



LIITO

2/24

Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja

Kestävä tulevaisuus

Koulumatkaliikkuminen

Monialainen oppiminen

Kestävä kehitys ja Opintopäiväesite

**Katso maksuttomat
opetusaineistot
RuokaTutkasta!**

**RUOKA
TUTKA**
www.ruokatutka.fi



**RuokaTutkan verkkosivulta löydät
valmiit materiaalit kestävän kehityksen
käsittelyyn:**

- ✓ Oppimisympäristöjä
- ✓ Verkkotehtäviä
- ✓ MOK
- ✓ Videoita ja digituntitallenteita
- ✓ Pelejä

**Tutustu
materiaaleihin! →**



**RUOKA
TUTKA**
www.ruokatutka.fi



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä
Europeiska unionens skolprogram

LIITO -lehti

Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja

vuodesta 1996

LIITO -lehti on
Liikunnan ja Terveystiedon
Opettajat ry:n jäsenlehti

JULKAISIJA:

Liikunnan ja Terveystiedon
Opettajat ry

Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki
p. 050-509 9810

INTERNET:

www.liito.fi

SÄHKÖPOSTI:

toimisto@liito.fi

TOIMITUSKUNTA

Satu Ovaska, pj
Harri Heiskanen
Heikki Hurskainen
Josefina Koski
Iida Pulkkanen
Eva-Greta Snäll
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:

Unsplash

PAINOPAikka:

Kajaanin Offsetpaino Oy
Puh. (08) 612 0082

ISSN 2242-0134

AINEISTOPÄIVÄT:

3/2024 12.8.2024
4/2024 28.10.2024

ILMESTYMINEN:

3/2024 13.9.2024
4/2024 29.11.2024

TEEMAT:

3/2024: Seksuaalikasvatus
4/2024: Saavutettavuus

● TÄSSÄ NUMEROSSA



s. 2 Toimisto tiedottaa

- s. 3 Pääkirjoitus
- s. 4 Liiton hallitus 2023-2024
- s. 5 Puheenjohtajalta

Opetushallituksen kuulumisia

- s. 6 Opettajuus, kestävä tulevaisuuskuva

Kestävä kehitys

- s. 9 Kestävä tulevaisuus kutsuu monialaiseen oppimiseen
- s. 12 Kestävää hyvinvointia etsimässä
- s. 14 Kestävän liikuntainnostuksen juurilla
- s. 16 Hybridimatkoja, laskureita, oppitunteja
- s. 19 Lihasvoimin kouluun!
- s. 20 Näin helppoa on syödä ympäristöystävällisesti
- s. 22 Rauhankasvatusta voi toteuttaa jokaisella oppitunnilla
- s. 24 Laadukas seksuaalikasvatus tukee nuorten hyvinvointia Laossissa

Opintopäivät

- s. 28 Tervetuloa Opintopäiville!
- s. 29 Opintopäivät-esite

Tullaan tutuiksi

- s. 33 Iida Pulkkanen

Ajankohtaista

- s. 27 Äänestä liikuntakasvatus liikkeen lisäämisen ratkaisuksi
- s. 38 Helsingin kaupungin liikuntacoach-toiminta

Terveystieto

- s. 34 Nuorten digipelaamisesta aiheutuvia haittoja ja pelaamista voidaan ehkäistä

Esittelyssä

- s. 36 Älytön juttu
- s. 39 Liikunnanopettajayhdistykset

Väitös

- s. 41 Huomattavat erot liikunta- taidoissa sekä fyysisessä kunnossa ja aktiivisuudessa säilyvät läpi murroian
- s. 44 LIIKUNTA&TIEDE -lehdestä poimittua

Nuoren silmin

- s. 46 Monipuolinen kaksoistutkinto

Minä opettajana

- s. 47 Harri Turppa

- s. 48 LIITO ry:n tapahtumia

Sisältö

2/2024



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 perilletulon.

LIITO-lehti kiertoon

Kun olet lukenut tämän lehden ja jos et halua säästää sitä, niin vie se koululle muiden liikuntaa ja/tai terveystietoa opettavien opettajien luettavaksi. LIITO-lehdet löytyvät myös digitaalisesti liito.fi sivujen jäsenosiosta.

Muuta jäsenyytesi hiilineutraaliksi -valitse sähköinen lehti!

LIITO-jäsenlehti ilmestyy myös digitaalisesti ja e-lehdet vuodesta 2009 alkaen löytyvät jäsensivuilta. Jos et halua paperista lehteä jatkossa postitse kotiisi voit ilmoittaa siitä lomakkeella www.liito.fi/liito-lehti/muutoslomake/



Toimiston kesäloma

**Liiton toimiston on suljettu
kesälomien vuoksi 20.6.-4.8.2024.**

*Hallituksen ja toimiston väki toivottaa
kaikille jäsenille mukavaa ja rentouttavaa kesälomaa!*



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 oikeus-
turvavakuutus (jos ei ole
OAJ:n kautta)

Liiton toimisto

Akava-OAJ-talo
Rautatieläisenkatu 6
00520 Helsinki
toimisto@liito.fi
050-509 9810

Toiminnanjohtaja
Tiina Apajalahti 040-567 3793

Pedagoginen asiantuntija
Anna Haapalainen 040-512 1175
Tavoitettavissa pe

**Erityisasiantuntija - liikunta ja
terveys, edunvalvonta,
yhteiskuntasuhteet**
Heidi Rautajoki 0400-533 953
Tavoitettavissa to-pe

Sähköpostit
etunimi.sukunimi@liito.fi



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Innostavaa oppimista ja vastuullista toimintaa

Kestävä kehitys on noussut yhä merkittävämmäksi teemaksi kaikilla elämäntiloilla, ja koulutus ei ole tässä poikkeus. Koulujen tehtäväkuvaan kuuluu ohjata ja valmistaa oppilaita kohtaamaan tulevaisuuden haasteet, ja kestävän kehityksen opetus tarjoaa siihen yhden erinomaisen välineen muiden rinnalla.

Liikunnassa ja terveystiedossa kestävän kehityksen opetus on investointi tulevaisuuteen. Se tekee nuorista vastuullisia kansalaisia, jotka ymmärtävät oman toimintansa vaikutukset ympäristöön ja terveyteen. Samalla se edistää terveellisten elämäntapojen omaksumista omaan arkeen ja tukee kestävän kehityksen tavoitteiden saavuttamista yhteiskunnassa laajemmin.

Kestävä kehitys opetuksessa

Kestävän kehityksen opetuksen sisällyttäminen liikuntaan ja terveystietoon tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia. Se voi tarkoittaa esimerkiksi opetusta ekologisesta kestävästä liikuntamuodosta, kuten pyöräilystä tai luonnossa liikkumisesta. Samalla voidaan käsitellä ravitsemusta ja ruokavalion vaikutuksia terveyteen sekä oppia arvostamaan lähiruokaa ja ruokakulttuurin monimuotoisuutta.

Kestävän kehityksen näkökulman integroiminen opetukseen ei kuitenkaan tarkoita uusien aiheiden lisäämistä opetussuunnitelmaan. Se voi vaatia opetusmenetelmien päivittämistä ja oppilaiden osallistamista aktiiviseen oppimiseen! Samalla se kannustaa oppilaita pohtimaan omia arvojaan ja valintojaan sekä niiden vaikutuksia ympäristöön ja terveyteen. Kai-

ken pohjalla on ajatus siitä, että oppilaat ja nuoret hahmottavat kestävän kehityksen periaatteet ja merkityksen arjessa nyt ja tulevaisuudessa.

Kestävän kehityksen monialaisuus

On hyvä huomioda, että kestävän kehityksen opetus on jatkuvaa ja monialaista. Se ei rajoitu pelkästään liikunnan ja terveystiedon tunneille, vaan on vahvasti läsnä ja näkyvillä kaikessa koulun toiminnassa. Yhteistyö muiden oppiaineiden ja kolmannen sektorin kanssa tarjoaa mahdollisuuden syventää oppimisprosessia ja nähdä kestävä kehitys monitahoisena kokonaisuutena.

Ensimmäisestä pelkästään sähköisestä julkaisustamme löydät monipuolisesti eri osa-alueilta vinkkejä ja tietoa kestävän kehityksen huomioimisesta arjessa ja opiskelussa. Artikkeleista löydät ajatuksia esimerkiksi kestävien kulkumuotojen edistämisestä ja monialaisesta oppimisesta sekä ympäristöystävällisestä syömisestä. Lehdessä saat myös ideoita siihen, miten voit nostaa esille kestävän kehityksen omassa opetuksessasi sekä arjessasi.

Muistutuksena kaikille, kuka tahansa voi lukea tämän lehden kotisivuilta sähköisenä versiona eli ei kun vinkkaamaan kavereille, tuttaville ja työyhteisölle ainutlaatuisesta mahdollisuudesta tutustua LIITO ry:n jäsenlehteen! Samassa yhteydessä haluamme selvittää jäsenistöltä mielipidettä siitä, missä muodossa jäsenlehden halutaan ilmestyvän tulevaisuudessa. Tavoitteena on lisätä kustannus-

tehokkuutta ja ympäristöystävällisyyttä.

Tähän pääkirjoitukseen olen ensimmäistä kertaa käyttänyt apuna tekoälyä, joka entistä enenevässä määrin on jalkautumassa osaksi opetusmaailmaa. Sen, mihin kaikkeen sitä vielä tuleme käyttämään ja hyödyntämään, aika näyttää. Samoin kuin sen, kuinka hyvin omaksumme kestävän kehityksen osaksi arkeamme ja vastuullista toimintakulttuuriamme.

Aurinkoisia kevätpäiviä ja tsemppiä kevätlukukauden loppurutistukseen!

Leppoisan rentouttavaa kesälomaa!

Satu



Vastaa kyselyyn sähköisestä LIITO-lehdestä!

Klikkaa kuvaketta



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n hallitus 2023-2024

Puheenjohtaja



Mirva Ikola
Hatanpään lukio, Tampere
mirva.ikola@tampere.fi



Heikki Hurskainen
Jyväskylän yliopisto
heikki.hurskainen@jyu.fi

Opiskelijajäsenet



Virpi Manninen
manninen.virpi@gmail.com



Iida Pulkkanen
iida.pulkkanen@gmail.com

Varapuheenjohtajat



Jani Laaksonen
Pelastusopisto, Kuopio
jani@laaksonen.in



Elina Kallinen
Ritaharjun koulu, Oulu
eli.kallinen@gmail.com



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



Josefina Koski
Sibeliuksen lukio, Helsinki
josefina.koski@edu.hel.fi



Karoliina Mäkräinen
Linnankosken lukio, Porvoo
karoliinaelisabet.makarainen@gmail.com

Varsinaiset jäsenet



Esteban Fernandez
Tähtikunnan koulu ja
Sodankylän lukio
esfern78@gmail.com



Harri Heiskanen
Stadin ammatti- ja aikuisopisto
harri.heiskanen@edu.hel.fi



Seán O'Leary
Nummen yhtenäiskoulu,
Hämeenlinna
kristianoleary1@gmail.com



Eva-Greta Snäll
Luostarinvuoren Lyseon lukio
eva-greta.snall@edu.turku.fi



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Puheenjohtajisto

Pj. Mirva Ikola
Jäsenet: Jani Laaksonen, Satu Ovaska, Tiina Apajalahti

Koulutustoimikunta

Pj. Karoliina Mäkräinen
Jäsenet: Esteban Fernandez, Elina Kallinen, Jani Laaksonen, Seán O'Leary, Virpi Manninen, Tiina Apajalahti, Heidi Rautajoki

Tiedotus- ja markkinointitoimikunta

Pj. Satu Ovaska
Jäsenet: Harri Heiskanen, Heikki Hurskainen, Josefina Koski, Eva-Greta Snäll, Iida Pulkkanen, Tiina Apajalahti

Työhyvinvointi- ja edunvalvontatoimikunta

Pj. Jani Laaksonen
Jäsenet: Esteban Fernandez, Mirva Ikola, Elina Kallinen, Karoliina Mäkräinen, Seán O'Leary, Virpi Manninen, Heidi Rautajoki

Terveystietotoimikunta

Pj. Josefina Koski
Jäsenet: Esteban Fernandez, Anu Heilmö, Mirva Ikola, Elina Kallinen, Kirsi Kukkola, Karoliina Mäkräinen, Satu Ovaska, Mira Poijärvi, Eva-Greta Snäll, Virpi Manninen, Tiina Apajalahti, Anna Haapalainen, Heidi Rautajoki

Ammatillisen koulutuksen toimikunta

Pj. Harri Heiskanen
Jäsenet: Jenni Ikkala, Monika Törn, Tiina Apajalahti

Opintopäivätoimikunta - Salo

Pj. Iku Leino
Jäsenet: Salon kerholaisia, Tiina Apajalahti

Fuengirolan opintopäivätoimikunta

Pj. Heleena Kullas
Jäsenet: Eva-Greta Snäll, Riitta Pääjärvi-Myllyaho, Mairit Pellinen, Riitta Asanti, Marit Heikura, Sari Penttilä ja Heleena Isomäki

Ansioerkkitoimikunta

Pj. Mirva Ikola
Jäsenet: Kasper Salin, Riitta Pääjärvi-Myllyaho ja Tiina Apajalahti

Kansainväliset asiat

EUPEA - (Eurooppalainen liikunnanopettaja järjestö)
Mirva Ikola
FIEP - (Tieteellinen liikuntakasvatuksen järjestö)
Mirva Ikola, Jani Laaksonen

Kevään kuulumisia liiton toiminnasta

Liikkumisen sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilanne Suomessa puhututtaa yhä. Aihe on pinnalla niin pahoinvointia esiin tuovan uutisoinnin, asiantuntijoiden puheenvuorojen kuin hallitusohjelmaan kirjattujen edistämistoimien toteutuksen muodossa. Minä roolin me hyvinvointioppiaineita opettavat opettajat otamme jokapäiväisessä työssämme lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäjinä? Liito ry liittyi vastikään Suomi liikkeelle -ohjelmaan. Lue lupauksemme Suomelle ja haasteemme kaikille liikunnanopettajille lehden takasivulta.

Olemme jatkaneet tiivistä vaikuttamistyötä, jotta liikunta- ja terveystieto oppiaineiden merkitys hyvinvoinnin edistäjänä vahvistuisi yhteistyökumppaneidemme ja päättäjien silmissä. Loppuvuodesta Olympiakomitean Lisää liikettä Suomeen -webinaarisarjassa pidetty liikuntakasvatuksen puheenvuoro sai runsaasti myönteistä palautetta. Osallistujat arvioivat liikuntakasvatuksen vaikuttavaksi ja kustannustehokkaaksi keinoksi lisätä liikettä.

Nyt on jokaisen jäsenen mahdollisuus vaikuttaa ja käydä äänestämässä Liiton toimenpide-ehdotusta, joka löytyy tämän lehden sivulta 31. Olympiakomitea valitsee eniten ääniä saaneista muutaman teeman, joihin liikkumisen edistämisessä keskitytään tulevina vuosina.

Opetus- ja kulttuuriministeriön Perusopetuksen tulevaisuustyö -kehittämishanke käynnistyi maaliskuussa. Tavoitteena on arvioida millaisia valmiuksia tarvitaan tulevaisuuden muuttuvassa yhteiskunnassa ja luoda kestävä visio pidemmän aikavälin oppimisesta. Liito evästi työryhmää lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta sekä kommentoi hankkeen tavoitteita.

Kutsuimme eduskunnan sivistysvaliokunnan sekä perusopetuksen tulevaisuustyöryhmän jäseniä koulukäynnille tutustumaan opetuksen arkeen ja sen haasteisiin. Tavoitteena on osoittaa hyvinvointitaitojen merkitys perustaitoina, joita ei voi sivuuttaa digi-tulevaisuuden ja Pisa-tulosten heikkenemisen jyllätessä koulutuksen kehittämisen moottoreina. Motoristen taitojen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä arjen hallinnan edistyminen

lisää oppimista ja vähentää tuen tarvetta toisaalla.

Tammikuussa liikunnan- ja terveystiedon opettaja ja kansanedustaja Markku Siponen tutustui Helsingissä kaupunkikoulun todellisuuteen. Hän summasi vierailun olleen silmiä avaava. Ryhmäkokojen pienentämisen tarve ja resurssipula, joka vaikuttaa opetuksen laatuun, nousivat esiin vahvasti.

Ylioppilastutkinnon ja yliopistojen opiskelijavalinnan kehittäminen

Ylioppilastutkinnon kehittäminen etenee lukiodiplomien osalta samaan aikaan, kun uutta abittijärjestelmää viedään eteenpäin. Osallistuimme OAJ:n keskustelutalaisuuteen diplomien kehityssuunnista ja haasteista. Hallitusohjelman mukainen lukiodiplomien uudistaminen edellyttää nykyistä määrämuotoisempaa suoritusta arvioinnin luotettavuuden varmistamiseksi. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa liikunnan, kuvaamataidon tai musiikin diplomilla voi korvata yhden ylioppilastutkinnon kokeen. Asia etenee opetushallituksen lainvalmisteluun.

Yliopistojen opiskelijavalinnassa on uudistetun todistusvalinnan pisteytysmallin jälkeen siirrytty kehittämään valintakokeita. Tavoitteena on yksinkertaistaa, selkeyttää ja vähentää kuormitusta sekä hakijoiden että yliopistojen näkökulmasta. Todistusvalinta tulee voimaan kevästä 2026 ja valintakoeuudistus kevästä 2025 lähtien. Jatkossa samalla kokeella haetaan liikuntapedagogiikkaa tai kasvatustieteitä opiskelemaan ja vastaavasti terveystiede on yhteisessä kokeessa psykologian, logopedian ja hoitotieteen kanssa.

Tehokasta jäsenpalvelua

Liiton keskeisenä työnä on myös jäsenen palveleminen järjestämällä koulutuksia, tukemalla arjen pulmissa sekä tekemällä sidosryhmien kanssa taustatyötä opetusolosuhteiden kehittämiseksi. Päivitimme nettisivujen UKK-palstan ja olem-

me työstäneet Kuuloliiton kanssa kuulonsuojaus opasta liikunnanopettajille sekä toteuttaneet OAJ:n kanssa kyselyn lukiodiplomien liikunnan toteutumisesta maksettomuuden astuttua voimaan. Kyselyn tuloksena kävi ilmi, että vajaa puolet lukio-opettajista kokee mahdollisuudet toteuttaa liikunnanopetusta heikentyneen. OAJ vie asian Opetus- ja kulttuuriministeriölle tarkasteltavaksi.

Kevät on ollut erityisen vilkas liikunnan miniopintopäivien ja muiden lyhyiden koulutusten osalta. Huhtikuussa on keskitytty terveystietoon. Tapasimme Opetushallituksen terveystiedon opetusneuvokset ja keskustelimme terveystiedon tilanteesta sekä toiveistamme tulevaisuuden suuntaviivoiksi. Useiden koulutustilaisuuksien lisäksi edessä on kevään päätapahtuma, terveystiedon Kevätseminaari, jonka aiheena on draaman keinot tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksessa. Maaliskuussa järjestettiin jo perinteiset terveystiedon ylioppilaskokeen etäkahvit, jossa kävimme läpi kevään ylioppilaskokeen. Illan jälkeen Liiton huomiot kokeesta lähetettiin ylioppilastutkintolautakuntaan hyödynnettäväksi tulevia ylioppilaskokeita laadittaessa. Kesäkuussa osallistumme Porin Suomi Areenassa Kuuloliiton paneelikeskusteluun melukuormasta opettajan työssä. Katso striimaus Yle Areenasta tai tule paikan päälle kesäiseen Poriin paneelia seuraamaan!

Tsemppiä loppu kevääseen ja ihanaa tulevaa kesälomaa!

Mirva



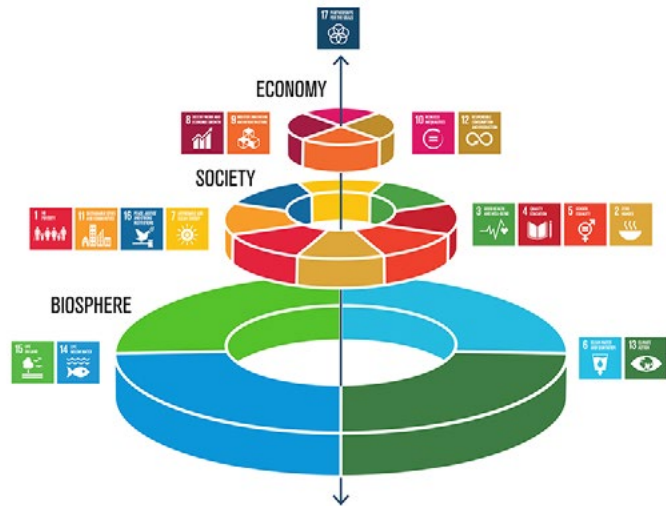
Opettajuus, kestävä tulevaisuuskuva

Teksti: Hanna Pohjonen

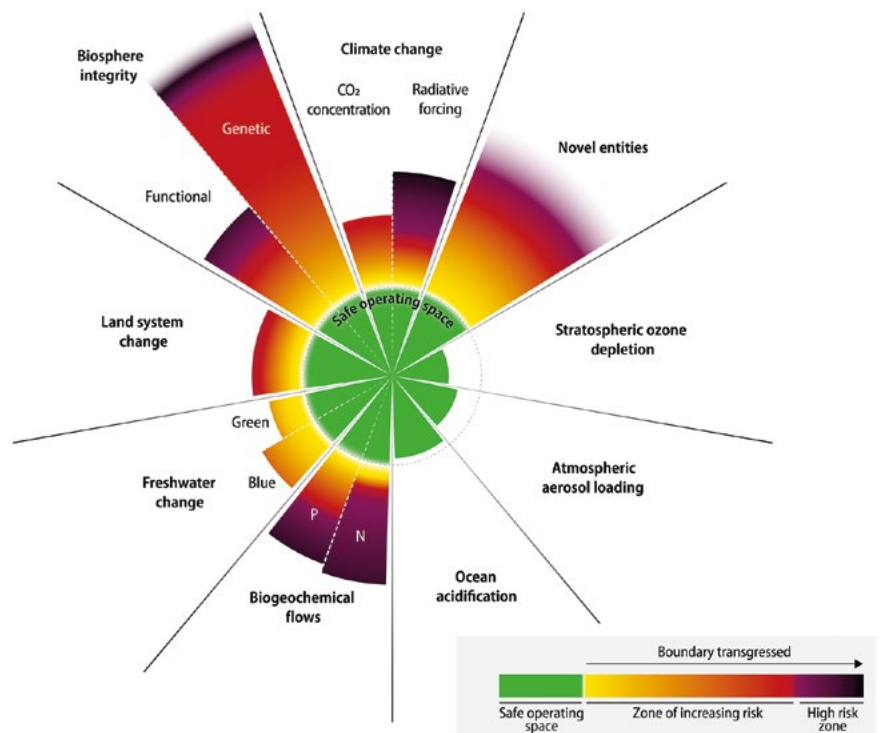
”Luontokato uhkaa Suomen turvallisuutta, sanovat tutkijat” (HS 13.2.2024). ”Tutkimus: Ilmastomuutos voi lisätä kuolleisuutta Turunkin tiheästi rakennetuissa betonilähiöissä” (Turun Sanomat 3.1.2024). Luemme päivittäin uutisia planetaaristen rajojen ylittämistä. Vuosi vuodelta Suomessa, hyvinvointivaltiossa ja koulutuksen kärkimaassa, ylikulutuspäivää vietetään yhä aiemmin jo maalishuhtikuun vaihteessa. Suomi rakentaa tulevaisuuttaan kestävästi. Millaista tulevaisuuskuva koulutus rakentaa?

Suomi on kestävä kehityksen ykkönen – riittääkö se?

Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan ekologista, taloudellista ja sosiaalista kestävyyttä. Kestävä kehitys tavoitteena on säilyttää ja taata hyvän elämän mahdollisuudet nykyisille ja tuleville sukupolville. YK:n jäsenmaiden Agenda2030-toimintaohjelma pyrkii kestäväan tulevaisuuteen 17 laajan kestävä kehityksen tavoitteen kautta. Tarvitsemme kaikkia Agenda 2030 -tavoitteita ja niiden saavuttamista, jotta voimme taata kestävä



Kuva 1. YK:n Agenda2030 -tavoitteet. Luonnon kantokyvyn turvaaminen mahdollistaa muiden Agenda2030-tavoitteiden saavuttamisen. Contributions to Agenda 2030 - Stockholm Resilience Centre (luettu 14.3.2023)



Kuva 2. Planetaariset rajat. Globaalisti kuusi yhdeksästä rajasta on ylitetty tutkimusten mukaan. Tämä viittaa siihen, että maapallo on kaukana ihmiskunnan turvallisesta toimin-
tatilasta. Earth beyond six of nine planetary boundaries | Science Advances

tulevaisuuden.

Suomi on kärkimaita kestävä kehityksen edistämiseksi. Mutta huippusijoitukseen ei valitettavasti vaadita täydellistä onnistumista. Suomi on saavuttamassa vain kolmessa Agenda 2030 -tavoitteessa eli 1 (ei köyhyyttä), 4 (hyvä koulutus) ja 7 (edullista ja puhdasta energiaa) tavoitteet vuoteen 2030 mennessä.

Vastaavasti suurimmat haasteet liittyvä ekologisen kestävyys tavoitteisiin (12 vastuullinen kuluttaminen ja 13 ilmastotekoja) sekä tavoitteeseen 2 (ei nälkää). Paikoin näissä tavoitteissa suunta on kääntynyt huonompaan. (Sustainable Development Report 2023 (sdgindex.org))

Jos tavoittelemme tulevaisuudessa sosiaalista ja taloudellista kestävyttä, tulee perustan, eli ekologisen kestävyys, olla kunnossa (kuva 1). Muuten muita kestävyys ulottuvuuksia ei voida saavuttaa.

Ekologista kestävyttä mitattaessa Agenda2030 -tavoitteiden kautta tai tutkijoiden määrittelemien planetaaristen rajojen avulla, on kehityksen suunta äärimmäisen huolestuttava. Käytämme luonnonvaroja yli niiden uusiutumiskyvyn. Yhdeksästä planetaarisesta rajasta ihmiskunta on ylittänyt jo kuusi vuonna 2023 julkaistun tutkimuksen mukaan (kuva 2). Uutiset lajikadoista ja ilmastomuutoksen seurauksista ovat tätä päivää. Ne tapahtuvat nyt, eivät tulevaisuudessa. Emme voi sivuuttaa, että ihminen on täysin riippuvainen ekosysteemien elinvoimaisuudesta. Ihminen on osa luontoa.

Sivistys, osaaminen ja kestävä elämäntavat – avaimia yhteiskunnalliseen muutokseen

Kestävä kehityksen strategia ”Luonnon kantokyvyn turvaava, hyvinvoiva ja globaalisti vastuullinen Suomi” julkistettiin vuonna 2022. Kansallisen strategian tavoitteena on saavuttaa Agenda2030 asettamat kestävä kehityksen 17 tavoitetta vuoteen 2030 mennessä. Strategian kuudesta muutosalueesta yksi, ”sivistys, osaaminen ja kestävä elämäntavat” pyrkii kirittämään kasvatus- ja koulutussektoria sekä sen vaikuttavuutta kestävämmäksi. Strategiassa tunnustetaan kasvatus- ja koulutussektorin tärkeys yhteiskunnallisen muutoksen, kestävämpien elämäntapojen ja laaja-alaisen hyvinvoinnin mah-

dollistajana. Tarvitsemme arvopohjan uudistamista ja kestävien elämäntapojen valtavirtaistamista, yhteistyötä yli koulutussektoreiden sekä kestävä kehitystä tukevan ymmärryksen ja kestävyysosaamisen vahvistamista, jotta yhteiskunnallinen, kokonaisvaltainen muutos olisi mahdollista. Vastuullisuuden tulee läpäistä kaiken toiminnan. Sen tulee koskea niin paikallisia opetussuunnitelmia ja muita strategioita, johtamista, toimintakulttuuria ja arjen käytäntöjä kuin henkilöstön osaamista ja pedagogiikkaa. Tavoitteena on oppia elämään hyvää elämää planetaarisissa rajoissa.

Yhteiskunnallisella muutoksella on kii-re. Vuonna 2024 koulupolun aloittava ekaluokkalainen valmistuu toiselta asteelta 2036. Ilmastolain tavoitteeksi on kirjattu, että Suomi on tuolloin hiilineutraali, ja Kansallisen monimuotoisuusstrategian mukaan Suomi olisi luontopositiivinen. Millaisia toimia se vaatii meiltä nyt, jotta edistämme kestävä kädensijälä ja voimme taata lasten ja nuorten valmiudet sekä osaamisen toimia muuttuvassa yhteiskunnassa, planetaarisissa rajoissa?

