



LIITO

1/21

Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja

Arkiluovuus

**Tylsyys ruokkii
luovuutta**

Oppiminen ja luovuus

Juhlatansseja 100-vuotiaalle Suomelle!

Juhlistetaan Suomen itsenäisyyttä tanssien!

*Tanssittavat tanssit sopivat Vanhojen tansseihin,
mutta myös yläkouluun ja muihin juhlatilaisuuksiin!*

Tanssivideot ja kirjalliset ohjeet
saatavana muistitikulla.

Hinta: 50 euroa + postikulut

Lisätietoa ja tilaukset:
www.liito.fi/materiaalit

Tekijä: Kati Ridanpää



Juhlatansseja 100-vuotiaalle Suomelle



Ohjevideoita vanhojen tansseihin

Keski-Uudenmaan tanssiopisto on koonnut opettajien
toiveiden mukaisesti tanssiohjevideoita hyödynnettä-
väksi etä- tai lähiopetuksessa.

Tansseista on kuvattu yksinkertaiset versiot, joita voi
soveltaa vapaasti ryhmän mieltymysten mukaisesti sekä
varioda ne epidemiatilanteen ohjeistukseen sopivaksi.

Yhteistyössä mukana

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.

Linkki uutiseen ja videoihin:

[https://www.liito.fi/uutiset/
ohjevideoita-vanhojen-tansseihin/](https://www.liito.fi/uutiset/ohjevideoita-vanhojen-tansseihin/)



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Opintopäivät 2020

Demot:

- Sirkus
- Parikamppailu
- Lentopallo
- Parkour
- Juhlatanssit (Katrilli ja Menuetti)
- Yleisurheilu (kolmiloikka ja keihäs)



Sisältö:

muistitikku/videolinkit + linkki demokuvaussivulle

Hinta:

Muistitikku 35 euroa + toimituskulut /
Videolinkit 30 euroa

Saatavana myös aikaisempien vuosien videointeja:
[https://www.liito.fi/liikunta-ja-terveystieto-materiaali/
opintopaivat/](https://www.liito.fi/liikunta-ja-terveystieto-materiaali/opintopaivat/)

Tilaukset:

<https://www.liito.fi/>
liikunta-ja-terveystieto-materiaali/
tilauslomake/



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Move! Fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä

*Pedagoginen opas liikuntaa opettaville opettajille,
kouluterveydenhoitajille ja muille sidosryhmille*

Kenelle: Opas on tarkoitettu kaikille, jotka toimivat Move! -mit-
tausten kanssa, luokan- ja aineenopettajille, terveydenhuoltohenki-
löstölle, koululääkäreille, rehtoreille ja sidosryhmille. Pyrkimyksenä
on ollut huomioida sekä kokeneet liikunnanopettajat että koke-
mattomammat opettajat, jolloin oppaasta löytyy valmiita arkeen
siirrettäviä malleja sekä ideoita, joita jokainen voi oman asiantun-
temuksensa mukaan soveltaa.

Sisältö: Oppaan alkuosasta löytyvät perustelut, joiden pohjalta
Move! on alun perin kehitetty. Toisessa osassa kiinnitetään huo-
miota mittauksen turvallisuuteen eri näkökulmista. Kolmas ja nel-
jäs osa keskittyy mittauksen organisointiin ja mittausosioiden tar-
kempaan kuvaukseen. Vihkosen loppuosassa keskitytään mit-
taustilanteiden pedagogiseen järjestämiseen, palautteen antoon ja
soveltamiseen.

Tekijät:

Kasper Salin ja
Mikko Huhtiniemi

Tilaukset:

www.liito.fi/materiaalit

TARJOUS!

Hinta:

20 € + postikulut



JULKAISIJA:
Liikunnan ja Terveystiedon
Opettajat ry
Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki
p. 050-509 9810

INTERNET:
www.liito.fi

SÄHKÖPOSTI:
toimisto@liito.fi

TOIMITUSKUNTA
Terhi Huovinen, pj
Heli-Maija Koukkari
Elina Kallinen
Esa Mäki-Tulokas
Jouko Niemelä
Satu Ovaska
Tiina Apajalahti

TOIMITUSSIHTEERI
Tiina Apajalahti

ILMOITUSMYynti:
Tiina Apajalahti
040 567 3793
tiina.apajalahti@liito.fi

TAITTO JA ULKOASU:
Nina Karjalainen
aineistot@kajaaninoffsetpaino.fi

KANNEN KUVA:
Anne Lius-Liimatainen

PAINOPAikka:
Kajaanin Offsetpaino Oy
Puh. (08) 612 0082

ISSN 2242-0134

AINeISTOPÄIVÄT:
2/2021 6.4.2021
3/2021 16.8.2021

ILMESTYMINEN:
2/2021 7.5.2021
3/2021 17.9.2021

TEEMAT:
2/2021:
Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
ja opintopäivät
3/2021:
Moniammatillinen yhteistyö



s. 2 Toimisto tiedottaa

- s. 3 Pääkirjoitus
- s. 4 Liiton hallitus 2020
- s. 5 Puheenjohtajalta

Opetushallinnon kuulumisia

- s. 6 Terveisiä Opetushallituksesta

Oppiminen ja luovuus

- s. 7 Tylyys ruokkii luovuutta
- s. 8 Luovutta edistävä opetus
- s. 10 Kokemuksia oppiainerajat ylittävstä opetuksesta ja keskusteluja arkiluovuudesta
- s. 14 Luonto ja luovuus
- s. 15 Kirjaesittely: Luomiskertomus - Matkalla luovuuden tulevaisuuteen
- s. 16 Kirjaesittely: Luova järkevyys

Terveystieto

- s. 17 Nuuska houkuttaa ja koukuttaa
- s. 20 Terveyskäyttäytyminen terveystiedon opetuksessa
- s. 22 Study Health with HBSC

Vuoden terveystiedon opettaja

- s. 24 Olli Paakkari

Ajankohtaista

- s. 25 Päivitetty kannanotto: Liikuntatilojen järjestäminen
- s. 26 Liikunnan ja terveystiedon opettajien jäsenkyselyn tuloksia

Kokeneen opettajan terveiset

- s. 28 Heikki Haunia
- s. 30 LIIKUNTA&TIEDE-lehdestä poimittua

Ilonaiheita ammattillisesta koulutuksesta

- s. 32 Monika Törn

Kerhopalsta

- s. 33 Turun seudun liikunnanopettajat ry

s. 34 LIITO kouluttaa

Heitän palloa

- s. 36 Jan Schmid



Liito ry
Facebookissa ja Instagramissa,



**käy tykkäämässä,
niin pysyt ajan tasalla!**

Jäsenmaksu 2021 maksamatta?

- lasku tulee pääsääntöisesti sähköpostiin
- hoida jäsenmaksu ensi tilassa
- maksuohjeet ja tilitiedot saat tarvittaessa toimistolta
- jos maksun osalta on epäselvyyttä, ota yhteys toimistoon

Kotisivut ja jäsensivut

Kotisivujen jäsensivujen käyttäjätunnus on sähköpostiosoite ja salasanan voit luoda itse. Jos sähköpostiosoitteesi ei ole tiedossamme tai se on muuttunut, ilmoita uusi osoite meille.

Osoitteen- ja muiden yhteystietojen muutokset

- muista ilmoittaa yhteystiedoissa tapahtuneet muutokset kotisivuilta löytyvällä yhteystietojen muutoslomakkeella
- näin varmistat lehtien perille tulon

Ehdotukset vuoden liikunnanopettajaksi 2021

Pyydämme tekemään ehdotuksia vuoden liikunnanopettajaksi. Ehdotuksia voivat tehdä kerhot tai yksittäiset liiton jäsenet. Ehdotukset tulee toimittaa liiton toimistoon 30.4.2021 mennessä. Liiton nettisivuilla on sähköinen lomake, jolla ehdotuksen voi tehdä: www.liito.fi/liito-ry/huomionosoitukset/

Kaikkien ehdotusten tehneiden kesken arvotaan ilmainen osallistuminen Opintopäiville 10.–11.9.2021.

Avustukset Liiton kansanväliseen täydennyskoulutukseen

Liiton jäsenenä sinulla on mahdollisuus hakea avustusta vuoden 2021 aikana tapahtuvaan kansanväliseen täydennyskoulutukseen.

Hakemusohjeet ja -lomake löytyvät www.liito.fi/koulutus sivulta ja hakuaika umpeutuu 30.4.2021. Hallitus käsittelee hakemukset toukokuun kokouksessa eikä hakuajan umpeutumisen jälkeen tulleita hakemuksia voida huomioida.

Liikunnanopettajakerhojen toiminta-avustukset

Kerhoja muistutetaan mahdollisuudesta saada vuosittainen 80 euron toiminta-avustus. Avustuksen saaminen edellyttää vuoden 2020 toimintakertomuksen toimittamista LIITO:n toimistoon 30.4.2021 mennessä.

Jäsenpalvelut ja edut

- ▼ Edunvalvonta
- ▼ Liito -lehti
- ▼ Liikunta ja Tiede -lehti
- ▼ Opetusmateriaalipalvelu
- ▼ Monipuoliset koulutuspäivät
- ▼ Kansainväliset kurssit
- ▼ Avustukset kansainväliseen täydennyskoulutukseen
- ▼ Edullinen ryhmähenki- ja tapaturmavakuutus If:ltä. Lisätietoja numerosta 010 191919
- ▼ Liiton ottama vastuu- ja oikeusturvavakuutus (jos ei ole OAJ:n kautta)

Liiton toimisto

Akava-OAJ-talo
Rautatieläisenkatu 6
00520 Helsinki

Toiminnanjohtaja
Tiina Apajalahti 040-567 3793

Toimisto
Jäsenasiat, kurssiasiat, tilaukset
Anne Virolainen 050-509 9810

Sähköpostit
toimisto@liito.fi
etunimi.sukunimi@liito.fi



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry



Luovuus koetuksella

Tunnustan. Luovuuteni on kuluneen vuoden aikana ollut koetuksella useamman kuin yhden kerran. Syynä siihen on tietenkin tämä yhä jatkuva koronapandemia.

Työskentelen Jyväskylässä Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Tehtäväni on opettaa tulevia liikunnanopettajia opettamisen perusasioissa: heterogeenisen oppilasryhmän opetuksessa, oppilaan yksilöllisessä kohtaamisessa ja opetuksen eriyttämisessä. Muun muassa.

Vielä reilu vuosi sitten opetus perustui siihen, että yhdessä opiskelijoiden kanssa opetimme monenlaisia oppilasryhmiä eri liikkumisympäristöissä. Oli suuria ja pieniä, nuoria ja vanhoja, tukea tarvitsevia ja itseohjautuvia, sivussa istuvia ja toimeen tarttuvia oppilaita. Yhdessä pelattiin, voimisteltiin, uitiin, hiihdettiin, luisteltiin, retkeiltiin, tanssittiin, kuntoiltiin. Tehtiin vaikka mitä. Avustettiin ihan koskettamalla, liikuttiin kylki kyljessä, pohdittiin asioita pikkupiireissä päät yhdessä.

Sitten tuli korona ja sulki kaiken.

Keväällä 2020 liikunnanopettajaksi opiskeltiin täysin verkon välityksellä. Syyslukukaudella 2020 saatiin kohdata joillakin tunneilla maskit päässä, kumihanskat kädessä, välineitä desinfioiden ja parin metrin välimatkaa toisiimme pitäen.

Noin puolet opetuksesta oli silloinkin etänä.

Joinakin päivinä puhuin tietokoneelle tuntikausia. Toivoin ja uskoin, että ainakin joku oli hereillä myös siellä ruudun toisella puolella.

Nyt, helmikuun 2021 alkaessa, liikunnanopettajaksi opiskellaan jälleen pelkätään etätehtävin ja zoom-tapaamisin. K aupunkimme koulut ovat suurelta osin kiinni. Yliopiston kampus on suljettu kokonaan.

Tunnustan, että vuosi sitten olin täysin raakile verkkovälitteisessä opetuksessa. Annoin ihan liikaa etätehtäviä. Pidin ihan liian vähän liveopetusta lukujärjestyksen mukaan. Nyt uskoisin, että opetusmenetelmien reppuni on jo hitusen laajempi ja jotkut verkkotunnit saattavat olla jopa ihan järkeviäkin.

Silti luovuuteni oppimistavoitteiden mukaiseen opetukseen on edelleen koetuksella. Olen juuttunut ydinkysymyksen: miten ihmeessä pystyn vahvistamaan tulevan opettajan taitoja kohdata suuria heterogeenisiä oppilasryhmiä erilaisten liikuntamuotojen tunneilla, kun en pysty tarjoamaan heille edes yhden oppilaan kohtaamista, en yhden yhtä liikuntatuntia erilaisista oppimisympäristöistä puhumattakaan?

Aion lukea tämän lehden tarkkaan ja ammentaa sieltä kaiken viisauden, jolla ruokin luovuuttani loppukevään opetuksen parhaassa mahdollisessa toteutuksessa.

Vetoan kuitenkin teihin kollegat kentällä: olkaa armollisia tuoreille opettajakollegoillenne vielä muutaman vuoden päästäkin! Vaikka teemme opettajankouluttajina tässä hetkessä parhaamme, jotakin jää väistämättä opittavaksi työelämään. Auttakaa te kokeneemmat, vaikka alkuun niiden suurten ryhmien kanssa salissa.

Nämä valmistuvat nuoret taas osaavat auttaa teitä tekniikan kanssa. Ja heillä jos keillä, on hyvät valmiudet etäopetukseen ja etäpalaveriinkin, jos tai kun niistä tulee osa arkea koronan jälkeenkin. Hyödyntäkää siis toisten osaaminen ja olkaa luovia yhdessä!

Tämä on toistaiseksi viimeinen päätoimittamani Liito-lehti. Kiitos kaikille kuluneista vuosista ja menestystä seuraajalleni!

*Auringonpaistetta
kevääseen toivottaen,*

Terhi Huovinen

Liikunta & Tieteen numeroita tarjolla

Tarjoamme maksutta Liikunta & Tiede -lehden vuosikertojen 2018–2020 painettuja numeroita lukioille opetuskäyttöön. Lehti tarjoaa tutkittua tietoa

liikunnan eri osa-alueilta. Sisällöt sopivat mainiosti osaksi liikunnan- ja terveystiedon opetusta. Yksittäiset teemanumerot voivat soveltua myös esimerkiksi filosofian

ja historian opetukseen. Lisätietoja saat verkkosivuiltamme lts.fi tai lähettämällä sähköpostia toimituspäällikkö Jouko Kokkoselle, jouko.kokkonen@lts.fi.

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n hallitus 2020

Puheenjohtaja



Kasper Salin
Jyväskylän yliopisto
kasper.salin@jyu.fi



Jouko Niemelä
Taivalkosken peruskoulu ja lukio
jougon@gmail.com

Opiskelijajäsenet



Viljami Välipirtti
viljami.valipirtti@gmail.com



Elina Kallinen
elina.m.kallinen@student.jyu.fi

Varapuheenjohtajat



Terhi Huovinen
Jyväskylän yliopisto
terhi.huovinen@jyu.fi



Seán O'Leary
Laihian Keskuskoulu/
Yläkoulun yksikkö ja Laihian Lukio
kristianoyleary1@gmail.com



Satu Ovaska
Talvisalon koulu, Savonlinna
satu.ovaska@savonlinna.fi



Esa Mäki-Tulokas
Albert Edelfeltin koulu, Porvoo
emt999@gmail.com



Ville Pesonen
Pyörön koulu, Kuopio
ville.p.pesonen@opetu.kuopio.fi

Varsinaiset jäsenet



Mirva Ikola
Hatanpään lukio, Tampere
mirva.ikola@hotmail.com



Heidi Rautajoki
Ressun peruskoulu, Helsinki
heidi.rautajoki@gmail.com



Heli-Maija Koukkari
Kuortaneen Urheiluoipisto
helimajak@gmail.com



Eva-Greta Snäll
Aurinkorannikon suomalainen koulu
eva-greta.snall@suomalainenkoulu.net



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Puheenjohtajisto

Pj. Kasper Salin

Jäsenet: Terhi Huovinen, Esa Mäki-Tulokas, Tiina Apajalahti

Ammatillisen koulutuksen toimikunta

Pj. Esa Mäki-Tulokas

Jäsenet: Jenni Ikkala, Harri Heiskanen, Marja-Sisko Luode, Sari Penttilä, Tiina Apajalahti

Koulutustoimikunta

Pj. Ville Pesonen

Jäsenet: Mirva Ikola, Seán O'Leary, Heidi Rautajoki, Eva-Greta Snäll, Jani Laaksonen, Tiina Apajalahti

Opintopäivätoimikunta - Vantaa

Pj. Heli Hämäläinen

Jäsenet: HSLO:n kerholaisia, Heidi Rautajoki, Tiina Apajalahti

Tiedotus- ja markkinointitoimikunta

Pj. Terhi Huovinen

Jäsenet: Heli-Maija Koukkari, Esa Mäki-Tulokas, Jouko Niemelä, Satu Ovaska, Elina Kallinen, Tiina Apajalahti

Terveystietotoimikunta

Pj. Mirva Ikola

Jäsenet: Katarina Brink, Anu Heilimö, Esa Mäki-Tulokas, Jouko Niemelä, Seán O'Leary, Terhi Paldanius, Ville Pesonen, Kasper Salin, Eva-Greta Snäll, Tiina Viljakainen, Kati Vitikainen, Satu Ovaska, Heidi Rautajoki, Tiina Apajalahti

Työhyvinvointi- ja edunvalvontatoimikunta

Pj. Heidi Rautajoki

Jäsenet: Mirva Ikola, Seán O'Leary, Ville Pesonen, Eva-Greta Snäll, Jani Laaksonen, Tiina Apajalahti

Kansainväliset asiat

Kansainvälisistä asioista vastaa puheenjohtaja apunaan hallituksesta erikseen nimetty vastuuhenkilö (NIS, EUPEA, kv.kurssit, muut tapahtumat).

Liikunnasta ylioppilas-kirjoitusaineen veroinen

Lukiodiplomeihin esitetään uudistuksia, ne tekisivät liikunnasta rinnastettavan oppiaineen niiden oppiaineiden kanssa, jotka voi tällä hetkellä suorittaa ylioppilaskokeena. Tämä ei kuitenkaan vielä tarkoita sitä, että liikunnasta muodostuisi yhtä merkittävä esimerkiksi yliopistoihin pyritäessä kuin muista ylioppilassaineista. Suunta on kuitenkin oikea.

Oppivelvollisuusikä nousee elokuussa

Vuoden 2020 lopulla vahvistettiin oppivelvollisuuden pidentäminen. Tämän tarkoituksena on nostaa koulutus- ja osaamistasoa ja kaventaa oppimisoja sekä kasvattaa koulutuksellista tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Uudistus ei automaattisesti tarkoita, että kaikki suorittaisivat toisen asteen koulutuksen. Oppivelvollisuutta voi suorittaa myös perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen väliin sijoituvassa nivelvaiheen koulutuksessa sekä kansanopistojen oppivelvollisille suunnatussa koulutuksessa. Oppivelvollisuusiän nousun myötä opiskelu on opiskelijalle maksutonta. Tämä tarkoittaa, että opiskelijalle maksuttomia ovat opetuksessa tarvittavat työvälineet, -asut ja -aineet, oppikirjat ja muut materiaalit, ylioppilaskokeet, ja vähintään seitsemän kilometrin mittaiset koulumatkat. Poikkeuksen edellä mainittuun tekevät erityistä harrastuneisuutta painottavissa koulutuksissa tarvittavat henkilökohtaiset välineet, kuten urheiluvälineet tai soittimet.

Lukiodiplomien arvostus kasvaa?

Tammikuun alkupuolella opetusministerille luovutettiin selvitys taito- ja taideaineiden lukioaineiden kehittämisestä. Selvityksen keskeisenä viestinä oli, että lukiodiplomeista tulisi kaikkia lukiokoulutuksen järjestäjiä velvoittavia ja jatkossa opiskelija voisi sisällyttää lukiodiplominäytön osaksi ylioppilastutkintoonsa ja siten korvata yhden viidestä ylioppilastutkinnon kokeesta. Lukiodiplomin rinnastaminen ylioppilassaineisiin toisi toivottua arvostusta lukiodiplomeita kohtaan ja selvityksen toimenpiteenä ehdotettu lukiodiplomin saavutettavuus kaikille lukiolaisille olisi erityisen toivottavaa.

Liito ry:n syksyn aikana keräämästä jäsenkyselystä käy ilmi, että yliopistojen pisteytystyökalu on vaikuttanut sekä liikunnan että terveystiedon kurssimäärien valintaan. Tämän lisäksi pisteytystyökalun vaikutus on näkynyt terveystiedon kirjoittajien määrän laskuna. Edellä mainittu lukiodiplomien kehittäminen voisi vaikuttaa positiivisesti liikunnan kurssimäärien valintaan. Terveystiedon oppiaineen merkityksen korostamiseksi yliopisto-opintojen kannalta Liito ry teki syksyn aikana videon, jossa nykyiset yliopisto-opiskelijat tuovat esille, miksi terveystiedon opiskelu on ollut merkityksellistä ja hyödyllistä nykyisten yliopisto-opintojen näkökulmasta. Video on vapaasti käytettävissä terveystiedon opetuksen yhteydessä ja se löytyy Liiton sivuilta.

Laturaivo vie ilon liikunnasta

Kuluva talvi on osoittautumassa erinomaiseksi talviliikunnan näkökulmasta. Pitkästä aikaa myös Etelä-Suomen kouluissa on mahdollista harjoitella hiihtotaitoja ja myös ulkojaat lienevät hyvässä kunnossa. Valitettavasti uutisissa on noussut esille ilmiöitä, jotka eivät tue lasten liikunnan harjoittelua. Laturaivo ja koulu- ja laisten häätäminen pois laduilta on nousut otsikoihin alkuvuodesta. On vaikea ymmärtää, miksi liikkumaan opettele-

via lapsia ei aikuisten toimesta kannusteta, vaan heidät nähdään ainoastaan ladun tukkeena. Tuskin hiihtoladuilla on kuitenkaan käynnissä kansalliset hiihtokisat, vaan kyseessä on tavan liikkujat. Tällöin ei luulisi olevan niin kiire, etteikö siellä ehtisi hieman väistellä pienempiä hiihdon harrastajia. Negatiivinen palaute muilta ladun käyttäjiltä ei luo positiivisia liikuntakokemuksia eikä kannusta lapsia hiihtämään.

Move!-mittausten tulokset

Joulukuun alussa julkaistiin myös syksyn Move!-mittausten tulokset. Positiivista oli huomata, että koronavuodesta huolimatta liikuntaa opettavat opettajat olivat toteuttaneet mittaukset erittäin tunnollisesti ja lopputuloksena oli yli 105 000 oppilaan tulokset järjestelmässä. Tämä on kaikkien aikojen suurin osallistujamäärä Move!-mittausten historiassa. Move!-mittauksissa huolta herätti etenkin heikentyvä kestävyyskunto. Mittauksia kommentoimassa olleen UKK-instituutin johtajan yksi viesti oli varsin selvä: kouluihin liikuntatunteja tulisi lisätä. Oppilaiden fyysisen kunnon polarisointumista ja taitojen heikentymistä jo pidempään seuranneet liikunnanopettajat yhtynevät varmasti tähän toteamukseen.

