

Liikkuva koulu – hallitusohjelmalaiturgiaa vai yhteinen asia



Eino Havas, johtaja

Eino Havas, johtaja

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES

Sidonnaisuudet

- Puoliso liikunnanopettaja Kuuhankaveden koulu, Hankasalmi
- Lapset 3, (yhteiset), 66% liikunta-alalla (toistaiseksi)
- STM&OKM: Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmä 2015-2019, jäsen
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES: "Liikkuva koulu –ohjelman koordinoinnista vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES" (OKM/45/040/2015)
- Isoisä, Wäinö Rafael, kansanedustaja 1939-1941, Kansallinen Kokoomus rp
- KEOS2015 esitys: *"hyvinvointi –teemasta"???*



Liikkuva koulu –hallitusohjelmaliturgiaa vai yhteinen asia?



Taustalla

- Vanhasen II hallituksen puoliväliriihi 2/2009: *"Käynnistetään Liikkuva koulu –hanke, jonka tehtävä on jalkauttaa kouluikäisten liikuntasuosituksat kaikkiiin Suomen peruskouluuihin"*
 - *Jalkauttaa?*
- Kataisen hallitusohjelma: *"Liikkuva koulu –**ohjelmaa** jatketaan"*
- Sipilän (2015) hallitusohjelman "Osaaminen ja koulutus – kokonaisuuden Uudet oppimisympäristöt ja digitalisaatio - kärkihankkeen yhtenä toimenpiteenä on Liikutaan tunti päivässä : ..."**laajentamalla Liikkuva koulu –ohjelma valtakunnalliseksi.**"



Tunti liikuntaa päivässä –Liikkuva koulu –ohjelman valtakunnallistaminen kaikkiin Suomen peruskouluihin

7.6.2015 13:30, Suomen kuvalehti

Nyt löytyi hallituksen hassuin lupaus – liittyy peruskouluun

Uutisanalyysi: Koulusäästöt eivät lupaa hyvää. Ne ovat myös ristiriidassa hallitusohjelman kanssa.

[Pauliina Penttilä](#)



Hallitusohjelman hassuin lupaus -palkinnon voisi myöntää liikunnan lisäämiselle.

”Tunti liikuntaa jokaisen peruskoululaisen päivään”, kirjoitti ministeri **Sanni Grahn-Laasonen** Facebookissa tuoretta hallitusohjelmaa koskeneessa päivityksessään.

Ensimmäinen ajatus oli iso ”häh?” Eihän mitään tunteja voi lisätä ilman tuntijaon muuttamista. Se taas on eduskunnan hommaa ja vaatii aina aivan valtavan, kuukausia ellei vuosia kestävän väännön.

Mistä on kyse?

Hallitusohjelmasta se tarkentui: ”Liikutaan tunti päivässä esimerkiksi laajentamalla Liikkuva koulu -hanketta valtakunnalliseksi.”

No niin.



No niin.

[Liikkuva koulu](#) on opetusministeriön rahoittama hanke, jonka nimi alulle **Matti Vanhasen** toinen hallitus vuonna 2009. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaa koulupäivän mittaan eli saada lapset kävelemään ja pyöräilemään koulumatkat ja liikkumaan välitunneilla sekä vähentää pulpetissa istumista myös tunneilla – voihan esimerkiksi biologian tunnilla lähteä luontoon ja geometrian kuviot piirtää katuliidulla asfalttiin.

Liikkuva koulu -hankkeen tarkoitus on ollut alusta lähtien laajentua ja jakaa ideoita. Mukana on jo satoja kouluja. Hanke on ollut näkyvä, ja sen kautta koulut ovat voineet hakea rahoitusta, mikä on saanut ne lähtemään innokkaasti mukaan.

[Liikkuminen liittyy myös uuteen opetussuunnitelmaan](#) siinä mielessä, että sen tarkoituksena on vähentää pulpetissa istumista. Liikkuminen kun auttaa lapsia keskittymään.

Tätäkään pyörää hallitus ei siis keksinyt ihan itse – mutta muotoili sen kyllä villimmin kuin kukaan muu oli vielä keksinyt.



Niinpä. Villimmin kuin kukaan aiemmin?

Nimittäin: *"Tunti liikuntaa koulupäivään"*

- II Koulukomissio 1825,
- Keisarillisen Turun yliopiston professori E.G.Melartin innokkain liikunnan asian ajaja



Hallitus leikkaa ja liimaa

Ryhmien pienentämisestä otetaan pois sama summa, joka kuluu opettajien koulutukseen ja digitalisaatioon.

Hallitus panee perusopetuksen kärkihankkeeseen hallituskauden aikana kaikkiaan 120 miljoonaa euroa. Suunnitteen samassa ajassa, vuosina 2016–2018, se leikkaa perusopetuksesta joka vuosi 40 miljoonaa euroa – siis samat 120 miljoonaa euroa.

Leikkaamalla ja lisäämällä ministeriö suuntaa rahat eri tarkoitukseen kuin tähän saakka.

Opetusryhmien koon pienentämiseen suunnattuja avustuksia hallitus leikkaa 30 miljoonaa euroa vuosittain, ja suunnitelleen sama summa käy-

tetään opettajankoulutuksen uudistamiseen, digitaalisten oppimisympäristöjen kehittämiseen ja opettajien täydennyskoulutukseen.

Täydennyskoulutus vie rahasta suurimman osan.

Toinen leikkauskohde ovat laadun parantamiseen tarkoitettut avustukset, joista säästetään 10 miljoonaa euroa vuosittain. Rahoilla on muun muassa järjestetty kerhoja ja tasattu koulujen eroja, jotka johtuvat esimerkiksi jonkin alueen korkeasta työttömyydestä.

Laaturahoista säästyy kolmessa vuodessa 30 miljoonaa

euroa. Sama summa kuluu Liikkuva koulu -ohjelman laajentamiseen valtakunnalliseksi (20 miljoonaa euroa) ja kielikokeiluihin (10 miljoonaa euroa).

