessa.

Koulun käytännöt ja koulupäivän rakenne

Vartin välitunnit jäävät usein lyhyiksi liikkumisen kannalta. Pidempiä toiminnallisia välitunteja saadaan rytmittämällä oppitunteja sopiviin jaksoihin, esimerkiksi yhdistämällä aamun kaksi ensimmäistä oppituntia, tai ottamalla käyttöön 60 minuutin oppitunnit.

Voisiko välitunteja viettää myös koulun lähiympäristössä tai sisätiloissa? Sisävälitunneille voidaan sopia esimerkiksi liikuntasalivuoroja eri luokille tai luokka-asteille. Pitkällä välitunnilla voi olla aikaa myös välituntikerhoille tai teemavälitunneille, joiden suunnittelemiseen oppilaat kannattaa ottaa mukaan. Välituntiaktiviteetit liikuttavat usein eniten poikia, mikä on hyvä huomioida sisältöjä suunnitellessa.

88 %
kouluista mennään välitunneilla pääsääntöisesti ulos.

Oppilaat vertaisohjaajina

Monessa Liikkuvassa koulussa on koulutettu oppilaista vertaisohjaajia välituntitoimintaan. Välkkäritoiminta onkin hyvä tapa lisätä sekä liikkumista että oppilaiden osallisuutta. Koulutusta

välkkäritoimintaan tarjoavat muun muassa Liikunnan aluejärjestöt.

Toiminnan organisoinnissa tärkeää on ohjaavan opettajan rooli sekä aikataulutus vuosi- ja viikkotasolla. Toimintaa ei tarvitse olla kaikilla välitunneilla eikä kaikkina päivinä.

Vertaisohjaajat tekevät arvokasta työtä, josta voidaan kiittää esimerkiksi yhteisellä tekemisellä tai yhtenäisellä vaatteella. Aiemmin koulutettuja vertaisohjaajia kannattaa hyödyntää myös uusien välkkäreiden apuna ja sparraajina.

Koulupiha ja välineet

Ympäristöllä on suuri merkitys liikkumiseen kannustajana. Mitä enemmän erilaisia mahdollisuuksia piha tarjoaa, sitä todennäköisemmin siellä liikutaan. Asfalttipihakin voi kannustaa liikkumaan, jos tarjolla on riittävästi tekemistä ja välineitä. Luonnonpiha houkuttaa liikkumaan motorisesti monipuolisemmin.

Välineet ovat hyvä keino omaehtoisen liikkumisen lisäämiseen, kun niitä on riittävästi ja ne ovat helposti saatavilla. Välineistä huolehtimiseen voi ohjata esimerkiksi perustamalla välinelainaamon. Vaihtelua koulujen välineistöön saadaan esimerkiksi kiertävillä välinekärryillä. Oppilaat ovat parhaita asiantuntijoita siinä, millaisia välineitä kouluun kannattaa hankkia.

Lue esimerkkejä liikunnallisten välituntien toteutuksesta:
↗ liikkuvakoulu.fi/opas

KYSYMYKSIÄ

- Onko koulussasi yksi vähintään 30 minuutin välitunti?
- Menevätkö oppilaat välitunneilla pääsääntöisesti ulos?
- Onko ulkona riittävästi tekemistä?
- Onko koulussasi riittävästi välituntivälineitä?
- Onko välineiden käyttöön ja huoltamiseen sovittu pelisäännöt?
- Onko kuluneiden ja rikkinäisten välineiden uudistamiseen varattu rahaa?
- Onko liikuntasali välituntikäytössä?
- Onko oppilaista koulutettu välituntiohjaajia?
- Miten välituntivalvonta on koulussasi ratkaistu?

Koulumatkat ja kerhotoiminta liikkumisen lisääjinä

Koulumatkat ovat monelle oppilaalle merkittävä päivittäinen liikuntatuokio. Myös kerhotoiminta on yksi oiva keino lisätä liikkumista päivään.