Talviliikunnan riemua toivotellen:

*Kasper Salin
puheenjohtaja*



Terveisiä Opetushallituksesta

Työt Martinlaakson lukion opinto-ohjaajana ja vararehtorina vaihtuivat 2.11.2020 alkaen opetusneuvoksen tehtäviin Opetushallituksessa. Kyseessä on uusi virka, johon Opetushallitus haki pedagogisen koulutuksen saanutta hyvinvointiosaamisen asiantuntijaa.

Työskentelen Yleissivistävä koulutus ja varhaiskasvatus -yksikön Lukio-koulutus ja taiteen perusopetus -ryhmässä koulutuksen kehittämiseen liittyvissä tehtävissä, ja toimin oppiaineasiantuntijana lukion opinto-ohjauksessa, terveystieto-oppiaineessa perusopetuksessa ja lukiossa sekä ympäristöopissa terveystiedon osuudessa. Näiden lisäksi työtehtäviini kuuluu myös opiskeluhoito perusopetuksessa ja lukiossa eli kyseessä on erittäin laaja-alainen ja mielenkiintoinen hyvinvointiosaamisen tehtäväkenttä.

Olen koulutukseltani historian ja yhteiskuntaopin opettaja, opinto-ohjaaja ja myös viittä vaille valmis psykologian aineenopettaja, jolle hyvinvointiin liittyvät asiat ovat aina olleet tärkeitä.

Tausta opinto-ohjauksessa ja opiskelijahuollossa

Lähes 30 vuoden työuraani kuuluu yläkoulun ja lukion opinto-ohjaajana työskentelyä, ensin Helsingin yhteislyseossa Kontulassa ja vuosina 1997 - 2008 Helsingin normaalilyseossa Ratakadulla. Piipahdin vuoden verran yrityspuolella valmentajana ja kouluttajana, ja elokuusta 2009 alkaen työskentelin Martinlaakson lukios-

sa Vantaalla, aluksi opinto-ohjaajana ja sittemmin opinto-ohjaajana ja vararehtorina.

Opetushallituksen työnkuvaani kuuluvista vastuualueista minulla on vankka koulutuksellinen ja käytännön kokemus lukion opinto-ohjauksesta ja opiskeluhoollosta. Tavoitteenani on perehtyä mahdollisimman nopeasti ja hyvin terveystietoon oppiaineena sekä tehtäviin, joita terveystiedon oppiaineasiantuntijana opetusneuvoksen työnkuvaani kuuluu.

Minulla on ollut ilo ja kunnia saada terveystietoon liittyvää perehdytystä opetusneuvos Matti Pietilältä, joka toimi marraskuun 2020 alkuun saakka terveystiedon oppiaineasiantuntijana täällä Opetushallituksessa. Matti on ystävällisesti luvannut toimia mentorinani terveystiedon kysymyksissä myös jatkossa.

Terveystieto – monitieteinen oppiaine

Terveystieto on mielenkiintoinen monitieteinen oppiaine, joka on tullut minulle työurani aikana tutuksi lukion opinto-ohjaajan työn näkökulmasta, olipa kyseessä sitten terveystiedon opiskelu lukiossa, terveystieto ainerealin yo-kokeena, terveystieto korkeakoulujen todistusvalinnassa tai terveystieteiden opiskelu yliopistoissa.

Terveystiedon opetuksen tehtävänä on oppilaiden ja opiskelijoiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Opetushallituksen tehtävänä on muun muassa kehittää koulutusta ja hoitaa näihin liittyvät palvelu- ja hallintotehtävät, tiedottaa ja antaa toimialaansa koskevaa neuvontaa ja ohjausta sekä päättää toimialaansa kuuluvan koulutuksen opetussuunnitelmien ja tutkintojen sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteista ja muista määräyksistä. Uutena terveystiedon oppiaineasiantuntijana näen, että yhdessä me toimimme kohti samaa päämäärää: te kouluissa ja oppilaitoksissa, minä täällä Opetushallituksessa.

Uudistusten vuosi

Alkanut vuosi 2021 on koulumaailmassa uudistusten vuosi: oppivelvollisuuden laajentaminen, perusopetuksen päättöarvioinnin uudet kriteerit, lukion uusi opetussuunnitelma ja siihen kirjatut kuusi laaja-alaista osaamisaluetta tuovat opetustyöhön uusia tuulia koulumuotokohtaisesti.

Opetushallituksen verkkosivuille on muun muassa koottuna yleissivistävän koulutuksen opetussuunnitelmien perusteet ja niiden tukimateriaalit, päättöarvioinnin kriteerit ja niihin liittyvät tukimateriaalit sekä paljon hyödyllistä tietoa opetuksen ja sen kehittämisen tueksi. Loppuvuodesta pidettiin webinaareina LOPS-tuunaamoina, joiden materiaalit löytyvät myös OPH:n sivuilta. Kevään aikana järjestetään myös webinaareja perusopetuksen päättöarvioinnin kriteereihin liittyen. Näiden aikatauluja ei ole vielä tätä kirjoittaessa julkaistu, joten kannattaa seurata OPH:n Tapahtumat-sivuja.

Lukion uudessa opetussuunnitelmassa on kuvattu terveystieto -oppiaineen arvo-pohja, joka rakentuu elämän kunnioittamiselle, ihmisoikeuksien mukaiselle arvokkaalle elämälle, tasa-arvolle, yhdenvertaisuudelle, vastuullisuudelle ja aktiivisen kansalaisuuden perustalle. Toiveeni ja tavoitteeni on, että voimme tehdä monipuolista yhteistyötä ja käydä rakentavaa vuoropuhelua suomalaista terveystiedon opetusta eteenpäin vieden sekä oppiaineen tavoitteita että sen tärkeitä arvoja edistäen.

Hyvää terveyttä ja parasta mahdollista vuotta 2021 toivottaen

*Sari Heiskanen
opetusneuvos*

Tylsyys ruokkii luovuutta

Teksti: Heli Mäkelä

Tylsää! Ei mitään tekemistä! Millä täytän tämän tylsyyden? Uskallanko asettua tähän tylsyyteen ja olla sen kanssa vai alanko keksiä itselleni jotain tekemistä koko ajan, jotta minun ei tarvitsisi tuntea tylsyyttä? Tässä artikkelissa tarkastellaan tylsyyttä tunteena ja tylsyyden suhdetta luovuuteen.

Tylsyys tunteena

Tylsyys ja tylsistyminen on yksi tunte muiden tunteiden joukossa. Tunteiden kanssa on oleellista tunteen tunnistaminen, hyväksyminen ja kyky sietää tuntea ja olla sen kanssa. Tylsyys tuntuu monista epämuksavalta ja siksi sitä pyritään välttämään. On vaikea sietää sitä epämuksavaa oloa, mikä tylsyydestä tulee.

Tylsyyteen liittyy pitkästyminen, ikävystyminen, kyllästyminen, välinpitämättömyys ja koska ne tuntuvat epämiellyttäviltä, niitä paetaan ja väistellään usein. Tylsyyttä paetaan esimerkiksi kännykän selailuun, television katseluun tai jatkuvaan puuhasteluun.

Elämään kuuluu kaikenlaiset tunteet. Niin ihanaa kuin olisikin elää koko ajan riemussa ja ilossa, niin elämään kuuluu myös paljon tasaista ja harmaata. Sitä tavallista arkea, joka saattaa joistakin tuntua tylsältä.

Tylsyyden väistelyn sijaan olisi hyvä oppia kohtaamaan ja sietämään tylsyyttä. Tylsyyden sietäminen on tärkeää esi-

merkiksi keskittymiskyvyn, sinnikkyuden, oppimisen, uusien innovaatioiden ja luovuuden kannalta. Tämä taito on hyvä oppia jo lapsena, sillä missä sitä taitoa oppii, jos ei kotona ja lapsuudessa?

Tylsyys ja luovuus

Tylsyyttä aliarvostetaan, vaikka se on uusien ideoiden ja luovuuden lähde. Ihmisen aivot tarvitsevat joutokäyntiä. Uskallus asettautua tylsyyteen antaa aivoille mahdollisuuden rauhoittua. Luovuus ja uudet ideat heräävät nimenomaan näissä hetkissä, kun aivot eivät ole koko ajan viritettu täyteen. Luulen, että moni maalaus olisi jäänyt tekemättä tai keksintö keksimättä, elleivät niiden tekijät olisi kokeneet tylsyyttä ja toimettomuutta.

Luovuustutkijat ovat löytäneet yhteyksiä tylsyyden tunteen ja luovuuden välille. Tutkimuksessa ihmisiä laitettiin suorittamaan tylsiä ja monotonisia tehtäviä. Sen jälkeen heitä pyydettiin keksimään erilaisia käyttötarkoituksia muovipikareille ja muille keittiövälineille. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tylsistyneet keksivät huomattavasti enemmän käyttötarkoituksia kuin verrokkiryhmä, joka ei ollut tylsistynyt.

Tutkimuksissa on myös todettu, että kävely parantaa luovuutta. Ihminen pystyy tuottamaan paremmin uusia ideoita toistuvan liikkeen avulla kuin vain paikallaan istuessa. Tämän saman olen todennut itsekin. Kaikki parhaat ideat syntyvät metsälenkeillä eikä suinkaan tietokoneen ääressä istuessa.

Aivot tarvitsevat aikaa viriketulvasta palautumiseen ja rauhoittumisesta syntyy mahdollisuus nähdä asioita uudella tavalla. Informaatiotulva on valtava tänä päivänä ja aivot menevät helposti ähkyyn ja koko keho ylivireyteen, jos ei ole mahdollisuuksia rauhoittumiseen ja loppohet-



kiin.

Seuraavan kerran kun tunnet tylsyyttä, ota se vastaan tervetulleena tunteena ja kysy siltä, mitä se on viestimässä sinulle. Meidän ei pitäisi päättää pahkaa paeta tylsyyden tuntea, vaan pysähtyä kuuntelemaan sitä. Voit kysyä tylsyydeltä, mitä se haluaa kertoa sinulle? Ota tylsyys vastaan hyväksyen ja kiittä siitä, että se tuli luoksesi. Tylsyys ei ole turha tunne, sillä on aina joku merkitys. Voi olla, että kun hetken siedät tylsyyttä, sen myötä löytyykin jotain ihan uusia luovia oivalluksia. Luovuus vaatii aikaa, jota ei ole kelloitettu.

Tekstin kirjoittaja Heli Mäkelä on tunnetaito- ja mindfulnessohjaaja ja hengitysterapeutti, joka nauttii pitkistä kävelylenkeistä omien ajatustensa kanssa. Helillä on Kasvun Taika – niminen yritys, jonka kautta hän ohjaa lasten ja aikuisten tunteaitoja, rauhoittumista ja hyvinvointia tukevia kursseja, työpajoja, verkkovalmennuksia ja verkkoluentoja.

Luovuutta edistävä opetus

Teksti: Kari Uusikylä

Opetustapahtuma on moniulotteinen kokonaisuus. Oppilaan persoonallisuus, temperamentti, oppimistyyli ja kykyrakenne yhdistyvät kunkin kohdalla omaleimaiseksi kokonaisuudeksi.

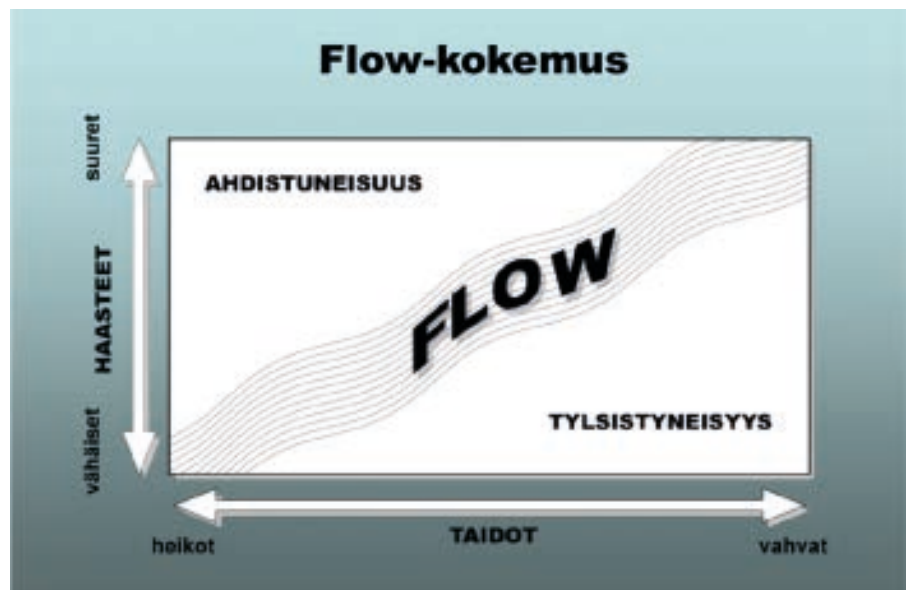
Mitä ovat opetus, opettaminen ja oppiminen

Nykyään ei juuri puhuta opettamisesta. On toisteltu, että se on vanhanaikaista, tuhoaa oppimisen ilon ja luovuuden. Väite on perusteeton.

Opetus on yksilöiden välistä vuorovaikutusta. Opettajan ja oppilaiden roolit ovat erilaiset. On monia opetusmuotoja, opettajakeskeisiä, oppilaskeskeisiä ja yhteistoinnillisia. Opettajan tehtävä on opettaa ja oppilaiden tehtävä on opiskella tavoitteisesti, vain siten oppii.

On myös monia oppimisen lajeja, mallioppimisesta luovaan ongelmanratkaisuun. Perusasiat tai -taidot tulee oppia joka alalla perusteellisesti, jos haluaa kehittyä luovaksi lahjakuudeksi. Luova jalkapalloilija on harjoitellut tuhansia tunteja teknisiä taitoja. Se mahdollistaa luovat ratkaisut pelitilanteissa.

Muodikas konstruktivismi korostaa oppilaiden itseohjautumista. Avoimissa ”moderneissa oppimisympäristöissä” oppilaat saattavat liikkua jättitiloissa vaila omaa opettajaa, pysyvää luokkaryhmää ja omaa työtilaa. Se aiheuttaa monille sisäistä turvattomuutta. Suurkaupunkien slummeissa vaaditaan luovuutta, jotta säilyy hengissä. Koulu ei ole slummi, sen toimintaa säätelee opetussuunnitelma, jonka toteutuminen vaatii opiskelurauhaa.



Luova flow-tila: Taitojen kasvaessa tehtävien vaikeuden pitää kasvaa samassa suhteessa.

Ammattitaitoinen opettaja ei ole luovuuden este, vaan mahdollistaja. Hän ymmärtää, että luovuus kehittyy parhaiten tilanteissa, jossa oppilas tuntee olonsa turvallisiksi. Oppilaan tulee saada kokemuksia erilaisista opetustavoista ja oppia vähitellen suunnittelemaan myös itse opiskeluaan. Opettajan tulee asettaa oppilaiden itsenäiselle päätösvallalle rajat, joita väljennetään sitä mukaan, kun oppilaat kasvavat ja kehittyvät.

Luovuus

Luovuus ilmenee siten, että yksilö saa aikaan jotain uutta. Pikkulapsen luovuus tuottaa hänelle iloa, eikä sen tuotoksia pidä arvioida, saati arvostella, ulkoisten laatukriteerien perusteella. Luomisen ilo riittää. Sama pätee harrastustasolla aikuisen luovaan toimintaan.

Kun puhutaan ammatillaisen korkeatasoisesta luovasta lahjakkuudesta, alan asi-

antuntijat arvioivat luovuuden tasoa, onpa alana kuvataide, kirjallisuus, matematiikka, joukkuevoimistelu tai mikä tahansa ala.

Joskus luova esitys perustuu tarkkaan suunnitteluun ja harjoitteluun, kuten joukkuevoimistelussa. Luovuus on silloin pitkälle valmentajan luovuutta; kesken kilpasuoritusvoimistelija ei voi improvisoida omaa koreografiaa.

Luovan suorittamisen taso riippuu esiintyjän henkilökohtaisista kyvyistä. Jos lapsi tai nuori pakotetaan esiintymään tai kilpailemaan liian stressaavissa tilanteissa yleisölle, hän saattaa lopettaa harrastuksensa. Luovan harrastuksen pitää tuottaa iloa eikä palvella vain aikuisten kunnianhimoa.

Luovan suorituksen arviointi vaatii taitoa. Yhdellä ainoalla lauseella opettaja/valmentaja voi murskata nuoren haaveet – jopa tuhota tulevaisuuden. Yhdellä lauseella opettaja/valmentaja voi myös avata portit luovan flown maailmaan.

Flow-prosessi

Nautinnollinen luova prosessi eli ”flow” on vastakohta liian vaativalle ahdistuneelle suorittamiselle ja apatialle, joka seuraa yksitoikkoisesta, helposta puurtamisesta.

Flow edellyttää aina täydellistä keskittymistä tehtävään. Pienikin ulkoinen häiriö tai häiritsevä ajatus voi lopettaa flown. Flow-kokemuksessa ihminen ja toiminta ovat osa samaa prosessia. Puhutaan autotelisestä kokemuksesta: ajan taju häviää, kaikki tapahtuu kuin itsestään, kun flow-virtaus kuljettaa ihmistä.

Flow on mahdollinen vain, jos yksilön taidot ja kyvyt ovat tasapainossa tehtävän vaikeusasteen kanssa. Aloittelijalle helpotkin tehtävät voivat tuottaa flown, jos hän rakastaa sitä mitä tekee ja toiminnan tavoite on selvä. Taitojen kehittyessä edetään yhä vaikeampiin tehtäviin.

Omiin kykyihin nähden liian helppo opiskelu aiheuttaa tylsistymistä, liian vaikeat tehtävät huolestumista, sitten ahdistusta, lopulta halun paeta tilanteesta. Par-

haan flown saavuttaa kyvykäs yksilö vaikeiden tehtävien parissa.

Palaute toiminnasta on tärkeää. Esimerkiksi kirurgi, joka leikkaa mielellään, voi todeta, ettei haluaisi muuttaa alaa, vaikka saisi kymmenen kertaa enemmän palkkaa, koska hän haluaa tietää tarkalleen miten hyvin leikkaus on onnistunut.

Jos arvostat luovuutta ja haluat edistää sitä opetuksessasi, kannattaa menetellä näin:

- Rohkaise oppilaita tekemään asiat uudella tavalla
- Korosta uusien yksilöllisten yritysten ja ratkaisujen arvoa
- Luo avoin, hyväksyvä ilmapiiri, jossa on turvallista erehtyä
- Anna oppilaiden tehdä itse päätöksiä
- Anna riittävästi aikaa ongelmien haudomiseen ja ratkaisemiseen
- Löydä kaikkien oppilaiden luovat kyvyt, ei vain parhaiden.
- Anna oppilaiden työskennellä halutesaan myös yksin

■ Auta oppilaita kestämaan epävarmuutta. Ei aina tarvitse keksiä nopeasti oikeaa ratkaisua

■ Kannusta oppilaita järkevään riskinottoon

■ Arvosta oppilaiden leikkillisyyttä, huumorintajua ja kokeilumieltä

Koska luova prosessi vaatii aikaa, on oppilaan työllistämisen jatkuvien ohjeiden toteuttamisella ja raskailla rutiinitöillä tehokasta rokotusta luovuutta vastaan.

Kirjoittaja Kari Uusikylä on Helsingin yliopiston didaktiikan emeritusprofessori.

Kirjallisuutta:

■ Kari Uusikylä 2012. Luovuus. PS-kustannus.

■ Kari Uusikylä 2020. Lahjakkuus. PS-kustannus.

Hymyile, olet Turvassa.

Opettajien yhteinen Turva

Sinä ja muut opetusalan ammattilaiset luotte päivittäin Suomen tulevaisuutta. Saatte aikaan yhteistä hyvinvointia kannustamalla ja innostamalla. Olette yhdessä tekemisen mestareita. Niin mekin Turvassa, vakuutusyhtiössä, jonka omistavat työn tekemiseen ja yhteiseen hyvään uskovat ihmiset.

OAJ on jo vakuuttanut jäsenensä muun muassa yhteisellä matka- ja tapaturmavakuutuksella. Kun OAJ:n jäsenenä keskität vakuutuksesi Turvaan, pääset nauttimaan kaikista eduistamme.

Poikkeaa toimistollamme, soita tai tutustu etuihisi osoitteessa turva.fi/oaj



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



 turva

Kokemuksia oppiainerajat ylittävästä opetuksesta ja keskusteluja arkiluovuudesta

Teksti: Helena ja Heikki Huuhka

Kuvat: Helena Huuhka ja Marja Meurman

Monitieteisyys ja laaja-alaisuus haastaa lukion opettajat ajattelemaan isosti. Miten tätä haastetta on pyritty toteuttamaan opetuksessa? Keräsimme kokemuksia oppiainerajat ylittävästä tiimijaksosta sekä haastattelimme lisäksi opiskelejoita ja opettajia luovuudesta ilmiönä.

Keskusteluihin ns. arkiluovuudesta (lähinnä kahvipöydissä) nostettiin mm. seuraavia aiheita: mitä luovuus on ja miten luovuus ilmenee opettavassa oppiaineessa. Pohdimme yhdessä

myös arviointia ja sitä, miten luovuus voidaan ottaa huomioon opetuksessa.

Uusi LOPS: monitieteisyys ja luovuus

Lukioissa toimeenpannaan uusi opetussuunnitelma syksyllä 2021. Vanhat oppiainerajat ylittävät aihekokonaisuudet on uusittu tuoreilla näkökulmilla. Uusia laaja-alaisen osaamisen osa-alueita on sovellettu käytännön tasolle ja konkretisoitu eri oppiaineiden osalta jälleen kerran kaupunkien aineryhmäpalaverissa.

Monitieteisyyttä tiimijaksossa

Vaikka lukio-opettajat ovat taas uuden edessä, monitieteisyyden nostaminen oppimisprosessiin on tuskin yllätys. Oppiainerajat ylittävät tehtävät esimerkiksi ylioppilaskirjoituksissa ovat värit-

täneet opetusta jo vuosia. Lisäksi monitieteisyyttä on konkretisoitu opetuksessa mm. lukiodien tiimijaksoissa, joissa yhteinä oleellisenä tavoitteena on ryhmätyötaitojen parantaminen.