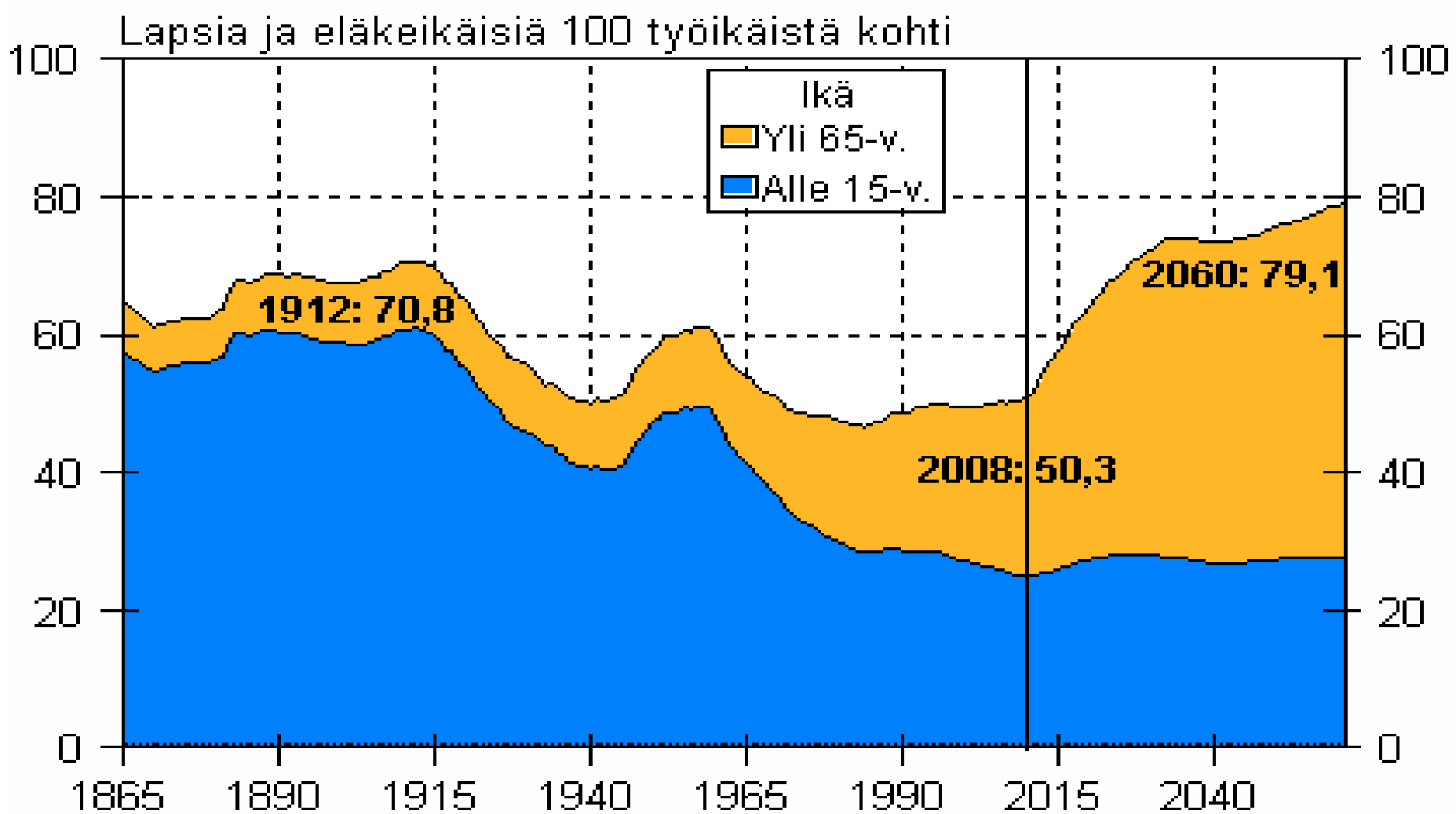
Suuri voittaja on Liikkuva koulu -ohjelma, jonka kautta on rahoitettu esimerkiksi koulujen piharemontteja. Ohjelmassa on nyt mukana kaksi viidestä koulusta. Tähän mennessä rahoitus on ollut karkeasti kahdesta neljään miljoonaa euroa vuodessa – nyt se nousee seitsemään.

RAHALLINEN SATSAUS opettajien täydennyskoulutukseen on todella suuri. Tähän men-

Liikkuva koulu – miksi ihmeessä?



