

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n eduskuntavaalitavoitteet 2023

LIITO ry on huolissaan lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä ja henkisestä pahoinvoinnista. Lasten tulevaisuutta uhkaava tilanne tulisi pyrkiä kääntämään nousuun rivakasti. Koulujen liikunta- ja terveystiedon mahdollisuuksia ei tällä hetkellä hyödynnetä riittävästi, vaikka niillä on tutkitusti merkittävä rooli liikkumisen ja terveys- ja hyvinvointiosaamisen lisääjänä. Jokainen Suomen lapsi ja nuori on koululiikunnan ja terveystiedon opetuksen vaikutuspiirissä 12 vuoden ajan. Tämä mahdollistaa yhdenvertaisen ja pitkäjänteisen hyvinvoinnin edistämisen liikunta- ja terveystieto -oppiaineiden avulla.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ovat terveyden ja hyvinvoinnin korkeakoulutettuja asiantuntijoita, joiden työnä opetussuunnitelmien perusteiden mukaisesti on edistää lasten ja nuorten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Liikunta on yksi pidetyimmistä oppiaineista peruskoulussa ja sen tärkeä tavoite on liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Tämä resurssi olisi mahdollista ottaa tehokkaampaan käyttöön. Nykyisellään oppilasryhmien suuri koko ja oppituntien vähäisyys rajoittaa merkittävästi liikunta- ja terveystiedon laadukasta ja vaikuttavaa toteutusta.

Olisi tärkeää pyrkiä poistamaan vaikuttavuuden esteitä. Liikunnan määrän ja terveysosaamisen lisääminen olisi yhteiskunnallisesti merkittävä teko kohti lasten ja nuorten toimintakyvyn edistämistä ja hyvinvointia, mikä kertautuu aikuisiässä terveyden sekä opiskelutyö- ja toimintakyvyn lisääntymisenä. Liikkumattomuuden kustannukset ovat jo nyt miljardeja euroa vuodessa ja niiden ennustetaan kasvavan. Liikunnan ja terveystiedon lisääminen jokaisen lapsen kouluarkeen on merkittävä panostus tulevaisuuteen.

Tarvitaan monipuolisia valtakunnallisia ja paikallisia liikuntapoliittisia toimenpiteitä varhaislapsuuden liikkumisen lisäämiseksi sekä lasten ja nuorten liikuntatottumusten muuttamiseksi. Yhteistyötä neuvolasta varhaiskasvatukseen, koulutukseen, vapaa-ajan liikunnan ja harrastusten toimijoihin sekä urheiluun tulisi tiivistää ja koordinoita keskitetysti. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry haluaa olla vahvasti mukana siinä yhteistyössä.

TEEMA 1: Liikunnanopetuksen vaikuttavuuden vahvistaminen

1. Liikunnanopetuksen ryhmäkokoihin rajat: turvallisuus ja yksilön huomioiminen
2. Liikunnan aineopetuksen määrän lisääminen peruskouluun ja toiselle asteelle
3. Liikunnanopetuksen olosuhteiden päivittäminen vastaamaan tarpeita

TEEMA 2: Terveystiedon tunnistaminen hyvinvointia lisääväksi oppiaineeksi ja sen hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämisessä

4. Lisää opetustunteja peruskouluun ja etenkin toiselle asteelle
5. Ammatillisen koulutuksen terveystiedon aseman vahvistaminen
6. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielenterveystaitojen opetus terveystiedon opettajille

TEEMA 3: Terveyden ja liikunnan edistämisen yhteistyö valtakunnallisesti

7. LIITO ry on mukana liikunnan ja terveyden edistämisen foorumeissa niin liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin kuin opetuksen kentässä

Lyhyet perustelut teemojen 1 ja 2 tavoitteisiin:

- 1) Opetusryhmien suurin koko peruskoulussa vaihtelee paljon, mutta yli puolella opettajista se on jopa 25-46 oppilasta. Suuri opetusryhmän koko on turvallisuusriski sekä motoristen taitojen oppimisen ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen kannalta tehotonta. Laadukas yksilön tarpeet huomioiva liikuntakasvatus tukee lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä liikunnallisten valmiuksien kehittymistä ja synnyttää myönteisiä liikuntakokemuksia. Se tukee liikuntaan innostumista ja fyysistä aktiivisuutta myös vapaa-ajalla.
- 2) Koululiikunnan lisääminen on 2018 valmistuneen liikuntapoliittisen selonteon linjaus. Peruskoulu ja toisen asteen koulutus ovat ainoa paikka lapsen arjessa, jossa liikunnan ammattilaisen on mahdollista kohdata jokainen Suomen lapsi viikoittain, myös ne, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Motoristen taitojen kehittymisen herkkyyksikaudella peruskouluiässä liikettä olisi suotavaa tulla paljon. Toisen asteen koulutuksen vähäinen liikunnan määrä ei ole riittävä tukemaan liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista. Opintojen suorittaminen lyhyissä opintojaksoissa mahdollistaa liian pitkät fyysisesti passiiviset ajanjaksot kolmen vuoden opiskelun aikana.
- 3) Liikuntaolosuhteilla on suuri merkitys liikuntakasvatuksen laatuun ja oppilaan kokemukseen oppitunnista. Suuret ryhmäkoot ja kasvaneet koulujen oppilasmäärät ovat aiheuttaneet koulujen liikuntatilojen ahtautta ja opetustilojen puutetta.
- 4) Lukiolaisten lisääntyneet mielenterveysongelmat on huolestuttava muutos. Vähäisen terveystiedon opetuksen määrän lisääminen kartuttaa oppilaiden terveysosaamista ja auttaa tukemaan mielenhyvinvoinnin taitoja ja elintapavalintoja.
- 5) Ammatillisten opiskelijoiden terveyseroja lukiolaisiin tulisi pyrkiä kaventamaan. Tämänhetkinen erittäin pieni terveystiedon määrä ei tue opiskelijoiden terveysosaamisen karttumista. Terveystiedon palauttaminen oppiaineeksi ammatilliseen koulutukseen toisi tehokkaan mahdollisuuden vaikuttaa heidän tekemiin terveysvalintoihin tulevaisuudessa.
- 6) Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus sisältyy terveystieto oppiaineeseen yhtenä osana. Viime aikoina keskustelua herättänyt lisääntynyt tarve opetukselle olisi tehokkainta kohdistaa terveystiedon opettajille, joilla on siihen koulutus.

Pidemmät perustelut tavoitteisiin:

TEEMA 1: Liikunnanopetuksen vaikuttavuuden vahvistaminen

1. Liikunnanopetuksen ryhmäkokoihin rajat: turvallisuus ja yksilön huomioiminen

Ryhmäkoko on yksi merkittävin laadukkaan koulun liikunnanopetuksen osatekijä. Jotta oppilaan fyysisesti passiivinen elämäntapa voidaan kääntää aktiiviseksi, tarvitaan riittävän pieni ryhmä, jossa opettaja ehtii kohdata jokaisen oppilaan ja antaa yksilöllistä opetusta sekä pitää huolta oppimista ja sosiaalisia tilanteita edistävästä ryhmädynamiikasta.

Liikunnanopetuksen ryhmäkoot ovat suuria. Jo vuonna 2010 OPH:n toteuttaman perusopetuksen liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin mukaan 86% opettaja suurempia kuin Opetusministeriön asettaman opetusryhmäkoko suosituksen (20) kokoisia liikuntaryhmiä, runsaalla puolella opettajista on yli 25 oppilaan ryhmiä ja 11% opettajista on yli

30 oppilaan ryhmiä, suurimmillaan jopa 46 oppilasta. Lukiossa tätäkin suuremmat liikuntaryhmät on tavallista. Vanhojen tanssit -opintojaksolla yhdellä (tai kahdella) opettajalla saattaa olla jopa yli 100 opiskelijaa opetettavana yhtä aikaa. Tuoreempia tutkimuksia ryhmäkoosta ei ole saatavilla, mutta kentältä saatujen viestien perusteella suuret ryhmät ovat yleistyneet viimeisen vuosikymmenen aikana tehtyjen koulutuksen säästöjen myötä.

Liikuntaryhmän koon ylärajaa ei ole määritelty. Tämä on suuri turvallisuusriski. On opetustilanteita, joissa jokaisen oppilaan aktiivinen havainnointi ja eriyttäminen on välttämätöntä turvallisuuden takaamiseksi. Tällaisia tilanteita tulee esimerkiksi uinnin, telinevoimistelun, pesäpallon, luistelun ja jääpelien, suunnistuksen ja hiihdon opetuksessa. Turvallisuusriskejä sisältävien oppiaineiden kuten käsityön (kovat materiaalit) ja kotitalouden osalta pidetään yleisenä käytäntönä, että opettajaa kohden oppilasmäärä on korkeintaan 16. Sama raja tulisi ohjeistaa liikunta oppiaineelle peruskoulussa. Toisella asteella nuoren oman toiminnan ohjauksen kehittyessä 20 oppilaan ryhmäkoko on sopiva turvalliseen oppimiseen. Ratkaisuna pienen ryhmäkoon mahdollistamiseksi pikaisesti ennen mahdollisen yleisen opettajamitoituksen toteuttamista, muiden oppiaineiden jakoryhmien tarpeellisuutta voisi tarkastella kriittisesti ja harkita niihin käytetyn resurssin ohjaamista liikuntaan.

