

Liikkumiseen innostava ympäristö

Kristian Åbacka, ylitarkastaja Etelä-Suomen
aluehallintovirasto

Osa koulupihoista huonossa kunnossa

- Valo ry:n seurantaselvitys 2015: $\frac{1}{3}$ = 600-700 koulupihaa vaatisivat akuutteja kunnostamistoimenpiteitä.
- ESAVI rehtorikysely 2015: $\frac{1}{2}$ koulupihoista huonossa tai tyydyttävässä kunnissa

"Ihminen voi neroudellaan kehittää mielikuvituksellisia apukeinoja elämänsä helpottamiseksi ja mukavuutensa lisäämiseksi. Hän pystyy vaikuttamaan häntä ympäröivän maailman ympäristötekijöihin, mutta hän ei pysty muuttamaan oman elimistönsä peruslakeja. Eräs niistä on: voimme vahvistaa lihaksiamme ja lisätä sydämemme työkykyä, jos niitä vaivataan, koulutetaan ja järkevästi kiusataan. Keskushermostomme ylin osa, aivokudoksemmekin, pystyy yhä korkeampiin suorituksiin, jos se siihen harjaannutetaan ja pakotetaan. Toiselta puolen elimet, joita ei käytetä, rappeutuvat ja veltostuvat."

Urho Kaleva Kekkonen 1.1.1963



Liikkuva koulun tavoite?

Tavoitteena, että lapset oppisivat mahdollisimman paljon.

- Oppilaiden osallisuus
- Lisää liikettä –vähemmän istumista



Mitkä asiat liikuttavat lapsia?

- Ohjattu liikunta?
 - Englannissa kelloitettu keskimäärin 5 minuuttia reipasta liikuntaa.
 - Yhdysvalloissa 9% liikuntatunnista aktiivista liikuntaa
- Omatoiminen liikunta?
 - Etenkin tytöt ja vähän liikkuvat lapset hyötyvät ohjatusta toiminnasta
- Rakennettu ympäristö?
 - Tyhjä asfaltti synnytti eniten liikettä...



Liikkuva koulupäivä

- Mahdollista lasten ja nuorten liikkuminen:

1. Aikaa
2. Tilaa/olosuhteet
3. Sisältöjä/inspiraatiota

1. Välitunnit
2. Oppitunnit
3. Koulumatkat
4. Kerhot

Liikkumiseen innostava ympäristö

- houkuttelee ja haastaa omaehtoiseen liikkumiseen
- turvallinen
- Tanssikallion päiväkotia, Hyvinkää, [sport.fi/video](https://www.sport.fi/video)



<- olosuhteet ratkaisevat

Olosuhteilla on merkitystä

- Tunteisiin, ajatteluun ja toimintaan

1. Oppilaiden osallisuus
2. Kouluviihtyvyys
3. Lisää liikettä arkeen

Tekee Liikkuva koulu toiminnan näkyväksi.



Koulun piha



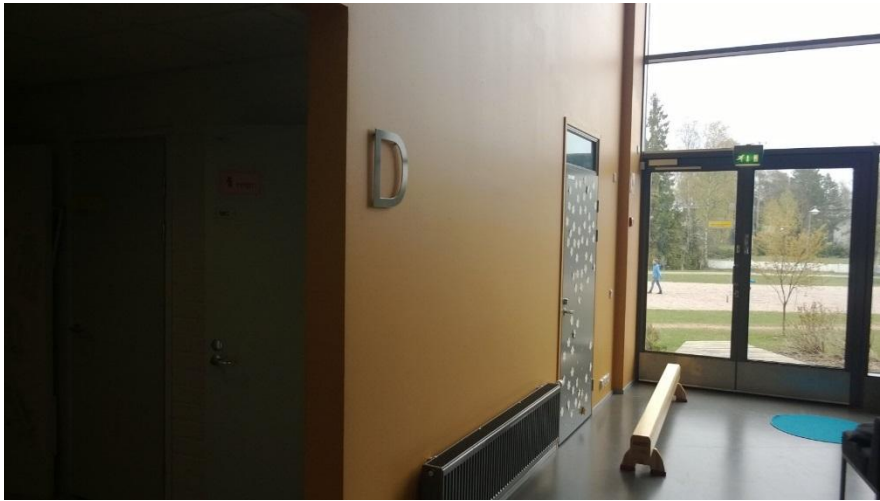
Vantaan peruskoulujen sisätilaprojekti 2012-2014