Suomi on nousussa

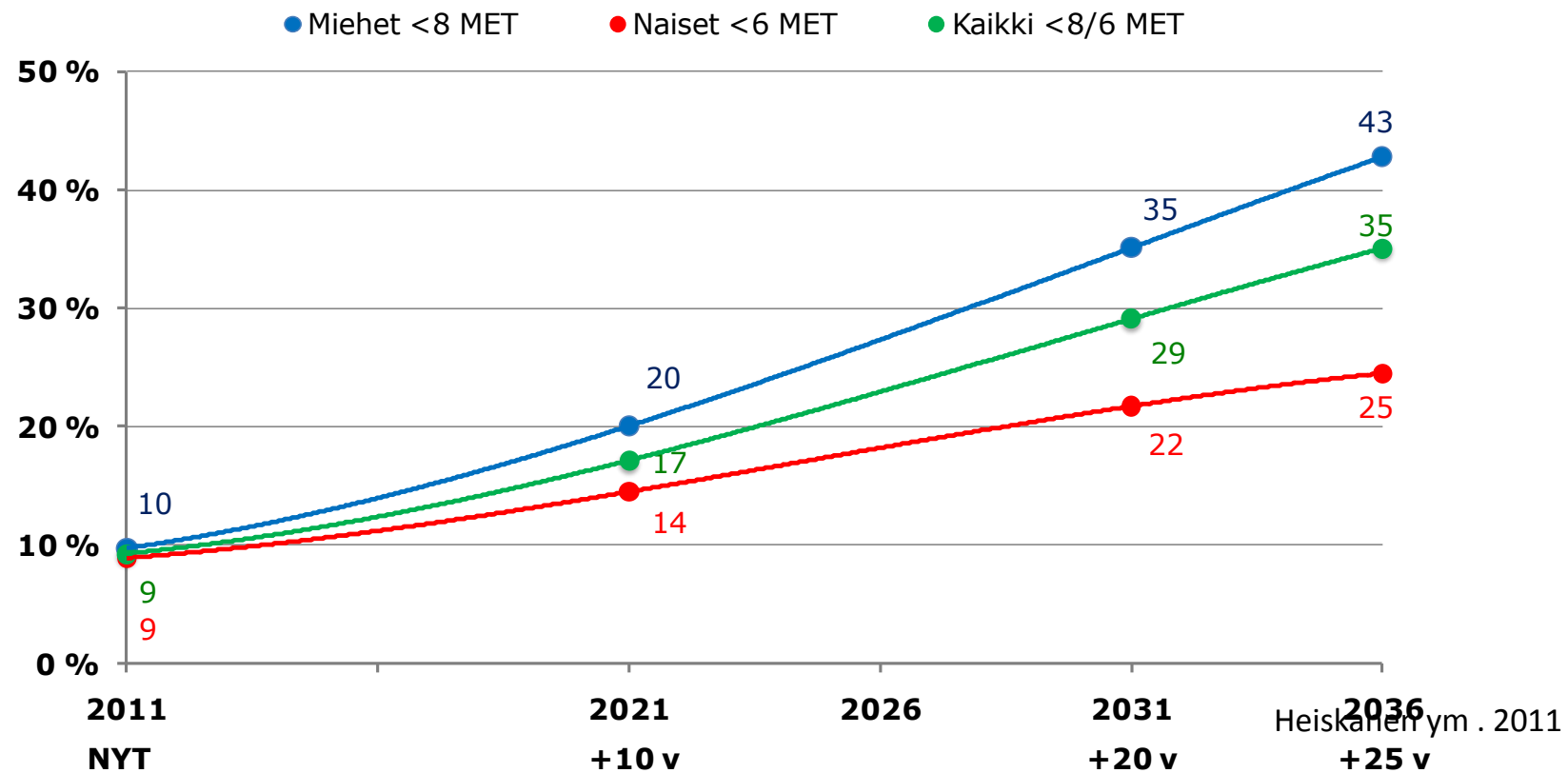


Mitä tämä tarkoittaa?

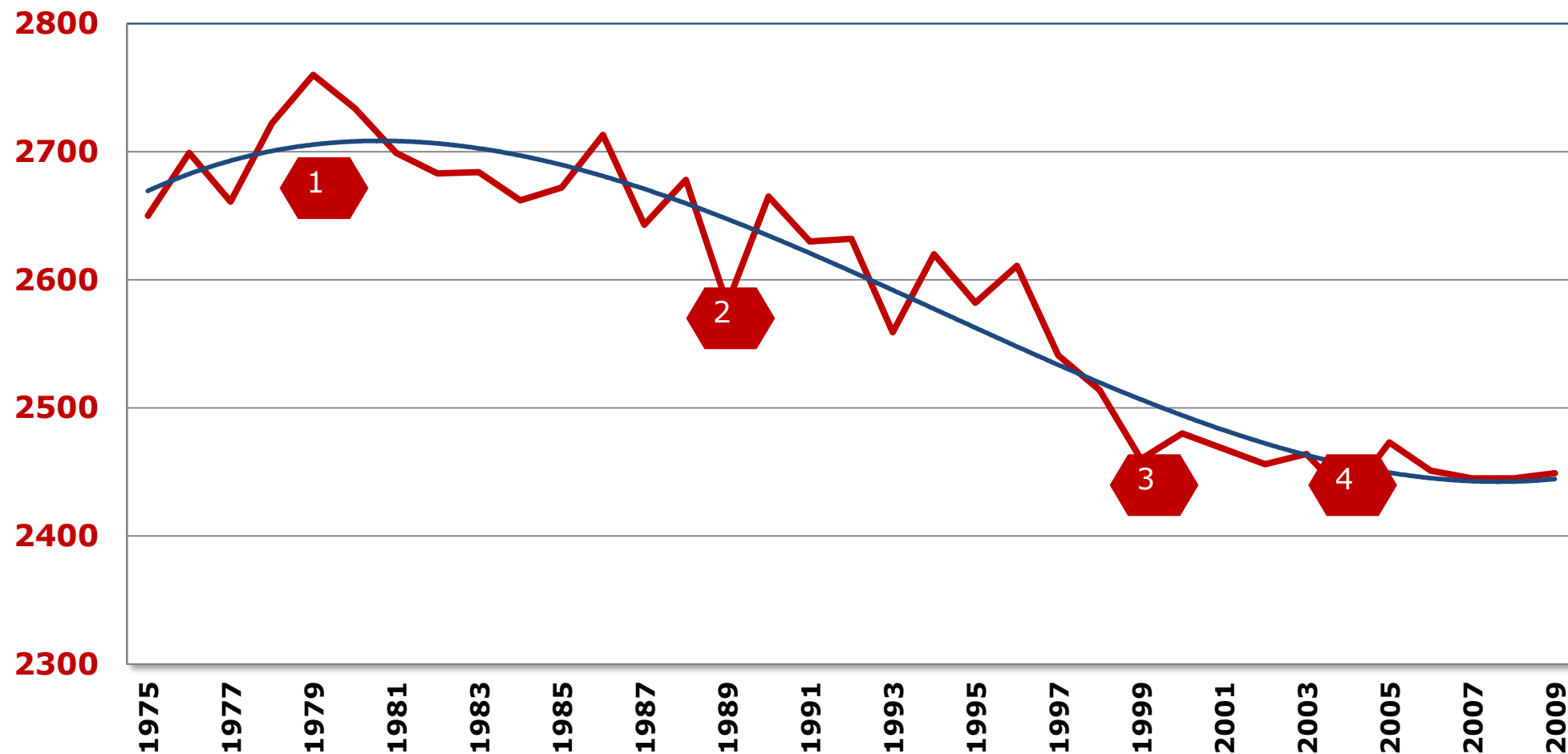
- Tämän päivän työikäisen (80 kg) on kannettava itsensä ja 40 kg painoinen reppu
- Vuonna 2035 selässä on 62 kg painoinen reppu
- Ei ole yhdentekevää, millainen kantaja on
- *Kestävyysvajeeseen* on suhtauduttava vakavasti!