Oppilaiden kannustaminen aktiivisiin koulumatkoihin

Huoltajien lisäksi koululla on tärkeä rooli siinä, miten oppilaat kulkevat koulumatkansa. Koululainen kulkee noin 400 matkaa vuodessa koulun ja kodin välillä, joten koulumatkan kulkutavalla on merkitystä liikkumisen kokonaismäärään.

Kannustava ilmapiiri ja henkilökunnan oma esimerkki vaikuttavat koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen. Koulumatkaliikkumisesta voi keskustella vanhempainilloissa ja muistuttaa huoltajia aktiivisen koulumatkan hyödyistä.

Aktiivisia koulumatkoja voidaan kouluissa edistää esimerkiksi teemaviikoilla, osallistumalla kilometrikisaan tai koulumatkakartoituksilla. Kouluissa voi myös järjestää teemavälitunteja, jolloin pyöräily, skeittilautaa tai skuuttia on mahdollista käyttää päivän aikana koulun pihalla tai lähiympäristössä.

Koululle voi hankkia pyöriä koulupäivän aikaista käyttöä varten kuten siirtymiin liikuntapaikoille. Polkupyörille, skeiteille, skuuteille ja kypärille kannattaa järjestää sellaiset säilytyspaikat, ettei niitä varasteta tai rikota päivän aikana.

Koulussa voidaan opetella liikennesääntöjä ja pyörän käsittelytaitoja sekä harjoitella turvallisia koulureittejä yhteistyössä kodin, koulun, poliisin ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

Koulumatkojen suurin turvallisuusriski on autoliikenne, yleisimmin saattoliikenne, koulun lähialueella. Saattoliikenteen turvallisuutta voidaan lisätä vähentämällä omalla autolla kyyditsemistä ja sijoittamalla kuljetusoppilaiden jättöpaikka koulun piha-alueen ulkopuolelle.

NYKYTILAN ARVIOINTI

KOULUMATKAT JA KERHOTOIMINTA

1. Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen.
2. Koulussa on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut.
3. Koululla on liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä.
4. Koululla on kerhoja vähemmän liikunnallisille tai liikuntaa harrastamattomille oppilaille.

Kerhotoiminta

Kerhotoiminnan suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon oppilaiden toiveet. On tärkeää huomioida myös vähän liikkuvat oppilaat ja oppilaat, joilla ei ole liikuntaharrastusta.

Yläkoulussa matalan kynnyksen kerhotoiminnan tavoitteena on tukea nuorten harrastamista ja vahvistaa nuorten sosiaalisia suhteita. Erityisesti yläkoululaisten saaminen mukaan kerhotoimintaan vaatii koululta nuorten kuulemista ja todennäköisesti uusia innovaatioita. Yläkoululaisille voivat toimia omaehtoiset vuorot, nuokkaritoiminta koulun liikuntasalissa, lajikokeilut tai muu lyhytkestoinen toiminta.

Lähes puolet peruskouluista järjestää liikunnallista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä.

Kun kerhotoimintaa järjestetään yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa, pystytään erilaiset toiveet huomioimaan paremmin. Koulun ulkopuolisten toimijoiden järjestämissä kerhoissa kannattaa määritellä yhdessä tavoitteet ja toimintatavat.

Ideoita aktiivisiin koulumatkoihin ja kerhotoimintaan:
↗ liikkuvakoulu.fi/opas

KYSYMYKSIÄ

- Kannustetaanko oppilaita kulkemaan aktiivisesti kouluun ympäri vuoden?
- Saavatko kaikki oppilaat tulla pyörällä kouluun?
- Onko oppilaiden kanssa keskusteltu liikenneturvallisuudesta?
- Onko koulussasi tehty koulumatkakartoitus?
- Millä keinoin lapsia ja nuoria innostetaan mukaan kerhoihin?
- Onko lapset ja nuoret mukana suunnittelemassa kerhojen sisältöjä?
- Tehdäänkö yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa kerhotoiminnan järjestämisestä
- Voiko koulupäivän rakennetta muuttamalla saada lisää tarjontaa (kerhotunti, pitkä välkkä, aamukerhot, kerhot aamu- ja iltapäivätoiminnan yhteydessä)?
- Onko tarjolla eri mittaisia kerhoja: muutaman kerran kokeiluista koko lukuvuoden kestäviin?

