

Muutoksia Liikkuvissa kouluissa – aktiivisempi toimintakulttuuri tutkimuksen ja käytännön valossa





LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

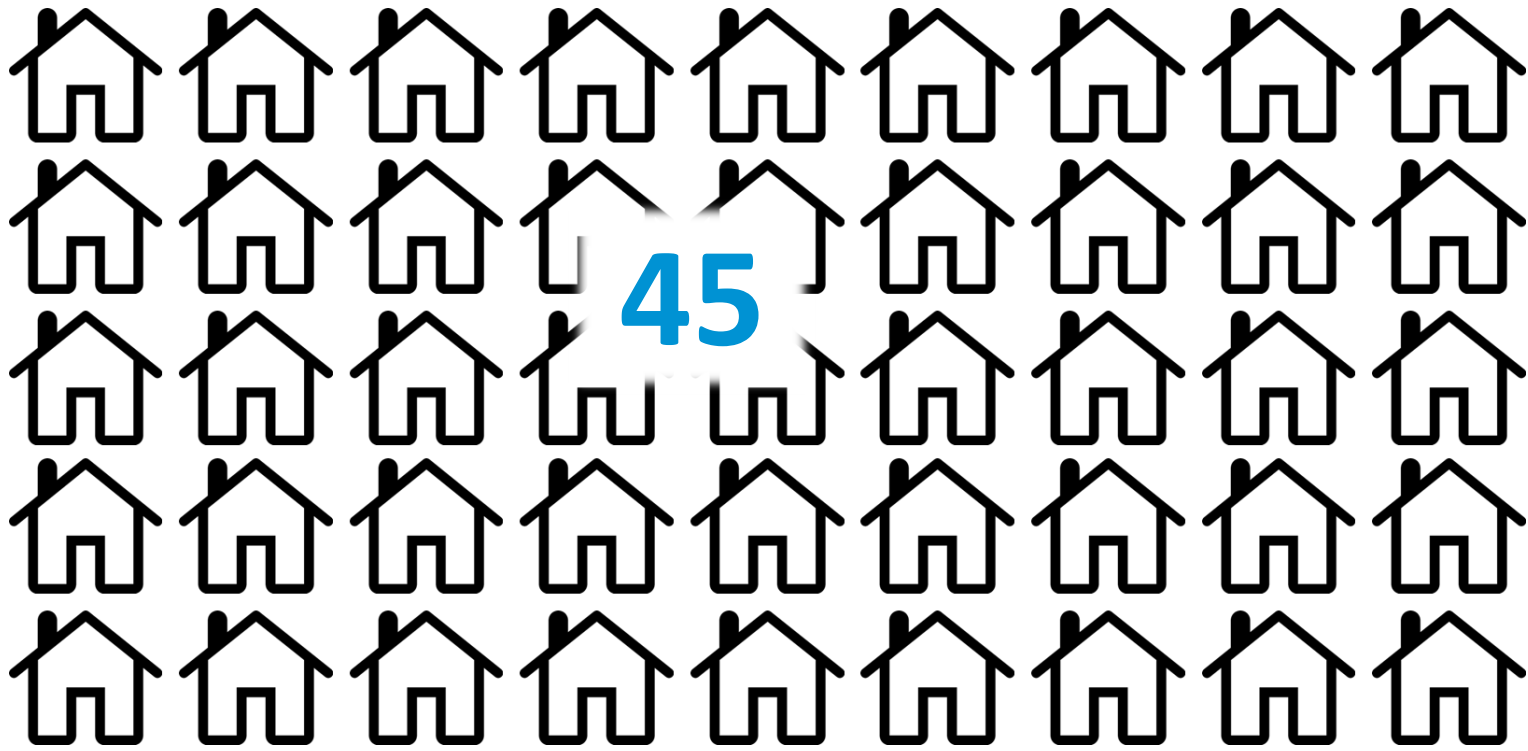
Alkuverryttely



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

valmistettu
kouluissa

2010



2016

1763 ≈70%

>80%



Liikkuvan koulun nykytilan arviointi

Mitä Liikkuvaksi kouluksi rekisteröitymisen jälkeen?

Nykytilan arviointi -työkalu auttaa valitsemaan teidän koulullenne oikeat kehittämiskohteet. Työkalu löytyy verkkosivuilta: liikkuvakoulu.fi/nykytila

YHDEKSÄN OSA-ALUETTA:

- 1 Toiminnan järjestäminen
- 2 Oppilaiden liikkumisen edistäminen
- 3 Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
- 4 Oppilaiden osallisuus
- 5 Koulun piha, tilat ja ympäristö
- 6 Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristö
- 7 Koulumatkat
- 8 Kerhotoiminta
- 9 Yhteistyö oppilaiden liikkumisen edistämiseksi

Terveysvalistusta?

Hei opettaja,
istut vähemmän!



Päivä paikallaan

Alakoulu

65%

Yläkoulu

71%

% hereilläoloajasta

Tyypillinen suomalaisen koululaisen tunti



Alakoulu
Luokat 1-6



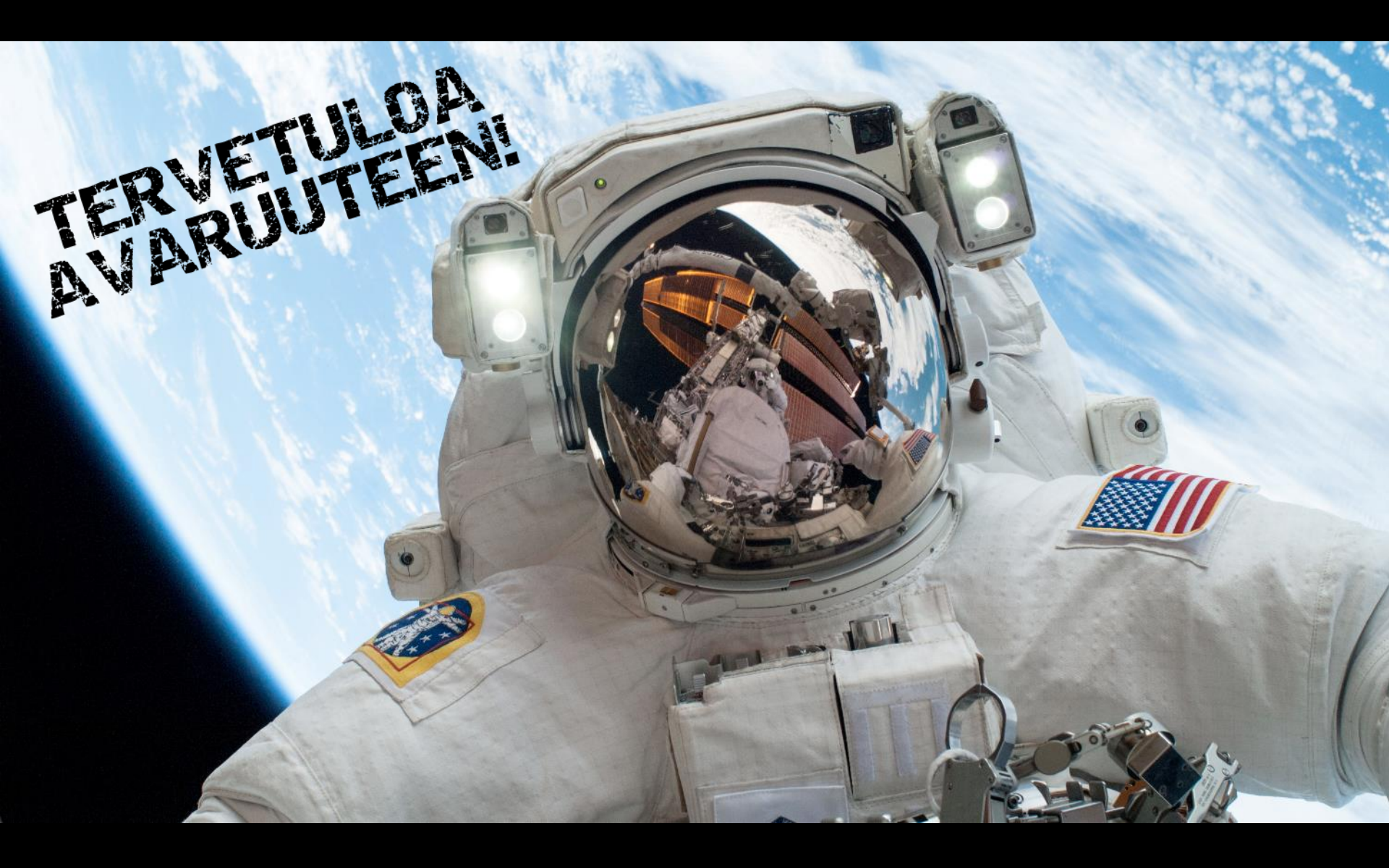
Yläkoulu
Luokat 7-9

■ Liikkumaton aika ■ Kevyt liikunta ■ Reipas liikunta

47%

Päivittäisestä
paikallaanoloista
tapahtuu
koulussa

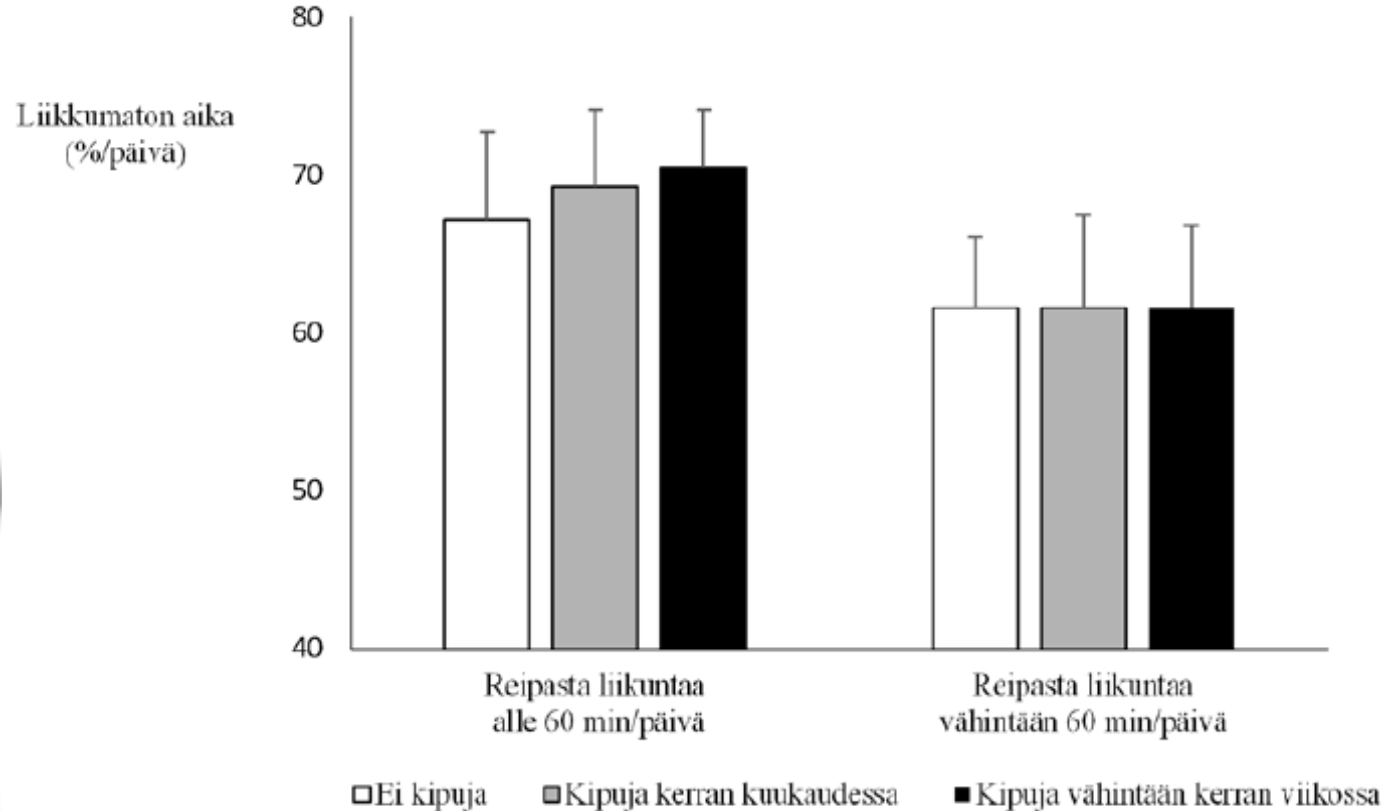




**TERVETULOA
AVARUUTEEN!**

- 
- Kunto
 - Luun tiheys
 - Lihasmassa
 - Refleksitoiminta
 - Insuliiniherkkyys
 - Hormonitoiminta
 - 4500 geeniä
 -

Paikoillaanoloaika yhteydessä niska- ja hartiasseudun kipuihin





MATIKANTUNNIN TAVOITE:

- ~~ELINIÄN~~
~~NOSTAMINEN~~
LASKEMINEN
- OPPIMINEN
- TYÖRAUHA



TYÖRAUHA?



Prrrr!!

10 min

20 min

30 min

40 min



Prrrr!!

10 min

20 min



Prrrrrr!!