Opetussuunnitelman perusteet tukevat kestävä muutosta

Opetussuunnitelman perusteet (POPS2014, LOPS2019) muodostavat oppimisen jatkumon sekä viitoittavat ja velvoittavat meitä kohti kestävä tulevaisuutta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 arvopohja kiteyttää: ”Ihminen on osa luontoa ja täysin riippuvainen ekosysteemien elinvoimaisuudesta. Tämän ymmärtäminen on keskeistä ihmisenä kasvussa.”

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden vahvistaminen, etenkin perusopetuksessa ”L7: osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen” sekä lukiokoulutuksen ”eettisyys ja ympäristöosaaminen” vaativat osaamisen monipuolista kehittämistä, tiedon päivittämistä ja jatkuvaa oppimista, myös meiltä aikuisilta. Tarvitsemme osallisuutta, muutostarpeiden havaitsemista ja niiden kriittistä arviointia sekä vastuunottamista tulevaisuuteen vaikuttavista valinnoista koko kouluyhteisössä. Lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteiden 2019 arvopohjastaan on todettu ”Opiskelija ymmär-

tää oman toimintansa ja globaalin vastuun merkityksen luonnonvarojen kestävässä käytössä, ilmastomuutoksen hillinnässä ja luonnon monimuotoisuuden säilyttämisessä”. Käytännön opetus ja oppiminen vasta ratkaisevat, miten nuoret kasvavat vastuullisuuteen, ja miten sekä mihin suuntaan he uudistavat yhteiskuntaa.

Yhteisenä tavoitteena perusteiden laaja-alainen osaaminen ja GreenComp

Koulu on ensisijaisesti oppimisen paikka. Koulutuksen tulee tarjota opiskelijoille riittävät valmiudet tulevaisuuden yhteiskunnan jäsenenä. Opetussuunnitelman perusteiden laaja-alaisen osaamisen tavoitteet muodostavat oppiaineiden yhteiset tavoitteet. Niin perusopetuksessa kuin lukiokoulutuksessa yksi laaja-alaisen osaamisen tavoitteista sanoittaa erityisesti pyrkimystä ekologiseen kestävyys-teen. Kuitenkin saavuttaaksemme tulevaisuudessa elämäntavan, joka on sopusoinnussa planetaaristen rajojen kanssa, tarvitsemme myös muita laaja-alaisen osaamisen osa-alueita. Laaja-alaisessa osaamisessa tiedot, taidot, arvot, asenteet ja tahto muodostavat kokonaisuuden. Opettajien työtä tukemaan Euroopan tasolla on määritelty kestävä kehitystä vahvistava eurooppalainen osaamiskehys, GreenComp (2022). GreenComp-osaamiskehyksessä on avattu kestävyysosaamisen osatekijöitä, joilla vahvistetaan vastuullisia, ympäristön hyvinvoinnin edistämiseen tarvittavia tietoja, taitoja ja asenteita. Osaamiskehys tuo täydentävää näkökulmaa kansallisten opetussuunnitelmien perusteiden laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin. Tavoite on molemmissa sama – kestävä tulevaisuus planetaarisissa rajoissa.

Opetussuunnitelman perusteiden arvopohja, laaja-alainen osaaminen sekä GreenComp luovat opettajille, johdolle ja muulle henkilöstölle yhteiset tavoitteet ja raamituksen, johon tukeutua pedagogisissa ratkaisuissa ja toimintakulttuurin kehittämisessä. Yhteisten tavoitteiden asettaminen vaatii sanoittamista ja dialogia. Kuten laaja-alainen osaaminen, myös Greencompit konkretisoituvat koulujen ja oppilaitosten arjessa. Millainen on meidän kestävä koulu?

Pedagogiset ratkaisut vahvistavat kestävä elämäntapaa

Koulut ja oppilaitokset tekevät päivittäin tulevaisuustyötä. Kasvaminen ja oppiminen suuntaavat tulevaisuuteen vahvistaen tulevaisuustaitoja. Opetuksessa ei enää riitä, että me opetamme maailmasta ja miten tulisi toimia siinä. Jotta kasvaminen ja oppiminen olisi vaikuttavaa, tulee oppimisympäristöjen tukea opetusta ja olla yhtä opetussuunnitelman arvo maailman ja laaja-alaisen osaamisen kanssa. Kestävyysosaamista voi tukea tilojen käyttöön ja kouluruokailuun liittyvillä valinnoilla sekä huomioimalla kestävyys hankinnoissa, kierrätyksessä ja liikkumisessa. Arjen toimilla ilmenetään vastuullista suhtautumista ympäristöön ja toisiin. Meillä tulee olla rohkeutta pohtia myös pedagogisia ratkaisuja. Meidän tulee opettaa, oppia olemaan yhtä ympäröivän maailman kanssa.

Liikunnan oppitunneilla luontokokeemukset tulevat kuin itsestään. Luontoympäristössä toimiminen ja ulkona oppiminen vahvistavat luontoyhteyttä. Toivottavasti myös arvostamaan luontoa itsessään ja ymmärtämään, että ihminen on osa luontoa. Tämä luo perustan kestävyysosaamiselle. Terveystiedossa korostuvat terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmat. Tiedämme, että lajikadolla ja ilmastomuutoksen voimistumisella on negatiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Miten sopeutua näihin muutoksiin, ja etenkin, miten hillitä muutosta. Nuoret ovat tulevaisuuden kansalaisia ja toimijoita, yhdessä meidän kanssa. Terveystiedon oppitunneilla voimme vahvistaa osallisuutta ja vahvistaa toimijuutta kestävyyttä edistäviin tekoihin. Oppitunneilla opitaan tarkastelemaan luonnon, ihmisen ja yhteiskunnan keskeisiä vuorovaikutuksia. Ymmärrys lisää systemistä ajattelua, jota kestävyysosaamisessa tarvitaan. Hyvinvoiva ihminen huolehtii luonnosta ja toisaalta hyvinvoiva luon-

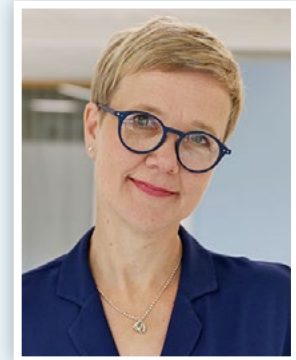
to lisää ihmisten hyvinvointia. Pedagogisilla ratkaisuilla voimme vahvistaa osaamista kestävästä elämäntavoista kaikissa oppiaineissa.

Tulevaisuuskuvan tulee mahtua planetaarisiin rajoihin

Jotta voimme opettaa ja tukea nuoria, tulee pohtia, millaisia kestävyystoimijoita me itse olemme? Kestävyysmurroksen selättäminen vaatii meiltä kaikilta muutumista ja muutosta. Mutta myös hyvien käytänteiden ja osaamisen jakamista, yhteisoppimista. Useissa kouluissa ja oppilaitoksissa kestävä koulun eteen on jo tehty paljon. Kestävän kehityksen strategian seurannasta laadittiin ensimmäiset artikkelit vuoden 2024 alussa. ”Sivistys, osaaminen ja kestävät elämäntavat” artikkelin mukaan kestävyysosaaminen ja vihreä siirtymä ovat osa koulutusjärjestelmää. Valitettavasti läpileikkaavaa muutosta tässä ei kuitenkaan ole tapahtunut.

Tilanne ei muutu, jos me emme muutu. Tietoa ja taitoa meillä Suomessa, koulutuksen kärkimaassa, jo on. Kaikissa oppiaineissa, opettajat kestävyysosaajina voivat vaikuttaa omaan sekä lasten ja nuorten käsitykseen sivistyksestä, hyvinvoinnista ja toiveikkaasta maailmankuvasta. Sivistys on tärkeimpiä arvojamme, eikä se ole vain puhetta. Sivistys on tekoja parhaan tiedon varassa. Tarvitsemme tahtoa ja tekoja kestävä tulevaisuuskuvan luomisessa ja toteuttamisessa.

Kirjoittaja Hanna Pohjonen on työskennellyt lähes 20 vuotta lukion aineenopettajana ennen hallinnollisia tehtäviä. Nykyään Hanna työskentelee Opetushallituksessa biologian, maantieteen ja ympäristöopin oppiaineasiantuntijana. Keskeisiin työtehtäviin kuuluvat myös kestävyyskysymykset sekä oppimisen ja osaamisen arviointi yleissivistävässä koulutuksessa.



Lähteitä ja luettavaa

- Luontokato uhkaa Suomen turvallisuutta, sanovat tutkijat – vaativat järeitä toimenpiteitä - Kotimaa | HS.fi
- Tutkimus: Ilmastomuutos voi lisätä kuolleisuutta Turunkin tiheästi rakennetuissa betonilähiöissä - Ilmastomuutos - Turun Sanomat (ts.fi)
- Sustainable Development Report 2023 (sdgindex.org)
- Kestävän kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030 : Luonnon kantokyvyn turvaava, hyvinvoiva ja globaalisti vastuullinen Suomi - Valto (valtioneuvosto.fi) s. 22
- Kestävän kehityksen seuranta – Sivistys ja osaaminen (kestavakehitys.fi)
- Suomen kansallinen ilmastopoliitiikka - Ympäristöministeriö
- Kansallinen luonnon monimuotoisuusstrategia lausunnoille – luontokatot pysäytettävä vuoteen 2030 mennessä - Ympäristöministeriö
- Kestävä tulevaisuus | Opetushallitus (oph.fi)

Kestävä tulevaisuus kutsuu monialaiseen oppimiseen

Teksti: Pinja Sipari

Kestävä kehitys on erityisen hedelmällinen monialaisen oppimisen aihe, sillä kestävän tulevaisuuden ja reilumman maailman rakentamiseen tarvitaan kaikkien alojen osaamista.

Kiinnostavien oppimiskokonaisuuksien rakentamisessa täytyy huomioida monenlaisia asioita, mutta onneksi tarjolla on myös helppoja ratkaisuja.

Koulussa vain harva asia on yhtä tärkeä kuin kestävän tulevaisuuden rakentaminen, ja siihen liittyvien taitojen kartuttaminen. Valitettavasti ihan kaikki eivät ole asiasta samaa mieltä, ja kaikessa tärkeudessaan aihe jää usein akuutimmilta tuntuvien asioiden jalkoihin. Kestävän kehityksen opetukseen liittyy monenlaisia haasteita alkaen vaikkapa kysymyksestä: mitä se kestävän tulevaisuuden rakentaminen oikein edes tarkoittaa?

Useissa viime vuosina julkaistuissa tutkimuksissa tuodaan esille sitä, että oppilaat pitävät esimerkiksi ilmastonmuutoksen opetusta koulussa tylsänä ja toisteisena. Heidän mielestään opetuksessa käsitellään samoja asioita vuodesta toiseen. Toisaalta tiedetään, että oppilaiden ilmastosaamisessa on puutteita, vaikka he itse kokevat tietävänsä aiheesta paljonkin. Perusasioiden toistaminen vielä kertaalleen tuskin auttaa asiassa. Sen sijaan tar-

vittaisiin monipuolisia opetusmenetelmiä ja syvempiä sukelluksia erilaisiin näkökulmiin.

Opettajat eivät ole aivan helpossa tilanteessa suunnitellessaan kiinnostavia opintokokonaisuuksia. Aihe voi olla vaikea myös aikuisille, ja se herättää useimmissa ihmisissä hankalia tunteita. Kiire kuormittaa, ja aikaa opetuksen suunnitteluun yhdessä kollegoiden kanssa on harvoin riittävästi.

Monialaisten oppimiskokonaisuuksien suunnittelu oli pitkään varsinainen murheenkryyni monissa kouluissa. Valtakunnallisten opetussuunnitelmien mukaan monialaisen oppimisen yhtenä tavoitteena on harjaannuttaa kestävän elämäntavan mukaista toimijuutta. Kestävää elämänta-

paa tulee siis käsitellä jokaisessa monialaisessa oppimiskokonaisuudessa, oli sen aihe mikä hyvänsä. Yllättävä win-win-tilanne saattaa syntyä, kun kaksi koulun arjen kipupistettä yhdistetään, ja kestävää kehitystä opiskellaan osana monialaisia oppimiskokonaisuuksia.

Yhdistellään eri oppiaineiden näkökulmia

Monialaisten oppimiskokonaisuuksien toteuttaminen edellyttää yhteistyötä eri lähestymistapoja edustavien oppiaineiden kesken. Kiinnostavien keke-kokonaisuuksien suunnittelussa auttaa, kun eri oppiaineiden opettajat osaavat tunnis-



Kestävän kehityksen kysymykset ovat osa ihmisten arkea joka puolella maailmaa. Tässäkin kuvassa voidaan nähdä yhteyksiä useisiin kestävän kehityksen tavoitteisiin. Kuva: Taylor Vick / Unsplash



Agenda 2030 -toimintaohjelman tavoiteruudukko kannustaa käsittelemään kestävästä kehitystä monenlaisista näkökulmista.

taa ja sanoittaa mahdollisimman selkeästi oman oppiaineensa keskeiset tietosisällöt ja menetelmät, joita tarvitaan kestävästä kehityksen edistämiseksi.

Aikaresurssien näkökulmasta päästään helpoimmalla, kun aihe on yhteinen, mutta jokainen opettaja voi suunnitella siihen liittyvän opetuksen itsenäisesti. Tällaista kevyttä toteutusta voi soveltaa niin muun opetuksen lomassa toteutettavaan monialaiseen oppimiseen kuin erilaisiin teemapäiviin ja -viikkoihinkin. Suunnittelun tueksi on olemassa valmiita ja helpokäyttöisiä materiaalikokonaisuuksia eri teemoista. Niistä on helppo poimia oman oppiaineen näkökulmasta kiinnostavia tietoja ja tehtäviä monialaisen oppimiskokonaisuuden osaksi.

1) Ilmastonmuutos. Open ilmasto-opas-verkkosivusto on aineenopettajille tehty avoin opetusmateriaali ilmastonmuutoksesta. Se kuvaa ilmastonmuutos-ilmiön jokaisen koulussa opetettavan oppiaineen näkökulmasta erikseen. Mukana on siis omat selkeät kokonaisuudet myös terveystiedon ja liikunnan opetukseen. Monipuolisen ilmastotiedon lisäksi oppaasta löytyy kuvamateriaalia sekä valmiita tehtäväideoita jokaiselle oppiaineelle. Oppiai-

nekohtaisen materiaalin lisäksi oppaaseen on koottu tiiviit vinkit monialaiseen oppimiseen ilmastoteeman parissa. Opas on jo useita vuosia vanha, mutta vuoden 2024 aikana BMOL on tekemässä siihen päivityksiä, ja viimeistään loppuvuodesta oppaan tietosisällöt ovat taas aivan ajan tasalla. Tutustu oppaaseen ja hyödynnä sen materiaaleja osoitteessa: <https://open-ilmasto-opas.fi/>

2) Kestävä ruoantuotanto ja -kulutus. Open ruokaopas on toteutettu samalla idealla kuin Open ilmasto-opas, mutta hiukan suppeammin. Opas tarjoaa tietopaketin vastuullisen ruuan teemoihin 12 eri oppiaineen näkökulmasta sekä lisäksi runsaasti tehtäväideoita ja kuvamateriaalia. Tässä oppaassa on oma kokonaisuus terveystiedolle, mutta liikuntaa siinä ei käsitellä. Oppaan mukaan kestävä ruoantuotanto on ympäristön kannalta kestävä, yhteiskunnallisesti ja eettisesti oikeudenmukaista sekä tuottavaa myös taloudellisesti. Vastuulliseen ruokaan liittyy kestävä tuotannon ohella myös vastuullinen kulutus. Oppaassa siis tarkastellaan vastuullista ruokaa niin ympäristön, ihmisoikeuksien, eläinten oikeuksien kuin taloudellisen kestävyiden ja eri oppiainei-

den näkökulmista. Tutustu oppaaseen ja hyödynnä sen materiaaleja osoitteessa: <https://openruokaopas.fi/>

3) Agenda 2030. Maailman kaikkien maiden kestävästä kehityksen työtä ohjaa tällä hetkellä globaali toimintaohjelma, josta käytetään nimeä Agenda 2030. Se sisältää 17 kestävästä kehityksen tavoitetta, jotka maiden tulisi yhdessä saavuttaa vuoteen 2030 mennessä. Agenda on varsinainen runsaudensarvi, mitä tulee kestävästä kehityksen eri näkökulmiin, ja siksi sen käsittely sopii erityisen hyvin monialaisen oppimisen aiheeksi. Biologian ja maantieteen opettajien liitto on parhailaan kokoamassa laajaa opetusmateriaalia Agenda-teemojen opetuksen tueksi. Materiaaleihin kootaan eri tahojen julkaisemia parhaita tehtäviä, joiden avulla Agenda-tavoitteita on helppoa käsitellä opetuksessa. Lisäksi kootaan parhaita kestävästä kehityksen tehtäviä eri oppiaineiden opetukseen. Terveystiedon materiaali toteutetaan yhteistyössä Liito ry:n kanssa. Syyskuussa valmistuvissa materiaaleissa noudatetaan samaa opettajien oppiainekohtaisen osaamisen syventämisen ideaa kuin Open ilmasto- ja ruokaoppaissa, mutta laajojen tietosisältöjen sijaan fokus

on hyvissä ja helppokäyttöisissä tehtävissä. Materiaalit julkaistaan osoitteessa: <https://toivoajatoimintaa.fi/>.

Toimitaan ja vaikutetaan yhdessä

Valitettavan moni nuori ja aikuinen kokee jäävänsä kestävä kehityksen edistämässä yksin. Monialaiset oppimiskokonaisuudet tarjoavat erityisen hyvän tilaisuuden koulun ja muun yhteiskunnan väliselle yhteistyölle. Monialaisen oppimisen suunnitteluun ja toteutukseen voivat osallistua oppilaiden ja opettajien lisäksi muu koulun henkilöstö sekä yhteistyökumppanit läheltä ja kaukaa. Yksinkertaisimmillaan kouluun voidaan kutsua henkilöitä kertomaan kestävä kehitystä edistävästä työstä oikeasti tai verkon välityksellä. Yhteistyökumppanina voi toimia vaikkapa yhdistys, yritys, kirjasto, kunnan virkamies, kirjailija, taiteilija, poliitikko tai ekokylän aktiivi.

Valtakunnallisten opetussuunnitelmien mukaan monialaisen oppimisen tulisi vahvistaa oppilaiden osallisuutta ja innostaa heitä toimimaan yhteisöä ja yhteiskuntaa rakentavalla tavalla. Tietojen opiskelun lisäksi monialaiseen oppimiseen tulisi siis sisällyttää myös käytännön tekemistä: suunnittelua, vaikuttamista, rakentamista, korjaamista, leipomista, kasvien kasvattamista, maalaamista, polkupyöräilyä tai vaikka valokuvaamista. Kestävä kehityksen teemoissakaan tekemisen mittakaavana eivät kuitenkaan voi olla vain yksilön valinnat. Yhteiskunnan toimintaan tulisi osallistua myös laajemmin rakentaen kestävämpää tulevaisuutta esimerkiksi kouluyhteisössä, kunnassa, Suomessa tai koko maailmassa.

Kootaan langat yhteen

Jos jokainen opettaja suunnittelee ja toteuttaa oman osansa monialaisesta oppimisesta itsenäisesti, voi kokonaiskuva

aiheesta jäädä oppilaille epäselväksi. Kaikkien yhteiset aloitus- ja lopetustilaisuudet voivat auttaa asiaa. Niissä voidaan esimerkiksi kuunnella luento tai katsoa elokuva.

Open ilmasto-oppaassa esitellään idea "Ilmastokansalaisen passista", johon oppilaat keräävät leimoja opiskellessaan ilmastomuutosta eri näkökulmista. Leimojen aiheina voivat olla esimerkiksi luonnon-tiedeosaaminen, ilmasto-oikeudenmukaisuus, vaikuttava viestintä, arjen ilmastoratkaisut tai ilmastomuutos ja työelämä. Passi-idea on helppo soveltaa monenlaisiin keke-aiheisiin. Samalla alleviivataan sitä, että kestävä kehityksen edistämiseen tarvitaan hyvin monenlaisia tietoja ja taitoja.

Kirjoittaja Pinja Sipari toimii ympäristökasvatuksen asiantuntijana Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry:ssä.

Liikunta & Tiede

Reijo Jyväskylä: Liikkuminen tärkeämpää kuin liikunta

Näin 2020-luvun opiskelijat liikkuvat

Miten opettaa liikkuvaa elämäntapaa?

teema: Liikunta & opiskelu

Asiaa. Tutkittua. Pohdittua.

Ainoa lajissaan. Liikunnan tiedeviestintää suomeksi painettuna ja verkossa.

LIITO ry:n jäsenille 25 €/vuosi.

Normaalihinta 55 €. LTS-jäsenyys 50 € (sis. lehden).

www.lts.fi

Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Ota avuksesi

- verkkosovellus
- päiväkirja
- suunnitelmapohja
- video
- esitysmateriaali
- esimerkkejä liikkumisviikosta

UKK-instituutti

Kestävää hyvinvointia etsimässä

Teksti: Erkki Laininen

*Ilmastonmuutoksen, luontoka-
don ja luonnonvarojen yliku-
lutuksen taustalla ovat tavat,
joilla ihmiskunta tavoittelee
hyvinvointia. Planeetan rajat
ovat tulleet vastaan maail-
massa, jossa aineellisen hyvän
jatkuva kasvattaminen on
ensisijaista. Hyvinvointimme
pohjautuu kuitenkin suurelta
osin aivan muihin kuin mate-
riaalisiin asioihin. Liikunta ja
terveystieto tarjoavat mahdolli-
suuksia kestävän hyvinvoinnin
tekijöiden tunnistamiseen ja
merkityksellisyyden kokemuk-
sen vahvistamiseen.*

Hyvinvoinnin tutkimuksessa on pitkään tunnistettu hyvinvoinnin tekijöiden moninaisuus. Yhdysvaltalainen psykologi Abraham Maslow kehitti 1940-luvulla kuuluisan tarvehierarkiansa, jonka kivijalan muodostavat aineelliset, hengissä säilymisen mahdollistavat perustarpeet kuten hengitysilmä, ruoka, uni, juoma ja turvallisuus. Niiden päälle rakentuvat yhteenkuuluvuuden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Ylimmäksi hyvinvoinnin päämääräksi Maslow näki kasvun ”täyteen ihmisyyteen”, jossa ihminen liittyy muihin ihmisiin ja toimii muiden hyväksi.

Myös suomalaisilla on ylpöyden aiheita hyvinvoinnin tutkimuksessa. Sosiologi Erik Allardt julkaisi vuonna 1976 teorian hyvinvoinnin ulottuvuuksista, joka on edelleen yksi keskeisiä lähtökohtia hyvinvoinnin määrittelylle. Allardt tiivisti ihmisen hyvinvoinnin koostuvan kolmenlais-

ten tarpeiden tyydyttymisestä, joita ovat having, loving ja being. Having viittaa elintason ja elämisen perustarpeisiin. Loving-ulottuvuuteen sisältyy tarve vastavuoroisten ihmissuhteiden rakentamiseen. Being puolestaan kytkeytyy ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin ja kokemukseen merkityksellisestä elämästä.

Allardt ei rajoittanut omaa hyvinvoinnin tarkasteluaan pelkästään ihmisen ja yhteiskunnan kehittymiseen. Hänellä oli mielessä myös hyvinvoinnin tavoittelun kytkeytyminen ekologiseen todellisuuteen. Allardt kritisoi elintason ja resurssien keskittämistä hyvinvointipuhetta. Hän halusi tehdä erottelun hyvinvoinnin mahdollistavien resurssitekijöiden (having) sekä päämäärätekijöiden (loving ja being) välille. Toisin sanoen, aineellisen elintason jatkuvan kasvattamisen ei tulisi olla päämäärä itsessään, vaan mahdollistava tekijä hyvinvoinnin tavoittelulle loving- ja being-ulottuvuuksien kautta. Tärkeäksi näkökulmaksi Allardtin ajattelussa nousee aineellisten tarpeiden tyydyttämiseen liittyvien todellisten tarpeiden ja halujen erottaminen toisistaan. Tämän voi tiivistää kysymykseksi siitä, minkä verran aineellista hyvää tarvitaan hyvään elämään.

Having, loving, being ja doing

Allardtin työtä ovat jatkaneet sosiaalipolitiikan tutkijat Tuula Helne ja Tuuli Hirvilampi, jotka laajensivat having-loving-being -mallia uudella doing-ulottuvuudella. Samalla he toivat tarkasteluun vahvemmin mukaan ihmisen hyvinvoinnin kytkeytymisen ekosysteemeihin. Hyvinvoinnin käsite avartuu tätä kautta planetaarisesti hyvinvoinniksi. Ihmisen elämä on täysin riippuvaista luonnosta ja yhteydessä siihen. Tämä tulee ilmeiseksi jo pelkästään sen tosiasian kautta, että ihminen ei selviä hengissä kovin kauan ilman hapetta.

Materiaalisen ulottuvuuden lisäksi ihmisen elämä ja hyvinvointi ovat kytkey-

tyneet luontoon myös kokemuksellisesti ja henkisellä tasolla. Helneen ja Hirvilammen tulkinnaa having-ulottuvuuden tarpeiden tyydytys tapahtuu kohtuudessa planeetan rajat tiedostaen. Loving-ulottuvuudessa rakkaus ja myötätunto avartuvat ihmistä kaikkiiin eläviin olentoihin ja tuleviin sukupolviin. Being merkitsee merkityksellistä itsensä toteuttamista yhteydessä ympäröivään maailmaan – niin ihmisiin kuin luontoon. Doing-ulottuvuus suuntaa ihmisen toimintaa merkitykselliseen työhön tai tekemiseen, joka edistää planeetaarista hyvinvointia ja samalla ihmisen ja yhteisön hyvää.

Edellä kuvatusta planetaarisesta näkökulmasta aukeaa uusi ymmärrys ihmisen hyvinvoinnin perustasta. Se ei rakennu ihmis- ja yksilökeskeiselle aineellisen hyvän tavoittelulle, vaan merkityksellisyyden kokemukselle. Ihminen voi olla hetkellisesti onnellinen saatuaan itselleen enemmän rahaa tai uusia tavaroita. Kestävät elämän merkitykset syntyvät kuitenkin aina suhteessa johonkin toiseen – oli se sitten toinen ihminen tai muu elävä olento, luonto kokonaisuutena tai jopa meitä ympäröivä universumi. Merkityksellisyys kukoistaa, kun ihminen on vuorovaikutuksessa toisuuden kanssa antaen itsestään jotain toiselle tai tehden tekoja tai työtä, jotka palvelevat yhteistä hyvää ja kestävää tulevaisuutta.

Mihin siis meidän kannattaisi suunnata parhaat voimavaramme elämässämme? Tällä hetkellä näyttää siltä, että yhteiskuntamme taistelee pitääkseen kasvutalouden pyörät väkisin pyörimässä. Ylikulutus jatkuu, ilmastonmuutos etenee ja luontokato syvenee. Samaan aikaan aikuiset kipuilivat työssään ja lapset ja nuoret kouluissaan. Ihmiset kärsivät mielenterveysongelmista ja kokevat elämässään merkityskatoa. Tulevaisuuskaan ei tarjoa houkuttelevia näkymiä, joita kohden ponnistaa. Vaikka bruttokansantuotteen lukemat pysyisivät näillä talkoilla plussan puolella ja velkataakka alkaisi keventyä, puhkeaisivatko loving, being ja doing uuteen kukoistukseen?

	Hyvinvoinnin ulottuvuus	Hyvinvointia vahvistavia tekijöitä	Liikunnan ja terveystiedon opetus
HYVINVOINNIN RESURSSITEKIJÄT	Having	terveellinen ravinto, elämänrytmi, liikunta, ihmissuhteet, tukiverkosto, kohtuullinen ja riittävä aineellinen elintaso	terveyskasvatus, innostaminen liikuntaan, sosiaalisten taitojen vahvistaminen, kestävä hyvinvoinnin tekijöiden tunnistaminen
	Loving		
	Being		
KOETTU HYVINVOINTI	Loving	myötätunto, merkitykselliset suhteet	kohtaamiset, aistiharjoitukset, empatian ja myötätunnon herättäminen, tunteiden käsittely yhdessä
	Being	yhteyden kokemus, merkityksellinen itsensä toteuttaminen yhteydessä muihin	kehollisten viestien ja omien tarpeiden kuuntelu, resonoiva yhteys muihin ihmisiin ja luontoon liikkeen kautta, yhteisölliset kokemukset
	Doing	toimiminen muiden ja kestävä tulevaisuuden hyväksi	epäitsekkeitä teot muiden ihmisten, luonnon ja kestävä tulevaisuuden hyväksi

Taulukko 1. Kestävää hyvinvointia tukevat resurssitekijät ja koetun hyvinvoinnin tekijät sekä niiden vahvistaminen liikunnan ja terveystiedon opetuksessa.