Jos kaikki ei menekään kuin Strömsössä...

Ennuste 1,5 %:n kestävyyskunnan laskulla: 50-64-vuotiaiden osuus samanikäisestä väestöstä, miehet alle 8 MET ja naiset 6 MET



Palvelukseen astuvien miesten 12 minuutin juoksutestin tulos 1975-2009 (m)



Käytännössä (1)

- Mies: 16 v – cooper 2750 (14 MET) – paino 65 kg,
 - 45 v. – paino 80 kg – aktiivisuus 1: satunnaista ei mitään säännöllistä eikä hengästyttävää liikuntaa
 - **8 MET raja alittuu 49-vuotiaana**
 - 45 v. – paino 75 kg – aktiivisuus 2: hyötyliikuntaa ja fyysistä työtä voi olla paljon, hengästyttävää liikuntaa 1-2 h viikossa.
 - **8 MET raja alittuu 69-vuotiaana**
 - 45 v. – paino 65 kg – aktiivisuus 3: 3-4 krt viikossa hengästyttävää liikunta keskim. 45 min kerrallaan
 - **8 MET raja alittuu 124-vuotiaana**

Esimerkkejä työelämästä

- MET= lepoenergiankulutuksen kerrannainen, **kestävyyskunnon mittari**
- Eri ammateissa vaadittavia kestävyysominaisuuksia
 - istumatyöt 1,5-2,5 MET
 - **siivous 2,5-3 MET**
 - autonkorjaus 3 MET
 - kävely 5 km/h, ei kannettavaa 3.3 MET
 - **putkimiestyöt 3,5 MET**
 - hieroja 4 MET
 - pyörätuolin työntäminen 4 MET
 - **konepajatyöt 5 MET**
 - hiilikaivostyöt 6,5 MET
 - **metsuri, terästeollisuus 8 MET**
 - palomies, pelastusvarustus 10-12 MET
 - **pelastussukeltajan vaatimus Suomessa 10 MET**
 - kirvesmetsuri 17 MET

Käytännössä (2)

- Mies, 16 v – cooper 2000 (10 met)
paino 70 kg,
 - 45 v. – paino 65 kg – aktiivisuus 3: 3-4 krt viikossa
hengästyttävää liikunta keskim. 45 min kerrallaan,
ruokavalio remontti
 - **8 MET raja alittuu 75-vuotiaana**
 - 45 v. – paino 70 kg – aktiivisuus 1: ei juurikaan
aktiivinen, ruokavalio ennallaan
 - **8 MET raja alittuu 38-vuotiaana**