10 min

20 min

30 min

40 min



Kotimaa 27.2.2014 klo 15:22 | päivitetty 28.2.2014 klo 11:08

Istuminen pannaan Joensuussa oppilaat hytkyvät palloilla

Joensuulaiskoulussa on heitetty tuolit nurkkaan. Kokeiluokassa ei enää nökötetä paikallaan, vaan opiskeillaan pallon päällä tai seisten. Opettajan mukaan hiljainen hytkyminen jopa rauhoittaa oppitunteja.

Suosittelut 29 043 henkilöä suosittelee tätä. Rekisteröidy ja näe, mitä kaverisi suosittelevat.



Kolmessa päivässä:

- avauksia yli 47 000
- Some-suosittelevia yli 26 000

”Seisomiseen on totuteltu oppitunneilla pikkuhiljaa, pidentämällä aikaa viikoittain viidellä minuutilla. Tällä oppitunnilla seisotaan vähintään puoli tuntia.”

”Hauskempaa kuin istuminen” – Hirvensalmen Elomaan koulussa opiskella seisten

01.02. 2015 15:00 2

Elina Keskitalo Uutiset > Lähellä Etelä-Savo > Hirvensalmi



Sotkamon lukion seisomatyöpistee tulivat halvaksi: tuoli pulpetin päälle

Koulun rehtori uskoo kokeilun leviävän. Opetushallituksen opetusneuvos pitää ideaa hauskana.

KOTIMAA 8.4.2015 13:43 Päivitetty 9.4.2015 13:59

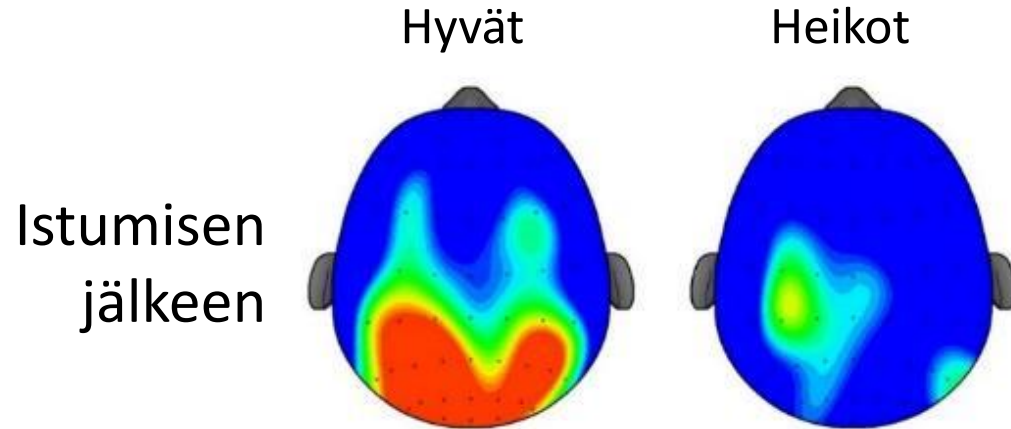
Ville Eloranta HELSINGIN SANOMAT

PIIA HARTONEN



”Oppilaat suhtautuivat kokeiluun hyvin, ja myös muut opettajat innostuivat kokeilusta.”

Tauko helpottaa tarkkaavaisuutta





2v Liikunnalliset matematiikan
ja äidinkielen oppitunnit



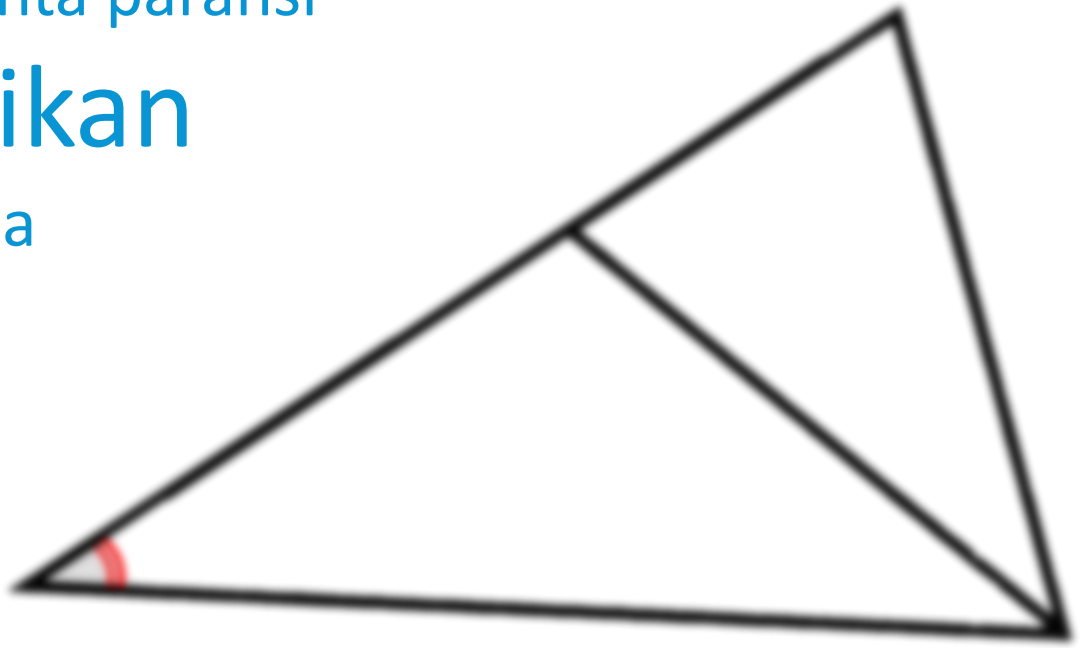
4kk edellä oppimistuloksissa



10-20

minuutin reipas liikunta paransi

matematiikan
testituloksia



Phillips ym. 2015. *JTPE*

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



Seisomapöydät kieltenluokkaan



OUTDOOR LEARNING: - ISTUMINEN VÄHENEER JA KEVYEN SEKÄ KESKIRASKAAN LIIKKEEN MÄÄRÄ NOUSEE

Jan-Erik Romar
Ida Enqvist
Artikkeli tekeillä



"EI ENÄÄ NUKUTA KOKO AJAN"



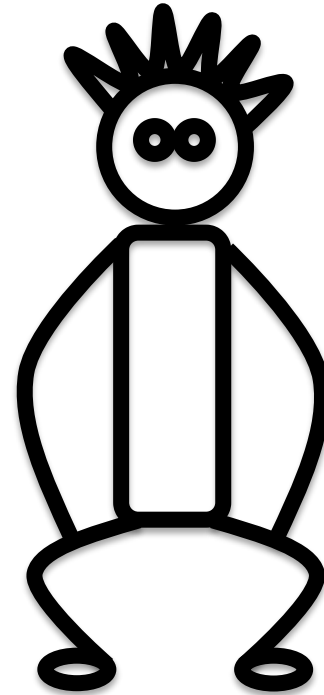


ISTUMIS - breiddi

Janne

NOUSE YLÖS

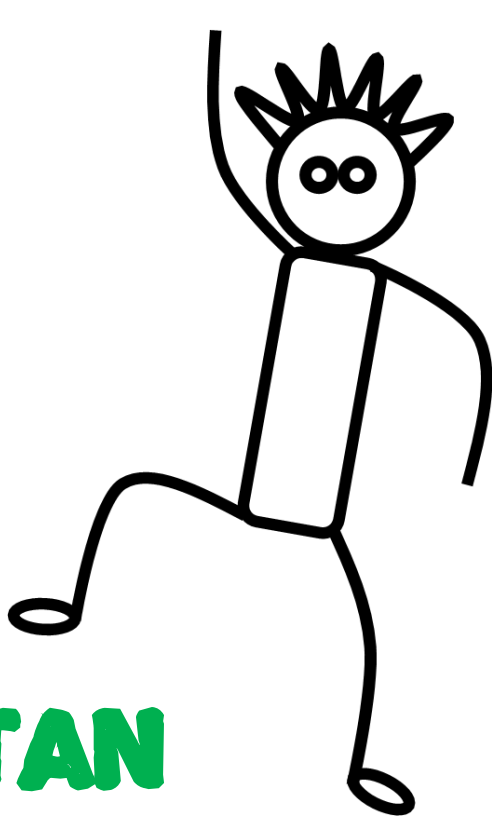
**ISTAHDETAAN
ILMAN TUOLIA**



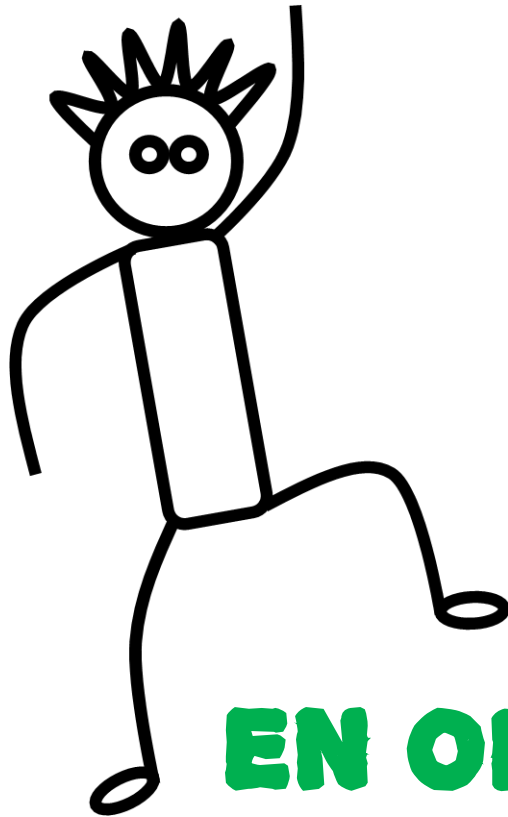
VASTAUS KUVANMUKAISESTI

ESIMERKIKSI NÄIN

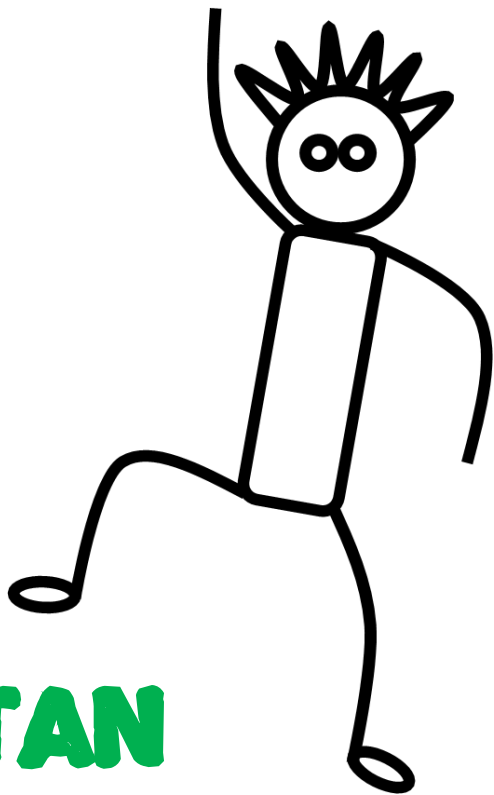
TYÖKSENI...



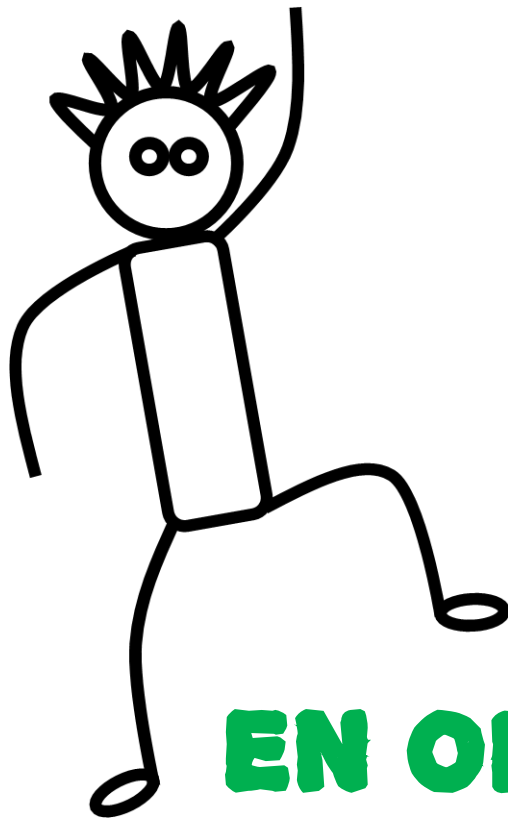
OPETAN



EN OPETA



OPETAN

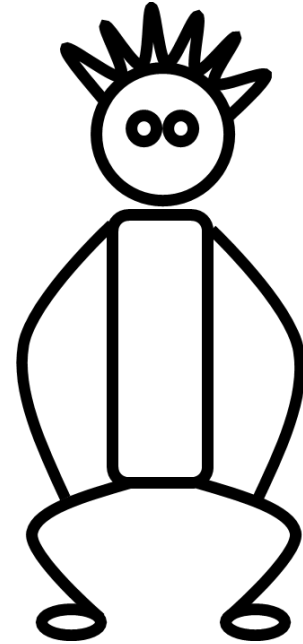


EN OPETA

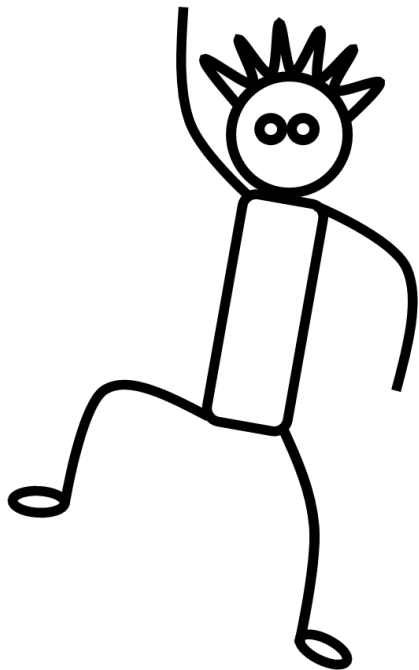
EIKÖHÄN TÄMÄ TÄSTÄ..

