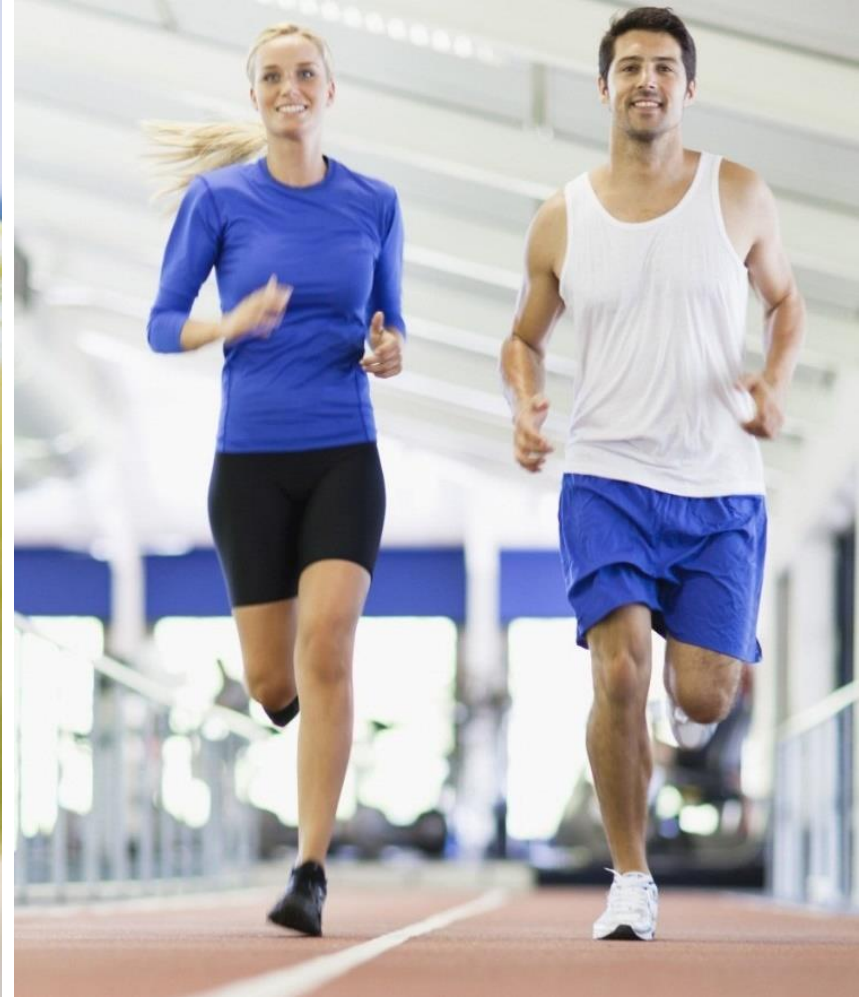




LIKKUVA KOULU JA TOIMINNALLINEN OPETUS OPPILAIKEN OPPIMISEN JA HYVINVOINNIN TUKENA

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ, KOKEMUKSIA JA AJATUKSIA AKTIIVISESTA KOULUARJESTA
SANTTU PELTOMAA JA OONA RINTAMAA

MUKAVA TAVATA!

- Kesämäen koulun rehtori sekä liikunnan- ja luokanopettaja.
- Lappeenrannan perusopetuksen Liikkuva koulu – yhdysrehtori, hankekoordinaattori sekä jäsen Kestävän liikkumisen, Fiksusti kouluun ja Harrastamisen Suomen mallin työ- ja ohjausryhmissä.
- Ylempi korkeakoulututkinto Vierumäen valmennuksen linjalta ja yli 15 vuoden valmennuskokemus jalkapallon parista.
- Isä kolmelle lapselle, joista osa on aktiivisempia kuin toiset.

ENEMY







MUITA SYITÄ...



Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Lappeenranta



Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Villmanstrand

2025

Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	31.7 %	28 %	29.9 %
8. luokka/8. klass	46.4 %	39.4 %	43 %
molemmat luokat/båda klasserna	39.4 %	34 %	36.8 %



Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Lappeenranta

Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Villmanstrand

2024

Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

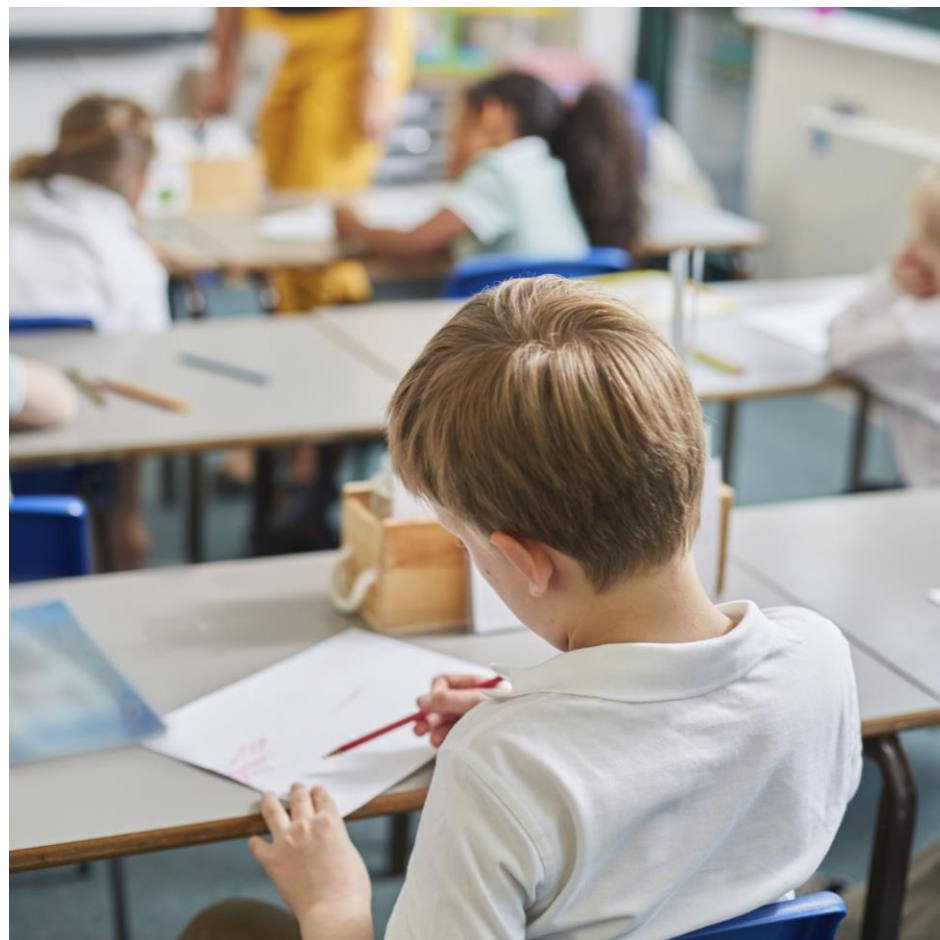
Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	33.7 %	36.4 %	35.1 %
8. luokka/8. klass	39.6 %	37.5 %	38.5 %
molemmat luokat/båda klasserna	36.5 %	36.9 %	36.7 %