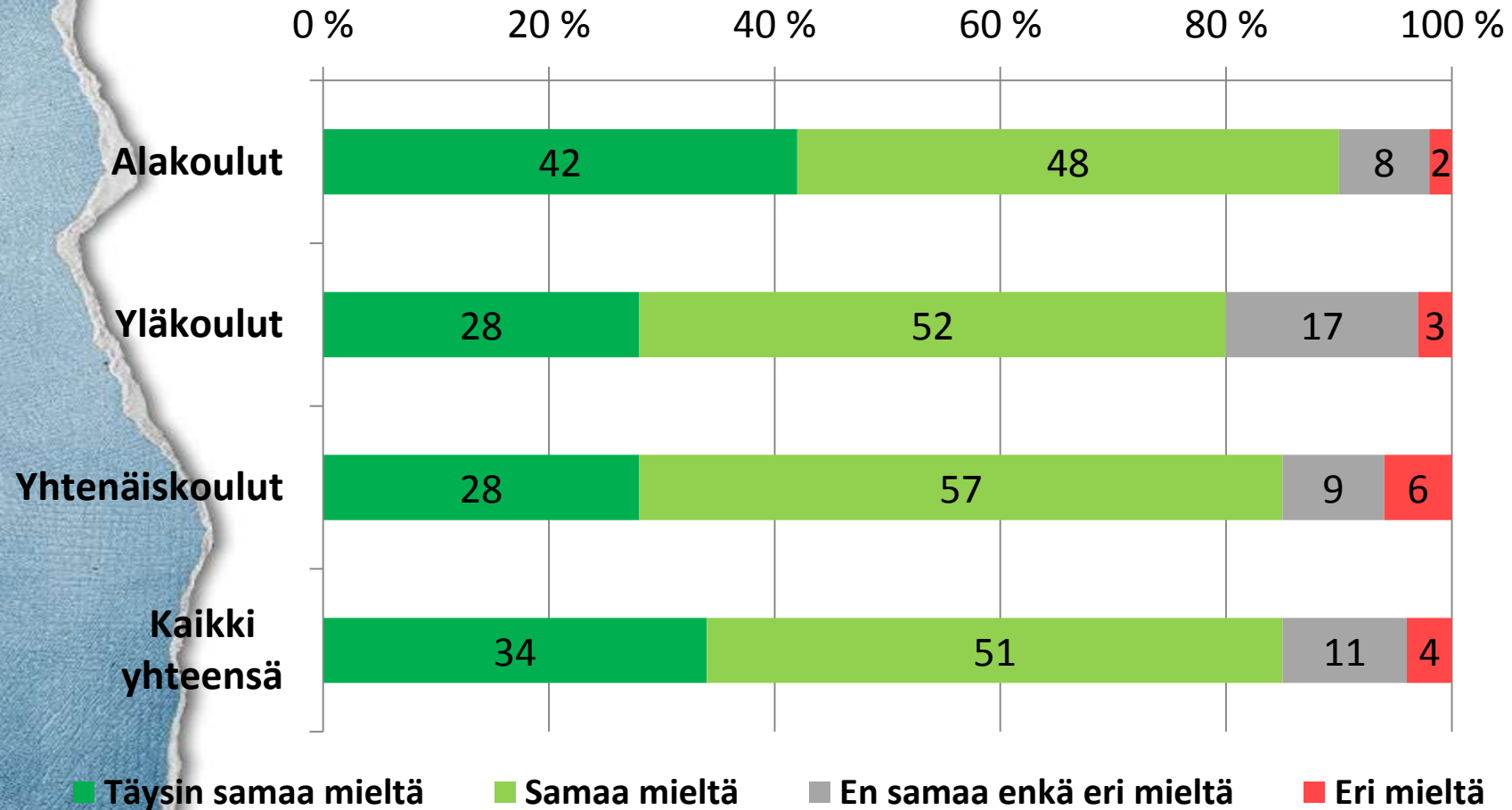
KEOS2015

HYVINVOINTI?

-kenen?

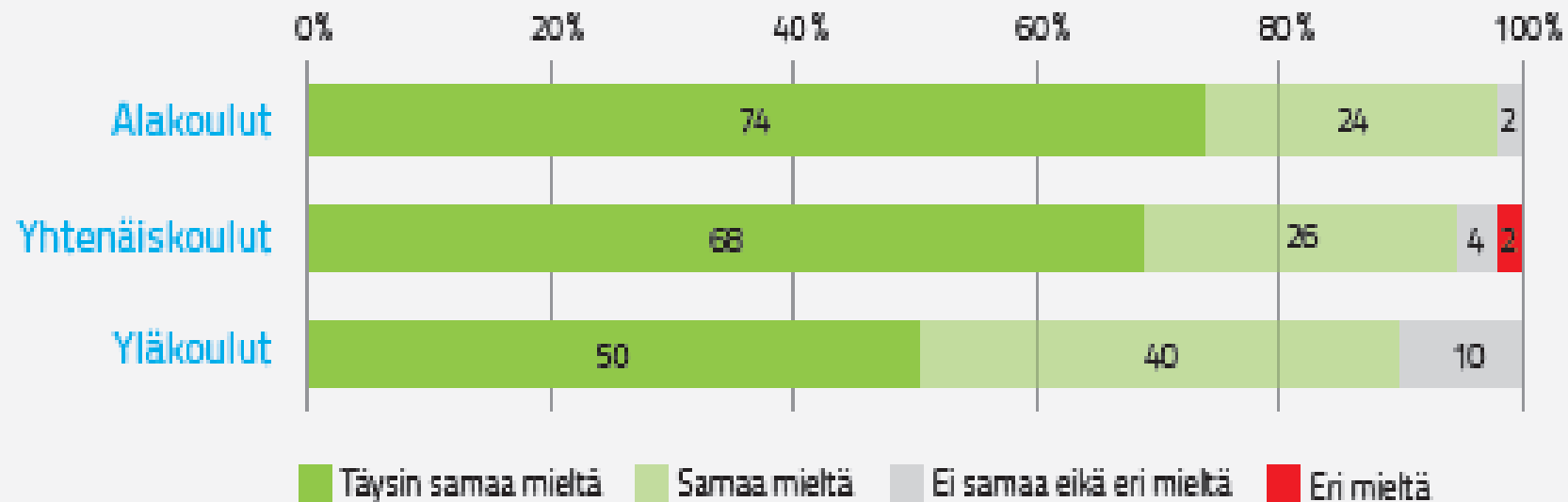
LIKES-tutkimuskeskus
Viitaniementie 15 A, 40720 Jyväskylä
www.likes.fi

Oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa



Kouluviihtyvyyttä liikkumista lisäämällä

Liikkuminen koulupäivän aikana edistää kouluviihtyvyyttä





YHTEINEN ASIA?

Liikkuva koulu - edunsaajat

- **Lapsi:** luonnollinen biologinen kehitys
 - Motoriikka, luusto, akuutti terveys, sosiaalisuus, aikuisiän terveys ja työkyky
 - 500 000
- **Koulu:** työrauha, oppimistulokset
 - 50 000
- **Vanhemmat:** aikaa, helppoa elämää
 - 1 000 000
- **Työnantajat:** parempaa väkeä, enemmän töissä = €€€€€
 - Vuodesta 2020
- **Yhteiskunta:** terveempiä jäseniä, vähemmän kuluja = €€€€€
 - Valtio ja kunnat
 - Vuodesta 2012
- **Veronmaksajat:** more with less
 - Vuodesta 2014
- **Huippu-urheilu:** ?



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kiitos!



Mukavaa päivää!



Liikkuva koulu -ohjelma

Tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä.

Tärkeää on

- oppilaiden osallisuus
- oppiminen
- lisää liikettä
 - vähemmän istumista.





Mikä on Liikkuva koulu -ohjelma?

