

Liito ry

Lihassoimin kouluun! – opetusmateriaali koulumatkaliikku- misesta yläkouluun ja toiselle asteelle

TAUSTATIETOA OPETTAJALLE

Saatesanat

Tämä oppimateriaali on osa Liito ry:n ympäristösuunitelmaa. Haluamme liittona sitoutua kestävän kehityksen periaatteisiin ja tuoda niitä näkyviksi toiminnassamme. Tuottamalla valmista oppituntimateriaalia koulumatkaliikunnasta haluamme edistää jäsentemme ja yleisesti opettajien valmiuksia käsitellä oppilaiden kanssa koulumatkaliikunnan hyötyjä sekä kannustaa aktiivisiin koulumatkoihin.

Koulumatkaliikkuminen on erinomainen keino lisätä terveyttä edistävää liikuntaa koulupäiviin ja sen lisäksi liikkuminen lihasvoimin on ympäristöteko.

Mukavia hetkiä koulumatkaliikkumisen parissa!

Anna Haapalainen / LIITO ry

Lue lisää: [Lihassoimin kouluun! - oppimateriaali koulumatkaliikkumisesta yläkouluun ja toiselle asteelle](#)

Kestävää ja viisasta liikkumista

Kestävä liikkuminen ja viisas liikkuminen ovat käsitteinä lähellä toisiaan, ja niiden erot ovat hyvin hienovaraisia. **Kestävä liikkuminen** keskittyy erityisesti ympäristön kuormituksen vähentämiseen. Tavoitteena on vähentää päästöjä, melua sekä luonnonvarojen kulutusta.

Viisas liikkuminen määritelmänä korostaa ympäristöystävällisyyden lisäksi taloudellisuutta, sujuvuutta, turvallisuutta, sosiaalisuutta sekä liikkujan terveyttä ja hyvinvointia. Viisas liikkuminen voi sisältää myös laajemman valikoiman käytännöllisiä ratkaisuja, kuten etätyö ja -kokoukset sekä sähköinen asiointi, jotka eivät ole keskiössä kestävän liikkumisen määritelmässä.

Määritelmät ovat usein päällekkäisiä. Esimerkiksi Motivan (valtion kestävän kehityksen yhtiö) kestävän liikkumisen määritelmä ei juurikaan poikkea viisaan liikkumisen määritelmästä.

Kestävällä liikkumisella tarkoitetaan ympäristön ja yhteiskunnan kannalta suotuisia kulkutapoja, jotka ovat myös taloudellisia, sujuvia ja turvallisia sekä liikkujan terveyttä kohentavia.

Lähde: [Kestävä liikenne ja liikkuminen](#) (www.motiva.fi)

Kestäviä ja viisaita liikkumistapoja ovat esimerkiksi aktiivinen, lihasvoimin tapahtuva liikuminen, kuten kävely, pyöräily, kimpakyydit sekä joukkoliikenteen käyttö. Ne lisäävät arkiliikuntaa ja sitä kautta terveyttä ja hyvinvointia.

Viisas liikkuminen on ympäristöystävällistä

Suomalaiset ovat yksi eniten ilmastoja kuormittava kansa suhteessa asukaslukuun. Asuminen, ruoka ja **liikkuminen**, etenkin autoilu, ovat suurimmat yksityisen henkilön kasvihuonepäästöjen aiheuttajat.

Viisas liikkuminen pienentää hiilijalanjälkeä ja hillitsee siten ilmastonmuutosta, vähentää liikenteen päästöjä ja parantaa ilmanlaatua, vähentää meluhaittoja sekä vähentää mikro-muovin määrää.

Suomessa on noin 560 000 peruskoululaista, ja yksittäinen koululainen kulkee kouluvuoden aikana noin 400 matkaa kodin ja koulun välillä. Koulumatkan kulkutavalla on keskeinen merkitys liikkumisen hiilijalanjälkeen.

