

Vuoden terveystiedon opettaja

Monta rautaa tulessa

Lokakuun lopussa sähköpostiini kilahti ilahduttava viesti Liit ry:n toiminnanjohtaja Tiina Apajalahdelta. ”Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n hallitus on päättänyt myöntää sinulle vuoden 2017 terveystiedon opettaja –huomionosoituksen monipuolisesta, oppilaslähtöisestä ja uudistusmielisestä työstä terveystiedon opetuksen hyväksi.” Huomionosoitus julkistettiin Terveystiedon syyseminaarissa Liikunnalla Jyväskylässä perjantaina 17.11.2017. Tässä artikkelissa kerron itsestäni sekä työstäni.

Työskentelen liikunnan ja terveystiedon opettajana Mikkelissä Ristiinan yhtenäiskoulussa ja lukiossa. Pääasiassa opetan yläkoululaisia ja lukiolaisia. Viides- ja kuudesluokkalaistilalle pidän valinnaista tietotekniikan kurssia, jonka tavoitteena on kehittää oppilaiden media- ja TVT-taitoja muun muassa tuottamalla sisältöä koulun virallisille sivuille sekä some-kanaville. Työurani Ristiinassa on takana reilu kymmenen vuotta.

Päättyöni ohella toimin Mikkelin kouluissa TVT-tutorina sekä Etelä-Savon alueella Liikkuva koulu mentorina. TVT-tutorit tukevat, ohjaavat

ja tarjoavat koulutusta pedagogisella silmällä digitaalisuuden hyödyntämiseen oppimisessa sekä opettajien arjessa. Liikkuva koulu mentorit ovat tukihenkilöitä, joiden kanssa voi keskustella Liikkuva koulu hankkeeseen liittyvistä asioista ja pyytää käytännön apua koululle.

Jatkuva tarve kehittyä, kehittää ja jakaa

Työssä koen tärkeänä itseni sekä koko kouluyhteisön kehittämisen. Opettajan työssä ei mielestäni voi olla koskaan täysin valmis. Yhteiskunta muuttuu ja työelämätaidot sen mukana. Yksittäisen opettajan sekä koko koululaitoksen pitäisi pysyä mukana muutoksessa.

Tietty autonomisuus opettajan työssä on mahtava asia, mutta usein kaipaen enemmän yhteisöllisyyttä, jakamista ja yhdessä innostumista. Toisinaan koen opettajan työn melko yksinäiseksi. Uusi opetussuunnitelma tuo mahdollisuuksia tehdä oppiaineet ylittävää yhteistyötä monialaisten opintokokonaisuuksien muodossa. Omalla työpaikalla monialaisten suunnittelu ja toteutus ovat olleet monelle kollegalle hyppy epämuksuusalueelle. Myös osalla oppilaita on ollut haasteita sopeutua toisentyypiseen opetukseen. Tämän lukuvuoden monialaisiin mahtui onnistumisia, mutta myös paljon turhautumista ja riittämättömyyden tunteita. Uskon, että harjoittelemalla hyvää tulee. Tästä lähtien suhteessa kaikkia ei pitäisi yrittää tunkea samaan muottiin. Strukturoitu opetus sopii paremmin esimerkiksi erityistä tukea tarvitseville oppilaille.

Itse suhtaudun varovaisen

innostuneesti uuden opetussuunnitelman tuomiin muutoksiin. Muutos asenteissa ja toimintakulttuurissa ei kuitenkaan tapahdu hetkessä. Tekijä- ja toimijajännityksen odotus on minulle lähes sietämätöntä. Usein olen jo aloittamassa, kun muut vasta miettivät. Koulujärjestelmän hitaus ja kankeus turhauttavat minua usein. Asiat tapahtuvat välillä raastavan hitaasti.

Kouluttautuminen ja ammattitaidon ylläpito ovat asioista, joista kuntien ja koulujen ei pitäisi mielestäni säästösyistä missään nimessä tinkiä. Jo toistakymmentä vuotta sitten opetusfilosofiaa kirjoittaessani perustelin kehittymisen tarvetta yhtenä tärkeänä tekijänä työhön leipääntymistä vastaan ja seison edelleen ajatuksen takana.

Opettajan muuttuva työnkuva ja uudet haasteet

Opettajan työn kuormittavuus ja ajankäyttö ovat asioita, jotka mietityttävät. Ulkopuolelta määrättyjä projekteja tulee ja menee ja esimerkiksi sähköistymisen tuomiin haasteisiin ei ole mielestäni varattu riittävästi aikaa. Uusien toimintatapojen opettelu vie aikaa ja olisi sääli, jos muutokset polttavat opettajat loppuun.

