LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# Tuloksia koulumaailmasta

## Lappeenranta 3.2.2016, Janne Kulmala

LIKES

# Tutkimuksen tilanne

Fyysinen aktiivisuus
Toimintakyky
Kehon koostumus
Kyselyt
Koulumenestys

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# KOULU LIIKUTTAA JA ISTUTTAA

## Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015

Tiina Tammelin, Janne Kulmala, Hartti Hakonen ja Jouni Kallio
LIKES-tutkimuskeskus

Aineisto ja menete

Liikkuva koulu -ohjelman tutkimus vuosina 2
Mukana 1 186 oppilasta, 538 poikaa
Liikuntamittaus: kiihtyvyysanturi lant

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# LIIKKUMINEN JA VIIHTYMINEN KOULUISSA

## Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia

Kysely kevätllä 2015 Liikkuvien koulu
38 koulua, 374 vastaaja

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# NUOREN KOULUYHTEISÖASEMA

## Miten nuoren kokema kouluyhteisöasema on yhteydessä liikkumiseen?

Katja Rajala, LIKES-tutkimuskeskus

ta on yläkoulukäisen nuoren oma käsitys siitä,
kouluyhteisön sosiaalisessa arvojärjestyksessä.

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# AKTIIVISET KOULUMATKAT

Suomalaiset lapset liikkuvat koulumatkansa todella aktiivisesti muihin maihin verrattuna. Mutta miten asuinpaikka, koulu ja vuodenaika vaikuttavat kulkupelin valintaan?

Tämä ja monta muuta esitystä osoitteessa:
http://www.slideshare.net/LIKESresearchcenter

LIIKKUVA 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. (Syvänen ym. 2013 Med. Sci. Sports Exerc)

### Tarkkaavaisuus

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

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# MUUTOKSIA LIIKKUVISSA KOULUISSA 2013-2015

## Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina

### Päätulokset:

- Oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi:
  - Suositusten mukaan liikuttujen päivien määrä kasvoi, erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla.
  - Tyttöjen vapaa-ajan liikunta lisääntyi, erityisesti vähän liikkuvilla.
- Yläkoulussa välituntien vietto ulkona yleistyi.
- Välituntiliikunta lisääntyi erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla.
- Talviaikaan koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti yleistyi hieman.
- Oppilaiden osallistuminen koulun aktiviteettien suunnitteluun on edelleen vähäistä, vaikka ohjelmavaiheen aikana osallistuminen lisääntyi selvästi.

Terveys 28.1.2016 klo 16:41

# Teineihin saatu lisää liikettä – miljoonasatsaus purrut kaikkein vähiten liikkuviin

Koululaisten liikuntaa on saatu kahdessa vuodessa hieman lisättyä. Liikkuva koulu -ohjelmalla on saatu liikkeelle varsinkin välitunnit sisällä viihtyviä yläkoululaisia. Suosituksen mukaiseen liikuntaan, vähintään tuntiin päivässä, on yläkoululaisilla silti vielä matkaa. Liikunnan lisäys kuuluu hallituksen kärkihankkeisiin.

Suosittele 719 henkilöä suosittelee tätä. Ole kavereistasi ensimmäinen.

likes.fi/slideshare

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# AKTIIVISET KOULUMATKAT

Jouni Kallio, Salla Turpeinen, Tuija Tammelin

LIKES

# Hyvä suomi!

HYVÄ

HEIKKO

Lasten ja nuorten liikunta -
Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu

# Aktiiviset koulumatkat

## Syksy ja kevät

(alle 5km)

# Aktiiviset koulumatkat

## Talvi
(alle 5km)

# Koulujen väliset erot kesällä ja talvella

(1-2km)

# Koulu liikuttaa ja istuttaa

Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015

Tuija Tammelin, Janne Kulmala, Harto Hakonen ja Jouni Kallio

LIKES

# äivä paikallaan

Alakoulu

65%

Yläkoulu

71%

hereilläoloajasta

*John Holcroft*

# Tyypillinen suomalaisen koululaisen tunti

**47%**

Päivittäisestä paikallaanolosta tapahtuu koulussa

# Reipasta liikuntaa päivän aikana

Yli 60 min
Suositusten mukaisesti

30-59 min

Alle 30 min
Erittäin vähän

*) Keskimääräinen suomalainen 20 oppilaan luokka

# Koulupäivän aikaisella liikunnalla on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille

Yli 60 min/pvä
Suositusten mukaisesti

30-59 min/pvä

Alle 30 min/pvä

# Tunti päivässä?

KUINKA MONENA PÄIVÄNÄ VIIKOSSA LIIKUT VÄHINTÄÄN TUNNIN?