Luonnon kantokyky murenee - Ilmastonmuutoksen hillitseminen on tärkeää

[Sitran](#) megatrendit katsauksen 2023 mukaan luonnon kantokyky murenee. Megatrendit ovat muutoksia ja ilmiöitä, jotka tapahtuvat kaikkialla maailmassa nyt ja tulevaisuudessa. Megatrendit auttavat ymmärtämään paremmin, mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Elämme keskellä ekologista kestävyyskriisiä. Ihmisen toiminta kuormittaa elollista ja elotonta luontoa yli kantokyvyn rajojen ja vaarantaa siten koko taloutemme ja hyvinvointimme pohjan. Meillä on kasvava kiire ekologiselle jälleenrakennukselle, eli siirtymälle luonnon tilaa ja ihmisten hyvinvointia parantavaan yhteiskuntaan. Hiilidioksidipitoisuus on korkeammalla kuin koskaan ihmiskunnan historiassa ja nykyään lämpötilan odotetaan nousevan globaalisti noin kolme astetta. Mitä enemmän lämpötila nousee, sitä pahempia vaikutuksia sillä on muun muassa ruokaturvaan, elinoloihin ja luonnon monimuotoisuuteen.

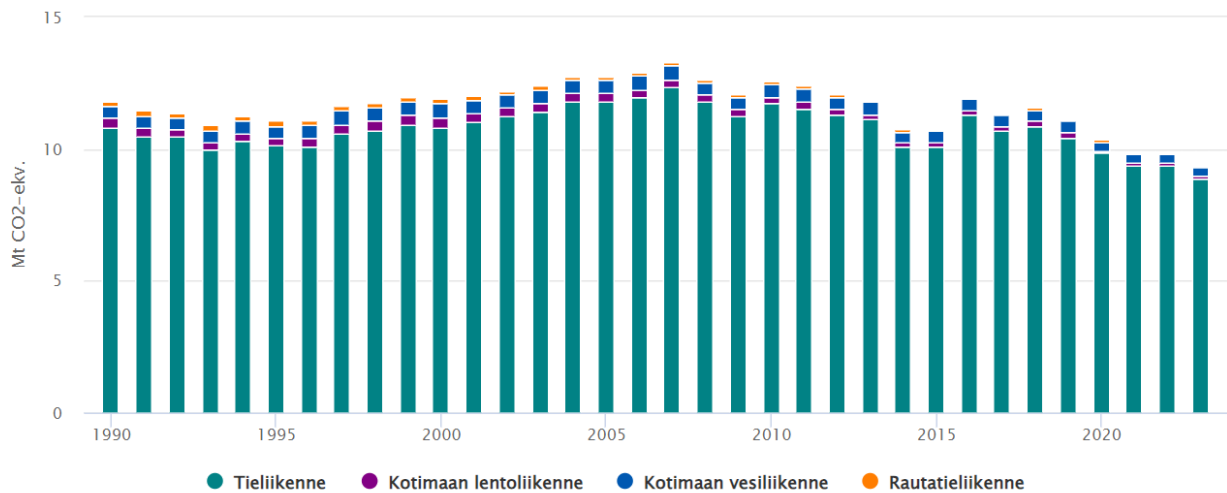
Ilmastonmuutoksen hillitseminen ja ilmaston lämpenemisen rajoittaminen kahteen asteeseen vaatii voimakkaita päästövähennyksiä nopeasti. Päästöjä tulisi vähentää 80 % vuoteen 2050 mennessä. **Kansalaisten rooli ilmastonmuutoksen hillinnässä on merkittävä.** Tieto omien asumisen, liikkumisen ja kulutukseen liittyvien valintojen ympäristövaikutuksista helpottaa ekologisten valintojen tekemistä.

Lähde: [Megatrendit 2023](#) (sitra.fi)

Liikenteen osuus ilmastonmuutoksen hillitsemisessä

Liikenne aiheuttaa noin viidesosan Suomen kasvihuonekaasupäästöistä. **Vuonna 2022 noin 95 prosenttia maamme liikenteen kasvihuonekaasupäästöistä syntyi tieliikenteessä ja siitä noin puolet henkilöautoilusta.**

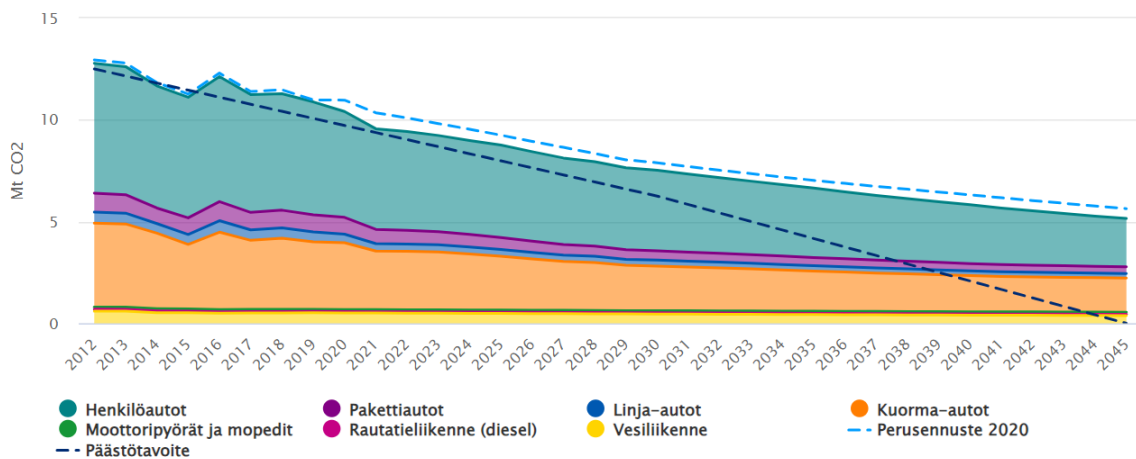
Kotimaan liikenteen hiilidioksidikaasupäästöt 1990–2023*



Kuvan lähde: [Liikennejärjestelmän ympäristöllinen kestävyys](https://traficom.fi) (traficom.fi)

Suomessa tavoitellaan liikenteen päästöjen puolittamista vuoteen 2030 mennessä verrattuna vuoden 2005 tasoon. Sanna Marinin hallitusohjelman mukaan Suomi on hiilineutraali vuonna 2035. Tämä on askel kohti hiiletöntä liikennettä, Näiden tavoitteiden saavuttaminen edellyttää monia toimenpiteitä, kuten vähäpäästöisten polttoaineiden käytön lisäämistä, energiatehokkaampia kulkuneuvoja, siirtymistä kumipyöriltä raiteille ja henkilöautoista joukkoliikenteeseen sekä kävelyn ja pyöräilyn lisäämistä.

Kotimaan liikenteen CO₂-päästöt, miljoonaa tonnia, perusennuste 2021



Kuvan lähde: [Liikennejärjestelmän ympäristöllinen kestävyys](https://traficom.fi) (traficom.fi)

Lähteet:

- [Liikennejärjestelmän ympäristöllinen kestävyys](https://traficom.fi) (traficom.fi)
- [Liikkumisen valinnat ovat tärkeitä](https://ilmastoinfo.hsy.fi) (ilmastoinfo.hsy.fi)

Viisas liikkuminen on terveyttä ja hyvinvointia edistävää

Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunta parantaa myös kognitiivisia kykyjä. Koulumatkaliikunnan näkökulmasta asiaa ei ole juurikaan tutkittu, mutta tiedetään että yhteys on olemassa. Aktiivinen koulumatka piristää, auttaa keskittymään ja muistamaan paremmin. Säännöllinen liikunta parantaa mm. aivojen verenkiertoa, lisää niiden plastisuutta sekä vaikuttaa toiminnanohjaukseen ja prosessinopeuteen. Liikunta parantaa matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia. Kun stressi ja ahdistus vähenevät liikunnan myötä on keskittyminkin helpompaa.

Omin lihasvoimin liikkeessä ylläpitää samalla fyysistä kuntoa. Liikunta vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia. Liikunta auttaa painonhallinnassa, näkyy parempana jaksamisena, vähentää monien pitkäaikaissairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen ja masennuksen riskiä. Painonhallinnan lisäksi säännöllinen liikunta vaikuttaa moniin muihin pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin suotuisasti, kuten korkea verenpaine sekä rasva-arvot. Säännöllinen liikunta parantaa mielialaa, vähentää masennus- ja ahdistusoireita sekä lievittää stressiä ja parantaa unen laatua.

Yhdessä kuljetut koulu- ja työmatkat voivat lisätä vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita ja voivat siten parantaa myös sosiaalista terveyttä. Aktiivisesti koulumatkoja liikkeessä opitaan huomioimaan myös muut tienkäyttäjät ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä.