- Mikko Perttinä esitteli Ahmon koulun ratkaisuja rehtoreille
- 19 peruskoulua lähettivät omat suunnitelmansa
- Liikuntapalvelut lähtivät mukaan toteuttamaan näitä
- Budjetti n. 1000€ / koulu

Ahmon koulu



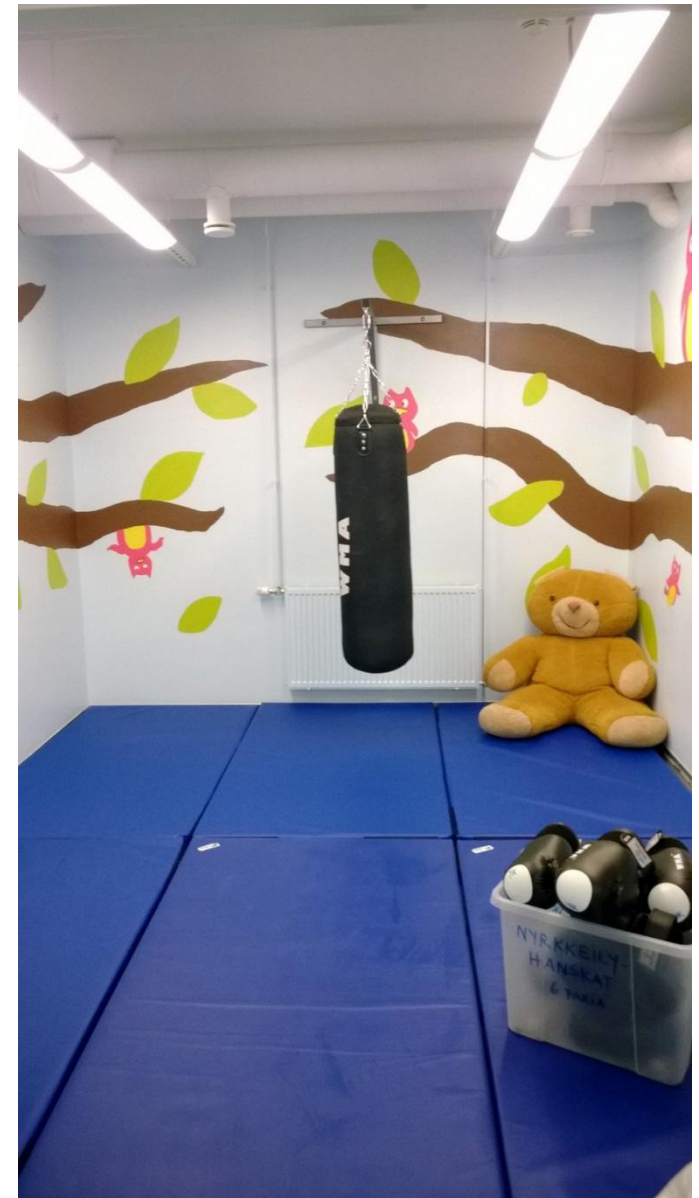
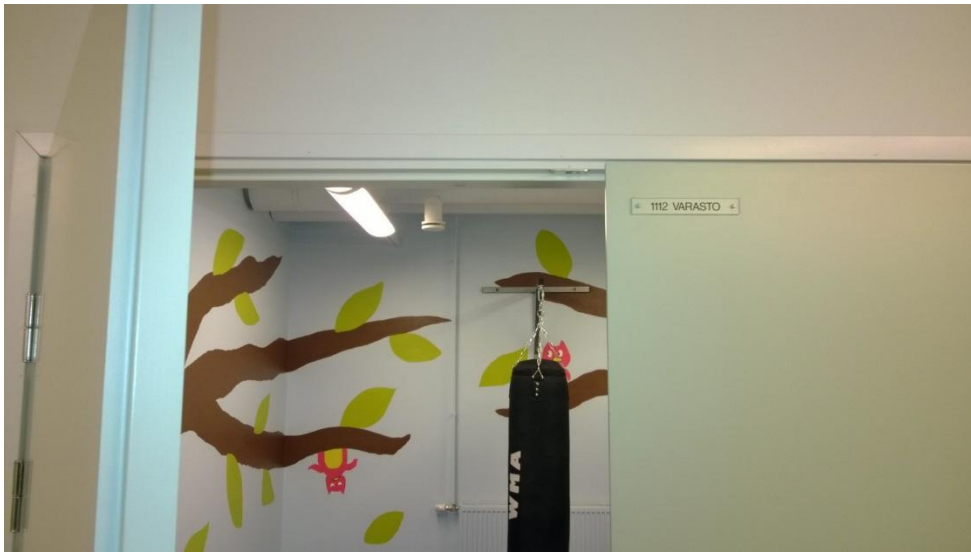
Ylästön koulun projekti



