



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

Koulutuksen haasteita

- 
- Oppimistulosten parantaminen
 - Monipuolisemmat oppimisympäristöt ja opetusmenetelmät, tieto- ja viestintäteknologian opetuskäytön vahvistaminen
 - OPS-uudistukset
 - Muutoksen johtaminen ja eteenpäin vieminen, koulutuksen järjestäjän paikalliset kehittämissuunnitelmat, johtamisen kehittäminen, 21st century skills –ajattelun voimistaminen
- Kunta- ja palvelurakennemuutos sekä talouden haasteet: koulutus uhkaa jäädä sosiaali- ja terveyssektorin jalkoihin
- Menot kasvaneet kymmenessä vuodessa n. 4 MRD€
 - Karkeasti arvioiden, vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta olivat Suomessa noin 700 M€

Huolestuttavia signaaleja

- 
- Oppimistulokset heikkenevät
 - Koulujen väliset erot kasvavat oppimistuloksissa ja yleisessä hyvinvoinnissa
 - Suomalaisoppilaiden kouluviihtyvyys keskimääräistä alhaisemmalla tasolla
 - Tyttöjen ja poikien väliset erot oppimistuloksissa
 - Oppimisasenteet edelleen selkeän sukupuolisegregoituneet
 - Tytöt suhtautuvat myönteisemmin äidinkielen ja vieraiden kielten opiskeluun (ruotsi)
 - Pojat fysiikan ja kemian, matematiikan sekä yhteiskuntaopin opiskeluun

OPH:n pääjohtaja Aulis Pitkälä Educa-
messuilla 1/2013

Tarve aktiivisemmalle koulupäivälle

- Kolmenkymmenen viime vuoden aikana suomalaisten lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt ja lihavuus lisääntynyt.
- Liikkuvan koulu –ohjelman tutkimustulokset
 - Oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja liikkumaton aika
 - Kouluterveyskyselyn tulokset
- Liikunta edistää monin tavoin lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Sen on huomattu vaikuttavan myönteisesti myös oppimiseen ja tiedolliseen toimintaan.
 - Muistiin
 - Tarkkaavaisuuteen
 - Tiedonkäsittelytaitoihin
 - Ongelmanratkaisutaitoihin