Opetusryhmän koko vaikuttaa merkittävästi opetukseen ja oppimiseen. Riittävä työrauha, tehtävien eriyttäminen ja henkilökohtainen palaute ovat välttämättömiä edellytyksiä oppimiselle taitoaineessa. Yksilölle sopivan tasoiset liikuntatehtävät ja kannustava palautteenanto on keskeistä onnistumisen kokemuksen ja harjoittelun innostuksen syntymiselle. Olisi tärkeää, että opettajalla on jokaisella tunnilla aikaa kohdata jokainen lapsi, nähdä ja huomioida hänet sekä tukea mahdollisissa fyysisissä, sosiaalisissa ja psyykkisissä haasteissa. Suuressa ryhmässä opettajan aika ja huomiokyky ei kuitenkaan riitä jokaisen oppilaan henkilökohtaiseen kohtaamiseen välttämättä kertaakaan oppitunnin aikana.

Lasten motoriset taidot ovat nykyään aiempaa heikommat. Varhain erikoistunut yksipuolinen liikunnan harrastaminen ja liikkumattomuus aiheuttavat fyysisiä liikerajoitteita ja puutteita liikehallintaan, joiden ehkäisemiseen ja korjaamiseen olisi mahdollisuus liikunnanopetuksessa, jos oppitunteja olisi riittävästi. Liikuntatuntien laadukas monipuolinen liike ehkäisee yhä yleistyvien nuorten rasitusvammojen ja pitkäaikaisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen syntymistä ja rakentaa pohjaa liikuntaelimistön terveydelle ja turvalliselle vapaa-ajan liikkumiselle ja urheilulle.

Myönteisten liikuntakokemusten tiedetään liittyvän voimakkaasti liikkumisen määrän lisääntymiseen, joten liikunnan opetuksen ympäristön tulisi kaikin keinoin voida mahdollistaa myönteiset kokemukset. Liikunnanopetuksen menetelmät ja tavoitteet ovat kehittyneet paljon vuosikymmenten takaisista mittaamisen ja kilpailemisen perinteistä. Nykyään liikunnan opetuksessa on olennaista oppilaan oman liikkumisen lähtökohtien ja tavoitteiden huomioiminen sekä liikunnan ilon ja liikunnallisen elämäntavan kipinän sytyttäminen. Oppilaan sosiaalinen hyvinvointi ryhmässä nähdään myös merkittävänä tekijänä, joka synnyttää myönteisiä liikuntatuntien kokemuksia.

Pienessä ryhmässä opettajan on helppo seurata ryhmän ilmapiiriä ja ohjata oppilaiden välistä vuorovaikutusta, kun taas suurissa ryhmissä levottomuus ja häiriökäyttäytyminen lisääntyy. Oppilaiden taito- ja kokoerot, kilpailullisuus tai sen välttäminen tai vaikkapa sekaryhmän tuomat sosiaaliset erityispiirteet ovat pedagoginen haaste jo pienessäkin ryhmässä.

Tutkimusten perusteella pienessä ryhmässä epävarma oppilas uskaltaa kokeilla rajojansa ja olla aktiivisempi kuin suuressa ryhmässä. Suuren ryhmän heterogeenisyys vähäisin opettajaresurssein voi riskeerata fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden.

Lasten ja nuorten neuropsykiatriset diagnoosit ja sen myötä tulevat haasteet koulussa ovat lisääntyneet. Arviolta 10%:lla lapsista on neurokirjon oireita, mikä aiheuttaa haastetta oppilaalle ja opettajalle usein erityisesti liikuntatunnilla. Tarve rauhalliselle ja virikkeitä rajoittavalle tai toiminnanohjausta tukevalle oppimisympäristölle voi olla lähes mahdotonta toteuttaa suuressa opetusryhmässä ja avoimessa tilassa, joka edellyttää itsenäistä liikettä ja toimintaa. Lapsi oireilee silloin esimerkiksi levottomuutena tai käytöshäiriöinä sosiaalisissa tilanteissa. Avustajan apu tilanteessa ei merkittävästi auta, sillä keskeinen ongelma ei ole aikuisen tuen puute vaan levoton ympäristö. Pieni ryhmäkoko on kaikkein merkittävin apukeino.