Liikkuva koulu -toiminnan organisoiminen

Liikkuva koulu -toiminnan organisoinnissa tärkeässä roolissa ovat rehtori ja käytännön toimintaa ohjaava tiimi. Tiimin jäsenten tehtävät ja vastuut kannattaa sopia selvästi ja tehdä ne myös näkyviksi koko kouluyhteisölle. Oppilaiden ottaminen mukaan toiminnan kehittämiseen on tärkeää.

Koordinointi on sujuvaa, kun siihen varataan riittävästi työaikaa. Korvauksista on hyvä sopia kunta- tai koulutasolla. Liikkuva koulu -toiminnan vakiinnuttamista auttaa sen kirjaaminen koulun opetus- ja toimintasuunnitelmiin sekä kunnan tasolla strategisiin asiakirjoihin, esimerkiksi kunnan hyvinvointistrategiaan.

Olennaista kehittämistyössä on säännönmukaisuus ja jatkuvuus. Apuna voi käyttää Nykytilan arviointi ja Liikkuvan koulun tarkistuslista rehtorille -työkaluja. Toiminnan organisoimisessa voi hyödyntää vuosikelloa, jolloin vuosittain toistuvat käytännöt juurtuvat koulun toimintatapoihin. Vuosikellon voi hahmotella jo keväällä seuraavaa lukuvuotta varten.

59 %

kouluista on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa.

Henkilökunnan osaamiseen ja koulutukseen kannattaa panostaa: oman osaamisen vahvistuminen sitouttaa ja innostaa toiminnan kehittämiseen. Liikkuva koulu -toimintaan liittyy liikkumisen lisäksi paljon erilaisia näkökulmia, kuten toiminnallinen opettaminen, oppilaiden osallisuus ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Niitä kannattaa hyödyntää monipuolisesti mietittäessä henkilökunnalle tarjottavia koulutuksia.

Kun Liikkuva koulu -toimintaa tehdään näkyväksi koko kouluyhteisölle, siitä kehittyy kaikkien yhteinen asia. Toiminnasta on hyvä pitää tietoisena koulun henkilökunnan ja oppilaiden lisäksi myös huoltajat.

NYKYTILAN ARVIOINTI

TOIMINNAN ORGANISOIMINEN

1. Koululla on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa.
2. Liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet.
3. Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa.
4. Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen on kirjattu koulun OPS:iin.
5. Liikkuva koulu -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan.
6. Rehtori on sitoutunut Liikkuva koulu -toimintaan.
7. Opettajia osallistuu liikunnallisiin ja toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin.

Valmis vuosikellomalli ja tukityökalut:
↗ liikkuvakoulu.fi/opas

KYSYMYKSIÄ

- Onko koulussamme säännöllisesti kokoontuva tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa?
- Onko tiimissä monipuolista näkemystä ja osaamista (esim. opettajat, oppilaat, rehtori, oppilashuolto, kouluterveydenhuolto ja muu henkilökunta)?
- Mikä on tiimin tavoite ja keskeinen tehtävä?
- Miten tiimi seuraa toimintaa ja sen tuloksia? Täytetäänkö Nykytilan arviointi säännöllisesti?
- Millaista tukea tiimi saa ja tarvitsee rehtorilta?
- Miten Liikkuva koulu -toimintaa perustellaan koulun henkilökunnalle, oppilaille ja huoltajille? Miten siitä viestitään?
- Miten oppilaat ovat mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa?
- Onko Liikkuva koulu -toiminta kirjattu lukuvuoden toiminta-suunnitelmaan ja koulun OPS:iin?