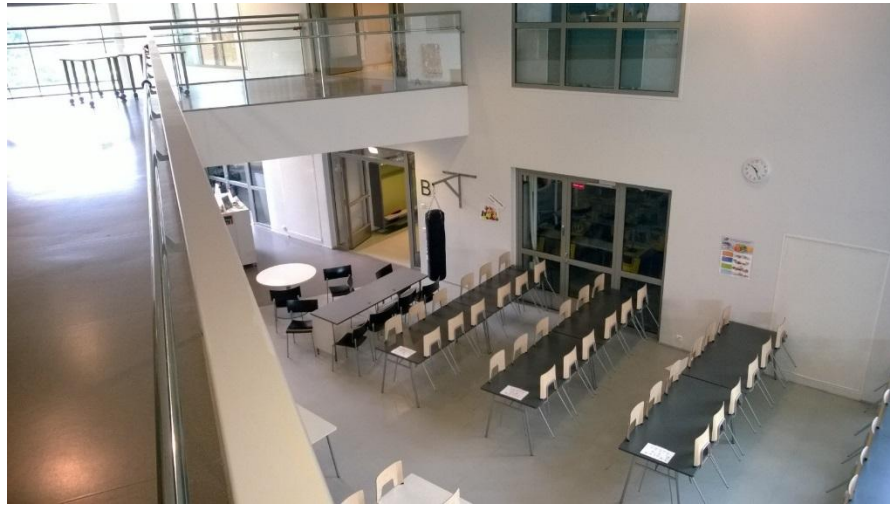
Ylästön koulu



Käyttämätön varastotila uuteen käyttöön



Ylästön koulu



Kiipeilyseinän turvallisuusvaatimukset

- Koulujen sisäkiipeilyseinien on noudatettava julkisten liikuntapaikkojen liikuntavälineiden turvallisuusvaatimuksia (SFS-EN 15312) ja leikkivälineiden turvallisuutta koskevaa standardia (SFS-EN 1176).
- Jalkaotteet eivät saa olla yli 60cm korkeudella

Alusta ja turva-alue (SFS-EN 15312)

Turvanormin mukaan putoamiskorkeuden ollessa alle 60 cm alustalle ei ole vaatimuksia. Jos putoamiskorkeus on yli 60 cm, mutta alle 100 cm, alustan tulee olla yhtä joustavaa kuin nurmikko, turvasora tai turvalaatat. Putoamiskorkeuden ollessa yli 100 cm alustan tulee olla joustavaa turvasoraa, turvalaattoja tai kaarnaa.