Liikunta ja terveystieto koetun hyvinvoinnin vahvistajina

Käsityksemme hyvinvoinnista tuntuu vaativan päivittämistä. Tulevaisuuden hyvinvointiyhteiskunta ei voi enää levätä samalla kestävämmällä perustalla, jolle se on rakennettu. Mikä sitten voi uudistaa yhteiskunnan? Yhteiskunta olemme me. Se ei uudistu ylhäältä päin, vaan meidän jokaisen kautta. Kasvatuksella ja koulutuksella on merkittävä tehtävä siinä, millaiseen maailmankuvaan ja käsityksiin se ihmisiä kasvattaa. Toistaako kasvatus samaa kapeaa resurssiin ankuroitunutta näkemystä hyvinvoinnista? Vai avaako se ovia tunnistamaan, kuinka rakkaus koko planeettaan, kokemus maailmaan kuulumisesta ja toimiminen kestävä tulevaisuuden puolesta voivat tuoda elämään uusia merkityksiä?

Kysymys on aiheellinen myös liikunnan ja terveystiedon opetuksen näkökulmasta. Vastausta voi lähteä etsimään Erik Allardt ajattelua mukaillen erottamalla toisistaan hyvinvoinnin resurssitekijät ja subjektiivisen eli koetun hyvinvoinnin tekijät (taulukko 1). Liikunnan ja terveystiedon opetuksessa käsiteltäviä resurssitekijöitä ovat esimerkiksi terveellinen ravinto, elämänrytmi, liikuntatottumukset sekä ihmissuhteiden ja tukiverkostojen vahvistaminen, jotka yhdessä vaikuttavat oppilaan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin toimintamahdollisuuksiin. Subjektiivinen hyvinvointi puolestaan kytkeytyy kokemukseen omasta elämästä, esimerkiksi tyytyväisyyteen, myönteisiin ja

kielteisiin tunteisiin ja merkityksellisuuden kokemukseen.

Koetun hyvinvoinnin näkökulmasta loving-ulottuuden keskiössä on myötätunnon vahvistaminen ja merkityksellisten suhteiden rakentaminen ihmisiin ja luontoon. Myötätunto edellyttää empatiaa eli kykyä toisen asemaan asettumiseen. Pelkkä järjelliseen kuvitteluun perustuva empatia on tyhjää, eikä välttämättä johda myötätunnon tekoihin toiseutta kohtaan. Siksi on herätettävä empatia myös tunteiden tasolla. Liikuntaan ja terveystietoon sopivat erinomaisesti eri aisteja hyödyntävät harjoitukset, joissa toinen ihminen tai luonto kohdataan ainutlaatuisena itsenään, ja kohtaamisen herättämiä tunteita käsitellään yhdessä.

Being on puolestaan yhteydessä kokemukseen maailmassa olemisesta. Koulun lukuaineet opettavat tiedon ja järjen tasolla jäsentämään oppijan omaa paikkaa maailmassa. Voisiko liikunnan ja terveystiedon opetuksen yhtenä tehtävänä olla vahvistaa kehollista kokemusta kytkeytymisestä maailmaan? Liikunnassa kehollisuus pelkistyy helposti liikkumisen taitoihin. Kehosta tulee väline, jonka avulla oikea suoritus mahdollistuu. Taitojen oppiminen on sinällään tärkeä asia ja keskeinen osa opetusta. Mutta pitäisikö tämän lisäksi opetella kuuntelemaan oman kehon viestejä ja oppia sitä kautta ymmärtämään paremmin itseään ja omia tarpeitaan? Oman kehon äänen kuuleminen voi samalla avata aistit tunnistamaan uudella tavalla yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon. Syvintä tietoa on se, mikä ei ole sanoiksi puettavissa, vaan se, mikä reso-

noi oman kehon ja ympäröivän maailman välillä.

Doing-ulottuvuus haastaa opetuksen yksilökeskeistä näkökulmaa. Onko opetuksen tavoitteena oppilaan oman terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen vai laajeneeko näkökulma yhteisöön, yhteiskuntaan ja planeettaan? Onko liikunnan ja terveystiedon opettama kestävä elämäntapa omasta hyvinvoinnista huolehtimista, vai voitaisiinko pohtia, miten yksilön hyvinvointia voi lisätä toimiminen muiden ihmisten, luonnon ja kestävä tulevaisuuden hyväksi? Tehtävänä voisi olla vaikka jonkin hyvän, epäitsekkeän teon tekeminen, jonka jälkeen jaettaisiin kokemuksia tunteista ja merkityksistä, jonka teot ovat saaneet aikaan.

Kirjoittaja Erkki Laininen työskentelee Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiössä kestävä tulevaisuuden oppimisen kysymysten parissa. Hän on erityisen kiinnostunut kestävästä hyvinvoinnista, maailmasuhdetta uudistavasta oppimisesta ja tulevaisuusajattelusta. Vapaa-ajalla hänet löytää metsästä juoksemasta, suunnistamasta tai hiihtämästä.

Lähteet jäsensivulla



Klikkaa kuvaketta

Kestävän liikunta- innostuksen juurilla

*Teksti: Arto Laukkanen, Donna Niemistö
ja Arja Sääkslahti*

Lapsuusajan kokemukset luovat pohjan suhteellisen pysyville liikuntatottumuksille ja -käsitteille. Vanhemmilla on keskeinen rooli liikuntainnostuksen synnyttämisessä.

Kestävän liikuntainnostuksen pohja rakentuu liikuntaan osallistumiselle välttämättömiä motoristen perustaitojen harjoittelusta. Lasta lähellä olevat aikuiset voivat vaikuttaa harjoittelun määrään ja mielekkyyteen sekä sitä kautta pätevyyden ja omaehtoisuuden käsitysten vahvistumiseen.

Fyysisesti aktiivista leikkiä – siis lasten liikuntaa

Liikuntainnostuksen juuria mietittäessä on olennaista tiedostaa ikään ja kehitykseen liittyvät liikunnan luonteen vaihte-
lut. Alle kouluikäisten lasten liikuntaa voidaan luonnehtia fyysisesti aktiiviseksi leikiksi, jolle on luonteenomaista pyrähdys-
senomaisuus ja lyhytkestoisuus. Kuvaavaa tälle on se, että valtaosa päivän fyysisestä aktiivisuudesta koostuu alle 10 sekun-
nin aktiivisuuspätkistä (Bailey ym. 2005). Fyysisellä aktiivisuudella on elintärkeä kehityksellinen välinearvo varhaislapsuudessa, esimerkiksi ympäristön pystyasen-
nosta näkemisen ja liikkuen tutkimisen kautta. Kognitiivisen kypsymisen ja kehi-

tyksen myötä liikkumisen luonne vaihtuu konkreettisesta tekemisestä asteittain yhä enemmän abstraktia ajattelua sisältävään toimintaan, kuten sääntö- ja rooli-
leikkiin. Liikkumisesta tulee näin tärkeä väline muun muassa sosiaalisessa ympäris-
tössä toimimiseen. (Piaget 1952)

Osallistumisen työvälineet – motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot eli tasapaino-,
liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot luovat pohjan ikä- ja kehitystasolle tyypillisiin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin osallistumiselle. Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi paikallaan tasapainoilu ja kääntyminen, liikkumistaitoja juokseminen ja hyp-
pääminen ja välineenkäsittelytaitoja pallon heittäminen sekä kiinniottaminen. Tutkimukset ovat osoittaneet merkittävän osan vielä alakouluikäisistäkin takeltelevan kyseisissä perustaidoissa, ja motoristen perustaitojen oppimisen ei näin ollen voidakaan ajatella tapahtuvan luontaisesti varhaislapsuuden kehityksen myötä. (Rintala ym. 2016)

Taitojen oppiminen vaatii harjoittelua. Lasten liikkumista ja siihen liittyvää karkeamotorista harjoittelua voidaan ohjail-
la ulkoapäin hyvinkin pitkään. Kuitenkin kestävän liikuntainnostuksen syntymisen kannalta oman mielenkiinnon herääminen harjoittelua ja liikkumista kohtaan on ratkaisevan tärkeää. Ilman omaa herännyttä mielenkiintoa liikkumisella toteutetaan ja miellytetään ulkoisia motiiveja, ja liikkuminen vähenee tai lakkaa näiden motiivien hävitessä. Tällaisia ulkoisia lapsen motiiviin vaikuttavia tekijöitä on paljon, kuten esim. aikuisten antamat palk-
kiot (herkut, tarrat) ja etuisuudet (lisää kaveri- tai digiaikaa) sekä muiden lasten hyväksyntä.

Oma mielenkiinto – sisäinen motivaatio liikuntaan

Sisäiselle motivaatiolle on tunnusomaista, että toiminta tuottaa nautintoa, se koetaan hauskaksi ja itsessään merkitykselliseksi. Motivoitumisen laadun ratkaisee itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2017) mukaan kolmen perustarpeen tyydyttyminen. Perustarpeita ovat pätevyyden ja hallinnan tarve (*pätevyys*), tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna (*autonomia*) sekä läheisten ja turvallisten kiintymysten tarve (*yhteenkuuluvuus*). Mitä enemmän perustarpeet tyydyttyvät, niin sitä todennäköisemmin toiminta koetaan sisäisesti motivoivana. Toisaalta perustarpeiden tyydyttymättä jääminen vahvistaa ulkoista motivaatiota tai motivaation puuttumista. Keskitymme tässä kirjoituksessa erityisesti pätevyyden ja omaehtoisuuden tarpeiden kannalta keskeisiin vanhemmuuden käytänteisiin – struktuurin luomiseen ja omaehtoisuuden tukemiseen.

Vanhemman luoma struktuuri – pohja pätevyyden kokemuksille

Vanhemman luoma struktuuri tarkoittaa lapsen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön organisoimista pätevyyttä vahvistavaksi. Struktuurin kulmakiviä vanhemman toimina ovat muun muassa liikuntaan liittyvä kannustaminen, positiivinen palaute, yhdessä lapsen kanssa liikkuminen, fyysisesti aktiivisen elämäntavan mallin antaminen, lapsen vieminen taidon harjoitteluun innostaviin ympäristöihin sekä perusturvallisuutta ja järjestystä tukevien ohjeiden ja sääntöjen ylläpitäminen (Laukkanen ym. 2020). Struktuurin puuttuminen käynnistää kielteisen lumipalloilmiön, jossa lapselle syntyy vähemmän mahdollisuuksia pätevyyden koke-

musten hankkimiselle harjoituksen kautta, joka voi edelleen myöhemmin lapsuudessa näkyä vähäisempänä fyysisenä aktiivisuutena (Laukkanen ym. 2023).

Varhaisen struktuurin merkitystä korostaa se, että motorisen pätevyyden kokemusten tiedetään alkavan vakiintua monilla jo ennen kouluikää (Niemistö ym. 2023). Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaavilla arkisilla rutiineilla, ennen kaikkea lihasvoimin liikkumisen suosimisella autoilun sijasta, voidaan myös totuttaa jo varhain kestävien liikkumistapojen hyödyntämiseen. Vanhemman luoma struktuuri on tärkeää myös siksi, että se luo pohjan omaehtoisen toiminnan harjoittelulle.

Struktuuri luo raamit omaehtoisuuden harjoittelulle

Omaehtoisuuden edistämisessä keskeistä on halu ja taito asettua toisen ihmisen asemaan (Polet ym. 2021). Lapsen asemaan asettuva vanhempi tai kasvattaja osaa suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta lapsen tai nuoren tarpeet huomioiden. Kasvattajan luoma struktuuri ja omaehtoisuuden tukemiseen tähtäävä toimintatapa ovat parhaita kavereita keskenään. Struktuuri luo raamit, joiden sisällä omaehtoista toimintaa voidaan turvallisesti harjoitella. Mitä nuoremasta lapsesta tai lapsiryhmästä yleisesti ottaen on kyse, sitä rajatumpia ja konkreettisempia omaehtoisen toiminnan harjoittelun raamien tulee olla.

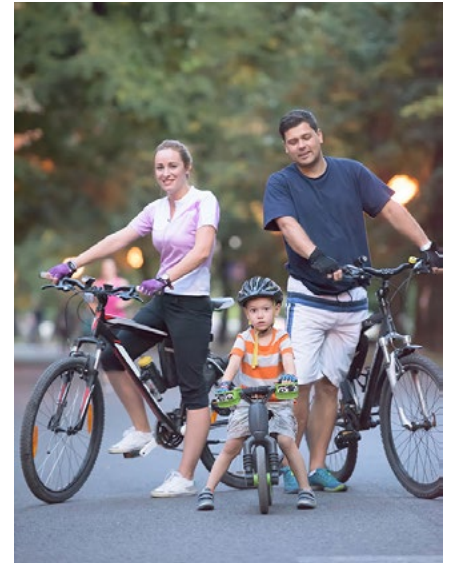
Korkean struktuurin ja omaehtoisuuden yhdistyessä kasvattajan roolista tulee ohjaava ja oppimista tukeva. Esimerkiksi hyppäämisen perustaidon, kuten kahdella jalalla paikaltaan ponnistamisen oppimiseen tähtäävä toiminta voi pienillä lapsilla sisältää selkeitä mallisuorituksia ja suoritusta ohjaavia apuvälineitä, kuten maahan asetettavia kumisia askelkuvioita tai matalia ylitettäviä esteitä, kuten hyppynaruja. Vastaava oppimisympäristö voi kouluikäisillä sisältää erilaisten ratkaisujen tuottamiseen tähtäävän sanallisen kehotuksen ja kannustuksen sekä erilaisten ratkaisujen tuottamiseen kannustavia apuvälineitä, kuten ponnahduslaudan, itse liikuteltoja ja kasattavia esteitä sekä paksun alustulopatjan. Olennaista on, että lapsi pääsee harjoittelemaan aste asteelta lisääntyvää omaehtoista liikkumista ja siihen liittyvää päätöksentekoa turvallisessa ympäristössä, jossa esimerkiksi epäonnistumiset

ja erilaiset kokeilut toivotetaan avoimesti tervetulleiksi ja hyväksytyiksi.

Liikunnanopetuksen tehtävänä kestävä liikuntainnostuksen vahvistaminen

Liikuntaan kasvattaminen on yksi liikunnanopetuksen keskeinen päämäärä. Edellä sanotun valossa on helppo käsittää, että tähän päämäärään pääseminen vaihtelee lähtöedellytyksiltään hyvin paljon yksilöiden välillä. Osalla lapsista lapsuusajan ympäristö on edesauttanut kestävä liikuntainnostuksen juurten syntymistä, osalla näitä juuria ei ole päässyt muodostumaan. Vaikka vanhempien rooli muuttuu ajan myötä, niin tutkimukset osoittavat vanhempien liikunnallisen tuen säilyvän merkittävässä roolissa lapsen ja nuoren liikkumisen kannalta läpi peruskoulun ja toisen asteen (Laukkanen ym. 2023b; Laukkanen ym. 2021). Vanhempien liikunnallisen tuen huomioiminen onkin yksi mahdollisuus edistää liikuntainnostuksen syntymistä kouluikässä.

Yhdysvaltalainen peruskoulujen liikunnan edistämisen ohjelma, eng. Comprehensive School Physical Activity Programme (CSPAP; Centers for Disease Control and Prevention, 2013), pitää perheiden osallistamista koulussa tapahtuvan liikunnanedistämisen yhtenä keskeisenä osa-alueena. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on kiinteä osa suomalaista varhaiskasvatusta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022) ja perheen tärkeä rooli huomioidaan mm. varhaisvuosien liikuntasuosituksissa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Koulumaailmassa perheiden osallistaminen on kuitenkin vielä nykyisellään vähäistä. Konkreettisimmin perheiden osallistamista lapsen liikuntakäyttäytymisen edistämiseksi tavoitellaan 5. ja 8. luokkien laajojen terveystarkastusten yhteydessä. Vähän kuitenkaan tiedetään, kuinka näiden kautta päästään kiinni kestävä liikuntainnostuksen vahvistamiseen. Vielä vähemmän tiedetään, millaisia toimivia ja vaikuttavia käytänteitä perheiden osallistamiseksi koulun perusarjesta löytyisi tai mitä on parhaillaan käytössä. Tarvetta tämän kenties haastavaksikin koetun rastin, perheiden osallistamisen, toimivien käytänteiden luomiseksi olisi kuitenkin myös kouluissa, sillä liikuntainnostus usean indikaattorin perus-



teella hiipuu merkittävällä osalla lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana (mm. Kokko & Martin 2023).

Kokemus on osoittanut, että esim. lasten ja aikuisten yhteisiä tehtäviä tai liikunnallisia pelejä sisältävillä vuosittaisilla vanhempainilloilla on voitu merkittävästi tukea paitsi perheitä kestävä liikuntainnostuksen synnyttäjänä myös luokan yhteisöllisyyden vahvistajina. Tällaiseen toimintatapaan vanhemmat on hyödyllistä totuttaa heti koulun alkaessa eli ensimmäisestä luokasta lähtien.

Kirjoittajat toimivat Jyväskylän yliopistossa liikunnan opettajankouluttajina sekä tutkimusjohtajina ja tutkijoina maantieteellisesti kattavassa lapsiperheiden liikuntatottumusten pitkittäisseurannassa. Lisätietoja ja pitkittäisseurannasta löydät nettisivuiltamme: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/taidot-sosiaalinen-tuki-ja-liikunta-aktiivisuus-taiturit> Lisäksi aiempien osatutkimusten nettisivut löytyvät alla olevista osoitteista: Taitavat tenavat: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/taitavat-tenavat-skilled-kids> ja Liikkuva perhe: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/liikkuva-perhe-active-family>

Lähteet jäsensivulla

Klikkaa kuvaketta



Hybridimatkoja, laskureita, oppitunteja

– millä keinoin kestäviä kulkutapoja yläkoululaisille?

Teksti: Elina Hasanen

Kestävien kulkumuotojen edistäminen on monimutkainen tehtävä. Etenkin yläkouluiässä kävellen ja pyöräillen kulkeminen vaihtuu huolettavan usein kyydissä istumiseen, ja joukkoliikenne ei pärjää vaihtoehtona autolle tai mopolle. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja Aalto-yliopiston Julkine-hankkeessa tutkitaan keinoja vaihtaa yläkoululaisten arjen kulkumuotoihin. Toiminta kohdekouluilla Kouvolassa ja Mikkelissä on alkamassa.

Yläkouluiäkisen tavalliseen arkeen kuuluu paljon kulkemista paikasta toiseen erilaisin kulkumuodoin. Matkat suuntautuvat kouluun, kavereille ja harrastuksiin sekä monenlaisiin muihin vapaa-ajan ja asioinnin paikkoihin. Päivittäin ja viikoittain toistuvista matkoista kertyy kokonaisuus, jolla on huomattavia vaikutuksia sekä nuoriin että maailmaan heidän ympärillään.

Kulkemisen vaikutuksiin liittyy kaksi tunnettua yhteiskunnallista teemaa: liikenteen ilmastovaikutukset ja väestön vähäinen fyysinen aktiivisuus. Yksityisautoilun ja mopon kulkumuoto-osuuksien pienentäminen vähentäisi sekä liikenteen päästöjä että istumista. Joukkoliikenteen käyttökin on aktiivisempaa kuin auton kyydissä istuminen, sillä pysäkeille ja pysäkeiltä eteenpäin siirrytään lihasvoimin (Pesola ym., 2022).

Lisäksi joukkoliikenteen ja aktiivisen lihasvoimin liikkumisen hyödyksi on luettu esimerkiksi melun väheneminen, liikenneturvallisuuden lisääntyminen, keskittymiskyvyn ja oppimistulosten paraneminen sekä nuorten vertaissuhteiden ja toimijuuden kehittyminen (Fiksusti kouluun -ohjelma, 2024; Goodman ym., 2014; Kullman, 2014).

Pitkät matkat ja muut syyt

Hyviä perusteluja kestäville kulkutavoille on siis lukuisia. Kuitenkin tyypillisesti yläkouluun siirryttäessä ja edelleen yläkoulun aikana aktiivisten kulkumuotojen osuus vähenee ja moottoriajoneuvojen käyttö puolestaan kasvaa (Turunen ym., 2023a).

Suurena syynä on matkojen piteneminen. Kouluverkkojen harveneminen sekä palveluiden ja harrastuspaikkojen keskittäminen vie monet arjen paikat kauemmas



Julkine-tutkimushankkeen interventio tähtää päivittäisen liikunnan lisäämiseen aktiivisten kulkumuotojen ja joukkoliikenteen käytön lisäämisellä. Kuva: iStock



Julkine-hanke kohdistuu yläkouluikäisten koulumatkojen ja vapaa-ajan kulkumutuihin. Kuva: iStock

kodeista. Etenkin pienissä ja keskikokoisissa kaupungeissa ja maaseudulla mahdollisuudet kävelyyn ja pyöräilyyn huononevat, eivätkä joukkoliikenteen vuorot ja reitit riitä.

Kulkutavoissa ei ole kyse kuitenkaan pelkästään välimatkoista. Esimerkiksi yhdeksäsluokkalaiset kulkevat usein moottoriajoneuvoilla jopa alle kilometrin matkoja. Vanhemmat puolestaan helposti kuljettavat lapsensa kouluun, jos itse autoilevat työmatkansa samaan suuntaan (Turunen ym., 2023b).

Kulkumuotojen taustalla on kimppu erilaisia tekijöitä, jotka yhdessä johtavat päivittäisiin valintoihin ja pakkoihin sekä ajan kuluessa muotoutuviin tottumuksiin ja käyräntöihin. Isojen muutosten aikaansaamiseksi tarvitaan myös vaikuttamista moniin asioihin yhtä aikaa.

Julkine tutkii kulkumuotoihin vaikuttamista

Julkine-tutkimushanke tuottaa tietoa siitä, saadaanko nuorten aktiivisia ja kestäviä kulkumuotoja lisättyä eri keinoilla. Tietoa kaivataan, sillä sekä aiempaa tutkimusta että keinovalikoimaa on olemassa enemmän alakouluikäisille. Tutkimus on ajankohtainen niin ikään kohdistuessaan Mikkeliin ja Kouvolaan, suurten kaupunkien ulkopuolelle, missä yhdyskuntarakenne ja liikenneolosuhteet toimivat monen nuoren arjessa kestävästä liikkumisesta vastaan.

Tutkimuksen päätavoitteena on testata kaupunkitasolla satunnaistetussa, kont-

rolloidussa kokeessa monimenetelmällisen ja monitasoisen intervention tehokkuutta. Interventio tähtää aktiivisten kulkumuotojen ja joukkoliikenteen käytön lisäämisellä koko päivän fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen. Muutoksia mitataan myös istumisajassa, eri kulkumuotojen kestossa, asenteissa ja matkustustyytyväisyydessä. Lisäksi katsotaan esimerkiksi asuinalueen ja auton omistajuuden roolia sekä kulkumuotovalintoja raamittavia asioita nuorten silmin.

Tutkimusaineistoa kerätään aktiivisuussmittauksin, karttakyselyin, haastatteluin ja havainnoiden.

Viikon kestävä aktiivisuussmittaus tehdään kaikille osallistujille reitteen kiinnitettävillä mittareilla tutkimuksen alussa, keskellä ja lopussa. Karttapohjaisessa Maptionnaire-kyselyssä puolestaan kerätään tietoa esimerkiksi mittausviikon aikaisista kulkumuodoista sekä eri kulkumuotoja koskevista kokemuksista ja asenteista. Näiden pääaineistojen pohjalta katsotaan, miten interventioon osallistuneet eroavat muista osallistujista, eli tehosiiko interventio tutkimuksessa mitattaviin asioihin.

Osa tutkituista on seurattu alakouluikäisinä aiemmassa Freeride-tutkimuksessa (Pesola ym., 2020). Siten Julkine-tutkimuksessa voidaan myös tehdä havaintoja ja yläkouluun siirtymisen mukanaan tuomista muutoksista.

Toimintaa kouluilla

Tutkimuksen osallistujat ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaista, joita tavoitellaan mukaan noin 300. Nuoret tulevat neljästä Mikkelin ja neljästä Kouvolan koulusta, joista muodostetaan joukkoliikenteen saavutettavuuden suhteen toisiaan vastaavia pareja. Puolessa kouluista aloitetaan osallistujille interventio syyslukukauden 2024 alussa. Interventiotoinninta on lukuvuoden ajan.

Toimintaan kuuluu tiedotuskampanja nuorille ja heidän huoltajilleen, opittunutta aktiivisten ja kestävien kulkumuotojen teemoista, oman hiilijalanjäljen seuraamista laskurilla tai mobiilisovelluksella, hybridimatkoja sekä matkustuspaneeli. Hybridimatkat ovat tutuilla alueilla tehtyjä ohjattuja matkoja, joilla yhdistetään bussilla kulkeminen ja kävelen tai pyörällä kulkeminen. Matkustuspaneelissa yhte-

nä pääasiana on osallisuus; nuoret tekevät arkiympäristössään havaintoja olosuhteista ja epäkohdista, ja havaintoja esitellään vertaisille sekä viranhaltijoille.

Toiminnan raamit on suunniteltu ensinnäkin aiempien tutkimusten pohjalta. Mukaan on valittu komponentteja, joilla on tutkitusti voitu vaikuttaa mitattaviin asioihin kuten matkustustyytyväisyyteen. Toiseksi toiminta perustuu olemassa oleviin, eri toimijoiden kehittämiin materiaaleihin ja malleihin, kuten Fiksusti kouluun -ohjelman monipuolisiin materiaaleihin. Kolmanneksi tutkijat muokkaavat olemassa olevien mallien pohjalta kohderyhmään ja paikallisiin oloihin sopivaa toimintaa.

Yläkouluikäisille sovelletun toiminnan kehittämiseksi vaikuttaa olevan selvä tarve. Julkine-hankkeen lisäksi on parhaillaan käynnissä esimerkiksi Traficom -valtionavustuksella tukemia liikku- misen ohjauksen hankkeita, joissa kehitetään materiaaleja eri menetelmin (Traficom, 2024). Julkine-hankkeessa tavoitteena on luoda muillekin paikkakunnille ja kouluille skaalattavissa oleva malli tehokkaasta nuorten kestävien kulkumuotojen interventiosta.

Hyötyjä kouluille ja osallistujille

Kuten usein kouluikäisten tutkimuksissa, koulut ovat elintärkeitä yhteistyökumppaneita Julkine-hankkeessakin. Intervention toteuttamisen mahdollistaa tuki opetustoimelta, rehtoreilta ja opettajilta. Hankkeen pyrkimyksenä on kuitenkin aiheuttaa kouluille mahdollisimman vähän lisäkuormaa. Sen sijaan toiminnalla pyritään tarjoamaan lisäarvoa opetukselle.

Interventiotoinninnan osioista pääosa toteutetaan kouluajana ja oppitunneilla. Aihe kaikkiaan liittyy esimerkiksi kestävästä kehityksestä eri ulottuvuuksiin ja kestävästä elämäntavan käytäntöihin. Intervention materiaaleja myös hiotaan ja sopeutetaan tiettyjen aineiden opetukseen kytkeytyviksi. Malliksi on olemassa esimerkiksi Koululiikuntaliiton Pyöräsankarit-materiaaleja, jotka on linkitetty kahdeksannen luokan liikuntaan ja terveys-tietoon sekä äidinkielen, maantietoon, kieliin ja fysiikkaan (Koululiikuntaliitto, 2024).

Tavoitteena on, että toiminnan kautta

nuori havaitsee yhteyden kestävien kulkumuotojen käytön ja kestävä elämäntavan välillä sekä saa virikkeitä ja kannustusta arkiliikuntaan. Kaikki osallistujat saavat tutkimuksen päätyttyä henkilökohtaisen raportin, josta näkyvät viikon aikaisen aktiivisuuden ja istumisen määrät. Tutkimukseen osallistuminen antaa myös kokemuksen tieteelliseen tutkimukseen osallistumisesta ja mittalaitteista. Nähtäväksi jää, voiko interventio myös nostattaa kaveripiireissä tai luokissa yhteistä kokemusta siitä, että kestävät kulkumuodot ovat meidän juttu.

