

Olli Kelhä korostaa opetuksessaan kokonaisvaltaista hyvinvointia

Vuoden liikunnanopettajaksi valittu kemiläinen Olli Kelhä, 38, korostaa opetuksessaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Viime vuosikymmenen alussa hän kehitti fysioterapeutti Jari Poikelan kanssa personal trainer koulussa -mallia, joka on sittemmin levinnyt Likesin mallintamana Liikkuvan koulun kautta muuallekin Suomeen.

Kelhän mielestä monen oppilaan liikkumattomuus koululiikunnassa johtuu siitä, ettei oppilas voi syystä tai toisesta toimia ryhmässä. Usein taustalla on kiusaamista, kaverin puute tai muusta syystä johtuva heikko itsetunto. PT-toiminnan tavoitteena on muun muassa kaverin tai oman harrastuksen löytäminen ja tietenkin aktiivinen elämäntapa.

”Oleellista olisi mahdollisimman varhainen puuttuminen ongelmiin, ettei lapsi ehtisi syrjäytyä liikunnasta ja muuten aktiivisesta elämäntavasta. Tällä hetkellä iso joukko oppilaita ei pysty peruskoulusta lähtiessään kunnolla heittämään, hyppäämään tai juoksemaan, hiihdosta ja luistelusta puhumattakaan. Monen nuoren kohdalla elämäntapamuutokseen on lähdeittävä hyvin pienin askelin.”

Kelhä haluaa tukea erityisesti sellaisten lasten ja nuorten liikkumista, joiden liikunnan harrastaminen on haastavaa henkilökohtaisten rajoitteiden vuoksi. Yhdeksi uransa kohokohdista hän nostaakin erään näkövammaisen oppilaansa kasvutarinan. Poika sai koko yläkoulun ajan liikunnasta tukiovetusta, jonka tavoitteena oli muun muassa mieleisen liikuntamuodon löytäminen. Kelhä muistelee lämmöllä hiihto-

lenkkejä, joilla toimi oppilaan apusilmänä - poika kun oli nopea hiihtäjä ja Kemissä latu mutkikas. Lopulta oma laji löytyi ja nykyään hän on menestyvä judoka nuorten para-maajoukkueessa.

”Monet liikunnanopettajan urani hienoimmista hetkistä liittyvät sellaisten oppilaiden opettamiseen, joilla usko omiin mahdollisuuksiin on ehtinyt loppua. Silloin liikunnassa koetut onnistumiset voivat olla todella merkityksellisiä.”

Kelhä on toiminut kuluvaan talven aikana oman työnsä ohessa Kemian kaupungin HeiaHeia-sovelluksen pääkäyttäjänä. Kemian tavoitteena on saada mahdollisimman moni kaupunkilainen innostumaan oman hyvinvoinnin parantamisesta hyvinvointisovelluksen avulla. Etäopetus-aikana HeiaHeia on ollut oiva työkalu liikunnanopetuksessa.

Aikaisemmin uutis- ja urheilutoimittajana sanomalehdissä toiminut Kelhä valmistui luokanopettajaksi Lapin yliopistosta vuonna 2007 ja suoritti seuraavana vuonna liikunnan aineopinnot. Kolmen luokanopettajavuoden jälkeen hän on toiminut liikunnan lehtorina kahdella yläkoululla Kemissä.

Viime vuosikymmenen alkupuolella Kelhä veti Kemian liikuntaluokkatointia ja nykyään hän on yhteyshenkilönä Kemian urheiluakatemiassa, jossa harjoituksia yläluokkalaisille ja toisen asteen opiskelijoille järjestetään yhteistyössä kaupungin, oppilaitosten ja urheiluseurojen kanssa.

Hän kiitteleeinkin hyvää yhteistyötä kaupungin sisällä ja korostaa verkostomaisen työtavan etuja kaikessa kehittämistoiminnassa. Erityisen opettavana aikana hän pitää toimimista Liikkuva koulu -koordinaattorina vuosina 2012-15 - tietoa muiden kuntien hyvistä käytännöistä jaettiin Liikkuvan koulun verkostoissa urakalla.

Jatkossa Kelhä haluaa jatkaa liikuntateknologian käytön kehittämistä kouluissa ja olla mukana kehityshankkeissa, jois-



Olli Kelhän suosikkiharrastus on pyöräily, jossa hän kilpailee itseään vastaan kolmessa Tour de Työmatkan -sarjassa: sulan maan aikana maantiepyörällä, hyvällä talvikelillä cyclocrossilla ja ruspouttoaikana läskipyörällä.

sa etsitään keinoja ehkäistä nuorten syrjäytymistä liikunnan avulla.

Psyykkistä valmennusta mukaan liikuntaan

Vuonna 2019 Kelhä toimi Erasmus+Sport -rahoitteisen Block Out Dropout -hankkeen mediavastaavana. Kemian kaupungin koordinoimassa hankkeessa oli mukana partnereita Unkarista ja Liettuasta. Hankkeesta hän toteaa oppineensa varsinakin maiden välisistä liikuntakulttuurin eroista kouluissa.

Erityisesti Unkarissa urheilu on itseisarvo, ja he suhtautuvat siihen hyvin intohimoisesti. He kertoivat oppineensa paljon meiltä juuri liikunnan ilosta ja terveysvaikutuksista kaikille ihmisille. Toisaalta itse opin unkarilaisilta psyykkisestä valmennuksesta: siitä kuinka hallita paineita koetilanteissa tai urheilusuorituksessa ja siitä, kuinka nuoria voi kannustaa selviämään vaikeiden aikojen yli, kun liikunnan ja urheilun lopettaminen on mielessä. Näistä asioista puhutaan Suomessa liian vähän.