



Terveiset Liikkuvasta koulusta!

Liikkuvan koulun ja harrastamisen iltapäivä 8.5. Kotka

8.5.2023 johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen, Opetushallitus, Helsinki

kirsi.naukkarinen@oph.fi, p.040 348 7884



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Likes
by jamk



Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

- Tärkeää on
 - Lisätä liikettä – vähentää istumista
 - Osallisuus
 - Oppiminen
- Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan
- Tiesitkö, että...
 - 92 % peruskouluista on ollut mukana.
 - Harrastamisen Suomen malli on hieno mahdollisuus kehittää toimintaa edelleen ja tehdä jatkuvuutta kuntien ja koulujen Liikkuva koulu -toiminnalle.
 - Toiminta koetaan hyödyllisenä etenkin oppilaiden liikkumisen ja osallisuuden kannalta.

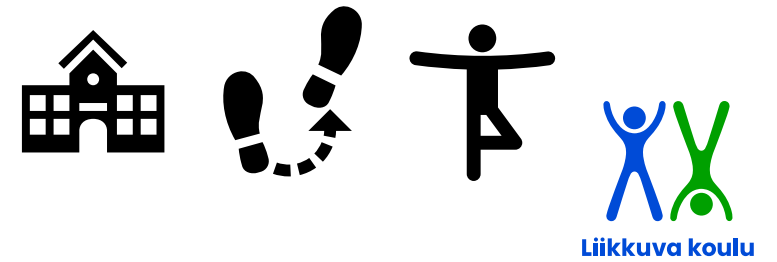


**Liikkuva koulu -ohjelma
on onnistunut
vahvistamaan koulujen
kapasiteettia
liikkumisen lisäämiseksi
niin toimintakulttuurin
muutoksen kuin
välinevarusteluiden
osalta.**

Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden
2015–2018 arvioinnin tulokset. Karvi 2019



Miksi Liikkuva koulu?



40 % vähän liikkuvan lapsen reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana.



97 % koulujen henkilöstöstä kokee koulupäivän aikaisen liikkumisen edistävän kouluviihtyvyyttä.



94 % koulujen henkilöstöstä kokee oppilaiden välituntiliikunnan edistävän työrauhaa.



Erityisesti oppitunnin aikainen taukoliikunta ja opetukseen integroitu liikkuminen ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin.



Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan oli positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin koulussa.



Motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät käsi kädessä, ja motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen välittävät liikkumisen vaikutuksia oppimiseen.

Liikkuvaan koulupäivään sisältyy esim.



Aktiivisesti kuljetut
koulumatkat



Istumisen
tauottaminen



Välitunnit,
vertaisohjaajatoiminta,
välineet, pitkät välkät



Toiminnallinen
oppiminen



Liikuntatunnit



Vähän liikkuvien
oppilaiden tukeminen,
mm. PT-toiminta



Tapahtumat,
tempaukset



Liikuntakerhot,
harrastetoiminta



Henkilöstön
hyvinvointi



Olosuhteiden
kehittäminen sisällä ja
ulkona

Oppilaiden näkemyksiä: Miten lisääisit liikkumista omassa koulussasi koulupäivän aikana?



Ulkoliikuntavälineitä olisi enemmän ja ne olisivat oikeasti nuorille kivoja.

Kerran viikossa olisi tunneilla esim jumppaa tai mentäisiin ulos opiskelemaan

Taukoliikuntaa

Jos koulussa olisi tila, missä saa riehua ja tehdä kaikkea kivaa.

Enemmän kivaa tekemistä, johon enemmän ihmisiä pystyisi osastumaan, koska usein välineet ovat varattuja kun muut haluaisivat niitä käyttää.

Enemmän ohjaajia jotka vetävät liikunnallisia aktiviteetteja.

Välituntisin ohjattua liikuntaa

Välituntivälineet koska niitä ei ole ollenkaan. Jalkapallot, koripallot, sählymailat ja pallot

Olisi mukavaa jos vaikka kerran viikossa jokainen luokka saisi yhden pidemmän välitunnin (joka ei olisi ruokavälitunti) jolloin saisi mennä vapaasti liikuntasaliin.

Pingispöytä

Leikin kautta



Kunnassa olevat koulut ovat liittyneet mukaan Liikkuva koulu – toimintaan



Kehitetään aktiivista toimintakulttuuria koulun ja kunnan omista lähtökohdista vaikuttamalla henkilöstön ja oppilaiden asenteisiin, osallisuuteen, toimintaan, osaamiseen sekä olosuhteisiin



Liikkuva koulu –toiminnan kehittäminen osaksi rakenteita: kirjaukset ohjaaviin asiakirjoihin, koordinointi, vastuuhenkilöt, viestintä



Toiminnan säännöllinen arviointi ja kehittäminen hyödyntämällä Nykytilan arviointi –työkalua.