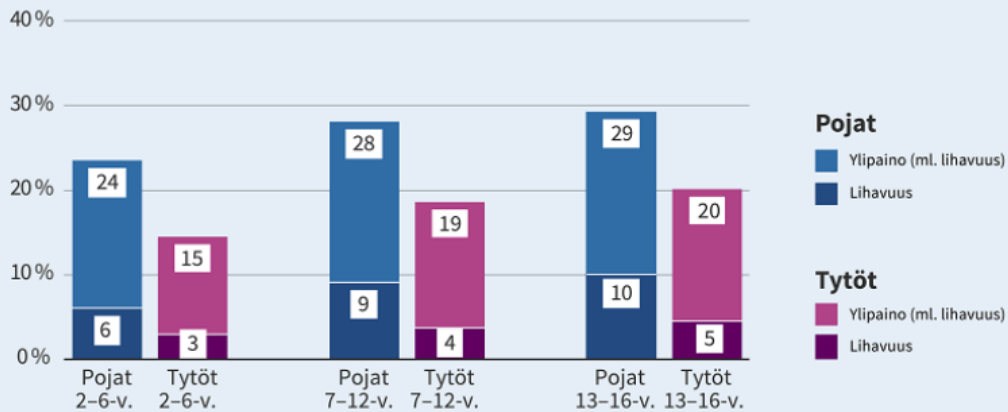
Onko koulu- ja työmatkaliikkuminen intensiteetiltään riittävän rasittavaa terveyden kannalta? Yleensä kouluun kuljetaan vähän reippaammin ja koulusta pois päin tullaan vähemmän reippaasti. Pyöräily on kävelyä intensiivisempää. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että ainakin koulumatkapyöräilyn hyödyt ovat samoja kuin liikunnan hyödyt. Toisaalta kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Lyhyt ja intensiteetiltään kevyt aktiivinen koulu- tai työmatka katkaisee paikallaanoloa. Liikkumisen suositusten mukaan liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi.

Aktiiviseen koulumatkaliikkumiseen kannustaminen kannattaa. Monet pitkäaikaissairauksien riskitekijät näkyvät jo kouluiässä. Vastaavasti liikunnan hyödyt alkavat kasautua jo kouluiässä ja tavat opitaan nuorena. Koulumatkaliikkujasta tulee todennäköisemmin myös työmatkaliikkuja. Myös vanhempien antamalla mallilla on merkitystä.

Ylipaino on yksi pitkäaikaissairauksien merkittävimmistä riskitekijöistä. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus -tilastosta käy ilmi, että ylipaino ja lihavuus ovat yleisiä lapsilla ja nuorilla. Vuonna 2022 runsaalla neljänneksellä (27 %) 2–16-vuotiaista pojista ja vajaalla viidenneksellä (18 %) samanikäisistä tytöistä oli ylipainoa tai lihavuutta. Ylipaino oli yleisempää kouluikäisillä kuin alle kouluikäisillä, ja pojilla ylipaino oli yleisempää kuin tytöillä kaikissa ikäryhmissä.

Pojista joka neljännellä ja tytöistä joka viidennellä on ylipainoa

Ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys 2–16-vuotiailla pojilla ja tytöillä ikäryhmittäin vuonna 2022



Ylipaino (ml. lihavuus) = ISO-BMI ≥ 25 kg/m² Lihavuus = ISO-BMI ≥ 30 kg/m²

Lähde: THL, lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2022 -tilasto

Kuvan lähde: [Rekisteriseuranta: Lasten ja nuorten ylipaino on edelleen huolestuttavan yleistä](https://www.thl.fi) (www.thl.fi)

Suomen ympäristökeskus SYKE:n mukaan **aktiivisen liikkumisen terveyshyödyt ovat noin kaksi kertaa suuremmat kuin liikenteen tuottamat terveyshaitat**. SYKE on arvioinut liikenteen aiheuttamat terveysvaikutukset Suomessa ottamalla huomioon ilman pienhiukkasaltituksen, meluallituksen ja liikenneonnettomuuksien aiheuttamat terveyshaitat sekä aktiivisen liikkumisen terveyshyödyt. Kun yksityisautoilu vähenee, myös ilmanlaatu paranee. Kun liikenteessä on vähemmän autoja, myös riski liikenneonnettomuuksille pienenee, liikennenympäristö muuttuu turvallisemmaksi kaikille tienkäyttäjille ja tämä voi rohkaista ihmisiä kävelemään ja pyöräilemään. Tämä taas vähentää edelleen autojen määrää.