Kun putoamiskorkeus on alle 60 cm, ei turva-aluetta vaadita

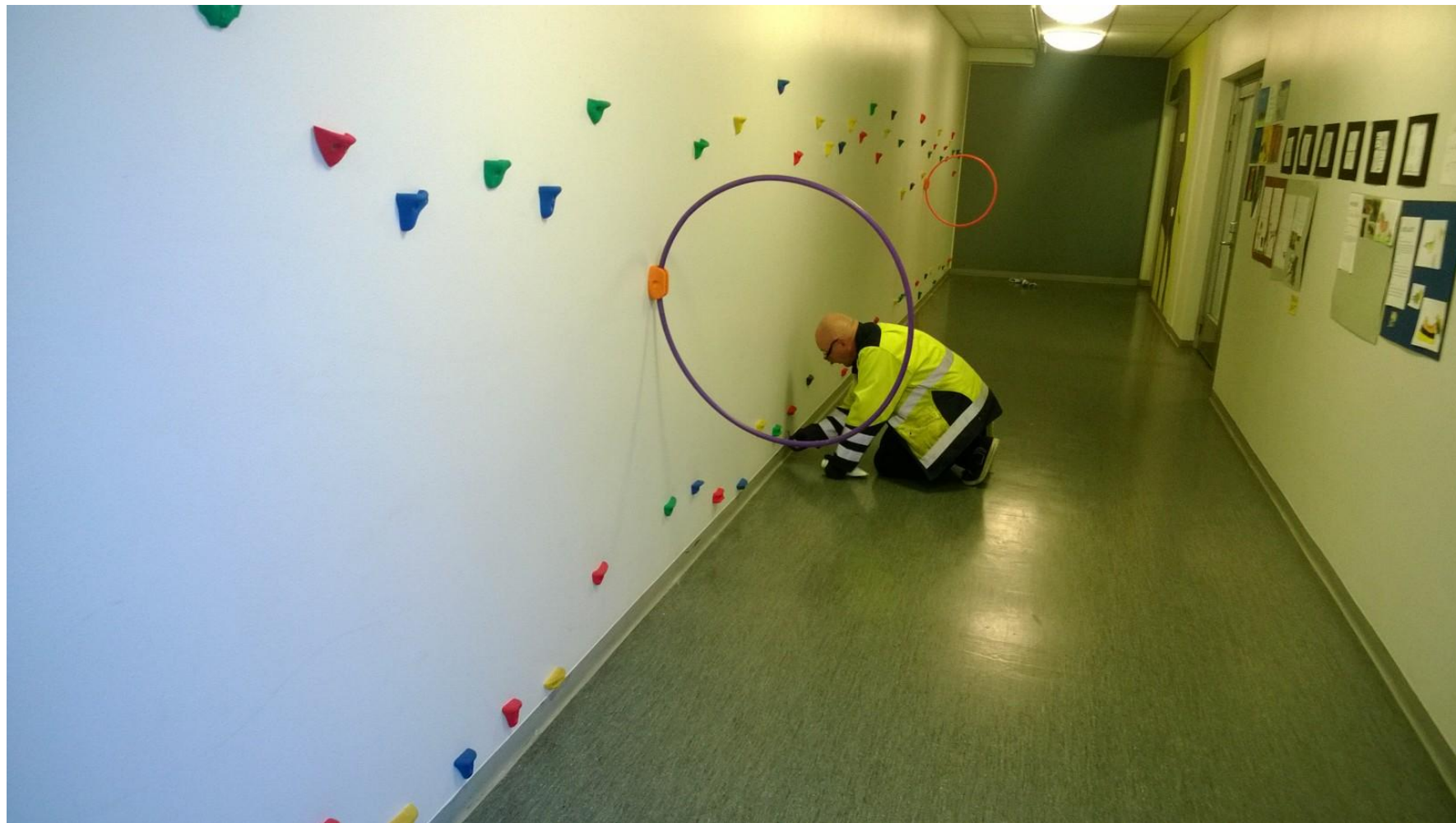
Yli 300 cm:n putoamiskorkeudessa tulee käyttäjän olla varmistettuna köydellä.

Maalaisjärki.

Vantaan kiipeilyseinät

1. Rakennustarkastaja hyväksyy seinän ja kiinnitysmenetelmät
2. Otteet kiinnitetään valmistajan ohjeiden mukaan
 - Oppilaita osallistutetaan seinän suunnitteluun
3. Ympäristötarkastaja tarkastaa kohteen turvallisuuden
 - Käytöstä vastaa koulu
 - Seinän ja otteiden kestävyydestä vastaa kaupunki/valmistaja

Rekolanmäen koulun seinä nr 1.



Rekolanmäen koulun seinä nr 2.