- Pilottivaiheen alkaessa 2010: 45 koulua
 - **Nyt mukana yli 1100 koulua.** Tavoitteena 100 % perusopetuksen kouluista vuoteen 2019 mennessä.
 - 9847 oppilasta 2010
 - 163 295 oppilasta 2014
 - 54% oppilaista 11/2015
 - **Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan:**
 - *"Hannu Kosonen ylistää puolestaan hallitusohjelmassa mainittua Liikkuva koulu -hanketta, joka on toiminut hyvin Taivallahdessa.
 - Se on ihan mahtava hanke ja perustuu täysin vapaaehtoisuuteen. Osa nuoristahan ei pysty olemaan liikkumatta, joten tarjoamme heille esimerkiksi avointa liikuntasalia."*
- Ohjelman toteutuksessa mukana laaja verkosto lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen työskenteleviä tahoja



Esimerkkejä toiminnan kehittämiseen

- Oppilaat keksimään hauskaa tekemistä välitunneille
- Pitkä toimintavälitunti lukujärjestykseen
- Toiminnallisten menetelmien hyödyntäminen oppitunneilla
- Istumisen katkaisu oppitunneilla
- Kiertopistetyöskentely
- Seisomatyöpisteitä, jumppapalloja tuolien sijaan
- Liikkumaan aktivoivat tilat ja piha
- Aktiiviset koulumatkat
- Lisää ideoita
www.liikkuvakoulu.fi/ideat



Matka Liikkuvaksi kouluksi





LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

LIKKUMINEN JA VIIHTYMINEN KOULUISSA

Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia



Nettikysely keväällä 2015 Liikkuvien koulujen henkilökunnalle
38 koulua, 374 vastaajaa

Viihtyvyyttä ja työrauhaa

"Oppilaat
rauhallisempia muilla
oppitunneilla."

"Parasta Liikkuvassa koulussa on ollut
työrauhan parantuminen, oppilaiden
aktiivinen välitunti ja riitojen
vähentyminen oppitunneilla."

"On kiinteyttänyt
koulumme
ryhmähenkeä ja
lisännyt sosiaalisia
kontakteja."

(Henkilökuntakysely,
kevät 2012, pilottivaihe)

"Tämä on lisännyt
erityisesti oppilaiden ja
opettajien välistä
vuorovaikutusta, millä
on arjen sujumiseen
myös oppitunneilla
valtava merkitys."

(Siilinjärven
Ahmon yläkoulu)





LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

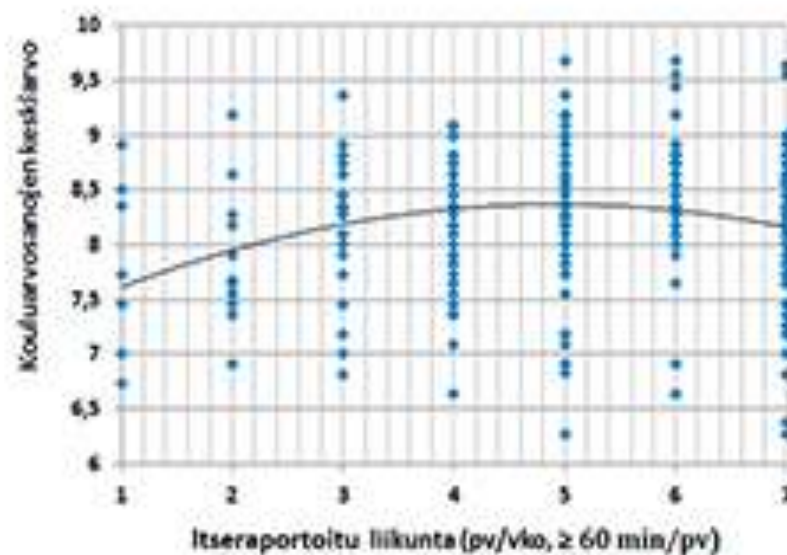
Liikkuva keho – tehokkaat aivot

MITÄ MERKITYSTÄ LIIKKUMISELLA ON OPPIMISELLE?

Liikunta on myönteisesti yhteydessä
oppimistuloksiin ja kognitioon

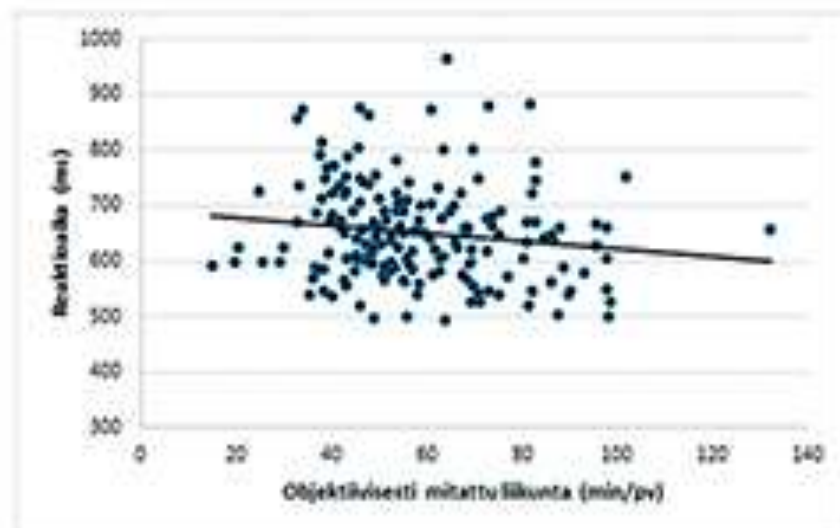
Kouluarvosanat

Liikunnallisesti aktiiviset 5.-6.-luokkalaiset saivat parempia arvosanoja kuin vähän liikkuvat lapset. (Syväoja ym. 2013 Med. Sci. Sports Exerc)