Liikunta ja oppiminen

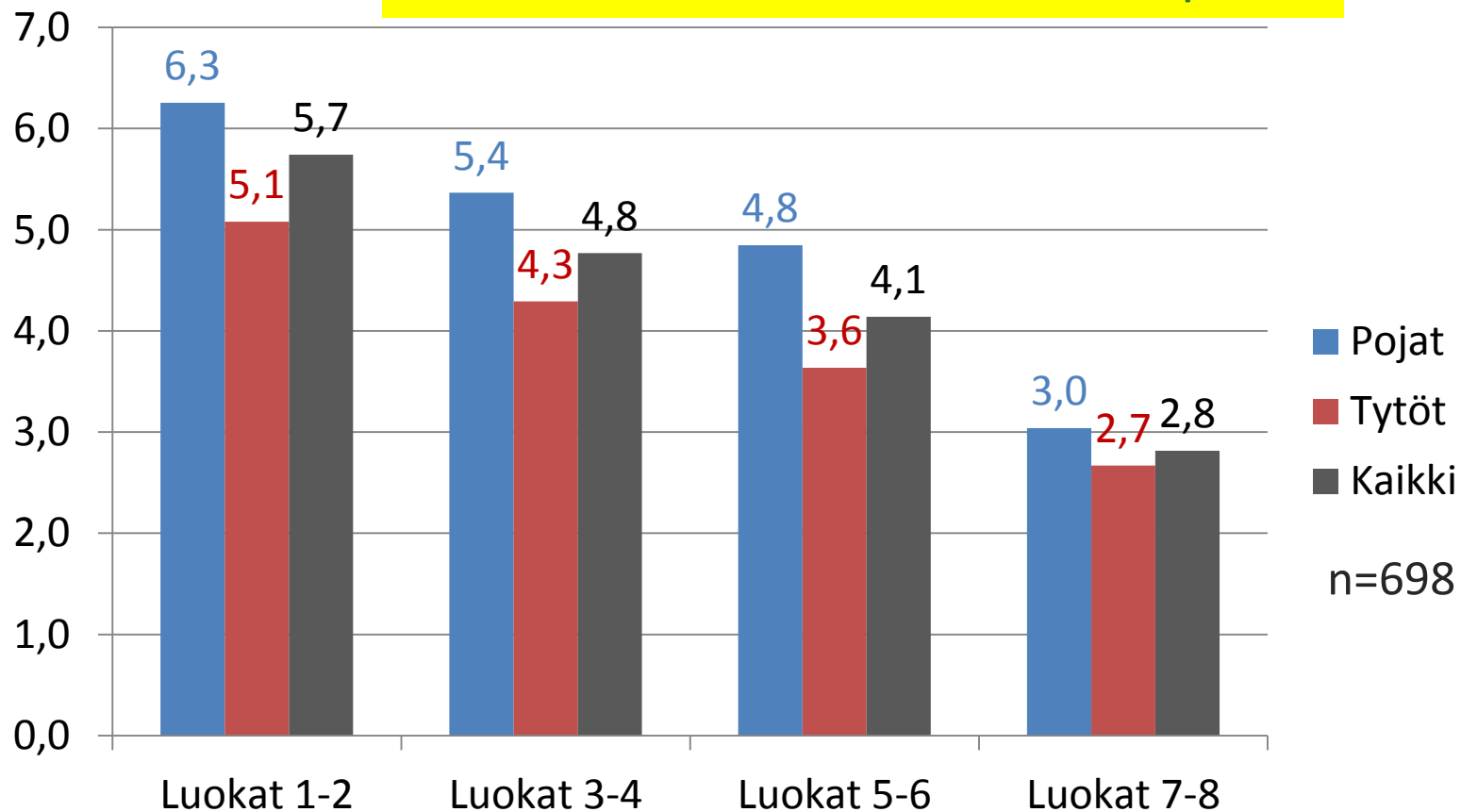


- Tutkimuksissa oppitunteihin integroitu liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä ja hyvä kestävyyskunto yhteydessä hyviin **kouluarvosanoihin**.
- Fyysisen aktiivisuuden lisääminen paransi testituloksia erityisesti **toiminnanohjausta ja muistia** vaativissa tehtävissä.
- Fyysinen aktiivisuus näyttää edistävän myös **luokkahuonekäyttäytymistä**, tehtäviin **keskittymistä** ja oppitunteihin **osallistumista**.

Reipas liikunta

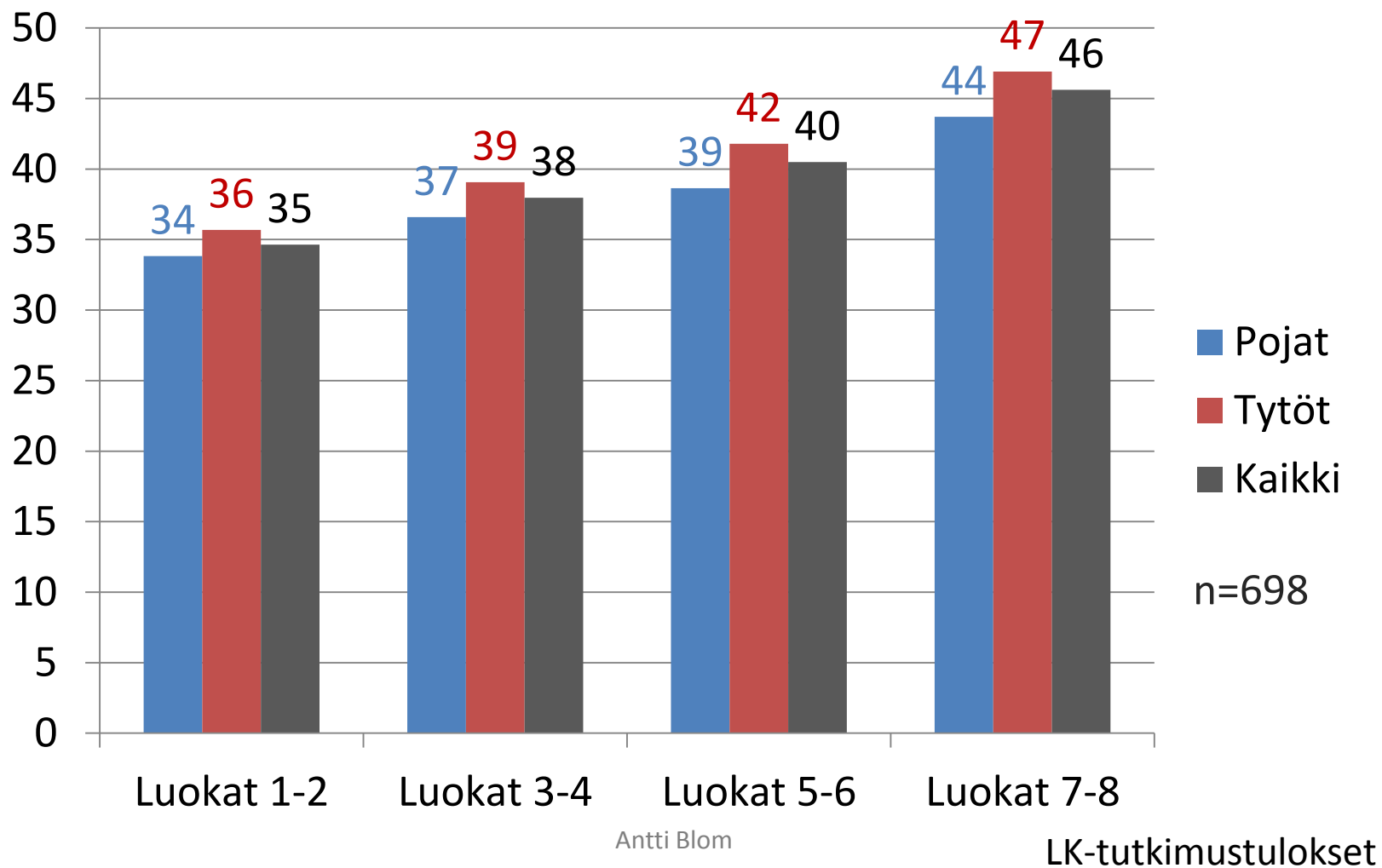
koulupäivän aikana (min/h)

Alakoulu **32 min/** 6 tunnin koulupäivä
Yläkoulu **17 min/** 6 tunnin koulupäivä