Moniammatillisen yhteistyön hyödyntäminen (opiskeluhoolto, järjestöt, eri toimialat..)

Koulujen ja kuntien Liikkuva koulu – toiminta.

Huomioi ainakin nämä!

Nykytilan arviointi –työkalun hyödyntäminen

MIKSI?

- Tekee näkyväksi **liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan**; vahvuudet ja kehittämisen kohteet
- **Toimii herättelijänä henkilöstön välisessä keskustelussa**; mitä kaikkea liikkumisen edistäminen voi pitää sisällään
- **Lisää yhteisöllisyyttä**, kun lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua prosessiin
- Tekee näkyväksi **toiminnan kehittymisen**
- **Dokumentoi liikunnallisen edistämistyön toimintaa** (hyvinvointisuunnitelma tai avustushakemus)

<https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/>

Pedagoginen työkalu **koulun liikunnallisen toimintakulttuurin** toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin



Materiaaleja ja ideoita

www.liikkuvakoulu.fi

IG ja FB: @liikkuvakoulu



Liikkuva koulu



Kaiken maailman leikit – ideapakka

Opetus

Osallistuminen ja osallisuus

Välitunnit



Ryhmäytettäviä toimintatapoja

Opetus

Osallistuminen ja osallisuus

Toiminnan organisointi

Välitunnit



Hippahuhtikuu-materiaalit

Opetus

Välitunnit



Kepparikerho liikunnan riemua!

Koulumatkat ja kerhotoiminta

Toiminnan organisointi

Välitunnit



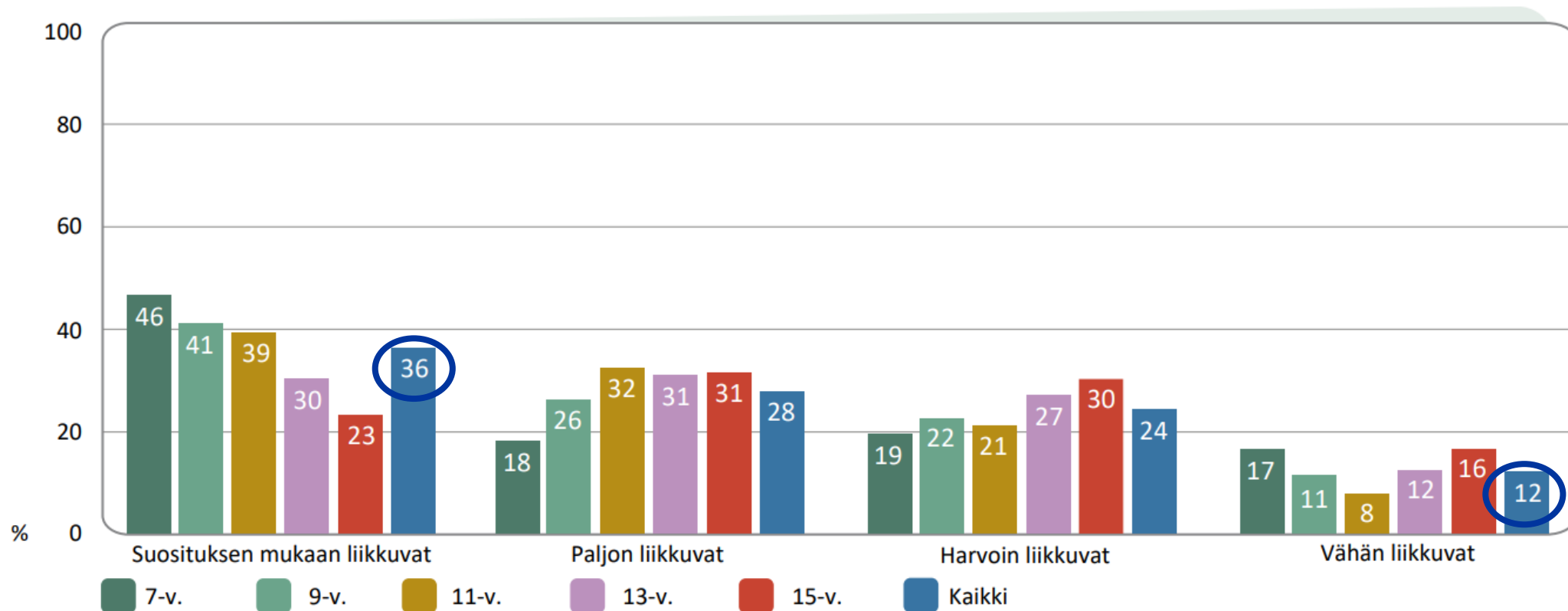
Länsinummen koulun välituntilainaamo

COVID-19-PANDEMIAN VAIKUTUKSET LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMISEEN

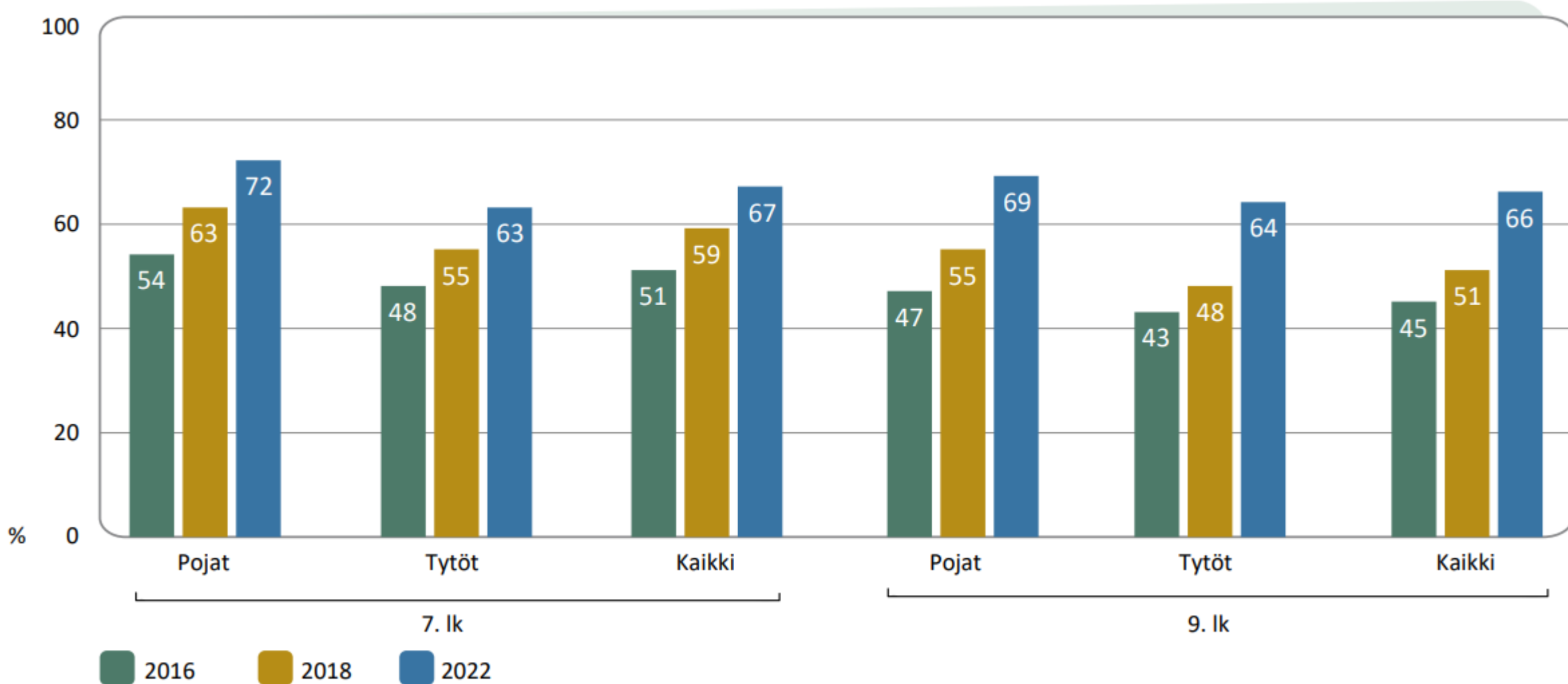
- Peruskouluikäisillä kertyi liikemittareilla mitattuna toukokuussa 2020 noin 1 000–3 000 askelta päivässä vähemmän kuin keväällä 2018 (Vasankari ym. 2020)
- Nuorilla pandemia näytti lisänneen liikkumisen polarisaatiota (Kokko ym. 2020)
- Toimintarajoitteita kokevilla nuorilla liikkuminen vähentyi muita yleisemmin (Kokko ym. 2020)



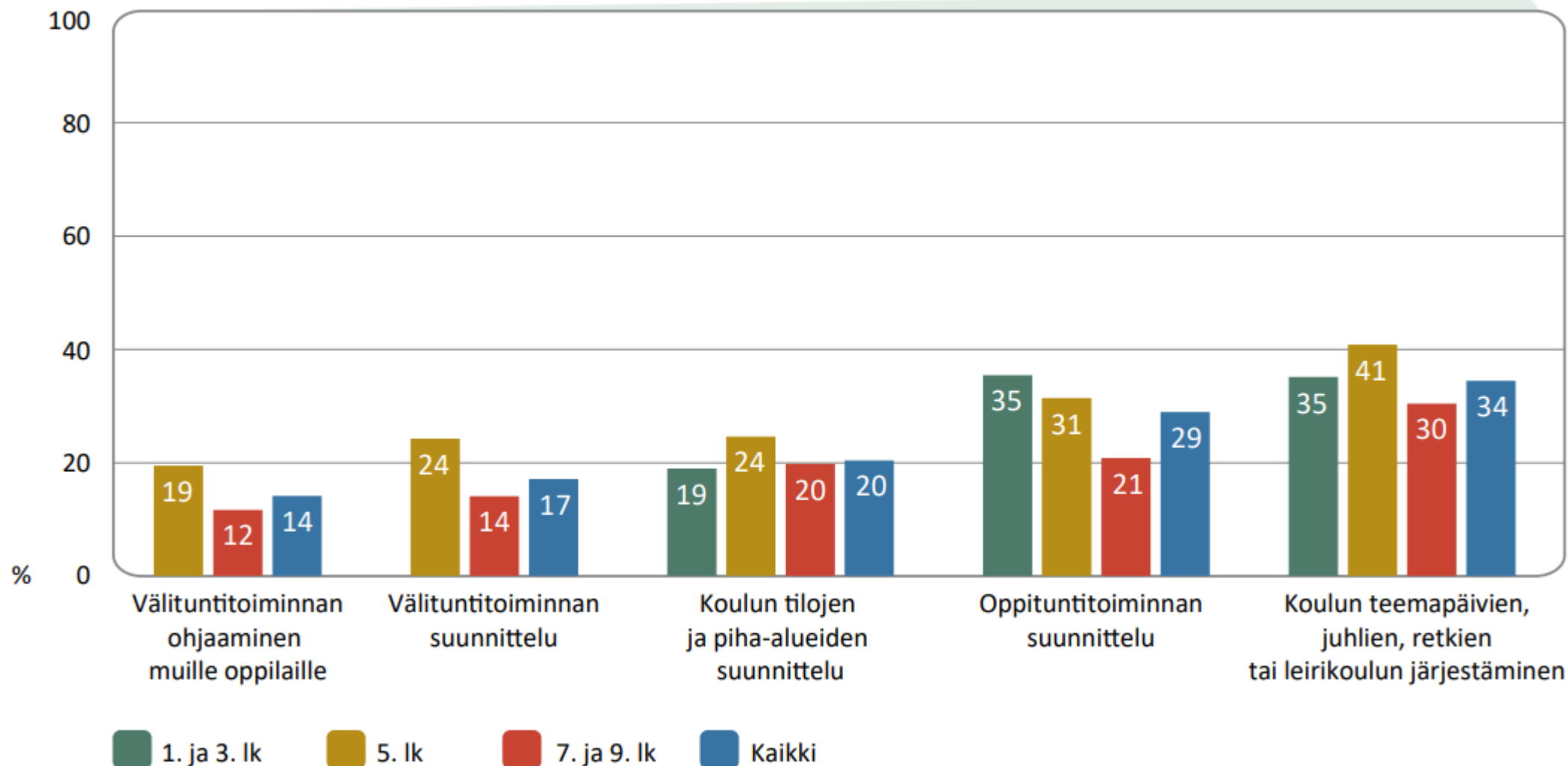
Lasten ja nuorten liikkuminen iän mukaan (%)



Niiden yläkoululaisten osuudet, jotka viettivät välituntinsa enimmäkseen tai aina ulkona



Oppilaiden osallistuminen koulun eri toimintojen suunnitteluun ja järjestämiseen

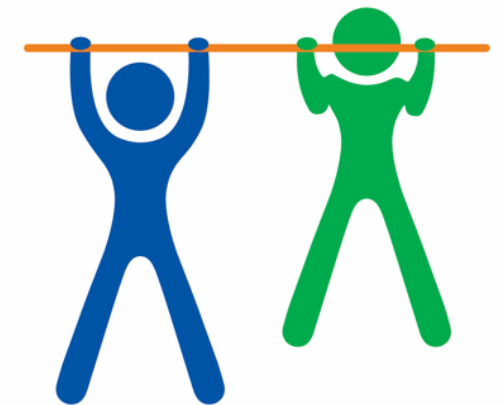


Tulossa ajankohtaista!

- Yläkoulujen hankkeiden info ke 10.5 klo 13-15 (Teams).

Jos haluat mukaan: laura.pirhonen@oph.fi

- Kampanjat
 - Tulossa Liikkuva koulu-yläkoulukampanja
Sisu-treenit 4.–15.9.2023
Yhteistyössä Suomen Street Work out
 - Muistathan hyödyntää myös suosittua [Salaliiketeoria –kampanjan materiaaleja.](#)
Tulossa taas helmikuussa 2024





Liikkuva koulu

Liikettä kevääseen -kiitos!

