

## **Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry:n lausunto**

### **LUKION LIIKUNNAN HAJAUTTAMINEN VIIKOITTAISEKSI OPPIAINEEKSI**

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry:n näkemys on, että jokaisen opiskelijan opiskeluohjelmassa tulisi olla liikuntatunteja säännöllisesti ja riittävän pitkään. Liikuntatunnit olisivat tarkoituksenmukaista hajauttaa lukiolaisen opetusohjelmaan tasaisesti siten, että liikuntaa opetetaan periodijärjestelmästä huolimatta säännöllisesti joka viikko.

Perustelut liikunnan säännölliseen opetukseen pohjautuvat yksilön ja kansakunnan terveyden edistämisen näkökulmaan. Liikunnan terveysvaikutuksia ei voi kerätä varastoon, vaan ylläpitääkseen niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointiaan, on liikuttava säännöllisesti. Tutkimuksissa on todettu, että suurin osa lukiolaisista liikkuu määrällisesti liian vähän: vain 2,6% heistä saavuttaa liikuntasuosituksen (LIITU 2020). Vähäinen liikunta-aktiivisuus heikentää arjessa jaksamista, psyykkistä hyvinvointia sekä voimavaroja opiskelijana. Passiivinen elämäntapa jatkuessaan vaarantaa opiskelu-, työ- ja toimintakyvyn myös aikuisuudessa.

Hajauttamalla lukion liikunnanopetus säännöllisiksi viikoittaisiksi oppitunneiksi, pystytään paremmin tukemaan oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvattamaan liikunnalliseen elämäntapaan. Opettajalla on silloin mahdollisuus vaikuttaa pidemmän ajan opiskelijan taitoihin, liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Lisäksi säännöllisten liikuntatuntien myötä opiskelijan jopa täysin fyysisesti passiivinen 2,5 vuoden mittainen elämänvaihe jää pois. Säännöllinen liikunta tukee mielenterveyttä ja auttaa kasvavan nuoren myönteisen kehonkuvan muodostumista. Liikunnan avulla voi myös käsitellä stressiä, ilmaista itseään sekä vahvistaa itsetuntemusta ja itsetuntoa.

Kun liikunta on hajautettu koko opintojen ajalle, opettaja oppii tuntemaan ryhmänsä paremmin, mikä mahdollistaa nuoren yksilöllisten tarpeiden huomioimisen. Hajauttamisella voi olla myös myönteisiä sosiaalisia vaikutuksia opetusryhmän pysyessä pidemmän aikaa muuttumattomana. Se tukee ystävyysuhteiden muodostumista samalla, kun monelle nykymuotoisen luokattoman lukion opiskelijalle oman sosiaalisen ryhmän löytäminen voi olla haastavaa. Liikuntatunnilla harjoitellaan jatkuvasti tunne- ja vuorovaikutustaitoja, mikä osaltaan ehkäisee myös syrjäytymistä.

LOPS 2019 perusteissa tuodaan esille hyvinvointiosaaminen laaja-alaisen osaamisen ytimenä, jossa opiskelija tunnistaa oman hyvinvointiosaamisensa ja elämänhallintataitonsa vahvistaen näitä. Tämä tulee myös vahvasti liikunnan tavoitteissa esille:

*”Liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Opetuksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudestaan sekä toiminta- ja opiskelukyvystään.”*<sup>22</sup>

Liikunnassa opetetaan taitoja ja tietoja, joiden avulla opiskelija pystyy arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana aktiivista elämäntapaa. Liikunnanopetuksen hajauttaminen koko opintojen ajalle tukee opetuksen tavoitteita paremmin kuin periodimalli.

Nykymuotoinen periodiopetus ei mahdollista systemaattista pitkäaikaista liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamista. Lukiolainen voi suorittaa lukion liikunnan pakollisen oppimäärän, 4 opintopisteen eli kahden moduulin opinnot, 14 viikon tai lyhyimmillään jopa vain 7 viikon aikana. Huomioitavaa on, että valtakunnallisen erityisen tehtävän lukioissa (esim. musiikkilukiot) opiskelija voi lisäksi halutessaan huoventaa toisen liikunnan pakollisen moduulin pois opinnoistaan. Tällöin hän suorittaisi koko opintojen aikana vain yhden pakollisen moduulin eli 2 op liikuntaa seitsemän viikon aikana.