Länsimäen koulun seinä



Koivukylän koulun seinä



Mikkolan koulun seinä



Itä-Hakkilan koulun seinä



Veromäen koulun seinä



Pähkinärinteen koulun seinä



Koivukylän koulun pommisuojaoprosjekti

- Youtube Vantaan Liikkuva koulu video

Pihamaalausprojekti 10 koululla, kevät 2015



Lattiateippaukset

Pysyviä

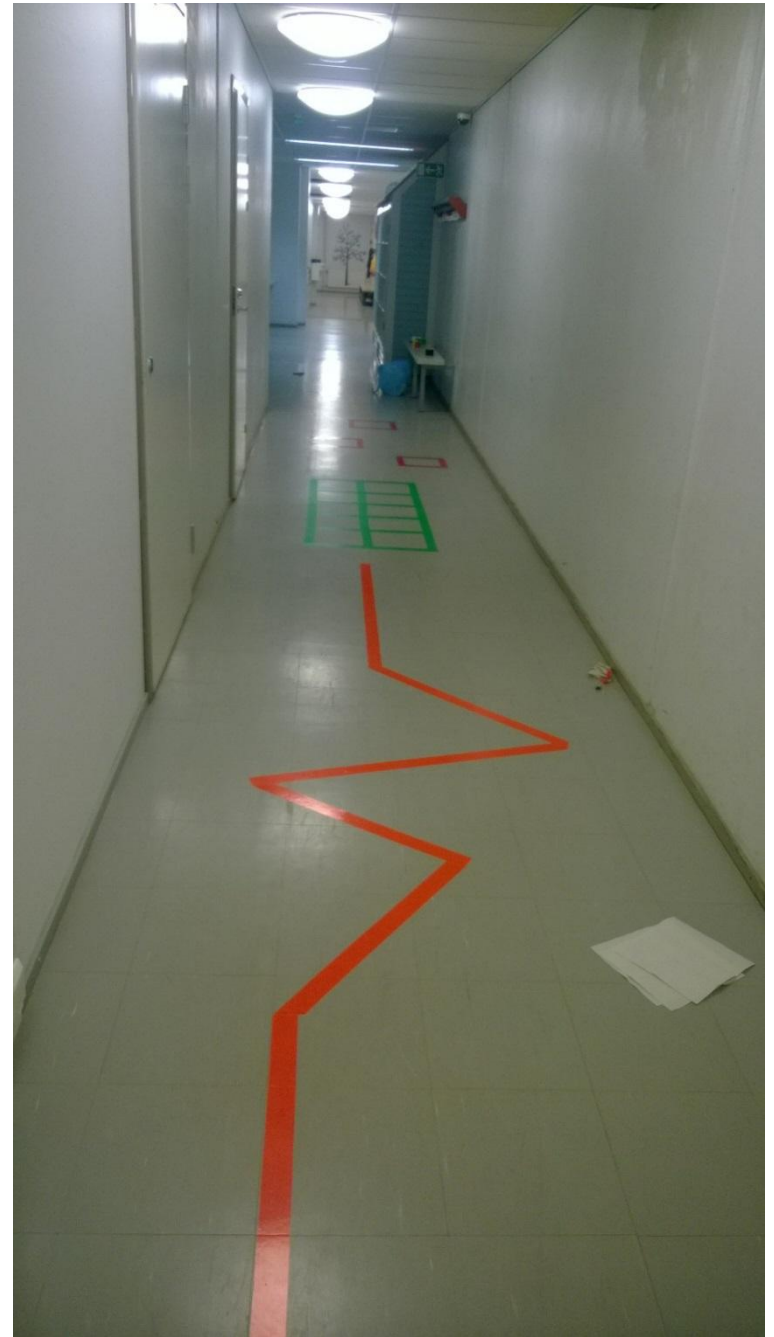
- Rajateipit (sähköteippi)
- lattiatarrat (laminoidut, kovaliiima)



Väliaikaisia

- maalarinteipit
- kontaktimuovi









Voimisteluvälineet aulatiloihin



Jumppamatto luokassa mahdollistaa kuperkeikat



Aktiivista istumista



Koko koulupäivä aktiiviseksi



Espoon Martinkallion pulpetiton luokka

https://youtu.be/IHfHnT_ozOg

Oppitunteja ulkona



Aktiiviset siirtymiset



Yhdysvallat, SPACED LEARNING

Oppitunti 45min:

1. 10min nopeatempoinen diaesitys aiheesta
2. 10min taukotehtävä - jotain ihan muuta, cirkusta, askartelua piirtämistä jne.
3. Alle 10 min diaesityksen toisto, oppilaat täydentävät
4. 10min taukotehtävä - jotain ihan muuta, cirkusta, askartelua piirtämistä jne.
5. Alle 10 min kirjallinen "koe", jossa opettaja seuraa kuka on oppinut ja mitä

TIEDONHAKU TEHTÄVÄ

Tehtävä

–Välimatka –

Tieto

Kotitehtävä

- Lähettäkää kuva siitä miten olette muokanneet luokkaasi tai koulun käytäviä
- kristian.abacka@avi.fi
- Kuvat julkaistaan mm. liikkuvakoulu.fi sivuilla



Kuva: Haukkamäen koulu, Karkkila,
Kuvaaja: Salla