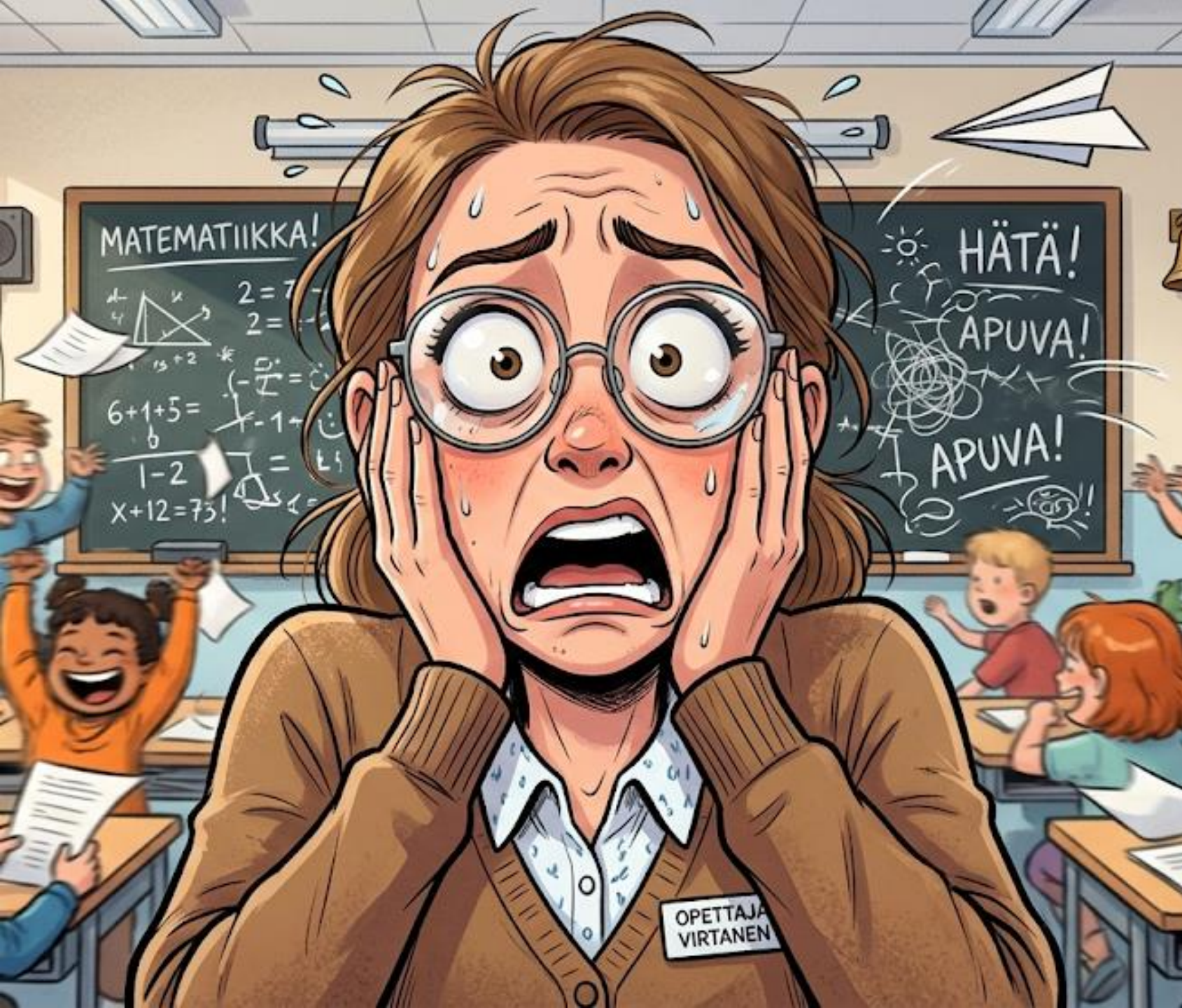
LIITU 2024

- Liikkumissuosituksen saavuttavien osuudet vähenivät iän myötä ja osuudet olivat kaikista pienimmät lukiolaisilla.
- Perusopetusikäisistä 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkumissuosituksen mukaisesti liikkui 37 prosenttia ja lukiolaista 19 prosenttia.
- Liikkumissuositus = **Määrä:** Vähintään **60 minuuttia** monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista joka päivä. **Teho:** Rasittavaa, hengästyttävää sekä lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään **kolmena päivänä viikossa**.

MIKSI LIIKKUMATTOMUUDEN HAASTEIDEN EHKÄISEMINEN ON KOULUN TEHTÄVÄ?