ISTAHD AINA

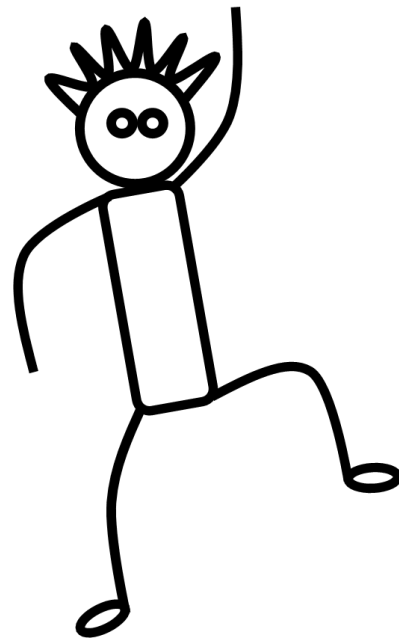
VASTAUSTEN VÄLISSÄ



KUULENNOLLA JA ISTUMISELLA YHTEISTÄ ON...

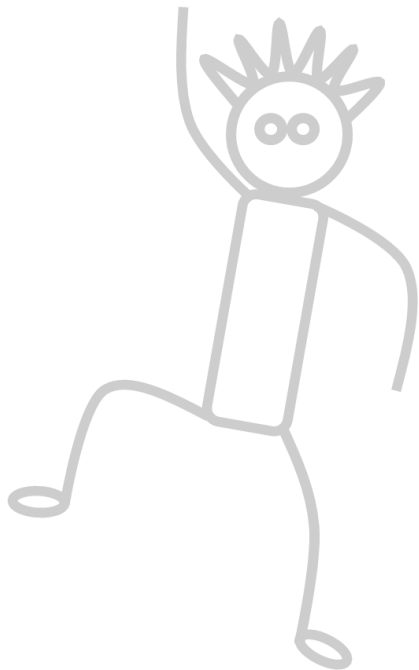


HINTA

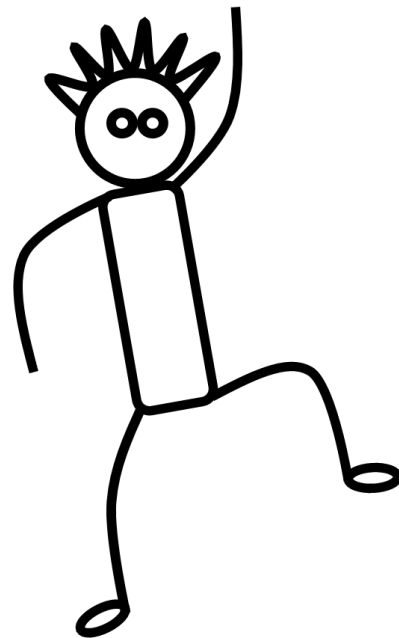


TERVEYSHAITAT

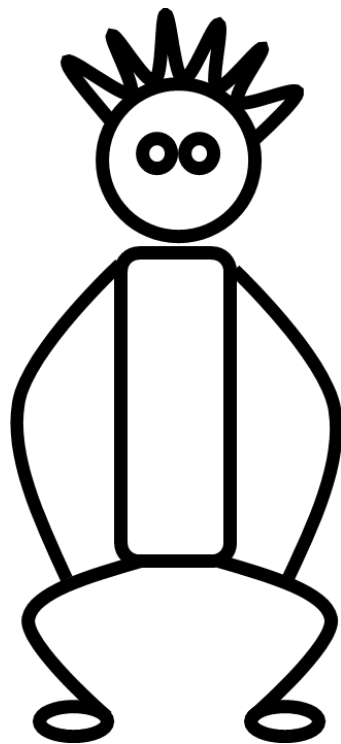
KUULENNOLLA JA ISTUMISELLA YHTEISTÄ ON...



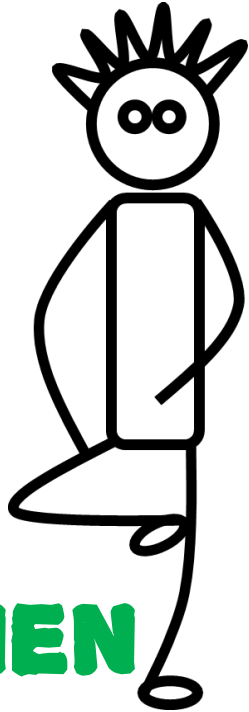
HINTA



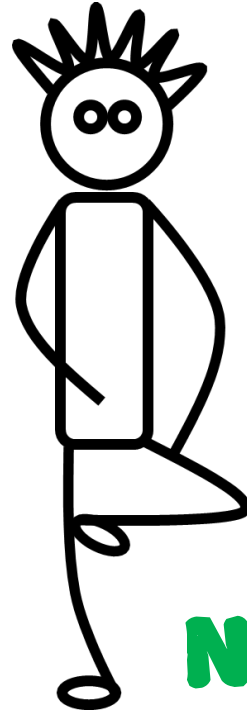
TERVEYSHAITAT



MATIKANTUNNIN TAVOITE ON ELINIÄN...

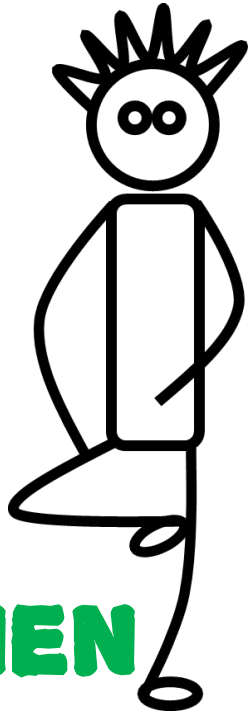


LASKEMINEN

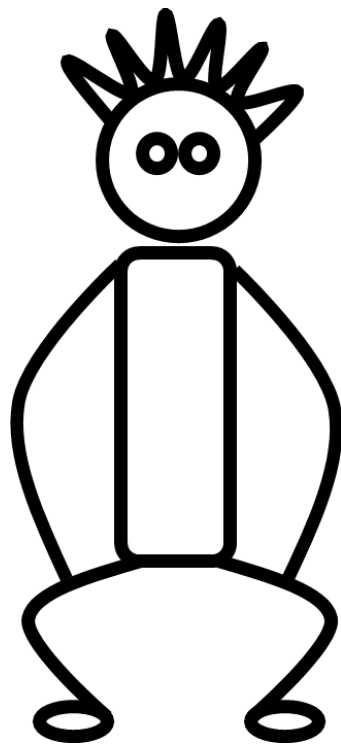


NOSTAMINEN

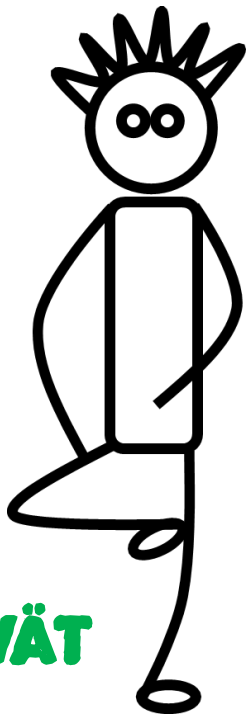
MATIKANTUNNIN TAVOITE ON ELINIÄN...



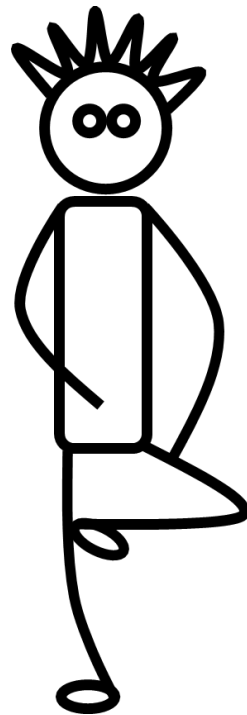
LASKEMINEN



LIIKUNNALLISESTA TAUOSTA HYÖTYY ERITYISESTI...

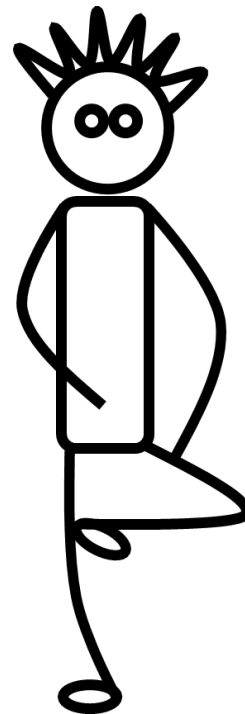


**HYVIN
KESKITTYVÄT
OPPILAAT**

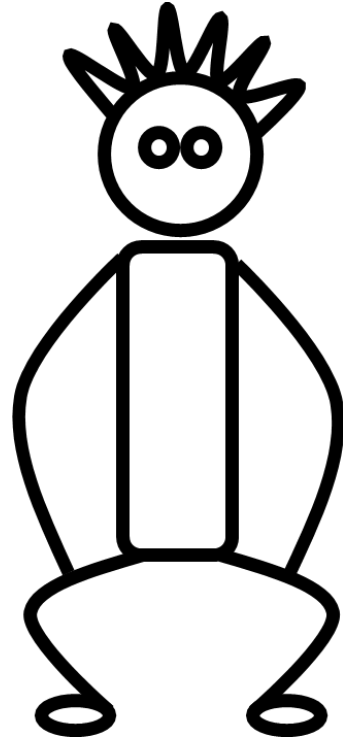


**HUONOSTI
KESKITTYVÄT
OPPILAAT**

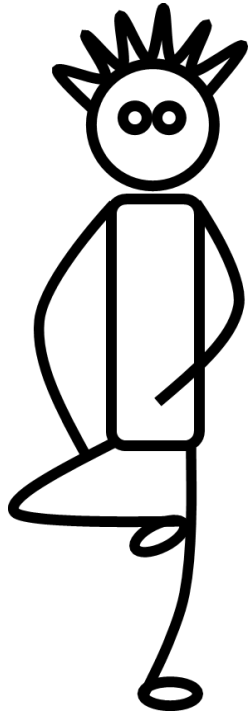
LIIKUNNALLISESTA TAUOSTA HYÖTYY ERITYISESTI...



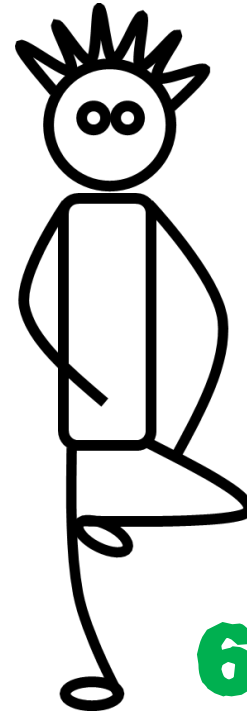
**HUONOSTI
KESKITTYVÄT
OPPILAAT**



REKISTERÖITYNEITÄ LIIKKUVIA KOULUJA ON...

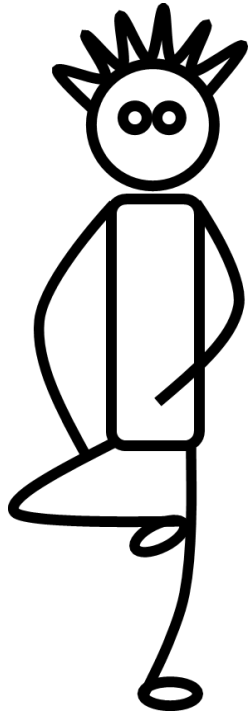


1763 KPL



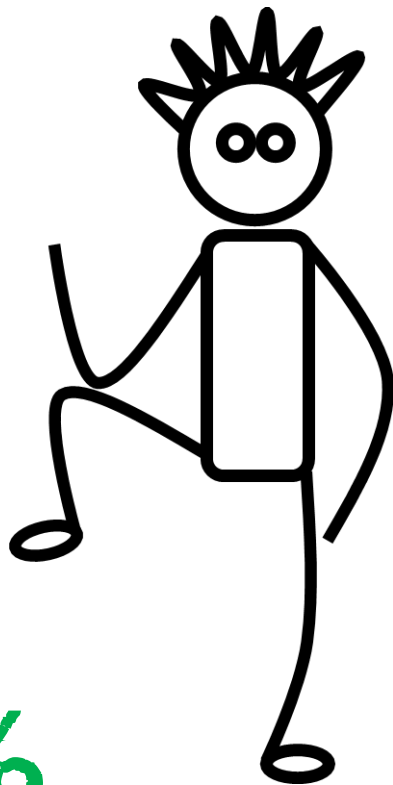
6250 KPL

REKISTERÖITYNEITÄ LIIKKUVIA KOULUJA ON...