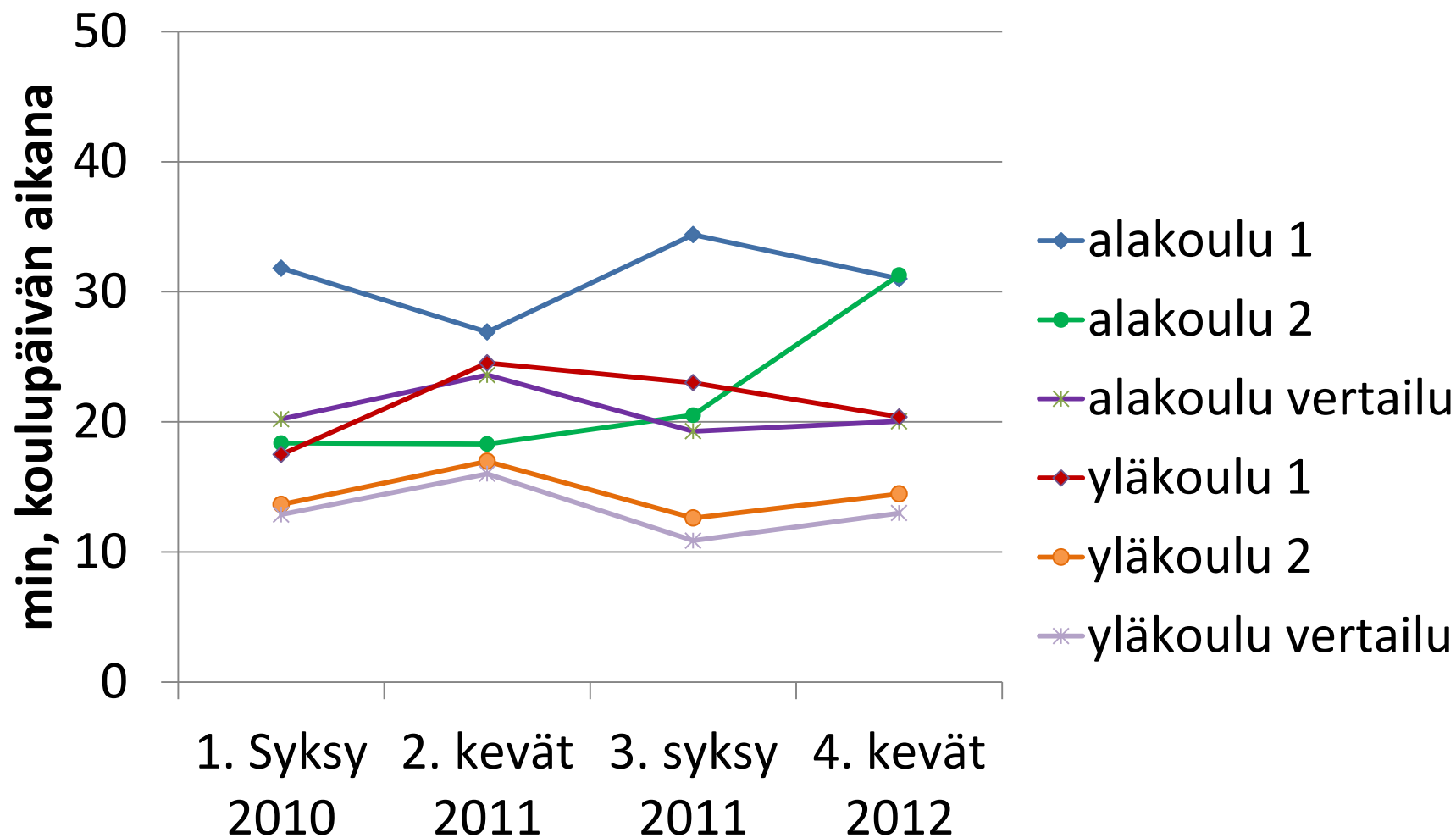
n=698

Liikkumaton aika koulupäivän aikana, min/h



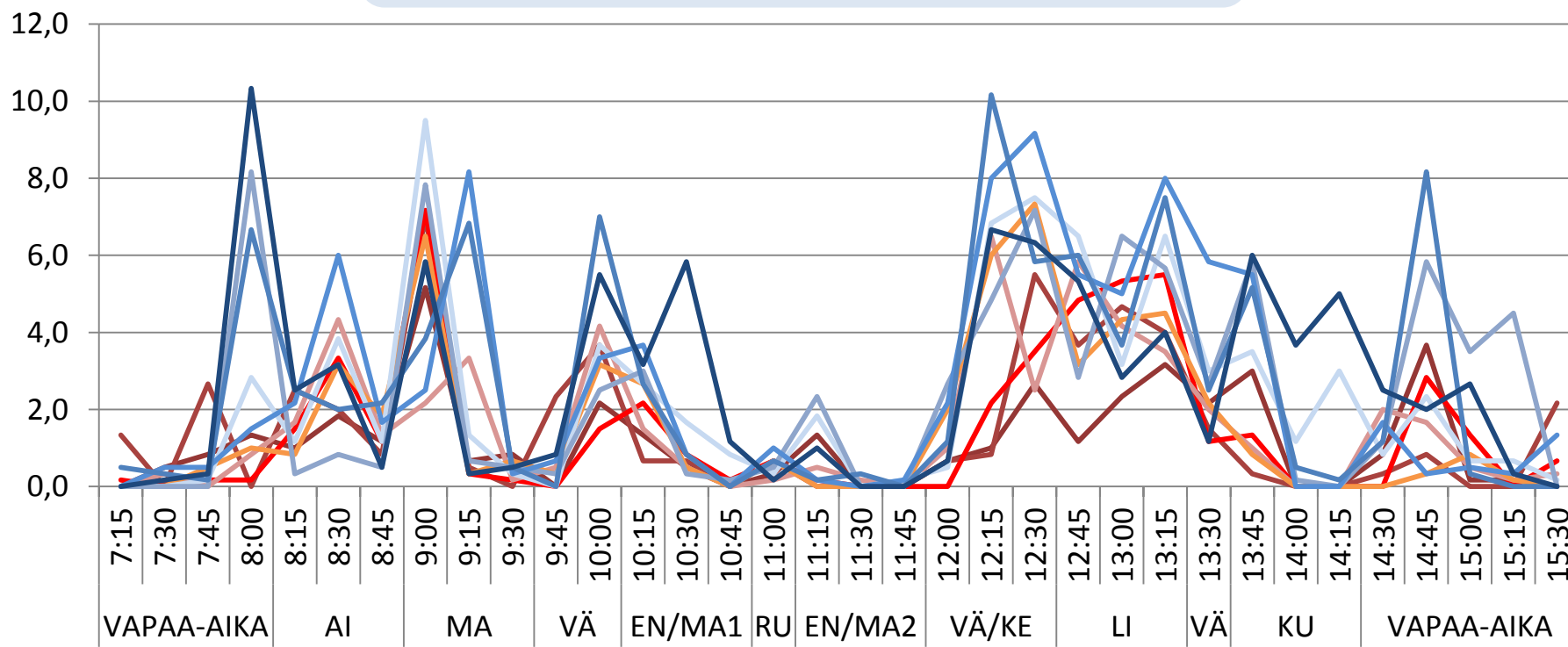
Reipas liikunta koulupäivän aikana

aktiivisuusmittaukset



Reipas liikunta koulupäivän aikana minuuttia 15 minuutin jaksoa kohti

— = 5 eniten liikkuvaa
— = 5 vähiten liikkuvaa



Tarve aktiivisemmalle koulupäivälle

- Ilmapiiirillä on merkittävä vaikutus koulun työrauhaan, kiusaamiseen ja viihtyvyyteen ja oppimiseen