> **Olisi hyvä, jos jokaisen Liikkuvan koulun sisällä olisi edes pieni 3–4 open Liikkuva-tiimi. Se helpottaa asioiden organisoimista ja organisoitumista koulun sisällä.**
>
> Opettaja

Yhteistyössä on voimaa

Yhdessä tekeminen vahvistaa Liikkuvan koulun käytäntöjä monella tasolla. Opettajien keskinäinen yhteistyö luo voimavaroja myös liikkumisen lisäämiselle koulun arjessa. Jaetut ideat ja kokemukset oman koulun hyvistä käytännöistä tukevat toiminnan jatkumista ja kehittymistä.

Yhteisopettajuus on vahvasti esillä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Se on myös olennainen osa kolmiportaisen tuen järjestämistä. Ennen kaikkea yhteisopettajuus on kuitenkin opettajien työmuoto, jota voi soveltaa monella tavalla.

Huoltajille mahdollisuus osallistua

Liikkuva koulu -toiminta antaa mahdollisuuksia uudenlaiseen yhteistyöhön oppilaiden huoltajien kanssa. Kun huoltajat ovat tietoisia koulun liikkumista edistävistä toimenpiteistä, voivat he kannustaa lapsiaan aktiiviseen osallistumiseen koulussa.

Myös aktiiviset koulumatkat ja perheen yhteinen liikkuminen tukevat osaltaan koulun liikkumisen edistämistyötä. Perinteisten vanhempainiltojen sijaan voidaan järjestää toiminnallisia vanhempainiltoja, perheliikuntatapahtumia ja kampanjoita.

Monissa kouluissa vanhempainyhdistykset tukevat Liikkuva koulu -toimintaa järjestämällä liikunnallisia perheiltoja ja teemapäiviä. Vanhempainyhdistykset tekevät usein varainhankintaa, ja kerätyillä varoilla voidaan hankkia välituntivälineistöä. Huoltajille voi myös tarjota mahdollisuuksia tulla mukaan käytännön toimenpiteiden toteuttajiksi, esimerkiksi tekemään pihamaalauksia.

Kouluterveydenhuollon osaaminen käyttöön

Oppilaiden hyvinvoinnin edistämisessä kannattaa hyödyntää kouluterveydenhuollon osaamista. Liikkuva koulu -verkostossa toimiminen voi antaa myös kouluterveydenhuollolle tietoa ja työkaluja oman työn tueksi.

Yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa on tärkeää etenkin liikkumiseensa tukea tarvitsevien oppilaiden ja heidän perheidensä hyvinvoinnin edistämisessä. Kouluterveydenhoitaja voi esimerkiksi ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia liikuntapalveluiden pariin.

NYKYTILAN ARVIOINTI

YHTEISTYÖ

1. **Opettajat tekevät keskenään yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi.**
2. **Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla.**
3. **Kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä.**
4. **Koulu tekee yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.**
5. **Koulu tekee yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa (mm. järjestöt, yritykset).**

KYSYMYKSIÄ

- Miten koulun sisällä jaetaan kokemuksia, osaamista ja materiaaleja henkilökunnan kesken?
- Mitä huoltajille on kerrottu Liikkuva koulu -toiminnasta?
- Millaista yhteistyötä huoltajien kanssa tehdään aktiivisten koulumatkojen edistämiseksi?
- Miten oppilashuolto tai kouluterveydenhuolto osallistuu Liikkuva koulu -toimintaan?
- Onko Move!-mittaustulosten hyödyntämisestä sovittu kouluterveydenhuollon kanssa?
- Millaista yhteistyötä tehdään muiden koulujen ja ulkopuolisten tahojen kuten järjestöjen ja yritysten kanssa?
- Tekeekö koulu yhteistyötä kunnan eri toimialojen, esimerkiksi teknisen toimen ja nuorisotoimen, kanssa?

Paikalliset toimijat toiminnan resursseina

Paikalliset järjestöt, yhdistykset ja yritykset voivat tarjota resursseja Liikkuva koulu -toimintaan. Yhteistyö voi olla esimerkiksi lajiesittelyjä liikuntatunneilla ja teemapäivissä, monilajikerhoja ja kerhoja pitkällä välitunnilla, urheilijakummi-toimintaa ja urheilijavierailuja sekä harrastemessuja.