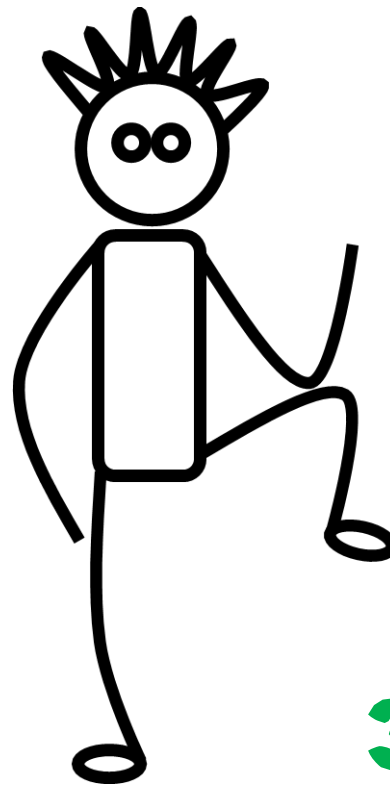


1763 KPL

ELI SUOMEN KOULUISTA NOIN...

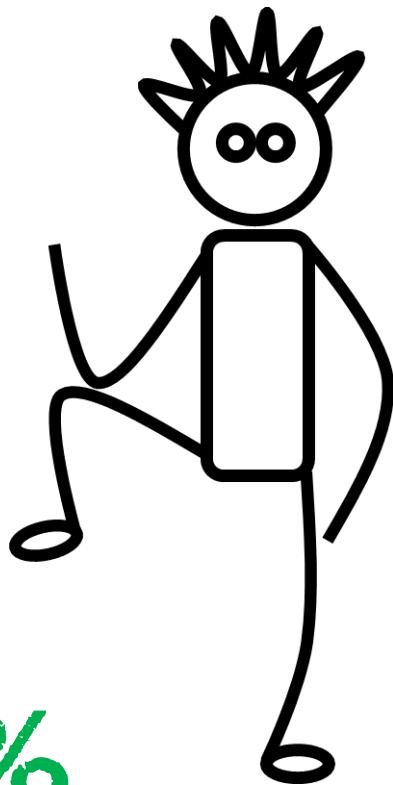


70 %

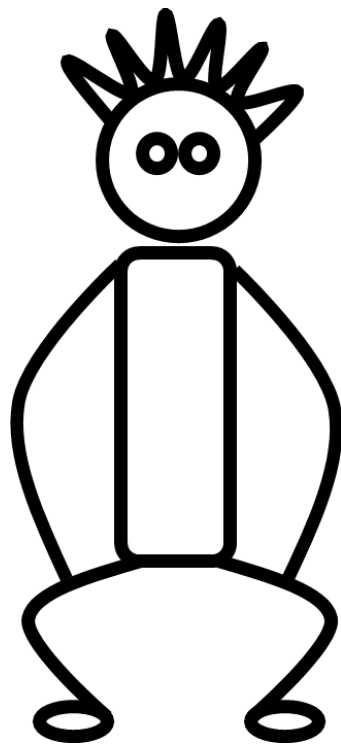


30 %

ELI SUOMEN KOULUISTA NOIN...



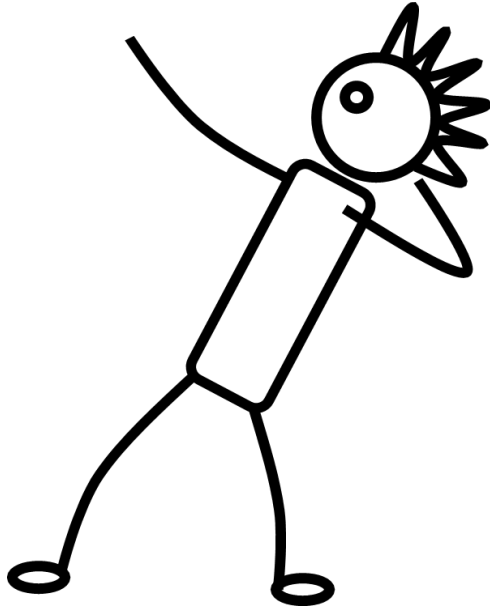
70 %



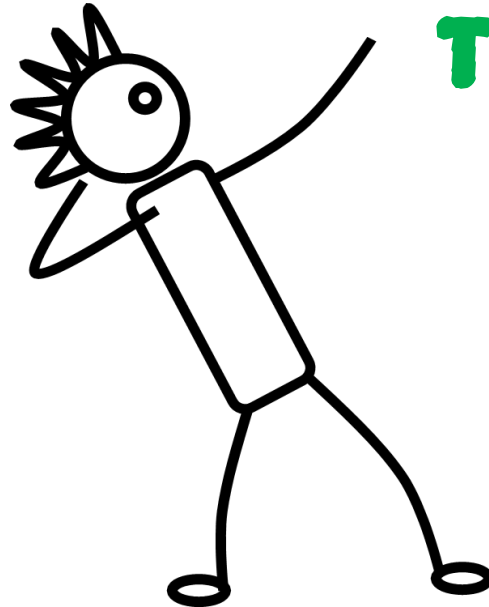
**NYT KYSYTÄÄN MIELIPIDETTÄ.
EI OLE OIKEAA EIKÄ VÄÄRÄÄ.**

KUMPI ON PAREMPI?

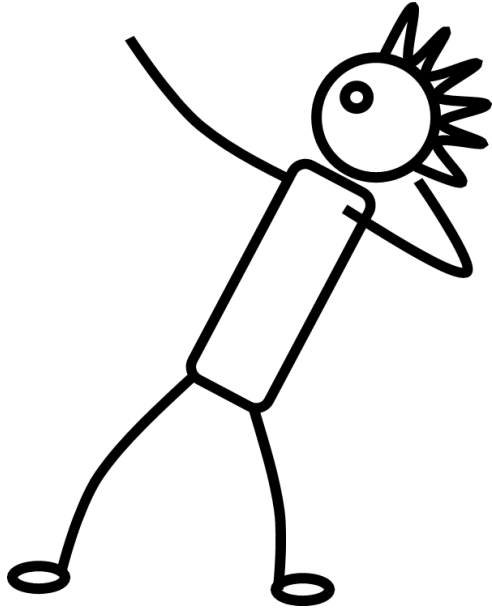
**JUMPPA-
PALLO**



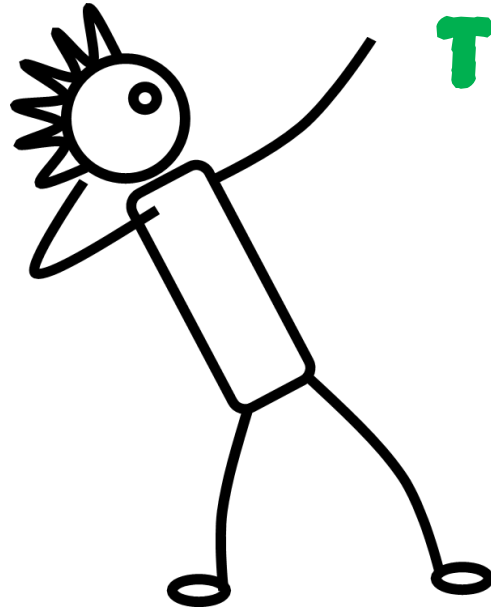
**SEISOMA-
TYÖPISTE**

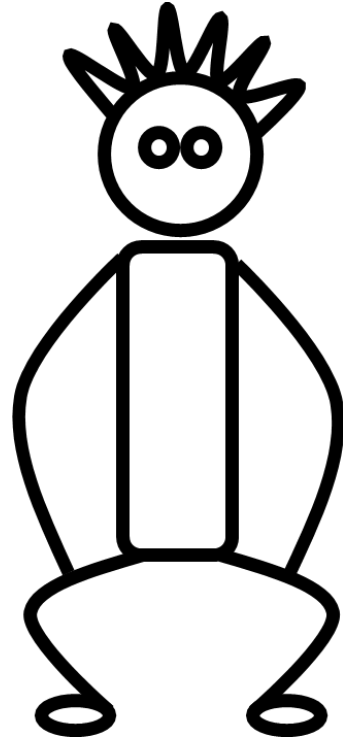


**JUMPPA-
PALLO**



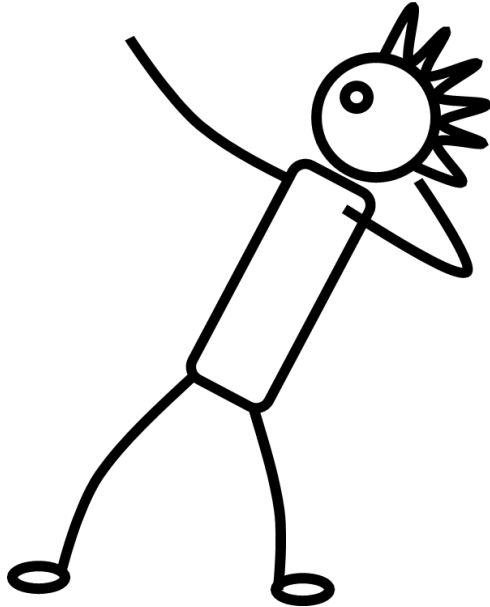
**SEISOMA-
TYÖPISTE**



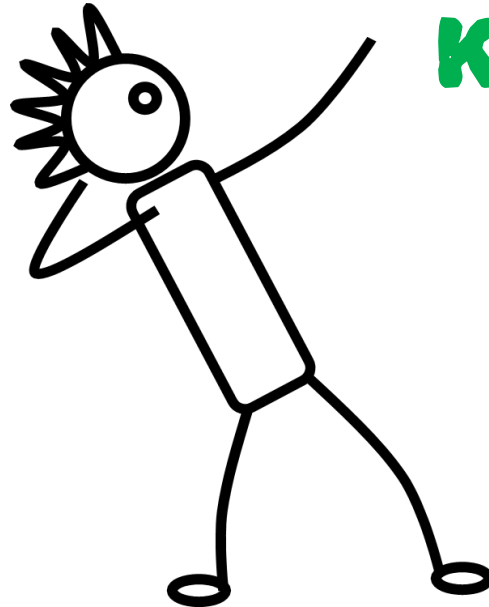


KUMPI ON PAREMPI?

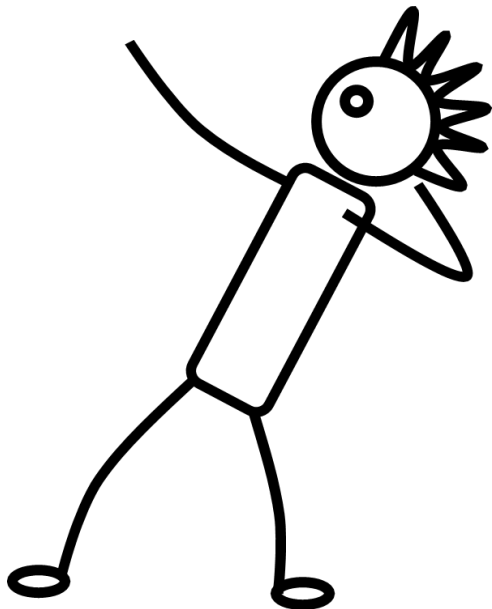
**POKEMON
GO**



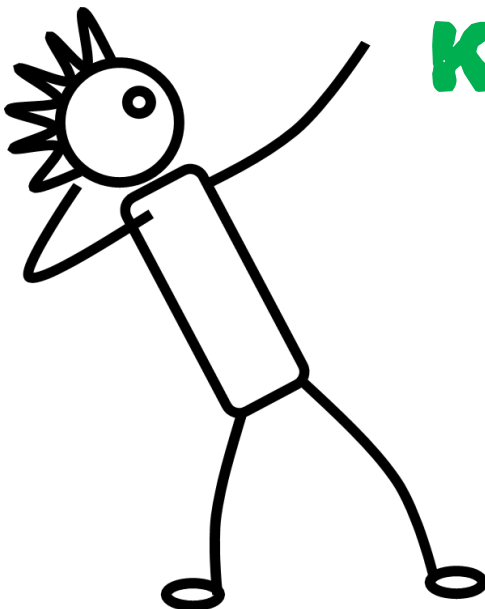
**GEO-
KÄTKÖILY**

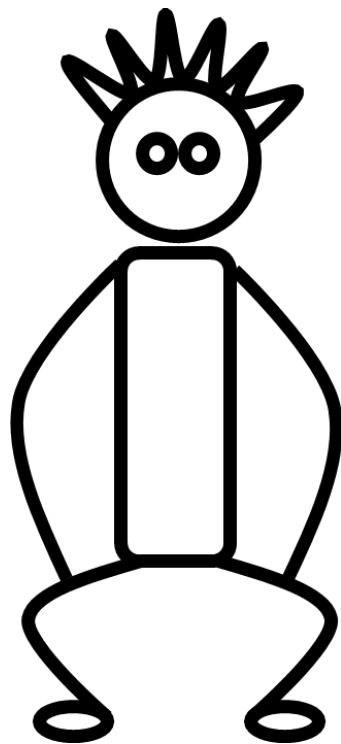


**POKEMON
GO**

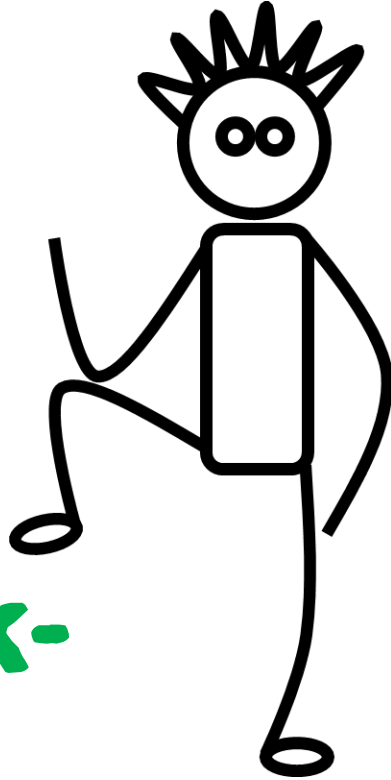


**GEO-
KÄTKÖILY**

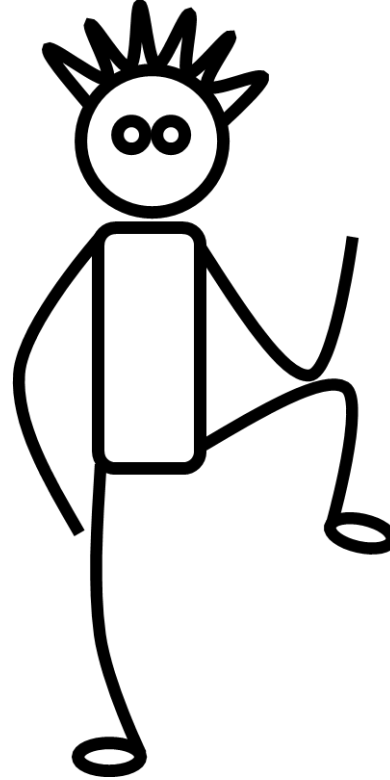




KUMPI ON PAREMPI?