 - Vuorovaikutuksen ja kommunikation avoimuuden lisääminen ja yhteistoiminnallisuus parantavat yleisesti ilmapiiiriä
 - Liikunnallinen toimintakulttuuri väline yhteistoimintaan

Koulun henkilökunta: Viihtyvyyttä ja työrauhaa



- "Oppilaat rauhallisempia muilla oppitunneilla"
- "On kiinteyttänyt koulumme ryhmähenkeä ja lisännyt sosiaalisia kontakteja."

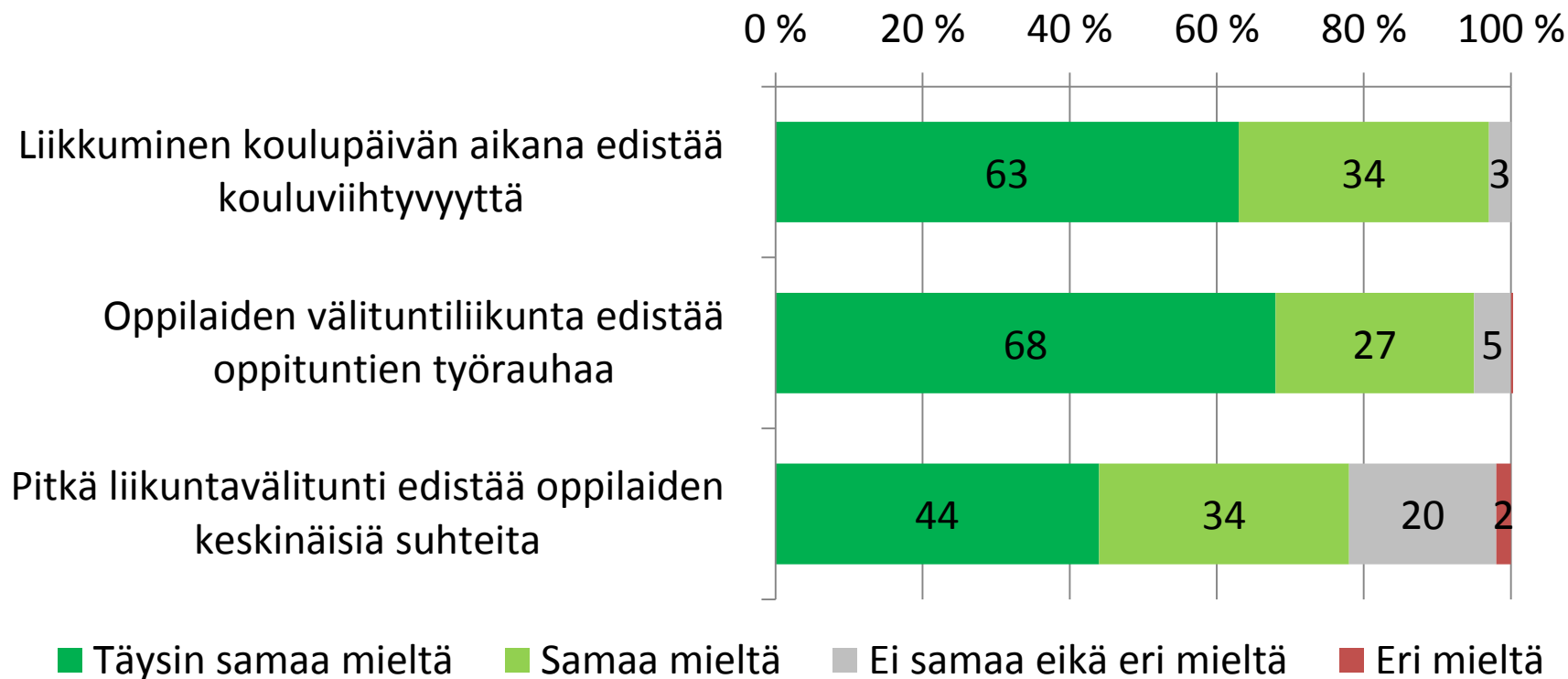
([Henkilökuntakysely, kevät 2012, pilottivaihe](#))

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

([Siilinjärven Ahmon yläkoulu](#))