Tarkkaavaisuus

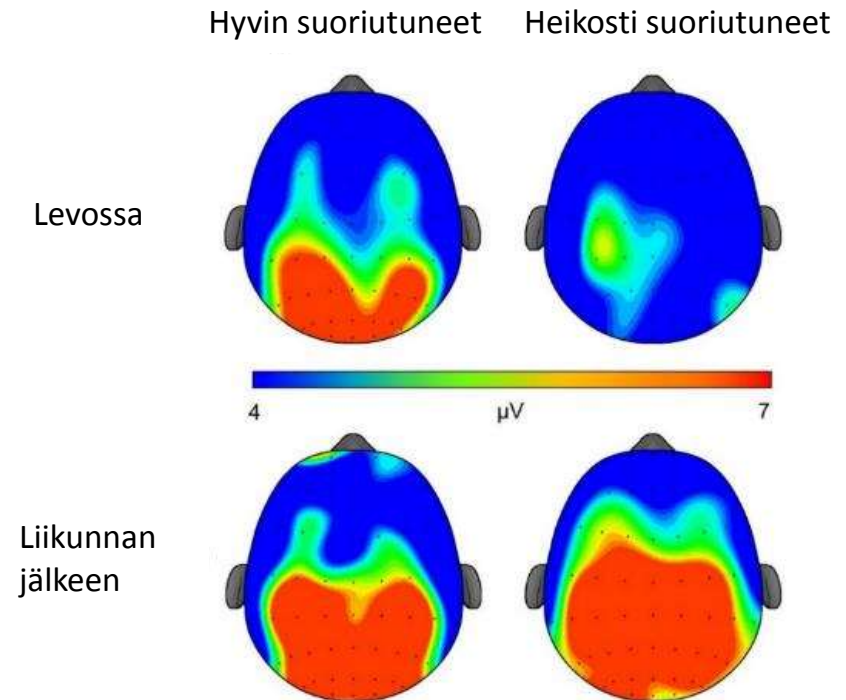
Liikunnallisesti aktiiviset lapset pärjäsivät paremmin tarkkaavaisuustestissä. (Syväoja ym. 2014. PloS One)



20 minuutin kävelyllä edullisia vaikutuksia erityisesti heikommin testissä pärjänneille

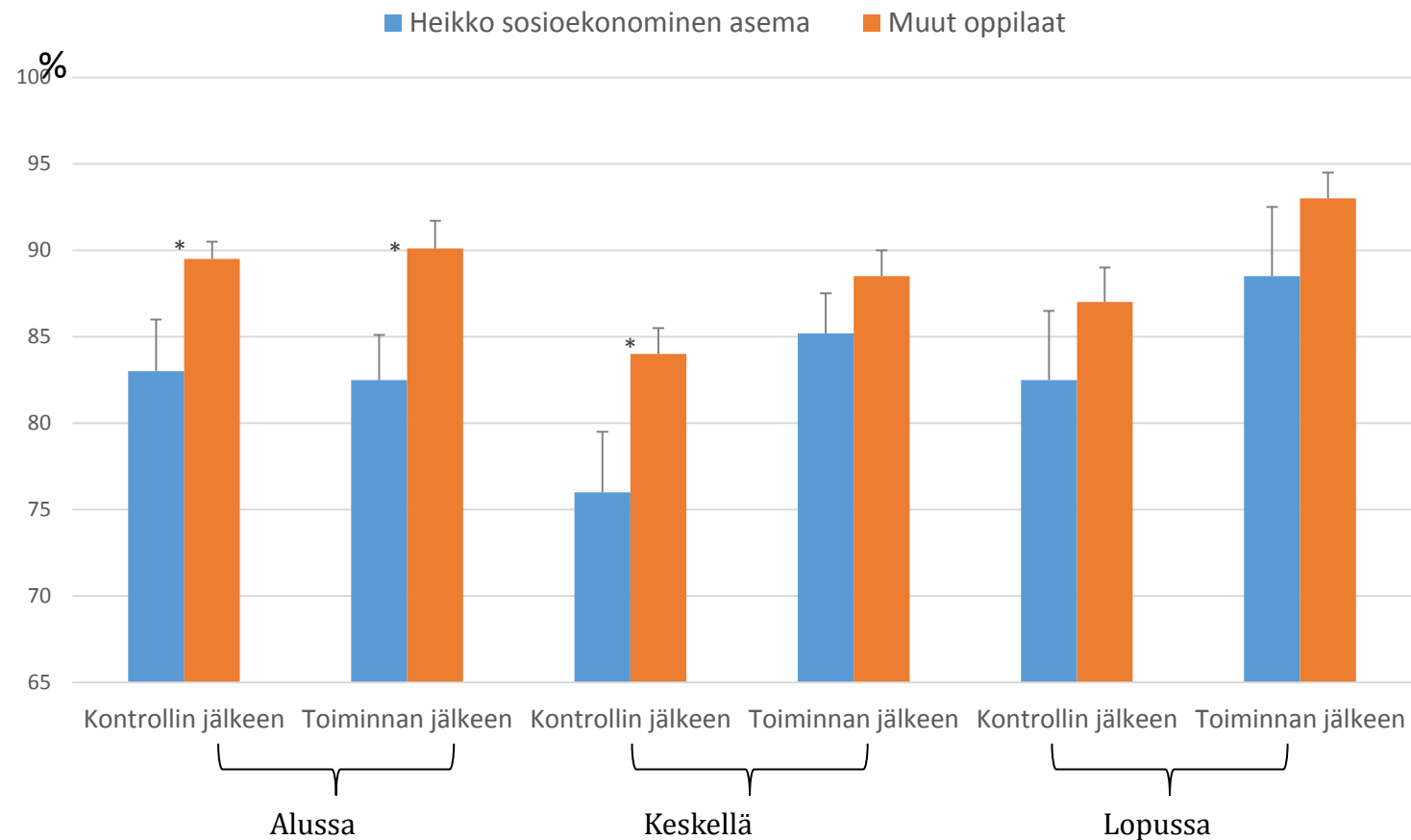
- Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa alakoululaiset jaettiin kahteen ryhmään sen mukaan, miten hyvin he suoriutuivat toiminnanohjausta vaativasta tehtävästä.
- Sen jälkeen verrattiin, miten ryhmät suoriutuvat tehtävästä levon jälkeen tai 20 minuutin kävelyn jälkeen
- Huomattiin, että erityisesti heikosti suoriutuneet pärjäsivät testissä liikunnan jälkeen paremmin kuin levon jälkeen ja että kävely lisäsi aivojen aktiivisuutta.

Drollette ym. 2014. *Developmental Cognitive Neuroscience*.



Mitä enemmän punaista, sitä vahvempi kyky kontrolloida tahdonalaisesti omaa toimintaa ja sulkea häiritseviä ja väärä signaaleja pois.