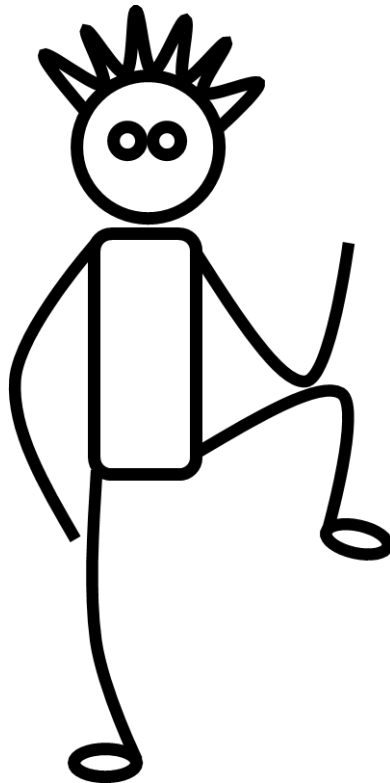
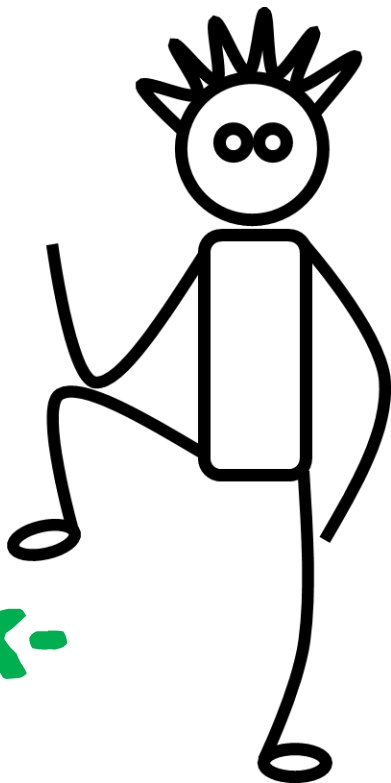


**LATTIA-
TEIPPAUK-
SET**

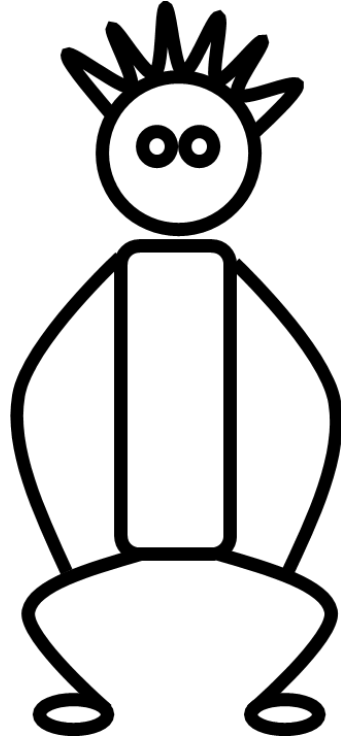


**PITKÄ
VÄLI-
TUNTI**

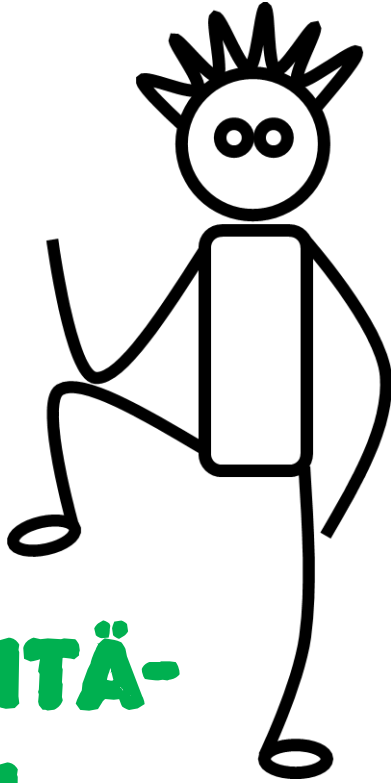
**LATTIA-
TEIPPAUK-
SET**



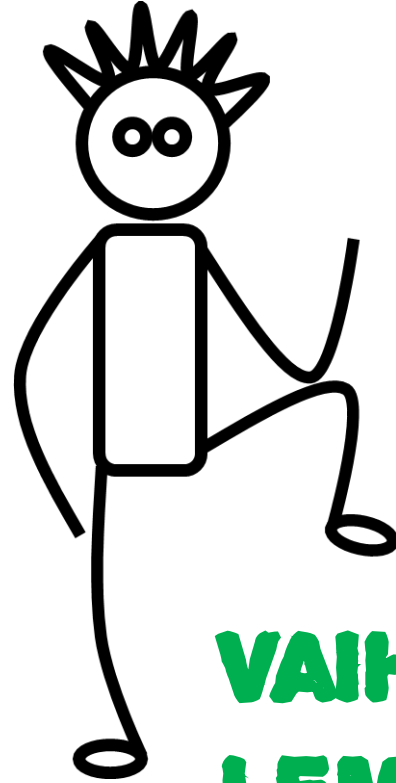
**PITKÄ
VÄLI-
TUNTI**



KUMPI ON PAREMPI?



**VÄHENTÄ-
MINEN**



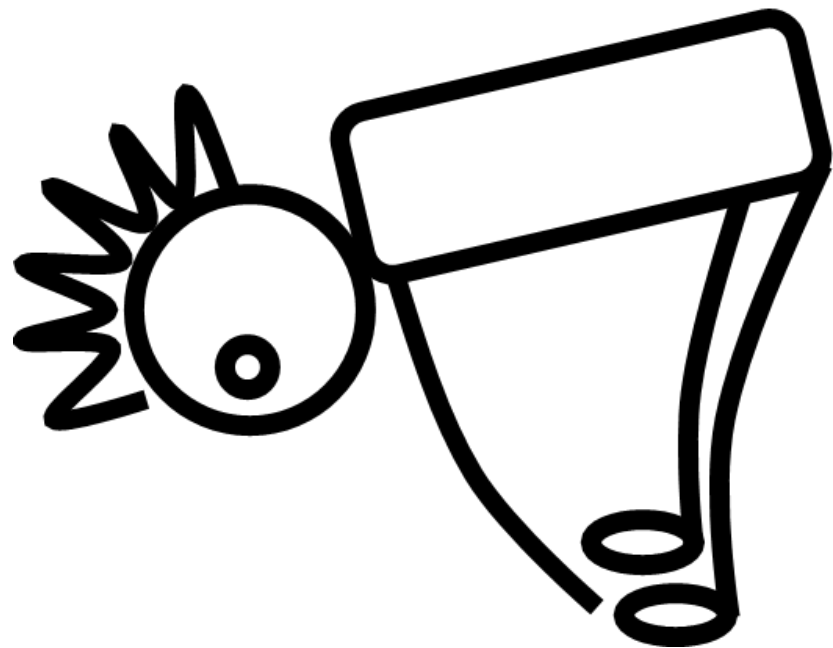
**VAIHTE-
LEMINEN**

KUMPI ON PAREMPI?

1. VÄHENNÄ
2. KATKAISE
3. VAIHTELE



KIITOS JA
KUMARRUS!





**Tee itse parempi
breikki**

X-breikki.fi

LIITY X-BREIKIN  -RYHMÄÄN
TÄÄLLÄ, NIIN SAAT TIETOA UUSISTA
PÄIVITYKSISTÄ JA MUISTA
BREIKKIUUTISISTA!



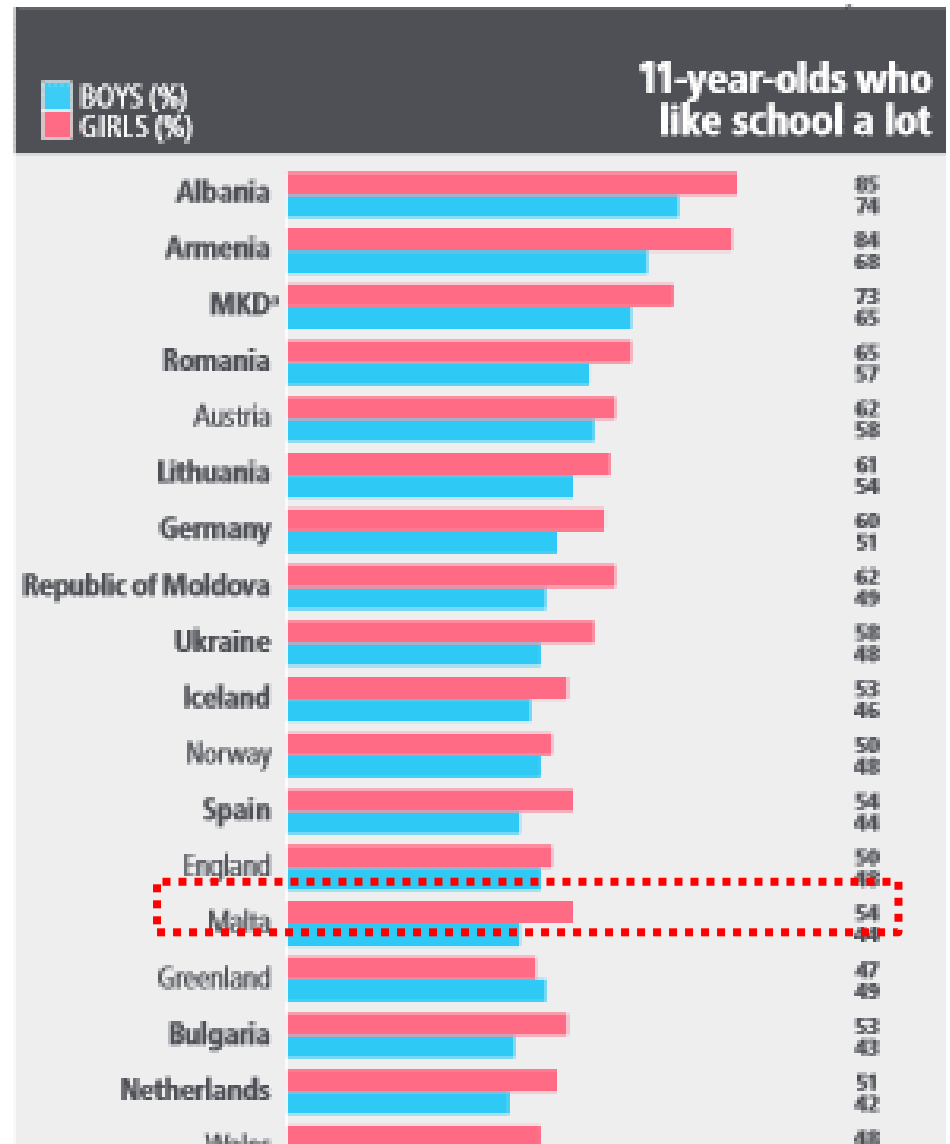
LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Osaako ne
rauhhoittua
taun jälkeen?



Viihtyisämpi koulupäivä?