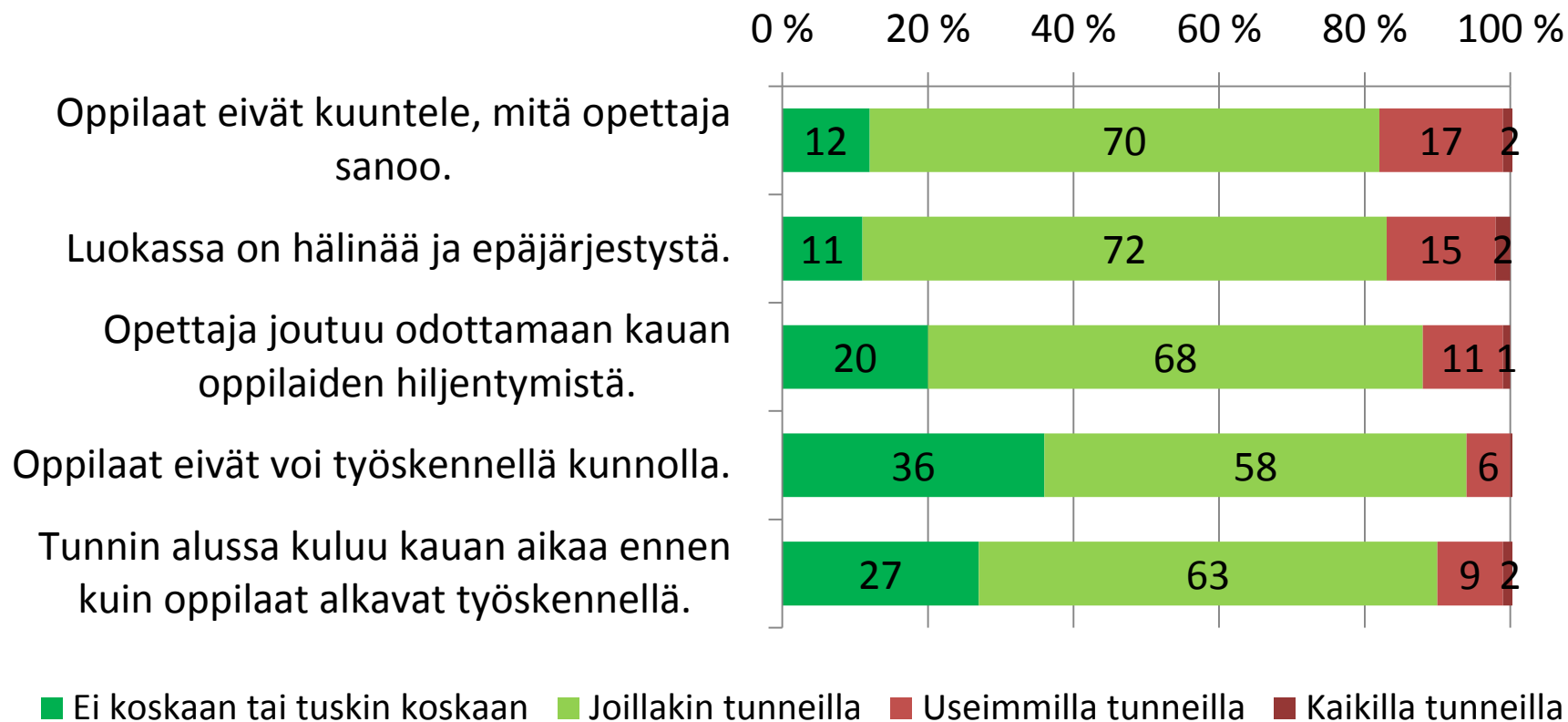


Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?



(Liikkuva koulu henkilökuntakysely, kevät 2013)

Kuinka usein seuraavia asioita tapahtuu oppitunneilla



(Liikkuva koulu henkilökuntakysely, kevät 2013)

Työrauha tunneilla (PISA 2009)

Väittämä	LK	Suomi	OECD keskiarvo	Maiden minimi	Maiden maksimi
Oppilaat eivät kuuntele, mitä opettaja sanoo	82	60	71	55	92
Luokassa on hälinää ja epäjärjestystä	83	52	68	52	90
Opettaja joutuu odottamaan kauan oppilaiden hiljentymistä	78	63	72	62	93
Oppilaat eivät voi työskennellä kunnolla	94	80	81	56	90
Tunnin alusta kuluu kauan aikaa, ennen kuin oppilaat alkavat työskennellä	90	68	75	55	91

Niiden oppilaiden osuus (%), joiden kokemusten mukaan seuraavia asioita tapahtuu tuskin koskaan tai vain joillain tunneilla

fig 1.3 THE COMPOUNDING COSTS OF PHYSICAL INACTIVITY OVER A LIFETIME

Physical inactivity perpetuates a very dangerous cycle that begins to take hold very early in life.