Tuloksista toimenpiteiksi

Julkine-hanke jatkuu vuoteen 2026. Tulosten avulla halutaan ennen kaikkea tarjota ratkaisuja nuorten fyysisesti aktiivisten kulkumuotojen ja joukkoliikenteen käytön osuuden lisäämiseksi ja yksityisautoilun ja mopoilun vähentämiseksi. Tieteellisten tulosten lisäksi julkaistaan suurlle yleisölle suunnattuja artikkeleita, tiedotteita ja esityksiä eri muodoissa.

Hanke jakaa monen paikallisen, kansallisen ja kansainvälisen toimijan tavoitteen: vauhdittaa kestävyys siirtymää sekä edistää nuorten hyvinvointia. Samaan aikaan tutkimuskaupungeissa ja muualla monet

toimijat suunnittelevat ja toteuttavat omia toimenpiteitään. Kouluja koskettavat esimerkiksi paikalliset Liikkuvan koulun ja Harrastamisen Suomen mallin toiminnot, joissa voidaan tehdä kestäviä kulkumuotoja suosivia ja edistäviä ratkaisuja.

Sekä Mikkellillä että Kouvolalla on myös poliittisten päättäjien hyväksymä kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Hyvässä tapauksessa kestävien kulkumuotojen edistämisen prosessi rullaa paikallisesti eteenpäin siten, että ohjelmien toimenpiteet pystytään monen toimijan voimin resursoimaan ja toteuttamaan, ja tavoitteita päivitetään toimintaympäristön muuttuessa sekä tiedon karttuessa.

Kestävien kulkumuotojen monimutkainen teema edellyttää, että toiminta pohjautuu jatkuvasti uudistuvaan, ajankohdattaiseen ja monialaiseen tietoon. Julkine-hankkeen tutkijoiksi on koottu useita tieteenaloja edustava ryhmä; tutkijat katsovat kulkumuotoihin vaikuttamista etenkin liikunnan ja terveyden, kaupunkisuunnittelun sekä yhteiskunnallisten tekijöiden näkökulmista. Intervention yksityiskohtien suunnittelussa korostuvat lisäksi opettajien ja liikenteen asiantuntijoiden näkemykset. Onnistuessaan hanke siten myös tuottaa näillä aloilla tarvittua, olennaista ja hyödynnettävissä olevaa tietoa.

Kirjoittaja Elina Hasanen työskentelee Julkine-tutkimushankkeessa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun projektitutkijana ja Aalto-yliopiston tutkijatohtorina.

Lisätietoja

Julkine eli Monimenetelmällinen interventio yläkouluikäisten nuorten julkisen liikenteen käytön ja aktiivisen liikkumisen lisäämiseksi Kouvolassa ja Mikkellissä: klusterisatunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus / <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/julkine/>

Lähteet

- Fiksusti kouluun -ohjelma. 2023. Tietoa koulumatkoista. <https://fiksustikouluun.fi/tietoa-koulumatkoista/> Viitattu 23.3.2024.
- Goodman, A., Jones, A., Roberts, H., Steinbach, R., & Green, J. 2014. 'We Can All Just Get on a Bus and Go': Rethinking Independent Mobility in the Context of the Universal Provision of Free Bus Travel to Young Londoners. *Mobilities* 9(2), 275–293. doi: 10.1080/17450101.2013.782848. Koululiikuntaliitto. 2024. Pyöräsankarit. <https://www.kll.fi/kouluille/sankarit/pyorasankarit/> Viitattu 26.3.2024.
- Kullman, K. 2014. Children, Urban Care, and Everyday Pavements. *Environment and Planning A* 46(12):2864–2880. doi: 10.1068/a462

- Pesola A., Hakala P., Berg P., Ramezani S., Villanueva K., Tuuva-Hongisto S., Ronkainen J., Laatikainen T. E. 2020. Does free public transit increase physical activity and independent mobility in children? Study protocol for comparing children's activity between two Finnish towns with and without free public transit. *BMC Public Health* (2020) 20:342. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8385-6>
- Pesola, A. J., Hakala, P., Berg, P., Ramezani, S., Villanueva, K. & Rinne, T. 2022. The effects of free-fare public transportation on the total active travel in children: A cross-sectional comparison between two Finnish towns. *Journal of Transport & Health* 27: 101506. doi: 10.1016/j.jth.2022.101506.
- Traficom. 2024. Liikkumisen ohjaus ja valtionavustukset. <https://www.traficom.fi/fi/liikenne/liikennejarjestelma/liikkumisen-ohjaus-ja-valtionavustukset>. Viitattu 26.3.2024.

- Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2023a. Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Julkaisussa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 78–81.
- Turunen, M., Kukko, T., Mikkonen, T., Ojajarvi, S., & Onatsu, T. 2023b. Koulumatkojen kulkutavat huoltajien silmin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-701-6>

Lihaskvoimin kouluun!

- opetusmateriaali koulumatkaliikkumisesta
yläkouluun ja toiselle asteelle

Teksti: Anna Haapalainen

Liito ry julkaisee ensi syksynä opetusmateriaalin koulumatkaliikkunnan edistämiseksi kouluissa. Tavoitteena on koota yhteen eri tahojen valmiita materiaaleja ja tuottaa niiden pohjalta muutamia valmiita tuntisuunnitelmia.

Tiesitkö

Peruskoululaisia on Suomessa noin 560 000, ja yksittäinen koululainen kulkee kouluvuoden aikana noin 400 matkaa kodin ja koulun välillä. Koulumatkan kulkutavalla on keskeinen merkitys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumisen hiilijalanjälkeen. Lähde: www.fiksustikouluun.fi

Materiaali on osa Liito ry:n ympäristösuunnitelmaa

Tarve materiaalin kehittämiseksi on noussut Liito ry:n ympäristösuunnitelmasta. Haluamme liittona sitoutua kestävä kehityksen periaatteisiin ja tuoda niitä näkyviksi toiminnassamme. Tuottamalla valmista oppituntimateriaalia koulumatkaliikkunnasta haluamme edistää jäseniä ja yleisesti opettajien valmiuksia käsitellä oppilaiden kanssa koulumatkaliikkunnan hyötyjä sekä kannustaa aktiivisiin koulumatkoihin.

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

Maksuton ja mukautettavissa oleva materiaali oppitunneille

Maksuton ja mukautettavissa oleva opetusmateriaali lanseerataan koulujen alkaessa elokuussa. Materiaalin tavoitteena on koota eri tahojen valmista materi-

Tiesitkö

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

Lähde: www.motiva.fi

aalia ja tuottaa niiden pohjalta valmiita tuntisuunnitelmia koulumatkaliikkunnan edistämiseksi kouluissa. Pääasiasa materiaali kohdennetaan yläkouluun ja toisen asteen terveystiedon tunneille, mutta materiaalia on mahdollista hyödyntää myös alakouluissa tai osana liikunnanopetusta. Tuntisuunnitelmien lisäksi materiaalissa esitellään muutamia esimerkkejä siitä, miten omalla koululla voi toteuttaa koulumatkaliikkumiseen innostavan kampanjan esimerkiksi toteuttamalla luokkien välisen koulumatkaliikkukisan.

Tuotettu materiaali sekä linkit yhteistyötahojen materiaaleihin kootaan Liito ry:n kotisivulle sekä jäsensivujen Materiaalipankkiin.

Lihaskvoimin kouluun!

Opetusmateriaali
koulumatkaliikkumisesta
yläkouluun ja toiselle
asteelle

400 koulumatkaa
vuodessa

lisää aktiivisuutta
koulupäivään

tehokas keino pienentää
hiilijalanjälkeä

Näin helppoa on syödä ympäristöystävällisesti

– tutustu planetaariseen ruokavalioon

Teksti: Roosa Kajander
Kuvat: Reetta Pasanen / WWF

Ympäristöystävällinen ruokavalio tekee hyvää sekä sinulle että planeetalle. Lisäksi sen koostaminen on yllättävän vaivatonta. Lue, miten autat luontoa ja ilmastoa omilla ruokavalinnoillasi.

Kestämätön ruuantuotanto on suurin yksittäinen syy siihen, että planeettamme rajat tulevat vastaan. Planetaarinen ruokavalio kertoo, miten meidän tulee syödä, jotta pysymme terveisinä, vähennämme ympäristövaikutuksia ja jotta ruokaa riittää kasvavalle väestölle myös tulevaisuudessa.

Planetaarisen ruokavalion on kehitännyt eri alojen asiantuntijoista koostuva kansainvälinen EAT-Lancet-tutkijaryhmä, ja sitä tarjotaan ratkaisuksi kestävämmän ruuantuotannon ja -kulutuksen ongelmiin. Jos emme muuta merkittävästi tapaamme tuottaa ja kuluttaa ruokaa, maapallon tulevaisuuden kannalta elintärkeitä Pariisin ilmastopimuksen tai YK:n kestävä kehityksen tavoitteita ei voida saavuttaa. Muun muassa ympäristöjärjestö WWF suosittelee planetaarista ruokavaliota.

Planetaarisen ruokavalion rakennuspalikat

Planetaarisessa ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee. Tärkeää on kiinnittää huomiota eri ruoka-aineiden, kuten kasvien, lihan ja kalan määrään ja laatuun kuin siihen, että esimerkiksi lihasta tai maitotuotteista olisi luovuttava kokonaan. Lue vinkit ympäristöystävällisemmän ruokavalion kokoamiseen.

1 Kasvata kasvien määrää ja ota kasviproteiinit mukaan ruokavalioon

Mitä?

Planetaarista ruokavaliota noudattavan lautasen tulisi täyttyä puoliksi kasviksista ja toisen puolen koostua kasviproteiineista ja kokojyväviljasta tai perunasta. Kasviproteiinit ovat lihaa ekologisempi valinta. Esimerkiksi härkäpavut, herneet ja soijapohjaiset tuotteet, kuten tofu, ovat loistavia vaihtoehtoja.

Kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa käyttää monipuolisesti. Tuoretuotteiden ohella voi hyödyntää myös esimerkiksi kuivattuja sieniä, marjarouheita, pakastemarjoja ja -vihanneksia, säilykkeitä tai muita vastaavia tuotteita.

Miksi?

Kasvien ympäristövaikutus on lähes poikkeuksetta pienempi kuin eläinperäisten tuotteiden. Lisäämällä ruokavalioon kasviksia, hedelmiä ja marjoja eläinperäisten tuotteiden kulutus voi vähentyä melkein huomaamatta.

Kasvipainotteinen ruokavalio on myös terveellinen. Kasvirasvat ovat pääosin hyviä ja kasviksista saa myös vitamiineja. Kasviksien kuitupitoisuus taas tekee suolistolle hyvää – lihassa kuitua ei ole lainkaan.

Muistisääntö: Syö joka päivä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Nauti päivittäin monipuolisesti kasviproteiinia.



2 Vähennä lihan syöntiä

Mitä?

Tehokkain tapa muokata ruokavaliota ympäristöystävällisempään ja terveellisempään suuntaan on lihan vähentäminen lautaselta.

Lihan kokonaismäärä suomalaisten ruokavaliossa on edelleen turhan korkea. Suomalaiset miehet kuluttavat punaista lihaa noin seitsemän kertaa ja naiset lähes neljä kertaa niin paljon kuin EAT-Lancet suosittelee.

Lihasta ei tarvitse kuitenkaan luopua kokonaan. Ympäristön kannalta lihaa on vastuullista syödä korkeintaan muutamana kerran viikossa.

Miksi?

Varsinkin naudanlihantuotanto kuormittaa ilmastoa, sillä nautojen märehdintä aiheuttaa ilmastolle erityisen haitallista metaania.

Siat ja broilerit syövät rehua, kuten viljaa ja palkokasveja, joka voitaisiin hyödyntää myös ihmisravinnoksi. Vaikka sian- ja siipikarjanlihan ilmastovaikutus on nautaa selvästi pienempi, on myös näiden lihojen tuotannolla paljon haitallisia ympäristövaikutuksia ja niitä pitäisi syödä Suomessa nykyistä selvästi vähemmän.

Muistisääntö: Lihaa korkeintaan muutama kerran viikossa.

3 Kasvipohjaisia vaihtoehtoja maitotuotteiden ja munien tilalle

Mitä?

Varsinkin juuston kulutus on viime vuosina kasvanut. Sitä tulee helposti syöneeksi huomaamattaankin erilaisien aterioiden mukana. Ilmaston näkökulmasta lihaa ei kannata vaihtaa juustoon, vaan lautaselle kannattaa valita kokonaan muita vaihtoehtoja. Juustoa olisikin hyvä pitää päivittäisen käytön sijaan luksustuotteena, joka kruunaa juhlapöydän.

Kananmunien ilmastovaikutus on suhteellisen pieni, mutta silti yleensä suurempi kuin kasviperäisten tuotteiden. Jos käytät runsaasti kananmunia, vähennä kulutusta.

Miksi?

Noin viidesosa suomalaisten ruokavalion ilmastovaikutuksista muodostuu maitotuotteista. Ruokavalion ympäristökuormitus laskee, kun korvaat edes osan maitotuotteista, kuten jogurtista, rahkasta ja ruokakermasta, kasvipohjaisilla tuotteilla.

Huomioi kuitenkin, että niin sanotut vegaanisat juustot voivat sisältää runsaasti terveydelle haitallista rasvaa, sillä niissä käytetään usein palmu- tai kookosöljyä. Tutustu siis pakkausmerkintöihin ennen ostopäätöstä. Hyviä vaihtoehtoja juustoille ovat erilaiset kasvitahnat, kuten hummus.

Muistisääntö: Maitotuotteita ja munia harkiten.



4 Enemmän kalaa lähivesistöistä

Mitä?

Planetaarisen ruokavalion suositusten mukaan kalaa tulisi syödä 1–2 annosta viikossa. Monen kotimaisen kalalajin kanta on kuitenkin kestävällä tasolla ja hiilijalanjälki niin pieni, että kalaa voi Suomessa syödä suosituksia enemmän, ja silti noudattaa planetaarisen ruokavalion periaatteita.

Tärkeintä on, että lautaselle päätyy kestävästi kalastettua tai kasvatettua lähivesien kalaa. Hyviä kalavalintoja ovat esimerkiksi silakka, ahven, muikku ja hauki.

Miksi?

Tällä hetkellä suomalaisten syödyin kala on Norjassa kasvatettu lohi. Kasvatetun lohen ilmastovaikutukset ovat moninkertaiset villiin pyydettyyn kalaan näh-

den ja jopa suuremmat kuin siipikarjalla.

Norjalaisen lohen sijaan kannattaa suosia erityisesti kotimaisia vastuullisia villikalaloja, sillä niiden ilmastovaikutukset ovat pienet. Lisäksi esimerkiksi särkikalalojen kalastus poistaa vesistöistä haitallisia ravinteita. Uhanalaiset lajit ja luontoa vahingoittavilla menetelmillä pyydytetyt merenelävät kannattaa jättää kokonaan hankkimatta.

Muistisääntö: Lähivesien kalaa pari kertaa viikossa. Ota ostoksille avuksi WWF:n kalaopas.

Tutustu WWF:n Kalaoppaaseen, ja tiedät mitä kalalajeja kannattaa suosia ja mitä välttää.

Kirjoitusta varten on haastateltu WWF:n ruokaohjelman suojeluasiantuntija Elisa Niemeä.

Rauhankasvatusta voi toteuttaa jokaisella oppitunnilla

Teksti: Selja Koponen & Heidi Rautionmaa

Kuvat: Heidi Rautionmaa

Kansainvälisesti rauhankasvatuksen tutkimus ja kehittäminen on viime vuosina tehnyt paluun kasvatuksen ytimeen. Rauhankasvatuksella nähdään UNESCO - professori Arto Kallioniemen mukaan olevan tänä päivänä tärkeä rooli globalisoituvassa, yhdentyvässä maailmassa, jossa erilaiset konfliktit ja polarisoituminen sekä vihapuheen kasvu ovat arkipäivää. Helsingin yliopisto kokosikin yhteen opetus- ja kasvatustieteen asiantuntijoita keskustelemaan ja kirjoittamaan rauhankasvatuksesta eri oppiaineiden näkökulmasta.

– Rauhankasvatus oli pitkään suomalaisessa koulussa taka-alalla; se oli peittynyt useiden muiden kasvatuksen alueiden muun muassa demokratia- ja ihmisoikeuskasvatuksen sekä globaalikansalaisuuskasvatuksen alle. Osa kasvattajista piti jopa rauhankasvatuksen käsitettä vanhanaikaisena ja menneeseen aikakauteen liittyvänä, kertoo Kallioniemi.

Opetushallituksen rahoittamana Helsingin yliopiston koulutuksen arviointikeskuksessa julkaistiin viime syksynä Rauhankasvatus opetuksessa -opas, joka on avoimesti saatavilla verkossa. Oppaaseen kirjoittanut yliopistonlehtori Marjaana Kavonius näkee rauhankasvatuksen perusteiltaan monialaiseksi. Koulussa moninäkökulmaista oppimista tuottavat esimerkiksi oppiaineita eheyttävä opetus, ilmiölähtöiset ja monialaiset oppimiskokonaisuudet.

– Monialaisten kokonaisuuksien toteutuksessa yhteistyö koulun eri sidosryhmien ja mm. kolmannen sektorin toimijoiden kanssa on tärkeää. Oppimisympäristöjä voi laajentaa rauhankasvatuksen teemojen myötä melkein minne vain, koska teema koskettaa globaalia ihmisten yhteisöä, sanoo Kavonius, joka on opettanut

koulussa ev.lut. uskonnon ja psykologian lisäksi myös terveystietoa.

Marjaana Kavonius näkee rauhankasvatuksen tavoitteeksi muun muassa yhteisymmärryksen ja keskinäisen kunnioituksen edistämisen.

– Rauhankasvatukseen liittyviä taidollisia tavoitteita ovat muun muassa kuuntelemisen, neuvottelun, dialogin, yhteistyön ja kompromissien tekemisen taidot. Laajemmin nämä taidot kytkeytyvät myös mieli- ja tunnetaitojen oppimiseen, kirjoittaa Kavonius. Näiden tavoitteiden saavuttaminen koulumaailmassa edellyttää moninäkökulmaisuuksien edistämistä oppilaiden ajattelussa.

Rauha on enemmän kuin sodan poissaolo

Verkkojulkaisun keskiössä on ajatus positiivisesta rauhasta, joka on yhteisöjen resilienssiin, hyvinvointiin ja kestävyteen liittyvä käsite. Sen ominaisuuksia

ovat rakenteellinen oikeudenmukaisuus, perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen sekä muun muassa merkityksellisyden kokeminen. Yhteisön tai yhteiskunnan tasolla se tarkoittaa esimerkiksi oikeudenmukaisia ja läpinäkyviä päätöksentekoprosesseja.

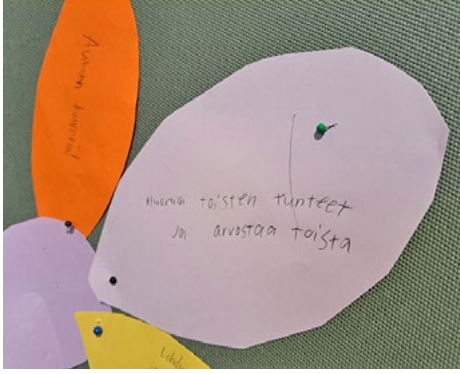
– Positiivisen rauhan näkökulma on arkinen asia myös koulussa, kun toimintakulttuurissa keskitytään esimerkiksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamiseen, osallisuuden tukemiseen ja oppilaidemokratian vahvistamiseen sekä ongelmien ennalta ehkäisyyn”, kertoo oppaan toinen toimittaja, väitöskirjatutkija Selja Koponen.

Rauhankasvattajuus on julkaisun mukaan opettajan työssä kaiken taustalla vaikuttava pohjavire. Samalla se on myös jatkuvaa ammatillista kasvua, oppimista ja muutosta sekä omista elämäkokemuksista ammentavaa kokonaisvaltaista kasvatust- ja opetustyötä.

– Terveystiedon perusopetuksen opetussuunnitelmasta ei löydy rauha-sanaa



Yksi rauhankasvatuksen menetelmä ja tavoite on katsomusdialogi. Syksyllä käynnistyvässä Katsomusdialogi koulun arjessa -koulutuksessa päästään muun muassa tutustumaan maame katsomuksellisesti moninaiseen kenttään ja saadaan valmiuksia dialogin harjoittamiseen.



Rauhankasvatus pohjaa arvoihin, kuten yhdenvertaisuuteen, oikeudenmukaisuuteen, moninaisuuden kunnioittamiseen ja tasa-arvoon. Nämä arvot näkyvät arkisissa tilanteissa koulun käytävillä ja kohtaamisen hetkissä. Niitä eletään todeksi vuorovaikutussuhteissa ja dialogissa.



Niin sanottu kultainen sääntö, joka löytyy eri uskonnoista ja muista katsomuksista on myös yksi osoitus universalistisesta ajatuksesta keskinäisriippuvuudesta. Keskeistä kultaisen säännön etiikassa on vastavuoroisuus: toisen kohteileminen siten kuin haluaisi itseään kohdeltavan.

mutta sieltä löytyy lukuisia rauhaan liittyviä käsitteitä, jotka ohjaavat rauhankasvatukseen ja tukevat sen toteuttamista. Esimerkiksi selkeää rauhaan kasvattamista on se, kun oppilasta ohjataan kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa, toteaa oppaan toinen toimittaja, väitöskirjatutkija Heidi Rautionmaa. Rautionmaa on pätevyysdel-tään myös terveystiedon opettaja.

Jo terveystiedon lähtökohta; elämän kunnioittaminen ja ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä, liittyy vahvasti rauhankasvatukseen. Positiivisen rauhan edistämiseen viittaavat myös terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvien ilmiöiden tarkasteleminen tietojen, taitojen, itsetuntemuksen, kriittisen ajattelun sekä eettisen vastuullisuuden kautta.

Yksi terveystiedon tavoite ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan ja säätelyä käyttäytymistään liittyy sekin rauhankasvatukseen. Terveystiedossa pyritään ohjaamaan myös yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen sekä luomaan vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Rauhankasvatusta on myös muun muassa osallisuuden vahvistaminen, jolloin opetuksessa tuetaan samalla yhteenkuuluvuutta, yhteisöllistä hyvinvointia ja osallisuutta omassa opetusryhmässä ja koko kouluyhteisössä. Monessa muusakin terveystiedon tavoitteissa voidaan nähdä rauhan edistämistä, jos niissä esimerkiksi otetaan huomioon ihmisen rauhanomainen suhde itseensä, toisiin ja ympäristöön kuten UNESCO rauhankasvatusta määrittelee.

Uusi koulutus katsomusdialogista koulussa

Helsingin yliopistossa on käynnissä opettajien täydennyskoulutuskurssi Yhteinen tulevaisuus - kestävä kehitys ja rauhaa rakentamassa eri oppiaineissa, jota Heidi Rautionmaa ja Selja Koponen ovat projektisuunnittelijoina olleet tekemässä. Syyskuussa käynnistyy uusi täydennyskoulutus katsomusdialogin toteuttamisesta koulussa. Katsomusdialogi koulun arjessa –koulutuksessa käydään läpi niin tutkimuspohjaista tietoa kuin käytännön taitoja dialogisuuden harjoittamisesta oppitunneilla ja koulun toiminnassa. Verkossa järjestettävä koulutus järjestetään syksyllä 2.9. – 15.12.24 ja keväällä 15.1. – 15.4.25.

– Opettajat ovat kertoneet tarvitsevan lisää kohdennettua täydennyskoulutusta liittyen niihin käytännön kysymyksiin ja toteutuksiin, joita katsomusten moninaisuus kouluissa tuo, kertoo Heidi Rautionmaa. Koulutus on viiden opintopisteen laajuinen ja siinä käydään läpi niin tutkimuspohjaista tietoa kuin käytännön taitoja dialogisuuden harjoittamisesta oppitunneilla ja koulun toiminnassa.

Dialogiharjoitukset ohjaavat Rautionmaan mukaan eri näkökulmien rakentamiseen tai itsestäänselvyytenä pidettyjen oletusten reflektointiin. Katsomustietoisuus auttaa ymmärtämään tiedon, asenteiden ja toiminnan taakse kätkeytyviä arvoja ja katsomuksellista perustaa. Dialogin avulla voidaan käsitellä ajassa ilmeneviä haasteellisia ja vaikeita teemoja, joita uskonnot ja katsomukset sekä niiden vuorovaikutus voivat synnyttää.

– Katsomusdialogisten menetelmien avulla voidaan oppia tarkastelemaan todellisuutta entistä moninäkökulmaisemmin ja rohkaistua keskustelemaan tutuista ja uusista ajatus- ja toimintamalleista rakentaen samalla yhteyttä toisiin. Katsomusdialogilla voidaan ohjata yhteisen hyvän vahvistamiseen. Tämä on rauhankasvatuksen ydintä.

– Toisen ihmisyyden kunnioittaminen on kaiken perusta. Riippumatta ihmisten erilaisista kulttuuritaidoista, kokemuksista ja katsomuksista ihmisten elämät liittyvät toinen toisiinsa. Katsomusdialogi on sekä menetelmä että prosessi, joka kehittyy harjoittelemalla.

Katsomusdialogi edistää demokratiaa

Dialogisuus menetelmänä ja tavoitteena tukee tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmien toteuttamista. Selja Koposen mukaan uusi täydennyskoulutus edistää samalla myös globaali- ja demokratiakasvatusta koulussa.

– Avoin ja keskusteleva luokkahuoneen ilmapiiri edistää tutkimustenkin mukaan demokratiakasvatukseen toteutumista. Avoimuuden rakentumista haastaa usein kuitenkin eri taustoista tulevien oppilaiden mielipiteiden erilaisuus ja näkemysten jakautuminen. Valitettavasti esimerkiksi moni yläkoulun opettajista kokee, että heidän saamansa koulutus ei ole antanut heille riittävästi valmiuksia demokratiakasvatukseen toteuttamiseen, kuvailee Koponen.

Dialogitaitojen kartuttamisen lisäksi koulutuksessa pohditaan omaa katsomusta ja suhtautumista eri tavoin ajattelevaan erityisesti opettajan ammatti-identiteetin kautta. Kurssilla käsitellään myös katsomuksen muodostumista sekä katsomuksellisen identiteetin rakentumista ja kehittymistä sekä myös kouluyhteistyötä.

Katsomusdialogi koulun arjessa -koulutus on suunnattu erityisesti perusopetuksen opettajille mutta se sopii kaikille opetus- ja kasvatustieteen henkilöstölle.

Selja Koponen on AO ja väitöskirjatutkija, joka tutkii osallisuuden vahvistamista. Heidi Rautionmaa on AO ja AmO sekä väitöskirjatutkija, jonka tutkimus puolestaan käsittelee katsomusdialogikasvatusta. He ovat toimittaneet yhdessä Rauhankasvatus opetuksessa -oppaan.

Laadukas seksuaalikasvatus tukee nuorten hyvinvointia Laosissa

Teksti ja kuvat: Mari Luosujärvi

Nuorten seksuaali- ja lisääntymisoikeuksien toteutuminen on globaali haaste, jonka ratkaisemiseksi kehitysyhteistyö on tärkeä keino. Laadukas seksuaalikasvatus edistää nuorten oikeuksia ja auttaa estämään tyttöjen koulutien katkeamisen ennenaikaisesti. Lastenoikeusjärjestö Plan International Suomen kehitysyhteistyöohjelma toimii kuudessa eri valtiossa, joista yksi on Kaakkois-Aasian Laos. Plan tukee opettajien ja viranomaisten valmiuksia laadukkaan seksuaalikasvatuksen toteuttamiseen.



Pienoisnäytelmät ovat tehokkaita tapoja kertoa seksuaalikasvatuksen teemoista.

Yli puolet Kaakkois-Aasiassa sijaitsevan Laosin väestöstä on alle 25-vuotiaita. Teini-ikäisten nuorten raskaudet ovat yleisiä, ja niiden määrä on Kaakkois-Aasian korkein. Laos johtaa alueen tilastoja myös lapsiavioliittojen yleisyydessä. Maan hallitus tunnustaa seksuaalikasvatuksen tarjoamisen tärkeyden teini-ikäisten tyttöjen koulussa pysymisen tukemiseksi. Lapsiavioliitot ja varhaiset raskaudet ovat monen teini-ikäisen tytön koulutien päättymisen taustalla. Jotta tytöt voivat tehdä omaa elämäänsä

koskevia tietoisia päätöksiä, he tarvitsevat oikean tiedon lisäksi myös saavutettavia ja nuorisoystävällisiä seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluja sekä heitä kannustavan ja seksuaalisuuteen luonnollisesti suhtautuvan lähipiirin.