**Kouluun
meneminen on
mukavaa**

56%



500 opettajaa:

Koulupäivän aikaisen liikunnan
lisääminen edistää
kouluviihtyvyyttä

97%





*"En ole koskaan aikaisemmin
kokenut meidän koulussamme
tällaista yhteishenkeä"*



Soinisen koulu

Koulusta
pitäminen **+25%**

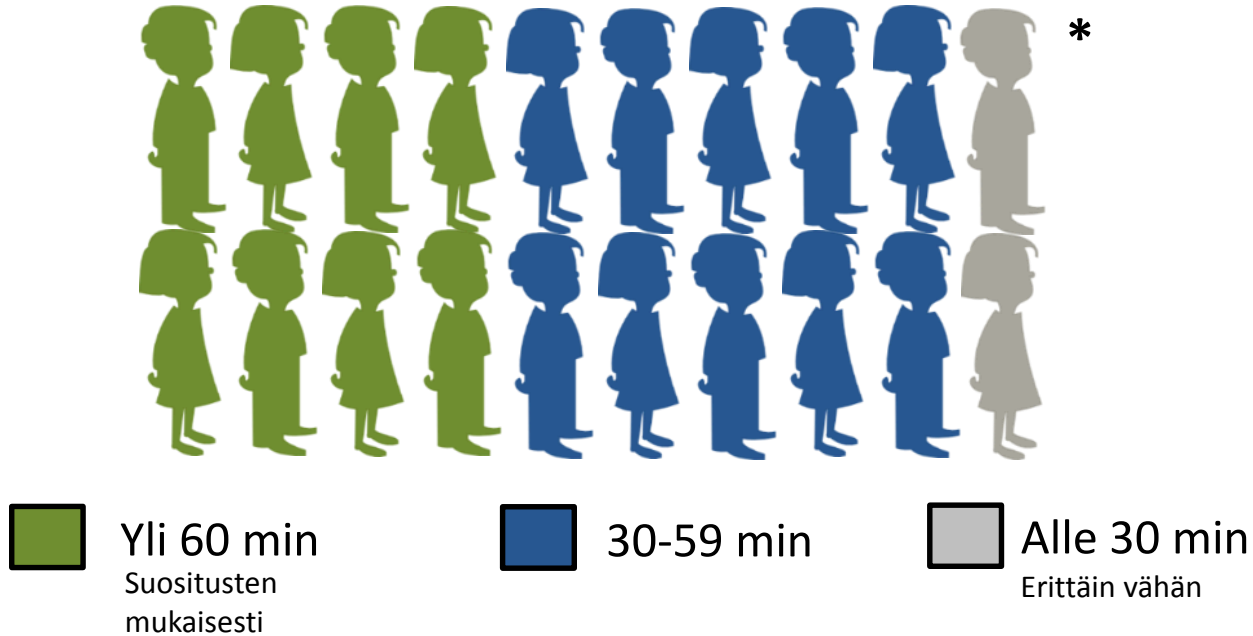
Välitunneilla
liikkuminen **+15%**

Oppilaiden
osallistuminen **+30%**

Häiriöitä
oppitunneilla **-20%**

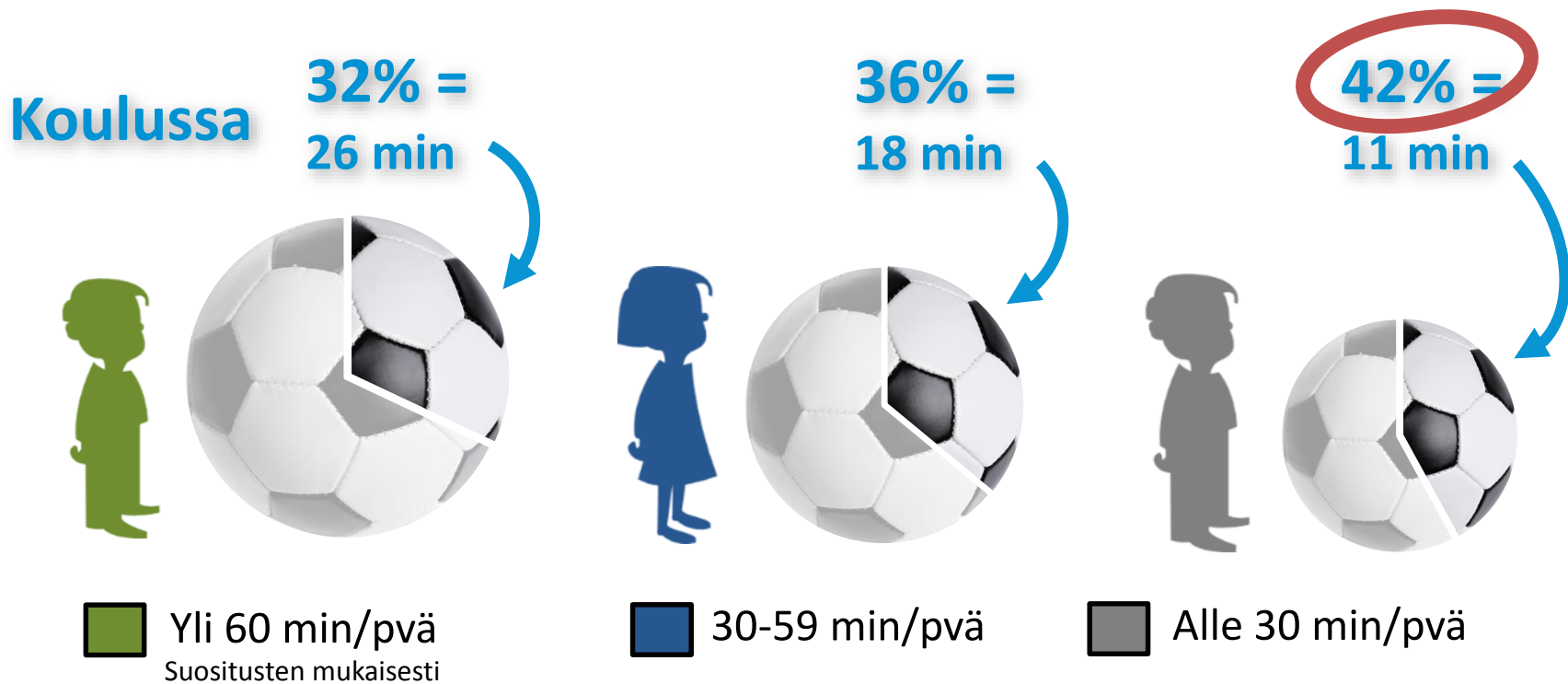
Koulun
ilmapiiri **+12%**

Reipasta liikuntaa päivän aikana



*) Keskimääräinen suomalainen 20 oppilaan luokka

Koulupäivän aikaisella liikunnalla on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille



Ulkovälkät



YLÄKOULUSSA KAIKKI VÄLITUNNIT SISÄLLÄ

16 % $\rightarrow$ 8 %

23 % $\rightarrow$ 11 %





LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

MA LUBAN VAHETUNNIS
MITTE JOOSTA

ÕPILASE NIMI





LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse



ALHAISTEN KOULU - SALO



500 opettajaa:

”Välituntiliikunta edistää
oppituntien työrauhaa”

95%



”Oppilaiden välituntiliikunta teettää ylimääräistä työtä opettajille”