2. Liikunnan aineopetuksen määrän lisääminen peruskouluun ja toiselle asteelle

Koululiikunnan asteittainen lisääminen on yksi 2018 valmistuneen liikuntapoliittisen selonteon linjauksista. Lapsista ja nuorista vain kolmannes liikkuu suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Liikkeen määrä vähenee rajusti iän myötä. Kun 1.lk oppilaista 71% liikkuu riittävästi, 9.luokkalaisista enää vain 10% saavuttaa suositukset. Sivistysvaliokunta mietinnössään korostaa, että toisella asteella opiskelijan työkykyä edistävä liikuntakasvatus on äärimmäisen tärkeää. Lähitulevaisuudessa olisi tärkeää lisätä oppiaineen tuntimääriä molemmissa koulutuksissa, mutta erityisesti ammatillisessa koulutuksessa. Lasten ja nuorten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja lisääntynyt ruutu-aika sekä ylipaino antavat aiheita koululiikunnan lisäämiselle. Yli neljäsosa 6-9-vuotiaista suomalaislapsista on ylipainoisia. Suomessa liikunnanopetuksen määrä kouluissa on eurooppalaisittain melko matala. Siinä missä suomalaisessa koulussa on keskimäärin kaksi tuntia liikuntaa viikossa, on vastaava luku esimerkiksi Unkarissa ja Ranskassa viisi tuntia. Koululiikunnan määrän lisäämisen perusteluna on myös havainnot liikunnan positiivisista vaikutuksista oppimiseen.

Tärkein muutos kohti toimintakykyisempää tulevaisuutta olisi liikunnan kokonaismäärän lisääntyminen. Siihen sisältyy passiivisen ajan väheneminen, arkiliikunta eli päivittäisten toimien (esim. koulu- ja harrastusmatkojen) suorittaminen kehon voimin, koulupäivän aikainen liikunta, liikuntatunnit, liikkuminen vapaa-ajalla perheen ja ystävien kanssa sekä mahdollinen liikunnan harrastaminen ja kilpaurheilu. Kaikkien yhteisvaikutusta tarvitaan, jotta liikunnan määrää saadaan nostettua terveyttä ja toimintakykyä tukevalle tasolle. Näistä liikkumisen muodoista koululiikunnassa liikutaan monipuolisimmin ja mahdollisista oppilaan henkilökohtaisista rajoitteista huolimatta turvallisesti ja kehittävästi aikuisen ammattilaisen opetuksessa ja kannustamana. Liikunnanopetus tavoittaa jokaisen suomalaisen lapsen, myös vähän liikkuvat, ja siksi sen lisääminen on toimenpiteenä tehokas.

Liikuntatuntien lisäämisen vaikutus ei näy vain viikon liikuntamäärässä, vaan myös sen pääoman karttumisessa, jonka avulla oppilas kokee pätevyyttä ja innostusta liikkumiseen. Moni lapsi ja nuori saa liikuntatunneilta kipinän vapaa-ajan liikkumiseen ja löytää lajikokeilujen avulla oman mieluisan liikuntamuotonsa. Vastoin mediassa joskus esitettäviä näkemyksiä oppilaiden negatiivisista kokemuksista koululiikunnasta, tutkimuksen mukaan 93% oppilaista joko pitää koululiikunnasta tai suhtautuu siihen neutraalisti. Asenteet koululiikuntaa kohtaan

ovat jopa myönteisemmät kuin koulunkäyntiin yleisesti. Tärkeää liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen kannalta on myös monipuolisen liikuntakasvatuksen tuoma motoristen taitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen kehittyminen, mikä tukee liikunnan ilon kokemista ja monipuolisen liikkumisen harrastamista nuorena ja aikuisenakin.