Lähteet:

- [Fiksusti kouluun webinaari – yhdessä aktiivisempia ja kestävämpiä koulumatkoja](https://www.fiksustikouluun.fi) 25.3.2021 (www.fiksustikouluun.fi), Jouni Kallio: [400 matkaa vuodessa – koulumatkat liikuntaharrastuksena](https://www.helda.helsinki.fi)
- [Liikenteen terveysvaikutukset Suomessa ja suurimmissa kaupungeissa, Suomen ympäristökeskuksen raportteja 16 | 2021](https://www.helda.helsinki.fi) (www.helda.helsinki.fi)
- [Liikkumisen vaikutukset hyvinvointiin](https://www.smartmoves.fi) (www.smartmoves.fi)
- [Liikunnan vaikutukset](https://www.tervekoululainen.fi) (www.tervekoululainen.fi)
- [Liikkumisen vaikutukset](https://www.ukkinstituutti.fi) (www.ukkinstituutti.fi)
- [Rekisteriseuranta: Lasten ja nuorten ylipaino on edelleen huolestuttavan yleistä](https://www.thl.fi) (www.thl.fi)

Viisas liikkuminen osana aktiivista terveyttä edistävää arkea

Kansallinen liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suosittaa ”monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden”. Vastaavasti 18–64-vuotiaille suositellaan ”sydämen sykettä kohottavaa, reipasta liikettä ainakin 2 t 30 min viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 t 15 min viikossa.”

LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan vain kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu terveys-suositusten mukaisesti. Syyskuussa 2023 julkaistun Kouluterveyskyselyn tulokset ovat samansuuntaisia. Yläkouluikäisistä vajaa kolmannes ja tytöistä vajaa neljännes liikkuu vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin viikossa. Vastaavasti aikuisväestöstä alle viidennes ja ikäihmisistä vain muutama prosentti saavutti terveys-suositusten mukaisen liikkumistason UKK-instituutin Liikuntaraportin (2022) mukaan. Liikuntaraportissa todetaan, että aikuisten aktiivisuutta voidaan lisätä kävelyllä ja pyöräilyllä, erityisesti lyhyillä 1–2 kilometrin matkoilla, jotka tehdään usein henkilöautolla. Sama pätee myös koululaisiin.

Yksittäinen koululainen kulkee kouluvuoden aikana noin 400 matkaa kodin ja koulun välillä. **Koulumatkan kulkutavalla on keskeinen merkitys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.** Jos aktiivinen koulumatka kestää esimerkiksi 15 minuuttia suuntaansa, täyttää se 50 % päivän liikkumissuosituksesta ja liikkumista kertyy viikkotasolla 2 tuntia 30 minuuttia. Voisiko koulu- ja työmatkaliikuntaa ajatella liikuntaharrastuksena? Miten harrastus määritellään? Jos esimerkiksi lapsi tai nuori lenkkeilee kahdesti viikossa tai käy jalkapallotreeneissä viikoittain 2,5 tuntia, lasketaan se harrastukseksi.

Joukkoliikenteen käyttö on ympäristönäkökulman lisäksi viisas valinta myös liikkumisen näkökulmasta. Fiksusti kouluun -ohjelman mukaan joukkoliikennettä käyttävät oppilaat kävelevät tai pyöräilevät keskimäärin 1 km päivässä pysäkille tai takaisin. Tästä kertyy matkaa vuodessa noin 200 km. **Joukkoliikenteen käyttäjät ottavat päivittäin keskimäärin 2000 askelta enemmän kuin yksityisautoilijat.**

Tilastotietoa suomalaisten liikkumisesta Henkilöliikennetutkimuksen (2021) mukaan

- Suomalaiset tekevät keskimäärin 2,7 matkaa vuorokaudessa ja liikkuvat näillä matoillaan noin 41 kilometriä päivässä.
- Käytetyin kulkumuoto on henkilöauto, jonka osuus noin 59 % ja kaikista kilometreistä noin 76 %.
- Joukkoliikenteen osuus on noin 8 % matkoista ka noin 14 % kilometreistä.
- Kävelyn osuudet ovat noin 22 % matkoista ja 2 % kilometreistä, kun taas pyöräilyn osuudet ovat vastaavasti noin 8 % ja 2 %.
- Tavoitteena on kasvattaa kävelyn ja pyöräilyn matkamääriä 30 prosentilla.
- Kävelyn ja pyöräilyn matkamäärien lisääminen edellyttää merkittäviä toimenpiteitä, kuten infrastruktuurin parantamista, rahoituksen kohdentamista ja asenteiden muuttamista.