Alakoulut

Yläkoulut

Täysin samaa mieltä

Samaa mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Eri mieltä

Täysin eri mieltä

1. tunti

2. tunti

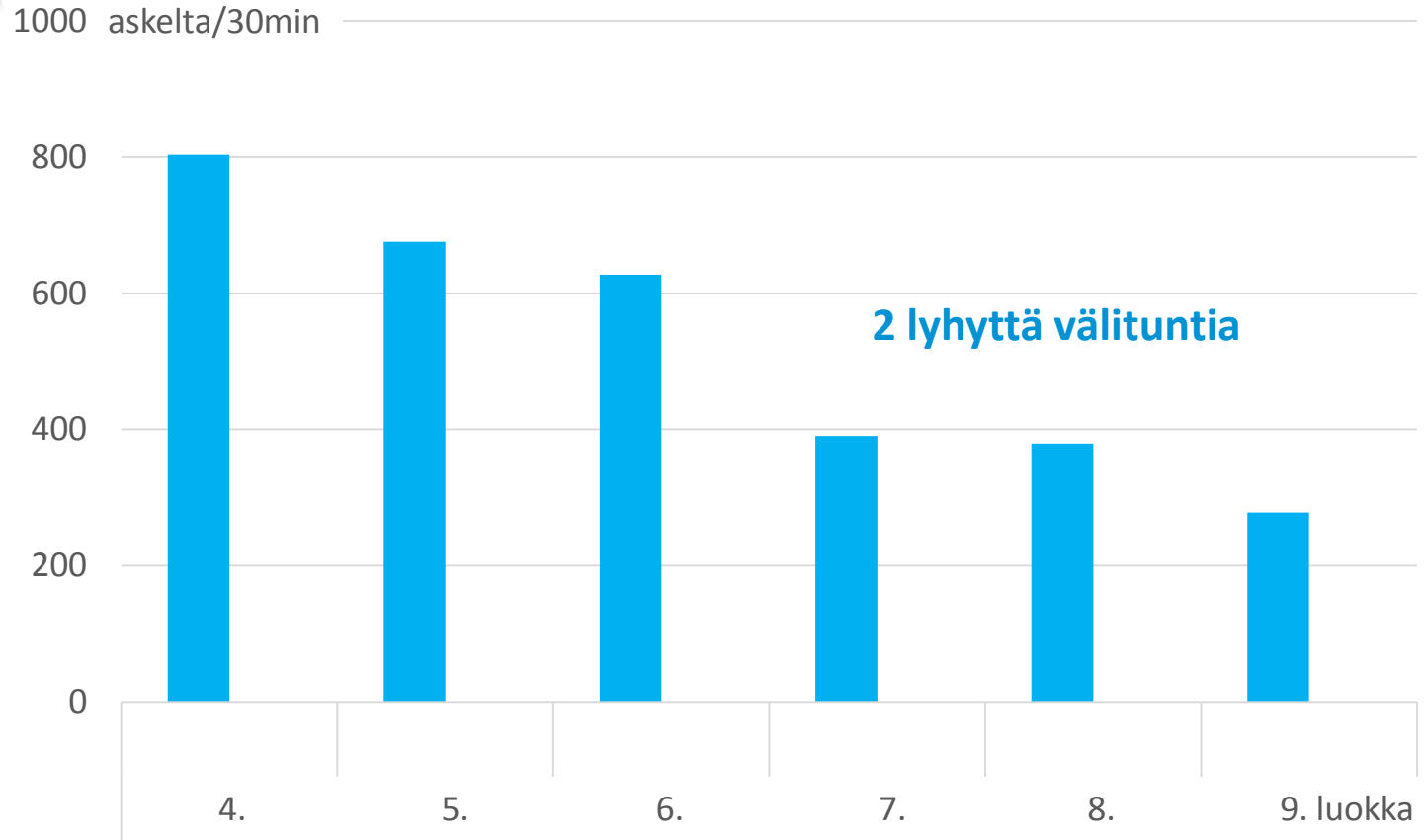
3. tunti



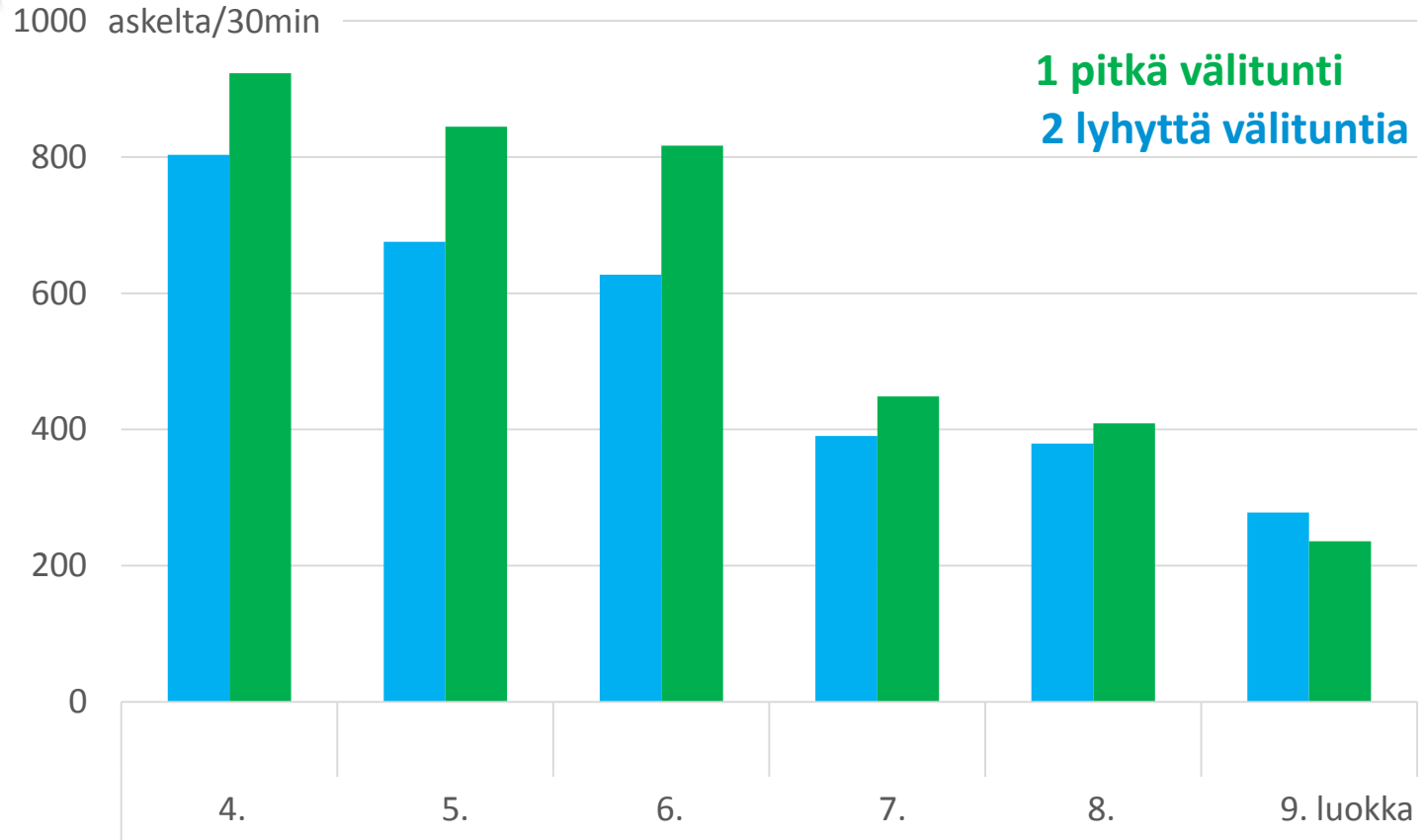
2. tunti

3. tunti

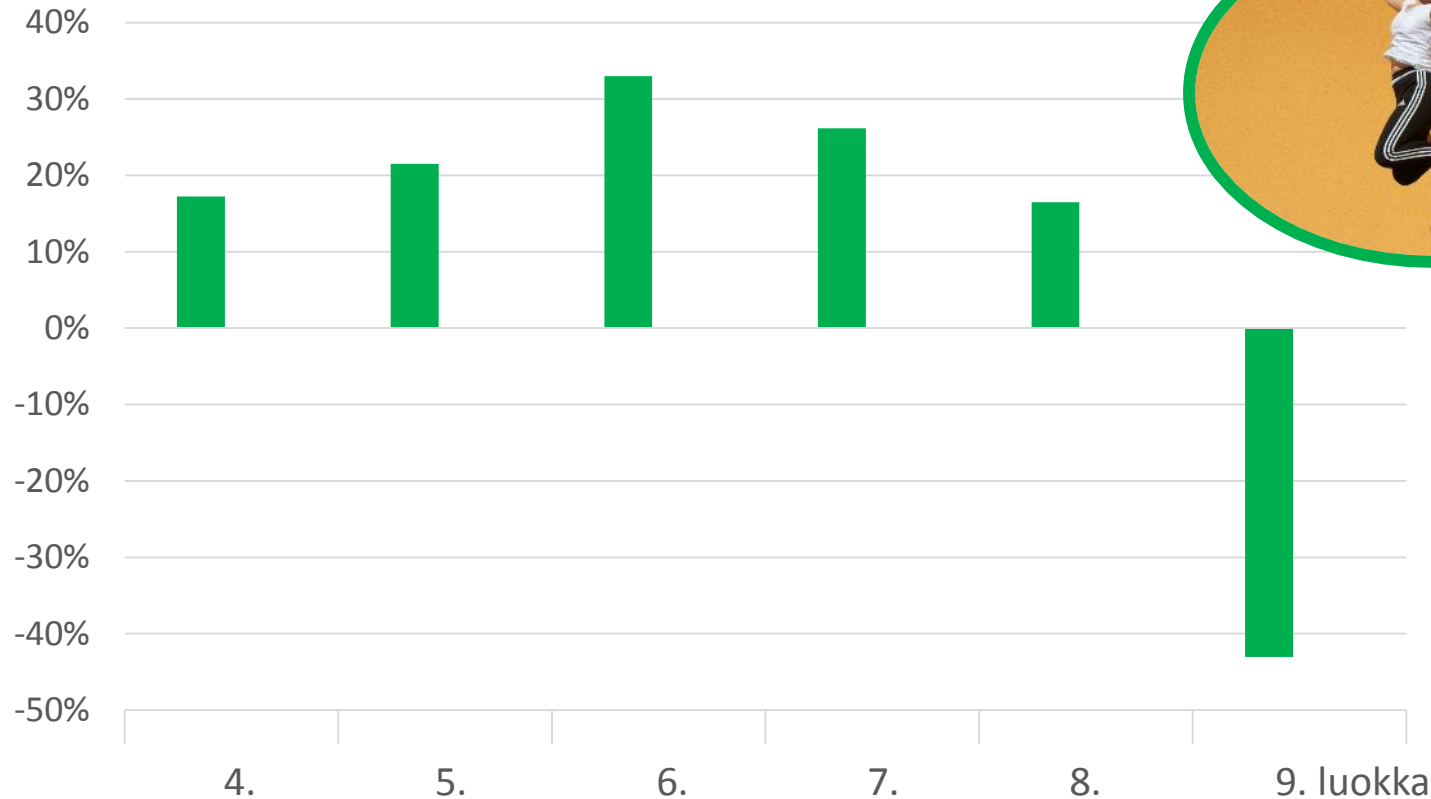
Kun ikä kasvaa, liike väkällä vähenee



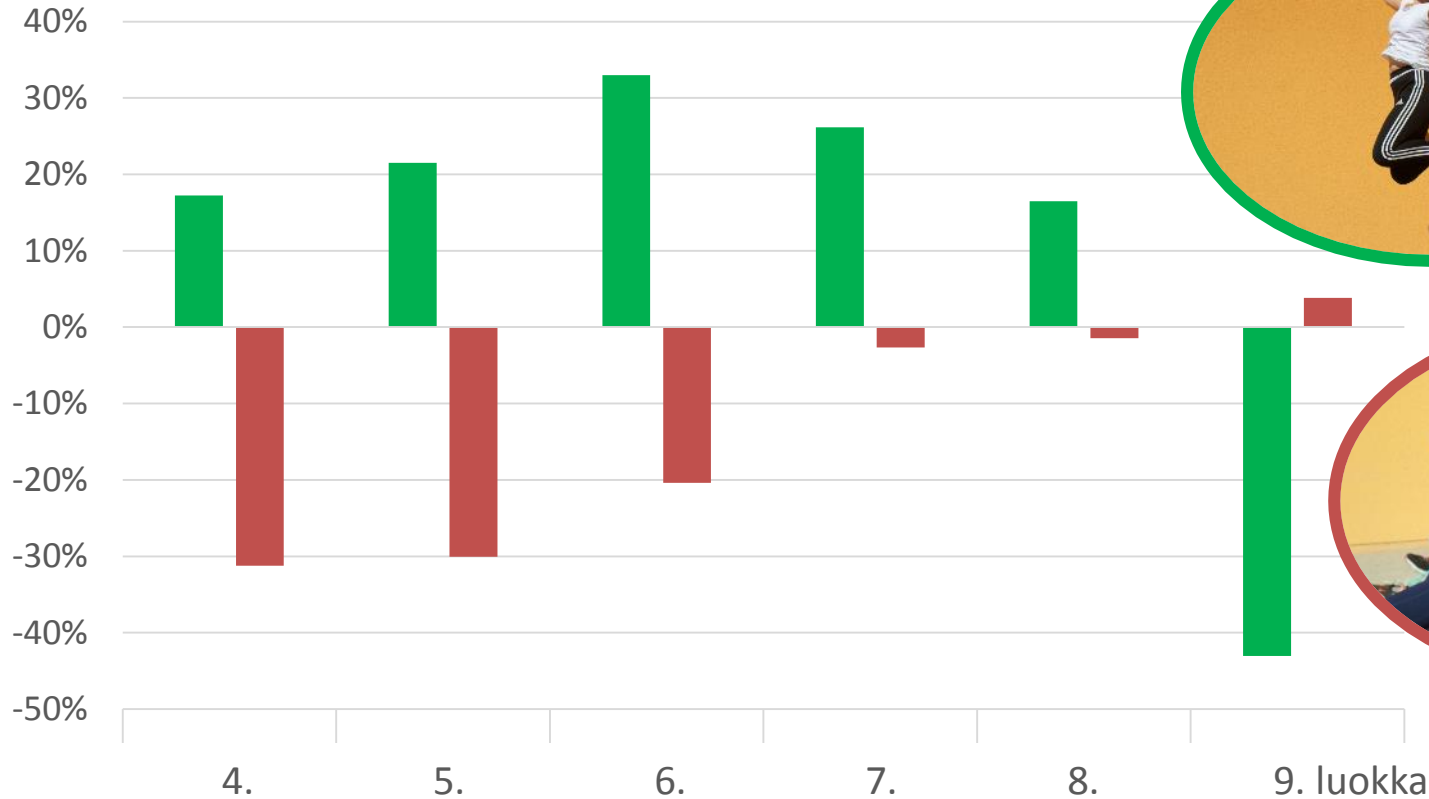
Pitkät välitunnit aktivoivat!



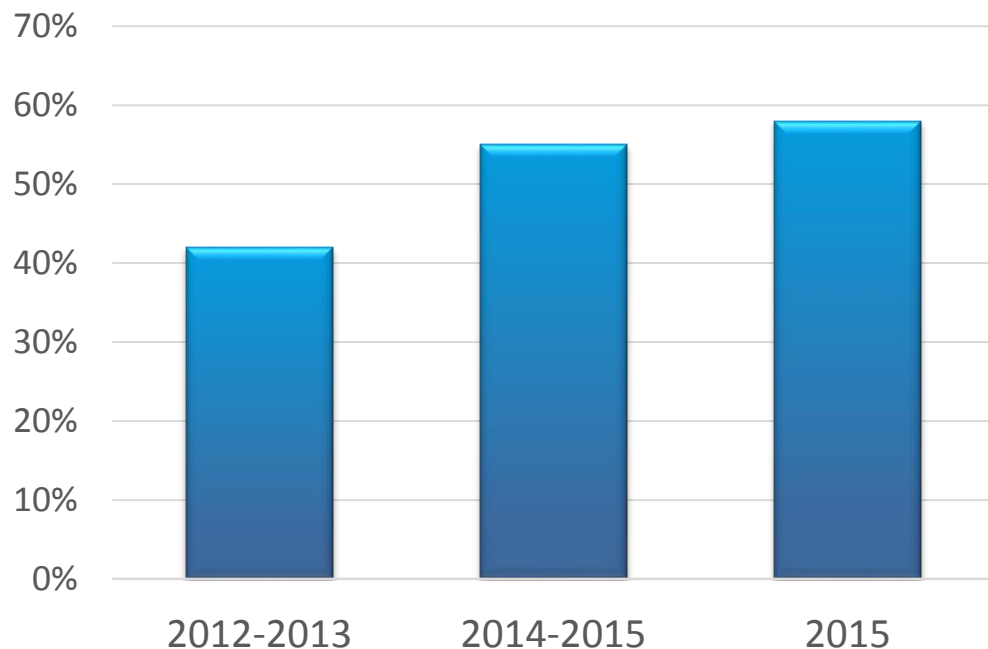
Näin paljon enemmän pitkä välkkä liikuttaa samassa ajassa



Näin paljon vähemmän pitkä välkkä istuttaa samassa ajassa

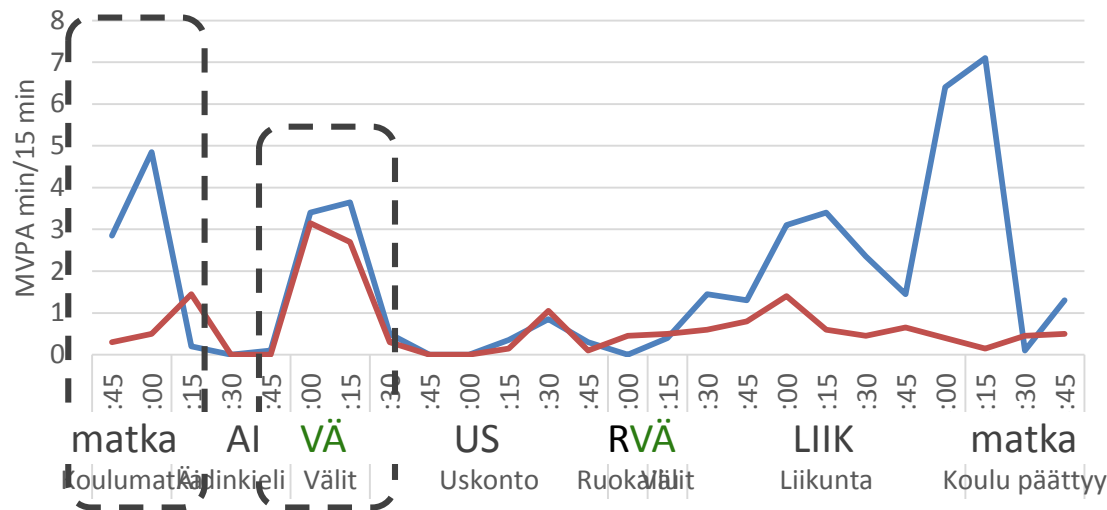
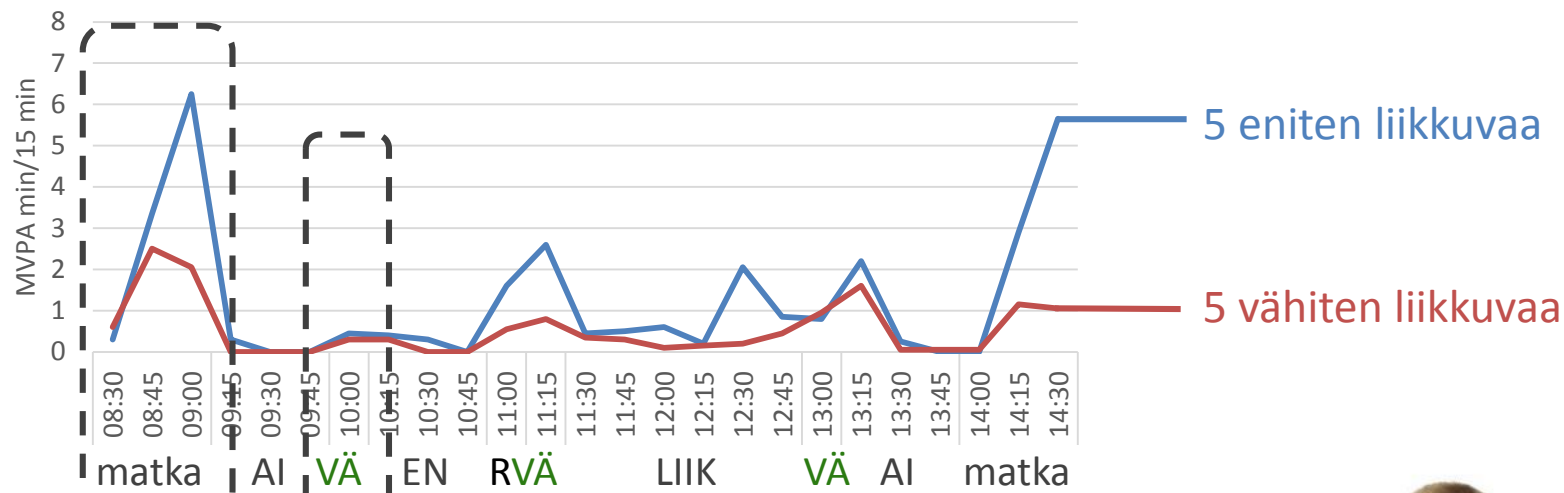