Liikkeen tarve ei vähene lapsen siirtyessä toisen asteen oppilaitokseen. Yläkouluun ja toiselle asteelle ajoittuu myös voimakas harrastusten lopettamisen drop out -ilmiö, minkä vuoksi moni nuori jää harrastuksen päätyttyä fyysisesti passiiviseksi. Lukiolaisista 22% ja ammattiin opiskelevista 24% liikkuu suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien terveyserot ovat kuitenkin merkittäviä. Lukion 2 pakollista opintojaksoa eli 4 opintopistettä (yksi opintojakso 38x45min) ja ammatillisen koulutuksen Työkyvyn ylläpito ja hyvinvointi -opintojen 2 opintopistettä (jopa vain 25-30h kolmen vuoden aikana) voi pahimmillaan olla vain muutaman viikon pituinen jakso kolmen vuoden opiskelussa. Toisella asteella liikuntaa pitäisi olla joka vuosi ja hajautettuna koko vuodelle periodimuotoisen opetuksen sijaan, jotta passiivista pitkää elämänjaksoa ei pääse syntymään ja nuori saa säännöllisesti virikkeitä liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Säännöllinen liikuntatunti tukee myös opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia. Liikunta kohentaa mielialaa ja sen hyvinvointia edistävä vaikutus olisi yksi tekijä lukiolaisten rajusti lisääntyneiden mielenterveyshäiriöiden hoitamisessa.

Ammatillisen toisen asteen koulutuksen keskeisin tavoite on valmistaa nuori ammattiin ja sen vaatimuksiin. Työkyvyn ylläpitäminen on fyysisesti passiivisen elämäntavan yhteiskunnassamme yksi työntekijän keskeisimmistä voimavaroista. Liikunnan ja ergonomian opetus kelpoisten ammattilaisten opettamana on välttämätöntä tulevassa ammatissa tarvittavan työkyvyn varmistamiseksi. Liikunta -oppiaine on poistettu ammatillisesta koulutuksesta kokonaan. Tilalle tullutta Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -oppiainetta opetetaan toisinaan vain verkkokurssina intensiivijaksoksi puristettuna, ilman lähiopetusta. Siten opiskelijan on mahdotonta saavuttaa tarvittavaa käytännön osaamista. Intensiivijaksolla ei myöskään saavuteta liikunnan hajauttamisen hyötyjä. Liikunta oppiaineen palauttaminen opetussuunnitelmaan, määrän lisääminen samalle tasolle lukion kanssa sekä hajauttaminen koko ammatillisten opintojen ajalle edistäisi sekä opintojen aikaista että tulevaa työ- ja toimintakykyä.

Motoriset taidot ja liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo hyvin nuorena ja alakoulun liikuntakasvatuksella on siinä keskeinen rooli. Luokanopettajien peruskoulutuksessa on vähennetty liikuntapedagogiikan lähiopetuksen määrää viime vuosikymmenen aikana. Alakoulun liikuntakasvatuksen laatua tulisi kehittää muuttamalla nykyistä järjestelmää niin, että luokanopettajien kouluttautumismahdollisuuksia lisätään. Lisäksi liikunnan aineenopettajien osuutta alakoulun ylimpien luokkien opettajana olisi syytä lisätä ainakin 5-6 luokille ja näin tehostaa opetusta motoristen taitojen oppimisen herkkyyksikaudella.

3. Liikunnanopetuksen olosuhteiden päivittäminen vastaamaan tarpeita

Opetusryhmien ja koulujen koon kasvettua monet liikunnan opetustilat ovat jääneet pieneksi tai niitä ei ole tarpeeksi ryhmien määrään nähden. Opetusmenetelmien ja -sisältöjen moninaisuutta joudutaan rajoittamaan ja opetus yksipuolistuu tilan vähyyden vuoksi. Liian pienissä tiloissa törmäämisen ja tapaturmien riski kasvaa kun liikkumiseen ei jää turvavälejä.

Monissa kouluissa riittävien liikuntatilojen puute aiheuttaa tilanteita, joissa rehtorin antaessa liikuntasalin muuhun käyttöön kuten ylioppilaskirjoituksiin, koulun juhlaan tai vanhempainiltaan, oppitunneille ei jää opetustilaa. Tutkimuksessa 40 % liikunnanopettajista mainitsi tiloihin, välineisiin tai resursseihin kuuluvien epäkohtien kuormittavan työtään.

Koulujen ja oppilaitosten liikuntasalit on usein tehty nykyistä pienemmille ryhmille. Tutkimuksen perusteella vain 38 % liikunnanopettajista pitää koulujen sisäliikuntatilojen käyttömahdollisuuksia riittävinä. Joissakin kouluissa joudutaan jatkuvasti jakamaan opetusryhmä opettajan valvontavastuun vastaisesti kahteen tai useampaan liikuntatilaan ilman lisäresurssia, jolloin yhden opettajan voimin toimiessa oppilaiden valvontaa, opetusta ja jatkuvan arvioinnin toteutumista joudutaan laiminlyömään. Turvallisuusriskin kasvun lisäksi riittämätön tila vie liikuntakasvatuksen laadun ja siten vaikuttavuuden erittäin matalaksi.