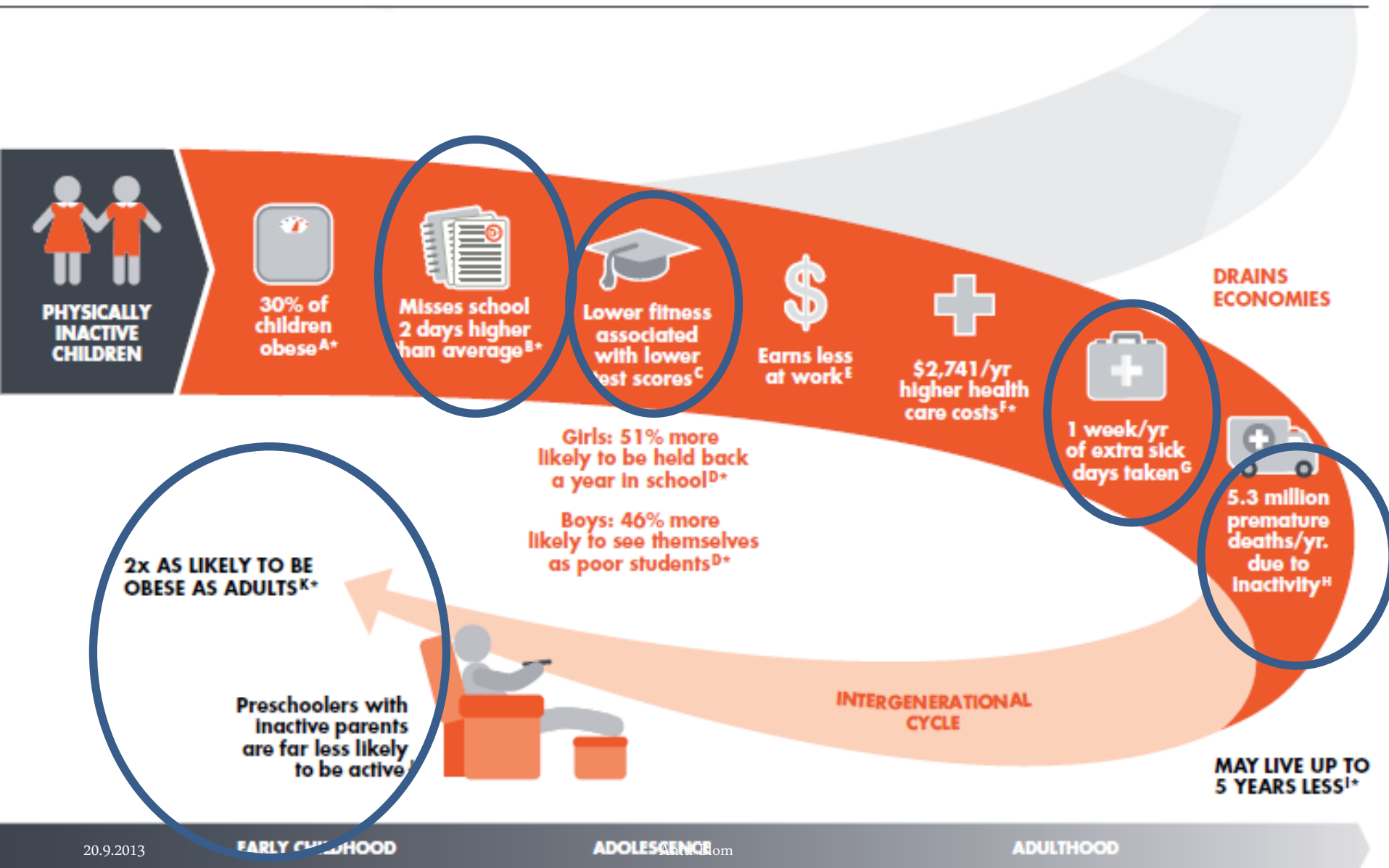
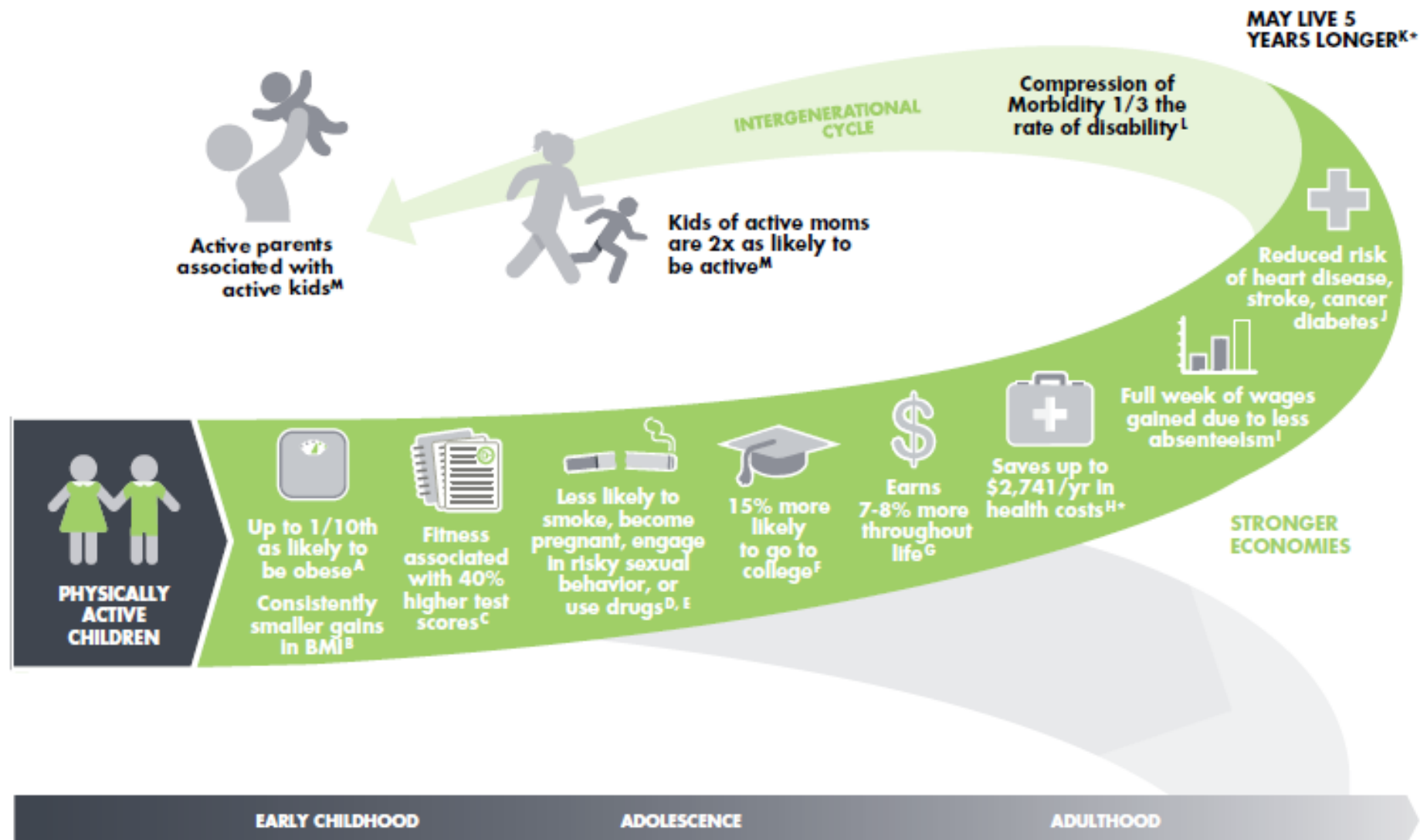