Idea leviää Suomessa

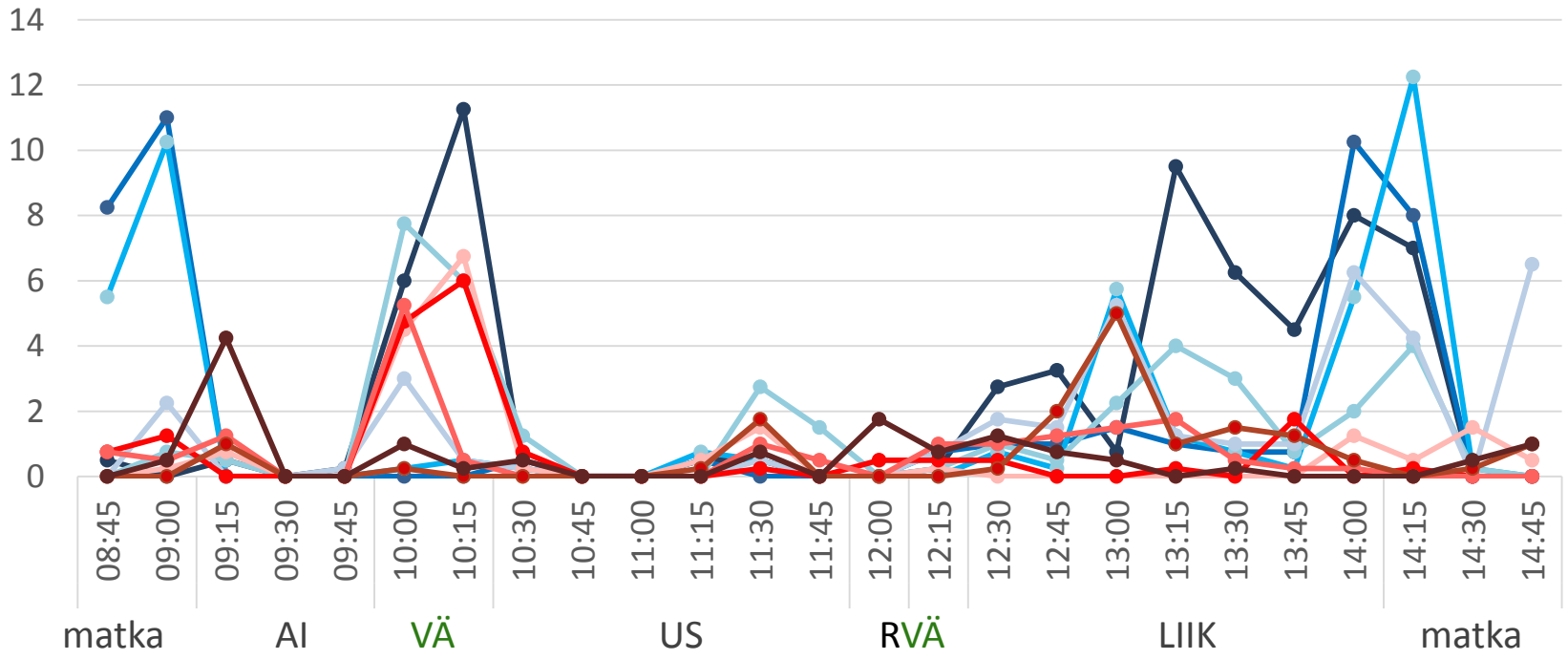


Pitkä liikuntavälitunti oli
2015 käytössä jo **58%**
peruskouluista

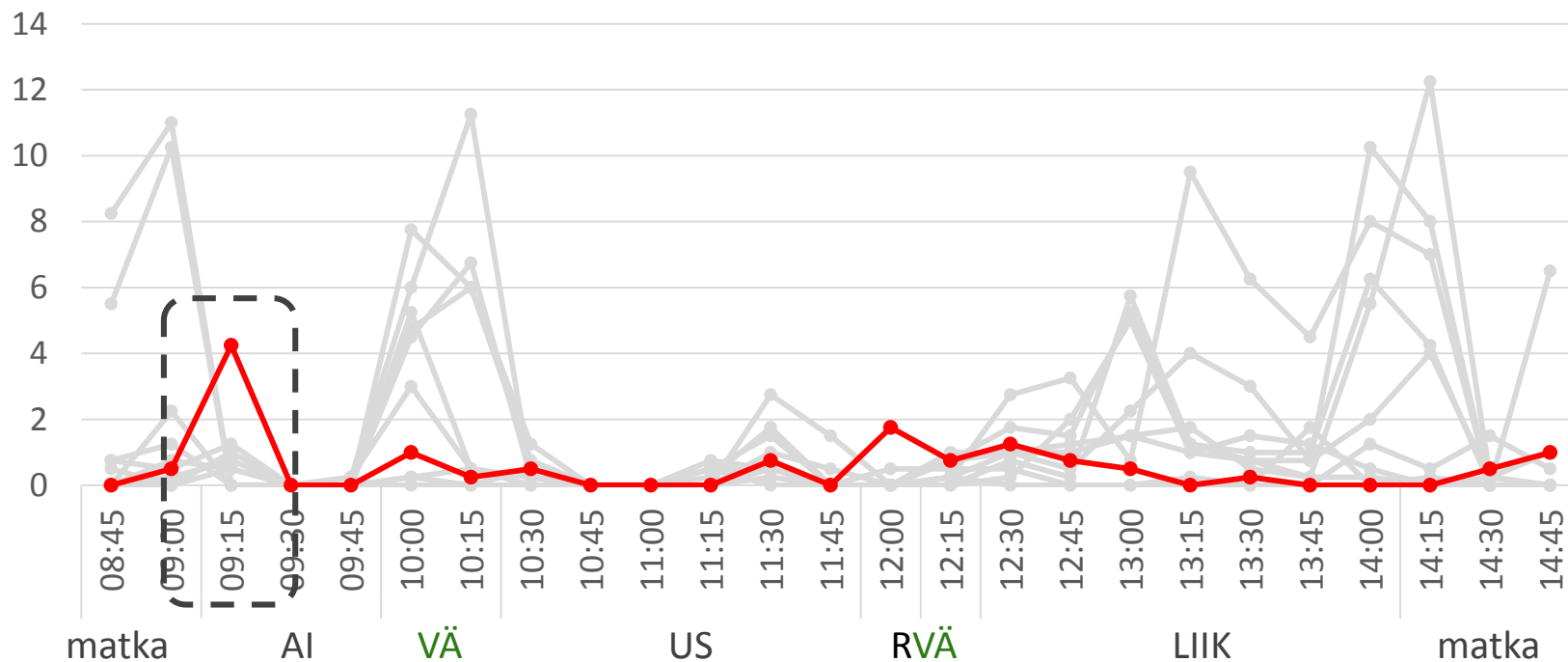
1. Kumpi on uusi tai vanha Liikkuva koulu?



2. Mitä huomioita aktiivisuuden hetkistä?



Missä se aktiivisuus kertyy?





Lisää askelia – so what?



- + *Ehtii tehdä hommia ja keskustella kollegoiden kanssa*
- + *Päivä tuntuu kiireettömämmältä*
- + *Vaikuttaa myönteisesti ilmapiiriin ja työviihtyvyyteen sekä työssä jaksamiseen*
- + *Pitkää välituntia oppilaat odottavat kovasti ja nauttivat siitä, että on aikaa leikkiä pitemmät leikit*



Tuoko Liikkuva koulu muutakin kuin sykettä?

Ounasvaaran peruskoulu 2011 → 2014



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



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



HANKASALMI



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse



HEPOLAN KOULU - KEMI



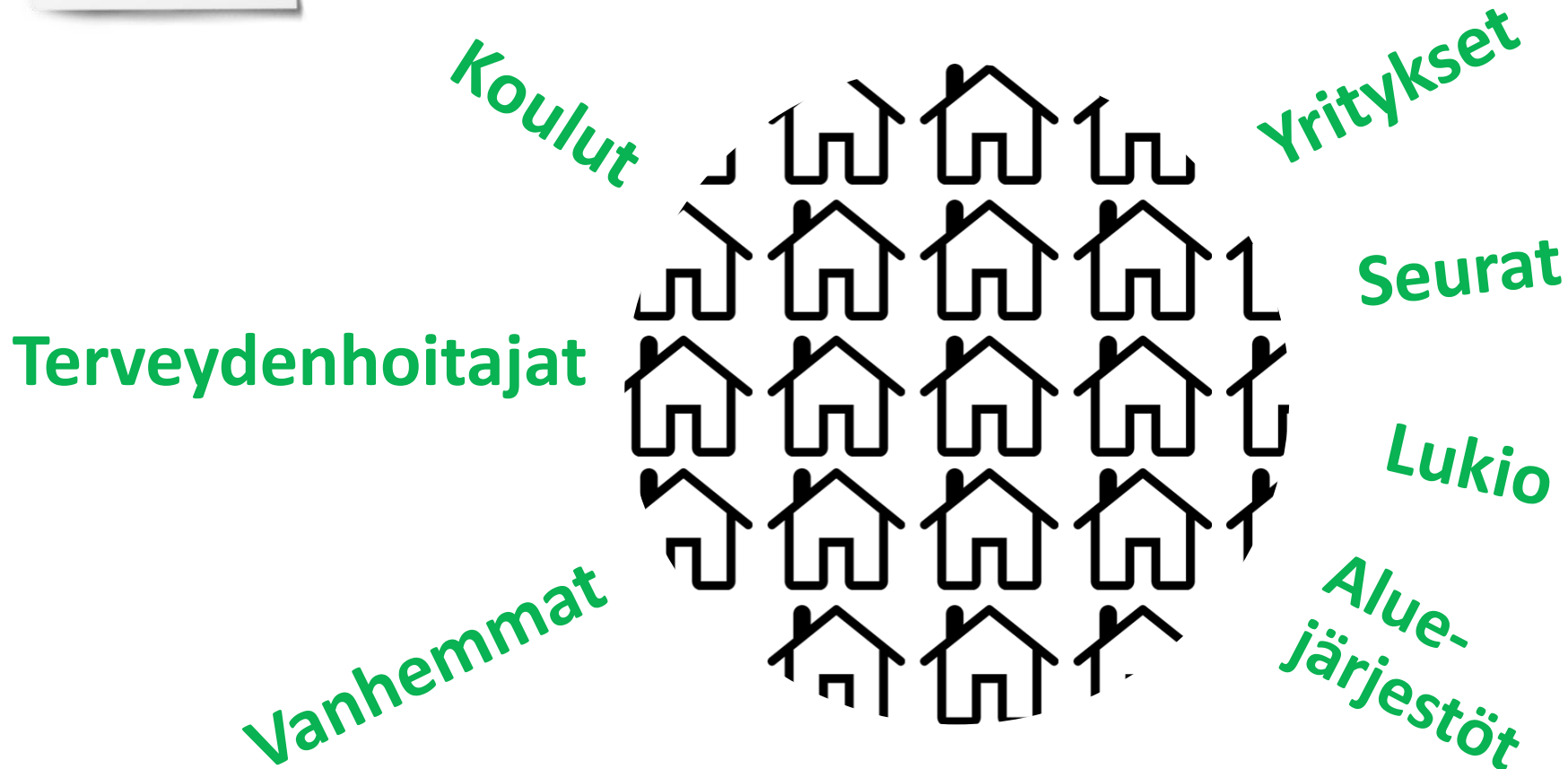
Kohti tuntia päivässä? 2012-2015

Alakoulu > Yläkoulu

Pojat > Tytöt

Paljon > Vähän

Yhteistyö



Tulisiko itse mieleen ehdottaa?

JUOKSE KENTTÄÄ
YMPÄRI - KERHO

liikkuvakoulu.fi/ideat
likes.fi/slideshare





Kiitos!



Jouni Kallio

liikkuvakoulu.fi