



OPETUSJOHTAJIEN LIIKKUVA KOULU –TAPAAMINEN

Lappeenranta 10.11.2015

OHJELMA

klo 9.30 Aamukahvit

klo 10.00 Tervetuloa

Klo 10.15 Kunta koulujen työn tukena – mistä apua?

Lupa liikkua ja urheilla koulussa – liikuntajärjestöjen yhteiset valinnat kouluyhteistyössä

Jukka Karvinen, erityisasiantuntija, Valo ry

klo 11.15 Liikkuva koulu hankkeesta toiminnan vakiinnuttamiseen

Mari Routti, perusopetusjohtaja, Lappeenrannan kaupunki

Klo 11.45 Lounas

Klo 12.45 Liikunnan aluejärjestön tukipalvelut liikkuville kouluille

Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, EKL ry

Klo 13.00 Eväitä omaan kuntaan - keskustelua päivän teemoista pienryhmissä

klo 14.30 Päätös

Hallitusohjelman kärkihankkeesta 21 milj. euroa 2016-2018

Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien toimeenpanemiseksi

KÄRKIHANKE 1: UUDET OPPIMISYMPÄRISTÖT JA DIGITAALISET MATERIAALIT
PERUSKOULUIHIN

Toimenpide 2: Liikutaan tunti päivässä laajentamalla Liikkuva koulu -hanketta valtakunnalliseksi. Liikunnallistetaan oppiminen eri oppiaineissa.

- Liikkuva koulu -ohjelma valtakunnalliseksi koskemaan kaikkia perusopetusikäisiä lapsia ja nuoria: tunti liikunta koulupäivään jokaiselle peruskoululaiselle
- toisen asteen liikkuva koulu -kokeilut
- Liikkuva koulu -kärkihankkeen toteuttaminen poikkihallinnollisesti yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa sekä huomioidaan kerhotoiminta ja aamu- ja iltapäivätoiminta osana uutta aktivoivaa toimintakulttuuria
- koulutilojen liikuntakäyttöön liittyvien esteiden purkaminen
- urheilujärjestöillä keskeinen rooli koululaisten iltapäivätoiminnassa



LIKKUVA KOULU

- Aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä
- [Tunti liikettä jokaiseen koulupäivään – koulu päättää itse miten?](#)
- Kaikille oppilaille, kaikissa perusasteen kouluissa

tärkeää

- oppilaiden osallisuus
- oppiminen
- lisää liikettä – vähemmän istumista
- istutaan vähemmän, tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat omin lihasvoimin ...
- Koulut saavat tukea alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta



VIDEOT

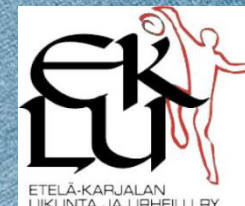
- [Hallituksen kärkihanke](#)
- [Tunti liikettä jokaiseen koulupäivään – Jyränkö](#)
- [Vantaan liikkuvat koulut](#)
- [Kouluviestikarnevaali, järjestöyhteistyö](#)
- Supervälkkärit, alueiden kouluttamat
- [Minen istu](#)



Liikunnan aluejärjestön tukipalvelut liikkuville kouluille



Lasse Heiskanen
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Opetushallitus
UTBILDNINGSTYRELSEN



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Etelä-Karjalan liikkuvat koulut

- Liikkuva koulu toimintaa kaikissa 9 kunnassa



EKLU:n keskeiset palvelut kouluille

- 1 Mentorointi
- 2 Koulutukset
- 3 Verkostot
- 4 Hankekonsultaatio

→ Koulun ja kunnan tukeminen kohti liikkuvampaa ja aktiivisempaa koulupäivää





1. MENTOROINTI

- Valo:n ja aluejärjestöjen toteuttamaa Liikkuva koulu – ohjelmaan kuuluvaa vapaaehtoista ja maksutonta toimintaa
- Mentoreina aluejärjestöjen työntekijöitä sekä tehtävään koulutettuja opettajia (myös muita taustoja)
- Jokaisella koululla mahdollisuus kuulua LK-lähiverkostoon
- Toteutetaan pienryhmissä kahdesti vuodessa, yhdestä koulusta 1-3 hlö paikalla
- EKLUn mentorit kontaktioi koulut syksyllä
 - Lappeenrannassa alakoulujen ryhmät palvelualueittain, ylä- ja yhteiskoulujen ryhmä
 - Imatralla alakoulun ryhmä ja ylä/yhteiskoulu-ryhmä
 - Parikkala-Rautjärvi-Ruokolahti –ryhmä
 - Savitaipale-Taipalsaari-Luumäki-Lemi -ryhmä



MENTOROINNIN PALAUTE

LUKUVUOSI 2014-2015

Koulujen vastauksia valtakunnallisesti 114, joista EK 20

- Arvioi seuraavia mentorointiin liittyviä väittämiä (asteikko 1 – 5)

Etelä-Karjalan vastaukset (20)	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa	Sama a mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Mentori (-t) hallitsi asiansa	0	0	0	4	16	20	4,8
Mentorointi vastasi odotuksiani	0	0	1	10	9	20	4,4
Mentoroinnista oli koulullemme hyötyä	0	0	0	13	7	20	4,35
Mentoroinnista oli hyötyä itselleni	0	0	1	11	8	20	4,35
Mentorointi vei liikaa aikaa	8	10	0	0	2	20	1,9
Suosittelien mentorointia muille kouluille	0	0	1	6	13	20	4,6

- Toivon, että kouluamme mentoroidaan myös jatkossa?
 - Kyllä 100 %
 - Ei 0 %

Malli Imatran LK- vuosikalenterista

- Kunnan koulujen yhteinen liikunnan kalenteripohja
- Keltaisella pohjalla kaikkien koulujen yhteiset toiminnot
- Punaisella pohjalla koulujen itse toteuttamat toiminnot

milloin	mitä	pvm	klo	kuka vastaa	kuljetus
elokuu	koulujen liikuntavastaavien palaveri			Tuomo kutsuu koolle	
	LK-nykytilan arviointi			koulun LK-tiimi	
syyskuu	1. yu-kisat koulujen väliset 3-6 lk			liikuntapalvelut	kyllä
	2. maakunnan viestikarnevaalit			EKL/täydellinen liik.kk	kyllä
	3. koulumatkaliikuntakampanja vko 37			OPH/Jaana M.	
	4. IPV:n toimintapäivät 0-3 lk			IPV	kyllä
	5 jalkapallon koulujenväliset yläkoulu pojat				
	yu-kisat				
	välkkäritoiminnan kynnistäminen				
lokakuu	1. jalkapallokisarit koulujenväliset 1-6 lk 1 joukkue/koulu			liikuntapalvelut	ei
	2. Viestiurnit 3-6 lk			liikuntapalvelut	kyllä
	3. LK-vastaavien tapaaminen			EKL/Jaana M.	
	4. alakoulun kutsukerho käynnistyy Tainionkoski			liikuntapalvelut, terkkarit, liik.opet	
	Syysliikuntapäivät (Unicef-kävely, syysvaellus, jne)				
marraskuu	1. Katkaise istuminen!			suunnitellaan lk-vastaavien elokuu tapaamisessa	
	2. Tanssin koulukampanja			Tanssiurheiluliitto/Jaana M.	
	koriksen välkkäturnaukset				
joulukuu	1. koripallon koulujenväliset tytöt ja pojat eri päivät			liikuntapalvelut	ei
	liikuntavälinekeräys			liikuntapalvelut/EKL	
	ladut ja ulkojäätt kouluille			koulu tilaa YH-kipa/Urpo Tiaiselta	
	liikunnalliset joulukalenterit				

2. KOULUTUKSIA

- Opettajille
 - Liikunta työyhteisön tukena, **2/2016 asti maksuton**
 - Toiminnallinen oppiminen – koulutus (alakoulu/yläkoulu)
 - Kerho-ohjaajakoulutus
 - Jonot matalaksi (liikuntaa opettaville opettajille)
- Oppilaille
 - Välkkäri – välituntiohjaajan koulutus alakoulu ja yläkoulu 290€ + matkat

LISÄKSI

- Henkilökunnan hyvinvointimittaukset alk. 490 €/pv (max. 30 hlö)
 - Inbody 720 kehonkoostumusmittaus ja tulosten tulkinta
 - Polar Own Index kestävyyskunnonmittaus
 - Puristusvoimatesti



3. VERKOSTOT

Maksuttomia mahdollisuuksia verkostojen luomiseen, osaamisen lisäämiseen ja henkilökunnan innostamiseen ja sitouttamiseen

- Mentorointiverkostot 2 krt / lukuvuosi, kohderyhmä koulujen LK-vastaavat
- 12. marraskuuta Liikkuva koulu alueseminaari, Kouvola, kohderyhmä peruskoulut ja varhaiskasvatus
- 3.2.2016 Liikkuva koulu –opintomatka, Lappeen koulu
- Maalis-huhtikuu 2016 Liikkuva koulu –rehtoritapaaminen
- Etelä-Karjalan liikkuvat koulut Facebook-ryhmä

Koulujen tuki 2015 - 2016

Koulu päättää itse mitä
käyttää / mihin osallistuu

MENTOROINTI / VERKOSTOT

1. mentortapaaminen
syksy 2015

LK alueseminaari
12.11. Kouvola

Opintomatka
Lappeen koulu
2/2016

2. mentortapaaminen
kevät 2016

Liikkuva koulu
rehtoritapaaminen

KOULUTUKSET

Välkkärikoulutus
ak/yk

Liikunta
työyhteisön tukena
-koulutus

Henkilökunnan
hyvinvointimittaukset

Toiminnallinen
oppiminen -koulutus

Koulutukset järjestetään
koulun tilauksesta ja
toivomana ajankohtana

KAMPANJAT/MUUT

Rekisteröityminen
Liikkuvaksi kouluksi
liikkuvakoulu.fi / koulun
nykytilan arviointi

Täydellinen
liikuntakuukausi
Etelä-Karjala, syyskuu

Kehittämisyavustushaku
11/2015 AVI:t

Liikuntaseikkailu kevät
2016

Taisto – yläkoulun
lihaskuntokampanja

Mun Liike –kampanja



Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset

Hakuaika päättyy 30-11-2015

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/elamantapa_paikalliset.html?lang=fi

Avustus korvaa aiempien vuosien Lasten ja nuorten liikunnan paikallisten kehittämishankkeiden avustukset ja Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan paikallisten kehittämishankkeiden avustukset.

Valtio tukee liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tähtääviä toimenpiteitä kehittämismäärärahojen avulla.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) julistaa haettavaksi valtionavustukset liikunnallisen elämäntavan paikalliseen kehittämiseen.

Hakemukset toimitetaan liitteineen asianomaiselle aluehallintovirastolle.

Nyt avoinna olevasta Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustusten hausta on kuitenkin mahdollista hakea avustusta koulujen toimintakulttuurin muuttamiseen kohdentuville jatkohankkeille kevätlukukaudeksi 2016. Uudet Liikkuva koulu -hankkeet hakevat avustusta keväällä 2016 avattavasta hausta lukuvuodelle 2016-2017. Myös jatkohankkeilla on mahdollisuus hakea avustusta kevään 2016 hausta.

Hallituksen kärkihanke "Uudet oppimisympäristöt ja digitalisaatio" toimenpiteen "Liikutaan tunti päivässä laajentamalla Liikkuva koulu -ohjelma valtakunnalliseksi" osalta avataan oma kunnille suunnattu avustushaku keväällä 2016 koskien lukuvuotta 2016-2017.



Eväitä omaan kuntaan - keskustelua päivän teemoista pienryhmissä

- Kouvola, Lappeenranta
- Imatra, Hamina, Savonlinna
- Savitaipale/Lemi, Taipalsaari, Luumäki, Rautjärvi

1. Miten tunti liikuntaa päivässä / fyysisesti aktiivinen koulupäivä varmistetaan kuntanne kouluissa?

- millaisia valintoja/panostuksia kunnassa tehty
- millaisia kirjauksia fyysisestä aktiivisuudesta ja istumisen vähentämisestä kirjattu kunnan OPS:iin ja koulujen vuosisuunnitelmiin, miten niitä arvioidaan?
- Mihin huomio tulee jatkossa kiinnittää?



Huomio liialliseen istumiseen

Fyysinen aktiivisuus koulutunnin (60 min) aikana keskimäärin, mukaan lukien väli- ja liikuntatunnit

- alakoulu: 38 min paikallaan istuen, 17 min kevyt liikkuminen, 5 min reipas liikunta
- yläkoulu: 45 min paikallaan istuen, 12 min kevyt liikkuminen, 3 min reipas liikunta
- Oppilaiden hyvinvoinnin kannalta haaste kouluille ja koteihin on selkeä: lisää liikettä – vähemmän istumista.

ISTU VÄHEMMÄN - VOI PAREMMIN. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. STM, 2015.

Suosituksia

1. Vältä runsasta istumista ja paikallaanolon jaksoja aina kun vain mahdollista.
2. Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkasi tai ainakin osa matkaa kävellen tai pyöräillen, voit myös seistä osan matkaa julkisissa kulkuneuvoissa.
3. Pyri fyysisesti entistä aktiivisempiin ja monipuolisempiin työtapoihin niin, että asennot ja toimintatavat vaihtelevat säännöllisesti.

[Minen istu](#)



NÄKÖKULMIA KOULUJEN LIIKUNTAKERHOTOIMINTAAN

Resursseja

- OPH kerhotoiminnan tuki
- koulun/kunnan omarahoitus, yhteistyö kunnan liikunta/nuorisotoimen kanssa
- hanketuet
- yritysysteistyö
- seurayhteistyö
- oppilaitosyhteistyö
- työllistämishankkeet/-tuet
- kuntien kerhokoordinaattorit

Ajankohta

- aamukerho
- siesta/pitkän välitunnin kerho
- iltapäivän kerho

Ohjaajat

- koulun henkilökunta
- urheiluseurat
- muut järjestöt
- kunnan liikunnanohjaajat, nuoriso-ohjaajat...
- oppilaitokset/opiskelijat
- vanhemmat/yhdistykset

Toimintamuoto

- yleisliikuntakerho
- vähän liikkuvien/ kutsukerho
- monilaji/lajikokeilukerho
- lajikerho
- avoimet / nuorten omat vuorot
- liikkuva nuorisotalo



Eväitä omaan kuntaan - keskustelua päivän teemoista pienryhmissä

2. Liikuntakerhot ja seurayhteistyö

- onko koulun liikuntakerhot kunnassanne tärkeä valinta oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi?
- millaista yhteistyötä teette liikuntajärjestöjen tai muiden koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa liikeen lisäämiseksi?
- Mitä liikuntakerhojen määrän ja laadun lisäämiseksi tulisi tehdä?