Myös liikunnanopettajan arki on muuttunut, enkä ole lainkaan varma onko 24 tunnin opetusvelvollisuus realistinen. Itselläni on ollut mahdollisuus tehdä lyhyempää työviikkoa kaksi viimeisintä vuotta osittaisen hoitovapaan turvin. Tänä lukuvuonna huojennetun tuntimäärän tuoma näennäinen vapaa-aika on kulunut TVT-tutorin työssä ohjatessa, kouluttaessa ja samanaikaistunteja pitäessä.



Hikinen ja onnellinen Body-Pump-ohjaaja. Pari iltaa viikossa menee ryhmäliikuntatunteja ohjatessa.

Valintani vuoden terveystiedon opettajaksi

Kiinnostukseni teknologian hyödyntämiseen opetuksessa sekä oman osaamiseni jakaminen olivat varmasti tärkeimmät tekijät vuoden terveystiedon opettajaksi valinnassani. Innostun helposti ja kokeilen mielelläni uutta tekniikkaa ja uusia sovelluksia opetuksessa. Kun minulla on ylimääräistä aikaa, esimerkiksi autossa matkustaessa, kahlaan läpi uusia sovelluksia sekä kokeilen ja opettelen niiden käyttöä. Se on minulle tapa rentoutua, joka on samalla myös hyödyllistä. Hieman naiivisti kuvittelen myös, että kun itse innostun, muutkin innostuvat perässä.

Olen avoimen lähdekoodin kannattaja ja jaa erilaisia kokeilujani mielelläni eteenpäin muun muassa vuonna 2013 perustamillani Terveystie-

to Facebook-sivuilla. Ryhmän alkuperäisenä ideana oli koota omaan tuttavapiiriini kuuluvat terveystiedon opettajat yhteen ja jakaa ryhmässä ideoita ja ajatuksia. Tällä hetkellä ryhmässä on lähes 1300 jäsentä. Koen, että ryhmä on lunastanut paikansa terveystiedon opettajien keskuudessa tarjoamalla apua ja vertaistukea.

Ongelmallista somessa, myös Terveystieto Facebook-ryhmässä, on se, että hyvät linkit ja vinkit hukkuvat helposti uutisvirtaan. Vuoden vaihteessa päätin opetella laajemmin Google ympäristön toimintoja kaupungin koulujen vaihtaessa O365 ympäristöstä Google for education palveluihin. Googlen sivustot eivät olleet minulle entuudestaan tuttu alusta, joten päätin alkaa keräämään talteen hyviä terveystietoon liittyviä materiaaleja Annan Terveystieto -nimisille sivustolle samalla, kun opettelen sivustojen käyttöä.

Uusia haasteita oppikirjailijana

Vuoden vaihteessa 2016-2017 minulle tarjoutui houkutteleva tilaisuus liittyä ammattitaitoiseen Tabletkoulun tiimiin oppikirjailijan ominaisuudessa. Kirjailijan työssä on mahdollista yhdistää kaksi intohimoani: terveystiedon opettaminen sekä tieto- ja viestintätekniikan mielekäs pedagoginen käyttö. Uuden opetussuunnitelman mukainen terveystiedon sähköinen oppikirja valmistui syyskuksi 2018 7-9 -luokille kolmen muu oppikirjailijan, Noora Laukkasen, Ranja Kosken, Antti Värtön kanssa. Kokemus oli erittäin mielenkiintoinen, mutta kieltämättä myös raskas. Viime kesäloma paloi käytännössä kirjailijantöiden alle kokonaan. Toivon kuitenkin, että myös jatkossa tarjoutuisi tilaisuuksia tuottaa sähköistä tai painettua materiaalia.

Teknologia hyvinvoinnin edistäjänä

Teknologia nähdään usein syynä liikkumattomuuden sekä huonoon fyysiseen toimintakykyyn. Itse pyrin ajattelemaan asiaa toisin päin. Opetuksessa yhdistelenkin mielelläni teknologiaa sekä toiminnallisuutta. Jos laitetta kutsutaan mobiililaitteeksi, niin eikö sen ”oikeanlainen ja kunniallinen” käyttö vaadi myös mobiilisoimaan oppimista, ainakin välillä. Olen käynyt kertomassa ajatuksistani ja kokeiluistani alueellisessa ja valtakunnallisessa Liikkuva koulu seminaarissa sekä Liikunnanopettajien opintopäivillä. Esittelyssä ovat olleet muun muassa GPS-paikannukseen pohjautuvat pelit sekä tanssipelit. Joulukuussa 2016 julkaisin terveystiedon sähköisen joulukalenterin, jossa jaoin ideoita erilaisten sovelusten ja teknisten alustojen käytöstä terveystiedon opetuksessa. Pyrin ottamaan mukaan myös sellaisia vinkkejä, joissa teknologian käyttö lisäisi liikettä oppitunneille.