- Yhteiskunta on muuttunut: helppous, mielihyvä, lasten vapaa-ajan muutokset ja vanhemmuuden haasteet.
- Koulu tavoittaa koko ikäluokan!
- Koulu on muutosvoima ja tärkeä vaikuttaja tulevaisuuden aikuisten käsityksiin ja mielipiteisiin.
- Kuka muu sen tekisi?





PERUSOPETUSLAIN MUUTOS!!!

Liikunnallisen elämäntavan
edistäminen on koulun tehtävä
(perusopetuksessa).

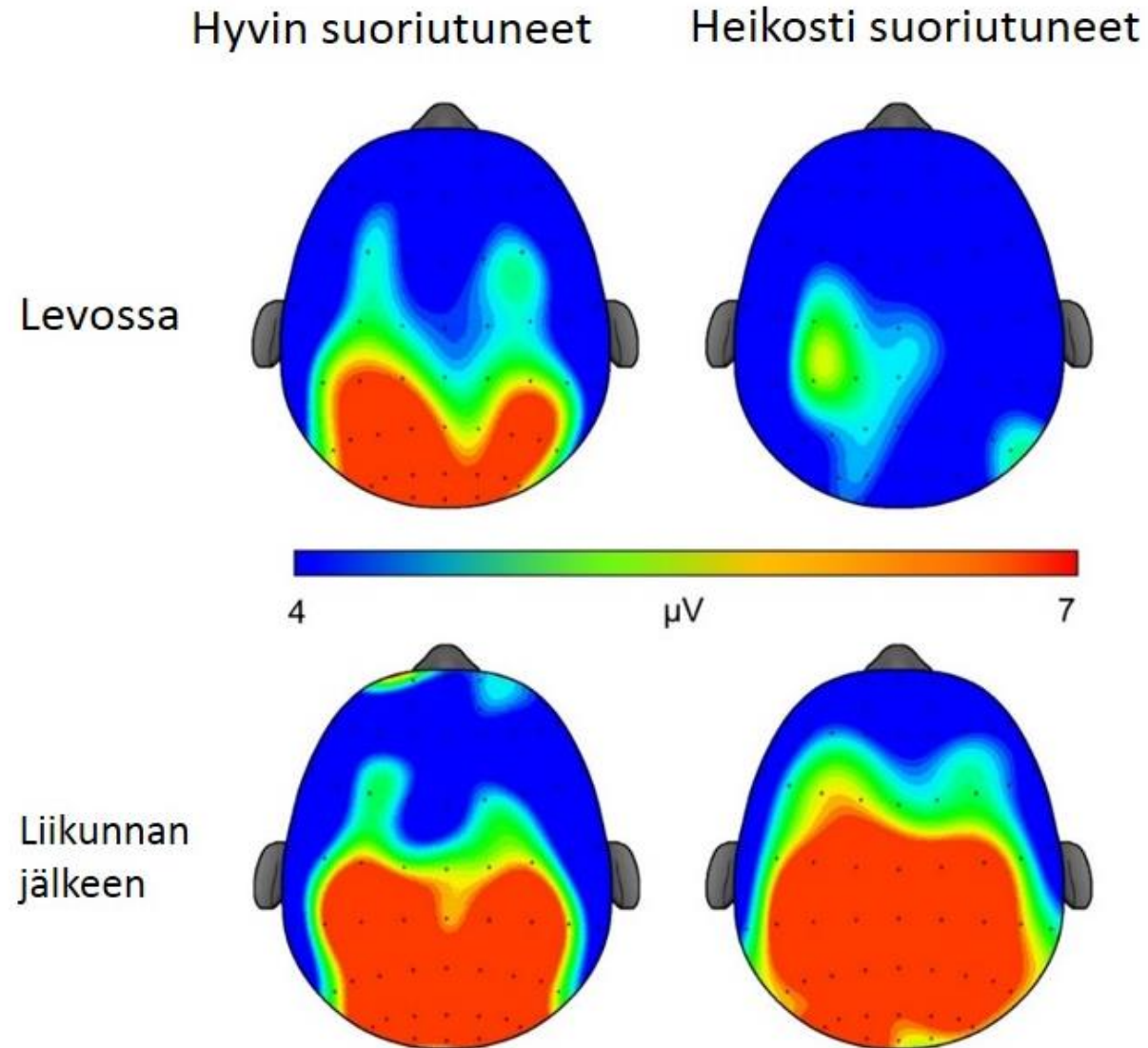
VARMAAN IHAN KIVA JUTTU, MUTTA EI EHDI...