Laosissa sekä nuorten että heidän vanhempiensa tietoisuus seksuaali- ja lisääntymisoikeuksista on puutteellista. Käyttäytymistä ohjaavat usein vallitsevat normit, joista osa on haitallisia ja perustuu uskomuksiin tai myytteihin. Sukupuolten välinen epätasa-arvo on vahvasti läsnä. Tyt-

töjen elämää rajoittavat ahtaat sukupuoliroolit, jotka koskevat esimerkiksi työtä, perhe-elämää, seurustelua ja pukeutumista. Normit myös rajoittavat tyttöjen mahdollisuutta neuvotella ehkäisyn käytöstä, hankkia ehkäisyvälineitä ja tehdä päätöksiä seksuaalisista suhteistaan. Myös köyhyys pakottaa nuoria tekemään valintoja, jotka voivat olla kohtalokkaita heidän tulevaisuutensa kannalta. Lisäksi sateenkaarinuoret kohtaavat syrjintää ja kiusaamista niin opettajien, muiden aikuisten kuin ikätovereiden taholta erityisesti

maaseutuyhteisöissä. Vammaisten henkilöiden mahdollisuudet saada tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ovat lähes olemattomat.

Seksuaalikasvatus antaisi lapsille ja nuorille tietoa ja taitoja pitää huolta itsestään, asettaa rajoja ja tehdä tietoon perustuvia valintoja omasta elämästään. Tämä tukisi valtion pyrkimyksiä vähentää lapsiavioliit-tojen ja suunnittelemattomien raskauksien määrää. Opettajien valmiudet kattavan seksuaalikasvatuksen toteuttamiseen ovat Laosissa kuitenkin heikot. Laosin lainsäädäntö on hyvällä mallilla, mutta seksuaalikasvatuksen toimeenpanto on heikkoa, mikä johtaa siihen, että suurin osa nuorista jää vaille tutkittuun tietoon perustuvaa, osallistavaa ja ikätasoaista seksuaalikasvatusta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvät myytit, vanhentuneet tiedot ja haitalliset perinteet elävät vahvoi-

na, erityisesti Laosin maaseutuyhteisöissä. Lisäksi ehkäisyn ja lisääntymisterveyspalvelujen saatavuutta rajoittavat muun muassa palvelujen yksityisyyden ja luottamuksellisuuden puutteet, joidenkin palveluntarjoajien asenteet, etäisyydet terveyskeskuksiin sekä yhteisen kielen puute.

Tarttuakseen haasteisiin Plan International käynnisti Suomen ulkoministeriön ja lahjoittajien tuella seksuaali- ja lisääntymisterveyttä sekä -oikeuksia edistävän *My Body My Future* -hankkeen Laosissa vuonna 2018. Tällä hetkellä on käynnissä hankkeen toinen vaihe. Toteutamme hanketta Pohjois-Laosissa Oudomxayn ja Bokeon provinseissa, pääasiassa etnistien vähemmistöjen asuttamissa kylissä, yhteistyössä Plan Internationalin Laosin maatoimiston, kahden paikallisen järjestön sekä Laosin opetuksesta, terveydestä ja naisten asioista vastaavien viranomaisten kanssa.

Opetussuunnitelman kehittäminen parantaa seksuaalikasvatuksen laatua

Vuosien mittaan olemme tehneet hankkeessa yhteistyötä koulutusjärjestelmän eri tasojen ja eri sidosryhmien kanssa kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen edistämiseksi Laosissa. Yhteistyössä YK:n väestörahaston UNFPAn kanssa olemme tukeneet seksuaalikasvatuksen sisältöjen kehittämistä ja niiden sisällyttämistä yläkoulun ja lukion kansalliseen opetussuunnitelmaan. Samalla olemme tuottaneet opettajien työn tueksi oheismateriaalia. Lisäksi olemme päässeet vaikuttamaan opetussuunnitelman arviointiin, kehittämiseen sekä opetussuunnitelman toteutuksen arviointivälineiden kehittämiseen. Tulevaisuuden tavoitteena on, että kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen seu-



Yläkoulun oppilaat seuraavat seksuaalikasvatuskerhon järjestämää tapahtumaa.

ranta sisältyisi jatkossa yleisiin opetuksen arviointivälineisiin eikä erilliselle seurannalle olisi tarvetta.

Seksuaalikasvatuksen opetussuunnitelman hyväksymisen jälkeen Plan International on järjestänyt kouluttajakoulutuksia provinssitason koulutusviranomaisille. Koulutukset ovat olleet onnistuneita, ja viranomaiset ovat olleet innostuneita niiden teemoista. He ovat vieneet koulutusta eteenpäin piirikuntiin sekä kouluihin. Tällä hetkellä YK:n väestörahas-to työskentelee seksuaalikasvatuksen vahvistamiseksi opettajankoulutuslaitoksissa, mikä tukee osaamisen leviämistä kestävästi entistä laajemmalle. Opetussuunnitelman toteutumista käytännössä tuetaan myös opetusviranomaisten toimeenpanemilla tukivierailuilla seksuaalikasvatusta antaviin kouluihin.

Opetussuunnitelman mukaan seksuaalikasvatuksen teemoja voi sisällyttää kolmen aineen oppitunneille silloin, kun se sopii oppiaineen suunnitelmiin. Nämä kolme oppiainetta ovat biologia, väestötieto ja tietotekniikka. Seksuaalikasvatuksen tarjoaminen on pakollista yläkouluissa ja lukioissa, mutta vanhoilliset asenteet sekä opettajien puutteelliset taidot rajoittavat sen toimeenpanoa. Käytännössä seksuaalikasvatuksen laadukasta toimeenpanoa yläkouluissa tuetaan tällä hetkellä vain neljässä provinssissa joko Planin tai YK:n väestörahas-ton tuella. Lisäksi opetussuunnitelmaan hyväksytyissä sisällöissä olisi vielä paljon parantamisen varaa, esimerkiksi liittyen suostumukseen, sukupuolten tasa-arvoon, kehonkuvaan sekä seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuteen.

Toiminnalliset menetelmät tukevat oppimista ja myyttien purkua

Opettajien toteuttaman seksuaalikasvatuksen tueksi My Body My Future -hankkeen piirissä olevissa kouluissa on perustettu oppilaiden kerhoja, joihin on valittu kaksi oppilasta jokaiselta luokka-asteelta (luokat 6–12). Kerhon jäsenet ovat saaneet lisäopetusta seksuaali- ja lisääntymisoikeuksista hankkeessa kehitettyä *Merlin Phahoo* -koulutusmateriaalia hyödyntäen. Kerhot kokoontuvat kerran viikossa sekä oppimaan lisää aiheesta koulutettujen opettajien johdolla että suunnit-

telemaan keinoja, joilla he levittävät oppimaansa eteenpäin omissa luokissaan sekä koko koulun tapahtumissa. *Merlin Phahoo* -materiaali on suunniteltu yhdessä nuorten kanssa, ja se sisältää runsaasti leikkeliä ja erilaisia viihdyttäviä tehtäviä, joiden avulla opitaan uutta tietoa ja murretaan myyttejä. *Merlin Phahoo* lisäksi nuorten suosiossa on pienoisnäytelmien suunnittelu ja toteutus seksuaalikasvatusteemoista.

Oppilailta saatu palaute kerhotoiminnasta on ollut positiivista. Ymmärrys seksuaalikasvatuksen merkityksestä on lisääntynyt sekä oppilaiden itsensä että opettajien parissa. Oppilaat ovat pitäneet tärkeänä erityisesti seksuaaliterveyteen liittyvän tiedon oppimista, esimerkiksi tietoa seksitaudeista ja kehon muutoksista murrosiässä. Myös tuki myyttien tunnistamiseen ja niiden purkamiseen on saanut kiitosta. Esimerkiksi kuukautisiin liittyy paljon myyttejä kuten se, ettei kuukautisten aikana saisi juoda jääkylmiä juomia, pestä hiuksia tai vierailla tempeleissä. Näitä myyttejä olemme pyrkineet tunnistamaan ja murtamaan tunneilla erilaisten tehtävien avulla. Kerhotoimintaan osallistuminen on monelle nuorelle ainoa mahdollisuus saada asianmukaista tietoa seksuaalikasvatusteemoista tavalla, joka jää mieleen ja on helppo sisäistää.

Nuorten keskuudessa tärkeitä tiedonlähteitä seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa ovat koulun lisäksi sosiaalisen median alustat: Facebook, Youtube ja Tiktok. Älypuhelimet ovat tavallisia nuorten keskuudessa myös Laosissa, erityisesti kaupunkialueilla. Tämän vuoksi myös *Merlin Phahoo*lla on Facebook-sivu, jonka kautta pyrimme levittämään oikeaa tietoa.

Seksuaalikasvatusta koulun ulkopuolella

Koulun ulkopuolelle jäävien nuorten tavoittamiseksi olemme koonneet hankkeeseen nuorten ryhmiä, joissa tarjoamme seksuaalikasvatusta samaa *Merlin Phahoo* -materiaalia hyödyntäen. Ryhmiä on erikseen tytöille ja pojille, mikä mahdollistaa paremmin vaikeistakin aiheista puhumisen. Ryhmiä kootessa olemme pyrkineet varmistamaan, että pariskunnista molemmat osapuolet osallistuvat omiin ryhmiinsä. Ryhmiä fasilitoivat hankkeen kouluttamat nuoret aikuiset. Vaikka ryhmien kokoontumisajat suunnitellaan nuoril-

le sopiviksi, on koulun ulkopuolella olevien nuorten tavoittaminen osoittautunut hyvin haastavaksi johtuen nuorten työ- ja perhevelvollisuuksista sekä siitä, että monet koulun keskeyttäneistä nuorista joutuvat muuttamaan pois työn perässä.

Myös vanhemmat tarvitsevat seksuaalikasvatusta voidakseen tukea lasten ja nuorten täysipainoista kehitystä. Plan International on kehittänyt oman *Building Bridges* -seksuaalikasvatustamateriaalin vanhemmille, ja se on käytössä jo useassa maassa. Laosissa ensimmäiset vanhempien seksuaalikasvatusryhmät ovat juuri käynnistyneet. *Building Bridges* -materiaali on käännetty laosin kielelle, ja sen sisältö on mukautettu Laosin kontekstiin sopivaksi. Ajatuksena on, että vanhempien ryhmiin osallistuvat vanhemmat, joiden lapset saavat samaan aikaan seksuaalikasvatusta joko kouluissa tai ryhmissä koulujen ulkopuolella. Näin tavoitteena on vahvistaa uuden tiedon omaksumista sekä tukea perheiden sisäistä kommunikaatiota seksuaali- ja lisääntymisoikeuksista. Kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen lisäksi tuemme *My Body My Future* -hankkeessa myös seksuaali- ja lisääntymisterveyspalvelujen vahvistamista, koulutamme terveyshenkilökuntaa erilaisten nuorten kohtaamisesta ja levitämme tietoa olemassa olevista palveluista.

Seksuaali- ja lisääntymisoikeuksien toteutumisella on tärkeä merkitys nuoren elämässä. Mahdollisuudella tehdä tietoon perustuvia valintoja ja päättää omasta kehostaan ja elämänvalinnoistaan on kauaskantoiset seuraukset sekä nuoren omaan elämään ja hyvinvointiin että koko maan kehitykseen. Nuoret tarvitsevat siihen tukea niin lähipiiriltään kuin yhteiskunnalta laajemmin. Tätä tavoitetta kohti jatkamme määrätietoista työtämme Laosissa myös tulevana vuosina.

Mari Luosujärvi työskentelee ohjelmapäällikkönä Plan International Suomi -järjestössä. Hän vieraili Laosissa marraskuussa 2023.

Äänestä liikuntakasvatus liikkeen lisäämisen ratkaisuksi

Mitä on tärkeintä edistää, jotta suomalaiset liikkuisivat enemmän ja pysyisivät toimintakykyisinä?

Äänestyksessä mukana LIITO ry:n ehdotus. Lue se tästä:

Edistetään liikuntakasvatusta liikunnallisen elämäntavan juurruttamiseksi.

Olympiakomitean koordinoimalla äänestyksellä valitaan 3-5 aihetta, joita lähdetään liikkumisen yhteistyöverkostoissa Suomessa viemään tulevana vuosi-
na eteenpäin.

Äänestämään pääset täältä



Vastausaika päättyy 12.5.2024.

SUOMI
TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

LIITO
Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat



Kutsu Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry:n vuosikokoukseen

Perjantai 6.9.2024 klo 11.45
Salohalli kokoustila, 2.kerros. Pormestarinkatu 5, Salo

Käsitteltävät asiat

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin, pöytäkirjan tarkastajien ja ääntenlaskijoiden valitseminen
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Esitetään hallituksen vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajan lausunto 2023, liitteet 1,2 ja 3
5. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä hallituksen ja muiden vastuuvuvelloisten vastuuvapaudesta
6. Vahvistetaan jäsenmaksujen suuruus vuonna 2025, liite 4
7. Vahvistetaan hallituksen jäsenten, hallituksen asettamien toimikuntien jäsenten sekä muissa liiton edustustehtävissä toimivien henkilöiden palkkioiden ja matkakustannusten korvausten ja muiden korvausten suuruudet seuraavaksi toimintavuodeksi
8. Vahvistetaan liiton toimintasuunnitelma ja talousarvio 2025 sekä vastuullisuusohjelma v. 2025-2028, liite 6, 7 ja 8
9. Valitaan liiton hallituksen puheenjohtaja, jota nimitetään liiton puheenjohtajaksi
10. Valitaan hallituksen varsinaiset jäsenet erovuorossa olevien tilalle
11. Liiton sääntöjen muuttaminen, liite 9
12. Valitaan yksi tilintarkastaja ja yksi varatilintarkastaja. Mikäli tilintarkastajaksi valitaan tilintarkastuslaissa tarkoitettu tilintarkastusyhteisö, varatilintarkastajaa ei valita.
13. Päätetään, miten liiton kokouskutsut julkaistaan ottaen huomioon liiton sääntöjen 9 §:n määräykset
14. Käsittellään muut asiat
15. Liiton huomionosoitukset
16. Kokouksen päättäminen

LIITO

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat



Opintopäivät

6.-7.9.2024 Salo

Tervetuloa tänä vuonna Saloon liikunnanopettajapäiville. Salo on profiloitunut urheilukaupungiksi, joka sijaitsee reilun tunnin ajomatkan päässä Helsingistä, ja kuitenkin riittävän kaukana Turusta. Salo on urheilupuisto tarjoaa Suomen monipuolisimmat olosuhteet päivien pitämiseksi. Siirtymiset demolta toiselle sopivat vähintäänkin liikunnanopettajan liikuntakykyisyyden rajoihin, 0-400 m. Suurin osa demoista pidetään Salohallissa (edelleen yksi Suomen toimivimpia palloiluareenoita), ja muita sisällä opetettavia demoja pidetään tunnelmallisessa Urheilutalossa. Ulkodemot keskittyvät upouudelle tekonurmelle (uusitaan heinäkuussa). Yleisurheilustadion, jäähalli, tennis-, padel- ja golfkentät sekä uimahalli mahtuvat myös saman 400 metrin ympyrän halkaisijan sisälle. Olemme jättäneet demojen väliin 15 minuutin

siirtymäajan. Uskoisin kuitenkin, liikunta-alan koulutus ja päivittäinen työomme huomioiden, että ratakiertä sujahtanee reippaalla hölkällä liikunnan maistereilta noin reiluun minuuttiin. Ylijäävän siirtymäajan voikin käyttää kavereiden kanssa rupatteluun ja pedagogisten ajatuksien vaihtamiseen. Sehän on myös näiden päivien parasta antia.

Olemme pyrkineet luomaan päivien sisältöä paikallista osaamista hyödyntäen. Valittavissa on laaja kirjo palloilua sekä musiikkiliikuntaa sen eri muodoissa. Demolukkarista löydät toki paljon kiinnostavaa sisältöä myös näiden teemojen ulkopuolelta. Välillä kannattaakin hypätä pois omalta mukavuusalueelta! Joitakin demoja kannattaa lähestyä virkistysmielissä, ehkä jopa omia lajitaitoja kehittäen.

Iltajuhlat pidetään keskustassa ravintola Musinassa, jossa tarjolla Salo kovin bilebändi Lauri ja pehmeät vävyt. Iltajuhlatiimimme suunnittelee sinne juuri täl-

läkin hetkellä tunnelmaa nostattavaa ohjelmaa.

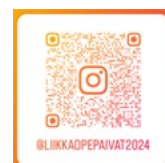
Ota seurantaan sometilimme, niin pysyt ajan hermolla. Olemme virittelleet sinne myös pientä arvontaa.

*Nähdään Salossa,
Tervetuloa!*

Salon liikunnanopettajat ry



Liikkaopepaivat2024
Instagram- ja Facebooktilit.
Klikkaa kuvaketta.



Opintopäivien
kotisivut



Opintopäivät
6.–7.9.2024 Salo

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.
Salon seudun liikunnanopettajat ry.



PERJANTAI

Kello		SALO-HALLI 1	SALO-HALLI 2	SALO-HALLI 3	JUOKSU-SUORA	TANSSI-SALI	KUNTO-SALI	KEILA-HALLI	URHEILU-TALO 1	URHEILU-TALO 2	URHEILU-TALO PEILISALI
9.30–14.00	Ilmoittautuminen ja näyttelyt				Näyttelyt						
10.00–10.30	Avajaiset+ palkitsemiset	Avajaiset			Näyttelyt						
10.45–11.30	DEMO 1	Svingiä kouluun <i>Tero Kokkonen</i>	Salibandy <i>Hannu Santanen</i>	Rope-skippping 1 <i>Miriam Hägele/ Liisa Lappalainen</i>	Näyttelyt	Tanssi Lattarit/ Afro <i>Maria Härmä</i>			Wanhat tanssit <i>Karoliina Siimes</i> 👤		Total WorkOut <i>Satu-Marja Lassila</i>
11.00–13.30											
13.30–14.30	DEMO 2	Baseball5 <i>Saarman & Jones</i>	Salibandy <i>Hannu Santanen</i>	Ropeskip-ping 2+Polar <i>Jutta Joelsson</i>	Näyttelyt	Tanssi Lattarit/ Afro <i>Maria Härmä</i> 👤			Wanhat tanssit <i>Karoliina Siimes</i>		
14.45–15.45	DEMO 3	Kamppailu <i>Jani Heiskanen</i>	Futsal <i>Palloliitto</i>	Cheer-leading <i>Jenni Salomäki</i> 👤		Pilates <i>Jenni Luodes</i>			Dance 1 <i>Jessi Rousku</i>		Total WorkOut <i>Satu-Marja Lassila</i>
16.00–17.00	DEMO 4	Kamppailu <i>Jani Heiskanen</i>	Futsal <i>Palloliitto</i>	Cheer-leading <i>Jenni Salomäki</i>		Pilates <i>Jenni Luodes</i>		Biljardi <i>Kari Koivunen</i>	Dance 2 <i>Jessi Rousku</i>		
16.30–18.15											
17.00–17.45	Höntsäpelit ja riitan rentoutus										

👤 = kuvattava demo

LAUANTAI

Kello		SALO-HALLI 1	SALO-HALLI 2	SALO-HALLI 3	JUOKSU-SUORA	TANSSI-SALI	KUNTO-SALI	KEILA-HALLI	URHEILU-TALO 1	URHEILU-TALO 2	URHEILU-TALO PEILISALI
8.00–13.00	Ilmoittautuminen ja info auki										
9.30–10.30	DEMO 1	Lentopallo <i>Hanna Kanasuo & Mikko Esko</i>	Movement <i>Maria Härmä</i>	Käsipallo <i>Marianne Wolff</i>		Jooga <i>Jenni Luodes</i>	Nuorten voima-harjoittelu <i>Jesse Jokiniemi</i>		Sulkapallo <i>Juha-Pekka Hursti & Timo Koljonen</i>		Dance 1 <i>Jessi Rousku</i> 👤
10.45–11.45	DEMO 2	Lentopallo <i>Hanna Kanasuo & Mikko Esko</i>	Movement <i>Maria Härmä</i> 👤	BJJ & Lukkopaini <i>Saku Heikurinen</i>		Jooga <i>Jenni Luodes</i>	Nuorten voima-harjoittelu <i>Jesse Jokiniemi</i>		Sulkapallo <i>Juha-Pekka Hursti & Timo Koljonen</i>	Maalipallo <i>Suomen Paralympia-komitea</i>	Dance 2 <i>Jessi Rousku</i>
11.30–13.30											
12.30–13.15		LUENTO: Onko k									
13.30–14.30	DEMO 3	Toiminnal-linen treeni <i>Hanna Saario</i>	Koripallo <i>Petka Lehtinen</i>	BJJ & Lukkopaini <i>Saku Heikurinen</i>	Motoriikka-kliniikka <i>Jesse Jokiniemi</i>	Powermover <i>Lotta Kaarla</i>			Tanssillinen voimistelu <i>Linnea Remes Mirka Kanerva</i>	Painia koulussa <i>Jusi-Pekka Lammi</i>	
14.45–15.45	DEMO 4	Toiminnal-linen treeni <i>Hanna Saario</i>	Koripallo <i>Petka Lehtinen</i>	Salipesis <i>Perttu Hautala</i>	Motoriikka-kliniikka <i>Jesse Jokiniemi</i>	Powermover <i>Lotta Kaarla</i>			Tanssillinen voimistelu <i>Linnea Remes Mirka</i> 👤 <i>Kanerva</i>	Painia koulussa <i>Jusi-Pekka Lammi</i>	

👤 = kuvattava demo

TEKO-NURMI 1	TEKO-NURMI 2	NURMI (vara)	YU-STADION	TENNIS (massa)	PADEL-KENTÄT	UIMA-HALLI	JÄÄ-HALLI	GOLF-KENTTÄ	FGOLF	SUUNNISTUS	LUENTO-SALI
Jalkapallo <i>Jukka Talja</i>	Baseball5 <i>Saarman & Jones</i>						Jääkiekko <i>Tom Koivisto</i>	Golf <i>Ebi Kettunen</i>	Frisbeegolf <i>liiton aluekouluttaja</i>		Move!-polut johdattavat mittauksista toimenpiteisiin

UNAS											LIITOn vuosikokous 11.45–12.30
Jalkapallo <i>Jukka Talja</i>	Lacrosse <i>Suvi Onne</i>					Vesipelit <i>Essi Kuivalainen</i>	Jääkiekko <i>Tom Koivisto</i>	Golf <i>Ebi Kettunen</i>	Frisbeegolf <i>liiton aluekouluttaja</i>	Suunnistus <i>Anu Reiman</i>	Lukion liikunnan ajankohtaiset <i>Matti Pietilä</i>
TeamUP <i>Pauliina Miettinen</i>	Lippupallo <i>Jenna Hautamäki</i>					Uinti <i>Essi Kuivalainen</i>	Muodostelma- luistelu <i>Aliisa Wahlsten</i>				Erasmus+ sport <i>Kasper Salin</i>
TeamUP <i>Pauliina Miettinen</i> 	Lippupallo <i>Jenna Hautamäki</i>		Seiväshypyn alkeet <i>Maija Haartela-Vuori</i>			Uinti <i>Essi Kuivalainen</i>	Muodostelma- luistelu <i>Aliisa Wahlsten</i>			Suunnistus <i>Anu Reiman</i>	Seikkaile ja selviydy <i>Juhani Metsäpelto</i>

PÄIVÄLLINEN											

TEKO-NURMI 1	TEKO-NURMI 2	NURMI (vara)	YU-STADION	TENNIS (massa)	PADEL-KENTÄT	UIMA-HALLI					
Aussifutis <i>Lassi Salakari / Jussi Laakkio</i>	Svingiä kouluu <i>Tero Kokkonen</i>		Yleisurheilu <i>Maija Haartela-Vuori</i>	Tennis <i>Henrik Johansen</i>							
Aussifutis <i>Lassi Salakari / Jussi Laakkio</i>			Yleisurheilu <i>Maija Haartela-Vuori</i>	Tennis <i>Henrik Johansen</i>	Padel <i>Kustrim Myftari</i>						

LOUNAS											
kukaan enää normaali nuori? <i>nuorisolääkäri Silja Kosola</i>											
Pesis <i>Perttu Hautala</i> 	Käsi­pallo <i>Marianne Wolff</i>				Padel <i>Kustrim Myftari</i>	Uimahypyt <i>Jouni Kallunki</i>					
Pesis <i>Perttu Hautala</i>	4Joukkueen Lipunryöstö <i>Juhani Metsäpelto</i>					Uimahypyt <i>Jouni Kallunki</i>					

PERJANTAI 6.9.2024

SALON URHEILUPUISTO

09.30–14.00

Ilmoittautuminen ja näyttelyt, Salohalli

10.00–10.30

Avajaiset ja huomionosoitukset

10.45–11.30

Demo 1

11.00–13.30

Lounas

11.45–12.30

LIITO ry:n vuosikokous

13.30–14.30

Demo 2

14.45–15.45

Demo 3

16.00–17.00

Demo 4

16.30–18.15

Päivällinen

17.00–17.45

Höntsäpelit ja Riitan rentoutus

20.30–02.00

Iltajuhla, Musine, Helsingintie 2

Iltajuhla

20.30–02.00 Musine

LAUANTAI 7.9.2024

SALON URHEILUPUISTO

09.00–13.00

Ilmoittautuminen ja info auki

09.30–10.30

Demo 1

10.45–11.45

Demo 2

11.30–13.30

Lounas

12.30–13.15

Onko kukaan enää normaali nuori!

13.30–14.30

Demo 3

14.45–15.45

Demo 4

Kohderyhmä

Liikuntaa ja terveystietoa opettavat opettajat ja alan opiskelijat. Osallistuminen edellyttää LIITO ry:n jäsenyyttä (vuoden 2024 jäsenmaksu tulee olla maksettuna ennen opintopäiviä). Koulutus on Veso-kelpoinen.

Järjestäjät

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat, LIITO ry ja Salon seudun liikunnanopettajat ry

Osallistumismaksut

Ilmoittautuminen alkaa 3.5. ja päättyy 21.8.

3.6. asti Kevät-ennakkohinta

4.6.–14.8. Kesä-ennakkohinta

15.8.–21.8. Normaalihinta

Opintopäiväosallistuminen laskutetaan elokuussa.

Perjantai-lauantai: sisältäen ohjelman, materiaalin, linkit videoitaviin demoihin, todistuksen, ohjelmaan merkityt ruokailut ja sisäänpääsyn iltajuhlaan.

Perjantai tai lauantai: sisältäen ohjelman, materiaalin, linkit videoitaviin demoihin, todistuksen, lounaan. Yhden päivän osallistujat voivat ilmoittautua erikseen iltajuhlaan, hintaan 40 euroa.

■ Perjantai-lauantai

Jäsenet: 190 €, 3.6. asti, 205 € 14.8. asti, sen jälkeen 220 €. Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, hoito- ja vuorotteluvapaalla olevat 135 €, 3.6. asti, 150 €, 14.8. asti, sen jälkeen 165 €.

■ Perjantai tai lauantai

Jäsenet: 125 €, 3.6. asti, 140 €, 14.8. asti, sen jälkeen 155 €. Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, hoito- ja vuor.vap. olevat 80 €, 3.6. asti, 95 €, 21.8. asti, sen jälkeen 110 €.

Peruutusehdot

Ennen 14.8 osallistumisen peruuntuessa osallistumismaksusta maksetaan 50% takaisin, lääkärintodistuksella 100% takaisin. 14.8.-6.9. osallistumisen peruuntuessa osallistumismaksua ei makseta takaisin, lääkärintodistuksella 100% takaisin, josta vähennetään 20 euron toimistokulut.

Videolinkit

Osa päivien demoista videoidaan, videolinkit lähetetään päivien jälkeen osallistujille sähköpostitse. Lyhyiden videoiden kuvaaminen demoilla on sallittua.

Lisätiedot

www.liito.fi/liito-ry/opintopaiivat/

Saat ilmoittautumisen yhteydessä rannekkeen, se on sisäänpääsylimppusi demoille ja iltajuhlaan.



Majoitus

Kiintiövaraukset suoraan hotelleista. Osallistujat varaavat ja maksavat majoituksensa itse. Toimi ajoissa ennen kiintiöiden umpeutumista.

Hinnat ajalla: 5.-7.9.2024

ORIGINAL SOKOS HOTEL RIKALA

■ 94€ 1hh/vrk

■ 114€ 2hh/vrk

■ 135€ 3hh/vrk

Hinta sis. aamiaisen ja saunan.