## Alakoulun aktiivisuus

- tytöt < pojat
- tyttöjen aktiivisuus lisääntyi

# Tunti päivässä?

## Yläkoulun aktiivisuus

- tytöt < pojat
- aktiivisuus lisääntyi
  - Vähiten liikkuvat!
  - Tytöt!

# Yläkoulussa
# Kaikki välitunnit sisällä

16 % -> 8 %

23 % -> 11 %

# Aktiiviset välitunnit

Enemmän aktiivisuutta, erityisesti yläkoulun passiivisimmilla

# Tuoko Liikkuva koulu muutakin kuin liikettä?

## Ounasvaaran peruskoulu 2011 → 2014

| | |
|---|---|
| **Kurinpitotoimet** | **-35%** |
| Tupakointi koulussa | -90% |
| Luvaton poistuminen koulualueelta | -65% |

# Oppilaiden osallistuminen

koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun

Prosenttiyksikön muutos seuranta-aikana

# Oppilaiden osallistuminen

välituntitoiminnan suunnitteluun

Prosenttiyksikön muutos seuranta-aikana

# Oppilaiden osallistuminen

koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämiseen

Prosenttiyksikön muutos seuranta-aikana

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

# Liikkuva keho, tehokkaat aivot

1. Liikunnan vaikutukset oppimiseen
2. Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutukset oppimiseen

**Heidi Syväoja**

LIKES
OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN
Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

**30 min** liikuntatuokio

**2x** viikossa paransi oppilaiden toiminnanohjausta puolessa vuodessa

van der Niet 2015. *Pediatric Exercise Science.*

# 10-20

minuutin reipas liikunta paransi

matematiikan

testituloksia

Phillips ym. 2015. *JTPE*

Howie ym. 2015. *Research Quarterly for Exercise and Sport*

# Toiminnallinen oppitunti

(alakoulu)

# Parempi keskittyminen seuraavalla tunnilla

Mullender-Wijnsma ym. 2015. BMC Public Health.

# Viivajuoksun tulos on yhteydessä koulumenestykseen

Syväoja ym. 2015

likes.fi/slideshare

# Miten

# liikuttaa?

- Toimenpiteet puntarissa

Montako kerrallaan ja kuinka usein?
Kenelle?
Millä sykkeellä?
Hinta ja vaiva
Hämähäkkikeinu (2000€)
<50
20
10
5
1
Monesti /päivä
päivittäin
viikoittain
kuukausittain
vuosittain
Kaikille
Kaikille
Sporteille
Tytöille
Pojille
kuntoa
lämpöä
Vähemmän istumista
ilmainen
Vaivaton
edullinen
Jonkun verran
kallis
Paljon työtä

toimenpide

Tulostettava moniste

# Esimerkkejä liikuttamistoimenpiteistä

| | | | |
|---|---|---|---|
| Pingispöytä (500-2000€) | Mobiilipelit (0-2000€) | Ulkoliikuntavälineet (1000€, palloja, mailoja, hyppynaruja jne.) | Hämähäkkikeinu (2000€) |
| Ministadion (20 000€) | Leuanvetotangot (10 kpl, 200€) | Pihamaalaukset (100-500€) | Koulupyörät (1 lk, 10 000€) |
| Koulun turnaus (0-400€) | Liikkuvaksit (15 kpl, 300€) | Liikunta-/teemapäivä (0-600€) | Seuran kerho (25€/krt) |
| Salivälkät (0€) | Tanssimatto (2000€) | Jumppapallot (1 lk, 400€) | Toiminnallinen opetus (0€) |

# Keskusteluaiheita

- **Mitä muuta Liikkuva koulu voi tuoda kuin liikettä?**
- Mitä ajatuksia täyttäminen herätti?
- Voisiko jonkun esimerkeistä toteuttaa edullisemmin?
- Onko joku kategoria toista tärkeämpi?