Oppilasmäärään nähden liian pieni tai siihen soveltumaton opetustila aiheuttaa melukuormaa niin oppilaille kuin opettajalle, mikä on riski molempien kuulolle. Monen liikunnanopettajan kuulo vaurioituu työssä, mutta työsuojelu ei tunnista liikunnanopetuksen melukuormaa eikä oikeuta opettajaa työnantajan kustantamaan kuulonsuojaukseen automaattisesti kuten esimerkiksi musiikin ja teknisen työn opettajien kohdalla. Liikunnanopettajille on tarjottava mahdollisuus automaattisesti kuulonsuojaukseen työssään. Liikuntasalien meluympäristöjä olisi aiheellista tutkia aiempaa aktiivisemmin ja korjata asianmukaisiksi haittojen ehkäisemiseksi.

Tilaongelmat johtuvat yhtälailla ryhmäkokojen ja opetusryhmien määrien kasvusta ilman riittävää tilaresurssointia kuin koululiikunnan tarpeiden huomioimisen puutteesta. Rakennettaessa uusia kouluja ja peruskorjattaessa vanhoja tulee huomioida liikuntatilojen tarve suhteessa koulun oppilasmäärään ja sen mahdolliseen kasvuun. Uusien liikuntahallien rakennushankkeissa on käynyt ilmi, että koululiikunnan tarpeita ei aina huomioida riittävästi vaan rakennetaan urheilun ja vapaa-ajan liikunnan ehdoilla. Koulut olisi hyvä ottaa vahvasti mukaan niin liikuntatilojen peruskorjauksen kuin rakentamisen suunnitteluun.

TEEMA 2: Terveystiedon tunnistaminen hyvinvointia lisääväksi oppiaineeksi ja hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämiseksi

Viime aikoina on havaittu lukiolaisten mielenterveyden huolestuttavaa heikentymistä. Ammatillisen puolen opiskelijoiden tupakointi on lähes puolittunut 15 vuodessa, mutta edelleen vajaa neljännes heistä tupakoi päivittäin. Terveellisten elintapojen edistämiseksi on työsarkaa. Terveystieto tuli oppiaineeksi peruskouluun ja lukioon vuonna 2003. Sen jälkeen nuorten tupakointi, alkoholinkäyttö ja raskaudenkeskeytykset ovat vähentyneet selvästi. Vähentyminen ajoittuu 2000-luvun alkupuolelle. Tutkimustieto ei kerro terveystiedon ja terveysosaamisen lisääntymisen osallisuutta tilastojen kohenemiseen, mutta asenteet ovat selvästi muuttuneet terveyttä edistävään suuntaan pysyvästi.

4. Lisää opetustunteja peruskouluun ja lukioon

Terveystieto on laaja ja monitieteinen oppiaine, jonka tarkoitus on edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Silloin hän osaa löytää, ymmärtää ja käyttää

informaatiota, jonka avulla hän voi edistää ja ylläpitää terveyttä. Peruskoulun ja lukion oppisisällöissä on laajasti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden aiheita kuten uni, ravinto, liikunta, ryhti ja ergonomia, seksuaaliterveys, päihteet, media ja terveys, tunne- ja vuorovaikutustaidot, mielen hyvinvoinnin taidot, elintavat ja kansansairaudet, ensiapu, sairauden hoito, paloturvallisuus ja ympäristöterveys. Nuoret tarvitsevat terveystiedon tunneilla käytävää keskustelua ja terveyden lukutaidon ohjausta löytääkseen tietoverkosta olennaisen ja oikean tiedon omien terveysvalintojensa pohjaksi.

Opetussisältöjen laajuuden vuoksi sisältöjä ei ehditä nykyisten tuntimäärien puitteissa käsittelemään syvällisesti ja kertaantuvasti. Yläkoulun 3 vvt ja lukion 2 op pakollisia opintoja ei riitä terveysosaamisen syventymiseen. Oppituntien määrää pitäisi lisätä niin peruskoulussa kuin toisella asteella. Lisäys on tärkeää erityisesti toisella asteella, jossa sitä on vähän ja opetus jakautuu lyhyelle ajanjaksolle.