Varaukset:

Original Sokos Hotel Rikala +358 2 774100 /

reception.rikala@sok.fi tai www.sokoshotels.fi

– varauskoodi netissä BLIITO24

Huoneet ovat varattavissa tunnuksella 15.8.2024 asti, jonka jälkeen kiintiössä mahdollisesti jäljellä olevat huoneet vapautetaan automaattisesti hotellin myyntiin päivän hinnoin.

HOTELLI SALORA

■ 89€ 1hh/vrk

■ 99€ 2hh/vrk

■ 125 € 3hh/vrk

Hinnat sisältäen aamiaisen sekä Hanhivaaran Liikuntakeskuksen kuntosalin ja heidän saunansa käytön.

Varaukset osoitteesta:

hotelsalora.fi/ Varauskoodi OPINTOPÄIVÄTSALO2024. Laita ensin päivämäärä ja sitten koodi, jonka jälkeen systeemi avaa oikeat päivämäärät kalenteriin. Tämä koodi on voimassa 17.8.2024 saakka.

HOTEL FJALAR

■ 129€ 1hh/vrk

■ 149€ 2hh/vrk

■ 159€ 2hh/vrk deluxe huone

■ 169€ 2hh/vrk superior huone

Lisävuode / vuodesohva aikuiselle 49 €/vrk/henkilö

Kaikki hinnat sis. aamupalan, iltasaunan sekä uima-allasosaston käytön.

Huonevaraukset tulee tehdä suoraan hotelliin joko soittamalla (02)

777 600 tai sähköpostilla info@fjalar.fi. Varauksen yhteydessä tulee mainita varauskoodi 'Liikunnanopettajien Opintopäivät 2024'.

Kiintiö voimassa 22.8. asti. Lisätietoa hotellista: www.fjalar.fi

HOTEL ROCK

■ 70€ 1hh/vrk

■ 80€ 2hh/vrk

■ 70 € 3hh/vrk (ravintolan yläpuolella, mahdollisesti meluinen)

■ 125 € 3hh/vrk (Deluxehuone)

Varaukset voi tehdä sähköpostitse osoitteeseen hotel@rockhotel.fi tai mieluiten puhelimitse numeroon 0505496666.

Hinta sisältää vain majoituksen, ei aamiaista.

Kiintiö on voimassa 16.8.2024 saakka.

LEHMIRANNAN LOMAKESKUS

Järjestetämme bussikuljetuksen iltajuhlaan ja takaisin

Hotelli

■ 112 € 1hh/vrk

■ 160 € 2hh/vrk

Hostel

■ 57 € 1hh/vrk

■ 114 € 2hh/vrk

Huoneissa ei ole mukavuuksia, yhteiset mukavuudet käytävällä.

Hinnat sis. aamiaisen.

Varauksen voi tehdä joko soittamalla 02-7275 200 tai sähköpostilla lehmiranta@elakeliitto.fi arkisin klo 9-15. Kiintiö on voimassa 6.8.2024 saakka.

VUOHENSAARI CAMPING

■ Tutustu mökkeihin. Hinnat 50-95 €/hlö.

Alla linkistä näkee kiintiän mökit. Kiintiö on voimassa 21.8. asti.

Varaukset: info@vuohensaari.fi (Näyttävät varauskalenterissa varatuilta, koska varattu meille). Laittamalla sähköpostia, saat tietoa mitä vapaana.

Moikka!

Olen Iida Pulkkanen, LIITO ry:n uusi opiskelijajäsen. Loppuillaan on 5. yliopistovuoteni ja valmistun vuoden kuluttua keväällä 2025 liikunnanopettajaksi. Olen 24-vuotias ja asun Jyväskylässä, kotoisin olen Lahdesta. Opintopolkuni yliopistossa alkoi vuonna 2019 Jyväskylän yliopiston luokanopettajakoulutuksesta, jossa opiskelin ensimmäiset kaksi vuotta. Pohdintojen jälkeen sydän veti kuitenkin vielä vahvemmin Keskussairaalan toiselle puolelle. Niinpä uuden yhteishaun kautta hain ja onnekseni pääsin opiskelemaan liikuntapedagogiikkaa vuonna 2021. Pääaineeni lisäksi olen ehdin aiemmin lukea luokanopettajan pätevyyden (POM-opinnon) sekä terveystietoa. Ensi vuonna luen vielä viestintää ja journalistiikkaa. Opintojen ohella toimin tiedekuntamme opetuksenkehittämisryhmän (OKR) että tiedekuntaneuvoston opiskelijanedustajana.

Harrastukseni

Oma kilpaurheilutausta minulla on yleisurheilusta, mutta Salpausselän kasvattina myös maastohiihdolla on taaperosta lähtien ollut erityinen paikka sydämessäni. Hiihto-opetuksesta kirjoitinkin tuoreen pro gradu -tutkielmani, johon keräsin aineiston teiltä LIITO ry:n liikunnanopettajajäseniltä. Kiitos jokaiselle vastanneelle! Kilpaurheilun jälkeen kesti vuosia, kunnes liikuntasuhteeni normalisoitui, mutta tällä hetkellä tunnistan itsessäni vahvimmin elämysliikkujan. Vuodenaikojen mukaan juoksu, hiihto, maantie- ja maastopyöräily, rinnetiljat ja melonta ovat lajeja, joista saan iloa. Lisäksi teen vapaa-ajallani muutamia vapaaehtoistöitä, Salpausselän kisoissa sekä kahdessa Sotilaskotiyhdistyksessä.



Ammatilliset tavoitteeni

Lähitulevaisuudessa siintää haaveideni työ liikuntakasvattajana ja liikunta-alan akateemisena asiantuntijana. Olen paljon opintojeni aikana toki pohtinut omaa kasvatusfilosofiaani sekä sitä, mitä haluan tulevalle osaamisellani muiden hyväksi jakaa. Ensisijainen intohimoni on kannustaa ihmisiä löytämään itselleen mielekkään liikuntamuodon. Kaikki liike on kotiin päin ja täynnä mahdollisuuksia hetkiin, joita ei kotisohvalta käsin pysty kokemaan. Toiseksi koen tärkeänä mahdollisuuden olla vaikuttamassa lasten ja nuorten myönteisiin kokemuksiin itsestä ihmisestä ja liikkujana. Haluan olla turvallinen, välittävä ja kohtaava aikuinen koulussa, kannustaa rohkeuteen, mutta palkita pienemmistäkin onnistumisista - haluan vahvistaa hyvää.

LIITO ry:n opiskelijajäsenyydeltä odotan antoisaa oppimista, vaikuttamista, kehittämistyötä ja verkostoitumista sekä rikastuttavia keskusteluja tärkeistä liikunta-alan teemoista yhdessä kokeneiden ammattilaisten kanssa. Kiitän luottamuksesta!

Iida



Aineenhallinta ajan tasalle

ASiantuntijatiettoa
terveystiedon
opettajille

Vie terveystiedon aineenhallinta ajan tasalle!

Kehitä oppiainekohtaista osaamistasi osallistumalla ilmaiseen verkkoluento-sarjaan terveystiedon toivotuista teemoista. Luentosarjassa on viisi huippuasiantuntijoiden verkkoluentoa oheismateriaaleineen.

- Seksuaalinen hyvinvointi
- Terveiden ja sairauden etiikka
- Terveiden tutkimus ja tutkimusmenetelmät – terveystiedon näkökulma
- Päihdekasvatuksen moniosaaja
- Nuorten mielenterveyden haasteet ja mielenterveyden tukeminen opettajan työn arjessa

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
tiny.cc/aineenhall-terveystieto

Koulutuksen järjestää Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry. Terveystiedon moduulissa yhteistyökumppanina on LIITO ry. Täydennyskoulutushanketta rahoittaa Opetushallitus.



Nuorten digipelaamisesta aiheutuvia haittoja ja rahapelaamista voidaan ehkäistä

Teksti: Nina Karlsson

Jännitys, haasteet ja ajan viettäminen yhdessä ovat asioita, jotka motivoivat nuoria pelaamaan. Joskus pelaamisesta voi myös aiheutua haittoja. Rahapelaamisen ei tule sen haitallisuuden ja riippuvuutta aiheuttavien piirteiden vuoksi kuulua lainkaan alaikäisten elämään. Digipelaamiseen puolestaan liittyy monia hyviä kehitystä tukevia piirteitä, mutta on tärkeää tunnistaa, milloin digipelaamisesta aiheutuu nuorelle haittaa.

Digipelaaminen on osa monen nuoren arkea

Digipelaamisella tarkoitetaan pelaamista laitteilla, kuten tietokoneella, älypuhelimella tai pelikonsolilla. Digipelaaminen on suosittua lasten ja nuorten keskuudessa, 10–19-vuotiaat käyttävät keskimäärin 16 tuntia viikossa pelaamiseen. Nuoret eivät välttämättä erottele pelaamisen sosiaalisia suhteita muista ihmissuhteista, ja pelimaailmassa tapahtuva vuorovaihdutus koetaan luonnollisena jatkeena kasvokkain tapaamiselle sekä muulle yhdessä tekemiselle. Pelaaminen sosiaalinen ulottuvuus ei kuitenkaan koske kaikkia ja osa pelaa yksin.

Parhaimmillaan digipelaaminen voi harrastuksena kehittää nuorten sosiaalisia taitoja ja vaikuttaa usealla tavalla myönteisesti nuorten kehitykseen. Digipelaamisesta aiheutuu harvemmin haittoja, jos nuoren muut elämänalueet ovat pääpiir-



teittäin tasapainossa. On kuitenkin tärkeää varmistaa, että digipelaamiseen käytetty aika on tasapainossa muiden elämän osa-alueiden kanssa, sekä tunnistaa kohonnut riski pelihaittojen syntymiselle.

Nuoret altistuvat rahapelaamiselle monissa eri tilanteissa

Suomessa kaikelle rahapelaamiselle on 18-vuoden ikäraja, mutta silti rahapelaamista esiintyy jonkin verran alaikäisten keskuudessa. Uusimmassa kouluterveyskyselyssä havaittiin, että nuorten rahapelaamisessa oli pitkän laskevan kehityksen jälkeen jonkin verran kasvua. Nuorilla aikuisilla esiintyy kaikista ikäryhmistä eniten rahapeliongelmia. Siksi pitkäjänteinen ennaltaehkäisevä työ on tärkeää jo varhain aloitettuna.

Suomessa rahapelaamiseen suhtaudutaan melko sallivasti. Nuoret altistuvat rahapeleille ja rahapelimainonnalle niin fyysisissä arkiympäristöissä kuin myös verkossa ja urheiluharrastusten yhteydessä sponsoroinnin muodossa. Monesti asenteet rahapelaamista kohtaan on omaksuttu jo lapsuudenperheessä, esimerkiksi vanhemmilta tai muilta perheenjäseniltä.

Tutkimusten mukaan ajatus nopeasta ja helposta tavasta saada rahaa on tärkein syy rahapelaamisen aloittamiseen ja jatkamiseen. Nuorten kohdalla rahapelaamiseen voi motivoida nuoruuteen kuuluva riskinottaminen, impulsiivisuus ja elämysten tavoittelu. Tiedetään, että nuorten rahapelaaminen ja muu riskikäyttäytyminen, kuten päihteiden käyttö, liittyvät toisiinsa. Koska rahapelaamiseen liittyy oleellisesti liiallisen rahankäytön ja velkaantumisen riski, on nuorten kokemattomuus talous-

asioissa ja rahankäytössä sekä puutteelliset tiedot voiton todennäköisyydestä myös rahapelaamiseen liittyviä riskitekijöitä.

Rahapelaamista ja digipelihaittoja voidaan ehkäistä osana koulujen ja oppilaitosten arkea

Rahapelihaittojen ehkäisy on päihteidenkäytön ja riippuvuuksien ehkäisyyn lukeutuvaa työtä ja kuuluu kouluissa ja oppilaitoksissa osaksi ehkäisevän päihdetyön ja päihdekasvatuksen kokonaisuutta. Digipelihaittojen ehkäisy on puolestaan osa pelikasvatuksen kokonaisuutta, johon kuuluu oleellisesti myös mediakasvatus ja medialukutaidon vahvistaminen. Päihde- ja pelikasvatuksen tulisi olla luonteva osa koulujen ja oppilaitoksien arkea sekä kiinteä osa muuta kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää ja tukevaa kasvatus työtä. Sekä päihdekasvatuksessa että pelikasvatuksessa keskiössä ovat turvallinen lähiympäristö eli koti, koulu ja harrastukset. Keskeistä on myös lasten ja nuorten vuorovaikutus- ja tunnetaitojen vahvistaminen, sekä kriittisen ajattelukyvyn vahvistaminen. Työ perustuu vuorovaikutteiseen ja keskustelemaan lähestymistapaan.

Milloin digipelaaminen on haitallista ja miten ottaa pelaaminen puheeksi?

Liiallisesta digipelaamisesta voi aiheutua lievempiä haittoja ilman, että pelaaminen täyttää ongelmallisen digipelaamisen tunnusmerkit. Ongelmallisesta digipelaamisesta voi puhua silloin, kun pelaajan on itse vaikea hallita pelaamistaan ja pelaaminen vaikuttaa jatkuvasti haitallisesti muuhun elämään. Digipeli-ongelmat ovat usein kytköksissä muilla elämänalueilla koettuihin ongelmiin, esimerkiksi psykososiaalisiin ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen, stressiin ja keskittymisvaikeuksiin.

Jos huoli nuoren digipelaamisesta herää, on hyvä ottaa pelaaminen nuoren kanssa puheeksi. Keskustelun voi esimerkiksi aloittaa kysymällä pelaako nuori digipelejä ja minkälainen merkitys pelaamisella on hänelle. On tärkeää kohdata pelaamisen neutraalisti ja suhtautuen siihen harrastuksena arvostavasti. Tavoitteena ei tarvitse olla pelaamisen lopettaminen koko-

naan, vaan haittoja aiheuttavan pelaamisen saaminen pelaajan hallintaan. Nuoren kanssa pelaamisesta keskusteltaessa on tärkeää kartoittaa myös nuoren kokonaishyvinnön tila ja tarkkailla merkkejä esimerkiksi kiusaamisesta, yksinäisyydestä tai vaikeuksista kotona. Mikäli nuoren tilanne vaikuttaa keskustelun pohjalta huolestuttavalta ja nuoren omat voimavarat sekä tukiverkot eivät riitä asian käsittelyyn on tärkeää huolehtia, että nuori saa tarvitsemaansa apua.

Rahapelaamisen ei tulisi kuulua ollenkaan lapsuuteen ja nuoruuteen

Rahapelien osalta alaikäisten kohdalla ei voida lainkaan puhua haitattomasta pelaamisesta. Rahapeliongelmat ovat yhteydessä moniin psykososiaalisiin ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen, stressiin ja keskittymisvaikeuksiin. Alaikäisten nuorten rahapelaaminen harvoin kuitenkin täyttää vakavan rahapeliongelman tai rahapeliriippuvuuden tunnusmerkit. Vaikka pelaaminen jää useimmilla yksittäiseksi kokeiluksi, voi pelaaminen joidenkin nuorten kohdalla jatkua. Varhain aloitetun säännöllisen rahapelaamisen tiedetään lisäävän riskiä rahapeliongelmiin ja päihdeongelmien kehittymiselle aikuisiällä.

Kysy nuorelta rahapelaamisesta

Nuorten rahapelaamista voi olla vaikeaa tunnistaa ja rahapelaaminen voi paljastua aikuiselle vasta, kun pelaamisesta on aiheutunut nuorelle monenlaisia haittoja. Rahapelaamiseen ja siihen liittyviin ongelmiin liittyy usein kouluvaikeuksia, poissaoloja ja muutoksia nuoren käytöksessä tai mielialassa. Paljon pelaavalla puheenaiheissa voi korostua rahapelit ja niiden pelaaminen. Rahapelaamisesta kannattaakin aina kysyä nuorelta, kun huoli nuoren hyvinvoinnista herää.

Alaikäisen rahapelaamiseen tulee aina puuttua, vaikka epäilystä varsinaisesta rahapeliongelma-
sta ei heräisikään. Keskeistä on pohtia keskustellen ja kuunnel-
len yhdessä nuoren ajatuksia rahapelaamisesta, oikoa rahapelaamista koskevia väärä uskonnuksia ja painottaa rahapelien kuulumattomuutta alaikäisten elämään. Jos tilanne jatkuu tai nuoren tilanne on pahasti kärjistynyt, eikä nuoren omat voi-

Mahdollisia merkkejä nuorten rahapelaamisesta

- Poissaolot tai vaikeudet koulussa
- Selittämätön rahankulu
- Rahan lainaaminen muilta
- Puheenaiheet, jotka pyörivät rahapelaamisen ympärillä
- Sosiaalinen eristäytyminen
- Ongelmat ihmissuhteissa
- Muutokset mielialassa tai käytöksessä
- Univaikkeudet

Vinkkejä nuoren digipelaamisen käsittelyyn

- 1) Keskustelkaa siitä, millainen merkitys peleillä on nuorelle.
- 2) Arvosta sitä, mitä nuorikin arvostaa. Kysy ja kuuntele. Selvitä, millaista pelien vuorovaikutus on.
- 3) Jos nuori pelaa paljon, selvitä, onko sille jokin syy.
- 4) Tunnista ongelmallisen digipelaamisen merkit. GAS-7: digipelaamista kartoittava testi
- 5) Ole tarvittaessa yhteydessä huoltajiin.
- 6) Yhteisenä tavoitteena voi olla pelaamisen saaminen takaisin nuoren hallintaan.

mavarat ja tukiverkot riittä, on ensiarvoisen tärkeää saattaa nuori avun piiriin.

Kirjoittaja Nina Karlsson toimii rahapelihaittojen ehkäisyn kehittämisspäällikkönä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella.

Lue lisää

nuorten raha- ja digipeli-
haittojen ehkäisystä kouluissa ja oppilaitoksissa:
www.thl.fi/nuortenpelaaminen

Lähteet jäsensivulla



Klikkaa kuvaketta

Älytön juttu

– Materiaali aivoterveysten ja hermoston hyvinvoinnin tueksi

Teksti: Anne Släen

Kuvat: Saara Obele ja Perhejooga

Mitä yhteistä on leijonalla ja älypuhelimella? Entä mitä tekemistä 10 000 vuotta sitten eläneillä esivanhemmillamme on älypuhelimien kanssa? Älytön juttu -materiaali avaa vastauksia näihin aivojemme ja autonomisen hermostomme hyvinvoinnille keskeisiin kysymyksiin.

Ihmisen elinympäristö on muuttunut parin sadan vuoden ja erityisesti viimeisten vuosikymmenten aikana valtavasti. Teknologian avulla olemme luoneet itsellemme ympäristön, jossa liikettä ja liikkumista tarvitaan yhä vähemmän. Ravintokin tulee tarvittaessa muutamalla ruutua ohjaavalla peukalonliikkeellä kotiovelle.

Aivomme sen sijaan eivät ole muuttuneet. Ne ovat liki samanlaiset kuin 10 000 vuotta sitten eläneillä kaukaisilla esivanhemmillamme. Aivomme ovat virittyneet kohtamaan ihmisen elinympäristön sellaisena kuin se metsästäjä-keräilijöinä eläneiden esivanhempiemme aikaan oli.

Aivomme ovat kehittyneet liikkumaan

Kaukaiset esivanhemmamme elivät liikkuvaa elämää. Viitteitä heidän päivittäisestä liikkumisestaan voimme saada kansoilta, jotka yhä elävät metsästäjä-keräilijöinä. Liikettä tällaisten kansojen ihmisille voi kertyä pitkälti yli 15 000 askelta

päivässä. Me länsimaissa asuvat liikumme keskimäärin 5000–7000 askelta päivässä. Paikoillaan olo on aivoillemme haaste: aivojemme näkökulmasta liike ja liikkuminen ovat hengissä selviytymisen edellytys.

Myös autonominen eli tahdosta riippumaton hermostomme toimii aivojemme ohjauksessa pitkälti samalla tavalla kuin esivanhemmillamme. Kaukaisten esivanhempiemme hermosto oli kehittynyt tarkkailemaan ympäristöä mahdollisten vaarojen ja uhkien varalta. Pensaikosta kuulua risahdus tai kauempaa kantautuva matala ääni saattoi kuulua myrkylliselle käärmeelle tai saalistavalle pedolle.

Nykyihmisen elinympäristö ei ole täynnä saalistavia leijonia tai vaarallisia käärmeitä. Autonominen hermostomme tarkkailee silti jatkuvasti ympäristöämme. Aivomme puolestaan rekisteröivät hermostossamme tapahtuvia muutoksia ja pyrkivät niiden perusteella säätelemään elimistön aineenvaihduntaa.

Kun tällä tavoin toimiville aivoille ja valppaalle autonomiselle hermostolle kuuluvan kehon takintaskussa kulkee laite, joka sisältää tauotonta valppautta ruokivia sovelluksia, ei ole ihme, että vaikutukset näkyvät koko kehomielessämme. Yhdellä takkuu uni, toisella palaa pinna ja kolmatta ei kiinnosta mikään.

Älypuhelin ylläpitää jatkuvaa valppauden tilaa

Älypuhelin pitää aivojamme ja hermostoamme korkeassa valppauden tilassa. Esivanhemmillemme tällaisesta valppaudesta oli hyötyä, kun he yrittivät paikantaa saaliseläimen, löytää syötäväksi sopivia kasveja tai välttää itse päätyvästä petoeläimen kynsiin. Sovellusten ja sosiaalisen median kehittäjät hyödyntävät tätä tietoa taitavasti: juuri seuraava kuva tai video voi olla se paras ikinä.



Kaukaiset esivanhemmamme elivät liikkuvaa elämää varmistaakseen ravinnonsaantinsa.

10 000



Aivomme ovat pitkälti samanlaiset kuin 10 000 vuotta sitten metsästäjä-keräilijöinä eläneillä esivanhemmillamme.

Ongelmaa ei kenties olisi, jos stressireaktio myös sammuisi. Loputon skrollaaminen, itsemme vertaaminen tuhansiin ihmisiin ja yhtäkkiä ilmestynvä väkivaltainen sisältö huolehtivat siitä, että stressireaktio ei kokonaan pääse sammumaan. Älypuhelin saattaa herättää myös yöllä, jolloin aivojen ja hermoston olisi voitava laskea valppauttaan ja huolehtia palauttavista korjaustoimenpiteistä.

Ei ihme, jos meitä uuvuttaa. Aivomme ja hermostomme ovat niin kovassa paineessa, että elimistömme voimavarat ovat jatkuvassa ylikulutuksessa. Psykologi Lisa Feldman Barrett kuvaa kehomme voimavarojen olevan kuin budjetti, jota aivomme hallinnoivat: on mahdotonta kuluttaa varoja ilman talletusten tekemistä. Talletukset alkavat kehobudjetin tapauksessa riittävästä unesta, ravinnosta ja nesteytyksestä.



Aivomme muovautuvat sen mukaan, mihin ja miten me niitä käytämme.



Pitkittynyt stressi vaikuttaa kielteisesti aivojemme eri osien rakenteeseen ja toimintaan.



Kehoaistin eli interoceptionin vahvistaminen on itsestä huolehtimisen ja tunnetaitojen edellytys.

Älytön juttu – maksuton materiaali lapsille ja nuorille

”Nuorten koko elämähän on älypuhelimessa, se on sosiaalisten suhteiden kannalta tärkeä”, olen saanut kuulla. Tämä on varmasti totta. Yhtä aikaa tosiasiassa on myös se, että aivomme ja hermostomme eivät kestä tätä jatkuvaa kuormitusta. Jos haluamme vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin, on yhtälöä pystyttävä ratkaisemaan tavalla tai toisella.

Yhtälön pohtimisesta rakentui Älytön juttu -materiaali älypuhelimesta, aivoista ja autonomisesta hermostostamme. Älytön juttu pohjaa terveystieteisiin, neurotieteisiin sekä joogaa ja tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen. Materiaali syntyi osana terveystiedon aineopintojani Jyväskylän yliopistossa. Älytön juttu ammentaa myös lasten ja nuorten joogan osaamisestani sekä aivotutkija Minna Huotilaisen neurotieteeseen pohjaavilla kasvatustieteen kursseilla oppimastani.

Älytön juttu on suunniteltu ala- ja yläkouluikäisille sekä heidän aikuisilleen. Koulussa materiaalia voi käsitellä yhden tai useamman oppitunnin puitteissa. Älytön juttu -video on tarkoitettu katsottavaksi yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Aikuiselle suunnattu opas sisältää videota täydentävää tietoa. Lisäksi mukana on kehoollisia harjoituksia, jotka voi ottaa osaksi lasten ja nuorten arkea. Älyttömyyden asiantuntijan opas kannustaa tekemään ja seuraamaan aivoystävällisiä arjen valintoja.

Aivomme muovautuvat läpi elämämme

Aivomme muovautuvat sen mukaan, miten, mihin ja millaisessa ympäristössä me niitä käytämme. Uusia hermosoluja voi syntyä ihmisen koko elämän ajan. Myös hermosolujen väliset yhteydet voivat muovautua läpi elämän. Murrosiässä aivot ovat erityisen muovautuvat. Ei ole merkityksetöntä, miten nuori aivojaan käyttää.

Liike ja liikkuminen tukevat sekä hermosolujen välisten yhteyksien muovautumista että uusien hermosolujen syntymistä. Lapsille ja nuorille sovelletut jooga- ja mindfulness-harjoitukset voivat auttaa vahvistamaan niitä aivojemme alueita ja hermoverkkoja, jotka liittyvät keskittymiseen, itsesäätelyyn ja rauhoittumiseen.

Älypuhelin ruokkii aivoissamme nopeisiin palkkioihin liittyviä hermoyhteyksiä. Keholliset harjoitukset voivat vahvistaa päivittäisiä yhteyksiä: impulssikontrollia, pitkäjänteistä ponnistelua ja itsestä huolehtimisen edellytystä, kehotietoisuutta. Voimavaralähtöinen Älytön juttu auttaa oivaltamaan, että voimme yhä tehdä aivoillemme ja hermostollemme älyttömän hyviä valintoja.

Älytön juttu -materiaalin on tuottanut tuleva luokanopettaja (kasvatopsykologia) ja terveystiedon opettaja Anne Släen. Anne on työskennellyt lasten ja nuorten joogan ja mindfulnessin parissa yli kymmenen vuotta. Aikaisemmalta akateemiselta koulutukseltaan Anne on oikeustieteen maisteri.



Liikkuminen tukee sekä hermosolujen välisten yhteyksien muovautumista että uusien hermosolujen syntymistä.

Tekstissä käytetyt lähteet löytyvät Älyttömän jutun aikuisen oppaasta.

Älytön juttu

www.perhejooga.fi/alyton-juttu

Helsingin kaupungin liikuntacoach-toiminta

tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja liikkumisen yhdenvertaisuutta

Teksti: Lilja Grönroos, Ninna Alahäivälä & Hanne Munter

Liikuntacoach-toiminta käynnistyi Helsingissä helmikuussa 2022. Taustalla oli huoli opiskelijoiden vähäisestä liikkumisesta ja hyvinvointivajeesta. Liikuntacoachit ovat liikunta-alan ammattilaisia, jotka työskentelevät oppilaitoksissa osana yhteisöllistä opiskelu-huoltoa. Ensimmäisen toimintakauden kokemuksia esiteltiin LIITO-lehden artikkelissa joulukuussa 2022. Sittemin toimintaa on laajennettu lupaavin tuloksin. Työskentelymalli nähdään tärkeänä mielenterveyttä edistävänä ja segregatiota ehkäisevänä toimena.

Liikkuminen tukee oppimista, mielen hyvinvointia ja tunteiden hallintaa

Suurin osa nuorista toisen asteen opiskelijoista voi hyvin. Kuten valtakunnallisesti, myös Helsingissä, tyttöjen mielen hyvinvoinnin haasteet ovat kuitenkin huolestuttavan yleisiä. 28 prosenttia lukioissa ja 19 prosenttia ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä kokee koulu-uupumusta. Vaikeaa tai kohtalaita ahdistusta kokee 35 prosenttia lukioissa

ja 41 prosenttia ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä, ja pitkittynyttä masennusoireilua 35 prosenttia lukioissa ja 44 prosenttia ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä. Poikien osuudet ovat sekä koulu-uupumuksen että ahdistus- ja masennusoireilun osalta huomattavasti pienemmät. (Kouluterveyskysely 2023, Helsingin aineisto)

Huolta Helsingissä aiheuttavat toisaalta myös osassa toisen asteen oppilaitoksista lisääntynyt yleinen häiriköinti, ilkeä ja kiusaaminen, puhe jengien ihailusta sekä vakavat tappelut.