Kuopion lukioissa on toteutettu tätä oppiainerajat ylittävää opetusta eri tavoin lukiokohtaisesti yhdistämällä samaan jaksoon eri aineita. Toisissa kouluissa on yhdistetty kaksi ainetta: esim. terveystieto ja liikunta tai esimerkiksi musiikki ja psykologia. Neljän aineen yhdistelmiäkin on toteutettu mm. Klassillisessa lukiossa terveystiedon, yhteiskuntaopin, äidinkielen, opinto-ohjauksen ja tieto- ja viestintätekniikan kombinaatiolla. Tässä em. jaksossa kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat jaettiin oman ryhmänsä sisällä vielä 4-5 hengen ryhmiin, 'tiimeihin', joissa opiskeltiin koko jakson ajan. Tunneille laadittiin oppiainerajat ylittäviä viikko- tehtäviä (esim. oppimispelin rakentaminen, tulevaisuuden uutislähetyksen tuottaminen ja terveystietokampanjan laatiminen), joita ryhmän opettaja sitten arvioi etukä-

Ohjattua oivaltamista



teen laadituilla kriteereillä. Jaksoon sovitettiin vielä uusia ja innostavia ryhmätöitä kuten pakohuonepeli (osittain digitaalisesti) sekä hyvinvointipäivä rastiradan muodossa. Jakson lopussa osallistuttiin vielä innovaatioviikkoon, jossa tehtiin tiivistä yhteistyötä paikallisen Pohjois-Savon Business Centerin kanssa. Tällä viikolla tutustuttiin luentoja ja työpajojen avulla tulevaisuuden työhön ja työstiettiin luovia ideoita viikkotehtäväläpailulla mm. oman yrityksen perustamiseen.

Tiimijakso oli suurimmaksi osaksi jotain muuta kuin perinteistä aineopetusta. Toki muutama oppitunti opiskeltiin myös puhtaasti opettajan omaa oppiainetta, esim. terveystietoa. Opiskelija sai jaksoarviointin kaikista neljästä oppiaineesta jakson lopussa. Osa arvioinnista muodostui oman tiimin viikkotehtävistä (esim. 40 %) ja osa oppiaineen omista henkilökohtaisista yksilötehtävistä tai kokeista (esim. 60 %). Näin pyrittiin siihen, että jokainen opiskelija saa numeronsa tekemänsä työn perusteella, vaikka viikkotehtävistä kaikki tiimiläiset saivat saman pistemäärän tai arvosanan.

Tällaisen monitieteisen jakson suunnitteluprosessi vie aikaa (ja energiaa). Suunnitteluun kuuluu helpostikin muutamasta kuukaudesta puoleen vuoteen vaikka edellisten vuosien käytänteitä ja valmiita tehtäviä käytettäisiin hyödyksi. Toimivien tehtävien laatiminen ja ohjeistus tunnille viikkotehtäväksi sekä monipuolisten arviointikriteerien laatiminen on sekin haastavaa. Ehkä työläin osa suunnitteluprosessia on aikatauluttaminen. Uudet ja erilaiset työtavat sekä opiskelijoiden ryhmäytyminen ovat aina ajankäytön näkökulmasta yllätys. Kurssimuotoiseen lukio-opiskeluun valmistautuneille nuorille pitäisi tässäkin tilanteessa antaa sopivasti haastetta ja toisaalta kiireettömyyttä sekä motivoida ryhmätyöhön. Aina se ei ole ollut helppoa. Ei ole ollut helppoa opiskelijoille, muttei myöskään meille opettajille. Palapelin kokoamiseen, tiimityöhön, tarvitaan kaikkia osallistujia tasapuolisesti vaikka jokaiselle opettajalle löytyisikin omalta vahvuusalueelta palanen työstehtäväksi.

Kollegiaalinen yhteistyö avaa kuitenkin ikkunan toisen aineen opetussuunnitelman tavoitteisiin ja keskeisiin sisältöihin. Yhteistyö antaa myös perspektiiviä opetusmenetelmiin ja pakottaa priorisoidaan oman kurssin opetettavia aihealueita aivan uudella ja erityisellä tavalla. Tule-



Kiireettömyys mahdollistaa luovuutta

vaisuuden uuden opetussuunnitelman opintojaksoissa voidaan kurkistaa ainakin lyhyesti kahden aineen samoja sisältöjä käsitteleviin aihealueisiin. Esimerkiksi terveystiedon ja filosofian eettiset pohdinnat voisivat luoda mahdollisuuden esseen kirjoittamisen harjoittamiselle. Urheilulukion valmentajat puolestaan ovat olleet kiinnostuneita fysiikan osa-alueiden hyödyntämisestä tekniikka- ja taitoharjoittelussa (esim. heittolajien ja lähtökulmien ja -nopeuksien laskeminen). Mahdollisuudet ovat monet. Tällaiset yhdistelmät voi poikia motivoivia työtapoja tunneille ja herättää monitieteisyyden lähteille. Näissä kokeiluissa on mahdollisuus myös yhteisopettajuudelle, jota sitäkin on jo kokeiltu monissa kouluissa onnistuneesti.

Uuden luomiseen tarvitaan luovuutta

Entä tuo laaja-alaisen osaamisen yhden osa-alueen jälkimmäinen osa – luovuus. Miksi ja mihin luovuutta tarvitaan oppimisessa? Luovuus on kulkenut mukana koulutyössä, arvioinnissakin, koristanut opetussuunnitelmia enemmänkin sivulauseissa ja ikään kuin rivien välissä. Luovuus, niin hienolta ja tärkeältä kuin se

voi kuulostaakin tavoitteissa, on vaikeasti määriteltävissä oleva termi ja monitahoinen ilmiö.

Opettajat, jos ketkä, tämän tietävät: oppiminen on prosessi. Tuttuja tiedonkäsittelyn portaitakin (monessa terveystiedon oppikirjassakin sovellettu Bloomin taksonomia) nousee lopulta 'luomisen' tasolle. Moni on huomannut, että nämä portaavat on ilmaistu verbeinä eli 'tekemisellä'. Pelkästään ajattelu aiheesta ei ole vielä luomista. Jotain uutta tuotetaan – tiedonkäsittelyn tuotteena voi syntyä jotain omaperäistä, joskus jopa jotain yllättävää. Tähän uuden luomiseen tarvitaan siis luovuutta.

On väitetty, etteivät kaikki lukiolaiset kuitenkaan koskaan yllä tuolle vaativalle 'luomistasolle' tiedonkäsittelyssään, vaikka siihen pyrkisivätkin. Näin hieman yli parinkymmenen opetusvuoden jälkeen mieleen juolahtaa kysymys, tarvitseeko kaikkien edes yltää? Luovuuden hyödyntäminen oppimisprosessissa nähdään kuitenkin tärkeänä. Parhaimmillaanhan luovuutta voidaan käyttää voimavarana. Voimavaroja tuskin kenelläkään lukiolaisella on liikaa. Luovuuden vaatiminen oppimisessa on kuitenkin turhaa. Enemmänkin opettajan tehtävänä on antaa luovuuden kasvulle ja kukkimiselle mahdollisuus.

Luova tulevaisuus

Koulutus ja työelämä peräänkuuluttaa sekin luovuutta. Moniammatilliseen ja kollektiiviseen tiimiilyyn suuntaudutaan yhä enemmän tulevaisuuden korkeakouluopinnoissa ja töissä. Esimerkiksi Aalto -yliopiston tiedekunnat tekevät yhteistyötä poikkitieteellisesti ja yrityksissä työskennellään vahvasti jo nyt eri tieteidenalojen rajapinnoilla. Tiimityöskentelyssä pyritään tilanteeseen, jossa tuotos on innovatiivinen ja 'enemmän kuin osien summa'. Eri ammattikunnat joutuvat tekemään enenevässä määrin yhteistyötä. Uusien ajatusten ja näkökulmien yhteen-törmäyksistä voi parhaimmillaan syntyä luovia ratkaisuja. Luovuuden korostamisella opetuksessa pyritään varmistikin valmistamaan nuoria aikuisia tulevaisuuden ennalta arvaamattomiin yhteiskunnallisiin haasteisiin.

Ilman psykologian tieteenalan määritelmää, arkiluovuutta on varmasti meillä kaikilla. Luovuuttahan voi syntyä ihmisessä osittain myös tiedostamatta, ilman sen enempää siihen pyrkimättä. Aivan kuten tietyt persoonallisuuden osa-alueet tai älykkyys, luovuuden esiintyminen ihmisen toiminnoissa pohjautuu osittain synnynnäisiin asioihin, osittain ympäris-

tön vaikutukseen, kokemuksiin elämässä.

Kahvipöytäkeskusteluja arkiluovuudesta

Keskusteluissa ilmeni, että luovuus on opettajien mielestä jotain omaperäistä ja innovatiivista. Luovuus voi myös vapauttaa johonkin uuteen perinteisistä ratkaisuista poikkeavaan. Luovuutta on varmasti jokaisen arjen erilaisissa elämäntilanteissa niin vapaa-ajan toiminnaissa kuin koulussakin. Matemaattisten aineiden opettajan mielestä samaan ratkaisuun voi päästä hyvinkin erilaisia reittejä pitkin, aivan kuten suunnistustunnilla seuraavalle rastillekin. Eräs opettaja toi esille mielipiteen, jonka mukaan luovuutta ei ole esimerkiksi se, että opiskelija valitsee yhden opettajan antamista vaihtoehdoista. Luovaan lopputulokseen tai tuotokseen pääsemiseksi on käytetty omia ratkaisuja, kuljettu sitä vähemmän käytettyä polkua.

Ohjattua oivaltamista

Opiskelijoiden kanssa välituntipalaverissa esiin nousivat ensimmäiseksi koke-

mukset taito- ja taideaineiden kursseilta. Jotkut olivat kokeneet sen kuuluisan flow tilan tanssitunnilla ja uskaltaneet kokeilemaan uutta ilmaisua. Pelikentällä valmentaja oli rohkaissut uusiin ratkaisuihin, 'out of the box' toimintatapaan. Kuvailtiin esim. tilannekohtaista soveltamista laskettelurinteessä ja kehonhallintaharjoituksissa. Luovuutta voi esiintyä myös esimerkiksi parkour tunnilla; ei pelkästään esteen tai telineen ylitystä keinnolla millä hyvänsä vaan ehkä myös telineen käyttöä aivan uudella tavalla. Opettajan näkökulmasta tässä on jotain tuttua. 'Ohjattua oivaltamista!' Kuinka moni meistä muistaakaan miettineensä sitä jo Liikunnan opiskeluaikoina tuntisuunnitelmia rustatessaan!

Mikä sitten tappaa luovuuden?

Opettajien mielestä ainakin turvatomuus, kiire ja liika arviointi vähentää luovuutta. Monesti murrosiän myrskyissä kolhimana nuori näkee kyllä luovuutta toisissa mutta ei itsessään. Terveysosamukseenkin liitetty itsetunnon kehittyminen vaatii aikaa, hyviä kokemuksia, luotamusta ja sen pohjalta kypsyvää rohkeutta. Harva nuori uskaltaa tuoda luovia ratkaisuja esimerkiksi opitunnilla, jos olo turvaton. Kiire aikaansaa tunnetusti stressiä – rentoutunut mieli puolestaan poikii ideoita. Vaikka luovaa laiskuutta on vaikea sisällyttää lukio-opintoihin, olisi tunnille loihdittava myös kiireettömyyttä. Helpommin sanottu kuin tehty. Viimeinen opettajien mainitsema haaste on arviointi. Painetta ja ahdistusta aiheuttaa varmasti tilanne, jossa opiskelija aina tunnille mennessään kokee olevansa prosentti, piste tai numero. Eräs eläkkeellä oleva äidinkielen opettaja herätelikin kysymällä: olemmeko edes oikeutettuja arvioidaan luovuutta?

Luovuuden arvioinnista: miten ja miksi?

Miten luovuutta voitaisiin arvioida rakentavasti, ilman että siitä tulee painotus? Jumiutuneista ajatusmallista tai käytänteistä vapautuminen ei ole helppoa meille opettajillekaan. On perinteisesti pisteytetty kunto- ja taitotestejä.



Välituntiliikuntaa, jossa kisataan pallon liikenopeudesta

On laadittu kriteerejä. On ohjattu tiukasti esim. terveystiedon arvioinnissakin kriteeripohjaisuuteen. Arvioinnissa opiskelijan oikeusturva-asiakin on otettava huomioon. Miten kahden erilaisen ihmisen erilaisia luovia ratkaisuja voi arvioida mitenkään yhdenmukaisesti tai luotettavasti?

Milloin esimerkiksi luova teksti on sitä oivallusta, ylioppilaskirjoituksissa pisteitä tuova 'lisäansio'? Millaiset kriteerit vuosikymmeniä opettanut konkariopettaja laatisi luovuudelle verrattuna vastavalmistuneeseen ja kokemattomaan opettajaan? Ja vielä opiskelijan näkökulmasta: nuori voi keksiä itselleen aivan uuden ratkaisun ja tuntea olevansa tällöin luova. Toisaalta opettaja arvioidessaan tuotosta tai toimintaa voi olla kohdannut kyseisen 'kek-sinnön' jo lukemattomia kertoja. Miten voisimme siis opettajina ohjata opiskelijoita esim. itsearvioimaan omaa luovuuttaan? Selkeiden kriteerien laatiminen luovuudelle lienee mahdotonta. Jos kouluarvosanoilla tai pisteillä ei pystytty luovuutta arvioimaan niin miten sitten sanoittaa luovuutta? Aivan kuten 'parhaansa yrittäminen', luovuuden arvioiminen jäänee jokaisen opettajan yksilöllisen tulkinnan varaan.

Arviointi ja palautteen antaminen tavoitteenmukaisesta toiminnasta on meille monelle opettajalle se työläin osa arkityötä. Niissä tapauksissa, joissa havaitsemme luovuutta, voisimme ainakin ilolla antaa sitä positiivista palautetta. Eräs opettaja totesikin viisaudella: arviointi voisi tässä kohtaa olla myös 'arvon antamista' nuorelle.

Luo luovuudelle mahdollisuus

Tärkeämpää kuin arvioiminen on kuitenkin aikaansaada toimintaedellytykset yksittäisen opiskelijan tai jopa ryhmän luoville ratkaisuille. Moni pyrkii rauhoittamaan kiirettä esimerkiksi priorisoimalla opetettavia asioita. Olisi hyvä omata ketteryyttä opetusmenetelmissä sekä luoda hyväksyvää ja avointa ilmapiiriä. Epäonnistumisen pelko vähenee. Leikkimäisen ja kekseliäs kokeilu luo alustan luovuuden vapautumiseen. Jos oppitunnilla pystyy heittäytymään, joskus jopa hulluttelemaan, on varmasti onnistuttu rakentamaan kasvualusta luovuudelle. Luovuus-



Tiimijaksossa yhdistettiin oppiaineita – tässä pelataan peliä äidinkielen termeillä

den lisääntyessä voi saada opiskelijat tuntemaan itsensä hyväksytyiksi.

Lempeyttä

Oppimisprosessi on pitkä ja lainehtiva matka. Se vaatii nuorelta rohkeutta ja henkistä kasvua. Luovuuden lisääntyminen ja sen hyväksikäyttö koulutyössä tuo nuorille hyvinvointia. Se rikastuttaa mielikuvitusta ja vahvistaa nuorelle tärkeää voimavaraa - itsetuntemusta. Opettamisessa on osattava lempeästi ohjata ja tukea nuorta valinnoissa. Siihen työhön meidät opettajat on koulutettu ja siihen toivottavasti työ meitä myös ohjaa.

Opettavaisinta tämän tekstin kirjoittamisessa on ollut luovuudesta keskustelu kollegojen kanssa. Totesimme, että monil-

la oli lukemattomia esimerkkejä luovista ratkaisuista opetustyössä. Kevyt kahvipöytäkeskustelu luovuudesta tuo varmasti uusia ajatuksia ja ehkä mahdollisuuksiakin uusiin kokeiluihin, vaikka ei aina oppiainerajat ylittäviin projekteihin jaksaisikaan tempautua. Luovuudesta keskustelua suosittelimme lämpimästi kaikille. Olo voi olla kuin valaistuneella!

"Luovuuden lähteillä" keskustelua opettajien kanssa ohjasivat ja ajatuksia talteen poimivat Helena ja Heikki Huuhka. Helena on toiminut Kuopion klassillisen lukion liikunnan ja terveystiedon opettajana pari vuosikymmentä, Heikki puolestaan liikunnan ja terveystiedon opettajana, opinto-ohjaajana ja apulaisrehtorina Kuopion taide-lukio Lumitissa.



Luonto ja luovuus

Teksti: Kalevi Korpela

Edistääkö luonnossa oleileminen luovuutta? Riippuu siitä, millaisesta luonnosta puhumme ja minkälaisena tapahtumasarjana luovuuden näemme. Tämän kirjoituksen keskiössä on lähiluonto ja luova ongelmanratkaisu.

Ympäristöpsykologiset tutkimukset osoittavat, että luontoympäristössä oleileminen parantaa mielialaa ja kohentaa selviytymistä tarkkaavuutta ja keskittymistä vaativissa tehtävissä. Nämä kaksi psykologista perusprosessia, jotka ovat myös stressistä ja tarkkaavuuden väsymisestä elpymistä, saattavat toimia taustalla myös luovassa ongelmanratkaisussa.

Viimeaikaisin näkemys korostaa, että luontoympäristössä oleileminen voi luovan ongelmanratkaisun aikana vaikuttaa tarkkaavuuden valikoivuuteen ja ajatus-ten vaelteluun. Näiden vuorovaikutus ns. ideoiden kypsyttelyn vaiheessa voi edistää ajattelun joustavuutta ja uusien ideoiden saamista ja niiden yhdistelyä. Tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn vahvistuminen ja elpyminen voivat ns. ideoiden tuottamisen ja arvioimisen vaiheessa johtaa pidempiaikaiseen malttiin pysyä ongelmanratkaisun parissa ja kokeilla eri vaihtoehtoja ja näin löytää parempia tai luovempia ratkaisuja.

Kuvailen seuraavassa tähän liittyviä tutkimustuloksia. Aiheen tutkimuksessa on varsinkin koululaisten osalta paljon tarkennettavaa.

Italialaisessa tutkimuksessa oli mukana kaksi koulua ja 9-11-vuotiaita koululaisia. Ensimmäisessä kokeessa samat koululaiset ulkoilivat vuoroviikoin aamupäivällä luonto- (puita ja nurmikko) tai rakennetulla (asfaltti, leikkikelineitä) pihalla. Ulkoilu oli puolen tunnin kilpailuhenkkinen joukkuepeli. Koululaisten suoriutuminen keskittymiskykyä ja työmuistia mittaavissa testeissä parani luontopihalla

la tapahtuneen ulkoilun jälkeen, mutta ei rakennetulla pihalla tapahtuneen ulkoilun jälkeen. Koe toistettiin toisessa koulussa niin, että ulkoilu oli iltapäivällä ja lapset saivat vapaasti leikkiä pihalla oman valintansa mukaan. Suoriutuminen keskittymiskykyä mittaavissa testeissä parani luontopihalla leikkimisen jälkeen enemmän kuin rakennetulla pihalla leikkimisen jälkeen. Itävallassa 13-15-vuotiailla peruskoululaisilla tehty tutkimus osoitti, että maaseutukoulun pihalla tehty pienimuotoinen remontti vähensi fysiologista stressiä alentamalla verenpainetta. Se myös paransi hyvinvoinnin kokemusta verrattuna saman alueen kahteen vertailukouluun. Remontissa pihaan lisätti istutuksia, istuimia ja pöytiä sekä palloilumahdollisuuksia (jalka- ja lentopallo, pöytätennis). Suoriutuminen keskittymiskykyä vaativissa testeissä ei kuitenkaan parantunut.

Luonnossa elpymistä voidaan tarkkaavuustestien tai -tehtävien lisäksi mitata myös henkilön omakohtaisena kokemuksena. Luontoympäristössä oleilun on todettu lisäävän erityisesti lumoutumisen ja arkipäivän rutiineista irtautumisen kokemuksia. Tätä kautta voisi syntyä luovuutta edistäviä vaikutuksia.

Australialaisessa tutkimuksessa oli mukana 14 koulua ja 8-11-vuotiaita koululaisia. He arvioivat koulupihansa elvyttävyyttä eli sen kiehtovia piirteitä, arkipäivästä ja kouluaskareista irroutautumisen tuntua pihalla ollessa sekä itselle sopivuutta. Vahvempia elvyttävyyssarviointeja ennustivat viherelementtien kuten puiden ja pensaiden suurempi määrä riippumatta vastaajan iästä ja sukupuolesta tai pihan koosta. Sen sijaan ruohikkoalueen määrä, aikuisten arvio pihan luonnonmukaisuudesta, erityyppisten leikkialueiden tai pelimahdollisuuksien määrä eivät ennustaneet elvyttävyyden kokemista.

Kanadalainen 9-14-vuotiailla koululaisilla tehty koulupihan parannusvaihtoehtoihin liittyvät kyselytutkimus osoitti, että lehtipuiden värikkäisyys syksyllä ja havupuiden vihreys talviseen aikaan on lapsille tärkeä, koulupihan elvyttävyyttä vahvistava piirre. Elvyttävyyden kokemuksessa pääsisältönä oli ympäristön

lumoavuus ja miellyttävyys, kyky irrottaa arkipäivästä ”johonkin toiseen maailmaan”, rentouttavuus, rauhoittavuus, mutta myös piristävyys.

Nykytiedon valossa siis näyttää, että koulunpihan vihertäminen pelkästään ruohokentäksi ei riitä elpymisen, saati luovuuden tueksi, vaan sekä lehti- ja havupuiden määrällä että pensasistutuksilla on tärkeä merkitys. Niin pihalla kuin sisätiloissa tulisi olla sekä toiminnallisuuden että omaan rauhaan ja yksityisyyteen vetäytymisen mahdollisuuksia.

Kirjoittaja Kalevi Korpela, PsT, on psykologian professori Tampereen yliopistossa. Hän on erikoistunut ympäristöpsykologiaan ja tutkii mm. luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia. Hlökohtaiset sivut: http://www.favoriteplace.info/Korpela_Kalevi.htm EnviWell tutkimusryhmän sivut: <https://research.tuni.fi/enviwell/>

Lähteet:

■ Amicone G, Petrucci I, De Dominicis S, Gherardini A, Costantino V, Perucchini P & Bonaiuto M (2018). Green Breaks: The Restorative Effect of the School Environment's Green Areas on Children's Cognitive Performance. *Frontiers in Psychology / Environmental Psychology* 9:1579.

■ Bagot, K. L., Allen, F. C. L., & Toukhsati, S. (2015). Perceived restorativeness of children's school playground environments: Nature, playground features and play period experiences. *Journal of Environmental Psychology*, 41, 1–9.

■ Williams, K., Lee, K. E., Hartig, T., Sargent, L. D., & Williams, N.S.G. & Johnson, K. A. (2018). Conceptualising creativity benefits of nature experience: Attention restoration and mind wandering as complementary processes. *Journal of Environmental Psychology*, 59, 36–45.

Henri Hyppönen:

Luomiskertomus

- Matkalla luovuuden tulevaisuuteen (2020)

**Kirja-
esittely***Teksti: Elina Kallinen*

Henri Hyppösen 2020 julkaissut kirja Luomiskertomus - Matkalla luovuuden tulevaisuuteen, ei ole ehkäpä kirja, jota voi vain "lueskella". Kirja on ajoittain melko haastavaa lukea. Hyppösen käyttäessä kuvailevaa, kumpuilevaa ja rikasta kieltä, tyylin omaksumiseen menee hetki, mutta palkitsee lukijaansa kirjan edetessä.

Hypponen on kirjoittanut kirjaa muutaman vuoden ajan ja sinä aikana haastatellut lukuisia määrien tieteen, taiteen ja teknologian edelläkävijöitä, joiden tarinoita kirjassaan kertoo. Kirja ei ole kaunokirjallinen kokonaisuus eikä myöskään perinteinen tietokirja, ja siksi se on vaikea laittaa mielestäni mihinkään tarkkaan kategoriaan.

Hyppönen tutkii kirjassaan sitä, miten luovuus on vaikuttanut ihmislajin kehitykseen ja missä on luovuuden sija tulevaisuudessa. Esimerkiksi hän näkee ihmisten välisen kommunikaation, yhteisen kielen kehittymisen, teknologisen innovaation. Kielen avulla ideoiden jakaminen on muuttunut helpommaksi, nopeammaksi ja tarkemmaksi. Mitä tarkemmin olemme voineet jakaa kokemuksia, ajatuksia ja ideoita, sitä paremmin luovia ratkaisuja on voitu yhdessä toteuttaa. Luovuuden ilmentyminen maailmassa on edennyt pienissä yhteisöissä päivästä toiseen selviytymisen innovaatioista kohti koko maailman saatavissa olevia ilmiöitä, pääasias-

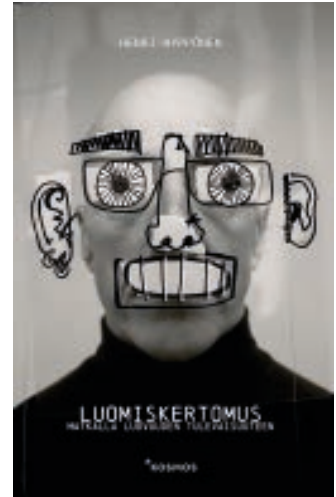
sa internetin mullistettua luovuuden pelikentän koko maailman käden ulottuville.

Hyppönen on tullut siihen johtopäätökseen, etteivät ihmiset ole luovia pelikästä yksilöinä. Vaikka hän toteaa, että "... minussa on jonkinlainen biologinen perusta, joka mahdollistaa luovuuden: kykyneen oppimaan, ennakoimaan, kuvittelemaan, ja jokin minussa tuottaa tunteenomaista tietoa, intuitiota", hän peräänkuuluttaa luovuuden olevan systeeminen ilmiö, emmekä siis ole irrallisia, vaan olemme osa systeemiä.

Hyppösen kirja koostuu erilaisista tarinoista ja hän avaa kirjassa myös omaa elämänsä johdatellessaan lukijansa matkalle luovuuden tulevaisuuteen. Kirjassaan Hyppönen on haastatellut animaatioteknologian uranuurtajana, Pixarin perustajaa, Ed Catmullia, joka on luonut 3D animaatioelokuvateknologian saatuaan idean 3D-kuvantaa oman vasemman kätensä. Luovuus syntyy yhteisön voimasta, eikä Catmull istunut kotona luovan ratkaisun saapumista, vaan kokosi luokseen ihmisiä, joiden kanssa hän alkoi ratkoa tätä ongelmaa lähes 20 vuoden ajan.

Luovuutta on käytetty adaptoitumiseen ja selviytymiseen. Tänä päivänä luovuutta ei voida irrottaa tulevaisuuden vaatimuksista, kuten esimerkiksi ilmastonmuutoksesta, joka on osittain luovan kehityksen seurausta. Muutos haastaa toimintatapaamme, ja ikään kuin kuljemme luovuuden kentällä ympyrää ja nyt olemme "palanneet juurillemme luovina lajeina", joka vaatii jälleen uusien luovien ratkaisujen keksimistä ongelman korjaamiseksi, Hyppönen pohtii.

Kirjailijan mukaan tulevaisuudessa onkin tärkeämpää arvokkaiden ongelmien löytäminen. Mielestäni Hyppönen kehoittaa keskittymään nerokkaiden kysymysten luomiseen ja arvokkaiden ongelmien löytämiseen. Edessä olevia ongelmia ei siis pitäisi nähdä tulevaisuuden esteinä vaan risteyksenä: halaummeko jatkaa samalla



Kuva: Kosmos

polulla vai poiketa siltä? Tämä sinänsä ei ole järjestyttävä uusi näkökulma tai oivalus, mutta palauttaa meidät tämän tärkeän ja arvokkaan ongelman äärelle uudelleen. Ehkä sitä me ihmiset tarvitsemme.

"Tulevaisuus on käynnissä oleva projekti, eikä sen ennustaminen ole nykyisen nopeuden maailmassa kovin mielekäästä. Mielekkäämpää on siirtää huomio tulevaisuuden luomiseen." - Henri Hyppönen

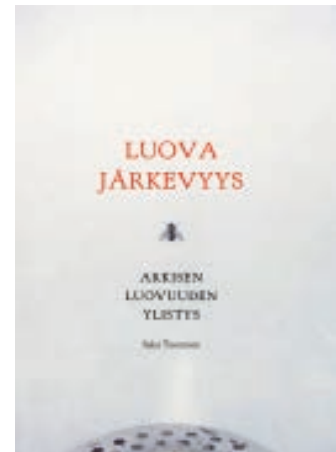
Kirjoittaja Elina Kallinen, liikuntapedagogiikan 5.vsk:n opiskelija ja Liito ry hallituksen opiskelijajäsen.

Henri Hyppönen on radiosta ja televisiosta tunnetuksi tullut, tulevaisuuden ja luovuuden tutkimiseen erikoistunut yrittäjä sekä kirjailija. Hän on ollut mukana tekoälyalgoritmeja kehittävässä startup-yrityksessä.

Saku Tuominen:

Luova järkevyys

(2014)

Kirja-
esittely

Teksti: Heli-Maija Koukkari

”Luovuushöpinä tulee kaikilta korvita. Ei enää ainuttakaan luovuuskirjaa! Ei enää luovuustyöpajoja! Tunkekaa luovuutenne jonnekin mahdollisimman kauas! Entä jos unohdettaisiin luovuus hetkeksi ja tehtäisiin jotain ihan oikeasti? Ajattelen itse asiassa hyvin samalla tavalla itsekkin koko luovuuskeskustelusta. Paljon puhetta siitä, mistä on puute. Ja silti olen luovuususkovainen. Uskon, että viime kädessä kaikki suuri lähtee aina luovuudesta. Siksi olen pitkään etsinyt määritelmää, josta kaikki saisivat kiinni ja joka toisi luovuuskeskusteluun mahdollisimman paljon konkretiaa. Vuosien tiivistämisen seurauksena olen päätenyt seuraavaan lauseeseen. Luovuuden ydin on halu tehdä eri tavalla, paremmin.” Näin luovuuden määrittelee Saku Tuominen, ideoiden tuottamiseen erikoistuneen Idealist Groupin perustaja, luova johtaja ja entinen tv-tuottaja, kirjassaan *Luova järkevyys: arkisen luovuuden yleistys*. Takakannen (jonka tekstikuvaus kirjan sisällöstä on jätetty hyvin lyhyeksi, varmasti tarkoituksellisesta syystä) kertoo, että maailma ei tarvitsisi enää yhtään luovuuskirjaa, paitsi ehkä yhden. Yhden, joka soveltuu yritysjohtajalle ja taiteilijalle, tutkijalle ja putkimiehelle, nuorelle ja vanhalle. Ja omasta mielestäni myös opetustehtävissä toimivalle.

Kirjaa alkaa kantaa ottavalla kappaleella luovaa hulluutta vastaan. Kuten kirjan nimikin jo kertoo, hulluuden sijaan luovuudessa on Tuomisen kirjan mukaan kyse uuden luomisesta järjellä käyttäen, ja ensimmäisessä kappaleessa kirjassa nostetaan esiin ”luova hullu” sijaan sanapari ”luova nero” (creative genius), joka on noussut keskusteluun maailmalla, ja johon voidaan yhdistää kirjan mukaan aikaan omalla alallaan menestyneitä henkilöitä, kuten Steve Jobs, Picasso ja Einstein. Samassa yhteydessä viitataan Philadelphian yliopiston psykologian professorin, Robert W. Weisbergin näkemykseen neroudesta. Weisbergin mukaan nerous koostuu lopulta melko tavallisista asioista, eikä neroina pitämämme ihmiset välttämättä eroakaan keskeisesti kyvyssä ajatella eri tavalla, vaan erot tulevat ilmi muil-

la osa-alueilla, esimerkiksi sisäisessä motivaatiossa. Siis yhdessä tekijässä, jota mekin liikunnanopettajina pyrimme liikunnan suhteen oppilaissamme herättämään.

Tuominen nostaa kirjassaan luovuuteen liittyen esiin myös toisen tekijän, joka saattaa monesta opetus- ja koulutuslallakin työskentelevästä kuulostaa omassa arjessa melko tutulta asialta. Kiireen. Tuominen korostaa kirjassaan, että luovuutta ajatellen kyky ideoida luovasti ei vielä riitä, tarvitaan lisäksi halu tehdä. Kirjassa nostetaan esiin, että yrityksissä yhtenä suurimpana esteenä näiden ideoiden luovalle toteuttamiselle pidetään ajan puutetta – aikaa ei tunnu olevan, ei ajattelemiselle eikä eri tavalla tekemiselle. Kaikki energia menee arjesta selviytymiseen. Kun kiireeseen lisätään vielä se, että Tuomisen mukaan organisaatioissa pelätään yllättäviä muutoksia, epätasapainotilanteita, häiriöitä, virheitä ja ongelmia (vaikka ne saattaisivatkin olla tärkeä lähde luovuudelle), on vaikea lähteä tekemään asioita, joita kukaan muu ei ole aiemmin tehnyt. Haluamme pyrkiä etukäteen varmistamaan, että jonkin idean toteuttaminen on kaiken sen arvoista – unohtaen, että uusien ideoiden toteuttamisessa tämä ei välttämättä ole mahdollista.

Kirjoitustyyliään kirja on varsin helpolukuista. Lyhyitä lauseita, ytimekkäästi ilmaistuja kokonaisuuksia. Helppolukuisuudesta huolimatta kirjan lukemiseen tarvitsee mielestäni kuitenkin riittävästi aikaa, sillä kirjan lyhyiden tokaisuiden tarkoituksena on saada lukija itse ajattelemaan asiaa. Ja tämän vuoksi kirjaa lukiessa tekeekin mieli pitää pieniä pausseja, joiden aikana voi itse muodostaa oman näkemyksensä kirjassa ilmaistusta asiasta. Myös tässä kirjassa, kuten monessa muussakin teoksessaan, Tuominen käyttää tyylilleen uskollisena runsaasti kysymyksiä. Osaan kysymyksistä Tuominen vastaa heti kysymyksen yhteydessä, osa kysymyksistä jää leijumaan ilman vastausta. Ja juuri näiden kysymysten on tarkoitus saada lukija itse pohtimaan hetki asiaa – ehkä tällä yritetään herättää lukijassa sitä jonkinlaista järkevää luovuutta. Jossain kohti kirjaa lukiessa kysymyksiä tuntuu tosin olevan jo niin paljon, että

ainakin omalla kohdallani runsas kysymysten viljely alkaa jopa hieman ärsyttää. Ehkä tämäkin on yksi keino vedota lukijan tunteisiin ja jättää lukemasta tätä kautta muistijälki, en tiedä. Vaikka noita kysymyksiä onkin jossain määrin kirjassa mielestäni jopa liikaa, olen löytänyt kirjasta muutamia otteita, joita olen omassa koulutustyössäni lukenut myös opiskelijoille ”tunnelmaan virittäytymistarkoituksella” luennoilla, joihin on sisältynyt jonkinlaista ideointia ja uuden tuottamista ryhmätyöskentelymenetelmillä. Otteet ovat toimineet aikuisikäisillä opiskelijoilla hyvinä keskustelun avajaina sekä omalla tavallaan myös motivaatiokeino. Mielestäni kirja onkin sen tyyppinen, että se on hyvä lukea itse kerran kokonaan läpi, merkiten samalla ylös kohtia, joihin voi myöhemmin palata uudelleen. Lyhyempien otteiden ymmärtäminen ei siis edellytä koko kirjan lukemista, ja kirjan sanomasta voi saada ehkä jopa enemmän irti, mikäli kirjaa pureskelee tällä tavalla pienempi pala kerrallaan, pysähtyen ja keskustellen.

Itse pidin tässä kirjassa erityisesti juuri siitä, että ”luovuus-hömpää” on pyritty järjeistämään näkemällä luovuus ennemminkin kykynä nähdä poikkeuksellisia ratkaisuja ja kehittämismahdollisuuksia, rohkeutena tarttua toimeen ideoiden tuottamiseksi ja haluna tehdä asioita vähän – tai paljon, paremmin. Kirjassa hyödynnetään yritysmaailman esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat tehneet asioita vähän paremmin, ja kirja sisältää myös useampia viitauksia aivotutkija Katri Saarikiveen, mikä on yksi keino tuoda luovuuden tarkasteluun juuri tuota järjeistämistä. Vaikka konkreettiset esimerkit koskevatkin isoksi osaksi yritysmaailmaa, toimii kirja mielestäni hyvänä ajatusten herättäjänä myös opetuslalla työskentelevälle – ehkä jonain päivänä joku oma oppilas saa sen luovan idean, jonka kautta hän elämässään menestyy.

Kirjoittaja Heli-Maija Koukkari toimii liikunnanopettajana Kuortaneen urheiluoipistolla ja on LIITO ry:n hallituksen jäsen.

Nuuska houkuttaa ja koukuttaa

Teksti: Heidi Löflund-Kuusela

Kuva: Syöpäjärjestöt

Näkeekö hammaslääkäri nuuskan käytön? Kuinka nopeasti voi jäädä koukuun? Jos lopetan, parantuvatko vauriot? En onnistu lopettamaan, mitä voin tehdä?

Fressis.fi:n Kysy asiantuntijalta -palvelussa nuoret kysyvät usein nuuskasta. Kysymyksissä välittyy huoli ja nuuskasta irti pääsemisen vaikeus. Rehvastelun sijaan näkyvät pelko, faktatiedon kaipuu ja ahdinko aikuisten suhtautumisesta.

Mistä nuuskailmiössä on kyse?

Sekä pojat että tytöt kokeilevat ja käyttävät

Nuuskan kokeilu ja käyttö ovat lisääntyneet niin pojilla kuin tytöilläkin. Nuorilta kysyttäessä nuuskaa käyttävät etenkin urheilevat nuoret, mutta todellisuudessa

nuuskan käyttö näyttäytyy tällä hetkellä laajasti monenlaisten nuorten juttuna.

Tyypillisesti nuuskaa kokeillaan 14–16-vuotiaana. Yläkouluikäisistä pojista nuuskaa on kokeillut 16 % ja tytöistä 10 %. Päivittäin tässä ikäryhmässä nuuskaa käyttää pojista 8 % ja tytöistä 2 %. Pojilla luvut ovat pysyneet samoina vuodesta 2017, mutta tytöillä kokeilut sekä päivittäinen nuuskaaminen ovat lisääntyneet.

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat käyttävät sekä tupakkaa että nuuskaa enemmän kuin lukiolaiset. Kuitenkin myös lukiolaisten keskuudessa nimenomaan nuuska on kiinnostava tupakkatuote. Vuonna 2019 päivittäin nuuskaa



via poikia oli ammatillisissa oppilaitoksissa 20 % ja lukioissa 7 %. Vastaavat osuudet tyttöillä olivat 7 % ja 1 %. (Kouluterveyskysely 2019.)

Nuuskaa saa helposti ja halvalla

Nuuskan käyttö lisääntyy huolestuttavasti, vaikka sen maahantuonti, myynti ja eteenpäin luovuttaminen on Suomessa laitonta. Suomalaiset saavat nuuskaa käsiinsä helposti ja edullisesti. Alaikäiset saavat nuuskaa käsiinsä helpommin kuin tupakkaa. Tyypillisesti nuoret saavat nuuskaa kavereiltaan, isosisaruksiltaan, sosiaalisen median tai välitysrinkien kautta ja joskus jopa omilta vanhemmiltaan.

Ulkomailta palaava täysi-ikäinen matkustaja saa tuoda nuuskaa vain omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä enintään 1000 grammaa vuorokaudessa. Niin nuuskan myyminen kuin ostaminenkin ovat Suomessa rikoksia, joista voidaan tuomita sakkoihin tai jopa vankeuteen, ja lisäksi ne voivat aiheuttaa huomauttavia veroseuraamuksia. Huomionarvoista on myös se, että nuuskan lahjoittaminen tai vastaanottaminen on myös kiellettyä.

Nuuskan, kuten myös savukkeiden ja nikotiinienesteiden, hallussapito on lain mukaan kielletty alle 18-vuotiailta. Kaikki nuorille päätynyt nuuska on siis aina laitonta. Lisäksi moni nuori syyllistyy laitomaan toimintaan nuuskaa hankkiessaan tai välittäessään sitä.

Miksi nuuska houkuttelee?

Nuoret pitävät nuuskaa usein muita päihteitä haitattomampana vaihtoehtona, eivätkä nuuskan terveyshaitat ole yhtä tuttuja kuin tupakan. Urheilevilla nuorilla virheelliset käsitykset nuuskan jopa suorituskyykyä parantavista vaikutuksista elävät tiukassa. Nuorten mielestä nuuskaaminen on myös hyväksyttävämpää kuin tupakointi. Nuuskan käyttö ei haittaa samalla tavalla ympärillä olevia ihmisiä kuin tupakansavu. Tämä vahvistaa nuorten positii-visia käsityksiä ja mielikuvia nuuskasta.

Nuuskaa kokeillaan uteliaisuudesta, kokeilunhalusta ja kaveriporukan luomien paineiden takia. Nuorten mielestä nuuskan käyttö on helppoa ja huomamatonta, sitä pystyy käyttämään monis-

sa tilanteissa, joissa ei voi tupakoida. Osalle aikuisista nuuska on vielä vieras tuote, ja siksi he eivät aina huomaa tai tunnista nuorten nuuskan käyttöä, joten siitä ei jää yhtä helposti kiinni kuin tupakoinnista. Myös nuuskan käyttöön puuttuminen on vaihtelevaa. Osa nuorista käyttää sekä tupakkaa että nuuskaa sen mukaan, kumpaa on saatavilla, tai kumman käyttö sopii mihinkin tilanteeseen.

Ovelaa markkinointia

Tupakkatuotteiden markkinointi on Suomessa kiellettyä. Silti nuoret harvoin välttävät nuuskaan liittyvältä taitavalta piilomarkkinoinnilta. Nuuska näkyy sosiaalisessa mediassa niin ulkomaisten nuuskakauppojen tileillä, nuuska-arvosteluissa kuin yksittäisten henkilöiden omista julkaisuissakin. Nuuskarasioissa on irrotettavia kansitarroja, joita nuoret liimaavat tietokoneisiin, kypäriin, kännyköihin, vessan seiniin ja roskiksiin. Ulkona liikkueissa nuuskarasioita pidetään usein taskussa tai laukussa siten, että pyöreä muoto puskee kankaan läpi. Nuoret osallistuvat markkinointiin siis myös itse, joko tietoisesti tai ajattelemattaan.

Nuuskapakkausten ulkonäkö on suunniteltu houkuttelemaan eri käyttäjäryhmiä. Rouheiden pakkausten lisäksi löytyy tyylikkäästi rasioita sekä meikkipakkauksilta näyttäviä söpöjä pakkauksia. Savukkeet myydään yhä useammassa maassa tuotemerkittömissä pakkauksissa. Kaikki savukepakkaukset näyttävät samalta ja niiden pintaa koristaa iso varoituskuva. Aiempien vuosien hienot pakkaukset ovat historiaa. Nuuskarasioilla brändäys ja mielikuvien luonti elävät vahvasti. Kaunis vaaleanpunainen pakkaus luo mielikuvaa haitattomasta nautintotuotteesta.

Nuuskaa on saatavilla paitsi erinäköisissä pakkauksissa myös lukuisissa eri mauissa. Omannäköisensä ja -makuisensa tuote löytyy niin aikuisille, pojille kuin tytöillekin. Makuaineet parantavat makua ja tekevät tuotteen käytöstä miellyttävämpää. Ne saavat tuotteet vaikuttamaan haitattomilta ja madaltavat kynnystä kokeilemiseen. Pienet, valkoiset, karkin- tai hedelmänmakuiset nuuskapussit rinnastavat nuuskan lähes makeisiin. Ruotsin puolella, lähellä Suomen rajaa olevissa nuuskaupoissa nuuskaa myös löytyy karkkilaitikoiden vierestä. Makuaineiden käyttö on

Tiedätkö tämän nuuskasta?

- Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Nuoren kehityksessä olevat aivot ovat erityisen herkä riippuvuuden synnylle.
- Nikotiini muuttaa aivojen toimintaa ja haittaa niiden kehittymistä.
- Nuuskan käyttö näkyy nopeimmin suun terveydessä.
- Nuuskaajan keho on jatkuvassa rasitustilassa. Nuuskan nikotiini supistaa verisuonia ja nostaa verenpainetta.
- Pitkäaikainen nuuskan käyttö rasittaa sydäntä, voi lisätä riskiä sairastua kakkostyyppiin diabetekseen ja lisätä riskiä tiettyihin syöpiin.

ollut keskeinen tapa edistää tupakkatuotteiden myyntiä ja helpottaa niiden käytön aloittamista mahdollisimman nuorena. Savukkeista mahdollisimman nuorena. Savukkeiden pakkausten käyttö on nykyisin kiellettyä EU:n alueella. Nuuskaa rajoitus ei kuitenkaan koske.

Haasteena korkea nikotiinipitoisuus ja tuotekehittely

Suomeen salakuljetetaan Ruotsista eniten edullista ja vahvaa nuuskaa. Ruotsissa suosittummat nuuskamerkit sisältävät huomattavasti vähemmän nikotiinia kuin Suomeen kulkeutuvat merkit. Nikotiini aiheuttaa nopeasti voimakkaan riippuvuuden. Erityisen herkä riippuvuuden synnylle ovat nuoren vielä kehityksessä olevat aivot. Suomalaisnuoret näyttävätkin käyttävän huomattavan vahvaa nuuskaa. Nuuskakokeilut voivat aiheuttaa nikotiinimyrkytystiloja. Nikotiinimyrkytys ilmenee muun muassa pahoinvointina ja oksenteluna. Vakavissa myrkytystapauksissa voidaan tarvita jopa sairaalahoitoa.

Tupakka- ja nikotiiniteollisuus on tuotekehittelyssään ketterä. Makujen ja brändäyksen lisäksi uusien tuotteiden kehittä-

minen on kiivasta. Ruotsalaisen, tupakasta valmistetun nuuskan lisäksi markkinoille on viime vuosina tullut mm. nikotiinipusseja, jotka muistuttavat rasioiltaan ja ulkonäöltään nuuskaa, mutta joiden nikotiinipitoisuus voi olla erittäin korkea. Nikotiinipusseja myydään esimerkiksi Ruotsissa ja Virossa nuuskarasioiden kaltaisissa pakkauksissa monissa eri mauissa ja niiden markkinoinnissa hyödynnetään terveellisyteen ja tupakattomuuteen liittyviä argumentteja. Tuotteesta on näkynyt erilaisia nimityksiä kuten ”nikotiininuuska”, ”terveysnuuska”, ”tupakaton nuuska” tai ”myrkkynuuska”.