Kasvatustieteen professori, aivotutkija Minna Huotilainen ([Liikkuvat aivot oppivat paremmin - Liikkuva koulu](#)):

- Liikunta vaikuttaa myönteisesti muistiin, tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen. Liikuntaa harrastavien aivot myös ikääntyvät hitaammin.
 - Kun liikuntaa lisätään, aivojen verenkierto paranee, toiminnan ohjauksessa tärkeä otsalohko on aktiivisempi, valkean aineen radat eli eri aivoalueiden väliset yhteydet vahvistuvat, aivokuori vahvistuu ja syntyy uusia hermosoluja.
 - Liikkuminen juuri ennen oppimista tai oppimisen aikana parantaa sekä oppimistuloksia että muistijäljen säilymistä.
 - Heti kun liikunta alkaa, aivoissa tapahtuu isoja, suoraan vireystilaan ja oppimiskykyyn vaikuttavia kemiallisia muutoksia: dopamiinitaso ja serotoniinitaso nousevat, ja hermokasvutekijän määrä kasvaa.
 - Huotilainen kertoo tutkimuksista, joissa toisilla on lyhyt, parin minuutin liikuntahetki ennen älykkyyss- tai oppimistestiä, ja toiset istuvat ennen testausta.
- Se ryhmä, joka istuu, ei pääse testissä näyttämään omaa osaamistaan, koska aivot on ajettu istumisella lepotilaan.

Kuva 9. Aivojen aktiivisuus kasvoi

By [jhulmi](#) | Published 13.8.2016 | Full size is 677 × 621 pixels



Koulumenestys

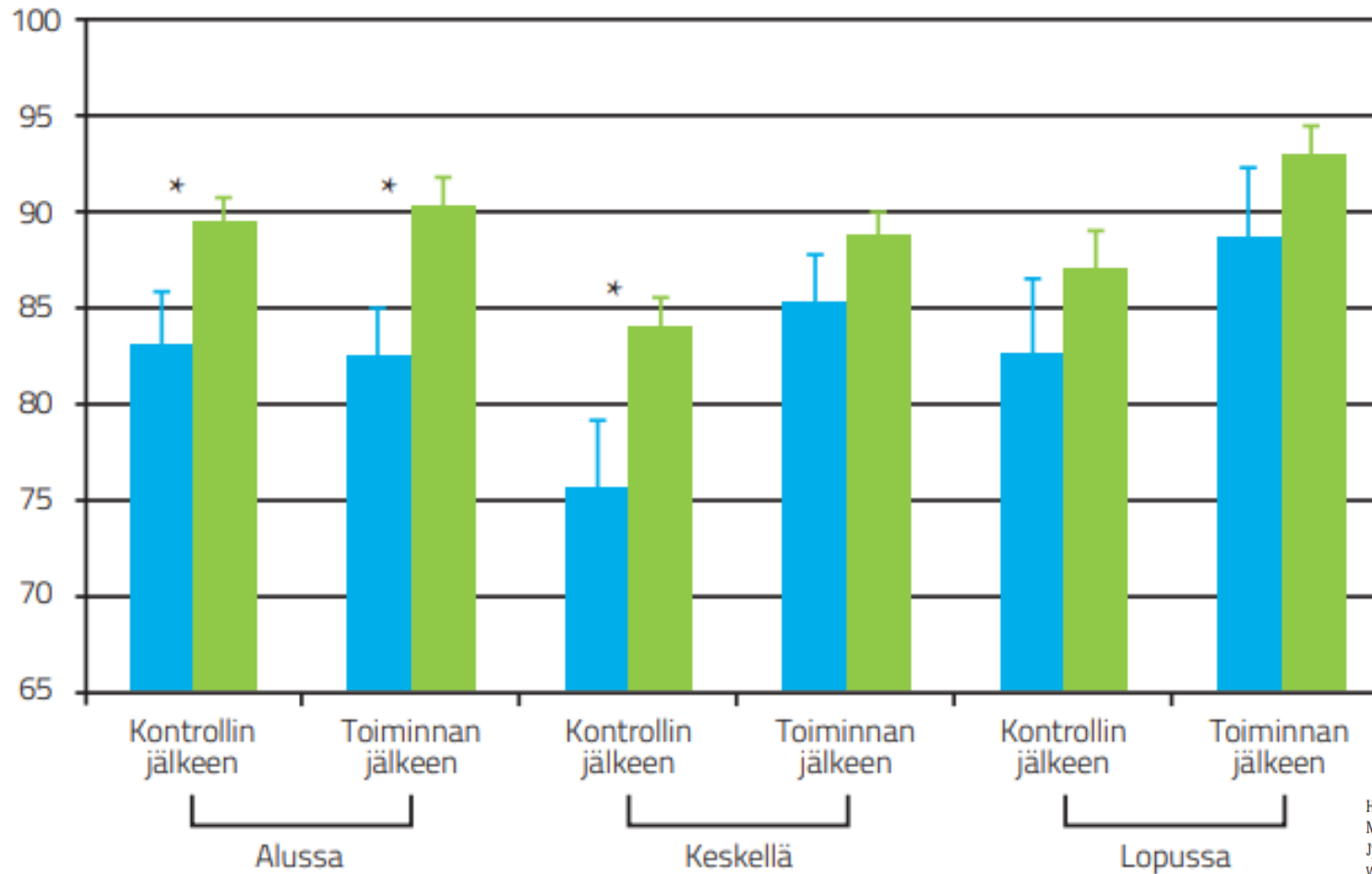
8.-luokkalaisten matematiikan testitulokset olivat parempia 20 minuutin reippaan liikunnan jälkeen kuin 20 minuutin istumisen jälkeen. (Phillips ym. 2015. JTPE)

4-5.-luokkalaisten matematiikan testitulokset olivat parempia 10 ja 20 minuutin reippaan taukoliikunnan jälkeen kuin 10 minuutin istumisen jälkeen. (Howie ym. 2015. Research Quarterly for Exercise and Sport)



Keskittyminen oppitunneilla

Toiminnallinen matematiikan ja äidinkielen oppitunti lisäsi alakouluikäisten oppilaiden tehtäviin keskittymistä oppitunneilla tavalliseen oppituntiin verrattuna puolen vuoden aikana. (Mullender-Wijnsma ym. 2015. BMC Public Health)



Kuvassa prosentteina tehtäviin keskittymiseen käytetty aika keskimäärin tavallisen oppitunnin ja toiminnallisen oppitunnin jälkeisellä tunnilla. Tulokset esitetty erikseen oppilaille, joilla heikko sosioekonominen asema (* erot ryhmien välillä).

Heikko sosio-ekonominen asema
Muut oppilaat

Heidi Syväoja (2015). Liikkuva keho – tehokkaat aivot. Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle? Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. www.slideshare.net/likesresearchcenter

SOSIAALISET JA PSYKKISET HYÖDYT

- Liikkuessaan yhdessä muiden lasten kanssa lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, reilun pelin henkeä ja toisten huomioon ottamista. (THL)
- Liikunta lisää aivojen välittäjäaineiden kuten dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin määrää. Välittäjäaineet vaikuttavat muun muassa mielihyvän kokemuksiin.

Liikunta...

- voi kohentaa itsetuntoa tarjota onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat hallinnan ja pätevyyden tunnetta.
- Voi tarjota mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen, joka vahvistaa sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- voi tarjota tilaisuuden irrottautua ikävistä tilanteista ja päästä irti kielteisistä ajatuksista, tunteista ja asioiden vatvomisesta. Esimerkiksi liikkumiseen liittyvä keskittyminen pallopeleissä tai tanssiessa ja mahdolliset sosiaaliset suhteet auttavat tässä.
- voi helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua sekä vahvistaa itsesäätelytaitoja, jotka tukevat mielen hyvinvointia.
- voi auttaa huomioimaan muitakin terveellisiä elintapoja kuten ruokatottumuksia ja uni- ja päivärytmiä, jolloin se auttaa muovaamaan elintapoja terveellisempään suuntaan. (UKK-Instituutti)

KÄSITTEITÄ... TOIMINNALLINEN OPETUS VS OPPITUNTIEN AIKAINEN AKTIIVISUUS

- Toiminnallinen opetus on oppimista tekemällä ja kokemalla (learning by doing) ja siinä on tarkoitus tehdä oppijasta aktiivinen toimija passiivisen vastaanottajan sijaan.
- Oppituntien aikaisen aktivoinnin tarkoituksena on vahvistaa oppimisen edellytyksiä ja aivojen vireystilaa lisäämällä liikettä oppitunnille ja samalla tauottaa/jaksottaa opetusta.
- MOLEMPIEN TAPOJEN TARKOITUKSENA ON PARANTAA OPPIMISTULOKSIA!



LIKKUVA KOUU/OPISKELU VASTUUKILÖN MUISTILISTA:

- 1) Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu –sivustot → materiaaleja tulostettavaksi, ideoita ja vinkkejä toiminnalliseen opetukseen ja oppituntien sekä koulupäivän aikaisen aktiivisuuden lisäämiseen → TEE NÄISTÄ PAKETTI KOLLEGOILLE!
- 2) Perustele toiminnallisuuden ja aktiivisuuden merkitys työyhteisössäsi → OPPIMINEN JA HYVINVOINTI!
- 3) Osallistakaa oppilaita ideointiin ja perustelkaa aktivoinnit/toiminnallisuus myös heille!
- 4) Tee Liikkuva koulu Nykytilan arviointi → käytä työkalua oman koulusi kehityskohteiden poimintaan → 1-2 kehityskohdetta/vuosi riittää
- 5) Tehkää Liikunnallisen elämäntavan merkitys näkyväksi koulussasi! Julisteet, kampanjat, arjen muistilistat, kuulutukset ja muistuttelut opekokouksissa.

LINKKEJÄ LIIKKUVA KOULU JA OPISKELU - SIVUSTOILTA

- [Liikettä ja toiminnallisuutta opetukseen – vinkkivihko toisen asteen opettajille](#)
- [Taukoliikuntavideoita fyysisesti aktiivisiin oppitunteihin - Liikkuva opiskelu](#)
- [Taukoliikunta - Smart Moves](#)
- [Sisu-treenejä ja taukoja opiskelupäivään - Liikkuva opiskelu](#)
- [Voimaa käyttöön](#) -- Vireystilan säätelyyn
- [Ideapankki - Liikkuva koulu](#)
- [Toiminnallisia vinkkejä eri oppiaineisiin - Liikkuva koulu](#)
- [Toiminnallisia tehtäviä yläkoulun aineenopetukseen - Liikkuva koulu](#)
- [Liikkeelle!-kortit liikuttavampaan arkeen - Liikkuva koulu](#)
- [TOP-vinkit – jokaiseen oppiaineeseen sovellettavat toiminnalliset menetelmät - Liikkuva koulu](#)
- [Yhdessä liikkuen, oppimista tukien – Ideoita Liikkuvan koulun toteutukseen](#)
- [liikkuva keho tehokkaat aivot tiivistelmä 4s 0.pdf](#)
- [LiikkuvaOpiskelu_vuosikello_tyhjapohja.pdf](#)