5. Ammatillisen koulutuksen terveystiedon aseman vahvistaminen

Terveys ja elintapaerot ovat kasvaneet väestöryhmien välillä. Ammatillisen koulutuksen saaneiden terveyserot lukion käyneisiin nähden ovat merkittäviä muun muassa päihteidenkäytön ja seksuaaliterveyden suhteen. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden saama yleinen terveystiedon kasvatus on erittäin vähäistä, lähinnä kampanjoihin perustuvaa. Terveystietoon olisi mahdollista pyrkiä vaikuttamaan laadukkaalla ja määrällisesti riittävällä terveystiedon kasvatuksella.

Terveystieto oppiaine poistettiin liikunnan lisäksi ammatillisesta koulutuksesta ja tilalle tuli Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -oppiaine, jota opetetaan yhteensä kahden opintopisteen verran. Ammattiin opiskeleva saa sen kautta koko opiskelunsa aikana noin 25-30 tuntia opetusta terveytensä, toimintakykynsä, hyvinvointinsa ja turvallisuuden edistämiseen sekä tapaturmien ehkäisyyn. Uuden oppiaineen myötä opetus on viime aikoina annettu monessa koulussa muiden aineiden kuin liikunnan ja terveystiedon opettajille. Opetuksen laatua ja vaikuttavuutta edistäisi liikunnan ja terveystiedon opettajien palkkaaminen sekä terveystiedon palauttaminen erillisenä oppiaineena opintosisältöihin. Terveystiedon tasaamiseksi ammatillisen puolen terveystiedon kunntoon saattamiseen pitäisi keskittää riittävästi resursseja.

6. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielenterveystaitojen opetus terveystiedon opettajille

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielen hyvinvoinnin taitojen opetuksen lisääntyneestä tarpeesta on keskusteltu paljon viime aikoina. Jopa uuden oppiaineen perustamista on väläytelty keskusteluissa.

Sekä liikunnan että terveystiedon opettajakoulutukseen, opetussuunnitelmaan ja ainesisältöihin kuuluu tunne- ja vuorovaikutustaitojen teema. Liikunnanopetuksen yksi tavoite on harjaannuttaa oppilasta säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa. Siten jo liikuntatuntien lisääminen antaa oppilaille harjoitusta näissä tärkeissä taidoissa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielen hyvinvoinnin taitojen laajempi opetus kannattaisi kohdistaa siihen päteville terveystiedon opettajille sen sijaan, että niiden opetus hajautetaan koko opettajakunnalle, jolla ei ole siihen

yhtä laajaa pedagogista eikä sisällöllistä koulutusta. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetukseen tulisi myös varata aikaresurssia esimerkiksi lisäämällä yksi vuosiviikkotunti terveystiedon opetukseen yläkoulussa.

TEEMA 3: Terveyden ja liikunnan edistämisen kentän yhteistyö valtakunnallisesti

7. LIITO ry on mukana liikunnan ja terveyden edistämisen foorumeissa niin liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin kuin opetuksen kentässä

Liikunnan- ja terveystiedon opettajat ovat kouluikäisten lasten ja nuorten päivittäisen arjen tasolla koulutetuin ja opetussisällöltään vaikuttavin ammattilaisryhmä, joka voi tukea heidän laaja-alaista hyvinvointiaan. Säännöllinen kontakti jokaiseen suomalaiseen lapseen tuo ainutlaatuisen mahdollisuuden vaikuttaa heidän arjen tottumuksiin ja taitoihin. Opettajat tulisi aina ottaa mukaan työryhmiin, kun suunnitellaan lasten ja nuorten valtakunnallisia hyvinvoinnin edistämisen toimia.

Kuntatasolla toimialojen, lasten harrastus toimijoiden sekä kotien ja koulujen välisen yhteistyön tehostaminen voisi tuoda uusia mahdollisuuksia lasten liikuttamiseen ja aktiiviseen elämäntapaan innostamiseen. Kouluissa on kaikki lapset ja nuoret, kunnalla on tiloja ja toimijoita ja harrastusten parissa osaavia aikuisia. Osaamisalueet ja tavoitteet yhdistämällä pääsisimme yhdessä pidemmälle. Tarpeenmukaisia kevyitä yhteistyön muotoja pitäisi ideoida ja toteuttaa paikallisesti.