Nikotiinipussien nikotiinimäärät vaihtelevat ja joukossa on hyvin vahvoja tuotteita. Nikotiinipussit sekoittuvat helposti nikotiinikorvaustuotteisiin. Suomessa nikotiinipussit kuuluvat lääkelain alaisuuteen. Itsehoitolääkkeiksi laskettavien tuotteiden nikotiinipitoisuus on maksimissaan 4 mg. Ulkomailta saakin tuoda omaan käyttöönsä maksimissaan tämän vahvuisia nikotiinipusseja. Tätä vahvempien tuotteiden maahantuonti ei ole sallittua ilman vaadittavaa reseptiä.

Mikään nuuska-, tupakka- tai nikotiinituote ei ole suositeltava lapselle tai nuorelle. Aikuisten suhteen on huomioitava, että näitä korkeanikotiinisia nikotiinipusseja ei pidä sekoittaa laillisesti markkinoilla oleviin nikotiinikorvaustuotteisiin. Nämä tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettamiseen tarkoitetut tuotteet ovat tutkittuja ja niiden ideana on auttaa lopettajaa eroon riippuvuudesta tarjoamalla helpotusta vieroitusoireisiin.

Paras tapa on ennaltaehkäisy

Tupakkatuotteiden käyttö aloitetaan tyypillisesti nuorena. Aikuisiällä käytön aloittaminen on harvinaista. Siksi on sitä parempi, mitä useampi nuori saadaan pysymään erossa tupakasta ja nuuskasta nuoruusiän yli. Tässä työssä kaikilla nuoren elämään kuuluvilla ympäristöillä – koti, oppilaitokset, vapaa-ajan toiminta ja harrastukset – on yhteinen tehtävä toimia johdonmukaisesti ja tukea nikotiinittomuutta.

Nikotiinittomuutta tuetaan selkeillä säännöillä ja ohjeistuksilla, toimimalla itse hyvänä esimerkkinä ja vahvistamalla nuorten terveystietoja ja -taitoja. Myös nuoren itsetunnon vahvistaminen on

äärimmäisen tärkeää. Kun välittää itsestään ja arvostaa itseään, haluaa ja pystyy paremmin myös tekemään itselleen hyviä valintoja.

Auta nikotiiniriippuvaista nuorta

Nuorelle nuuskaan koukkuun jääminen tulee usein yllätyksenä. Nopeasti kehittyvä riippuvuus voi hämmentää. Toisaalta taas nikotiinivieroitusoireita ei aina osaa yhdistää nuuskaan. Vieroitusoireet tuntuvat muun muassa levottomuutena, väsymyksenä ja keskittymiskyvyn heikkene misenä. Nämä voivat häiritä esimerkiksi koulutyötä tai työrauhaa luokassa.

Nuuskaa käyttävien nuorten arjessa nuuska voi alkaa pyörittää elämää huumeen tavoin. On mietittävä, mistä, miten ja millä rahalla nuuskaa saa. Toisaalta nuuskan käyttöä halutaan yleensä piilotella aikuisilta kuten omilta vanhemmilta, opettajilta tai valmentajilta. Yksi konkreettinen esimerkki on huoli hammaslääkariin menosta. Hammaslääkäri kun saat- taan huomata nuuskan käytön merkit suussa - ja toisaalta nuoria pohdituttaa, kertoo hän asiasta vanhemmalle.

Riippuvuuden kehittyminen on yksilöllistä. Siksi nuuskasta irti pääseminen ei ole välttämättä helppoa, vaikka halua olisi. Pelkkä kieltäminen ei riitä: on tärkeää ymmärtää nuuskan käytön lopettamisen vaikeus ja tukea nuorta lopettamisessa.

Kirjoittaja Heidi Löflund-Kuusela toimii nuorten terveyden edistämisen kehittämispäällikkönä Syöpäjärjestöissä.

Lähteet:

- Venäläinen ym. 2019. Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa.
- Piispa 2018. Nuoret ja nuuska.
- Kouluterveyskysely, THL. www.thl.fi/kouluterveyskysely
- FressisEdu.fi, Fressis.fi
- Nuuskakoukku.fi



Vinkkejä nuuska-aiheen käsittelyyn opetuksessa:

- **FressisEdu.fi** -sivustolta löydät valmiita tuntuuennitelmia ja tehtäviä sekä taustamateriaalia tupakka- ja nikotiinituoteaiheesta.
- **Fressis.fi** on nuorille tarkoitettu sivusto, joka tarjoaa monipuolisesti vinkkejä terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen eri aihealueista. Sivustolta löytyy esimerkiksi tietopaketteja, testejä ja videoita sekä Kysy asiantuntijalta -palvelu.
- **Röökikroppa.fi** on pelillinen sivusto, joka havainnollistaa nuorille millaisia haittoja tupakka ja nuuska aiheuttavat elimistölle ja mitä elimistössä tapahtuu, kun lopettaa tupakoinnin tai nuuskan käytön.

Muuta hyödyllistä

- **Erovirasto** on maksuton nuorille suunnattu sovellus, joka auttaa eroon nuuskasta ja tupakasta 30 päivän ohjelman avulla.
- **Nuuskatonurheilu.fi** -sivusto tarjoaa urheiluseuroille toimintamallin nuuskattomuuden edistämiseen urheilun toimintaympäristössä.

Terveyskäyttäytyminen terveystiedon opetuksessa

Teksti: Kirsti Kasila, Karoliina Kaasalainen & Raili Välimaa

Terveystiedon opetuksen tavoitteena on kehittää terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää osaamista, jotka mahdollistavat yksilön oman ja muiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen. Artikkelissa tarkastelemme hyvinvointiosaamiseen liittyvää toimijuutta eli yksilön kykyä ohjata itseään joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti sekä valmiutta tehdä tarvittaessa muutoksia omassa toiminnassa. Kuvaamme artikkelissa terveyskäyttäytymisen muutostutkimuksen ajankohdaisia aiheita soveltuen terveystiedon opetukseen.

Hyvinvointiosaamiseen liittyvä toimijuus

Hyvinvointiosaamiseen liittyvä toimijuus on kykyä toimia itselle tärkeiden asioiden mukaisesti silloinkin, kun tilanteet tai toimintaympäristö muuttuvat. Toimijuuden ydintä ovat psykologisen joustavuuden taidot, joilla tarkoitetaan yksilön kykyä olla tietoisesti läsnä arjen tilanteissa sekä toimia arvojensa mukai-

sesti säätelemällä omaa käyttäytymistään. Joustavuus tarkoittaa, että yksilö kykenee tekemään hyvinvointia tukevia tekoja ilman, että oma mieli tai tunteet ohjaavat liikaa (Hayes ym. 2006; Lappalainen & Lappalainen 2017). Terveyskäyttäytymisen tutkimuskirjallisuudessa käytetään myös käsitettä itsesäätelytaidot. Psykologisen joustavuuden taidot linkittyvät läheisesti itsesäätelytaitoihin; molemmat liittyvät terveyskäyttäytymisen säätelyyn tai henkisiin toimintoihin kuten ajatusten ja tunteiden säätelyyn (Wagner & Heather-ton 2015).

Hyvinvointiosaamiseen sisältyy myös yksilön valmius tunnistaa ja käsitellä käyttäytymisen muutostarpeita ja -esteitä sekä ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnista. Hyvinvointiosaaminen luo valmiuksia tarvittavien muutosten tekemiseen nyt ja tulevaisuudessa.

Terveyskäyttäytymistä välittävien tekijöiden tunnistaminen

Terveyskäyttäytymisen omaksumisessa ja muuttamisessa on kyse monitahoisesta ilmiöstä. Joskus uuden oppiminen vie aikaa ja voi edellyttää yllättävän paljon voimavaroja. Terveyskäyttäytymisen omaksumisen tukemisessa on tärkeää tunnistaa toimintaa edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tekijät voivat liittyä yksilön kyvykkyyteen, motivaatioon tai mahdollisuuksiin. Teoriakirjallisuudessa puhutaan käyttäytymisen toiminta- ja muutosemekanismeista, joiden kautta terveyskäyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan (Carey ym. 2019). Edellä kuvatut psykologisen joustavuuden taidot ja itsesäätelytaidot ovat keskeisiä terveyskäyttäytymistä ja muu-
tosta välittäviä tekijöitä.

Tutkimuksista tiedämme, että nuoril-

la riskikäyttäytymiseltä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa varhainen nukkumaan menoaika, aamiaisen syöminen, liikunta, järjestön tai seuran toimintaan osallistuminen, ystävyys-suhteet, koulussa viihtyminen ja koulun käyminen. Näihin suojaaviin tekijöihin tulee panostaa, jotta terveydelle suotuista käyttäytymistä voitaisiin tukea ja epäsuotuista käyttäytymistä ennaltaehkäistä (Currie & Bray 2019). Iso-Britanniassa toteutetussa väestöpohjaisessa tutkimuksessa (Bornioli ym. 2019) tuli myös esille, että nuorilla esimerkiksi kehoittymättömyys murrosiässä ennustaa useaa riskialtista terveyskäyttäytymistä. Varhaiset toimet kehoittuväisyyden edistämiseksi voivat vähentää myöhem-
pää riskialtista terveyskäyttäytymistä.

Terveyskäyttäytyminen – rationaalista vai irrationaalista?

Terveyskäyttäytymisen muutosteorioissa ja tutkimuksessa on painottunut käyttäytymisen rationaalinen puoli. Rationaalinen lähestymistapa korostaa tiedon merkitystä käyttäytymisen ohjaajana. Ihmetystä voikin herättää ihmisten ei-rationaalinen toiminta terveysvalintojen tekemisessä; miksi ihmiset toimivat terveytensä kannalta epäedullisesti, vaikka ovat tietoisia terveysriskeistä ja terveydelle koituvista haitoista? Vastaus piilee terveyskäyttäytymistä välittävien tekijöiden ymmärtämisessä. Esimerkiksi haastavissa elämäntilanteissa terveydelle haitallisten ruokavalintojen voidaan kokea tuovan mielihyvää ja lohtua. Terveystieto ei myöskään poista kiireistä elämänrytmiä tai väsymystä, joiden koetaan olevan esteitä liikunnan harastamiselle. Lisäksi liikkuminen voidaan kokea epämiellyttävänä.

Rationaalinen lähestymistapa näkyy

useissa terveyteen liittyvää päätöksentekoa ja muutosta selittävässä teoreettisissa malleissa, kuten terveysuskomusmallissa ja muutosvaihemallissa. Näitä malleja voidaanakin kritisoida keskittymisestä rationaalisuuteen. Kuitenkin esimerkiksi nuoruuteen liittyy useita muutoksia, jotka haastavat uskomuksia pystyvyydestä, muokkaavat käsityksiä ympäristön odotuksista sekä vaikuttavat kokemukseen omasta alttiudesta erilaisille riskitekijöille.

Lukion opetussuunnitelman (Opetushallitus 2019) sisältöjen mukaisesti (TE1) opiskelijat tutustuvat keskeisiin terveyttä ja elintapoja selittäviin sosiaalipsykologisiin teorioihin ja malleihin, joita ovat suunnitellun käyttäytymisen teoria, sosiaalis-kognitiivinen teoria, terveysuskomusmalli ja muutosvaihemalli. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy kuvailemaan ja jäsentämään keskeisiä ihmisen voimavaroja ja terveyttä määrittäviä tekijöitä sekä analysoimaan niiden yhteyksiä ja vaikutusmekanismeja terveyteen. Näin opiskelijan on mahdollista kriittisemmin pohdita esimerkiksi sitä, missä määrin hyvinvointiin liittyvät valinnat ovat yksilön oman harkinnan tulosta, ovatko ne ehkä vastaus ympäristön luomiin paineisiin ja odotuksiin vai ovatko valinnat ylipäättään tiedostettuja (Hagger 2019; Deutsh & Starck 2020). Terveystiedon opettajille terveyttä ja elintapoja selittävien teorioiden tuntemus on tärkeää, jotta he voivat ohjata opiskelijoita hyvinvointiosaamisen ja kriittisen ajattelun kehittämisessä.

Arkielämässä ihmiset eivät useinkaan tee valintoja pelkästään terveystiedon perusteella. Vahvakaan tiedollinen perusta ei ole riittävä promoottori muutoksen aikaansaamiseksi. Tätä vahvistaa tutkimus terveydenhuollon ammattilaisten terveyskäyttäytymisen riskitekijöistä ja muutosaikomuksista (Kasila ym. 2018). Terveyskäyttäytymisen muutos onnistuu harvemmin vain suosituksia tai ohjeita noudattamalla. Tiukat rajoitukset ja suositukset voivat joissakin tilanteissa toimia enemmänkin muutoksen jarruna kuin kannustimina (Teixeira ym. 2015; Greaves ym. 2017). Lisäksi moni ihminen aikoo tehdä muutoksen, mutta harvempi ryhtyy toimeen. Muutosaikomus ei siis automaattisesti johda tavoitteiden asettamiseen ja toiminnan suunnitteluun.

Terveyskäyttäytymisen muutoksessa on kyse kokemuksellisesta oppimisesta, jossa yksilö rohkaistuu tarkastelemaan omia

ajatuksia, arvoja, tunteita, asenteita, kokemuksia sekä omaa toimintaa ja valintoja. Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen pohdinta luo suuntaa mielekkäisiin valintoihin ja toimintaan (Pietikäinen 2014). Viime vuosina käyttäytymisen affektiivinen puoli kuten tunteet, mieliala ja stressi sekä niiden yhteys valintoihin ja käyttäytymiseen, ovat saaneet enemmän huomiota (mm. Williams ym. 2018). Konkreettisten muutosesteiden ohella yksilön omat ajatukset ja tunteet voivat toimia muutoksen esteinä. Ajatukset siitä, että ”en ole liikunnallinen ihminen” tai ”olen aina ollut lihava ja kömpelö” voivat ohjata yksilön valintoja ja suunnata toimintaa.

Itsesäätelytaitojen harjoittelu ja konkreettiset teot

Ajatuksiin ja tunteisiin liittyviä toiminnan esteitä voi oppia tiedostamaan ja käsittelemään erilaisten tietoisuustaitojen hyväksyntäharjoitusten avulla (Kasila ym. 2020). Harjoittelun kautta yksilö voi oppia uudenlaisen tavan käsitellä omia ajatuksia ja tunteita. Erilaiset harjoitukset (Lappalainen 2009) auttavat tunnistamaan omia totuttuja ajattelu- ja toimintamalleja ja näin mahdollistavat jatkossa tietoisemmän valinnan ja toiminnan. Nuorilla itsemäärätuntoharjoitus tai kehonkuuntelu liikkumisen aikana voivat kehittää mielen ja kehon tuntemusta sekä muuttaa omien ajatusten, tuntemusten ja tunteiden merkitystä.

Omien ajatusten ja tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen sekä niiden erottaminen valinnoista ja toiminnasta ovat ensimmäisiä askeleita terveyskäyttäytymisen omaksumisessa ja pysyvän muutoksen aikaansaamisessa. Lisäksi tarvitaan toiminnan konkreettista suunnittelua ja pohdintaa siitä, mihin olen menossa ja miten pääsen sinne. Terveyskäyttäytymisen omaksumisessa tavoitteen asettaminen, toiminnan suunnittelu, oman toiminnan havainnointi, arviointi ja seuranta sekä palautteen ja sosiaalisen tuen hyödyntäminen ovat tärkeitä itsesäätelytaitoja. Käyttäytymistavoitteen ja toimintasuunnitelman on hyvä olla oman näköinen, riittävän tarkka, saavutettavissa oleva ja omaan arkeen soveltuva. Oman toiminnan seuranta on myös tärkeä muutoksen onnistumista tukeva keino.

Lopuksi

Elämään kuuluu tasapainottelua spontaanisuuden ja suunnitelmallisuuden välillä. Esimerkiksi koulussa menestyminen ja tavoitteellinen liikunnan harrastaminen vaativat järjestelmällisyyttä, suunnittelua ja asioiden priorisointia. Toisaalta kokoon-tuminen kaveriporukalla pelaamaan tai kouluruokailun korvaaminen kioskievällä saattavat tapahtua hetken mielihoiteesta. Sekä sosiaalisella ja rakennetulla ympäristöllä että yksilön arvoilla ja niiden pohjalta muodostetuilla tavoitteilla on merkitystä sille, ovatko myös spontaanit valinnat todennäköisemmin hyvinvointia tukevia vai sitä heikentäviä. Itsesäätelytaidot auttavat oppimaan rutiineja, jotka edistävät ja ylläpitävät hyvinvointia myös pitkällä aikavälillä.

Useat terveyskäyttäytymisen yksilötason teoriat korostavat yksilötekijöitä, yksilöiden omaehtoisia valintoja ja hyvinvointin tavoittelua. Yksilötason teorioiden rinnalla on hyvä tarkastella myös yhteisö- ja yhteiskunnallisen tason tekijöitä ja huomioida, että monet sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset tekijät määrittävät yksilöiden valintoja, rajoittavat valinnan mahdollisuuksia sekä vapautta toimia. Nämä näkökulmat on hyvä huomioida, kun terveyskäyttäytymisen teorioita kriittisesti tarkastellaan. Laaja-alainen ymmärrys terveyskäyttäytymisestä, sitä välittävistä tekijöistä, käyttäytymisen muutosta edistävästä ja estävistä tekijöistä sekä muutosprosessin moniulotteisuudesta ovat osa kehittynyttä hyvinvointiosaamista.

Kirjoittajat: Kirsti Kasila (TiT, dos) työskentelee terveyskasvatuksen lehtorina Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Karoliina Kaasalainen (TiT) toimii yliopistonopettajan sijaisena Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Raili Välimaa (TiT, dos) työskentelee terveystiedon lehtorina Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

Lähteet jäsensivulla:



Study Health with HBSC

– kaikille avoin sovellus terveystiedon opetuksen tueksi

Teksti: Kristiina Ojala, Jorma Tynjälä, Nelli Lyyra

Ota käyttöön uusi maksuton sovellus: Study Health with HBSC! Hyödynnä sitä terveystiedon opetuksessa tai vaikkapa matematiikan, englannin ja ruotsin opiskelussa. Sovellus tuo käyttöösi WHO-Koululaistutkimuksen datan vuosilta 2002-2018.

Study Health with HBSC on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja informaatioteknologian tiedekunnan yhteistyönä kehittämä sovellus opetuskäyttöön. Sovellus kattaa laajasti ja pitkältä ajanjaksolta erilaisia kouluikäisten lasten ja nuorten terveyteen liittyviä ilmiöitä: oireet, lääkkeiden käyttö, terveydentila ja elämään tyytyväisyys, yksinäisyys ja ystävät, positiivinen mielenterveys, terveystottumukset, koulukokemukset, kiusaaminen ja kiusatuksi joutuminen, terveydenlukutaito, internetin ja sosiaalisen median käyttö. Voit tarkastella teemoja sukupuolen, luokkatason, vastausvuoden, opetuskielen ja maantieteellisen alueen mukaan. Tulokset esitetään sekä taulukkomuodossa että graafisesti. Helppokäyttöinen tietokoneilla ja mobiililaitteilla toimiva sovellus on maksuton ja avoimesti käytettävissä ilman kirjautumista suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Ruotsinkielisen käyttöliittymän kehittämisen yhteistyökumppanina toimi Folkhälsan.

Sovellus pohjautuu HBSC dataan Suomesta

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study on Maailman terveysjärjestö WHO:n kanssa yhteistyössä toteutettava kansainvälinen kyse-



Study Health with HBSC -sovelluksen etusivu



Opiskelijat etsivät vastausta kysymykseen 'Kuinka yleistä hermostuneisuus on kouluikäisillä ja miten se vaihtelee sukupuolen ja vastausvuoden mukaan?' Tulokset on esitetty pylväskuviona.

lyt tutkimus, joka tunnetaan Suomessa WHO-Koululaistutkimuksena. Suomessa 5-, 7- ja 9-luokkalaisten vastaavat nimetöminä kyselyyn hyvinvoinnistaan ja terveydestään sekä terveystottumuksistaan erilaisissa arkipäivän yhteyksissä kuten kotona, koulussa, kaveripiirissä ja nykyisin myös somessa.

HBSC tuottaa korkeatasoista ja kan-

Voit tutkia erilaisia kouluikäisten terveyteen liittyviä teemoja kansallisesti kattavan HBSC-aineiston avulla.

Oireet: Hermostusoirekäsien uusien värienäkö- ja kokeiden					
Seikka 1	Seikka 2	Kerran kokeita tai harjoituksia, %	Kerran värienäkö, %	Uusien värienäkö, %	Vastaukset
Potila	2002	63,8	23,8	12,5	2488
Potila	2004	59,6	26,3	14,1	3075
Potila	2010	63,8	23,2	13,0	3211
Potila	2014	62,3	25,7	12,0	3817
Potila	2016	61,5	22,9	13,7	3548
Työvä	2002	56,4	25,0	14,7	2963
Työvä	2004	55,8	27,0	19,4	3257
Työvä	2010	53,6	26,7	19,6	3471
Työvä	2014	49,1	28,7	22,3	3998
Työvä	2016	46,3	26,0	20,8	3573
Kaikki		57,2	25,8	17,0	29236

Sovellus esittää hakutulokset myös taulukko-muodossa

liikunnan- ja terveystiedon opettajakoulutuksesta karttuneeseen pedagogiseen tietoon. Study Health with HBSC -sovelluksen kehittämistä jatketaan keväällä 2021 yhteistyössä informaatioteknologian tiedekunnan maisterivaiheen opiskelijoiden ja heidän ohjaajiensa kanssa.

Kirjoittajat kuuluvat kansainväliseen HBSC tutkijaverkostoon ja toimivat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa terveystiedon lehtoreina ja tutkijoina. Sovelluksen käyttökokemuksia voi lähettää osoitteeseen: nelli.lyyra@jyu.fi

sainvälisesti vertailukelpoista tietoa lasten ja nuoren terveydestä ja hyvinvoinnista Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Viimeisimpään aineistonkeruuseen vuonna 2018 osallistui yli 40 maata. Seuraavan kerran aineistoa kerätään keväällä 2022. Jo lähes 40 vuotta jatkunut tutkimus mahdollistaa terveyteen liittyvien ilmiöiden ajallisten muutosten seuraamisen. Jyväskylän yliopisto on ollut mukana tutkimuksessa sen perustamisesta lähtien vuodesta 1982.

HBSC:n tavoitteena on tukea koulukäisen lasten ja nuorten terveyden edistämistä sekä kaventaa terveyden eriarvoisuutta, sekä vastata Yhdistyneiden Kansakuntien (UN) asettamiin kehitystavoitteisiin.

HBSC toimii yhteistyössä WHO:n lisäksi muun muassa UNESCO:n ja UNICEF'in kanssa.

Study Health with HBSC osaksi terveystiedon opetusta

Toiveenamme on, että kouluissa toimivat terveystiedon opettajat ottaisivat sovelluksen opetuskäyttöön ja kertoisivat käyttökokemuksistaan sekä pedagogisista ajatuksistaan ja ideoistaan meille sovelluksen jatkokehitystä varten. Sovelluksen tähänastinen ideointi ja kehittäminen on perustunut Jyväskylän yliopiston pitkään perinteeseen HBSC tutkimuksessa sekä

Study Health with HBSC tuo monipuolisen ja ajankohtaisen tutkimustiedon terveystiedon opetuksen tueksi

Study Health with HBSC löytyy osoitteesta:

■ <https://studyhealth.sport.jyu.fi/>

Lisätietoja osoitteesta:

<https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/who-koululaistutkimus/study-health-with-hbcs-avaa-suomen-tutkimusdataa-kaikille>

Sähköinen terveystiedon preliminäärikoe 2021

LIITO ry:n sähköinen preliminäärikoe vuodelle 2021 on valmistunut ja tilattavissa. Koe vastaa tehtävämäärältään ja -tyypeiltään terveystiedon sähköistä ylioppilaskoetta.