Samaan aikaan lasten ja nuorten liikkuminen vähenee siirryttäessä koulusta toiselle. Toisen asteen opiskelijoista enää noin 20 prosenttia täyttää liikkumissuosituksen Helsingissä. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tytöt liikkuvat ja harrastavat liikuntaa selvästi vähiten. Heistä liikkumissuosituksen täyttää 15 prosenttia (Kouluterveyskysely 2023, Helsingin aineisto). Toisella asteella myös paikallaanolo on runsasta, sillä valtakunnallisesti lukiolaiset viettävät keskimäärin 67 prosenttia valvellaoloajastaan istuen tai makuulla (LIITU 2020). Liikunnan harrastaminen tapahtuu useimmiten omatoimisesti kaikissa ikäryhmissä, kun taas ohjattuun toimintaan osallistuminen vähenee selvästi iän myötä. Ilmiö on ollut havaittavissa kyselytutkimuksissa jo vuosikymmeniä. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatuutkimus 2018, 2022, Kouluterveyskysely 2023) Tuoreen LIITU-tutkimuksen (2022) perusteella kuitenkin 78 prosenttia harrastuksen lopettaneista nuorista haluaisi palata ohjattuun liikuntatoimintaan.

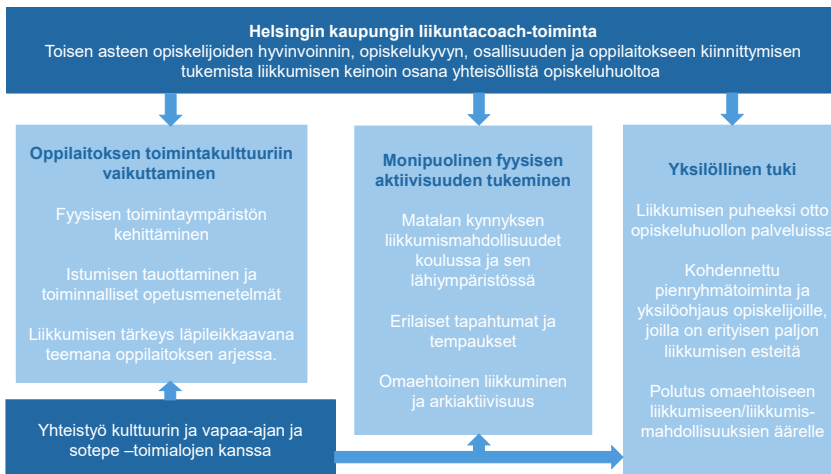
Viime vuosina on tehty paljon tutkimusta liikkumisen vaikutuksista oppimiseen ja mielen hyvinvointiin erityisesti nuorilla. Sekä lyhyt-, että pitkäkestoiset liikuntainterventiot näyttävät edistävän nuorten ja nuorten aikuisten tiedolli-

sia toimintoja, kuten muistia, tarkkaavaisuutta sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja (Haverkamp ym. 2020). Jo 5–10 minuutin taukoliikuntajaksot luennoilla lisäävät opiskelijoiden vireystilaa, keskittymistä ja viihtyvyyttä (Peiris ym. 2021), mutta myös säännöllisen liikunnan, erityisesti hyvän kestävyyskunnan, sekä kognitiivisten kykyjen yhteydestä nuorilla on laajaa näyttöä (mm. Haverkamp ym. 2020; Syväoja ym. 2012). Vapaa-ajan liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä ja hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyvään koulumenestykseen (Kantomaa ym. 2018). Vähäinen liikunta taas on yhteydessä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin (Kantomaa, 2010; Trajkovic et al., 2020).

Fyysinen aktiivisuus helpottaa masennuksen, ahdistuksen ja uupumuksen oireita, onnistuneesti toteutettuna jopa lääkkeitä tehokkaammin (Singh ym. 2023). Muun muassa European Psychiatric Association (EPA) ja CANMAT (Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments) ovat julkaisseet kliinisiä suosituksia liikunnasta masennuksen hoitomuotona. Liikkuminen mainitaan myös kansallisissa Käypä hoito -suosituksissa depression ja ahdistuneisuushäiriön ehkäisy- ja hoitokeinona. Huomioitavaa kuitenkin on, että liikkumisen vaikutuksista mielen-terveydelle pystyy hyötymään jokainen, vaikka mitään diagnoosia ei olisikaan.

Liikuntacoachit lisäävät liikkumisen yhdenvertaisuutta

Liikuntacoachit tukevat opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä, yhteisöllisyyttä ja oppilaitokseen kiinnittymistä liikkumisen keinoin. Ensimmäisen toimintakauden aikana pilottiin osallistui viisi lukiota ja neljä Stadin AO:n toimi-



Kuvio: Liikuntacoach-toimintamalli

paikkaa. Toiminta laajeni vuonna 2023 neljälle Stadin AO:n kampukselle (yhteensä 12 toimipaikkaa) ja 13 lukioon. Tällä hetkellä Helsingissä työskentelee yhteensä 13 liikuntacoachia. Toimintaa ohjaavat Helsingin kaupunkistrategian sekä yhteisöllisen opiskeluhoitoon tavoitteet. Liikuntacoachit pystyvät toteuttamaan myös kansallisen Liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteita.

Liikuntacoachit tukevat opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia sekä kouluissa että koulujen ulkopuolisilla liikuntapaikoilla. Liikkumismahdollisuuksien järjestämisessä otetaan huomioon paitsi koulun rakenteet, kuten aikataulut ja tilat, myös opiskelijoiden ja koko henkilöstön osallisuus. Esimerkkejä liikkumismahdollisuuksista ovat välituntiliikunta, lajikokeilut, viikoittaiset kerhot, lyhytkurssit sekä erilaiset tapahtumat ja tempaukset, kuten ystävyysottelut, turnaukset ja juoksupahtumat.

Yhteisöllisen opiskeluhoitoon toimintaperiaatteiden mukaisesti toiminta kohdennuu lähtökohtaisesti kaikille, mutta liikuntacoachit tarjoavat myös yksilöllisempää tukea erityisesti opiskelijoille, joilla on hyvinvoinnin haasteita tai paljon liikunnan esteitä. Liikuntacoachin ohjaukseen voi hakeutua kuka tahansa, mutta erityisesti sitä kohdennetaan opiskeluhoitopalvelujen piirissä oleville opiskelijoille. Palveluohjausta opiskeluhoitohenkilöstön ja liikuntacoachin välillä kehitetään jatkuvasti. Opiskelija voi tulla ohjaukseen myös kohdennettuihin pienryhmiin, esimerkiksi liikkumisen starttiryhmään tai alkeisui-

makouluun.

Liikkumismahdollisuuksien tarjoamisen ja ohjaamisen lisäksi liikuntacoach pyrkii vaikuttamaan koko oppilaitoksen toimintakulttuuriin tuomalla liikkumisen tärkeyttä läpileikkaavasti osaksi opiskelu-arkia. Toimintakulttuuriin vaikuttamisessa tärkeää on johdon tuki ja koko henkilöstön sitoutuminen. Liikkumattomuuden haastetta ei voi ratkaista yhden henkilön voimin, mutta yhteistyöllä koulun henkilöstön kanssa fyysistä aktiivisuutta voidaan saada yhä paremmin osaksi opiskelupäivää.

Liikuntacoachin asiantuntijuus tarjoaa oppilaitokseen resurssia toteuttaa oppimista, hyvinvointia ja osallisuutta tukevaa opiskelua. Koulujen välillä on suuria eroja, ja siksi toiminta voi näyttää hyvin erilaiselta eri puolilla Helsinkiä. Toimintamalli on kuitenkin kaikissa kouluissa taustalla sama.

Oppilaitostason työn lisäksi liikuntacoachit ovat tiiviisti mukana kaupunkitasoisessa poikkihallinnollisessa liikkumisen edistämistyössä, muun muassa kehittämässä toisen asteen opiskelijoille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntapalveluja.

Liikuntacoach-toiminnalle suuri tarve

Liikuntacoachit ovat tavoittaneet toiminnan käynnistymisestä lähtien suuren määrän opiskelijoita. Vuonna 2023 osallistumiskäyntejä erilaisiin liikuntacoachien järjestämiin toimintoihin ker-

tyi yhteensä 20 000. Palautekyselyn (N = 809) perusteella osallistujista 49 prosenttia oli tyttöjä ja 43 prosenttia poikia. Yhteensä seitsemän prosenttia opiskelijoista ilmoitti sukupuoleksi ”Muu”, tai ”En tiedä/en halua sanoa”.

Opiskelijapalautteiden mukaan toiminta koettiin helposti lähestyttäväksi, turvallisesti ja liikkumiseen innostavaksi. Opiskelijoiden sanallisissa palautteissa nousi esiin matala osallistumisen kynnys, mahdollisuus kokeilla sellaisia lajeja, joita ei olisi muuten kokeillut, sekä innostava ilmapiiri. Sekä havaintojen ja keskustelujen että palautekyselyn mukaan liikuntacoach-toiminta tavoittaa paljon sellaisia opiskelijoita, jotka eivät harrasta aktiivisesti liikuntaa muualla. Palautekyselyyn vastanneista lukion opiskelijoista (N = 493) 40 prosenttia ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan urheiluseurassa tai muun liikunta-alan toimijan palvelussa (Stadin AO:n osalta tietoa ei ole inhimillisen virheen vuoksi).

”Matalan kynnyksen osallistumista ja sain paljon itsevarmuutta ja tietoa treenaamiseen liittyen.” Opiskelijan palaute

”Löysin kurssilta myös uuden ystävän, mikä oli upeaa!” Opiskelijan palaute

Vuoden 2023 lopussa henkilöstökyselyyn vastanneista (N=381) 77 prosenttia oli opettajia. Muut vastaajat olivat opiskeluhoitohenkilöstöä, rehtoreja tai koulutuspäälliköitä, sekä muuta oppilaitoshenkilöstöä (esim. nuorisohjaajat). Henkilöstön arvion mukaan liikuntacoachit olivat vaikuttaneet merkittävästi oppilaitosten fyysistä aktiivisuutta tukevaan toimintakulttuuriin ja toimintaa pidettiin oppilaitoksissa erittäin tärkeänä. Kun henkilöstöltä kysyttiin lineaarisella asteikolla, kuinka tärkeänä he pitävät liikuntacoach-resurssia oppilaitoksessa (1 = ei lainkaan tärkeä, 5 = erittäin tärkeä), vastauskeskiarvo oli 4,5/5.

Sanallisia henkilöstöpalautteita kerätyi yhteensä 148, joista 122 oli positiivisia ja 24 kehittämehdotuksia. Vain kaksi palautteista oli negatiivisia. Eniten henkilöstö toi sanallisissa palautteissa esiin sitä, miten liikuntacoach on kytkeytynyt osaksi koulun arkea, sekä sitä, miten tärkeää työ on yhteiskunnallisesti. Liikuntacoachien työ nähtiin toisissa kouluissa selkeästi opiskelu- ja rauhoittavana tekijänä.

”Liikuntacoutsit ovat tärkeitä aikuisia kouluissa. Toivon, että heidät saadaan pysyvästi mukaan koulun arkeen kaupungissa ja myös valtakunnan tasolla. Tällä tavalla voidaan ruohonjuuritasolta lähteä vaikuttamaan siihen, että nuoret liikkuisivat enemmän.” opettaja, lukio

”Erityisesti maahanmuuttajien näkökulmasta koulun antama mahdollisuus (maksuttomuus) ja coachin tarjoama palvelu (asiantuntemus) sai paljon myönteisiä tuloksia/kokemuksia” muu henkilöstö, Stadin AO

”Toivottavasti liikuntacoach toiminta saa jatkoa. Se on erinomainen lisä aktivoimaan nuoria liikkumaan ja tämä toiminta tukee myös liikunnanopettajien työtä.” rehtori, lukio

Toiminnan vakiinnuttaminen vaatii ymmärrystä ennaltaehkäisevän työn merkityksestä

Sillä, että opetuksen ulkopuolista liikunnan edistämistyötä tehdään suoraan oppilaitoksissa - siellä missä opiskelijat päivänsä viettävät - voidaan jo kahden vuoden kokemuksella arvioida olevan suuri merkitys liikunnan yhdenvertaisuuden edistämisen kannalta. Liikuntacoachit pystyvät

poistamaan liikkumisen esteitä aktiivisesti ja vaikuttavasti. He työskentelevät koulun ja vapaa-ajan rajapinnalla. He pystyvät ennaltaehkäisemään eri tavoin ilmeneviä hyvinvoinnin haasteita, sekä tukemaan oireilevia opiskelijoita ja ohjaamaan heitä mielekkään toiminnan pariin. He ovat tuttuja ja turvallisia aikuisia, jotka voivat hyvin matalalla kynnyksellä osallistaa opiskelijoita sekä toiminnan suunnitteluun että toteutukseen. Opiskeluhoitoonhenkilöstö ja opettajat pystyvät tekemään jatkuva yhteistyötä liikuntacoachien kanssa. Myös huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön arvo tunnustetaan.

Hyvistä tuloksista ja sekä henkilöstön että opiskelijoiden toiveista huolimatta liikuntacoach-toiminnan jatko on tällä hetkellä epävarma. Vallitseva taloudellinen tilanne haastaa valtiota, kuntia ja kaupunkia arvioimaan resurssien jakamista tarkasti. On kuitenkin selvää, että vähän liikkuvien ja mielen hyvinvoinnin haasteista kärsivien toisen asteen opiskelijoiden huolestuttavan suuri määrä pakottaa miettimään asioita uudella tavalla. Olemassa olevat vakiintuneet keinot opiskelijoiden tukemiseen eivät riitä. Liikkumisen edistämistyöstä oppilaitoksissa hyötyvät kaikki, mutta kaikkein heikoimmassa asemassa olevien opiskelijoiden tavoittaminen ja tukeminen vaatii erityisen pitkäjänteistä työtä. Liikkuminen voi toimia välineenä paitsi masennuksen ja ahdistuksen, myös

erilaisten tunnehallinnan haasteiden kautta oireilevien opiskelijoiden tukemisessa. Pitkän aikavälin vaikuttavuus näkyy vasta useamman vuoden jälkeen. Monimutkaisiin haasteisiin ei löydy yksinkertaisia eikä nopeita ratkaisuja.

Kirjoittajat Grönroos, Lilja, LitM, Lilja on taustaltaan liikunnan ja terveystiedon opettaja. Hän on virkavapaalla Helsingin kuvataidelukiosta. Lilja työskentelee liikuntacoachien tiimivastaavana toisen asteen opiskeluhoitoon Kasvatuksen ja koulutuksen toimialalla.

Alahäivälä, Ninna, LitM, Ninna on taustaltaan liikunnan ja terveystiedon opettaja. Hän on virkavapaalla Aurinkokiven koulusta. Ninna työskentelee liikuntacoachina Helsingin kuvataidelukiosta ja Kallion lukiossa.

Munter, Hanne, TtM, Hanne työskentelee Helsingin kaupungin Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalla Liikkumisen edistäminen -yksikössä erityissuunnittelijana.

Lähteet jäsensivulla



Kuva: Noel Escartin, Kallion lukio

Huomattavat erot liikunta- taidoissa sekä fyysisessä kunnossa ja aktiivisuudessa säilyvät läpi murrosiän

Teksti: Iiris Kolunsarka

Nuorten ylipaino, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikko fyysinen toimintakyky ovat huolestuttavia ilmiöitä sekä maailmanlaajuisesti että Suomessa. Fyysinen aktiivisuus muovautuu osaksi yksilön elämäntapaa jo varhaisessa elämänvaiheessa, sillä lapsuudessa opitut liikuntataidot luovat perustan myöhemmälle liikkumiselle. Tästä syystä on tärkeää ymmärtää liikuntataitojen, liikkumisen ja näihin liittyvien tekijöiden kehitystä nuoruudessa.

Nykylapset kasvavat aivan eri tavalla passivoivassa ympäristössä kuin tämän päivän aikuiset aikoinaan. Aikaisemmat tutkimukset ovat vahvistaneet, että fyysisesti aktiiviset lapset todennäköisemmin säilyttävät aktiivisen elämäntavan myös aikuisina. Lapsuus on elämänvaihe, jolloin luodaan perustaa pitkäaikaisille totumuksille, toimintamalleille ja identiteetin rakentumiselle. Erityisesti liikuntakäyttäytymisen osalta uskotaan, että lapsuudessa opitut motoriset perustaidot muodostavat perustan fyysisesti aktiivisille elämäntavoille. Motoriset perustaidot käsittävät välineenkäsittely-, liikumis- ja tasapainotaidot, ja ne voidaan

nähdä ikään kuin rakennuspalikoina erilaisten liikuntamuotojen harjoittamiselle. Edistyneet ja monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat yksilön osallistumisen monipuolisesti eri liikuntamuotoihin.

Motoriset taidot ovat kuin perustukset, jotka mahdollistavat monipuolisen ja aktiivisen liikkumisen läpi elämän, mutta niiden kehitys vaatii systemaattista harjoittelua

Varhaislapsuudessa, kun kognitiiviset taidot vasta kehittyvät, lapsi ei ole vielä täysin kykenevä realistisesti arvioimaan omia liikuntataitojaan, vaan tasotaan riippumatta usein kokee olevansa hyvä. Se, millaiset motoriset taidot lapselle kehittyvät, on pitkälti ympäröivistä tekijöistä kiinni. Motoriset taidot eivät nimittäin kehity automaattisesti lapsen kasvaessa, vaan erilaisten kokemusten, toistojen ja harjoittelun seurauksena. Jos haluaa oppia jotain, sitä on harjoiteltava. Motoristen taitojen oppimiseksi on siis liikuttava monipuolisesti. Motorinen oppiminen on siitä hienoa, että se jättää pysyvän jäljen hermo-lihasjärjestelmään. Tällöin opitut taidot on helpompi palauttaa mieleen pidemminkin ajan jälkeen.

Kun lapsi kasvaa, hän alkaa hahmottaa oman osaamisensa suhteessa muihin. Tässä vaiheessa ne lapset, joilla on heikommat motoriset taidot, saattavat helpommin kehittää itselleen alhaisen koetun liikunnallisen pätevyyden. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan sitä, miten lapsi arvioi omat taitonsa ja kykynsä suhteessa muihin, ja tällä on suuri merkitys siihen, mihin aktiviteetteihin hän motivoituu osallistumaan. Lapset, joilla on heikot motoriset

taidot ja alhainen koettu pätevyys, saattavat ajautua ikään kuin negatiiviseen liikuntaan osallistumisen kierteseen, missä vähäinen liikunta vaikuttaa haitallisesti fyysisen kuntoon ja mahdollisesti lisää riskiä ylipainon kehittymiselle. Toisaalta lapset, joilla on hyvät motoriset taidot ja korkea koettu pätevyys saattavat ohjautua positiiviseen liikuntaan osallistumisen kierteseen. Positiivisessa kiertessä fyysisen aktiivisuus on runsasta, mikä puolestaan edistää fyysistä kuntoa ja voi vähentää ylipainon kehittymisen riskiä. Oli kyse sitten negatiivisesta tai positiivisesta kierteestä, näiden muuttujien ajatellaan toimivan keskenään kuin vuoropuhelussa, vahvistaen tai heikentäen toinen toisiaan.

Väitöskirjatutkimuksella pyrittiin selvittämään motoristen taitojen, koetun pätevyyden, fyysisen kunnan, fyysisen aktiivisuuden ja painoindeksin kehittymistä murrosiässä

Koska nämä ylempänä esitetyt kehitykselliset yhteydet perustuvat pääasiassa vain teoreettisiin näkemyksiin, tämän väitöskirjatutkimuksen tavoitteena oli tutkia, miten motoriset taidot, koettu pätevyys, fyysinen kunto, fyysinen aktiivisuus ja painoindeksi kehittyvät nuorilla murrosiän aikana sekä miten näiden ominaisuuksien kehitykset vaikuttavat toisiinsa. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluseuraharrastamisen roolia. Tämä väitöskirjatutkimus toteutettiin Jyväskylän yliopistossa osana 5-vuotista seurantatutkimusta. Ensimmäinen aineiston keruu suoritettiin vuonna 2017, jolloin tutkittavat olivat viidennellä luokalla. Tästä vuodesta eteenpäin seuraavan neljän vuoden aika-

na, eli 2018–2021, samat mittaukset suoritettiin samoille tutkittaville joka syksy. Tutkimukseen osallistui yli 1100 koulu-laista eri puolilta Suomea, ja heiltä mitattiin kattavasti motorisia taitoja, fyysistä kuntoa, koettua pätevyyttä, fyysistä aktiivisuutta sekä painoa ja pituutta.

Väitöskirjan ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittivat, että ikävuosien 11–14 aikana fyysinen aktiivisuus ja koettu pätevyys laskivat, kun taas motoriset taidot, painoindeksi ja fyysinen kunto nousivat. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin merkittävää vaihtelua yksilöiden välisessä kehityksessä. Esimerkiksi toisilla fyysinen aktiivisuus saattoi laskea huomattavasti, kun taas toisilla se ei vähentynyt juuri lainkaan. Lisäksi havaittiin yhteyksiä eri muuttujien kehitysten välillä: mitä voimakkaammin fyysinen aktiivisuus laski, sitä enemmän painoindeksi nousi. Painoindeksin jyrkkä nousu puolestaan oli yhteydessä vähäisempään fyysisen kunnan kehitykseen. Mielenkiintoisesti motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehityksen välillä ei havaittu yhteyttä.

Koska ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittivat, että nuorten välillä on merkittäviä eroja, toisessa osatutkimuksessa pyrittiin selvittämään, voisiko osallistujat ryhmitellä motoristen taitojen, koetun pätevyyden, fyysisen kunnan, fyysisen aktiivisuuden ja painoindeksin perusteella enemmän samankaltaisiin ryhmiin. Tulokset osoittivat, että noin kolmasosa nuorista kuului ryhmään, jossa yhdistyivät hyvät motoriset taidot, korkea koettu pätevyys, hyvä fyysinen kunto sekä korkea fyysinen aktiivisuus. Lisäksi nämä nuoret olivat pääosin normaalipainoisia. Tutkimuksessa löydettiin myös kaksi muuta ryhmää, joista toisessa nuoret olivat pääasiassa normaalipainoisia ja toisessa heillä oli ylipainoa tai lihavuutta. Molemmissa ryhmissä nuorilla oli heikommalla motoriset taidot, alhaisempi koettu pätevyys, heikompi kunto ja vähäisempi fyysinen aktiivisuus verrattuna ensimmäiseen ryhmään. Näistä kahdesta ryhmästä se, jossa nuorilla oli enimmäkseen ylipainoa, erotui lisäksi heikommalla liikkumistaidoilla ja fyysisellä kunnolla. Huomattavaa on, että nuoret pysyivät pääosin samoissa ryhmissä koko murrosiän ajan.

Kolmannen osatutkimuksen tavoitteena oli tarkemmin syventyä tutkimaan motoristen taitojen roolia fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnan kehitykses-



sä murrosiässä. Nuorista tunnistettiin kolme toisistaan eriyvää motoristen taitojen profiilia; hyvien, keskitasoisien ja heikkojen motoristen taitojen profiili. Tulokset osoittivat, että heikommalla ja keskitasoisella motoristen taitojen profiililla fyysinen aktiivisuus pysyi alle liikuntasuosituksen koko ajan iässä 11–15. Hyvien motoristen taitojen ryhmällä fyysinen aktiivisuus oli alussa korkeimmalla tasolla, mutta laski merkittävästi seuraavien neljän vuoden aikana. Fyysinen kunto taas kasvoi samalla tavalla kaikissa kolmessa ryhmässä, mutta erot lähtötasoina oli merkittäviä. Hyvien liikuntataitojen ryhmällä fyysinen kunto pysyi korkeimmalla tasolla iässä 11–15, kun taas heikkojen taitojen ryhmällä se säilyi matalimmalla tasolla.

Neljännessä osatutkimuksessa selvitettiin urheiluseuraharrastamisen roolia fyysisen kunnan ja painoindeksin kehitykseen. Tulokset paljastivat, että niillä lap-

silla, jotka lopettivat urheiluseuraharrastamisen, fyysisen kunnan kehitys hidastui tai jopa pysähtyi kokonaan. Näyttää siltä, että urheiluseuraharrastuksen lopettaminen ei johda fyysisen aktiivisuuden siirtymiseen muualle vaan pikemminkin sen vähenemiseen. Painoindeksin kehityksellä ei kuitenkaan havaittu olevan merkittävää yhteyttä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen.

Jokainen nuori on erilainen, joten yhtenäiset liikunnan edistämistoimet eivät välttämättä kohtaa kaikkien tarpeita.

Väitöskirjatutkimuksen tulokset korostavat nuorten yksilöllisyyttä ja kehityksen monimuotoisuutta. Jokainen nuori on erilainen ja etenee omassa tahdissaan, mikä

tarkoittaa, että yksi ratkaisu ei välttämättä sovi kaikille. Nuorten välillä on huomattavia eroja niin liikuntataidoissa, koetussa pätevytydessä kuin fyysisessä kunnossakin, ja nämä erot säilyvät merkittävänä murrosiän läpi. Väitöskirjatutkimuksen tulokset tukivat alussa esitettyjä käsityksiä negatiivisesta ja positiivisesta liikuntaan osallistumisen kiertestä murrosiässä. Negatiivisen kierteen rikkomiseksi olisi olennaista tunnistaa yksilöiden ominaisuudet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja suunnitella räätälöityjä toimenpiteitä niiden pohjalta. Lisäksi tulisi ottaa huomioon mahdollisen ylipainon tai painon nousun vaikutus nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä nuorilla, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, on yleistään myös heikommat liikkumistaidot ja fyysinen kunto verrattuna normaalipainoisiin ikätoverihinsä. Tämä voi vaikuttaa heidän mahdollisuuksiinsa ja motivaatioonsa osallistua fyysisiin aktiviteetteihin. Meidän olisikin aina varmistettava, että mahdollisuudet olla fyysisesti aktiivinen on aidosti kaikkien saavutettavissa, riippumatta heidän painostaan, taitotasostaan tai fyysisestä kunnostaan.

Yleisesti ottaen motoristen taitojen edistäminen lapsuudessa päiväkotien, koulujen, urheiluseurojen ja kotien kautta on tehokas strategia varmistamaan, että kaikilla lapsilla olisi tarvittavia rakennuspa-

likoita fyysisesti aktiivista elämäntapaa varten. Esimerkiksi laadukas liikuntakäytäntö niin varhaislapsuudessa kuin myöhemmin nuoruudessa tarjoaa arvokkaita etuja, edistäen paitsi välitöntä terveyttä ja hyvinvointia myös pitkäaikaista motoristen taitojen kehittymistä. On kuitenkin olennaista, että liikunnanopetuksessa pystytään ottamaan huomioon erilaisen yksilöiden tarpeet, ja siksi esimerkiksi ryhmäkokoja ei tulisi kasvaa liian suuriksi. Murrosiässä hyvät liikuntataidotkaan eivät näytä riittävän fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Tästä syystä tarvitsemme yksilöllisempää lähestymistapaa, sekä toimenpiteitä, joilla edistettäisiin fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia muutoksia elinympäristössämme. Urheiluseurat voivat toimia arvokkaana väylänä nuorten fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämiseksi. Kuitenkin on huomiotava, että vaikka urheiluseurat alun perin tavoittavat laajan joukon lapsia, monen liikuntaharrastus päättyy juuri murrosiän myötä. Edulliset, helposti saavutettavat ja eri tasoisille nuorille suunnatut organisoituneet fyysiset aktiviteetit voisivat toimia tehokkaina keinoina edistää fyysistä aktiivisuutta murrosiässä. Näitä aktiviteetteja voitaisiin tarjota useiden eri väylien kautta, mukaan lukien urheiluseurat, koulut, yhteisöt ja kunnat, mikä tekisi ohjattuun toimintaan osallistumisesta nuorille käy-

tännöllisemmän vaihtoehdon.

Koska nuorten liikunnan vähenemisen taustalla vaikuttavat kuitenkin ennen kaikkea yhteiskunnalliset muutokset, nuorten liikunnan ja liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan laajaa yhteiskunnallista osallistumista niin vanhemmilta, valmentajilta, opettajilta kuin päättäjiltä. Yhteistyöllä voidaan luoda kestäviä ratkaisuja, jotka innostavat ja tukevat nuoria liikkumaan. Lisäksi esimerkissä on voima. Jos me aikuiset emme liiku tarpeeksi, miten voisimme odottaa sitä lapsilta?

Kirjoittaja Iris Kolunsarka on liikuntatieteiden tohtori ja työskentelee tällä hetkellä tutkijatohtorina liikuntatieteellisessä tiedekunnassa Jyväskylän yliopistossa.