Uskon, että tulevaisuudessa terveydenhuolto tulee hyötymään valtavasti ihmisten itsekeräämästä terveyteen liittyvästä datasta. Itse olen hyvä esimerkki siitä, että teknologia voi innostaa liikkumaan. Käytän itsekin teknologiaa oman terveyteni seurantaan. Minulla on esimerkiksi wifi-vaaka, älykello, askelmittari, sykemittari ja seuran muun muassa unen laatua, kalorinkulutusta, käveltyjä askeleita, liikuttua matkaa, noustuja portaita ja sykettä. Olen siis eräänlainen biohakkeri. Minusta liikunta on parasta silloin, jos yllä on liikuntateknologiaa ja voin kerätä suorituksista erilaista dataa. Loppujen lopuksi en kuitenkaan tee tiedolla mitään, kunhan kerään.

Työ- ja vapaa-aika sekoittuvat

Työn ohella arjen pitävät vauhdikkaana liikunnanopet-

tajana samassa koulussa toimiva aviomieheni Jussi Haapalainen sekä kaksi virkeää alakoulua käyvää poikaamme. Illat menevät lasten ja aikuisten harrastusten aikataulujen yhteen sovittelussa. Iltoihin ja viikonloppuihin kuuluu salibandy- ja jalkapallotreenejä ja turnauksia. Kesäisin etenkin vanhempi lapsista hyppii fanaattisesti trampoliinilla. Itse vietän pari iltaa viikossa paikallisella salilla ryhmäliikuntatunteja ohjaten. Lisenssejä olen haalinut joka lähtöön ja toimin ryhmäliikunnan puolella myös kouluttajatehtävissä, jos muilta kiireiltäni ehdin. Nautin erilaisten tunteiden ohjaamisesta, mutta tanssiminen on minulle kaikkein rakkainta. Ryhmäliikuntatrendien aallon harjalla pysymisestä on ollut paljon apua päätyössäni liikunnanopettajana. Erilaisten lisenssien ylläpito vaatii jatkuvaa koulutautumista ja näin pysyy samalla myös ajan hermolla ja saa hyviä ideoita vietäväksi suoraan oppitunneille.

Siviilissä luonnehdin itseäni ”nörttäväksi jumppapirkoksi”. Iltatuntien ohjaaminen tuulettaa mukavasti päätä ja pitää kropan kunnossa oikaisten some-niskaani – kyllä, olen suurkuluttaja. Ylläpidän koulumme Facebook-sivuja, Instagram-tiliä sekä YouTube-kanavaa. Olen kuin pahaiset teinit ja joudun melko usein kotona perustelemaan miksi istun taas kännykkä kourassa.

Mistä olen nyt innostunut?

Viimeisimpänä innostuksen kohteenani opetuksen ja teknologian yhdistämisessä on 360° kuvaaminen. Mikkelin kaupungille hankittiin kolme lainattavaa 360°-kameraa, joihin olen tutustunut innokkaasti. Kouluille hankittiin myös muutamia VR-laseja, joilla pääsee tutustumaan uskomattomiin virtuaalimaailman mahdollisuuksiin. Päässäni raksuttaa jatkuvasti mitä

kaikkea voisinkaan kuvata ja miten voisoin hyödyntää laitteita terveystiedon- ja liikunnanopetuksessa.

Toisinaan tuttavat ja kollegat ihmettelevät millä ajalla teen kaiken. Ajanhallinta on ehdottomasti heikoin lenkkiini. Vuosien varrella olen yrittänyt etsiä sopivaa tasapainoa mikä on riittävästi, muttei liikaa. Aktiivisuus ja innostuneisuus ovat osa perusluonnettaani, jonka kanssa myös läheisteni on ollut pakko oppia elämään. Kiitos tuesta ja ymmärryksestä! Välillä lupaan itselleni hiljentää tahtia ja yrittää olla innostumatta. Hetken päästä kuitenkin huomaa taas haalineeni kaikenlaista mielenkiintoista tekemistä. Virkkukoukkusen slogan ”Projektit voi olla vähän vaiheessa, mut muuten on kaikki hallinnassa!” kuvastaa melko hyvin elämäni. Se on vähän niin kuin liikuntatunninkin reaaliaineen opettajan näkökulmasta – hallittua kaaosta.

Kirjoittaja Anna Haapalainen, liikunnan ja terveystiedon opettaja Ristiinan yhtenäiskoulu ja lukio, Mikkeli

QR-koodi terveystieto Facebook -sivuil-
le: <https://www.facebook.com/groups/135466343300989/>



QR-koodi Annan terveystieto -sivuil-
le: <https://sites.google.com/edu.mikkeli.fi/annanterveystiedonsivut/etusivu>



QR-koodi terveystiedon joulukalenteriin: <https://peda.net/id/c30ae0ba951>