fig 1.7 THE COMPOUNDING BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY OVER A LIFETIME

Physical activity perpetuates a prosperous cycle that begins to take hold early in life.



Liikkuvan koulun tavoitteet

- Aktiivisempi koulupäivä
– hyvinvoiva koululainen
- Liikettä vähintään tunti päivässä kaikille
- Käytäntöjä kaikkiin Suomen peruskouluihin
- Koulusta eväitä aktiiviseen elämäntapaan



20.9.2013



Antti Blom

Millaista muutosta olaan tekemässä?



Oppilaiden fyysinen aktiivisuus: liikuntasuositus



Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
Ruutuaika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan 2 tuntia päivässä.

Koulumatkat



- Matkalla kouluun (2013):
- Koulumatkoissa paljon mahdollisuuksia päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- Oppilaat kulkevat lyhyitäkin matkoja yhä useammin moottoriajoneuvon kyydissä
- Hyviä tuloksia paikallisesta yhteistyöstä koulumatkaolosuhteiden parantamisessa (esim. opetustoimi, tekninen toimi, sosiaali- ja terveystoimi, vanhemmat, järjestöt, kävelyn ja pyöräilyn asiantuntijat)



Faktat

- Valtakunnallinen ohjelma, osa hallitusohjelmaa
- Pilottivaihe 2010-12: 45 koulua
- Lukuvuonna 2013-14
n. 500 koulua
kaikissa maakunnissa
- Jokainen koulu toteuttaa
liikkuvampaa koulupäivää
omalla tavallaan
- Rahoitus veikkausvoittovaroin
/ opetus- ja kulttuuriministeriö



Mitä kouluissa on tehty



	Liikkumisen lisääminen	Passiivisuuden purku
Koulupäivän aikana	• koulumatkat • välitunnit • liikuntatunnit • yhteinen liike oppitunneilla • kerhot • mahdollisuus liikkua koulun alueella ja tiloissa aamulla ja iltapäivällä	• ylös ja ulos välitunneilla • yhtäjaksoisen istumisen katkaisu oppitunneilla • seisten työskentely oppitunneilla • toiminnallinen opetus • aktiivisempi istuminen
Vapaa-aikana	• aktiiviset koulumatkat • aktiiviset siirtymiset harrastuksiin ja kavereille • arjen aktiivisuus, hyötyliikunta • liikuntaharrastukset • urheiluharrastukset	• ruutuaika vähemmäksi • muu istuminen vähemmäksi • kuljettaminen kouluun ja harrastuksiin vähemmäksi, edes osa matkasta aktiivisemmin

Kerhotoiminnan ajoitus ja sisältöjen suunnittelu (Ahmon koulu)

Paikka/ Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.40-10 Alakenttä	Haasta ope! Open päihittäneille tuotepalkinto!	Vapaata pelailua	Vapaata pelailua	Opi uusi taito! Opetellaan uusia liikuntataitoja	Vapaata pelailua
9.40-10 Yläpiha	Slackline + Koris Valvoja antaa välineet bunkkerista	Katusähly vapaa pelivuoro - tm juntunen	Slackline + Koris Välineet bunkkerista	Katusähly Vapaa pelivuoro - Team juntunen	Discovälkkä - Superheroes
10.45-11.15			Kuntosali - Matti S.		
11.45-12.25 Alakenttä	Futisliiga - Mikko P & Nepanipa				Futisliiga - Mikko P
Yläpiha		Sählysarja - AM-liiga		Sählysarja - AM- liiga	
Jumppatila	Tanssitreeni - Piia B	Hikisekoilu - Johanna T			Pilates - Johanna R
Kuntosali ja mallapelit	Vapaa treeni - Mikko K	Vapaa treeni - Markus K	Vapaa treeni - Johanna T	Vapaa treeni -Katja K	Vapaa treeni - Eero H