Lisätietoja ja lähteet

■ Kolunsarka, I. (2024). Developmental associations of physical activity, motor competence, perceived motor competence, health-related fitness, and weight status through adolescence: A 4-year follow-up study. University of Jyväskylä. JYU Dissertations 747. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9918-6>

Materiaalipankki

liikunnan ja terveystiedon opetuksen tueksi

Jäsensivuilta löytyvälle materiaalipankkisivustolle on koottu eri tahojen, kuten terveysjärjestöt, lajiliitot, hankkeet tai yksittäiset yhdistykset tai seurat, tuottamia terveystiedon ja liikunnan opetusta tukevia materiaaleja. Käy tutustumassa ja hyödynnä opetuksessasi!

www.liito.fi/jasensivut/materiaalipankki



Opettajakoulutuksen palloiluopit siirtyvät vain osittain opetukseen

Opettajakoulutuksen vaikuttavuus opiskelijoihin on heikkoa tutkimusten perusteella. Opettajiksi valmistuvilla on jo koulutukseen tullessaan pedagogiikasta vakiintuneita käsityksiä, jotka vahvistuvat heidän sosiaalistuessaan ammattiin. Tämä pätee myös palloilulajien opetukseen, sillä opiskelijoilla on jo koulutukseen tullessaan vaikea toteuttaa muita kuin perinteisiä palloilulajeja koskevia pedagogisia toimintatapoja.

Mustell kollegoineen (2023) halusi tutkia, miten opettajaksi valmistuvat opettajat kontekstualisoivat palloleijää pedagogisena diskurssina siirtyessään yliopistosta kouluharjoitteluun. Tutkimukseen osallistui kuusi ruotsalaisesta liikunnanopettajakorkeakoulusta valmistuvaa opettajaa. Aineisto koostui kirjallisista arvioinneista, opettajaopiskelijoiden oppituntien havainnoinnista kouluharjoittelun aikana ja yksilöhaas-

tatteluista.

Opetusharjoittelussa ilmentyivät koulutuksen osaamistavoitteet ja niin sanotun terveyspuheen ymmärrys liikunnan yhteydessä. Oppitunneilla tuli hyvin esiin tavoite hauskanpidosta ja inklusiivisesta otteesta, mutta opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet eivät näyttäytyneet yhtä selvästi. Koulutuksessa korostunut peliperustainen lähestymistapa (games based approach, GBA) ei kuitenkaan siirtynyt opetukseen vaan opiskelijat valitsivat perinteisempiä ja ”turvallisempia” sisältöjä kouluharjoitteluun. Kuitenkin joitakin GBA:n elementtejä ilmeni hajanaisesti opetuksessa. Harjoittelussa näkyi opiskelijoiden sosiaalistuminen kouluissa vallitseviin normeihin.

Opettajankoulutus tuottaa toivotun tuloksen siinä, että opetus on inklusiivista ja oppilaille mieluista. Uudet opetusmallit jäivät kuitenkin perinteisten pallo-

pelien varjoon, eivätkä opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet korostuneet. Opettajankoulutuksessa tulisi valita selkeä linja opetettavissa sisällöissä aina harjoittelukouluun asti. Tällöin oppimiselle suunnatut tavoitteet välittyisivät opetukseen myös opetusharjoittelussa, eivätkä ohjaavien opettajien ideologiat vaikuttaisi niin vahvasti harjoittelijoiden pedagogisiin ratkaisuihin.

Kasper Salin, Liikunta & Tiede 2/2024. Lähde: Mustell, J., Geidne, S., & Barker, D. 2023. The transformation of ball games as pedagogic discourse within physical education teacher education. European Physical Education Review, 1356336X231207485. DOI: 10.1177/1356336X231207485

Yhteistoiminnallinen oppimisympäristö voi olla eduksi

Oppilaat voivat hyötyä siitä, että he ovat mukana yhteisesti rakennetuissa, yhteistoiminnallisissa sekä yhteisesti ja itseohjautuvissa oppimisprosesseissa. He kehittävät prosesseihin osallistuessaan elinikäisen oppimisen kannalta tärkeitä taitoja, kuten itsenäisyyttä, vastuullisuutta, palautetta ja ongelmanratkaisua.

Perinteisessä liikunnanopetuksessa opetus-oppimisprosessin rakentavat usein pelkästään opettajat ilman oppilaiden osallistumista. He suunnittelevat, määrittelevät ja arvioivat opetettavan sisällön. Opettajat myös päättävät, miten opetetaan. Tällaiset opetus-oppimisprosessit ovat lineaarisia ja yksisuuntaisia. Odotuksena on, että oppilaat seuraavat opettajien ohjeita eivätkä kyseenalaista niitä.

Toisaalta on olemassa uskomus, että oppiminen ei ole lineaarinen prosessi, jossa kaikki opetettu opitaan. Tämä ajattelutapa tukee sitä, että oppiminen on merkityksellisempää ja voimakkaam-

paa, kun oppilaat osallistuvat opetus-oppimisprosessiin yksilöllisesti ja kollektiivisesti.

Moura kollegoineen (2023) halusi tarkastella niiden oppilaiden kokemuksia, jotka rakentavat ja säätelevät oppimistaan yhteistoiminnallisessa oppimisympäristössä liikunnanopetuksessa. Tutkimukseen osallistui 110 oppilasta (15–18-vuotiaita) neljältä luokalta. Heitä opetti neljä opettajajarjoittelijaa koko lukuvuoden ajan.

Tietoja kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla, kenttämuistiinpanoilla, luokkapohdinnoilla, opetuksen jälkeisillä kyselyillä ja fokusryhmähaastatteluilla. Aineiston analyysi paljasti kolme teemaa: a) opiskelijan roolin vahvistaminen opetus- ja oppimisprosessissa, b) arvioinnin sisällyttäminen opetus- ja oppimisprosessiin ja c) siirtyminen ryhmätyöskentelystä yhteistoiminnallisuuteen.

Oppilaiden osallistuminen opetus-oppimisprosessin päätöksentekoon vaatii selkeän prosessin. Oppilaat voivat osallis-

tua yhteissuunnitteluun, yhteis- ja itseohjauksen prosesseihin sekä yhteistyöoppimiseen. Oppilaat voivat esimerkiksi ottaa osaa oppimistavoitteen määrittelyyn neuvottelemalla siitä opettajan kanssa. Lisäksi oppilaat voivat osallistua oppimisen sääntelyyn, mikä lisää heidän vastuutaan ja autonomiaansa.

Vaikka toiminnallinen oppiminen sisälsi paljon hyviä tuloksia, myös ongelmia ilmeni. Opetuksen muuttaminen oli joillekin oppilaista vaikeaa ja vastuunottaminen ei ollut luontevaa.

Kasper Salin, Liikunta & Tiede 2/2024. Lähde: Moura, A., McPhail, A., Graça, A., Batista, P. 2023. Encouraging Students to Co-Construct and Co- and Self-Regulate Their Learning Within a Cooperative Learning Environment in Physical Education. Journal of Teaching in Physical Education, 1–10. DOI:10.1123/jtpe.2022-0104

Perheeltä saatu tuki ja terveyden lukutaito torjuvat somen ongelmakäyttöä

Nuoren terveyden lukutaito ja hänen saamansa sosiaalinen tuki ovat voimavaroja, joita vahvistamalla voidaan ehkäistä ongelmallista sosiaalisen median käyttöä. Suomalaisten tyttöjen korkea terveyden lukutaito oli yhteydessä vähäisempään ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Perheeltä saatu tuki liittyi pienempään ongelmallisen sosiaalisen median käytön todennäköisyyteen kaikissa kuudessa tutkimuksen kohteena olleessa Euroopan maassa.

Henri Lahden ja hänen tutkijakollegoidensa tulokset perustuvat yli 22 000 nuoren antamiin kyselyvastauksiin. Terveydenlukutaito (engl. health literacy) tarkoittaa terveyteen liittyvää osaamis-

ta kuten esimerkiksi tietoja ja taitoja, joita nuori tarvitsee voidakseen tehdä terveyttä tukevia valintoja arjessaan.

Nuoret käyttivät sosiaalista mediaa monipuolisesti yhteydenpitoon, ajanvietteeksi, tiedonhakuun ja julkaisuväylänä. Valitettavasti osalle nuorista somen käytöstä muodostuu riippuvuudenkaltaisen ongelma.

Ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävät nuoret hyötyivät terveyden lukutaidosta ja perheeltä saadusta tuesta, koska he raportoivat vähemmän terveyshaittoja. Saatavilla olevan sosiaalisen tuen määrään ja laatuun sekä terveyden lukutaidon tasoon voidaan vaikuttaa. Tutkijat suosittelevat sekä yleisiä että kohdennettuja toi-

mia nuorten sosiaalisten ja henkilökohtaisten voimavarojen parantamiseksi. Suomessa terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista.

Kristiina Ojala, Liikunta & Tiede 2/2024. Lähde: Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., Furstova, J., van den Eijnden, R., Sudeck, G. & Paakkari, L. 2024. What counteracts problematic social media use in adolescence? A cross-national observational study. Journal of Adolescent Health, 74. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.026>

Photovoice tuo nuorten äänen näkyväksi ja kuuluvaksi

Photovoice-menetelmä käyttö kasvatti opiskelijoiden kriittistä tietoisuutta ja voimaannutti osallistumaan ravitsemus- ja liikuntaympäristöön vaikuttavien tekijöiden muuttamiseen. Opiskelijat huomasivat voivansa vaikuttaa.

Menetelmä kasvatti opiskelijoiden autonomiaa ja lisäsi heidän itseluottamustaan antamalla mahdollisuuden kertoa tarinansa valokuvin. Kaikkien Photovoice-projektien osallistujat arvosivat sitä, että he saivat ilmaista mielipiteensä ja tulivat kuulluiksi.

Suzanne Trask kumppaneineen eritelti koulussa 10–18-vuotiaille toteutettujen ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien Photovoice-projektien toteutuksia ja oppimistuloksia. Analyysin kohteeksi valikoitui 19 projektia kuudesta eri tutkimustietokannasta systemaattisen kirjallisuuskatsa-

uksen avulla.

Valokuvaamiseen perustuvan osallistavan Photovoice-menetelmän käyttö opetuksessa vaatii huolellista suunnittelua ja ohjausta, jotta se olisi tehokasta ja merkityksellistä. Huolellisen johdattelun jälkeen opiskelijaa rohkaistaan ottamaan kuvia ja keskustelemaan niistä. Hän saa näin mahdollisuuden selittää ottamiensa valokuvien asiayhteyden ja tavoitteet. Opiskelija voi myös esittää kuviensa avulla omat kokemuksensa ja näkökulmansa valitusta aiheesta.

Nuorten ottamat valokuvat voivat kertoa vaikuttavia tarinoita heidän kokemuksistaan ja elinoloistaan. Joissakin projekteissa otetut kuvat olivat johtaneet ravitsemukseen liittyviin terveyden edistämistoi- miin yhteisössä. Terveyden edistäminen on arvoperustaista toimintaa, joilla ylläpidetään ja parannetaan väestön terveyt-

tä, hyvinvointia, osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä.

Photovoice osoittautui tehokkaaksi menetelmäksi opiskelijoiden kriittisen ajattelun taitojen kehittämisessä. Menetelmän pitkäaikaisvaikutuksista opiskelijoiden asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen on kuitenkin toistaiseksi vain vähän tutkimusta.

Kristiina Ojala, Liikunta & Tiede 2/2024. Lähde: Trask, S., D'Souza, E. N., Pi, S., Tu'akoi, S. & Bay, J. L. 2024. Promoting school-based learning about nutrition and physical activity using Photovoice: A systematic review. Health Education Journal. <https://doi.org/10.1177/00178969231222542>

Liikunta & TIEDE

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

Monipuolinen kaksoistutkinto

Teksti: Siiri Bordi ja Enni Lindsten

Olemme 18-vuotiaita kaksoistutkinto-opiskelijoita Stadin ammatti- ja aikuisopistosta Helsingistä. Opiskelemme toista vuotta hius- ja kauneudenhoitoalaa sekä lukio-opintoja.

Opiskelemme molemmat kaksoistutkintoa, koska halusimme syventää niin oppimistamme, kuin viilata kädentaitojamme. Myös ammatin saaminen heti valmistumisen jälkeen oli myös yksi tekijä mikä vaikutti päätökseemme yläasteen lopulla.

“Valitsin hiusalan, koska olen pienestä asti tykännyt laittaa siskoilleni ja itselleni kampeuksia ja halusin oppia lisää” - Siiri.

“Halusin opiskella kauneudenhoitoa, sillä oman ihoni terveys on minulle tärkeää, ja halusin oppia sen hoidosta enemmän. Sekä jakaa omaa oppimistani ja tietoa asiakkailleni eteenpäin” - Enni.

Kaksoistutkinnossa on niin haastavia kuin hyviäkin puolia, ja meidän mieles-

tä jopa enemmän hyviä puolia. Haastavaa kaksoistutkinnossa on se, että aikataulu on hyvin tiukka ja siitä on pidettävä kiinni, eikä poissaoloihin ole juurikaan varaa. Jos pystyt aikatauluttamaan opinnot hyvin, niin aikataulu ei ole edes isoin haaste. Hyviä puolia on se, että sinun ei myöskään tarvitse opiskella lukuaineita joka päivä, vaan voit opiskella niitä vain pari päivää viikossa.

Opiskelussa jaksamiseen on auttaneet kaverit ja tieto siitä, että valmistuessaan on ammatti ja mahdollisuus jatko-opintoihin.

“Tulevaisuuden suunnitelmat ei ole vielä täysin selvät, mutta valmistuttuani varamaan aloitan työskentelyn ja katson mihin se vie” - Siiri

“Tulevaisuuden suunnitelmani ovat vielä vähän auki, mutta todennäköisesti pyrin jatkamaan opintojani estenomikoulutuksella” - Enni.

Vanhojen tanssit tänä keväänä olivat varmasti yksi lukio-opintojen parhaista kokemuksista ennen penkkareita. Itse juhla oli kiva, koska monesti kaksareiden tekemä työ jää huomioimatta. Itse tanssien harjoittelukin sujui hyvin, vaikka päivät olivat pitkiä. Treenit nimittäin pidettiin aina klo 16.00 - 18.00 opiskelupäivän päätteeksi.

Meitä kaksoistutkintolaisia oli tanssimassa kuusitoista paria eli saatiin kunnon juhlat aikaan ja tanssejakin oli monta. Meidän lemparitanssi kaikista kahdestatoista tanssista oli Folkjam, joka oli meille molemmille aivan uusi.

Pääsimme tanssimaan myös Helsingin jäähallissa kuuden muun lukion kanssa, toisena tanssipäivänämme. Kokemuksena se oli hieman jännittävää, sekä haastavaa. Haastavinta oli Helsinki-valssi, josta saimme tietää vasta viikkoa ennen kun meillä oli kaikkien lukioiden kanssa harjoitukset. Ja no, eihän se ihan putkeen mennyt jäähallissa, mutta osasimme kaikki nauraa mokallemme.

9. luokkalaisten valtakunnallinen terveystiedon koe

LIITO ry:n terveystiedon valtakunnallinen koe 2024 on laadittu vuoden 2014 OPS:n terveystiedon keskeisten sisältöjen pohjalta, huomioiden peruskoulun päättöarvioinnin kriteerit. Koe sisältää sekä valittavia 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 ja pisteytysohjeet sekä sähköinen Google Forms koe toimitetaan tilaajalle linkkinä Google Drive kansioon, joka tulee ladata omalle koneelle. Sähköiseen kokeeseen löytyy selkeät ohjeet ja ohjevideot.

Kysymykset ja sähköinen koe on saatavilla myös ruotsiksi. Koe suositellaan pidettäväksi 19.4.2024. Koe voidaan pitää aikaisintaan mainittuna päivänä, mutta se on mahdollista pitää milloin vain 19.4.2024 jälkeen.

HUOM!

Valtakunnallinen koe on koulukohtainen, eli aineistoa ei saa antaa muiden käyttöön.

Hinta:

40 euroa / jäsenet, 55 euroa / ei jäsenet
Koe tulee myyntiin viikolla 14.

Tilaukset:

liito.fi/liikunta-ja-terveystieto-materiaali/



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

*Minä opettaja palstalla opettajat kertovat mm. työnsä iloista ja haasteista sekä työssä jaksamisesta ja palautumisesta. Riitta Jalonen haastoi viime lehdes-
sä Harri Turpan kirjoittamaan omasta opettajuudestaan.*

Kuka olet ja mistä tulet? Missä koulussa opetat, mitä ja mille luokka-asteille? Paljonko työuraa on takana? Olen Harri Turppa kotoisin Tampereelta, vuodesta 2004 lähtien olen asunut Rovaniemellä. Työpaikkani on Santasport Lapin Urheiluoipisto, missä opetan liikunnanohjauksen perustutkinnon opiskelijoita. Opetan pääasiallisesti aineita, mitkä liittyvät liikunnan ohjaamiseen, kuten liikuntadaktiikka, eri liikuntalajit ja elämysliikunta. Ensi askeleet liikunnanopettajana otin Viitaniemen ”amiksessa”, minkä jälkeen olen työskennellyt lähes 20 vuotta Lapin Urheiluoipistolla.

Mistä iloitset työssäsi? Iloitsen siitä, kun huomaan opiskelijan löytäneen itsensä oman motivaationsa kannalta hyvän opiskelupaikan. Tällöin monet mutkat opiskelijan oppimisessa suoristuvat.

Millaisia haasteita kohtaat työssäsi omalla koulullasi? Opiskelijoiden haasteet ovat myös meidän opettajien suurimpia haasteita. Psykkiset ja sosiaaliset haasteet opiskelijoilla aiheuttaa monesti sellaisia tilanteita, jolloin tuntee itsensä välillä melko avuttomaksi.

Mikä on vahvuutesi opettajana? Entä mitä haluaisit kehittää itsessäsi opettajana? Mielestäni osaan hyvin toimia asioissa opiskelijoiden tasolla säilyttäen silti opettajan roolin. Tyhmät vitsit voisin heittää romukoppaan, ainakin opiskelijoiden mielestä.

Mitä hetkiä odotat eniten työssäsi? Eniten työssäni odotan kaikenlaisia reissuja opiskelijoiden kanssa Lapin luontoon. Tunturien tuuli, lumituiskut ja purojen solina toimivat opiskelijoiden opettajana parhaiten ja sitä työtä säästän vierestä. Reissuilta on kertynyt paljon kokemusta ja tarinoita niin opiskelijoille kuin opettajalle.

Mikä tukee sinua työsi tekemisessä? Millaista yhteistyötä teet päivän aika-

na kollegoiden tai muiden sidosryhmien kanssa? Yhteistyö kollegoiden kanssa on jatkuvaa ja välillä varsin hektistä. Meillä on erittäin kokenut, tiivis ja osaava työyhteisö. Urheiluoipiston muiden sidosryhmien kanssa olen myös yhteydessä päivittäin eri asioiden tiimoilta. Meillä on paljon esimerkiksi opiskelijoiden työharjoitteluun liittyviä kontakteja pitkin Suomea ja myös kansainvälisiin kohteisiimme.

Jos joutuisit luopumaan yhdestä asiasta työssäsi, mistä luopuisit ja mitä ottaisit tilalle? Jos vuosityöajasta ei voi luopua niin sitten tietokoneesta. Kaikenlaisten kirjaamisten määrä on lisääntynyt valtavasti ja tuntuu, että se syö jatkuvasti käytännön opetusta ja opettajaa. Tilalle ottaisin vanhanaikaisen lankapuhelimen, täten aidot kohtaamiset ja vuorovaikutustilanteet opiskelijoiden kanssa lisääntyisivät.

Miten huolehdit omasta työssä jaksamisestasi? Kaikenlainen tekeminen liikunnan ja urheilun parissa auttaa jaksamaan, niin oma harrastaminen, valmennustyö kuin urheilun seuraaminen.

Kerro kolme vinkkiä työstä palautumiseen. Nykyään ei voi vastata, että kesä-heinä-elo niin on pitänyt lähestyä tätä asiaa toisella tavalla. Mökkeily on ihan parasta, jos puhutaan vähän pidemmästä ajasta. Päivittäisen työajan rajaamisesta pitää osata huolehtia. Pahimmat paineet päivän jälkeen puretaan kuntosalille ja jäähallille. Silloin ajatukset saa nopeasti pois työasioista.

Mitkä asiat ovat muuttuneet työssäsi työurasi aikana? Asiaa miettiessä tuntuu, että kaikki on muuttunut 20 vuodessa. Ammatillisen koulutuksen reformi ja oppivelvollisuus tulee rakenteellisesti suurimpina muuttujina. Opiskelijat ovat myös hyvin erilaisia täällä liikunta-alalla kuin aiemmin. Samat ilmiöt liikunnassa, mitkä näkyvät esimerkiksi peruskoulussa, näkyvät myös meillä täällä. Työurani alkuaikoina saatoinkin olla esimerkiksi huoltajiin yhteydessä vain pari kertaa vuodessa. Nykyään yhteydenpito on lähes päivittäistä.

Unelmatyöpaikassani olisi tällaista (täydellinen työpaikka ja ympäristö). Unelmatyöpaikassani olisi samat kollegat, huippuolosuhteet ja neljä vuodenaikaa. Lisäksi unelmatyöpaikassani liikunnanopettajan työssä olisi opetustyö keskiössä.



Sinut haastanut Riitta Jalonen kysyy sinulta seuraavaa saatesanoilla: Haastan Harri Turpan Lapin Urheiluoipistolta. Kun liikuntaa oli enemmän vielä tuossa 2000-luvun alkupuolella, saimme aina hyvän tuntiopettajan omista liikunnan päättöläisistä. Harri oli yksi heistä, kunnes lähti Rovaniemelle. Kysymykseni Harrille on, miten urheiluoipistoilla nykyään menee? Onko ollut muutoksia ja millaisia? Ja lopuksi tärkein, vieläkö Tappara-pipo on päässä vai joko 20 vuoden Rovis-ajan jälkeen pipo on vaihtunut puolen Suomen Kärppä-pipoon? Työympäristö ja olosuhteet liikunnan ja liikunnanohjauksen opetukselle ovat loistavat. Urheiluoipistolta löytyvät kaikki siihen tarvittavat asiat ja kaiken lisäksi oppilaitos sijaitsee kaupungissa niin, mitä täältä ei löydy niin se on tavoitettavissa varsin läheltä joulupukista lähtien.

Riitta Jaloselle olen suuren kiitoksen velkaa, kun hän auttoi ja opasti loistavasti aloittelevaa liikunnanopettajaa käytännön työtehtäviin. Riitta halusi aina lainata Tappara pipoani ja uskonkin, että hän on näiden parinkymmenen vuoden aikana löytänyt oranssin värin, mikä varsinakin keväisin on muotia myös täällä Rovaniemellä.

Kenet haastat seuraavaksi kirjoittamaan minä opettajana palstalle ja mitä haluat häneltä kysyä? Haastan Heidi Mölsän Kouvolan Urheiluoipiston koulusta. Heidi on minun sisko ja hän oli lapsuudessa huippu maalivahti, mitä neuvolan täditkin aikoinaan ihmettelivät. Me nähdään välimatka johtuen varsin harvoin, emmekä nähdessämme puhu työasioista lainkaan mutta nyt minulla on mahdollisuus kysyä jotain. Urheiluoipiston koulusta on muutama vuosi sitten tullut urheiluyläkoulu, miten liikunnanopettajan arki on muuttunut oppilaitoksessa ja miten tuo status näkyy siellä koulussa ja sen toiminnassa?

TAPAHTUMAT

TERVEYSTIEDON AINEENHALLINTA AJANTASALLE

Asiantuntijatietoa terveystiedon opettajille
-verkkoluentsarja
Katso mainos sivulta 43.

MINIOPINTOPÄIVÄT - LIPPUPALLO JA PESÄPALLO

Lahti 14.5.2024 klo 16-19

TULOSSA SYKSYLLÄ

MINIOPINTOPÄIVÄT - LIPPUPALLO JA PESÄPALLO

Jyväskylä, Tampere, Oulu ja Vaasa

MINIOPINTOPÄIVÄT - KORIPALLO JA SALIBANDY

Pääkaupunkiseutu, Turku ja Hämeenlinna

FORMATIIVINEN ARVIOINTI TERVEYSTIEDON OPETUKSESSA - WEBINAARI

ti 27.8. klo 17.30-19.00

MINIOPINTOPÄIVÄT - KAIKKI PELISSÄ SAVONLINNASSA

ke 28.8. klo 17.00-19.00

LIITO ETÄKAHVIT - TERVEYSTIEDON YLIOPPILASKOE

ma 23.9.2024 klo 18.00-19.30

OPINTOPÄIVÄT SALOSSA 6.-7.9.2024

Opintopäivät pidetään Suomen parhaassa urheilupuistossa syyskuussa 2024 Salossa.
Katso esite keskiaukeamalta.

TYHY-ETÄKAHVIT - TYHYOPINTOJEN VERKKOTOTEUTUKSET

ti 1.10.2024 klo 17.30-19.00

UUSIA VANHOJA TANSSEJA KOULUN VANHOIHIN- JA JUHLATANSSEIHIN

la 5.10. klo 11.00-15.30 Turku

Lue lisää: www.liito.fi/tapahtumat



unicef



jokaiselle lapselle

Ilmoita koulusi

UNICEF-kävelyyn!



**UNICEF-kävely on koulujen oma liikunta-
tempaus lapsen oikeuksien puolesta.**

3 SYYTÄ OSALLISTUA

- **UNICEF-kävely on helppo järjestää:** valitse päivä, ilmoittaudu ja hyödynnä ilmastonmuutosta ja vaikuttamisen keinoja käsittelevät oppimateriaalit.
- **UNICEF-kävely edistää oppilaiden toimijuutta** ja antaa kokemuksen heikommassa asemassa olevien lasten auttamisesta.
- **Tapahtumassa kerätään varoja Keniaan**, jossa ilmastonmuutoksesta johtuva kuivuus ja nälkäriisi hankaloittavat lasten koulunkäyntiä.

Lue lisää ja ilmoita koulusi: www.unicef.fi/unicef-kavely/ tai 09 584 501

#LUPAUS SUOMELLE

- lisää liikuntamotivaatiota nuorille

Maaliskuussa LIITO ry liittyi 150 muun toimijan mukaan Suomi - toimintakykyinen maa ja kansa -konseptin valtakunnalliseen ponnistukseen. Ohjelman myötävaikutuksella pyritään pysäyttämään fyysisen toimintakyvyn lasku ja rakentamaan toimintakykyisempää kansaa ja yhteiskuntaa. Tämä on osa 2023–2027 hallitusohjelmaan kirjattua Suomi Liikkeelle -ohjelmaa.

Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on, että eri ikäiset ihmiset liikkuvat aiempaa enemmän. Ohjelmalla edistetään mahdollisuuksia liikkua ja liikkumista tukevia arjen valintoja. Me liikunta- ja terveystiedon opettajat tiedämme, että jotta peppu nousee penkistä ja liikkeelle tulee lähdettyä, tarvitaan lisäksi motivaatiota. Sen herättäminen lapsissa ja nuorissa on meidän arjen työmme keskiössä.

Liikunnan ja terveystiedon opettajilla on merkittävä mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumisen määrään. Myönteiset sisäistä liikuntamotivaatiota vahvistavat kokemukset ovat keskeisiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa. Onnistumisen kokemukset ja kyvykkyyden tunne, omasta vapaasta tahdosta osallistuminen ja mahdollisuus vaikuttaa sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus, yhteistoiminta ja auttaminen ovat tutkitusti merkittävimpiä tekijöitä liikuntamotivaation synnyssä. Teemme erittäin tärkeää työtä, jonka vaikutus hyvinvointiin ulottuu kauas eteenpäin lasten ja nuorten ja koko kansan tulevaisuuteen.

Lupauksemme myötä LIITO ry paneutuu sisäisen liikuntamotivaatiota edistämisen teemaan aiempaa syvemmin niin lehdessä kuin koulutuksissakin.

LIITO ry:n Lupaus Suomelle ja haaste opettajille

Työskentelemme laadukkaan liikuntakasvatuksen toteutumiseksi Suomessa.

Haastamme Suomen liikunnanopettajat vahvistamaan työssään erityisesti oppilaiden sisäisen liikuntamotivaation osatekijöitä: koettua pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta.



“Myönteiset sisäistä liikuntamotivaatiota vahvistavat kokemukset ovat keskeisiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa.”



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry



TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

#LupausSuomelle #LöftetillFinland #liikkumishaaste



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry
LIITO 2/2024