LÄHTEET:

[Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, liikunta.](#)

[Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, liikunta.](#)

[Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, terveystieto.](#)

[Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019, terveystieto.](#)

[Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.](#)

[Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020.](#)

[Liikunnan seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010.](#)

[Elämänmittainen liikunta-aktiivisuus juurrutetaan lapsuudessa ja nuoruudessa.](#)

Lisätietoa: varapuheenjohtaja Heidi Rautajoki, p. 0400 533 953 / puheenjohtaja Mirva Ikola, p. 040 704 2812.

***Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat, LIITO ry.** on vuonna 1912 perustettu pedagoginen aineopettajajärjestö. LIITO ry:llä on noin 1 400 jäsentä. LIITO ry:n tarkoituksena on työskennellä koko maan ja erityisesti koulujen liikunta- ja terveystiedon kehittämiseksi.*

Liite 1. Liikunta oppiaineen tehtävä

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta.

Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen.

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on opettaa opiskelijalle sellaisia taitoja ja tietoja, joiden avulla hän pystyy ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään sekä hyvinvointiaan. Liikunnan opetuksella tuetaan opiskelijaa vastuulliseen omasta fyysisestä aktiivisuudesta ja toiminta- ja opiskelukyvystä huolehtimiseen sekä istuvan elämäntavan vähentämiseen. Opetuksessa korostetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana liikunnallista elämäntapaa. Liikunnassa opiskelija kokee iloa, onnistumista ja liikunnallista pätevyyttä sekä oppii keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikunnassa edistetään kaikkien opiskelijoiden tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, osallisuutta, kestävä elämäntapaa, yhdessä toimimisen taitoja, toisten huomioon ottamista ja yhteisöllisyyttä.

Liikuntaa opetetaan 1-9 luokkien aikana yhteensä 20 vuosiviikkotuntia, käytännössä keskimäärin kaksi oppituntia viikossa (4-6.lk aikana +1vvt ja 7-9lk.aikana +1vvt). Lukiossa on 2 pakollista opintojaksoa (1 opintojakso, 2 op = 38 tuntia) ja 3 valinnaista valtakunnallista opintojaksoa. Lisäksi lukio voi halutessaan tarjota muita valinnaisia opintojaksoja. Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman perusteissa ei ole liikuntaa oppiaineena lainkaan vaan se sisältyy Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -opintojen sisältöihin yhden osaamispisteen (1 osp = 12-15 tuntia) verran.

Liite 2. Terveystieto oppiaineen tehtävä

Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan pohjautuva oppiaine. Terveystiedon opetuksen tehtävänä on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Terveystieteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus.

Opetuksessa huomioidaan terveyteen liittyvien ilmiöiden moniulotteisuus ja -tasoisuus: terveyttä tukevat ja kuluttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet. Terveystietä tarkastellaan ihmisen elämänsä eri vaiheissa, yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla sekä soveltuvin osin myös globaalisti. Oppilaiden kehittyessä ja elinpiirin kasvaessa terveyteen liittyvien kysymysten tarkastelu laajenee ja syvenee. Keskeistä on ohjata oppilaita ymmärtämään terveyttä voimavarana jokapäiväisessä elämässä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa. Lisäksi tuetaan turvallisuustaitoihin, sosiaalisiin taitoihin sekä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittymistä.

Terveysosaamisen avulla oppilaat hahmottavat terveyden laaja-alaisuutta ja saavat valmiuksia tehdä tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä. Terveysosaaminen lisää kykyä tunnistaa ja muokata tekijöitä, jotka mahdollistavat oppilaiden oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin arvostamisen, ylläpitämisen ja edistämisen.

Terveystiedon sisällöissä käsitellään yläkoulun ja lukion aikana muun muassa seuraavia aiheita: terveys ja media, uni, liikunta, ryhti, ravinto, hygienia, mielenterveys, stressi, ihmissuhteet, tunne- ja vuorovaikutustaidot, päihteet, seksuaalisuus, kansantaudit, turvallisuus, sairauden hoito ja ensiapu.

Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1-6 osana ympäristöoppia. Vuosiluokilla 7-9 terveystietoa on omana oppiaineenaan yhteensä kolme vuosiviikkotuntia. Käytännössä siis yksi oppitunti viikossa. Lukiossa terveystieto oppiaineessa on yksi pakollinen opintojakso (1 opintojakso, 2op = 38 tuntia) ja kaksi valtakunnallista syventävää opintojaksoa. Ammatillisessa koulutuksen opetussuunnitelman perusteissa ei ole terveystietoa oppiaineena lainkaan, vaan se sisältyy Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -opintojen sisältöihin yhden osaamispisteen (1 osp = 12-15 tuntia) verran.