Pidemmät toimintavälitunnit ja sisätilojen hyödyntäminen



- Kuva: Ahmon koulu, Siilinjärvi

Koulun tilojen monipuolinen hyödyntäminen





LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

OLOSUhteiden Parantaminen





LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

PIHAMAALAUKSET



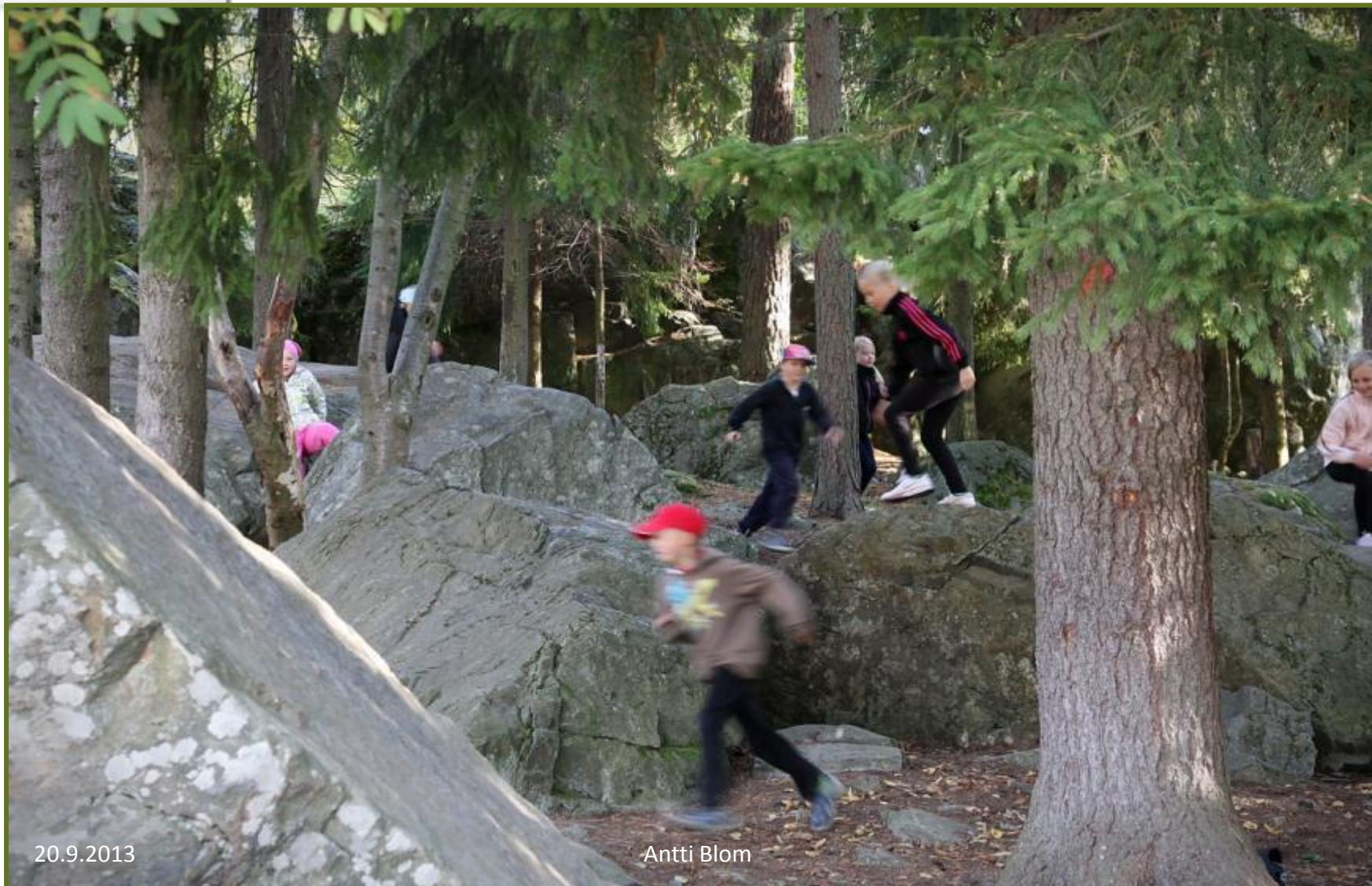
Antti Blom



20.9.2013

Antti Blom

LÄHIMETSÄ



20.9.2013

Antti Blom

Istumisen vähentäminen oppitunneilla

- Taukojumppa
- Koulun yhteinen kävelylenkki
- Liikunnalliset aamunavaukset
- Jumppapallot tuoleina
- Vastatessa ylös
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
-



Oppilaiden omat ideat

- Välituntitoiminnan suunnittelu
- Koulupihan suunnittelussa oppilaiden osallisuuden huomioiminen
- Välinehankintojen ideointi
- Tapahtumat, teemapäivät, retket
- Kuukauden leikki
- ..



Keskeistä koulun kehittämisessä Liikkuvan koulun näkökulmasta

- Oppilaiden aktiivinen osallistuminen koulupäivän toteutukseen
 - Oppilaiden ja henkilökunnan vuorovaikutus
 - Oppilaiden kokemus heidän näkökulman arvokkuudesta
 - Koulupihojen ja sisätilojen suunnittelu
 - Välituntiliikunnan suunnittelu
- Aktiivisuutta/hyvinvointia tukeva oppimisympäristö
 - Oppilaiden vaikutusmahdollisuus
 - Aktiivisuus koulupäivässä
- Aktiivisiin opetusmenetelmiin tukeutuva toimintakulttuuri
 - Oppilaiden viihtyvyys
 - Istumisen vähentäminen
 - Teknologian hyödyntäminen
 - Toiminnalliset opetusmenetelmät ja oppimisympäristöt

Huomioita kuntakohtaiseen toteutukseen

- Lasten liikkumisen lisääminen edellyttää koulupäivän rakenteiden uudistamista
 - Tilaa ja mahdollisuuksia liikkeelle
- Tavoitteena koko kunnan pysyvä toimintamalli
 - Projektista vakituiseksi toiminnaksi
- Tavoitteena koko kunnan pysyvä toimintamalli
 - Rehtoreiden rooli
 - Kunnan omarahoitusosuus
 - Vastuuhenkilöt
 - Kuntakohtainen kehittäminen
 - Koulukohtainen kehittäminen

Antti Blom



Lähde mukaan!

liikkuvakoulu.fi

facebook.com/liikkuvakoulu