Muut koulut ja kunnan rooli

Liikkuva koulu -toiminnassa kannattaa hyödyntää vertaisoppimista ja muilta kouluilta saatavia ideoita. Vierailut toisissa kouluissa avartavat aina omia näkemyksiä ja tuovat ideoita oman toiminnan kehittämiseen. Yhdessä toisten koulujen kanssa voidaan toteuttaa yhteisiä tapahtumia, kampanjoita ja hankkeita.

Kuntatason koordinoinnin ja hallinnonalojen välisen yhteistyön avulla voidaan vahvistaa myös toimintaa tukevia rakenteellisia muutoksia kouluissa ja kunnissa, jolloin Liikkuva koulu ei ole yksittäisten henkilöiden varassa.

Esimerkkejä yhteistyöstä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa toiminnan järjestämisestä erityisesti vähän liikkuville lapsille ja nuorille

- Kutsukerhot vähän liikkuville
- Lajikokeilut
- Liikuntaneuvonta
- Koulu-pt
- Vapaaliput uimahalliin ja muihin liikuntapaikkoihin

Nykytilan arviointi -työkalu auttaa valitsemaan koulullenne oikeat kehittämiskohteet

Nykytilan arviointi -työkalun avulla arvioidaan, mikä on Liikkuva koulu -toiminnan nykytila koulussanne. Saatte visuaalisen koosteen vastauksistanne, ja voitte seurata kehittymistänne käyttämällä työkalua esimerkiksi lukuvuosittain.

Työkalua voi käyttää missä vaiheessa lukuvuotta tahansa. Suosituin ajankohta on ollut maalis–huhtikuu, jolloin arvioinnista saa parhaan hyödyn seuraavan lukuvuoden suunnitteluun. Kun arvioinnin täyttää vuosittain, pystyy seuraamaan toiminnan kehitystä. Nykytilan arvioinnin tekeminen on hyvä merkitä Liikkuva koulu -vuosikelloon tai osaksi toimintasuunnitelmaa.

Nykytilan arvioinnin tulokset on koottu Virveli-tietokantaan, jossa voi tarkastella tuloksia eri osa-alueista sekä verrata oman kunnan tuloksia koko Suomen tuloksiin.

Lue lisää:
↗ **liikkuvakoulu.fi/nykytila**

Lähteet

Haapala, H. 2017. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity andschool-related social factors. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 336.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1.

Kiilakoski, T. 2017. "Niillähän se on se viimeinen sana" – nuoret osallisuudestaan yläkoulussa. Teoksessa A. Toom, M. Rautiainen & J. Tähtinen (toim.) Toiveet ja todellisuus – kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa. Suomen kasvatustieteellinen seura, Kasvatusalan tutkimuksia 75, 253–282.

Kuure, T. 2017. Liikkuva koulu -ohjelma paikallisen yhteistyön näkökulmasta. Loppuraportti. Liite teoksessa A. Aira & K. Kämppi (toim.) Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Rajala, K. 2021. Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387.

Rajala, K., Kämppi, K., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Muuttuva toimintakulttuuri rakentaa yhteisöllisyyttä. Likes.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Likes.

Tukea Liikkuva koulu -toimintaan

Materiaali ja siihen liittyvät tukimateriaalit löytyvät sähköisessä muodossa Liikkuvan koulun verkkosivuilta. Sivulle on koottu myös vinkkejä ja konkreettisia esimerkkejä Liikkuva koulu -toiminnan toteuttamiseen.
↗ **www.liikkuvakoulu.fi/opas**

Liikkuvan koulun ideasivustolla voit poimia parhaat vinkit Liikkuva koulu -toiminnan toteutukseen tai lisätä oman ideasi.
↗ **www.liikkuvakoulu.fi/ideat**

Katso tulevat tapahtumat: ↗ **www.liikkuvakoulu.fi/seminaarit**

@LIIKKUVAKOULU

Liikkuva koulu

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN
LIKES