



Markku Siponen

46v. perheenisä,
kansanedustaja,
liikunnan- ja
terveystiedon lehtori,
Suomen Liikunnan
Alueiden pj.

A smiling man in a dark blue suit, white shirt, and dark tie stands in a modern building with large windows and stone walls. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen koulussa

- Liikunnallinen elämäntapa tukee oppilaiden oppimista, hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä.
- Tavoitteena on luoda toimintakulttuuri, jossa liike on luonteva osa koulupäivää – oppitunneilla, välitunneilla, koulumatkoilla ja muissa arjen rakenteissa.
- Nykyisin vain noin kolmasosa peruskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti.
- Koulupäivän aikainen liikkuminen on **erityisen tärkeää niille oppilaille, jotka liikkuvat muuten vähän.**
- Tutkimukset osoittavat, että liikkuminen parantaa tarkkaavaisuutta, työmuistia ja toiminnanohjausta, mikä vahvistaa oppimistuloksia ja työrauhaa. Se lisää myös sosiaalisia taitoja ja yhteisöllisyyttä. Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin – parantaa unen laatua, tukee säännöllistä ruokailua ja vähentää stressiä.
- Lakimuutoksen toimeenpano edellyttää koulun toimintakulttuurin kehittämistä niin, että liike on luonteva osa koulupäivää.

A man in a dark suit, white shirt, and dark tie is smiling and standing in front of a blurred background of a building with stone columns.

Koulun mahdollisuudet edistää liikunnallista elämäntapaa:

1. Johtaminen

- rehtori keskeisessä roolissa, tarvitaanko tiimi?, henkilöstön osaaminen

2. Toiminnan organisointi

- koulupäivän rakenne ja siirtymiset

3. Opetus

- liikunnanopetus
- muut oppitunnit (taukoliikunta, toiminnallisuus, lähiluonto)

4. Välitunnit

- ulkoilu, sisäliikunta, valvonta
- olosuhteet, välineet, vertaisohjaajat?

5. Koulumatkat

6. Kerhotoiminta (Harrastamisen Suomen malli)

- kerhotarjonta, koulukyydit, aikataulut

7. Osallistaminen ja osallistuminen

- oppilaat, henkilöstö ja huoltajat osallistuvat suunnitteluun ja toteutukseen. Osallistaminen lisää motivaatiota ja sitoutumista.

8. Yhteistyö

- toiminnan järjestäminen