Lähteet:

- [Fiksusti kouluun webinaari – yhdessä aktiivisempia ja kestävämpiä koulumatkoja](#) 25.3.2021 (www.fiksustikouluun.fi), Jouni Kallio: [400 matkaa vuodessa – koulumatkat liikuntaharrastuksena](#)
- [Aktiivinen ja kestävä koulumatka, vanhempainiltamateriaali kouluille](#) (www.fiksustikouluun.fi)
- [Koulumatkojen kulkutapaseuranta 2020](#) (www.fiksustikouluun.fi)
- [Kouluterveyskyselyn tulokset](#) (thl.fi)
- [Henkilöliikennetutkimus 2021](#) (www.traficom.fi)
- [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022](#) (www.liikuntaneuvosto.fi)
- [Suomalaisten liikkuminen – tutkittua tietoa työikäisten ja ikäihmisten liikkumisesta](#) (ukkinstituutti.fi),

Viisas liikkuminen säästää aikaa ja rahaa

Aktiivinen liikkuminen on edullista, aikataulu- ja ruuhkavapaata ja se säästää yhteiskunnan varoja. Omin lihasvoimin liikkuessa ei tarvitse murehtia joukkoliikenteen ja kimpppytien aikatauluista. Lyhyillä matkoilla pyörä on usein autoa tai bussia nopeampi kulkutapa. Aikaa ei myöskään kulu parkkipaikkaa etsiessä.

Omin lihasvoimin liikkuva säästää rahaa muun muassa matkalipuissa, polttoaineessa sekä pysäköintimaksuissa. Kimppakyydit ja joukkoliikenne on yksityisautoilua edullisempaa. Aktiivinen koulu- tai työmatka säästää aikaa myös siten, että kotiin tultua ei tarvitse lähteä kuntoilemaan.

Aktiivinen koulu- ja työmatkaliikkuminen on kansantaloudellisesti kannattavaa. Säännöllinen liikunta vähentää monien pitkäaikaissairauksien riskiä ja lisää toimintakykyisiä elinvuosia. Säännöllisellä liikkumisella on yhteys vähäisempään terveystalouden käyttöön ja sairauspoissaolojen määrään. Yhteiskunnan näkökulmasta liikkuminen näyttäytyy usein keskimääräistä suurempina verotuloina ja vähäisempinä maksettujen etuuksien määränä. Liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain 1,4 miljardin euron suuret kansansairauksien kustannukset Suomessa. Vastaavasti paikallaanolosta aiheutuu 1,6 miljardin euron kustannukset.

Lähteet

- [Liikkuminen tuo säästöjä](http://www.ukkinstituutti.fi) (www.ukkinstituutti.fi)
- [Työmatkaliikunta](http://www.ukkinsituutti.fi) (www.ukkinsituutti.fi)
- Liikkumattomuuden kustannuslaskuri: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/>

Viisas liikkuminen edistää yhteisöllisyyttä

Viisas liikkuminen voi edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Esimerkiksi kävellessä, pyöräillessä ja joukkoliikenteessä ihmiset kohtaavat toisiaan helpommin, joka voi luoda yhteisöllisyyden tunnetta. Tämä voi osaltaan vähentää yksinäisyyttä ja parantaa mielen hyvinvointia. Julkisessa liikenteessä kohdataan eri-ikäisiä ihmisiä, jaetaan yhteisiä tiloja ja huomioidaan kanssamatkustajia. Kimppakyydit voivat olla mahdollisuus vaihtaa syvällisemmin kuulumisia.

Viisas liikkuminen on turvallista ja sujuvaa

Yksityisautoilun väheneminen lisää asuinalueiden ja kouluympäristön moottoriliikennettä ja siitä aiheutuvia viihtyvyys- ja turvallisuushaittoja. Lisääntynyt kävely ja pyöräily voivat vähentää liikenneonnettomuuksia, etenkin jos infrastruktuuri on suunniteltu turvalliseksi kaikille tienkäyttäjille.

Lihaskoivoin liikkuminen lisää itsenäisyyttä ja vastuullisuutta. Itsenäisesti liikkuvat lapset ja nuoret oppivat huolehtimaan omasta turvallisuudestaan ja liikkumaan itsenäisesti.

Viisaaseen liikkumiseen perustuvat yhdyskunnat koetaan myös sosiaalisesti turvallisiksi, viihtyisiksi ja tasa-arvoisiksi. Lihasvoimin tapahtuva liikkuminen tukee myös keskustojen elävöitymistä ja lähipalveluiden käyttöä.