Alakoulun oppitunneilla keskityttiin tehtäviin paremmin toiminnallisten oppituntien jälkeen



Kuvassa tehtäviin keskittymiseen käytetty aika (%) tavallisen oppitunnin ja toiminnallisen oppitunnin jälkeisellä tunnilla. Tulokset olivat alussa heikompia heikkomman sosioekonomisen aseman lapsilla (*), mutta eroja ei enää ollut intervention lopussa.

Mullender-Wijnsma ym. 2015. *BMC Public Health*.





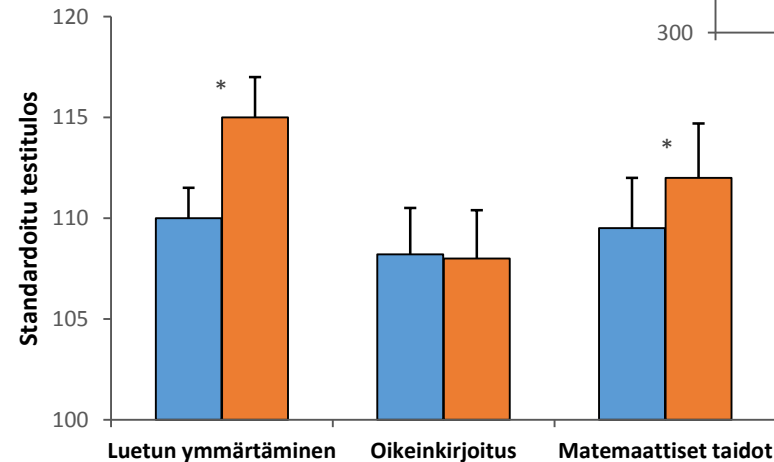
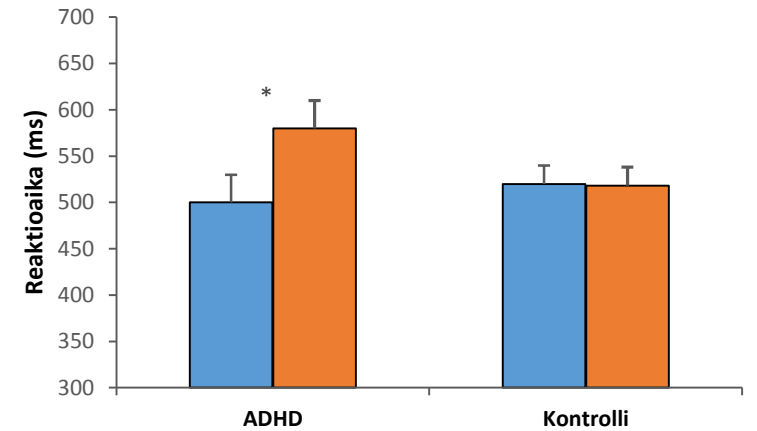
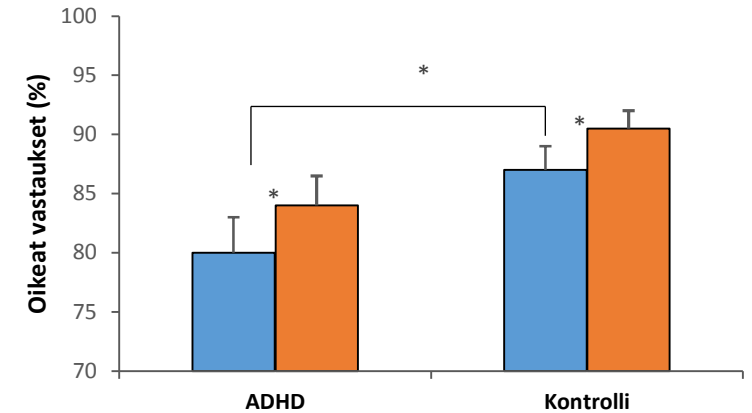
Liikkumisella edullisia vaikutuksia tarkkaavuuden häiriöistä kärsivien oppilaiden oppimistuloksiin

20 minuutin reipas kävely verrattuna 20 minuutin lukuhetkeen lisäsi oppilaiden vastaustarkkuutta toiminnanohjaustehtävässä sekä paransi testituloksia matematiikan ja luetun ymmärtämisen testissä.

Pontifex ym. 2013. *The Journal of Pediatrics*.

Infoboxi

ADHD (= aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) on neuropsykiatrinen häiriö, jossa oireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. ADHD heikentää yleistä toimintakykyä. ADHD:tä esiintyy noin 5 prosentilla suomalaisia. Tarkkaamattomuutta, yliviikkautta ja impulsiivisuutta voi esiintyä ilman, että kyseessä on ADHD.



■ Lukemisen jälkeen
■ Liikunnan jälkeen

Tuoko Liikkuva koulu muutakin kuin liikettä?

Ounasvaaran peruskoulu 2011 → 2014

Kurinpitotoimet **-35%**

Tupakointi koulussa **-90%**

Luvaton poistuminen
koulualueelta **-65%**



Jos kerran on niin, että...

- Evoluutio ei ole tuottanut mekanismeja yhteisen hyvän eteen ponnisteluun (Jussi Viitala)
- Meidän on luotava ne itse.
- Tämä on yhteinen asia, ja kaikkien etu.

Oppilaiden osallisuus



LIIKKU
skola

Yhteisöllisyys
parantaa koulun
ilmapiiriä, millä on
vaikutus työrauhaan,
sosiaalisiin taitoihin
ja oppimiseen.

”En olisi uskonut, että
yläkouluisia saadaan
suurilla joukoilla
liikkumaan, kun heille
annetaan mahdollisuus
osallistua itse
suunnitteluun!”

(Sidosryhmäkysely 2014).

Ovatko aikuiset tarpeeksi rohkeita antaakseen
tilaa oppilaiden ideoille?
(Liikkuva koulu -seminaari 2014)