Kysymykset sekä vastausohjeet toimitetaan sähköpostitse zip-tiedostona, jonka voi helposti liittää Abittiin.

Koe (ei vastausohjeita) on saatavilla myös ruotsiksi.

Preliminäärikokeet ovat koulukohtaisia, eli aineistoa ei saa antaa muiden käyttöön.

Hinta:

40 euroa / jäsenet, 60 euroa / ei jäsenet

Tilaukset: www.liito.fi



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Opetusta ja oppiainetta kehittämässä

Teksti: Olli Paakkari

Nöyrimmät kiitokset vuoden terveystiedon opettaja -huomionosoituksesta. Arvostan sitä kovasti, koska se tulee kollegoilta, jotka tietävät mitä laadukas terveystiedon opettaminen ja opetuksen kehittäminen vaativat.

Huomionosoitus tuli minulle suurena yllätyksenä, koska tyypillisesti palkinnon saajat ovat työskennelleet peruskoulussa tai toisella asteella terveystiedon aineenopettajina. Itse työskentelen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa opettajankouluttajana, joten kuvittelin, etten edes kuulu varsinaiseen kohderyhmään, josta valinnat tehdään.

Olen ehtinyt parikymmentä vuotta kestäneen työurani aikana touhuamaan monenlaisten terveystietoon liittyvien asioiden parissa. Olen muun muassa toiminut opettajana yläkoulussa ja lukiossa, kouluttanut terveystiedon aineenopettajia, kirjoittanut oppikirjoja, ollut luomassa oppiaineen teoreettista perustaa, osallistunut eri kouluasteiden opetussuunnitelmien laatimiseen, kehittänyt oppiaineen arviointia sekä työskennellyt pitkään yliopilastutkintolautakunnassa. Nämä erilaiset tehtävät ovat aina avanneet uudenlaisia maisemia terveystieto-oppiaineeseen ja sen kehittämiseen sekä vieneet minua eteenpäin opettajana ja opettajankouluttajana.

Opetuksesta

Arkityöni opettajankouluttajana koostuu kolmesta päätehtävästä: opettamisesta, tutkimustyöstä ja yhteiskunnallisista tehtävistä. Opetustehtäväni sisältävät muun muassa terveystiedon opettajan asiantuntijuuden kokonaisvaltaista kehittämistä, ainedidaktiikkaa sekä opettajaharjoittelun ohjaamista. Suomalainen koulujärjestelmä perustuu opettajien autonomialle. Siksi terveystiedon opettajankoulutuksen keskeinen tehtävä on kouluttaa itseohjautuvia opettajia jotka pystyvät tekemään perusteltuja pedagogisia päätöksiä. Tämän ajatuksen ohjaamana haastan opettajaopiskelijoitani tarkastelemaan kriittisesti oppimisen keskeisiä edellytyksiä, uudistamaan opetusta ja toisaalta säilyttämään hyviä käytänteitä niiltä osin kuin ne ovat perusteltuja. Opettajankou-

lutuksessa hankittu osaaminen ymmärtävän oppimisen edistämisestä ja oman työn kehittämisestä siirtyy ajan myötä käytäntöön ympäri Suomea, sillä valtaosa terveystiedon aineenopettajista koulutetaan liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

Oppiaineesta

Nykymuotoisen terveystieto-oppiaineen historia on suhteellisen lyhyt, noin 20 vuotta. Tällä ajanjaksolla oppiaineeseemme on kohdistunut runsaasti sekä kansallista että kansainvälistä huomiota. Kansallisesta näkökulmasta tarkasteltuna terveystieto oli 2000-luvun alun tuntijakouudistuksen jälkimainingeissa suurenuslasin alla, ja työskarkaa on ollut runsaasti tarjolla kun terveystiedosta on pyritty rakentamaan vakavasti otettava reaaliaine. Kansainvälisessä katsannossa Suomi on keihäänkärjessä maailman mittakaavassakin ajateltuna; koska terveystieto on meillä itsenäinen oppiaine eri kouluasteilla, herättää oppiaineemme teoreettinen perusta, opetussuunnitelmat, oppimistulosten arviointi sekä oppiaineen kehitys kiinnostusta myös muissa maissa.

Muutokset esimerkiksi opetussuunnitelmissa, oppiaineen arvioinnissa tai terveystiedon reaalikokeessa voivat vaatia opettajakunnalta uudelleenajattelua, kouluttautumista ja ylipäätään vaivannäköä oman osaamisen kehittämisessä. Näihin haasteisiin opettajakunta on vastannut pääosin kiittävästi. Vahvalle teoreettiselle perustalle rakennettu ja tulevaisuuden osaamisvaatimukset huomioiva oppiaine on sekä oppilaan, opettajan että yhteiskunnan etu. On hyvä muistaa, että oppiaineen arvostus ansaitaan päämäärätietoisella työllä ja riittävällä vaatimustasolla, ei välttämättä kulkemalla suuntaan joka opettajana tai opettajankouluttajana tuntuu sillä hetkellä mukavimmalta tai omaan osaamiseen sopivimmalta. Hyvästä kehityksestä huolimatta haasteita riittää jatkossakin. Esimerkiksi oppiaineiden arviointia koskevien tutkimusten mukaan terveystiedossa annetaan osaamiseen nähden enemmän kiitettäviä arvosanoja ja vähemmän heikompia arvosanoja kuin joissakin toisissa reaaliaineissa. Huolellinen perehtyminen uusiin perusopetuksen päättöarvioinnin kriteereihin ja näiden systemaattinen käyttö arjen koulutyössä toivottavasti aut-



tavat tasaamaan eroja oppiaineiden välillä sekä oppiaineen sisällä.

Yksin ja yhdessä

Opetuksen ja oppiaineen kehitystyössä monella tavalla mukana oleminen on ollut henkilökohtaisesti perin kasvattavaa. Kyky oman ajattelun ja sen rajoitteiden tiedostamiseen, olennaisen erottamiseen, epävarmuuden sietämiseen, eri näkökulmien punnitsemiseen sekä monenkirjavan palautteen käsittelemiseen on vuosien varrella kasvanut. Inspiroivan ja merkityksellisen työn tekeminen on ollut mielekästä, mutta toisaalta vastuullisten tehtävien tuomat paineet ja työkuorma ovat paikoin olleet raskas taakka kannettavaksi. Kansallisen tason ratkaisut vaikuttavat aina tuhansiin opettajiin ja satoihin tuhansiin lapsiin ja nuoriin pitkällä aikavälillä. Tämän mittakaavan muistaminen on olennaista, ja se on johtanut kohdallani toistuvasti kaiken kyseenalaistamiseen, omasta osaamisesta lähtien. Näissä kaurismäkeläisissä hetkissä käy väistämättä mielessä se, että palkkansa voisi ansaita jollakin muullakin tavalla.

Onneksi nämä ovat kuitenkin yhteiset talkoot. Iso osa tästä huomionosoituksesta kuuluu myös niille ihmisille, joiden kanssa olen saanut työskennellä. Matkan varrella olen saanut olla mukana monissa ammatitaitoisissa työryhmissä ja hankkia sivistystä itseäni paremmassa seurassa. Tähän joukkoon kuuluu lukuisia ihmisiä muun muassa opettajakunnasta, yliopistoista, valtionhallinnosta ja järjestöistä. Kiitokset teille kaikille uusista ajatuksista, haastamisesta, tukemisesta, ongelmien ratkomisesta ja pyyteettömästä työstä yhteisen hyvän eteen. Arvostan.

Voimia meille kaikille arkeen, innostusta oppimisen ihmettelyyn ja nuorison kanssa työskentelyyn. Teemme terveystiedon opetuksen kautta kiistatta tärkeää sivistys- ja kansanterveystyötä.

Kirjoittaja Olli Paakkari toimii terveystiedon lehtorina Jyväskylän yliopistossa.

Päivitetty kannanotto: Liikuntatilojen järjestäminen



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Sekä perusopetuslain (628/1998) että lukiolain (714/2018) mukaan opiskelijalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön sekä oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta. Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry haluaa kannanotossaan nostaa huolensa oppiaineiden yhdenvertaisesta kohtelusta perusopetuksessa ja lukiokoulutuksessa. Koulun liikuntasali on ensi sijassa opetustila ja sen käytöstä muuhun tarkoitukseen on keskusteltava liikunnanopettajan/ liikunnanopettajien kanssa.

Koulutuksen järjestäjän vastuulla on huolehtia siitä, että liikunnanopetuksen tilat on järjestetty asianmukaisesti myös sellaisina aikoina, kun liikuntasali on syystä tai toisesta pois käytössä. Esimerkkinä tästä voi olla esimerkiksi lukion ylioppilaskirjoitukset tai koulun valokuvaus. Koulutuksen järjestäjän tulee huolehtia siitä, että korvaavia tiloja varten on varattu riittävästi resursseja. Oletuksena ei voi olla, että liikunta voidaan siirtää ulkotiloihin, sillä tämä ei sääolosuhteista johtuen ole aina mahdollista. Erityisesti ylioppilaskirjoitusten aikaan liikuntasali saattaa olla pois käytöstä useamman viikon, ja lukiokoulutuksessa tällainen ajanjakso voi tarkoittaa 3-4 viikkoa eli noin puolta koko kurssista. Liikuntasali on liikunnanopettajan opetustila.

Liikunnanopetus tarvitsee asiallisen



opetustilan opetuksen toteuttamiseen, avain kuten muutkin oppiaineet. Työntekijöiden tasapuolinen kohtelu edellyttää, ettei työntekijöitä saa asettaa keskenään eriarvoiseen asemaan. Näin ollen jokaisella opettajalla tulisi olla hänelle osoitettu luokkatila opetusta varten. Mikäli syystä tai toisesta tämä opetukseen tarkoitettu tila ei ole käytössä, tulee hänelle osoittaa toinen opetukseen tarkoitettu tila, joka on käytössä.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry pyytääkin koulutuksen järjestäjiä ja rehtoreita ottamaan huomioon sen, että liikuntasalin käyttö muuhun kuin opetustarkoitukseen tarkoittaa yhden oppiaineen siirtymistä toisiin tiloihin tai liikuntaympäristöihin. Koulutuksen järjestäjän on resursoitava varoja korvaavien tilojen järjestämiseen niinä aikoina, jolloin liikuntasali on pois sen normaalista käyttötarkoituksesta, eli opetuskäytöstä. Opetuksen toteuttaminen opetussuunnitelman mukaisesti edellyttää opetuksen suun-

nittelua pitkällä aikavälillä. Näin ollen mahdolliset muutokset opetustilan suhteen tulee sopia hyvissä ajoin, jotta opetussuunnitelman tavoitteiden mukainen opetus voidaan taata oppilaille. Esimerkiksi vuosittain toistuvat tapahtumat (joulujuhla, kevätjuhla ylioppilaskirjoitukset) tulee kirjata koulun vuosisuunnitelmaan ja suunnitella etukäteen, mitkä ovat korvaavat tilat, jossa opetus toteutetaan.

Helsingissä 4. päivänä joulukuuta 2020

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Kasper Salin, puheenjohtaja

Tiina Apajalahti, toiminnanjohtaja

*Kannanotto
löytyy myös
jäsensivuilta*



Liikunnan ja terveystiedon opettajien jäsenkyselyn tuloksia

Teksti: Kasper Salin

Liito ry toteutti jäsenkyselyn syksyn 2020 aikana. Liito ry:n noin 1450 aktiivisesta (pl. opiskelijat, eläkeläiset, ja töistä poissaolleet) liki 200 liikunnan jaltai terveystiedon opettajaa vastasi kyselyyn.

Jäsenkyselyssä selvitettiin työnkuvan lisäksi erityisesti korona-ajan liikunnan toteuttamista, maksuttoman perusopetuksen vaikutuksia koulujen liikuntapäiviin ja lajikeiluihin sekä pisteytystyökalun vaikutuksia terveystiedon ja liikunnan kurssimääriin. Vastaajista 69 % oli naisia ja 30 % miehiä. Tämä vastaa hyvin Liito ry:n jäsenten jakautumista. Vastaajien keski-ikä oli 46,2 vuotta ja työkokemusta oli keskimäärin 18,4 vuotta. Oppilaitosten keskimääräinen oppilasmäärä oli 516 oppilasta/opiskelijaa. Opetusryhmien koko oli sekä liikunnassa että

terveystiedossa 22 oppilasta, mutta eri kokoisten koulujen välillä oli havaittavissa eroa oppilasryhmien koossa. Pienimmissä kouluissa (alle 350 oppilasta) oppilasryhmien keskimääräinen koko oli 20 oppilasta, kun taas isoimmissa kouluissa (yli 600 oppilasta) opetusryhmien koot olivat 24 oppilasta. Liikunnanopetus tapahtui alakoulussa ja lukiossa/ammattillisessa oppilaitoksessa pääosin sekaryhmäopetuksena, 79,4 % alakoulun opettajista ja 69,9 % toisen asteen opettajista mainitsi opetuksen tapahtuvan sekaryhmäopetuksena. Sen sijaan yläkoulussa erillisryhmien opetus oli yleisempää (63,0 / 37,0 %).

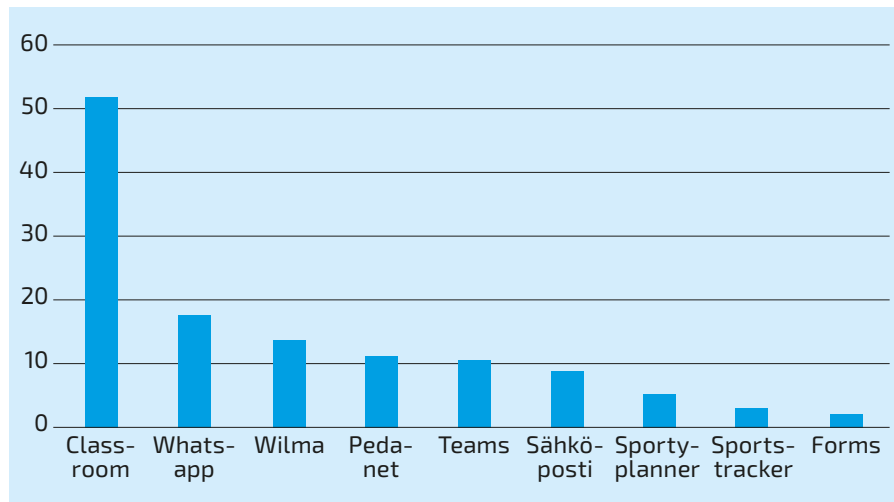
Korona-ajan liikunnanopetus

Liikunnanopettajista 40,3 % mainitsi toteuttaneensa liikunnanopetuksen vain etäyhteyksiä hyödyntämällä ja 2,2 % vain videoyhteyksiä hyödyntämällä. 52,7 % ilmoitti hyödyntäneensä näitä molempia. Yleisimmin etäopetuksessa hyödynnettiin google classroomia, Microsoft Teamsia ja Whatsapp-sovellusta tai Wilmaa. Tarkeempi erittely erilaisista etäopetuksessa

käytetyistä ohjelmista ja sovelluksista on esitelty kuviossa 1. Näiden lisäksi yksittäisiä mainintoja tuli esimerkiksi snapchatin, Heiaheian tai Seppo-sovelluksen käytöstä. Syksyllä 2020 vallinnut koronatilanne johti myös erityisjärjestelyihin mukaan lukien sisältöjen muuttaminen, varusteiden käytön muutoksiin (esimerkiksi ei liivejä tai yhteisvälineitä) sekä tietenkin käsidesien, maskien ja turvavälien käyttö. Kuitenkin ainoastaan 14 % liikuntaa opettavista opettajista ilmoitti, että liikuntatasali oli kokonaan pois liikunnanopetuksen käytöstä alkusyksyn aikana. Vaikka suosituksissa kehoitettiin pohtimaan ryhmäkokoja, ainoastaan 6 % liikuntaa opettavista opettajista ilmoitti, että ryhmäkokoja oli liikunnanopetuksessa pienennetty syksyn aikana. Kevään etäopetuksen aikana opettajien suurimpina huolenaiheina olivat oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä etäopetuksen aikana, opetuksen turvallisuus, erityisen tuen tarpeen omaavien oppilaiden huomioiminen ja oppilaiden yhdenvertaisuus. Sen sijaan melko vähän huolta aiheutti etätehtävien soveltuvuus ikätasoon nähden.



Kuvio 1. Opettajien käyttämät ohjelmat ja sovellukset etäopetuksen aikana, % opettajista.



Korona-ajan positiiviset kokemukset

Vaikka kevään korona-aika muutti opetuksen toteutuksen kokonaan ja haasteet olivat varmasti monenlaisia, myös paljon positiivista viestiä tuli korona-ajan liikunnanopetuksesta. Lukuisat opettajat iloitsivat siitä, että aiemmin tai hiljaiset oppilaat pääsivät loistamaan ja jopa innostuivat liikunnasta, kun ei ollut ryhmäpaineita. Omaan liikuntakäyttäytymistä tukevia ja horjuttavia tekijöitä tukevia syvällisiä pohdintoja oppilailta, joilta ei välttämättä odottanut merkittävää panosta tuotokseen tai oppilaiden luovuus erilaisten liikuntatehtävien toteutuksessa tuottivat niin ikään ilon hetkiä opettajille. Myös käytöshäiriöiden puuttuminen, oppilaiden helpompi eriyttäminen ja palautteen antamisen lisääntyminen koettiin positiivisena. Vaikka digiloikan ottaminen tuntui aluksi haastavalta ja vuorovaikutuksen puuttuminen arvelutti, tuotiin esille myös etäjakson aikana koettu työrauha, ja kiireen puuttuminen vaikutti työn hallinnan kokemiseen. Digitaalisten parantuminen ja ”pakotettu digiloikka” toi uusia mahdollisuuksia myös tulevaisuuteen. Moni opettaja raportoi myös positiivisia viestejä siitä, miten oppilaat olivat tykänneet liikuntasovelluksista tai perheen yhteinen liikuminen oli lisääntynyt. Muutama opettaja mainitsi myös, että oppilaat uskaltavat ottaa nyt reippaammin yhteyttä opettajaan, koska etäaikana tämä muodostui luonnolliseksi kommunikointitavaksi. Korona-ajan positiivisiksi puoliksi voidaan nostaa myös ajatukset siitä, miten korona-aikana omaksutut uudet käytän-

teet voisivat jäädä elämään myös poikkeusajan jälkeen. Esimerkiksi erilaisten liikuntasovellusten hyödyntäminen liikunta-oppiaineen tukena tai google classroomin käyttö esimerkiksi oppilaille, jotka eivät pysty osallistumaan yleisopetukseen. Korona-aika oli osalle myös ns. pakotettu digiloikka ja digiloikan otettuaan osa opettajista oli varmoja, että hyödyntäisi itsearviointia tai erilaisten tehtävien hyödyntämistä eriyttämisen tukena. Osa opettajista koki, että etäopetus avasi myös silmiä vaihtoehtojen tarjoamisen suhteen ja jatkossa oppitunneilla olisi enemmän mahdollisuuksia valita liikkumisen tapaa (esim. tempo, ryhmäkoko jne.).

Korona-ajan huonot puolet

Vaikka korona-aika toi esille etenkin aiempien oppilaiden innostuneisuutta ja aktiivisuutta, korona-aika tuotti myös ei-toivottuja vaikutuksia. Esimerkiksi vähän liikkuvat liikkuvat korona-aikana entistä vähemmän ja osaan oppilaista ei ollut lainkaan kontaktia. Osa oppilaista puolestaan koki omien liikuntasuoritusvideoimisen epämiellyttävänä. Erityisen negatiivisena mainittiin työmäärän merkittävä lisääntyminen ja lajivalikoiman kaventuminen. Oman kuormansa aiheutti tehtävien tarkistamisen lisäksi tehtävien karhuaminen oppilailta. Kaikki sosiaalisuus, mukaan lukien oppilaiden keskinäinen kannustus ja tsemppaaminen jäi puuttumaan etäopetuksen aikana. Myös arviointi koettiin haastavaksi, sillä opettaja ei voinut olla varma kuka mahdolliset tehtävät oli tehnyt. Oma paikallaanolo ja jatkuva ruudun ääressä olo koettiin myös

raskaaksi. Uudet asiat toivat myös epävarmuutta. Etäopetuksen vastuukysymykset, opetuksen turvallisuus, etäyhteyksien toimivuus ja tekijänoikeus asiat aiheuttivat päänsärkyä. Lopulta kuitenkin melko harva opettaja mainitsi korona-ajan haasteena sen, että oppilailta olisi puuttunut tarvittavat tietotekniset välineet. Sen sijaan opetuksen toteuttamisen haasteena oli se, ettei oppilailta ollut omia välineitä.

Liikuntapäivät köyhtyvät ja katoavat

Apulaisoikeusasiamiehen päätös syyskuun 2019 perusopetuksen maksuttomuudesta ja perittävien maksujen epätasa-arvoisesta vaikutuksesta oli tasa-arvon näkökulmasta hyvä asia. Liikuntapäivien ja lajikoekilujen näkökulmasta päätös oli valittava, että kunnat tai koulut eivät selvästikään ole kompensoineet koulujen liikuntabudjetteihin, sillä seuraukset ovat karua luettavaa Liiton jäsenkyselyn perusteella. Jäsenkyselyn perusteella vain 13 % opettajista oli sitä mieltä, että päätöksen jälkeen lajikoekilut olivat ennallaan ja 25 % opettajista mainitsi, että liikuntapäivien järjestäminen oli samalla tasolla kuin aiemmin.

Kurssimäärissä ja kirjoittajissa havaittavissa muutoksia

Yliopistojen pisteytystyökalun vaikutuksia terveystiedon ja liikunnanopetuksen kurssimääriin sekä terveystiedon kirjoittajien määrään on huolestuneina pohdittu viime vuosina. 54,9 % opettajista mainitsi, että kurssimäärät ovat pysyneet ennallaan ja 5,5 % ilmoitti kurssien lisääntyneen. Vastaavasti 18,7 % ilmoitti kurssimäärien vähentyneen hieman ja 20,9 % vähentyneen huomattavasti. Liikunnassa valinnaiskurssien määrät ovat kokeneet suurin piirtein samanlaista liikehdintää. 58,3 % opettajista ilmoitti kurssimäärän pysyneen ennallaan, 6,8 % lisääntyneen, 24,3 % vähentyneen hieman ja 10,7 % vähentyneen merkittävästi. Merkittävämpi muutos näkyy kuitenkin terveystiedon kirjoittajien määrässä, sillä kolmasosa ilmoitti määrän pysyneen ennallaan, 23,8 % vähentyneen hieman ja 38,1 % vähentyneen huomattavasti. Kuitenkin 4,8 % vastaajista ilmoitti myös kirjoittajien määrän lisääntyneen.

Kirjoittaja Kasper Salin on LIITO ry:n puheenjohtaja.

Itsestä huolehtiminen on tärkeää

Teksti: Heikki Haunia

Tervehdys täältä pohjoisen Satakunnan Honkajoen kunnalta, joka on nyt vuoden alusta osa Kankaanpään kaupunkia. Allekirjoittanut on täällä kymmenisen vuotta toiminut liikunnanopen virassa niin, että Pohojamaan puolelta Isojoen kunta ostaa työpanostani kaksi päivää viikossa. Ennen tätä opepolkuni on kuitenkin kulkenut jo monta mutkaa.

Polku alkoi luokanopettajaopinnoilla Turun OKL:ssä joskus pimeällä keskiajalla, 80-luvun lopulla. Jonkinlaisen pedagoogisen osaamisen ja liikunnan erikoistumisopinnojen lisäksi sieltä löytyi myös vaimo. Valmistumiseni ajoittui 90-luvun laman kynnykselle, joten vapaiden opettajanvirkojen määrä väheni dramaattisesti, kun kouluja suljettiin ja virkoja lopetettiin. Kotipaikkakunnallani Vammalassa verrittelin ensin kaksi vuotta määräraikaisessa virassa, sitten saimme vaimon kansa vakinaiset luokanopen virat täältä Honkajoen kunnalta. ”Jostain täytyy aloittaa”, ajattelin silloin, mutta tänne olemme kotiutuneet ja kolme tyttäretkin täällä täysi-ikäiseksi saattaneet. Tutuksi tulivat pienen Katkon koulun 3-6 lk yhdysluokka sekä kirkonkylän Hongon koulu. Hongosta käsin kävin monen vuoden ajan opettamassa liikuntaa myös yläkoululaisille. Eihän sinne pätevää liikunnanopea saatu, kun opetustunneista ei virkavelvollisuus täyttynyt. Ei, vaikka pieni lukiokin talossa toimi.

Liikunnanopettajan pätevyystutkimuskoulutus

Mutta kas kummaa, Helsingissä oli kouluherrat hereillä: aloitettiin Jyväskylässä liikunnanopettajan pätevyystutkimuskoulutus, kun huomasivat, että monessa muussakaan pienessä kunnassa ei yläkouluun saatu pätevää liiksaopea. Itseäni onnisti, pääsin pätevyystutkimuskurssille numero 5. Liikunnanopen pätevyyden saaneena jatkoin vielä jokusen vuoden luokanopen virassa, kunnes aukesi tämä

mahdollisuus keskittyä kahden kunnan liikunnanopetukseen. Viikossa kolme työpäivää kuluu nyt Honkajoen Yhteiskoululla ja lukiossa, kaksi puolestaan Isojoen koulukolmioissa.

Uudistukset kuormittavat

Lähes 30 vuotta olen siis erilaisia open hommia hoitanut. Olen livenä kokenut tietokoneiden tulemisen, tarkastustoiminnasta koulun itsearviointiin siirtymisen sekä kahden uuden perusopetuksen opetussuunnitelman, kolmiportaisen tuen, Wilman, Move!-testien ja uusien arviointiperusteiden tulemisen. Noin niinkuin esimerkkinä. Lisäksi muistan esim. kuinka vuosituhatien taitteessa kaikkia opettajia ajettiin kokonaistyöaikaan kuin käärmettä pyssyyn. Kyllä siis näitä muutoksia on kiihtyvällä tahdilla kouluun tungettu. Lisäksi koulua ympäröivä yhteiskunta yrittää tyrkyttää aina vain enemmän vaatimuksia, tehtäviä, sisältöjä, ehdotuksia ja muutoksia koululle ja opettajalle. Joku on digitalisaatiota, joku ilmiöoppimista, kaikkea erilaista laidasta laitaan. Mutta yksi yhteinen nimittäjä näillä lähes aina on: ne lisäävät yksittäisen opettajan työmäärää. Ja samalla vetävät opettajan huomiota kauemmas työn ytimestä, siis kasvatukselta ja opettamiselta. Tästä on seurannut mielestäni erittäin suuri riskitekiä suomalaiselle koululle: tosi moni ope tekee työtään jaksamisensa ääripäällä.

Taito- ja motivaatiohahitari on leveä

Myös liikunta koulussa on muuttunut. Hämmästyttävää muistan, kuinka opissa aikanaan oli lentopallon eri tekniikoita jaoteltu eri luokka-asteille. Nyt suuntaus on pois lajeista kohti yleismotoriikkaa. Se on mielestäni hyvä, kunhan pidetään huoli, ettei liikunta muutu fyysisesti olemattomaksi puuhasteluksi. Toinen muutos liikunnassa on se paljon puhuttu lasten ja



nuorten fyysisen kunnon heikkeneminen. Aika usein huomaan nykyisin, että teetän yläkoululaisilla saman vaatimustason tehtäviä, kuin aikanaan alakoululaisille luokanopeaikoina. Yksi huomio viime vuositä syksyllä koulun alkaessa: ennen kesäloppua merkittiin suurelle osalle oppilaista mahdollisuutta ja aikaa harrastaa paljon kaikenlaista liikuntaa. Nykyisin se on monille aikaa, jolloin ei tarvitse liikkuu! Toinen huomio: taito- ja motivaatiohahitari on nykyisin liikunnassa tosi leveä, porukassa sekä sohvaperunoita että kovakuntoisia ja taitavia energiapommeja. Kuinka järjestää näille molemmille mielekästä tekemistä ja onnistumisen elämyksiä?

Minä kannan suurta huolta tuosta monien oppilaiden heikosta fyysisestä kunnosta. Kun itse olen kaikenlaisen kestävyysliikunnan sekakäyttäjät haluaisin kovasti, että oppilaatkin joskus pääsisivät kokemaan sen ”endorfiinivierähdystä”, jota kestävyysliikunta parhaimmillaan tarjoaa. Mutta enpä ole suuria taikatemppeja tähän keksinyt.

Ennen kaikkea kasvattaja

Siihen, millainen liikunnanopettaja nyt olen, on vahvasti vaikuttanut moni

asia. Ensiksi luokanopettajataustani: koen ennen kaikkea olevani kasvattaja, ja koitan parhaani mukaan ymmärtää, että joidenkin oppilaiden vahvuudet ja kiinnostuksenkohteet ovat ihan muualla kuin liikunnassa. Uskon myös paremmin käsitäväni, ettei oma aineeni ole ainoa tärkeä asia koulussa. Toiseksi oma liikuntaharrastukseni. Olen koko ikäni tottunut liikkumaan: yleisurheilua, pesäpalloa, hiihtoa, kestävyysjuoksua, suunnistusta. Olihan minulla aikanaan jotakin kilpailullisiakin tavoitteita, mutta ennen kaikkea olen liikkunut, koska liikunta on niin pahuksen kivaa! Koitan tarjota tunneilla sellaisia harjoitteita tai juttuja, joita oppilaiden olisi helppo itsekseenkin tehdä ja yritän kannustaa kysymyksillä, haasteilla ja kertomuksilla oppilaita vapaa-ajan liikuntaan. Kolmanneksi kokemus: Enää en hätkähdä pienistä epäonnistumisista tai ns. väliintulevista muuttujista, jotka pakottavat muuttamaan suunnitelmia. Olen nimittäin melkein kaikki mahdolliset virheet jo ehtinyt tehdä ja satoja yllätyksellisiä tilanteita kokenut... Kokemus vaikuttaa myös siihen, että edes vähän osaa karsia turhia lillukanvarsia työstään pois.

Hienoja hetkiä

Liikunnanopen työssäni on ollut paljon hienoja hetkiä. Teenpäs lyhyen "kauppallistan".

Olen harvoin peleissä itse mukana, mutta joskus olen esimerkiksi pesäpallokentälle "täytämieheksi" mennyt ja parhaimmillaan olen tullut ajatelleeksi, kuinka onnekas olen, kun joku minulle tästäkin ajasta maksaa palkkaa.

Tosi hienoja hetkiä ovat ne, kun joku ei-liikunnallinen tai vähän kömpelö oppilas oppii jonkun uuden taidon tai hoksaa jonkun pelitaktisen jutun.

Osa tunneistani on siis lukiossa. Vanhojen tanssien vetämistä jännitin etukäteen hirmuisesti, mutta siitä on tullut lopulta suosikkikurssini. Pienessä lukiossa vanhojen tanssit on koko koulua yhdistävä yhteisöllinen projekti ja olen usein kuittaillut muille opettajille, etteivät he koskaan pääse kokemaan omissa aineissaan samanlaisia motivaatiota opiskelijoissaan. Vanhat on aito ryhmätyö, jossa jokainen haluaa parhaansa mukaan tehdä osansa yhteisen päämäärän eteen.

Mutta kaikkien näiden yli menee ne muutamat kohtaamiset, kun vapaa-ajalla joku entinen oppilas, jonka kanssa oikein kunnolla "taisteltiin" murrosiän kuohuisa liiksatonneilla, tulee nuorena aikuisena vastaan, morjestailee iloisesti ja kertoo valmistuneensa amiksesta ja saaneensa työpaikan tai jopa perustaneensa perheen. Sellaisella hetkellä todellakin käsittää, miksi tätä työtä kannattaa tehdä!

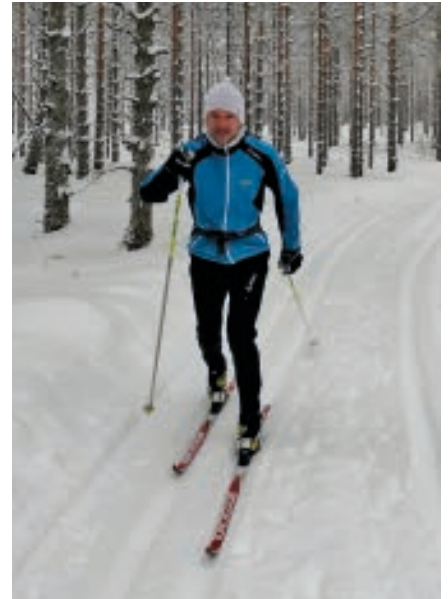
Haastavia hetkiä

Toisaalta haastaviakin hetkiä työssä väkisinkin tulee. Erityisen ikävää on, kun menee suket ristiin huoltajan kanssa. "Taniminen" (kuten Honkajoella sanotaan) murrosikäisten oppilaiden kanssa kuuluu tämän ammatin luontaisiin, mutta silloin kun huoltaja soittaa - ilta-aikaan tietysti - ja antaa kura tuutin täydeltä, täytyy tarkasti ajatella mitä sanoo, ettei sano, mitä ajattelee. (Pieni kevennys tähän väliin: tuota "haastava" -termiä nykyään käytetään ihan turhan usein. Sillä on kylä kaksi ihan täysin suomalaistakin vastinetta: toinen on "vaikea" ja se toinenkin alkaa veellä.) Jännä juttu liikunnanopen työssä on se, että periaatteessa työssä on paljon fyysisistä tekemistä, mutta raskainta on silti henkiset kuormat, joita silloin tällöin tulee: esim. luokanvalvojana oppilas-huollon asiat, säätämiset ja palaverit.

Itse toivon, että vielä tulee aika, jolloin lasten ja nuorten liikunnan ja fyysisen kunnon arvo ihan aikuisten oikeasti siirretään juhlapuheista käytännön tasolle. Hankkeita, joilla vapaaehtoista liikuntaa edistetään, kyllä jo onkin. Realismia on kuitenkin se, että tarvitaan velvoittavaa toimintaa. Siis ratkaisu on helppo ja yksinkertainen: lisää kaikille kuuluvia liikuntatunteja kouluun! Valinnaistunnit ja kerhot eivät ratkaise liikkumattomien ongelmaa. Voitaaisiinko tätä rahoittaa sillä rahalla, joka tulee säästymään sote-menoissa, kun kansalaiset tulevaisuudessa ovat terveempiä paremman fyysisen kuntonsa ansiosta?

Pidä itsestäsi huolta

Loppuun pyydettiin myös vinkkejä ja terveisiä nuorelle opettajalle. Saat odottaa minulta jotakin oppilaan kohtaamiseen tai taidon opettamiseen liittyvää niiksiä. En osaa sellaista antaa. Ohjeeni



on yksinkertaisesti: Pidä itsestäsi huolta. Se ei ole nykykoulun paineissa (joihin tässäkin tekstissä jo viittasin) helppoa, eikä itsestään selvää. Sinulta odotetaan yhteissuunnittelua, tiimityöskentelyä, muistiotia, pöytäkirjoja, dokumentointia, eriyttämistä, integroimista, reflektointia, monipuolista osaamista, oppilaan kohtaamista, koulutautumista, digiloikkaa, teemapäivää, kuuntelemista, ymmärtämistä, jakamista jne. Opettele tuntemaan rajasi, tyydy välillä erinomaisen sijasta kohtalaiseen, liiku, nuku, lomaile, lämmitä sauna, lue hyvä kirja, kuuntele musiikkia, hörppää lonkero, hanki merkityksellisiä juttuja elämäsi myös työn ulkopuolelta. Helpoako? Opettelen itse tämän ohjeen noudattamista edelleen, vaikka 30 vuotta "näis hommis" alkaa täytyä! Näihin tunnelmiin...

Hyviä hiihtokelejä kaikkialle Suomeen!

Kirjoittaja Heikki Haunia toimii liikunnanopettajana Honkajoella ja Isojoella.

Liikuntaharrastus edistää koulumenestystä lajista riippumatta

Fyysistä aktiivisuutta pidetään hyödyllisenä kognitiivisen toiminnan ja koulumenestyksen parantamiseksi nuorilla. Ishihara (2020) kollegoineen loi tutkimusasetelman, jonka tarkoituksena oli määrittää erilaisten liikuntamuotojen ja koulumenestyksen välisiä yhteyksiä nuorilla ja arvioida hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon välillistä vaikutusta.

Tutkimus keskittyi erityisesti monipuolisiin motorisiin taitoihin ja yksilö- ja joukkuelajien eroihin. Yhteensä 463 seitsemäluokkalaista (227 tyttöä ja 236 poikaa) nuorta osallistui tutkimukseen. Heitä seurattiin yhteensä kahden vuoden ajan. Nuorten osallistuminen liikuntaharrastuksiin, liikuntamuoto, koulumenestys ja fyysinen kunto mitattiin lähtötilanteessa ja kaksi vuotta myöhemmin. Vertailua tehtiin myös yksinkertaista motorista taitoa vaativien lajien (senttimetrit, sekunnit, grammat,

=SSG-lajit) ja monipuolista motorista taitoa vaativien lajien välillä (esimerkiksi kamppailulajit, mailapelit, joukkuelajit).

Mailapelit vaikuttivat suoraan myönteisesti koulumenestykseen seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla. Kamppailulajien harrastaminen näkyi marginaalisena positiivisena yhteytenä koulumenestykseen seitsemännellä luokalla. Osallistuminen maali- ja verkkopeleihin, baseballiin, ja SSG-lajeihin heijastui epäsuorasti fyysisen kunnon kautta koulumenestykseen yhdeksännellä luokalla.

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti tulevaan koulumenestykseen. Parempi koulumenestys on havaittavissa liikuntamuodosta riippumatta. Vaikka hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on välillisenä tekijänä koulumenestyksessä, monimutkaista motorista taitoa vaativat liikuntamuodot olivat myös suoraan yhteydessä kouluaineissa pärjäämiseen menestykseen. Tämän lisäksi osallistumi-

nen moneen liikuntalajiin voi tuottaa lisähyötyjä kouluaineista suoriutumiseen. Sen sijaan liikunnan lopettaminen heikensi koulumenestystä.

Kasper Salin, Liikunta & Tiede 1/2021. LÄHDE: Ishihara, T., Nakajima, T., Yamatsu, K., Okita, K., Sagawa, M., Morita, N. (2020). Relationship of participation of specific sports to academic performance in adolescents: A 2-year longitudinal study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 30(8), 1471–1482.



Liikuntaympäristöjen laaja kirjo lisää liikkumista

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erilaisissa ympäristöissä tarvitaan enemmän tietoa siitä, millaisin tavoittein ja motiivein ihmiset liikkuvat sekä miten ne ovat yhteydessä liikkumisen yleisyyteen. Liikuntaa voidaan harrastaa muun muassa ohjatussa seuratoiminnassa, organisoimattomasti rakennetuissa liikuntaympäristöissä, kuten uimahalleissa ja kuntosaleilla, ja epävirallisissa liikuntaympäristöissä, esimerkiksi julkisissa puistoissa.

Deelen kollegoineen (2018) halusi selvittää, miten erilaisissa liikuntaympäristöissä liikkuvat ihmiset eroavat motiiveiltaan, tavoitteiltaan, sosiodemografisesti ja liikuntataustoiltaan. Aineisto koostui yli 900 hollantilaisesta 18–30-vuotiaasta aikuisesta.

Liikkujat, joilla oli korkeampi omaehtoinen autonominen motivaatio, liik-

kuivat useammin. Korkeampi kontrolloitu motivaatio ennusti vähäisempää aktiivisuutta. Myös selkeät terveydelliset tavoitteet ennakoivat korkeampaa harrastamisastetta.

Urheiluseuratoiminta houkutteli enemmän kokeneita (kilpa)harrastajia, joita motivoivat taitojen kehittyminen ja sosiaaliset tilanteet. Vastaavasti organisoimattomissa ja epävirallisissa liikuntaympäristöissä liikkuneet kokivat terveyden ylläpidon keskeiseksi. Ulkonäkö oli tärkeämpi motiivi urheiluseurassa ja organisoimattomissa liikuntaympäristöissä liikkuneille kuin epävirallisissa liikuntaympäristöissä liikkuneille.

Monenlaiset liikuntaympäristöt ovat tärkeitä, koska ne houkuttelevat erilaisia ihmisiä liikkumaan. Myös heidän motiivinsa tai tavoitteensa poikkeavat toisistaan. Näin ollen erilaisten liikuntaympä-

ristöjen rakentaminen on tärkeää, jotta mahdollisimman monia ihmisiä voidaan saada liikkumaan.

Kasper Salin, Liikunta & Tiede 1/2021. LÄHDE: Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C.B. (2018). Sports participation in sports club, gyms or public spaces: how users of different sports settings differ in their motivations, goals and sports frequency. PLOS One 13:10:e0205198.

Liikunnanopetuksen mediakuva rakentuu terveyden edistämisen ympärille

Hyndman (2020) kollegoineen selvitti, miten liikunnanopetusta on käsitelty kansainvälisesti mediassa viiden vuoden ajanjaksolla. Tutkijat analysoivat Google-uutisten (Google News) artikkeleita, jotka oli julkaistu tammikuun 2013 ja maaliskuun 2018 välillä. He hyödynsivät Leximancer-tiedonlouhintaohjelmaa avainkäsitteiden ja teemojen selvittämiseksi.

Kertyneen tiedon analysointi osoitti, että terveysdiskurssi oli keskeinen liikunnanopetuksen mediajulkisuudessa. Teemat keskittyivät käsitteen ”fyysinen” ympärille mukaan lukien aktiivisuus, terveys, lihavuus, ja harjoittelu. Näiden lisäksi liikunnanopetusta sääte-

levät käsitteet, kuten vaatimukset, raportointi ja laki, esiintyivät varsin usein uutisissa. Eri maiden välillä oli myös eroja. Esimerkiksi Intiassa teemasana ”Sport” oli yleisin, mutta monessa muussa maassa se ei noussut viiden yleisimmän teeman joukkoon. Sen sijaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamisen käsittely opetuksen, oppimisen ja ohjelmien kautta puuttui uutisista käytännössä kokonaan.

Mediakuva eri puolilta maailmaa kertoo, että liikunnanopetuksessa ja sen tehtävän käsittämisessä on maailmanlaajuisesti varsin suuria eroja. Joissakin maissa liikunnanopetuksessa näyttää olevan keskeistä urheilun edistäminen. Liikunnan fyysinen puoli nousi laajasti esiin medias-

sa. Siihen liittyvät terveelliset elämäntavat, lihavuuden ehkäisy ja ajatus ”liikkeestä lääkkeenä” ovat vahvasti esillä mediassa kansainvälisesti. Sen sijaan liikunnanopetuksen muut päämäärät, kuten sosiaaliset ja psykiset tavoitteet tai liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen, jäivät vähemmälle huomiolle.

Kasper Salin, Liikunta & Tiede 1/2021. LÄHDE: Hyndman, B., SueSee, B., McMaster, C., Harvey, S., Jefferson-Buchanan, R., Cruickshank, V., Barnes, M., Pill, S. (2020). Physical education across the international media: a five-year analysis. Sport, Education and Society 25(3), 274–291.

Istumisen terveyshaitat voi kumota reippaalla 30–40 minuutin liikunnalla

Runsas istuminen ei ole hyväksi terveydelle. Monet asiantuntijat antavat ymmärtää, että istumisen terveyshaittoja ei voi kumota liikunnalla. Tämä ei pidä paikkaansa, vaikka runsasta yhtäjaksoista istumista kannattaa varmasti myös liikunnanharrastajan välttää.

Istumisen haittojen kumoamisessa sekä liikunnan teho että määrä ovat tärkeitä. Vaikka kevyt liikkuminenkin saattaa olla hyväksi ja riittävää istumisen vaarojen eliminoimisessa, niin kohtuu- ja reipaskuormitteinen liikunta on tutkitusti yleensä tehokkaampaa. Mitä liikkumisen määrään tulee, niin aikaisemman, kyselyaineistoon pohjautuvan tiedon mukaan, kohtuu- tai reipaskuormitteista liikuntaa pitäisi kertyä reilu tunti päivässä (noin 75 min.), jotta istumisen kielteiset terveysvaikutukset saisi kumottua.

Neljässä eri maassa kerätyn yhteensä 44 000 ihmisen terveys- ja liikkumistiedot käsittävän aineiston pohjalta saadut tulokset osoittivat kuitenkin, että vain 30–40 minuuttia kohtuu- tai reipaskuormitteista liikkumista päivässä riittää istumisen vaarojen kumoamiseen. Toivottavasti pienempi vaatimustaso madaltaa liikuntakynnystä yhä suuremmalle osalle ihmisiä.

Aikaisemmista tutkimuksista poiketen istumis- ja liikkumiskäyttäytymistä seurattiin objektiivisesti liikemittarilla, eikä kyselyiden avulla. Tutkimustulokset ovat oletettavasti siis entistä tarkempia, eikä liikkumismäärän raja siirtynyt kauemmas vaan liikahti onneksi alaspäin. Tutkimuksen tekijät eivät kehotakaan ihmisiä vain nousemaan ylös seisoskelemaan, vaan harrastamaan reipasta liikuntaa kaksi kertaa enemmän kuin mitä nykyisten suositusten alaraja on. Tämä tarkoittaa siis

300 minuuttia kohtuu- tai reipaskuormitteista liikuntaa viikossa, mikä lienee hyvä ohjenuora kaikille terveysvaikutuksia ajatellen.

Ilkka Heinonen, Liikunta & Tiede 1/2021. LÄHDE: Ekelund U, Tarp J, Fagerland MW, Johannessen JS, Hansen BH, Jeffers BJ, Whincup PH, Diaz KM, Hooker S, Howard VJ, Chernofsky A, Larson MG, Spartano N, Vasan RS, Dohrn IM, Hagströmer M, Edwardson C, Yates T, Shiroma EJ, Dempsey P, Wijndaele K, Anderssen SA, Lee IM. Joint associations of accelero-meter measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1499-1506.

Liikunta & TIEDE

Lue lisää <http://www.lts.fi/liikunta-tiede-lehti>

Hyvinvointi kuuluu kaikille

Teksti: Monika Törn ja Satu Hovi

”Tällä viikolla alkanut etäopetus ja sen myötä työskentelyyn tulevat muutokset vahvistivat aiempia suunnitelmia toteuttaa henkilöstölle virtuaalinen hyvinvointimatka. Hyvinvoinnin ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen on ensiarvoisen tärkeää juuri nyt!” Näillä sanoilla alkoi sähköpostiviesti, jolla henkilöstölle markkinoitiin virtuaalista liikuntatapahtumaa. Tämä on yksi esimerkki hyvinvoinnin tukemisesta TAIssa (Turun ammatti-instituutissa). TAI:n yhtenä strategisena tavoitteena on: Hyvinvointi kuuluu kaikille. Meidän ilonaiheenamme onkin ollut, että nämä eivät ole olleet vain sanoja paperilla, vaan näiden eteen tehdään ihan konkreettisia toimia.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääminen entistä tärkeämpää juuri nyt

Työskentelemme TAIssa hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseksi usein työparina. Monika toimii työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opettajana Aninkaisten toimipisteessä, Satu puolestaan on hankkeiden kautta osallisuuskoordinaattorina TAIssa. Yhteistyömme alkoi hyvinvointihanketoiminnan kautta, kun olimme molemmat mukana HOI! Hyvinvointia osallisuutta ja intoa ammatilliseen koulutukseen – hankkeessa.

Aiheeseen liittyviä hankkeita on useita, mm. Liikkuva opiskelu ja uutena alkanut Oikeus osallistua. Hankkeet ovat mahdollistaneet yhteistyön osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseen eri näkökulmista.

Alkuvaiheessa kartoitimme opiskelijoiden toiveita hyvinvointia tukevista toimenpiteistä opiskelupäivien viihtyvyyden parantamiseksi. Opiskelijoiden toiveista lisäsimme opetustiloihin säädettäviä pöytiä, tasapainolautoja ja tuoleja sekä jumppalloja. Teorialuokkia siivottiin ja järjesteltiin uudestaan, joten paljon saatiin

aikaan myös ilman mitään hankintoja. Käytävä- ja aulatiloihin on hankittu biljardi-, pingis-, ilmakiekkopöytiä ja erilaisia aktivoivia pelikonsoleita. Lisäksi saimme koulutuspäälliköiden kautta mahdollisuuden lisätä pari ihan uutta taukotilaa opiskelijoille.

Monialaisessa toimipisteessä taukotilojen suhteen opiskelijoilla oli hyvin erilaisia toiveita. Osa toivoi aktiivisuutta tukevia ja osa taas rauhoittumiseen sopivia tiloja opiskeltavasta alasta riippuen. Tilojen sisustuksessa käytettiin pääsääntöisesti eri toimipisteistä kierrätettyjä tai opiskelijoiden kanssa tuunattuja kalusteita.

Hyvinvoiva henkilöstö

Meidän ajatuksissamme henkilöstön hyvinvointi on TAI:n toiminnan perusta. Hyvinvointi on koko oppilaitoksen yhteinen asia. Työkyvyn ylläpitäminen pitäisi näkyä kaikessa oppilaitoksen toiminnassa. Henkilöstö näyttää myös omalla esimerkillään, miten työkyvystä ja hyvinvoinnista huolehditaan. Työergonomia, työskentelyn tauotus, sekä perustarpeista huolehtiminen opettavat opiskelijoille tärkeitä työelämätaitoja.

Poikkeukselliset tilanteet laittavat miettimään, miten hyvinvointia voidaan tukea, kun sille on entistä suurempi tarve. Meillä lähdettiin kokeilemaan virtuaalista hyvinvointimatkaa. Tavoitteena oli kerätä kilometrejä arkiliikunnan avulla neljän viikon aikana. Kilometrejä kerääntyy huomaamatta, joten jokaisella oli mahdollisuus osallistua ja jokaisella metrillä oli merkitystä.

Virtuaalimatkan aikana ei kisailtu toisia vastaan, vaan jokainen metri kartutti meidän yhteistä pottiamme. Matkalle osallistuminen ei vaatinut mitään ylimääräistä, hyödynnettiin oman tai työpuhelin terveyssovellusta. Liikkuva opiskelu-hankkeen kautta hankitut aktiivisuusrannekkeet olivat myös käytettävissä, jos sellaiselle oli tarvetta.



Virtuaaliselle hyvinvointimatkalle lähdettiin Turusta ja päädyttiin Monacon rannikolle.

Virtuaalimatkan suosio yllätti meidät positiivisesti, henkilöstö otti sen omakseen. Matkaan lähdettiin Turusta ja päädyttiin Välimeren rannikolle. Loppuhuipennuksena olemme lähdessä ”Välimeren risteilylle” TAI:n koululaiva S/S Borela. TAI:n oppimisympäristön hyödyntäminen mahdollistaa opiskelijoiden osallistamisen matkajärjestelyihin. Toivomme että matkaan päästään mahdollisimman pian.

Kirjoittajat: Monika Törn toimii TAIssa työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opettajana Aninkaisten toimipisteessä. Hän on koulutukseltaan LitM. Satu Hovi toimii Turun kaupungin konsernihallinnon kehittämispalvelujen projektitoimistossa osallisuuskoordinaattorina, mutta työskentelee kaikissa TAI:n toimipisteissä. TAIssa opiskellaan kuudessa eri toimipisteessä, lisäksi on myös muita oppimisympäristöjä. Opiskelijoita on yhteensä noin 8000.

Turun seudun liikunnanopettajat ry

Turun terveiset

Teksti: Eva-Greta Snäll

Turun seudun liikunnanopettajat ry toiminta on aktiivista ja reipasta. Järjestämme jäsenille koulutuksia, virkistystapahtumia ja edunvalvonnalla pyrimme vaikuttamaan arjen työtehtävien sujumiseen.

Viimeisimmät opintopäivät on järjestetty Turussa helmikuussa 2019. Turun alueella toimivat liikunnanopettajat ovat innokkaita toimimaan yhteisen hyvän eteen. Tapahtuman järjestäminen ja toteuttaminen nosti esille talkoohenkeä, loi yhteisöllisyyttä ja lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Jäsenten aktiivisuus näkyy myös kou-

lutuksissa. Esimerkiksi hittipolttopallo-koulutuksessa useampi opettaja vuorollaan opasti muita. Lisäksi etäyhteyksin järjestetty keskustelutilaisuus poikkeusajan liikunnasta osoitti halukkuutta jakaa hyviä ideoita kollegoille. Tapahtumissa on mukava tunnelma ja avoimin mielin opitaan yhdessä uusia asioita.

Kausi alkaa syyskokouksella, jossa valitaan hallituksen jäsenet ja suunnitellaan yhdessä jäsenten toiveiden mukaan tulevan kauden toimintaa. Koulutuksia ja tapahtumia järjestetään tavallisesti kerran kuussa. Virkistystapahtumia on esimerkiksi pikkujoulu ja kevätpäätarit. Teemme yhteistyötä Salon liikunnanopettajien kanssa järjestämällä keväisin yhteisen pelitapahtuman. Terveystiedonopettajille on tarjottu yo-kirjoituksiin liittyviä pisteystisiltoja syksyisin ja keväisin.

Turun liikunnanopettajat ry on perustettu 1973. Toiminnan laajennettua

yhdistyksen nimi muutettiin Turun seudun liikunnanopettajat ry:ksi. Kahden vuoden kuluttua juhlistaankin yhdistyksen 50-vuotisjuhlia.

Tapahtumista tiedotetaan jäsenille sähköpostilla. Jäseneksi pääsee liittymään nettisivujen kautta (www.turunseudunliikunnanopettajat.wordpress.com).

Toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan toimintaamme!

Kirjoittaja Eva-Greta Snäll, Luostarivuoren Lyseon lukio, liikunnan- ja terveystiedon lehtori, Turun seudun liikunnanopettajat ry:n puheenjohtaja ja LIITO ry:n hallituksen jäsen

Kotisivut:

<https://turunseudunliikunnanopettajat.wordpress.com>



Turun opintopäivien 2019 järjestelytoimikunta.

LIITO
Opintopäivät
 10.–11.9.2021 Vantaa

Tervetuloa Tikkurilaan

- Yksilöllisesti yhdessä!

Tikkurilan urheilupuistossa järjestetään ensimmäiset syksyiset opintopäivät yhteistyössä LIITO ry:n ja Vantaan kaupungin kanssa. Demot on lajiteltu uuden OPSin inspiroimana havaintomotoriikan, väli-neen käsittelyn ja pelien, kehonhallinnan, musiikkiliikunnan, tasapainon ja koordi-naation sekä uinti ja vesipelastuksen kate-gorioihin. Tarjolla myös luentoja mm. psykologisen joustavuuden taidot, seikkai-lukasvatus ja formatiivinen arviointi.

Lisäksi monipuolisesti demoja mm. käsipallo, koripal-lo, amerikkalainen jalkapallo, pickleball, kickball, pesä-pallo, parkour, krav maga, akrobatia, sirkus, cheerlea-ding, anatominen toiminnallinen harjoittelu, koululat-tarit, roolinvaihtotanssit, ballbic, power mover, luistelu, juoksu, seikkailupedagogiikka, hengenpelastus ja uima-hypyt.

Tutustu alustavaan demotarjontaan QR-koodista. Tar-kemmat demokuvaukset ja aikataulu löytyvät net-tisivuilta: <https://sites.google.com/view/opintopai-vat2021/etusivu> ja päivittyvät kevään aikana.

Tervetuloa! Helsingin seudun liikunnanopettajat ry



*Kravmaga
 Mika ja Jonna Vainikainen*



Opettajalta opettajalle

Demovetäjät ovat pääasiassa liikunnanopettajia ja demot soveltuvat lähes sellaisenaan käytettäväksi oppitunneille.

“Demolla keskitytään erilaisiin ryhmäytystehtäviin yksinkertaisia muodostelmaluistelun harjoitteita apuna käyttäen. Ryhmässä tehtävät liikkeet kehittävät peruluistelutaidon lisäksi muun muassa hahmotuskykyä, rytmitajua ja ennen kaikkea yhteistyökykyä. Demon tavoitteena on antaa helppo tuntisuunnitelma kouluun vietäväksi.”

Niina Laksola-Virta
ryhmäytymistä luistellen

Perjantaina 10.9.2021

09.00–15.00	Ilmoittautuminen
09.00–14.30	Näyttelyt
10.00–11.00	Avajaiset, Vuoden liikunnanopettajan ja koululaisliikkujan julkistaminen ja Avausluento: Liikkuva koulu - Vantaan malli
12.00–12.45	Demot - setti 1
12.30–14.30	Lounas, näyttelyt
14.15–15.00	Demot - setti 2
15.30–16.15	Demot - setti 3
16.45–17.30	Demot - setti 4
21.00–01.00	Iltajuhla

Lauantaina 11.9.2021

08.30–12.00	Ilmoittautuminen
08.45–09.30	Early Bird - tunnit
09.45–10.30	Demot - setti 1
11.00–11.30	Lopetus, kapulan vaihto
11.30–14.00	Lounas
12.15–13.00	Demot - setti 2
13.30–14.15	Demot - setti 3
14.45–15.30	Demot - setti 4
15.30 -->	Kotimatka



*Jumppapallo
akrobatiaa
Rauli Dahlberg
- RCH*



*Roundnet
(Spikeball)
Samu Perälä*

*”HEITÄN PALLOA” on jut-
tusarja, jonka tarkoituksena on
tehdä tutuksi liikunnanopetta-
jia läpi Suomen. Aliina Alatalo
heitti pallon viime numerossa
Jan Schmidille. Mielenkiinnol-
la jäämme seuraamaan, min-
ne pallo uudella matkallaan
pomppii...*

**Mikä on tärkein työvälineesi? Ja min-
kä työhösi kuuluvan tehtävän jättäisit
mieluusti muille?** Tärkeimmät työvä-
lineeni ovat innostukseni sekä ystävälli-
syyteni. Innostuksellani saan motivoitua
oppilaat liikkumaan ja kokeilemaan uusia
asioita. Ystävällisyydelläni pyrin näyttä-
mään hyvää esimerkkiä toisten ihmisten
kunnioittamisesta. Muille jättäisin mielel-
läni jatkuvan Wilma-viestittelyn.

Rakkain liikuntalajisi? Olen aina ollut
innostunut pallolajien harrastaja. Suo-
meen muuttoni jälkeen urheilusydämeni
ovat vallanneet kuitenkin meri sekä tuu-
li, ja purjehduksesta on tullut rakkain lii-
kuntalajini.

**Kerro itsestäsi kolme parasta asiaa
opettajana!** Olen reilu, pystyn kohta-
amaan oppilaita ennakkoluulottomasti ja
osaan olla läsnä.

Liikunnanopettajana en koskaan...
ole oman oppimispolkuni päätepisteessä.
Pyrin oppimaan joka päivä jotain uutta.

**Hetki tai tapahtuma oppitunnilla,
joka sai sinut iloitsemaan ammatinva-
linnastasi?** Pienet hetket, jolloin oppilas
esimerkiksi kiittää oppitunnista, kysyy
ohjeita omatoimiselle harjoittelulle tai
hymyilee onnistumisen kokemuksen jäl-
keen, saavat minut aina uudelleen iloisek-
si.

**Miksi suutuit oppilaille viimeksi ja
miten?** Suuttuminen ei ole vahvin taito-
ni. Sen sijaan varsin tiukan pedagogisen

keskustelun kävin viimeksi, kun oppi-
las arvosteli jatkuvasti toisten suorituksia
loukkaavalla tavalla. Mielestäni on kes-
keistä, että jokainen saa harjoitella omalla
tasollaan eikä virheitä tarvitse pelätä.

**Miksi sinusta tuli liikunnanopet-
taja?** Liikunta on ollut pienestä pitäen
lähellä sydäntäni ja suuri osa nuoruuteni
vapaa-ajasta tuli vietettyä liikunnan paris-
sa. Lukion suoritin kuitenkin musiikkilin-
jalla ja myöhemmin hain musiikinopetta-
jan opintoihin, valitettavasti ilman menes-
tystä. Samana kesänä suorittamani pääsy-
kokeet Baselin yliopiston liikunnanopet-
tajaopintoihin sen sijaan läpäisin ensiyri-
tyksellä ja olen tähän asti ollut tyytyväi-
nen tapahtumien kulkuun.

Haluan, että oppilaistani kasvaa...
sisäisesti motivoituneita liikkujia, jotka
osaavat ottaa vastuuta omasta tekemis-
stään. Myös muiden ihmisten kunnioitta-
minen ja luonnosta huolehtiminen kuulu-
vat keskeisesti opetusfilosofiaani.

**Millainen peli, leikki, harjoite tms.,
sinulla on ”takataskussasi” jolla saat
oppilaat innostuman?** Oppilaat tykkää-
vät ”sveitsiläisistä peleistäni”. Yksi suosii-
keista on Madball, joka on nopeatempoi-
nen yhdistelmä eri pallopeleistä. Madbal-
lia pelataan amerikkalaisella jalkapallolla
koripallokentällä, jonka keskiviivalle viri-
tetään löysä lentopalloverkko. Tavoitteena
on saada pallo vastustajan koriin. Pelaaj-
at saavat liikkua koko kentällä eri sääntö-
rajoituksin. Pelaajien on mentävä verkon
alta ja pallo on toimitettava verkon yli,
eikä syöttö itselleen ole sallittua.

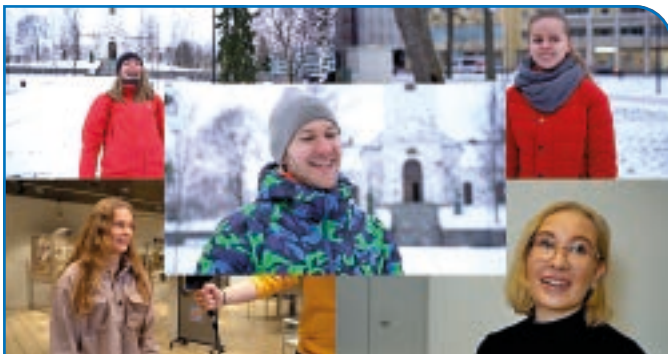
**Pallonheittäjä Aliina Alatalo heitti
pallon sinulle seuraavin saatesanoin:
Heitän palloa Helsingissä liikkaopena
toimivalle Jan Schmidille. Jan on työ-
kennellyt liikunnanopettajana myös
Sveitsissä. Minua kiinnostaakin tietää
mitä eroja ja yhtäläisyyksiä on näiden
maiden liikunnanopetuksessa?** Pieniä
eroja on useita, kuten esimerkiksi opet-
tajan teitittely sekä kätelemine ennen
jokaista tuntia. Kaikilla on yleensä myös
sisäliikuntakengät jalassa. Sveitsissä lii-
kuntatunteja on useimmiten kolme viikos-



Jan Schmid

sa, mikä on iso ja positiivinen ero. Toinen
iso ero on oppilaiden jako eri tasoryhmiin
arvosanojen perusteella yleensä jo ala-as-
teen jälkeen. Ylimmän tason oppilaat ovat
kokemukseni mukaan usein hyvin itseoh-
jautuvia ja ryhmät ainakin työskentelytai-
doiltaan varsin homogeenisia. Kouluar-
vosanoiltaan heikommat ryhmät taas ovat
usein paljon heterogeenisempiä sekä työ-
kentelytaitoihin että oppimisedellytyk-
siin liittyen. Itse vastustan tasoryhmäja-
koa vahvasti ja olen siksi kiitollinen, että
saan opettaa Suomessa.

**Heitän pallon seuraavaksi Jaakko
Merikarille, jonka sijaisena toimin suo-
malaisen opettajaurani alkuvaihees-
sa.** Jaakko, olet myös intohimoinen pur-
jehtija. Minua kiinnostaa, pystytkö hyö-
dyntämään joitakin kipparitaidoistasi lii-
kunnanopettajana ja löytyykö mielestäsi
veneiden miehistön ja kouluryhmän ohjaa-
misessa mitään yhtäläisyyksiä?



Miksi opiskella terveystietoa lukiossa?

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry on julkaisunut videon: Miksi opiskella terveystietoa lukiossa?

Videossa haastatellaan terveystietä ja liikunta-alan opiskelijoita, jotka kertovat miten kokevat lukion terveystiedon opiskelun hyödyntäneen heitä nykyisissä opinnoissa sekä siitä, mitä hyötyä opinnoista on ollut omaan hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. Lisäksi he kertovat mitä hyötyä terveystiedon opiskelusta on ollut lähipiirille ja siitä mitä hyötyä terveystiedon opiskelusta oli hyötyä muiden aineiden opiskelussa lukiossa. Lopuksi he antavat vinkkejä siihen kenen kannattaisi valita terveystiedon syventäviä kursseja lukiossa.

Video löytyy Youtubesta nimellä:
Miksi opiskella terveystietoa lukiossa?



TULOSSA

Terveystiedon valtakunnallinen koe 2021!

LIITO ry:n terveystiedon valtakunnallinen koe keväälle 2021 on laadittu vuoden 2014 OPS:n terveystiedon keskeisten sisältöjen pohjalta, huomioiden peruskoulun päättöarvioinnin kriteerit. Koe sisältää sekä valinta- että avotehtäviä ja esseen. Kokeen suoritus aika on 75 min. Kokeen voi pitää myös 60 min kokeena jättämällä jonkun osuuden pois, mutta tällöin koe ei testaa kaikkien tavoitteiden saavuttamista.

Koe sekä pisteytysohjeet toimitetaan tilaajalle pdf-tiedostona sekä sähköisenä Google Forms kokeena, johon löytyy selkeät ohjeet ja ohjevideot. Kysymykset saatavilla myös ruotsiksi.

Koe suositellaan pidettäväksi 7.4.2021. Koe voidaan pitää aikaisintaan mainittuna päivänä.

HUOM! Valtakunnallinen koe on koulukohtainen, eli aineistoa ei saa antaa muiden käyttöön. Koe myynnissä viikosta 12 eteenpäin.

Hinta: 40 euroa / jäsenet, 60 euroa / ei jäsenet

Tilaukset:
www.liito.fi



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

LOPS 2021

Lukion Syke tukee hyvinvointia, oppimista ja terveystietoa

Uudistunut Lukion Syke 1 Terveystietä voimavarana (LOPS 2021) on ilmestynyt

Lukion Sykkeen selkeät, havainnolliset ja opiskelijan elämään linkittyvät oppimateriaalit tekevät terveystiedon opiskelusta mielekästä ja innostavaa.

Lukion Syke -sarjan oppimateriaalit julkaistaan sekä painettuina kirjoina että digikirjoina. Opettajan hyvinvointia tukevat kattavat ja muokattavat opettajan aineistot ja digikokeet.

Lukion Sykkeen vahvuudet:

- Sarja tarjoaa lukiolaisille luotettavaa, ajankohtaista ja tutkittua tietoa.
- Lukion Sykkeen monipuoliset tehtävät ja runsaat aineistot harjoittavat tiedonkäsittelyn taitoja, kehittävät terveystietoa sekä antavat valmiuksia menestyä ylioppilaskokeissa.
- Lukion Syke tukee oppimista ja opiskeluhyvinvointia: huolella suunnitellut pedagogiset elementit, selkeästi avatut tavoitteet ja monipuoliset opiskelutavat helpottavat oppimista, kehittävät opiskelutaitoja ja tukevat itsearviointia.

Tutustu
Syke-sarjan
oppimateriaaleihin:
edita.fi/syke



LISÄTIEDOT

opettajapalvelu@edita.fi
puh. 020 450 010
edita.fi/lops

EDITA



Terveystiedon lähteillä

Tutustu uusiin terveystiedon sarjoihimme!



YLÄKOULUUN: LÄHDE 7-9

Lähde 7-9 on uusi terveystiedon kirja yläkouluun. Kirja auttaa oppilasta ymmärtämään ja hallitsemaan terveyden peruskäsitteitä ja erilaisia ajankohtaisia ilmiöitä. Monimutkaisessa media- löytäminen vaatii uudenlaista osaamista, jossa Lähde toimii luotettavana tietolähteenä.

sanomapro.fi/sarjat/lahde

LOPS 2021 UUDISTUS: TERVE

Terve on kokeneiden oppikirjailijoiden laatima sarja, jonka uudistuksessa on kiinnitetty erityistä huomiota sisällön laajuuteen ja selkeyteen. Sisältö keskittyy olennaiseen, ja teksti on lukiolaiselle sopivaa. Ydinasioita painotetaan tekstin lisäksi tarkkaan harkituin ja tämän päivän lukiolaista puhuttelevin valokuvin, kuvaajin ja piirroksin. Lukion uuden opetussuunnitelman esille nostamat voimavara- ja itsetuntemusteemat kulkevat mukana kaikissa Terve-sarjan materiaaleissa.

sanomapro.fi/sarjat/terve

s a n o m a p r o