OAJ:n Lukio 2022 -kyselyn mukaan 72 %:ssa Suomen lukioista oppitunnit ovat 75 minuutin pituisia. Tämä pituus mahdollistaa liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamisen, koska sekä liikuntapaikalle siirtymiseen, pukeutumiseen että opetussisältöjen opettamiseen on kerralla riittävästi aikaa. Jos liikuntaa opetettaisiin 75 minuuttia kerran viikossa, riittävät nykyiset valtakunnalliset pakolliset moduulit kattamaan hieman yli yhden lukuvuoden liikuntatunnit.

Yksi pakollinen moduuli on pituudeltaan 38 x 45 minuuttia tai 22,8 x 75 minuuttia. Tällöin kahden moduulin kokonaispituus 75 minuutin pituisina oppitunteina on 45,6 viikkoa. Työviikkoja on yhdessä lukuvuodessa 38. Jotta lukioaikainen liikkuminen olisi säännöllistä ja kestäisi vähintään edes täydet kaksi opiskeluvuotta, pitäisi valtakunnallinen valinnainen moduuli LI3 muuttua pakolliseksi.

Vastaavasti, jos tavoitellaan liikunnan kestävästi koko lukio-opintojen suorittamisen ajan (Lukiolaki 10 §) eli 3 vuotta, tulisi nykyisistä valtakunnallisista valinnaisista moduuleista muuttua sekä LI3 että LI4 pakollisiksi moduuleiksi. Vaihtoehtoisesti opiskelija voisi valita suoritettavaksi moduuleista LI3-LI5 kaksi oman mielenkiinnon mukaan. Tämä valinnaisten moduulien muuttaminen pakollisiksi olisi helpoin ja kustannustehokkain tapa lisätä opiskelijoiden liikkumista.

Liikunnan järjestäminen läpi lukuvuoden tuo omat lukujärjestystekniset haasteensa. Kun käytössä on 75 minuutin oppitunnit, nykyisessä periodijärjestelmässä yhden oppiaineen oppitunteja on viikossa kolme. Tällöin liikunnan lisäksi samalle palkille pitää lisätä muita oppiaineita. Tämä ei tuota ensimmäisenä opiskeluvuonna suuria haasteita, koska kaikki opiskelevat pääasiassa kaikille pakollisia opintoja, jolloin minkä tahansa reaaliaineen tai taideaineen yhdistäminen samalle palkille on mahdollista.

Sen sijaan toisena ja kolmantena vuonna haasteita saattaa tulla siinä, mitä oppiaineita samalle palkille yhdistetään, jotta opiskelijalle ei tule hyppytunteja niihin kohtiin, joissa ei ole liikuntaa. Helpointa on yhdistää samalle palkille musiikkia, kuvaamataitoa, oppilaanohjausta, tvt-taitojen opettamista ja ylioppilaskokeeseen valmentavia moduuleja. Myös reaaliaineita on mahdollista yhdistää samalle palkille, koska eri moduuleissa ei ole samalla tavalla jatkuvuutta kuten kielten opinnoissa. Poikkeuksena kielten opinnoissa on A-kielen ”Viesti ja vaikuta puhuen” -moduuli, joka voidaan luontevasti hajauttaa pidemmälle ajanjaksolle.

Säännöllinen liikkuminen lisää voimavaroja opiskeluun. Viikoittaisen liikuntatunnin myötä vahvistetaan opiskelijan mahdollisuutta opiskella omien kykyjensä mukaisesti. Fyysinen aktiivisuus ja sen tuoma toimintakyky ovat perusta niin yksilön hyvälle elämälle kuin aktiiviselle toimijuudelle yhteiskunnassa. Siksi liikunnan hajauttaminen lukiokoulutuksessa on erittäin tärkeää.

Helsingissä 29. päivänä tammikuuta 2024

**Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry**

Mirva Ikola  
puheenjohtaja

Tiina Apajalahti  
toiminnanjohtaja

**SIGNATURES****ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 3 pages before this page

Dokumentet inneholder 3 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 3 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 3 sider før denne side

Detta dokument innehåller 3 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende