

”Että välissä tehhään muutaki ko vain perus oppitunnit”

VOIMAA! Pellon perusopetuksen Liikkuva koulu toiminta

Soili-Iiris Taivainen

Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Taivainen Soili-Iiris 2016. ”Että välissä tehhään muutaki ko vain perus oppitunnit”  
VOIMAA! Pellon perusopetuksen Liikkuva koulu toiminta. Liikuntakasvatuksen laitos.  
Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka, pro gradu tutkielma 66 s, 27 liitesivua.

Tässä pro gradu -tutkimuksessa pyritään selvittämään Pellon yläkoulun oppilaiden ja henkilökunnan näkemyksiä ja kokemuksia Liikkuva koulu toiminnasta kouluviihtyvyyden ja ilmapiirin edistäjänä.

Tässä tutkimuksessa käytettiin Liikkuva koulu ohjelmasta saatua aineistoa, joka kerättiin Pellon yläkoulun oppilailta ja henkilökunnalta toukokuussa 2015. Tutkimukseen osallistui 78 oppilasta ja 15 koulun henkilökuntaa kuuluvaa henkilöä. Tutkimustehtävänä oli selvittää koulupäivän liikunnallistamisen yhteyttä kouluviihtyvyyteen sekä koulun ja välituntien ilmapiiriin koulun oppilaiden ja henkilökunnan kokemana. Tutkimuksessa yhdistettiin laadullisia ja määrällisiä aineistoja. Aineiston tilastollisessa analyysissä tehtiin ristiintaulukointeja, T-testejä, varianssianalyysejä sekä frekvenssejä ja laadullisessa analyysissä käytettiin teemoittelua.

Tutkimuksen tuloksista voidaan yhteenvedon sanoa, että Liikkuva koulu toimintaa pidettiin onnistuneena hankkeena Pellon yläkoulussa. Oppilaat pitivät liikkumisesta ja toivoivat sitä enemmän oppitunneille, välitunneille ja teemapäiviin. Myös opettajat pitivät tärkeänä liikunnallistaa koulupäivää. Se toi opettajien mielestä työrauhaa ja viihtyisyyttä oppitunneille ja auttoi oppilaita keskittymään paremmin. Sekä oppilaat että koulun henkilökunta piti Pellon yläkoulua pääsääntöisesti mukavana ja viihtyisenä paikkana. Suurin osa vastanneista piti myös koulun ja välituntien ilmapiiriä vähintään melko hyvänä. Koulupäivän liikunnallistamisella koettiin olevan koulussa viihtymiseen positiivinen vaikutus.

Koulupäivän liikunnallistamisella oli vaikutusta koulussa viihtymiseen. Koulussa voisi olla arkisten ja säännöllisten toimintojen lisäksi uusia, oppilaita kiinnostavia tapahtumia tai teemapäiviä. Lisäksi oppilaat tulisi ottaa entistä enemmän mukaan suunnittelemaan koulussa tapahtuvia yhteisiä liikunnallisia toimintoja.

Avainsanat: kouluviihtyvyys, koulupäivän liikunnallistaminen, Liikkuva koulu toiminta

## **ABSTRACT**

Taivainen Soili-Iiris 2016. "It's just that we can do so many things and not only sit in classes" POWER! School on the move – activities in Pello comprehensive school. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 66 pp, 27 appendices.

The aim of this pro gradu – thesis is to study the views and experiences of Pello secondary school students and staff on The school on the move program as the promoter of wellbeing and better atmosphere at school.

The material of this study comes from the outcome of The school on the move- program as carried out at Pello secondary school. Both the students and the staff of the school answered an inquiry in May, 2015. The study included 78 students and 15 staff members. The purpose of the study was to find out whether the students and the staff experienced that adding physical activity to a normal school day would have any influence on feeling better at school. Qualitative and quantitative methods were utilized in this study. Statistics was carried out on SPSS program using cross-classification, T-tests, variance analysis and frequency. Qualitative analysis was based on themes.

To sum up, it is evident that The school on the move- program was considered a successful project in Pello secondary school. Students liked moving and hoped that there was even more possibilities to move during classes, breaks and special action days. Even teachers thought that it was important to move more during school days. The teachers considered that it improved overall wellbeing during classes and helped students to concentrate. The students as well as the school staff saw Pello secondary school as a nice and homey place. The majority also considered the atmosphere during breaks at least rather good.

To make school days physically more active had a positive influence on wellbeing at school. In addition to regular and scheduled activities school could offer innovative events and themes which the students find interesting. Furthermore, students should be taken as active participants in planning and decision making for these activities.

Key words: wellbeing at school, making schooldays physically more active, The school on the move -program

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN.....	4
2.1 Välituntiliikunta .....	5
2.2 Tapahtumat ja teemat.....	6
2.3 Koulumatkaliikunta .....	7
2.4 Toiminnalliset opetusmenetelmät .....	8
3 KOULUVIIHTYVYYS .....	10
4 LIIKKUVA KOULU.....	13
5 LIIKKUVA KOULU TOIMINNAN SEURANTA JA TUTKIMUS .....	16
5.1 Laaja seurantatutkimus .....	16
5.2 Tarkennettu seuranta.....	17
5.3 Erityinen seuranta .....	17
5.4 Liikkuva koulu toiminnan seuranta ja tutkimus .....	18
6 VOIMAA! LIIKKUVA KOULU TOIMINTA PELLON SIVISTYSTOIMESSA .....	20
6.1 Pellon yläkoulu Liikkuva koulu toiminnan pilottikouluna 2010–2012 .....	20
6.2 Pellon perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen Liikkuva koulu toiminta .....	22
7 MENETELMÄT.....	24
7.1 Tutkimusongelmat .....	24
7.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu .....	24
7.3 Tutkimusmenetelmät .....	25
7.3 Aineiston analyysi.....	26
7.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	27
7.4.1 Validiteetti.....	27
7.4.2 Reliabiliteetti .....	28
8 TUTKIMUSTULOKSET .....	29
8.1 Koulupäivän liikunnallistaminen .....	29
8.1.1 Välituntiliikunta .....	29

8.1.2 Tapahtumat ja teemat .....	34
8.1.3 Koulumatkaliikunta.....	36
8.1.4 Toiminnalliset opetusmenetelmät .....	39
8.2 Kouluviihtyvyys.....	42
8.3 Liikkuva koulu toiminta.....	46
9 POHDINTA.....	48
9.1 ”Ja saa myös mennä kaikilla välitunneilla ulos pelaamaan” .....	48
9.2 ”Kävelyt ja aamujummat, jotka piristävät päivää” .....	49
9.3 ”Voisimme saada koulumatkakävelyä/pyöräilyä lisätyksi” .....	51
9.4 ”Että välissä tehhään muutaki ko vain perus oppitunnit” .....	52
9.5 ”Oppilaat ovat iloisempia ja aktiivisempia tunnilla” .....	54
9.6 ”Liikunnan harrastaminen pitkin koulupäivää tulee koko maan tavaksi” .....	55
9.7 Jatkotutkimusaiheita .....	57
LÄHTEET .....	58
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

*”Että välissä tehään muutaki ko vain perus oppitunnit”* kirjoittaa yläkouluikäinen oppilas kysymykseen mikä on parasta Liikkuva koulu toiminnassa. Tämä pro gradu -tutkimukseni pyrkii selvittämään Pellon yläkoulun oppilaiden ja henkilökunnan näkemyksiä ja kokemuksia Liikkuva koulu toiminnasta kouluviihtyvyyden ja ilmapiirin edistäjänä.

Suomalaisen peruskoulun hyvää mainetta on varjostanut kansainvälisissä vertailuissa esille tullut tutkimustieto siitä, että huolimatta suomalaisten lasten erinomaista koulusaavutuksista lapset kokevat viihtyvänsä huonosti koulussa. Suomalaiset koululaiset ovat oppivaisia ja osaavia, mutta kertovat kyselytutkimusvastauksissaan voivansa ja viihtyvänsä koulussa huonosti. (Harinen & Halme, 2012, 3–9.) Ollila (2015) esittää Harinen & Halmeen (2012) viitaten, että suomalaislasten huono kouluviihtyvyys voisi johtua suomalaisesta kulttuurista, jossa asioihin suhtaudutaan ensisijaisesti kriittisesti. Tämä kulttuuri välittyy myös lapsille jo aikaisessa vaiheessa ja vaikuttaa heidän asenteisiinsa. (Ollila 2015, 13.) Mutta toisaalta kouluterveyskyselyn tulokset vuodelta 2013 osoittavat peruskoulujen työilmapiirissä tapahtuneen myönteistä kehitystä reilun kymmenen vuoden aikana. Työilmapiirissä ongelmia kokevien osuus on pienentynyt peruskoulun yläluokkalaispojilla ja -tytöillä 30 - 32 prosentista 26 prosenttiin. (Luopa ym. 2014, 26.)

Liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Lasten ja nuorten elämäntapa on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana niin, että liikuntaa ei kuulu enää luonnollisena osana jokaisen kouluikäisen päivään. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille, 7–18-vuotiaille, on liikkuu vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Tammelin & Karvinen 2008, 6; Kiili ym. 2014, 239; Vuori ym. 2011, 159.) Liikkuva lapsi ja nuori oppii liikuntataitojen lisäksi sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta. Lisäksi he nauttivat elämästään. (Vuori 2011, 145.) LIKESin, Jyväskylän yliopiston ja Liikkuva koulun (Lasten ja nuorten liikunta tilannekatsaus 2014 sekä kansainvälinen vertailu) katsauksessa vahvistetaan myös edellä mainittua fyysisen aktiivisuuden suositusaika (1–2 tuntia), mutta sen lisäksi siinä kiinnitetään huomiota yli kahden tunnin istumisjaksoihin, joita pitäisi välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi samaisen katsauksen mukaan olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Lähes kaikki lapset suorittavat oppivelvollisuutensa koulussa. He viettävät arkipäivistä suuren osan koulussa, ei ole siis samantekevää miten koulupäivä vietetään. Koulupäivään voidaan

lisätä liikkumista monin eri tavoin muun muassa liikuntatunneilla, koulumatkoilla ja välitunneilla. Oppitunteja voidaan toiminnallistaa esimerkiksi muuttamalla opetusmenetelmillä sekä tauottamalla istumista. (Tammelin 2013, 76.)

Vuosina 2004–2007 toteutettiin Turussa Koulut liikkeelle -hanke, jonka tavoitteena oli lasten koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulun toimintakulttuuria ja -ympäristöä kehittämällä (Asanti & Oittinen 2006, 12; Koski ym. 2008, 14). Näihin edellä mainittuihin haasteisiin puuttui myös pääministeri Matti Vanhasen II hallitus politiikkariihessä 2009 ottaessaan kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämiseksi. Hallituksen kannanotossa linjattiin toimia, joita tarvittiin hallitusohjelman tavoitteiden toteuttamisen varmistamiseksi. Kannanoton pohjalta käynnistettiin Liikkuva koulu – hanke. (Laine ym. 2011, 11.)

Pellon peruskoulun yläkoulu on mukana Liikkuva koulu toiminnassa pilottikouluna lukuvuosina 2010–2011 ja 2011–2012. Pellon yläkoulun pilottikoulujakson jälkeen Pellon kolme alakoulua ja varhaiskasvatus tulivat mukaan Liikkuva koulu toimintaan lukuvuoden 2012–2013 alusta. Liikkuva koulun toimintakulttuuria toteutettiin päiväkotilapsesta aina perusopetuksen yhdeksännelle luokalle asti ja toteutetaan vieläkin. Itse olen ollut mukana kehittämässä ja toteuttamassa Pellon perusopetuksen Liikkuva koulun VOIMAA! -hanketta alusta alkaen ja olen kiinnostunut koulun mahdollisuuksista liikunnallistaa lasten ja nuorten koulupäivää. Liikkuva koulu -toiminnan tavoitteena on uudenlaisen toimintakulttuurin luominen peruskouluihin (Mörsky 2014, 57). VOIMAA! -hanke on ollut kehittämässä uudenlaista toimintakulttuuria koulupäivän liikunnallistamiseksi. Toimenpiteinä ovat olleet esimerkiksi aamujumput, taukoliikunnat, viikoittaiset kävelyt oppituntien aikana, toimintapäivät ja oppilaiden ohjaajakoulutukset. Kaikki nämä näkyvät nyt koulun arjessa normaalina koulun toimintoina. Koulupäivään lisätty liikunta edistää myös kouluviihtyvyyttä (Tammelin ym. 2012, 24). Fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunneille voi tuoda positiivisia vaikutuksia työrauhaan ja oppilaiden keskittymiseen, ja tämä puolestaan motivoi opettajia omassa työssään (Mörsky 2014, 62). Edellä mainittujen seikkojen lisäksi Pellon yläkoulussa on havaittu, että jälki-istunnot ovat vähentyneet hankkeen aikana huomattavasti.

Pellon yläkoulun VOIMAA! -hanke oli mukana Liikkuva koulu toiminnan pilottivaiheessa tehdyssä erityisessä seurantatutkimuksessa. Neljässä pilottihankkeessa ja kahdessa vertailukoulussa toteutettiin kyselyjen lisäksi fyysisen aktiivisuuden objektiivisia mittauksia sekä havainnointiin hankkeen toimintaa koulussa. (Tammelin ym. 2012, 16.) Pilottivaiheen

erityisen seurantatutkimuksen tulosten vertaaminen tähän päivään on myös yksi kiinnostava tutkimuskohde ja siinä erityisesti kouluviihtyvyydessä mahdollisesti tapahtuneet muutokset.



## 2 KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN

Koulupäivän liikunnallistamisella tarkoitetaan sitä, miten koulun arkeen voidaan liikuntatuntien lisäksi lisätä oppilaiden liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta. Kyse ei ole vain ohjatusta toiminnasta vaan ennen kaikkea oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämisestä. (Asanti 2013, 629.) Lapsen terveelle kehitymiselle päivittäinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä. Liikunnan avulla tuetaan lapsen kehitystä ja hyvinvointia monipuolisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuori Suomi, 2010, 2.) UKK-instituutin Terveysliikuntautisissa 2013 Minna Aittasalon artikkelissa ”Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään” todetaan, että kouluikäiset lapset ja nuoret viettävät suuren osan valveillaoloajastaan koulussa ja koulumatkoilla. Jos koulussa vietettävä aika pääasiallisesti istutaan, ei iltaisin olevat liikuntaharrastukset välttämättä takaa päivittäistä, terveyden kannalta riittävää liikuntamäärää. Aikuisille tehdyt tutkimukset osoittavat, että vaikka liikuntasuosituksia täyttyisivätkin, liiallinen istuminen voi kumota liikunnan suotuisia vaikutuksia. Tämä voi osoittautua todeksi myös lapsilla ja nuorilla, kun saadaan riittävästi tutkimustietoa. Huolestuttavinta on tilanne niiden lasten ja nuorten kohdalla, joilla istuva elämäntyyli kuuluu myös vapaa-aikaan. (Aittasalo 2013, 9.) Koulupäivään voidaan lisätä liikkumista monin tavoin. Liikuntatunnit, koulumatkat ja välitunnit sekä oppituntien toiminnalliset opetusmenetelmät sekä istumisen tauottaminen ovat hyviä esimerkkejä liikunnallistamisen kohteista. Koulun toimintakulttuuria tulisi muuttaa hyvinvointia edistäväksi. (Tammelin 2013, 80.)

Lasten liikunnan lisäämiseen ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tarvitaan mukaan lapset, lasten vanhemmat ja huoltajat, opetushenkilökunta sekä päättäjät. Erityisen tärkeitä ovat lasten vanhempien ja huoltajien tuki. Lapset omaksuvat kotoisista saadun liikunnallisen elämäntavan esimerkit ja asenteet jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Lasten vapaa-ajan liikunnan lisäksi myös kouluilla on merkittävä rooli lasten liikuttajana. Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. (Syväoja ym. 2012, 11.) Asannin (2013, 629) mukaan keskeistä on, että koulun toimintakulttuuri on oppilaita liikkumiseen kannustava ja opettajat ymmärtävät liikunnan tärkeyden oppilaiden hyvinvoinnille. Koululla on käytettävissä monipuolisia vaihtoehtoja liikunnan lisäämiseksi. Näitä ovat muun muassa erilliset taukojummat ja liikuntatuokiot, liikunnalliset tapahtumat sekä välitunti- ja koulumatkaliikunta, oppitunneilla voidaan työskennellä välillä seisten tai nousta viitatessa seisomaan. Lisäksi

voidaan kannustaa pieneen liikkumiseen oppitunnin aikana ja näin vähentää sekä tauottaa istumista. (Syväoja ym. 2012, 26–28; Tammelin 2013, 79.) Passiivisuutta oppitunneilla vähentää lyhyetkin toiminnalliset tuokiot (Tammelin 2013, 79). Tällaiset oppituntien aikana tehtävät toimet täydentävät koulupäivän aikaista liikuntaa sekä auttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Ne ovat myös piristäviä ja oppimisen kannalta antavat tärkeän mausteen koulupäivään. (Syväoja ym. 2012, 19.)

## **2.1 Välituntiliikunta**

Peruskouluasetuksessa välitunnin määritelmä on seuraava: oppitunti kestää 60 minuuttia, josta vähintään 45 minuuttia tulee käyttää työjärjestyksen mukaiseen opetukseen ja vähintään 10 minuuttia välituntiin (Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 pykälä). Lisäksi peruskouluasetuksen pykälässä 23 todetaan, että opetukseen käytettävä aika ja välitunnit voidaan järjestää toisin kuin on säädetty, jos se on oppilaiden iän ja kehitystason, opettavan aineen tai opetuksessa käytettävän työtavan vuoksi taikka muusta erityisestä syystä tarkoituksenmukaista. Työpäivää voidaan kuitenkin lyhentää vain työpäivän loppuun sijoitetun kaksoistunnin vuoksi. Nykyistä välituntijärjestelmää voidaan muokata peruskouluasetuksen mukaan, jos sen koetaan olevan oppilaille hyödyllistä. Perusopetusasetus määrää vain, että välitunti on pidettävä, eikä sitä saa korvata oppitunneilla istumisella. (Latonen & Pajunoja 2012, 16.)

Lähes kaikki lapset suorittavat oppivelvollisuutensa koulussa sekä viettävät siellä ison osan arkipäivistä (Tammelin 2013, 76). Välitunneilla oppilaat viettävät viitisen tuntia viikossa (Asanti, 2013, 630). Välitunnit ovat liikuntatuntien lisäksi yksi helpoimmista ja luontevimmista tavoista lisätä koulupäivien aikaista liikkumista (Nykänen 2013, 3). Alakouluikäisten oppilaiden välitunnit ovat selvästi liikunnallisesti aktiivisempia kuin yläkoululaisten (Kokko & Hämylä 2015, 57). Yläkouluikäisten innostaminen liikkumaan välituntien aikana on vaikeaa (Rajala ym. 2014, 64). Yläkouluikäiset viettävät välitunnit pääsääntöisesti sisällä istuen (Kokko & Hämylä 2015, 58). Yläkouluikäisten alhainen välituntiaktiivisuus on osittain selitettävissä iällä ja koetulla fyysisellä pätevyydellä (Latonen & Pajunoja 2012, 65). Yläkouluikäisten välituntiaktiivisuutta tutkittaessa on todettu, että pojat ovat aktiivisempia välituntiliikkujia kuin tytöt (Haapala ym. 2014, 840). Tyttöjen välituntiliikkumattomuuteen vaikuttavat muun muassa vallitsevat muoti-ilmiöt, jotka voivat jopa estää liikkumisen (Latonen & Pajunoja 2012, 65).

Yläkouluikäisten oppilaiden välituntiliikunnan lisäämiseksi tarvitaan uusia ideoita. Yläkouluikäiset oppilaat keksivät parhaat ideat itse, joten heidät tulee rohkeasti ottaa mukaan suunnitteluun. (Kokko & Hämylä 2015, 95, Jakobsson 2013, 31.) Lisäksi vastuun antaminen ja aktivoiminen voivat sitouttaa oppilaita (Jakobsson 2013, 31).

Koulupäivän rakennetta on muutettu monissa Liikkuva koulu toiminnan pilottikouluissa (Liikkuva koulu -hanke 2012, 4). Pilottikouluissa muutettiin osa välitunneista ulkovälitunneiksi tai sisävälitunnit muutettiin fyysisesti aktiivisiksi: oppilaille annettiin mahdollisuus käyttää koulun liikuntasaleja välituntiliikkumiseen, oppilaita koulutettiin välituntiohjaajiksi ja koulujen pihoja muutettiin liikuntaa tukeviksi. (Tammelin ym. 2012, 20 - 54.) Teknologian kehittyminen 2000-luvulla on tuonut uudenlaisia mahdollisuuksia hyödyntää esimerkiksi digitaalisia pelejä liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kouluissa liikuntapelejä on käytetty muun muassa välituntiliikunnassa (Kiila ym. 2014, 240). Yläkouluikäisten poikien osallistuminen liikunta- ja pallopeleihin välitunneilla onkin lisääntynyt ja yläkouluikäiset viettävät entistä useammin välitunnit ulkona (Tammelin ym. 2012, 54.) Koulun henkilökunnalle tehdyissä kyselytutkimuksissa valtaosa vastanneista oli sitä mieltä, että oppilaiden on hyvä mennä ulos välitunneilla ja että välituntiliikunta edistää työrauhaa (Kämppe ym. 2013, 26).

## **2.2 Tapahtumat ja teemat**

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet velvoittavat kouluja kehittämään toimintakulttuuriaan. Vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sanotaan, että koulutyössä tulee hyödyntää suunnitelmallisesti eri työtapoja ja oppimisympäristöjä ja lisäksi työskentelyä tulisi pyrkiä säännöllisesti viemään ulos luokkahuoneesta. Kouluissa tulisi luoda mahdollisuuksia projektimaiseen työskentelyyn ja kokonaisuuksien opiskeluun sekä yhteistyöhön koulun sisällä ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 27–29.) Koulupäivään voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta myös erilaisten liikunnallisten teemapäivien ja tapahtumien avulla (Asanti 2013, 631). Lisäksi yhdessä tekeminen edistää taitoa työskennellä rakentavasti monenlaisten ihmisten kanssa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 14).

Esimerkkeinä teemapäivinä ja tapahtumina voivat sisältää seuraavia toimintoja: paikkakunnan urheiluseuroja pyydetään esittelemään toimintaansa ja mukaan kutsutaan paikallisia ”urheilusankareita” tai kuvataiteen tunneilla oppilaat voivat valmistaa julisteita, joissa

esitellään heidän omia liikuntaharrastuksiaan. Lisäksi televisiosta tutut ohjelmat voivat antaa aiheita teemapäiville. (Syväoja ym. 2012, 27.) Lisäksi Valo ry järjestää vuosittain valtakunnallisia tapahtumia ja teemapäiviä, joihin koko koulu tai luokka voi osallistua. Tapahtumia ovat esimerkiksi alakoulujen oppilaille tarkoitettut Liikuntaseikkailu ja Vipinää Välkälle kampanjat sekä yläkouluikäisille Taisto. (Liikkuva koulu – hanke 2012, 10.)

### **2.3 Koulumatkaliikunta**

Koulumatkaliikunta on arkiliikuntaa, joka muodostuu oppilaan kodista kouluun ja koulusta takaisin kotiin kulkemista matkoista (Jaakkola ym. 2013, 659). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 43) kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkat terveyttä ja kuntoa edistävällä tavalla. Koulumatkaliikunnalla voi olla huomattava merkitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle, kunnolle ja terveydelle (Kokko & Hämylä 2015, 57) sekä lisäksi koulumatkat ovat merkittävä osa koululaisten arjen fyysistä aktiivisuutta (Turpeinen & Kallio 2015, 10). Aktiivisella koulumatkaliikkumisella on myös sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöön liittyviä hyötyjä. Koulumatkat sisältävät paljon mahdollisuuksia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, koska nyt oppilaita kuljetetaan yleisesti autolla lyhyitäkin koulumatkoja (Turpeinen ym. 2013, 5). Jos oppilaan kävelisi tai pyöräilisi 2-3 kilometrin pituisen koulumatkansa, saisi hän noin puoli tuntia liikuntaa lisää joka päivä (Tammelin 2013, 79). Lisäksi Opetushallituksen laatiman Move – Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän mukaan riittävän fyysisen toimintakyvyn määritelmässä koululaisen tulisi jaksaa kulkea koulu- ja harrastusmatkat ja kuljettaa koulu- ja harrastusvälineitä omin voimin (Huotari & Palomäki 2013, 28). Toisaalta perusopetuslain pykälä 32 määrittää, että kunnan velvollisuus on järjestää oppivelvollisuusikäisille oppilaille koulukuljetus, jos koulumatkan pituus on yli 5 kilometriä (Niemi ym. 2007, 8).

Koulukuljetusten piiriin kuuluvien oppilaiden kannattaisi kulkea edes osa koulumatkasta jalkaisin (Tammelin ym. 2014). Järjestämällä liikunnallista kerhotoimintaa koulukuljetusoppilaiden odotusaikoja voitaisiin hyödyntää ja näin lisätä liikkumista koulupäiviin. Koulukyyditys voitaisiin järjestää niin, että oppilaalle tulisi kävelyä joko kotoa lähdetessä tai koululle tultaessa. (Syväoja ym. 2012, 27). Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit käynnistyi osaksi Liikkuva koulu toimintaa vuonna 2011 Pyöräilykuntien verkosto ry:n organisoimana. Mukana yhteistyössä ovat Nuori Suomi ry, Liikenneturva, Suomen Pyöräilyunioni ry, Suomen Latu ry sekä vanhempainyhdistyksiä ja paikallisia

pyöräilyseuroja. Pyöräilevissä ja kävelevissä ”koulubusseissa” matka kouluun tai harrastukseen pyöräillään tai kävellään aikuisen johdolla ryhmässä. Yhdessä tehtävää matkantekoa nimitetään ”koulubussiksi”, koska matka tehdään ennalta sovitun reitin ja aikataulun mukaan. Tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa sekä vähentää autoliikennettä koulujen ja harrastuspaikkojen läheisyydessä. Lisäksi tavoitteena on oppia turvallisia ja ympäristön kannalta kestäviä liikkumistapoja. Pyöräileviä ja käveleviä koulubusseja on toteutettu parinkymmen vuoden ajan eri puolella maailmaa. (Tammelin ym. 2012, 63.)

## **2.4 Toiminnalliset opetusmenetelmät**

Tekemällä oppiminen eli toiminnasta oppiminen on luultavasti vanhin ihmisen historian oppimismenetelmä ja se on yhä pienen lapsen perusmalli oppia vanhemmiltaan (Vuorinen 2001, 179). Liikunnalla on tärkeä rooli lapsen kasvussa ja kehityksessä. Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana opitaan liikuntataitoja, liikehallintaa ja liikkuvuutta. Nuoruusiän aktiivisella liikunnan harrastuksella turvataan tuki- ja liikuntaelimistön kehittyminen sekä perusliikuntataidot. Lisäksi liikunnalla on vaikutus lapsen minäkuvan ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. (Fogelholm 2011, 84.) Liikunta toimii myös kasvatuksen tukena ja työvälineenä (Opetusministeriö 2008, 38). Erityisesti nuoret kaipaavat aktiivista toimintaa, jossa he saavat käyttää aivojen lisäksi myös jäseniään (Vuorinen 2001, 181). Toiminnalliset opetusmenetelmät sopivat kaikille lapsille, mutta erityisesti ne sopivat pojille sekä kaikenikäisille oppijoille, joiden verbaalis-kognitiiviset taidot ovat vähäiset (Ottelin 2015, 13). Moraalikasvatukseen liikuntatilanteet tarjoavat paljon haasteellisia tilanteita pelien ja leikkien yhteydessä. Liikunnan avulla voidaankin opettaa yhteistyötä ja antaa oppilaille ainutlaatuisia tilaisuuksia opetella oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista erilaisissa käytännön tilanteissa. Liikunta, toiminnallisena oppiaineena ja pitkälti sanattomaan vuorovaikutukseen perustuvana ilmiönä, tarjoaa osallistujilleen erinomaisen tilaisuuden myös kognitiivisen oppimisen tukemiseen, uusiin ihmiskontakteihin ja monikulttuurisen suvaitsevaisuuden lisäämiseen. (Opetusministeriö 2008, 38.)

Liikunnan mahdollisuuksia toiminnallisena opetusmenetelmänä tulisi korostaa. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi käsitteitä, etäisyyksiä, rajoja, suuntia, sijaintia, kokoja, värejä, määriä ja muotoja. Nämä ovat perusteita kielelliseen, matemaattiseen sekä taideopiskeluun. Liikunnassa opitaan muun muassa kehon hahmottamista, kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-

käsikoordinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista. Nämä kaikki ovat peruselementtejä hyvään luku- ja kirjoitustaitoon. (Huisman & Nissinen 2005, 25.)

Liikunnalla on terveysvaikutusten lisäksi myös muitakin positiivisia vaikutuksia (Kiili ym, 2014, 239). Viime vuosien aikana tutkimus liikunnan ja koulumenestyksen yhteydestä on lisääntynyt huomattavasti. Uusimmissa tutkimuksissa oppitunteihin yhdistetty liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin ja standardoituihin oppiainekohtaisiin testituloksiin. (Syväoja ym. 2012, 11; Kantomaa ym. 2013, 13.) Lisäksi Opetushallituksen tiivistelmässä Liikunta ja oppiminen (Syväoja ym. 2012, 12) todettiin, että liikunnalla on positiivinen vaikutus erityisesti matemaattisissa aineissa menestymiseen ja ettei lukuaineista siirretty aika liikuntaan ole heikentänyt niiden aineiden oppimistuloksia. Samaan johtopäätökseen ovat tulleet Kantomaa ym. (2013, 13) liikunnan positiivisista vaikutuksista koulumenestykseen. Tästä huolimatta on yleistä, että oppilaat istuvat suurimman osan koulupäivästä paikallaan luokkahuoneissa (Kiili ym. 2014, 239). Mutta tutkimustietoa liikunnan välittömistä vaikutuksista tiedolliseen toimintaan on kuitenkin vasta vähän ja osittain tulokset ovat epäjohdonmukaisia. Kuitenkin voidaan jo saaduista tutkimustuloksista todeta, että liikunnan ja tiedollisen toiminnan väliset yhteydet saattavat osaltaan selittää liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä. Liikunta ei välttämättä vaikuta suoraan oppimistuloksiin, vaan vaikutus välittyy useiden muiden tekijöiden kautta. (Syväoja ym. 2012, 11.)

Liikunta on ihmisen luonnollisimpia tapoja ilmentää itseään (Kataja ym. 2011, 33). Liikunta on hyvä opetusväline ja opettamisen keino. Integroidessa liikuntaa muihin oppiaineisiin, sen tulee olla ”rengin roolissa”. (Koskenkari 2013.) Liikkuminen onkin hyvä apuväline oppimiselle (Kataja ym. 2011, 33). Oppimistavoitteet ovat kyseisen oppiaineen tavoitteet, ja liikunta on väline niiden saavuttamisessa. Liikunta voi olla apukeino lapsen oivaltamisessa ja muistiin painamisessa. Erityisen tärkeää on, että toiminnalliset opetusmenetelmät rakentavat positiivisesti lapsen itsetuntoa. Tehtävät eivät saa olla niin vaikeita, että liikunnalliset taidot korostuvat liikaa. (Koskenkari 2013.) Kilpailut ja leikit ovat oleellinen osa toiminnallista aktiivisuutta ja opiskeluun saadaan niiden avulla vaihtelua. Ne tarjoavat mahdollisuuden purkaa fyysistä energiaa hyväksytyllä tavalla ja parhaimmillaan kilpailu tai leikki liittyy sisällöllisestikin opiskeltavaan aineeseen. (Vuorinen 2001, 181.)

### 3 KOULUVIIHTYVYYS

Suomalaisessa peruskoulussa tehdyt tutkimukset ja arvioinnit ovat tuoneet esiin oppilaiden heikon motivaation opiskeluun ja käsityksen itsestään huonona oppijana (Haapaniemi & Raina 2014, 10). PISA 2000 -tutkimuksessa koulujemme oppimisilmapiirin laatu todettiin OECD-maiden keskitasoa alhaisemmaksi (Äärelä 2012, 25). Samaa ilmiötä tukee myös vuosien 2009 ja 2012 PISA-tulokset, joissa todetaan, että suomalaisissa kouluissa ei viihdytä, mutta siellä opiskellaan tehokkaasti. Koulua ei vihata, mutta yläkouluikäiset oppilaat ovat siihen aiempaa tympääntyneempiä ja se näkyy esimerkiksi levottomuutena luokkaopetustilanteissa (Pollari & Koppinen 2010, 108). Myös Ottelin (2015, 10) viittaa artikkelissaan aikaisempiin tutkimuksiin, joissa todetaan suomalaislasten huonon kouluviihtyvyyden varjostavan hyvää mainetta kansainvälisissä vertailuissa. Viihtyvyys ei tarkoita pelkästään hauskanpitoa, vaan se koostuu monista asioista. Kouluviihtyvyyteen yhteydessä olevia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi oppiaine ja opettaja sekä oppilaaseen liittyviä tekijät kuten esimerkiksi kouluasenne, koulumotivaatio ja odotukset. (Paloneva 2008, 6-17.)

Kouluihin kaivataan oppimisen iloa ja opetuksen oppijalähtöisyyttä. Nykyaikainen ihmis- ja oppimiskäsitys haastaa koulut tuomaan viihtymisen käsitteen myös opettajien johtamiin oppimistilanteisiin. Pedagoginen viihtyminen on oppimisen edellytys ja oppimista tapahtuu parhaiten vuorovaikutuksessa. (Haapaniemi & Raina 2014, 11–19.) Lisäksi kuilu lasten ja nuorten vapaa-ajan vieton ja koulutyön välillä on kasvanut. Liikunnallisempi ja pelillisempi koulu voisi edistää koulutyön mielekkyyttä sekä kohottaa oppilaiden itsetuntoa ja kykyä toimia toisten kanssa. Tällä tavoin voitaisiin kaventaa syntynyttä kuilua. (Kiili ym. 2014, 251.)

Koulussa korostetaan yksilön suoriutumista, kuitenkin rinnalle tulisi ottaa myös yhteisöllisyyden voima ja arvojen korostaminen (MAST, 4). Hyvän yhteisöllisyyden tunnusmerkkejä ovat osallisuus, avoimuus, keskustelu ja demokraattisuus. Nämä antavat yhteisön jäsenille yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteen sekä luottamuksesta siitä, että apua saa tarvittaessa. Ulospäin hyvä yhteisöllisyys näyttäytyy uteliaana ja hyväntahtoisena. (Haapaniemi & Raina 2014, 39.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) on laadittu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppilas on aktiivinen oppija. Hän oppii asettamaan tavoitteita ja ratkaisemaan

ongelmia sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa. Perusopetus kartuttaa inhimillistä ja sosiaalista pääomaa. Inhimillinen pääoma koostuu osaamisesta ja sosiaalinen pääoma ihmisten välisistä yhteyksistä, vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten oppilaiden, opettajien ja muiden aikuisten sekä eri yhteisöjen ja oppimisympäristöjen kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 14–16.) Ihmiset haluavat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Toivakka & Maasola 2011, 29). Vuorovaikutteinen viestintä on mahdollista ympäristössä, jossa toteutuu keskinäinen luottamus, arvostus ja avoimuus. Yhdessä tekeminen merkitsee tilan antamista ja sallivuuden opettelua. Jokaisen tulee kuunnella toisten mielipiteitä ja arvostaa niitä, mutta silti tulee uskaltaa sanoa oma mielipide. (Kataja ym. 2011, 22–23.) Toivakka ja Maasola (2011) vahvistavat myös kuuntelun merkitystä. Kuuntelemisen taito on onnistuneen vuorovaikutuksen ehdoton edellytys. Taitava kuunteleminen on osallistumisen perusta, sillä keskustelun eteneminen edellyttää toisten kuuntelemista ja vastavuoroisuutta. (Toivakka & Maasola 2011, 31.) Aalto (2000) nimeää tärkeimmiksi vuorovaikutustaidoiksi ihmisten välisessä kanssakäymisessä seuraavat asiat: eri mieltä olemisen taidon, kyvyn helpottaa toisen pahaa oloa, oman pahanolon ilmaisutaidon, omien virheiden myöntämisen, korjaavan palautteen antamisen ja vastaanottamisen sekä myönteisen palautteen antamisen ja vastaanottamisen. (Aalto 2000, 26.) Luonteva toiminta uusissa ja erilaisissa tilanteissa edellyttää avointa ja avaraa mieltä. Vuorovaikutustaitoja voidaan oppia ja ne vahvistavat kouluyhteisön hyväksyvää ilmapiiriä. (MLL 2001, 2.)

Liikunnalla on terveysvaikutusten lisäksi havaittu olevan myös sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Liikunnan parissa koetaan suuria tunteita: tyytyväisyyttä onnistuneen ja rankan harjoituksen jälkeen, ryhmään kuulumisen tunne, oppimisen ja osaamisen tunne, voiton ja tappion tuomat ilon ja pettymyksen tunteet sekä esteettiset elämykset. Liikunta tarjoaa kokemuksia ja elämyksiä, joita välttämättä ei voi muualla kokea. (Lintunen 2002, 29.) Leikin avulla on mahdollista vahvistaa itsetuntoa, vastuullisuutta ja luottamusta. Sen avulla voidaan opetella ihmisten välisiä pelisääntöjä ja helpommin tutustua toisiin ihmisiin. Leikki auttaa suhteuttamaan omat tarpeensa toisten tarpeisiin. (Vuorinen 2001, 181.) Lisäksi voidaan ajatella, että lapsi, joka ei liiku, ei pääse toteuttamaan itseään (Ollila 2015, 18). Yksi liikunnan tarjoama tärkeä taito on sosiaalinen vuorovaikutus. Liikunnassa ihminen pääsee kokemaan tärkeitä minäkuvaan ja identiteetin kehittymiseen liittyviä elämyksiä kuten ystävyys, läheisyys ja ryhmään kuuluminen. Tällaiset kokemukset ja elämykset lisäävät ihmisen kiinnostusta liikuntaan ja vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Telama & Polvi, 2011, 629.)



Osaamista ja tietämistä korostavassa koulumaailmassa liikunnalle on tarvetta (Palomäki & Hirvensalo, 2012). Koulupäivän aikainen liikkuminen koetaan hyvin myönteisenä asiana (Kämppi ym. 2015), koska liikunta tarjoaa virkistystä ja vastapainoa lukuaineille sekä mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutustaitojen opetteluun (Palomäki & Hirvensalo, 2012). Soini (2006, 16) viittaa aikaisempiin tutkimuksiin, joissa todetaan, että viihtymisellä on suuri merkitys koululaisten liikunta-aktiivisuuteen koulussa. Viihtymisellä on vaikutusta motivaatioon, käyttäytymiseen ja sosiaaliseen toimintaan. Liikunta vaikuttaa itsetuntoon sekä kouluviihtyvyyteen ja sitä kautta oppimiseen (Kantomaa ym. 2013, 15). Liikunta on erityisesti pojille merkittävä kouluviihtyvyyttä lisäävä tekijä (Palomäki & Hirvensalo, 2012). Koulupäivää kannattaa liikunnallistaa, koska se lisää kouluviihtyvyyttä, rauhoittaa oppitunteja ja luo uusia vuorovaikutus tapoja (Jakobsson, 2013, 29).

## 4 LIIKKUVA KOULU

Ihmisen tarvitsema fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisen sadan vuoden aikana ja muutos on nopeutunut 1960-luvulta lähtien (Lintunen 2002, 25). Tällä hetkellä suomalaisista lapsista suurin osa liikkuu liian vähän. Liikunta ei sisälly luonnostaan koululaisten arkeen, myös lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt. Kyselytutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Tarvitaan siis työtä kouluikäisten riittävän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. (Tammelin & Karvinen 2008, 10.) Liikkuva koulu on ollut vastaus huoleen koululaisten liikkumattomuuden lisääntymisestä. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportissa (2011) todetaan päämääränä olevan vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaan oppiaineena.

Lasten ja nuorten liikkumiseen liittyviä hankkeita on useita eri puolilla maailmaa. Yhteistä kaikille näille hankkeille on lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kehittämällä liikuntatoimintaa (Heikinaro-Johansson 2012, 20). Hollannissa, Saksassa ja Irlannissa aloitetuissa hankkeissa kiinnitetään huomiota koululaisten fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen. Hollannissa ja Saksassa olevat hankkeet käynnistyivät huolesta lasten liikkumattomuuden ja ylipainoisuuden lisääntymisestä sekä epäterveellisistä ravintotottumuksista ja lisäksi niiden mukanaan tuomista terveysongelmista. Irlannin hanke ”Be Active after School Activity” tarjoaa alakouluikäisille monipuolista liikuntaa vähäisten liikuntatuntien lisäksi. (Heikinaro-Johansson 2012, 20–22.) Heikinaro-Johansson (2012) toteaa tärkeäksi hankkeiden huolellisen suunnittelun, joka nivoutuu koulun opetussuunnitelmaan. Tanskassa vuonna 2014 käyttöön otetun uuden opetussuunnitelman keskeinen piirre on, että oppilaiden koulupäivien tulisi olla pidempiä ja että niihin tulee sisältyä 45 minuuttia liikkumista. Huomioitavaa on, että opetussuunnitelmassa ei puhuta liikunnasta vaan liikkumisesta. (Rundh & Kopperholdt 2014, 55.) Suomen uusissa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 todetaan, että liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tärkeitä ovat positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Näihin samoihin asioihin kiinnitetään huomiota Liikkuva koulu toiminnassa.

Liikkuva koulu – hanke käynnistettiin Matti Vanhasen hallituksen kannanoton (2009) seurauksena. Liikkuva koulu toiminnan päätavoite on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen peruskoulujen koulupäivään tai sen yhteyteen. Päämääränä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. (Laine ym. 2011, 11.)

Liikkuva koulu toiminta toteutettiin yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sekä puolustushallinnon kanssa ja se rahoitettiin veikkausvoittovaroista. Hankkeen muita yhteistyötahoja ovat Opetushallitus (OPH). Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys (LIKES) sekä useat liikunnan kansalaisjärjestöt. LIKES vastasi hankkeen koordinoinnista ja käytännön toteutuksesta. (Laine ym. 2011,11.)

Haku hankkeen pilottikouluiksi käynnistyi huhtikuussa 2010 ja kesäkuussa tuli OKM:ltä päätös kokeiluavustusten saajista. Piloteiksi valittiin 21 hanketta. Hankkeiden valinnassa kiinnitettiin huomiota muun muassa toiminta- ja taloussuunnitelman toteuttamiskelpoisuuteen, eri sidosryhmien mukanaoloon, omarahoitusosuuteen ja kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan. Pilottihankkeet käynnistyivät syksyllä 2010 ja pilottihankkeita tukemaan perustettiin mentoriverkosto, johon kuului 21 liikunta-alan asiantuntijaa. (Laine ym. 2011, 13–16.) Pilottivaiheessa hankkeen seurannan tavoitteena oli selvittää, miten hanke toteutui kouluissa ja mitkä olivat hankkeen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Lisäksi pilottivaiheeseen liittyvän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa peruskouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta. (Tammelin ym. 2012, 13.)

Hankkeiden toteutumista seurattiin hankevastaaville tehdyillä haastatteluilla ja kyselyillä. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden muuttumista selvitettiin kyselyillä ja fyysisen aktiivisuuden objektiivisilla mittauksilla. Lisäksi selvitettiin hankkeen sosiaalisista vaikutuksista kouluyhteisössä. Näitä olivat muun muassa vaikutukset koulun ilmapiiriin, sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa. (Tammelin ym. 2012, 13.)

Liikkuva koulu – hanketoiminta käynnistyi pilottivaiheella 2010–2012 ja se on nyt osa hallitusohjelmaa (2015 →). Toteuttajina ovat koulut eri puolilla Suomea, Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, puolustushallinto, aluehallinto ja järjestöt. Lisäksi aluehallintovirastot rahoittavat Liikkuva koulu toiminnan käynnistämistä ja kehittämistä. Ohjelman tavoitteena on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivään ja sen yhteyteen. Pyrkimyksenä on koulun toimintakulttuurin muuttaminen, että

se edistää oppilaiden kuin opettajien ja muun henkilökunnan terveyttä ja hyvinvointia. Ohjelman avulla pyritään levittämään liikkumisen hyviä käytäntöjä, ja kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksia kaikkiin Suomen peruskouluihin. Liikkuvan koulun toteutuksessa oli vuoteen 2013 mennessä mukana 75 kuntaa. Suomen hallituksen vuoden 2016 budjetin yhdeksi kärkihankkeeksi on nostettu liikunnan lisääminen kouluihin tuomalla Liikkuva koulu toiminta valtakunnalliseksi. Tavoitteena on liikunnallista oppiminen eri oppiaineissa, tukea peruskoulun aktiivista ja oppilaita aktivoivaa toimintakulttuuria. Pää tavoitteina ovat, että jokainen peruskoululainen liikkuu vähintään tunnin päivässä sekä lisätään muualla kuin luokassa tapahtuvaa liikunnallista oppimista. (Hallituksen julkaisu 13/2015, 28.) Tällä hetkellä (kevät 2016) kouluja on mukana jo yli tuhat (Liikkuva koulu ohjelma). Kouluhenkilökunnan kokemusten mukaan fyysisesti aktiivisemmat koulupäivät ovat lisänneet kouluviihtyvyyttä ja tuoneet työrauhaa oppitunneille. Liikkuva koulu toimintaa rahoitetaan opetus- ja kulttuuriministeriön veikkausvoittovaroista. Ohjelma on laaja-alainen julkisen ja kolmannen sektorin yhteishanke. (Muutosta liikkeellä! 2013, 25.)

## **5 LIKKUVA KOULU TOIMINNAN SEURANTA JA TUTKIMUS**

Liikkuva koulu toiminnan pilottivaiheen paikallisten hankkeiden seurannan tavoitteina oli selvittää, miten hankkeet käynnistyvät ja toteutuivat ja mitkä olivat hankkeen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Pilottivaiheeseen liittyvän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa peruskouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta. (Tammelin ym. 2013, 14; Tammelin ym. 2012, 13.) Lisäksi selvitettiin hankkeen sosiaalisia vaikutuksia kouluyhteisöön, esimerkiksi vaikutuksia koulun ilmapiiriin, koulun sosiaalisiin suhteisiin ja koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen (Laine ym. 2011,11). Seuranta auttoi pilottivaiheen ohjausta sekä antoi kouluille palautetta koulun tilanteesta jo hankkeiden aikana. Seuranta oli kolmitasoisista: laajaa, tarkennettua ja erityistä seurantaa. (Tammelin ym. 2012, 14; Tammelin ym. 2013, 15.) Liikkuva koulu toiminnan seurannasta ja tutkimuksesta pilottivaiheessa vastasi LIKES -tutkimuskeskus (Laine ym. 2011, 11).

### **5.1 Laaja seurantatutkimus**

Liikkuva koulu toiminnan pilottivaiheen 2010–2012 laajaan seurantatutkimukseen osallistui kaikki 21 paikallista hanketta. Laaja seuranta käsitti pilottivaiheen perustietojen keräämisen, hankkeiden oman sisäisen seurannan ja arvioinnin, hankekoordinaattoreille ja vastuuhenkilöille suunnatut haastattelut ja kyselyt sekä rahoittaville viranomaisille tehdyt tiliselvitykset ja muut dokumentit. (Tammelin ym. 2013, 15.) Liikkuva koulu toiminnan pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportissa (2012) selviää, että hankevastaavat pitivät päiväkirjaa, jossa he kirjasivat hankkeen aikaiset tapahtumat, lisäksi heille tehtiin haastattelu tai kysely hankkeen etenemisestä kunkin lukukauden päätteeksi. Pilottivaiheen koulujen henkilökunta vastasi internet-kyselyyn. Kyselyn avulla kartoitettiin opettajien mielipiteitä koulupäivän liikunnallistamisesta, tietoisuutta liikuntasuosituksista ja Liikkuva koulu toiminnan pilottivaiheesta ja kokemuksia pilottivaiheesta. Lisäksi kartoitettiin pilottikoulujen liikuntavarustus. (Tammelin ym. 2012, 14–16.)

Laaja seurantatutkimus antoi tietoa Liikkuva koulu pilottihankkeiden keskeisistä toimintamuodoista, joita olivat muun muassa teemapäivät ja tapahtumat, koulutus (välkäräkoulutus, opettajien liikuntakoulutus, täydennyskoulutus), hankinnat, välituntiliikunta, retket, koulumatkaliikunta sekä muu toiminta (kerhotoiminta,

liikuntapäiväkirjat, infotilaisuudet, liikunnalliset aamunavaukset). Tehdyissä kyselyissä ilmeni, että koulun ilmapiirin muuttui liikuntamyönteiseksi. Opettajien asenne liikuntaa kohtaan muuttui myös ja he ymmärsivät entistä paremmin liikunnan merkityksen koulun arjessa. (Laine ym. 2011, 18.)

## **5.2 Tarkennettu seuranta**

Pilottihankkeen aikana 2010–2012 tarkennetussa seurannassa oli mukana kymmenen pilottivaiheen hanketta (Tammelin ym. 2013, 15). Oppilaille suunnattu kysely toteutettiin 23 koulussa. Lisäksi tehtiin tarkentavia haastatteluja hankekoordinaattoreille, opettajille ja oppilaille. (Tammelin ym. 2012, 14.) Tarkennetun seurannan oppilaskyselyjen teemoja olivat oppilaan liikunta-aktiivisuus ja hyvinvointi koulussa, kouluyhteisö ja kokemukset Liikkuva koulu – toiminnasta. (Tammelin ym. 2013, 15; Tammelin ym. 2012, 14.) Pilottivaiheen tarkennetun seurantajakson aikana vuosina 2010–2012 mittaukset ja kyselyt toistettiin neljä kertaa. Koko seurantajakson ajan syksystä 2010 kevääseen 2012 seurattiin samoja oppilasryhmiä. (Tammelin ym. 2012, 15.)

Tarkennetun seurannan kyselyt toteutettiin kouluissa LIKESin testajaan valvonnassa pääasiassa atk-luokissa internet-kyselynä ja tarvittaessa paperilomakkeella. Hankkeet saivat jokaiselta mittauskerralta kyselyistä yhteenvedon, jossa oman hankkeen oppilaiden kyselyjen tuloksia oli vertailtu koko kyselyaineiston tuloksiin. Kyselyn aihepiirit oli jaoteltu luokkasteittain sopiviksi. Aihepiireissä 1 - 3 -luokan oppilailta kysyttiin vapaa-ajan liikkumisesta, liikuntaharrastuksista, välituntien liikunnasta, koulumatkaliikunnasta, leikkimisestä ja pelaamisesta ulkona, aamupalasta, tuleeko oppilas mielellään kouluun, koulukavereista, pää- ja vatsakivuista sekä väsymystä koulussa. Luokkien 4 - 9 oppilailta kysyttiin lisäksi osallistumisesta ohjattuun liikuntaan, ruutuajasta, koulun sosiaalisista suhteista, koulun ja välituntien ilmapiiristä, kiusaamisesta, tietoisuudesta Liikkuva koulusta sekä paino ja pituus. Yläkouluikäisiltä kysyttiin myös tupakointia ja alkoholin käyttöä. (Tammelin ym. 2012, 16.)

## **5.3 Erityinen seuranta**

Erityisessä seurannassa mukana oli neljä pilottivaiheen hankekoulua sekä kaksi vertailukoulua, jotka eivät olleet mukana Liikkuva koulu toiminnassa. Näissä kouluissa toteutettiin kyselyjen lisäksi fyysisen kunnon objektiiviset mittaukset ja hankkeen toimintaa

havainnointiin kouluissa neljä kertaa pilottivaiheen aikana. (Tammelin ym. 2013, 16; Tammelin ym. 2012, 16.) Oppilaiden fyysinen aktiivisuus mitattiin objektiivisesti kiihtyvyyssantureilla. Oppilaat pitivät lantiolla pidettävää kiihtyvyyssanturia seitsemän päivän ajan jokaisella mittausjaksolla. (Tammelin ym. 2012, 16.) Liikemittarin lisäksi oppilaat täyttivät päiväkirjaa, johon merkittiin pyöräilyyn, uintiin ja kuntosaliin käytetty aika sekä ruutu-aika. Erityisen seurannan koulujen oppilaat täyttivät samat kyselyt kuin tarkennetun seurannan koulujen oppilaat. Lisäksi oppilaiden paino, pituus ja vyötärön ympärysmitta mitattiin. Oppilaiden vanhemmille lähetettiin sähköpostitse kysely, jossa kysyttiin perheen taustatietoja. (Laine ym. 2011, 29.) Mittaukset ja kyselyt tehtiin oppilaille tunnistetiedoin. Oppilaalta ja hänen huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Tammelin ym. 2012, 16.)

Erityisen seurannan tutkimustuloksissa selvisi esimerkiksi se, että reipas liikunta koulupäivän aikana oli alakoululaisilla runsaampaa kuin yläkoululaisilla. Alakoululaiset liikkuvat koulupäivän aikana noin kaksi kertaa enemmän kuin yläkoululaiset. Lisäksi tutkimuksessa saatiin tuloksia kouluajan ulkopuolella tapahtuvasta liikunnasta. Seurantatulokset kuvaavat jo aiemmin raportoituja fyysisen aktiivisuuden vähenemistä alakoulusta yläkouluun siirryttäessä, jonka on havaittu olevan suomalaiskoululaisille voimakkaampaa kuin monissa muissa maissa. Välituntiliikunnasta saaduissa tutkimustuloksissa Liikkuva koulu toiminnan aikana selkein muutos yläkouluissa oli oppilaiden siirtyminen viettämään välitunteja myös ulos. Koulun ilmapiiriin koettiin kohentuneen hankkeen aikana ja koulun henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu toiminnasta olivat pääosin myönteisiä. Yhteenvetona ja johtopäätöksinä Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen tutkimustuloksista voitiin sanoa, että kouluissa riittää edelleen haastetta, sillä oppilaista vain osa täyttää fyysisen aktiivisuuden minimisuositukset. Liikkuva koulu toiminta koettiin positiivisena ja onnistuneena kokonaisuutena, mutta sen vaikutukset oppilaiden mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen olivat vielä suhteellisen vähäisiä. (Tammelin ym. 2012, 29–53.)

#### **5.4 Liikkuva koulu toiminnan seuranta ja tutkimus**

Liikkuva koulu on nyt osa hallitusohjelmaa (Liikkuva koulu – ohjelma). Liikkuva koulu toiminnan tutkimuskohteina ovat fyysisen aktiivisuuden ja kunnan muutoksiin vaikuttavat tekijät murroksessa, oppilaiden osallisuus sekä Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (Tammelin, 2015). Ohjelman kaikkien hankkeiden seurantaan kuuluivat

vuosina 2012–2015 yleinen seuranta, johon osallistui 17 hanketta. Yleiseen seurantaohjelmaan sisältyi hankevastaavien kyselyt ja haastattelut, oppilaskyselyt ja henkilökuntakyselyt. Tarkennettuun seurantaan osallistui 9 koulua, joissa tehtiin ”Oppilaiden liikunta ja hyvinvointi – seurantatutkimus 2012–2015, oppilaskyselyt, Move! – mittaus sekä fyysisen aktiivisuuden mittaus liikemittareilla. (Liikkuva koulu – ohjelma.)



## **6 VOIMAA! LIKKUVA KOULU TOIMINTA PELLON SIVISTYSTOIMESSA**

Pellon yläkoulussa on jo parin vuosikymmen ajan toteutettu oppilaiden koulupäivän liikunnallistamista. Koulussa on ollut säännölliset liikuntatapahtumat syksyllä, talvella ja keväällä, luokkien palloiluturnauksia vuosittain sekä pitkällä ruokatunnilla on ollut mahdollisuus liikkua liikuntasalissa 1990 -luvulta alkaen.

Keväällä 2009 Pellon yläkoulun opettajakunta päätti ottaa painopistealueeksi koulun lukuvuosisuunnitelmaan lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Työryhmään, joka valmisti toimintasuunnitelman, valittiin koulun äidinkielen opettaja, biologian opettaja ja liikunnanopettaja. Syksyllä 2009 alkoi VOIMAA! -hanke, jolla lisättiin päivittäistä liikuntaa mm. taukoliikunnalla, yhteisillä aamujumpilla ja viikoittaisilla yhteisillä kävelylenkeillä. Lisäksi toimintapäiviä lisättiin jokaiseen jaksonvaihteeseen. Toimintapäivät sisälsivät liikunnan lisäksi mm. kädentaitoja ja ilmaisutaitoa.

Pellon peruskoulun yläkoulun VOIMAA! -hankkeen tavoitteena on ollut lisätä sekä oppilaiden että huoltajien tietoisuutta fyysisen ja henkisen kunnon välisestä yhteydestä. Lisäksi on haluttu rakentaa monimuotoinen liikunnallistamisen kokonaisuus, jonka avulla määrätietoisesti rakennetaan oppilaiden fyysistä ja henkistä kuntoa koko yläkoulun ajan. Hankkeesta tiedotettiin oppilaille ja heidän huoltajilleen kouluvihkossa, päivänavauksissa, vanhempainilloissa sekä liikuntaa ja terveyttä käsittelevissä yleisötapahtumissa. Lisäksi paikallisessa ”Meän Tornionlaakso” -lehdessä kerrottiin säännöllisesti koulun tapahtumista. (Pellon yläkoulu 2009.)

### **6.1 Pellon yläkoulu Liikkuva koulu toiminnan pilottikouluna 2010–2012**

Keväällä 2010 opettajakunta päätti hakea mukaan Liikkuva koulu -pilottihakkeeseen ja myönteinen päätös saatiin kesäkuussa 2010. Hankevastaavaksi valittiin liikunnanopettaja, ohjausryhmään hankevastaavan lisäksi rehtori, äidinkielen opettaja, matematiikan opettaja ja nuoriso-liikuntatoimen hallinnosta vastaava toimihenkilö. Jo aikaisemmin aloitetut toiminnot jatkuivat: yhteiset aamujummat, viikoittaiset kävelylenkit oppituntien aikana, taukoliikunta, ruokatuntiliikunta salissa ja ulkokentällä sekä liikuntatapahtumat (vaellus, viestikarnevaalit, talviliikuntapäivä, kevätliikuntatapahtuma ja palloilusarjat). Lisäksi ohjelmaan tulivat luokkien marjaretket (kotitalous), toiminnalliset opetusmenetelmät (mm. äidinkieli, matemaattiset aineet, biologia ja terveystieto) sekä oppilaiden ja opettajien liikunnallinen

koulutus. Oppilaille järjestettiin muun muassa välkkäriohjaaja-, tapahtuman järjestäjä- ja sauvakävelyohjaajakoulutus ja opettajilla liikunnallinen Veso-päivä. (Pellon yläkoulu 2010–2012.)

Yhteistyötä kunnan muihin hallintokuntiin lisättiin yksittäisillä tapahtumilla, joita olivat mm. Tanssii teinien kanssa, Kuorosota ja myyjäiset. Erityisesti lasten ja nuorten kanssa toimivat hallintokunnat (nuoriso-, terveys- sekä sosiaalitoimi) haastettiin mukaan tapahtumiin. Koulun oppilaskunta ja tukioppilaat toimivat aktiivisesti mukana tapahtumien järjestelyissä, lisäksi he järjestivät omia tapahtumia ja tempauksia koko koulun väelle kuten lumihankileikkejä ja potkukelkkaviestikarnevaalit (Pellon yläkoulu 2010–2012).

Pellon yläkoulu pääsi mukaan pilottivaiheen erityiseen seurantatutkimukseen. Neljässä pilottihankkeessa ja kahdessa vertailukoulussa (kolme alakoulua ja kolme yläkoulua) toteutettiin kyselyjen lisäksi fyysisen aktiivisuuden objektiivisia mittauksia ja hanke toiminnan havainnointia koulussa. Mittaukset ja kyselyt tehtiin oppilaille tunnistetiedoin. (Tammelin ym. 2012, 16.)

Erityisen seurannan toimenpiteitä olivat oppilaiden fyysisen aktiivisuuden mittaus liikuntamittareiden ja liikuntapäiväkirjojen avulla (neljä mittauskertaa), lisäksi mitattiin ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla tutkimuksessa olevien oppilaiden mahdollisen ylipainoisuuden aste, paino, pituus ja vyötärönympäryys. Vanhemmille/huoltajille tehtiin kysely, jossa kysyttiin perheen sosioekonominen asema, koulutustausta ja tulotaso sekä vanhempien liikunta-aktiivisuus, tupakointi, asenne lasten koulumatkaliikkumista kohtaan ja tietoisuus liikuntasuosituksista. (Tammelin ym. 2012, 16.) Mittauksista tuli oppilaille henkilökohtaiset palautteet mittausten jälkeen ja koulut saivat koulukohtaiset yhteenvedot mittaustuloksista.

Pilottivaiheen aikana ryhmäyttäminen nostettiin koulun painopisteeksi ja se on edelleen koulun lukuvuosisuunnitelmissa keskeisessä asemassa. Kuudennen luokan oppilaiden ryhmäyttäminen yläkouluun aloitetaan jo keväällä. He osallistuvat yläkoulun tapahtumiin, heille järjestetään tutustumispäiviä ja yläkoulun tukioppilaat vierailevat alakouluissa. Seitsemännen luokan oppilaille järjestetään useampi yhteistoimintapäivä syksyllä. Lisäksi päiviä oli myös talvella ja keväällä. Pellon kunnan kouluterveydenhoitaja ja koulukuraattori vastasivat yhdessä Friends -koulutusohjelman vetämisestä seitsemännen luokan oppilaille. Friends on lasten ja nuorten mielen hyvinvointia tukeva sekä ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ohjelma. Se opettaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja käsittelemään tunteita,

kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin sekä tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Friends-ohjelma vahvistaa lasten ja nuorten minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisää uskoa omaan pärjäämiseen. (Aseman lapset.)

Kahdeksannen luokan oppilaat saivat pilottivaiheessa uuden oppiaineen: ryhmäyttäminen. Ryhmäyttäminen on yhden kurssin (38 h) kestävä ja se on jaettu kahdelle jaksolle. Ryhmäytyskeinoina käytetään liikuntaa ja ilmaisutaitoa. Lisäksi oppilaat saavat ottaa vastuuta tuntien suunnittelusta ja ohjauksista. Yläkoulun viimeisellä luokalla olevat yhdeksannen luokan oppilaat pääsevät keväällä liikunnalliseen leirikouluun, johon he itse talkoovoimin hankkivat rahat majoitusta, ruokailua ja kuljetusta varten. Liikkuva koulu rahoituksesta kustannettiin leirikoulun liikunnalliset toiminnot. (Pellon yläkoulu 2010–2012.)

## **6.2 Pellon perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen Liikkuva koulu toiminta**

Pellon kunnanhallitus hyväksyi 4.11.2013 kunnan liikuntastrategian. Pellon kunnan Liikuntastrategian 2013–2017 (2013) lasten ja nuorten liikunnan painopisteet ja vastualueet koulussa on määritelty mm. seuraavasti: koulupäivän rakennetta tulisi kehittää niin, että niihin kuuluu mahdollisimman paljon liikunnallisia elementtejä. Pellon koulut ovatkin osallistuneet Liikkuva koulu toimintaan, jonka avulla koulupäiviä pyritään liikunnallistamaan. Lisäksi liikuntastrategiassa todetaan tulevaisuudessa olevan tärkeää juurruttaa ohjelman hyvät toimintatavat pysyviksi käytännöiksi. (Pellon kunta a.) Myös kunnanhallituksen 8.12.2014 § 349 (Pellon kunta b.) hyväksymässä suunnitelmassa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi todetaan, että lasten ja nuorten sekä perheiden liikuntakasvatuksen tukeminen on useiden kunnan hallintokuntien tehtävä, ei yksin liikuntatoimen. Neuvolan, päivähoiton, koulujen ja vapaa-aikasektorin henkilöstön liikunnan tieto-taitoa tulee lisätä koulutuksella ja yhteisten toimintojen sekä tavoitteiden koordinoimisella. Pellon kunnan lasten ja nuorten hyvinvoinnin suunnitelmassa (2014) otetaan kantaa koulupäivän rakenteen muuttamiseen lisäämällä liikuntaa ja tukemalla Liikkuva koulu toimintaa sekä koulujen kerhotoita.

Pellon kunnan varhaiskasvatus siirtyi vuoden 2010 alusta sosiaalitoimelta sivistystoimen hallinnoitavaksi. Samalla varhaiskasvatuksessa otettiin yhdeksi painopistealueeksi liikuntakasvatus tukemaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Varhaiskasvatus toteutuu kokonaisuutena, jossa hoito, kasvatus ja opetus nivoutuvat yhteen. Koko Pellon kunnan sivistystoimi (alkuopetus, esiopetus ja perusopetus sekä nuoriso-liikuntatoimi) on ollut mukana Liikkuva koulu toiminnassa lukuvuoden 2012-2013 alusta alkaen. Liikkuva koulu

toiminta on mukana koulujen vuosisuunnitelmissa sekä kunnan liikuntastrategiassa. Koulut ja varhaiskasvatus ovat ottaneet päivittäisiin ja viikoittaisiin liikunnallisiin toimintoihin Pellon yläkoulun pilottivaiheessa hyväksi todettuja toimintamuotoja kuten taukoliikuntatuokiot, aamujummat, kävelylenkit ja pitkät liikuntavälitunnit. Kouluille on hankittu välineitä välituntiliikuntaa varten sekä liikuntasaleissa voi pelata eri pallopelejä pitkillä välitunneilla. Lisäksi hankkeen henkilöstöä on voitu kouluttaa taukoliikunnanohjaukseen ja hankkimalla materiaalia liikunnanohjaukseen. (Pellon yläkoulu 2013–2015.)

## **7 MENETELMÄT**

Pellon peruskoulun yläkoulu on ollut mukana Liikkuva koulu -pilottivaiheessa vuosina 2010-2012 erityisen seurannan tutkimusryhmässä. Näistä tutkimuksista on saatu ennakkotietoa myös nyt tutkittavana olevista aiheista. Tutkimukseen on käytetty osia Liikkuva koulu toiminnan kyselylomakkeesta, joka on laadittu lasten ja nuorten liikuntaan perehtyneen asiantuntijaryhmän toimesta (Tammelin 2015). Tässä tutkimuksessa käytetään keväällä 2015 tehdyn kyselyn tuloksia. Keväällä 2015 Liikkuva koulu toiminnassa mukana olleille kouluille tehtiin hankkeen viimeinen kysely ja Pellon peruskoulu pääsi mukaan tähän kyselyyn. Aineiston kerääminen toteutettiin internet-kyselyllä. Aineiston keräämisen ja tässä tutkimuksessa käytetyt tutkimustulokset saatiin opinnäytetyökäyttöön LIKESiltä tammikuussa 2016.

### **7.1 Tutkimusongelmat**

Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Miten oppilaat osallistuivat ja kokivat liikunnallistamisen koulupäivän aikana: välitunneilla, koulun säännöllisissä liikuntatoiminnoissa, liikuntatapahtumissa ja oppituntien toiminnallistamisessa?
2. Onko Liikkuva koulu toiminta ja koulupäivän liikunnallistaminen yhteydessä kokemuksiin kouluviihtyvyydestä ja onko liikunnallistaminen edistänyt oppilaiden ja opettajien kouluviihtyvyyttä?
3. Onko Liikkuva koulu toiminta edistänyt koulun ilmapiiriä ja välitunti-ilmapiiriä?

### **7.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu**

Tutkimus toteutettiin Pellon peruskoulun yläkouluikäisille oppilaille ja Pellon yläkoulun opettajille toukokuussa 2015. Pellon hyvinvointilautakunnalta haettiin tutkimuslupaa (liite 1) ja lupa myönnettiin 26.2.2015. Lisäksi tutkimuksen pohdinnassa käytettiin Pellon yläkoululle vuonna 2012 tehtyjä Liikkuva koulu pilottihankkeen tutkimuksesta saatuja tutkimustuloksia.

Tutkimukseen vastasi 78 oppilasta 7. – 9. luokalta, poikia vastaajista oli 47 % (n=37) ja tyttöjä 53 % (n=41) vastanneista. Pellon yläkoulussa oli 89 oppilasta lukuvuonna 2014–2015. Pellon yläkoulun henkilökunta (n=15) vastasi netin kautta tehtyyn kyselyyn. Pellon yläkoululla työskenteli keväällä 2015 19 henkilöä. Tutkimusaineisto kerättiin oppilailta (liite 2) ja henkilökunnalta (liite 3) toukokuussa 2015 Liikkuva koulu toimintaan suunnatulla kyselylomakkeilla.

Tutkimuksessa käytettiin LIKES:in keräämää aineistoa eli sekundaariaineistoa, joka on muiden keräämää (Hirsjärvi ym. 1997, 186). Aineisto koodattiin LIKES-tutkimuskeskuksessa SPSS-ohjelmaan. Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tuloksia, jotka saatiin oppilaille suunnatulla kyselylomakkeen (liite 2) aihealueilla: liikunta (kysymykset 11, 12, 13, 14 ja 15) kouluun liittyvät kysymykset (kysymykset 20, 24 ja 27) ja muut kysymykset (kysymykset 39 ja 40). Koulun henkilökunnalle tehdystä kyselystä vastaukset tutkimukseen otettiin seuraavista aihe-alueista: koulun ilmapiiri (kysymys 16), oppitunnit (kysymykset 20 ja 21), koulu oppilaiden liikuttajana (kysymykset 25 ja 26) ja Liikkuva koulu – ohjelma (kysymykset 29 ja 34).

### **7.3 Tutkimusmenetelmät**

Tässä tutkimuksessa on yhdistetty olemassa olevia laadullisia ja määrällisiä aineistoja sekä aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistämistä nimitetään monistrategiseksi tutkimukseksi (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 28). Tulosten tulkinta tehtiin aineistojen keskinäisestä vuoropuhelusta. Lähestymistapa laadulliseen tutkimukseen oli teemoittelu, jossa tutkimusaineistosta pyrittiin hahmottamaan keskeiset aihepiirteet, jotka toistuvat aineistossa, ja jotka selventävät tutkimusongelmia. Aineistosta nousseet keskeiset teemat ryhmitettiin ja niitä tarkasteltiin yksityiskohtaisemmin ja niistä eroteltiin tutkimusongelmien kannalta olennaisimmat aiheet. (Eskola & Suoranta, 1998, 175–176; JYU, Koppa a.) Lisäksi saaduista vastauksista irrotetut sitaatit olivat mielenkiintoisia, mutta kovin pitkälle menevää analyysia ja johtopäätöksiä niistä ei voitu osoittaa (Eskola & Suoranta, 1998, 176). Tämä tutkimus sisältää myös määrällisen tutkimuksen keinoin analysoituja osuuksia. Määrällisessä analyysissä tietoa tarkasteltiin numeraalisesti (Vilka 2014, 14). Määrällinen tutkimus perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin

perustuvien ilmiöiden selittämisestä ja tutkittavan ilmiön muuttujista, joita käsiteltiin tilastollisin menetelmin. (Vilpas a, 2; JYU, Koppa b.) Laadullisia tuloksia käytettiin määrällisten tulosten lomassa esimerkkeinä ja määrällisiä tuloksia selittämään laadullisia tuloksia. Tuloksia tarkasteltiin ”sisäkkäin”, joka tarkoittaa sitä, että samanaikaisesti ja samalla menetelmällä saatiin tietoa, joka käsitellään sekä laadullisesti että määrällisesti. (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 28–31.) Laadullisien ja määrällisten tutkimusmenetelmät täydensivät toisiaan ja laadullisesti saadut tulokset laajensivat ja syvensivät määrällisen analyysin numeerisia tuloksia (Vilpas a, 2).

Tässä tutkimuksessa määrällisen aineiston keruumuoto oli kysely. Kyselylomake sisälsi arviointiasteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Arviointiasteikkokysymyksissä esitettiin väittämiä, joista vastaajat valitsivat omaa mielipidettään vastaavan vaihtoehdon (Hirsjärvi ym. 2009, 193–195). Lisäksi pohdinnassa syvennettiin ja selitettiin joitakin tutkimustuloksia aikaisemmin Liikkuva koulu toiminnassa tehtyjen tutkimusten tuloksilla. Koska tutkimuksen päätavoitteena oli tutkittavan asian ymmärtäminen eikä pelkästään määrien selvittäminen (Heikkilä 2014, 8).

### **7.3 Aineiston analyysi**

Tämän tutkimuksen tilastollinen käsittely tehtiin SPSS-ohjelmalla (SPSS for Windows Release 22 – versio). Tulosten tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin pääasiassa kuvailevia tilastollisia menetelmiä. Aineistoa kuvaillaan frekvensseillä, joka on yksinkertaisin tapa kuvailla aineistoa (Nummenmaa 2011, 59–60). T-testejä käytettiin jakaumien keskiarvoa koskeviin päätelmiin (Nummenmaa 2011, 166) kuten vertaillessa tyttöjen ja poikien keskiarvoja toisiinsa. Lisäksi käytettiin ristiintaulukointia ja Khiin neliö ( $\chi^2$ ) – testiä, joista näki havainnollisesti yhteyden kahden muuttujan välillä (Metsämuuronen 2009, 357, Vilpas b, 15). Varianssianalyysia käytettiin, kun tutkittiin eroavatko kolmen ryhmän keskiarvot tilastollisesti merkitsevästi toisistaan esimerkiksi silloin, kun haluttiin selvittää viihtyvätkö paljon välituntisin liikkuvat oppilaat koulussa paremmin kuin silloin tällöin liikkuvat ja vähän liikkuvat oppilaat (KvantimOTV).

Laadullisen aineiston analyysissa aineisto luettiin yhä uudelleen, tekstien pohtimiseksi, tulkitsemiseksi ja teoretisoimiseksi (Rantala, 2015, 110). Kyselylomakkeiden avointen kysymysten vastauksissa käytettiin laadullisen analysoinnin menetelmänä teemoittelua.

Saatujen vastauksien aineisto on pilkottu ja ryhmitelty erilaisten aihepiirien mukaan. Näin on päästy etsimään varsinaisia teemoja sekä tiettyjä teemoja kuvaavia näkemyksiä ja vertailemaan niiden esiintymistä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Esiinnousseiden teemojen tutkimushavainnot esiteltiin tutkielman tuloksissa sekä niitä verrattiin pohdinnassa aikaisemmissa tutkimuksissa esille tulleisiin tuloksiin.

## **7.4 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarien luotettavuuteen. Luotettavuutta voidaan kuvata kahdella termillä: validiteetti ja reliabiliteetti. Molemmat termit tarkoittavat luotettavuutta, mutta reliabiliteetin sisältö viittaa tutkimuksen toistettavuuteen. Validiteetin keskeinen luotettavuussisältö on se, mitataanko sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2009, 74.)

### **7.4.1 Validiteetti**

Laadullisen tutkimuksen validiteetissa on kyse siitä, onko tutkimus pätevä, onko se perusteellisesti tehty, ovatko saadut tulokset ja tehdyt päätelmät oikeita (KvaliMOTV). Koska tutkimuksessa pyrittiin välttämään virheitä, luotettavuutta haluttiin varmistaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä on tutkija itse, koska laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin yksilöllinen näkemys (Eskola & Suoranta 1998, 211). Tässä tutkimuksessa aineisto on pyritty käsittelemään huolella ja analyysi kuvaamaan tarkasti, jotta tutkimuksen kulusta välittyisi mahdollisimman totuudenmukainen ja luettava. (Pyörälä 1995, 21.) Laadullisen aineiston ja siitä tehdyn tulkinnan avulla löydettyjen merkitysten luotettavuus riippuvat seuraavista asioista: miten ne vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisussaan tarkoittamia merkityksiä ja missä määrin ne vastaavat teoreettisia lähtökohtia. Aineiston kohdalla luotettavuus merkitsee aitoutta ja asiaan kuuluvaa ongelmanasettelun taustana olevien teoreettisten käsitteiden suhteen. Johtopäätökset ovat luotettavia silloin, kun ne vastaavat sitä mitä tutkittavatkin tarkoittivat. (Syrjälä ym. 1996, 129.)

Määrällisen tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan tulosten pätevyyttä; mitataanko ja tarkastellaanko ilmiöitä, joita sanottiin mitattavan (Vilpas b, 11, Vilka 2014, 150). Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Tutkimuksen ollessa



yleistettävä johonkin tiettyyn ryhmään, puhutaan ulkoisesta validiteetista. Sisäinen validiteetti kuvaa miten hyvin mittari vastaa teoriaa ja kattavatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön. (Metsämuuronen 2009, 74.) Sisäisen luotettavuuden ongelmana voi olla kysymysten ymmärtäminen ja tulkitseminen (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233). Tässä tutkimuksessa käsitteet ja kirjallisuus valittiin niin, että ne tukevat tosiaan. Lisäksi tutkimuksessa sisäistä validiteettia parantaa se, että määrällisen tutkimusosion kyselylomakkeen on laatinut LIKESin asiantuntijaryhmä ja kyselylomake pohjautuvat aikaisempiin tutkimustuloksiin.

Oppilaat vastasivat kyselyyn Pellon yläkoulun tietokoneluokassa toukokuussa 2015 ja tutkija oli itse paikalla ohjeistamassa kyselyyn vastaamisessa. Vastaamistilanteessa oppilaille kerrottiin mistä tutkimuksessa on kyse sekä perusteltiin, miksi heidän vastauksensa ovat tärkeitä.

#### **7.4.2 Reliabiliteetti**

Mittauksen toistettavuuden mittarina käytetään reliabiliteettia (Metsämuuronen 2009, 75, Hirsjärvi 2009, 231), toisin sanoen reliabiliteetti arvioi tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen (Vilka 2014, 149). Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia ei voi tarkistaa tutkimusta toistamalla, koska uusi tutkimus tarkentaa tietoa ja tuo tutkittavaan asiaan lisäpiirteitä. Joitakin tutkimuksen vaiheita voi tarkistaa uusimalla, käyttämällä esimerkiksi rinnakkaisluokittelijaa. (Syrjälä ym. 1996, 130–131). Tutkimuksen reliabiliteettia tulee arvioida jo tutkimuksen aikana, mutta siihen liittyviä asioita voidaan tarkastella myös tutkimuksen jälkeen (Vilka 2014, 149). Määrällisissä tutkimuksissa on erilaisia tilastollisia menettelytapoja, joiden avulla voidaan arvioida mittareiden reliabiliteettia (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Näitä ovat sisäinen reliabiliteetti eli mittarin johdonmukaisuus, ulkoinen reliabiliteetti eli toistettavuus sekä rinnakkaismittaus, jossa vertaillaan kahden eri mittarin antamia tuloksia, joiden tulisi olla yhteneviä (Metsämuuronen 2009, 76).

Kyselytutkimuksen etuna on, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja se on tehokas tutkimusmenetelmä. Heikkoutena kyselytutkimuksessa on, että aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tämän tutkimuksen lopullisena aineistona ovat 78 oppilaan ja 15 henkilökuntaan kuuluvan tutkittavan vastaukset Pellon yläkoulusta keväältä 2015. Tutkimukseen on käytetty erityisesti tähän tutkimukseen sopivia menetelmiä (Vilpas b, 11).

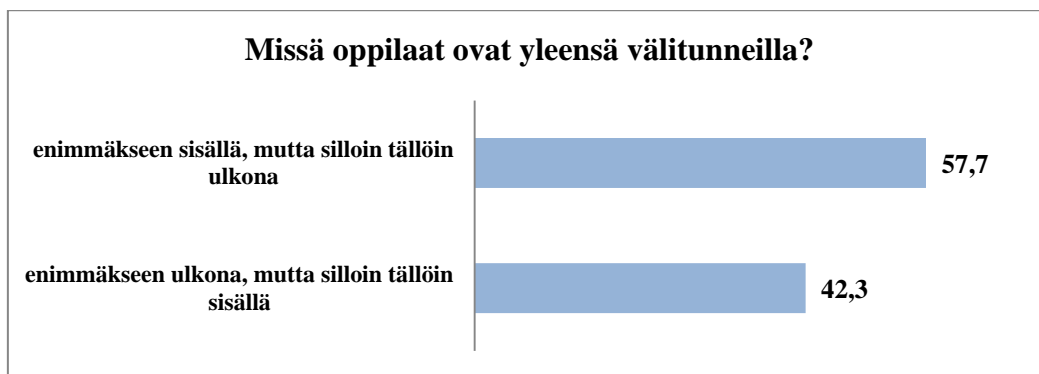
## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Koulupäivän liikunnallistaminen

Koulupäivän liikunnallistamista tutkittiin kysymyksillä, jotka kohdistuivat välitunti liikuntaan, koulussa oleviin tapahtumiin ja teemapäiviin, koulumatkaliikuntaan sekä oppituntien toiminnallisuuteen.

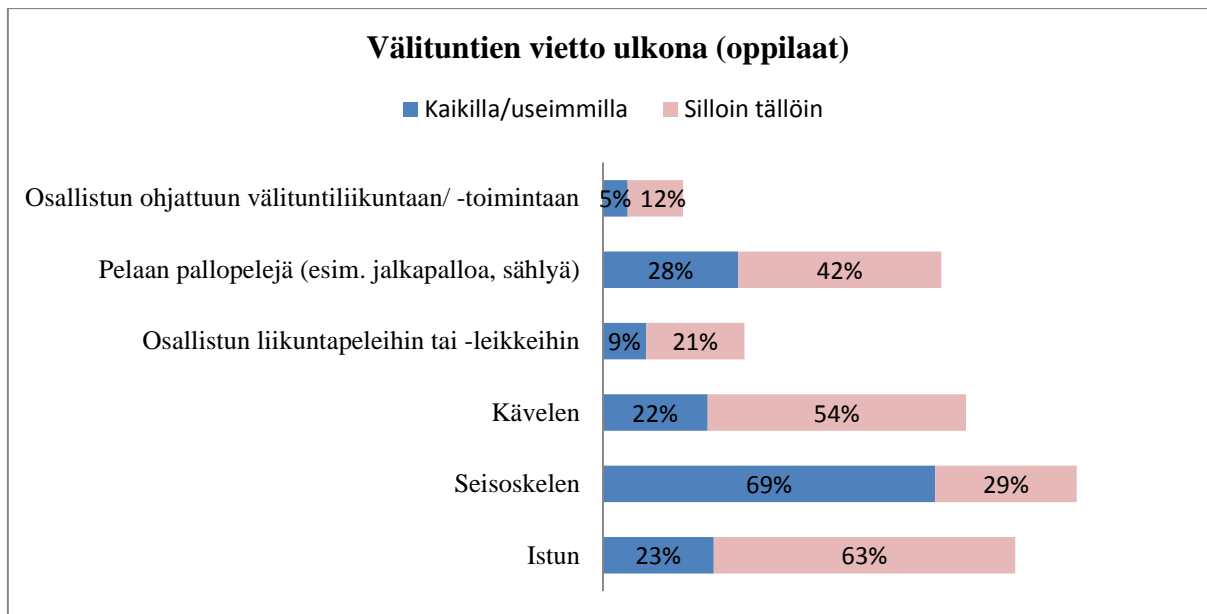
#### 8.1.1 Välituntiliikunta

Vastanneista oppilaista 57,7 % ilmoittaa olevansa välituntisin enimmäkseen sisällä, mutta joskus myös ulkona (kuva 1). Ulkona välitunteja enimmäkseen vietti 42,3 % yläkoulun oppilaista.



KUVA 1 Missä oppilaat ovat yleensä koulun välitunneilla?

Kuvasta 2 selviää miten Pellon yläkoulun oppilaat viettivät aikaansa ulkovälitunneilla. Suurin osa ilmoitti osallistuvansa kaikilla tai useimmilla välitunneilla johonkin liikunnalliseen toimintaan. Ulkona välitunneilla pelaaminen nousi esiin myös monien avointen kysymyksen vastauksissa: ”Ja saa myös mennä kaikilla välitunneilla ulos pelaamaan vaikka lentopalloa tai sählyä” tai ”saa pelailla välitunneilla pallopelejä”.



KUVA 2 Välituntien vietto ulkona.

Taulukko 1 kuvaa ulkovälitunneilla istuen aikaa viettävien tyttöjen ja poikien erosta. Tytöistä 20 % ilmoitti ettei istu koskaan ulkovälitunneilla, kun taas pojista 32 % istui useimmilla välitunneilla.

TAULUKKO 1 Välituntien vietto ulkona, istuen. (Oppilaat)

	poika	tyttö
En koskaan	8 %	20 %
Silloin tällöin	54 %	71 %
Useimmilla välitunneilla	32 %	10 %
Kaikilla välitunneilla	5 %	0 %
	100 %	100 %
p=0,021		

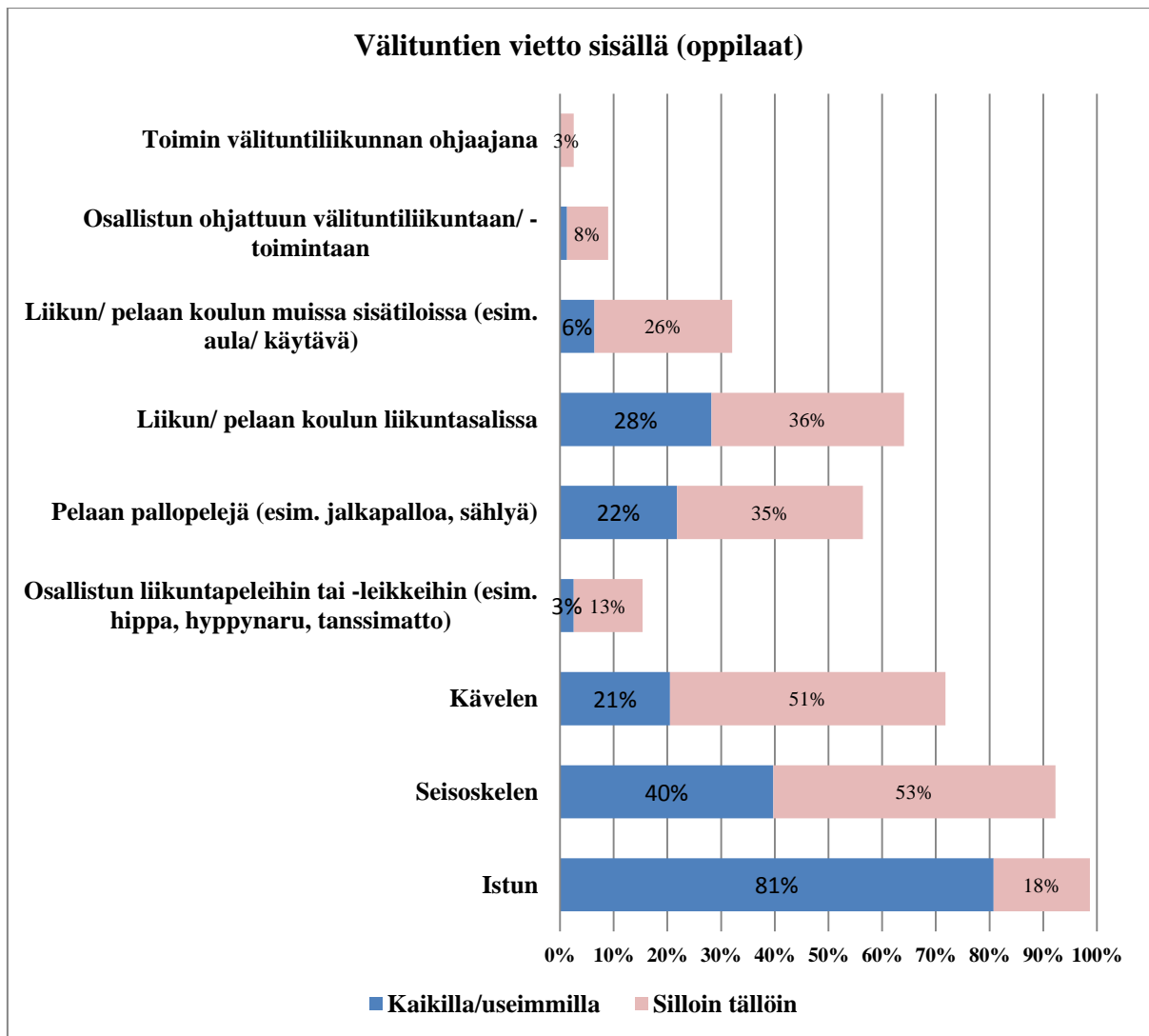
Pellon yläkoulun pojat pelasivat pallopelejä ulkovälitunneilla enemmän kuin tytöt (taulukko 2). Pojista 84 % ilmoittaa pelaavansa ulkona silloin tällöin tai useimmilla välitunneilla. Tytöistä 41 % kertoo, ettei pelaa koskaan mitään pallopelejä viettäessään välitunteja ulkona.

TAULUKKO 2 Välituntien vietto ulkona, pelaten pallopelejä. (Oppilaat)

	poika	tyttö
En koskaan	16 %	41 %
Silloin tällöin	59 %	27 %
Useimmilla välitunneilla	22 %	29 %
Kaikilla välitunneilla	3 %	2 %
	100%	100%
p=0,023		

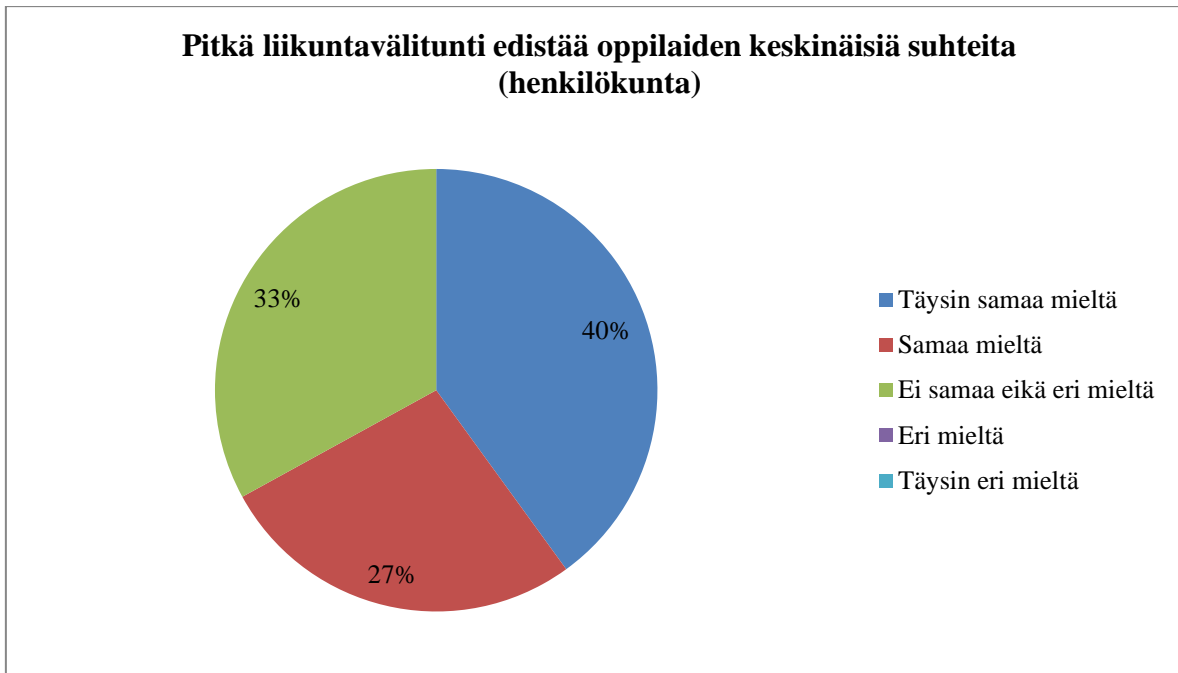
Yläkouluikäiset oppilaat toivat esiin tyytyväisyytensä mahdollisuuteen käyttää pitkät ruokavälitunnit koulun liikuntasalissa liikkumiseen. Useimmissa kommentteissa otettiin esiin mahdollisuus pelata lentopalloa, salibandya tai koripalloa. Yläkouluikäisten tyttöjen mukaan ruokavälitunnin käyttäminen liikkumiseen on hyvä asia: *”jos ei ole aikaa liikkua vapaa-ajalla, sitä saa kuitenkin tehdä koulussa, mikä on mielestäni mahtava juttu!”* tai *”tulee liikuttua paljon”* sekä *”kaikki epäliikkuvat ihmiset saadaan liikkeelle”*. Poikien kommentit liikkumiseen välituntisin olivat suoraviivaisempia: *”Saa liikkua koulussa enemmän”* ja *”on enemmän liikuntaa kuin pelkät liikuntatunnit”*.

Kuva 3 kertoo oppilaiden sisävälituntien viettotavasta. Pellon yläkoulun oppilaista ilmoittaa 81 % ilmoitti istuvansa kaikilla tai useimmilla välitunneilla sisällä ollessaan. Liikunnallisiin toimintoihin ilmoittaa osallistuvansa suurin osa yläkoululaista. Oppilaat saivat valita useampia vaihtoehtoja annetuista väittämistä.



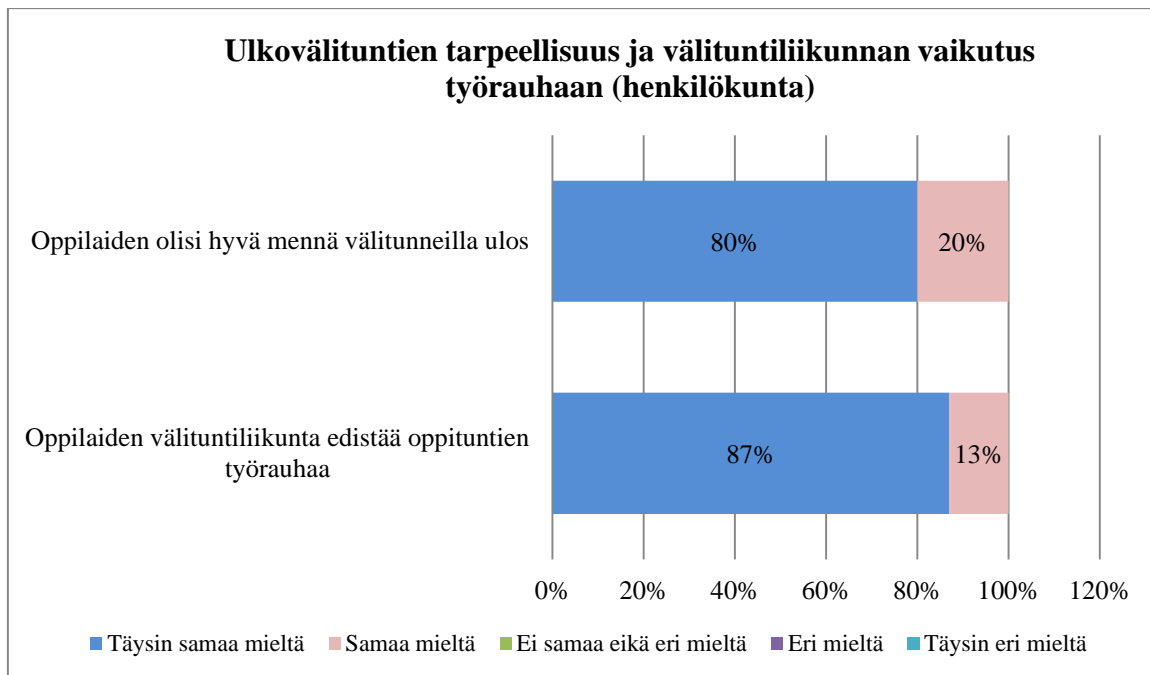
KUVA 3 Välituntien vietto sisällä.

Koulun henkilökunnasta 67 % oli sitä mieltä, että pitkät liikuntavälitunnit edistävät positiivisesti oppilaiden keskinäisiä suhteita (kuva 4).



KUVA 4 Pitkä liikuntavälitunti edistää oppilaiden keskinäisiä suhteita.

Pellon yläkoulun henkilökunta oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että oppilaiden on hyvä mennä välitunneilla ulos ja 87 % vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa. *”Liikunnasta ennen oppituntia tulee niin hyvä olo, että jaksaa koko oppitunnin”* (kuva 5).



KUVA 5 Ulkovälituntien tarpeellisuus ja oppilaiden välituntiliikunnan vaikutus oppituntien työrauhaan koulun henkilökunnan mielestä.

### 8.1.2 Tapahtumat ja teemat

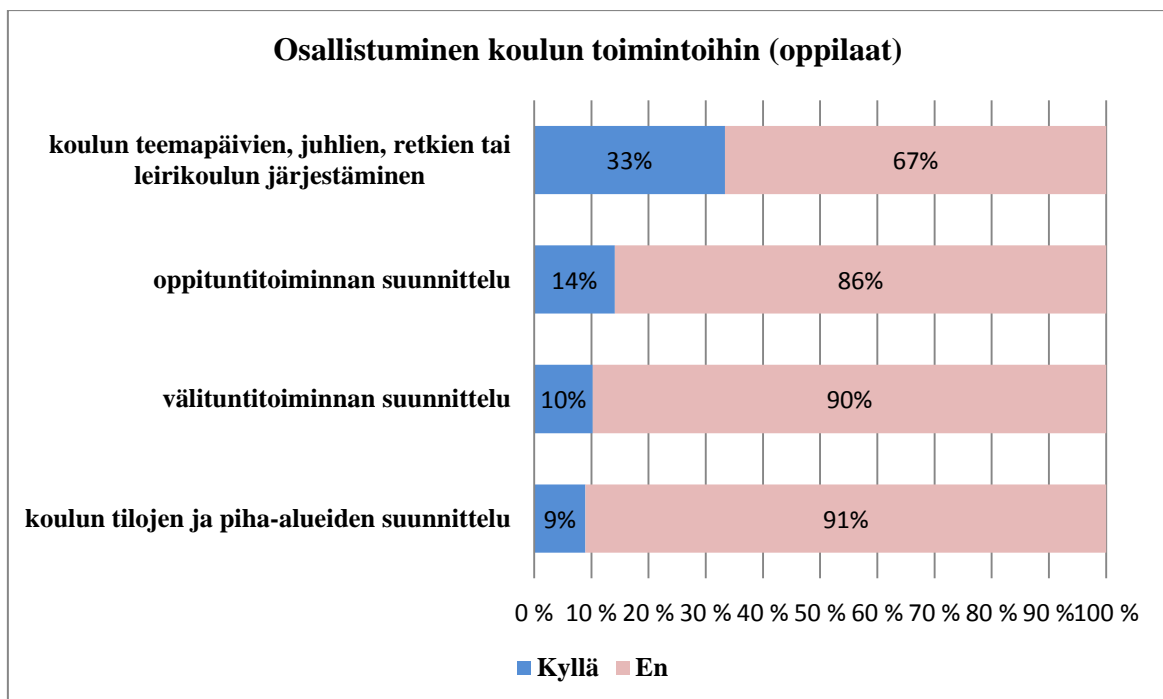
Pellon yläkoulun oppilaat kommentoivat innokkaasti koulussa olevia tapahtumia sekä liikunnallisia teemapäiviä kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä. Kommentteja tuli sekä tytöiltä että pojilta paljon ja ne olivat aika samansuuntaisia. Aamujumppa sekä oppituntin aikana tehtävä kävelylenkki koettiin mielekkäiksi tyttöjen ja poikien kommenteissa: ”aamujumppat, koska jos väsyttää niin tulee pirteämmäksi”, ”parasta on yhteiset aamujumppat ja kävelyt” ja ”pääsee välillä käveleen ja jumppaan”. Oppilaat kokivat erityisen mukavina opettajien ohjaamat liikuntatuokiot ja he arvostivat sitä, että mukana toiminnassa oli kaikki sekä opettajat että oppilaat. ”Opettajat vetävät jumppaa : )” ja ”yhdessä liikkuminen” olivat oppilaiden kuvauksia yhteisistä liikuntahetkidistä.

Mukana oli myös muutama kommentti, joissa näitä yhteisiä toimintoja ei koettu tarpeellisiksi: ”No vähän enemmän liikuntaa kuin normaalisti, mutta ei paljon vaikutusta” tai ”ei meillä mitään erityisjuttuja ole tehty”.

Erillisiä liikuntatapahtumia oppilaat toivoivat kouluun enemmän, koska niiden koettiin tuovan vaihtelua muuten niin tylsiin koulupäiviin ja antavan mahdollisuuden tutustua moniin eri

liikuntalajeihin. Monissa vastauksissa liikuntapäivistä ja – tapahtumista pidettiin sen vuoksi, että ”*niihin menee oppitunteja*” tai ”*että välissä tehhään muutaki ko vain perus oppitunnit*”.

Kuvassa 6 selviää oppilaiden osallisuus koulun eri toimintojen suunnitteluun. Oppilaat olivat hyvin vähän mukana suunnittelemassa koulun erilaisia toimintoja. Esimerkiksi koulun välituntitoiminnan suunnitteluun sanoo osallistuvansa 10 % vastanneista yläkouluikäisistä nuorista. Vähiten oppilaat osallistuivat koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun. Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämisen mukana suunnittelussa ilmoitti olleensa 33 % yläkoulun oppilaista.



KUVA 6 Oppilaiden osallistuminen koulun toimintoihin.

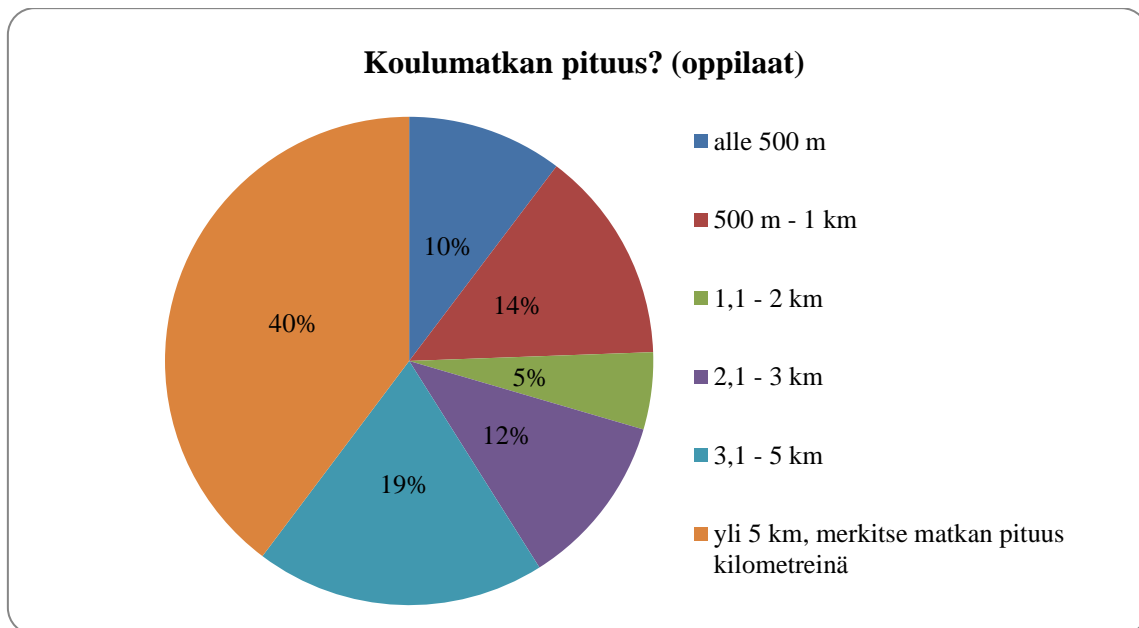
Myös koulun henkilökunnalta tuli useita kommentteja koulussa tapahtuvaan säännölliseen liikuntatoimintaan, tapahtumiin ja teemapäiviin. Kommentit olivat pääsääntöisesti positiivisia ja kaikki toiminta koettiin tarpeelliseksi sekä koulutyötä piristäväksi. Erityisen hyväksi koettiin jatkuvat, viikoittaiset aamujummat ja kävelyt: ”*aamujummat ovat loistava juttu*” sekä ”*15 minuutin kävelystä ennen oppituntia tulee hyvä olo*”. Teksteissä toivottiin lisää yhteistä liikuntaa, mutta myös tuotiin esille kritiikkiä siitä, että kaikki opettajat eivät osallistu yhteisiin liikuntatapahtumiin ”*kaikki opet eivät vain osallistu*”, mutta toisaalta tuotiin esiin, että ”*koko*



*koulu lähtee avoimin mielin liikkeelle*”. Kiitosta sai myös oppilaiden aktiivisuus ”*oppilaat muistuttavat tavaksi tulleista liikuntajutuista, jos ne on unohdettu*” ja oppilaiden järjestämät liikunnalliset tapahtumat sekä että liikkumiseen osallistuvat myös ”*ns. hankalatkin tapaukset*”.

### 8.1.3 Koulumatkaliikunta

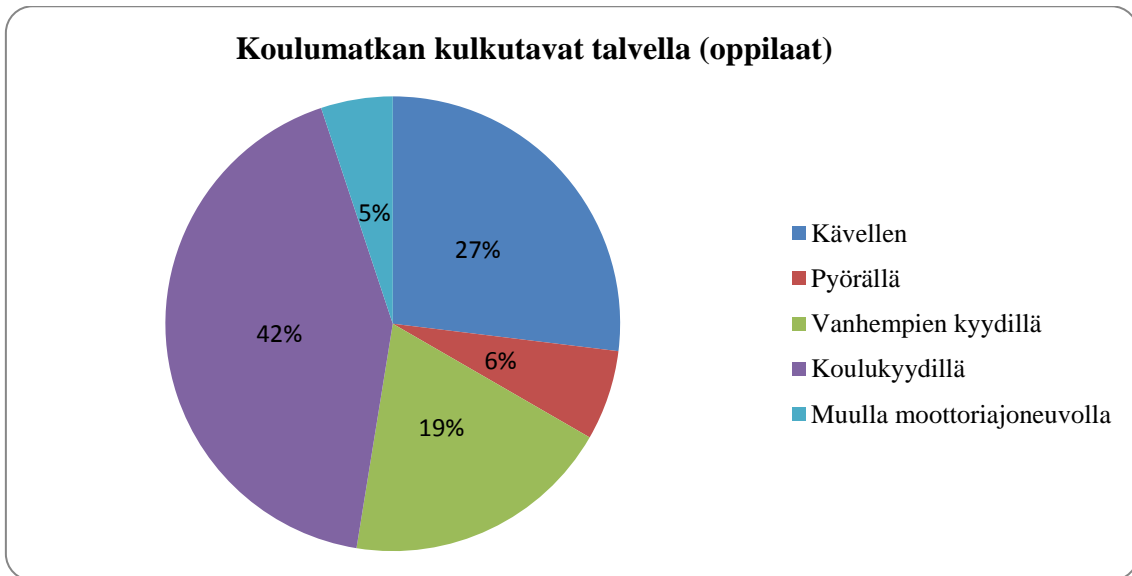
Pellon yläkoulun oppilaiden koulumatkan pituus ilmenee kuvasta 7. Pellon yläkoulun oppilaista 40 % koulumatkan pituus on yli 5 kilometriä ja he kuuluivat Perusopetuslain 32 § mukaiseen koulukuljetusjärjestelmään (Niemi ym. 2007, 8). Oppilaista 19 %:lla koulumatkan pituus on 3,1 – 5 kilometriä. Koulumatkan pituudeksi kilometrin tai alle ilmoitti 24 % oppilaista.



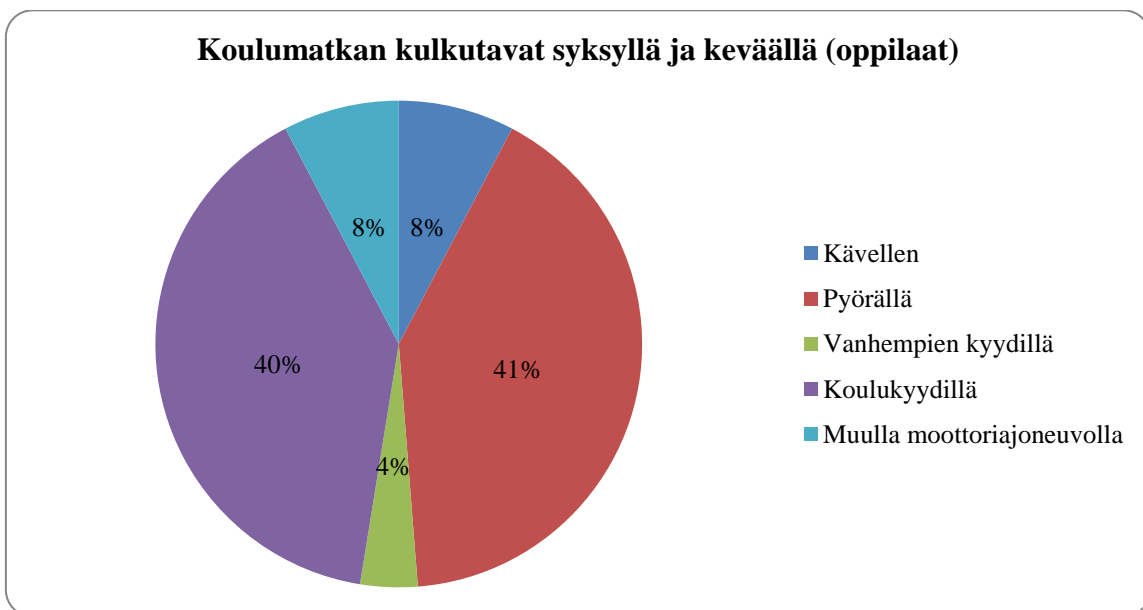
KUVA 7 Kuinka pitkä on koulumatkasi?

Pellon yläkoulun oppilaista 42 % käytti talvella (kuva 8) koulukyytiä. Syksyllä ja keväällä koulukyytiä käytti 40 % oppilaista (kuva 9). Talvella toiseksi suosituin koulumatkan kulkutapa oli kävely. Koulumatkat kävelivät 27 % vastanneista. Vanhempien kuljettamana kouluun pääsi talvella 19 % yläasteikäisistä nuorista. Syksyllä ja keväällä suosituin tapa tulla kouluun oli pyöräily, jota harrastaa 41 % oppilaista. Kävelen kouluun tuli 8 %. Mopolla koulussa ilmoitti käyvänsä 8 % oppilaista.

Koulukyydityksen piiriin kuului noin 40 % Pellon yläkoulun oppilaista. Koulumatkaa kaksi kilometriä tai alle oli 29 %:lla oppilaista ja viisi kilometriä tai alle 60 %:lla.



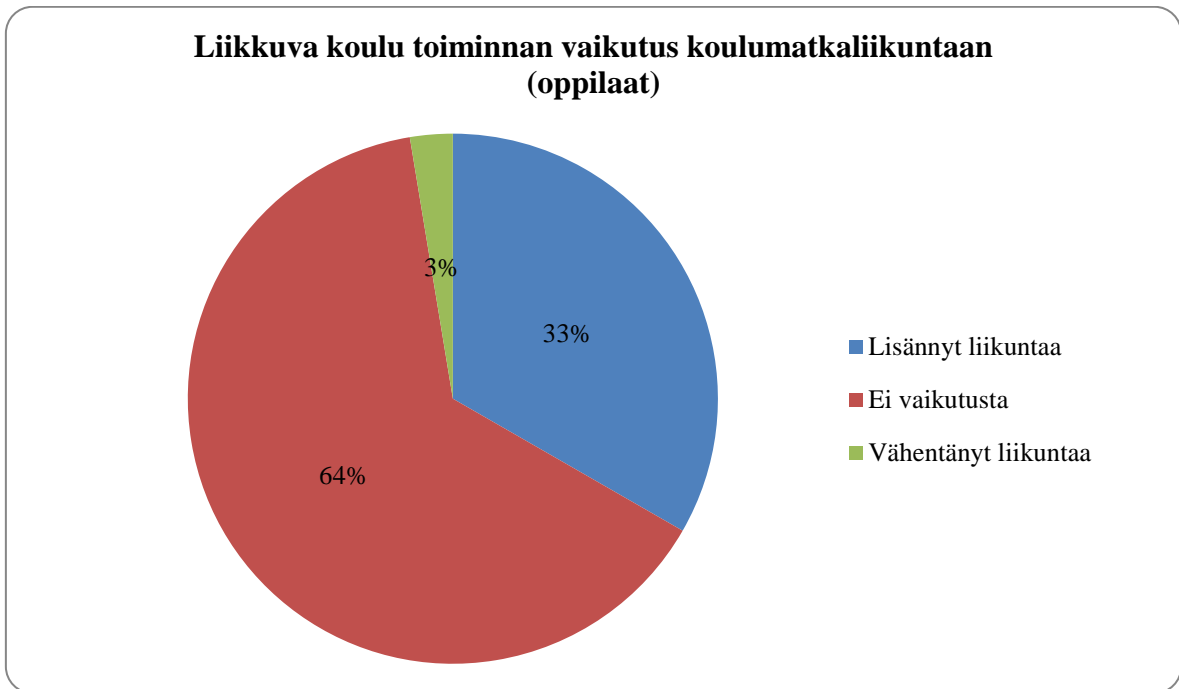
KUVA 8 Koulumatkojen kulkutapa talvella.



KUVA 9 Koulumatkojen kulkutapa syksyllä ja keväällä.

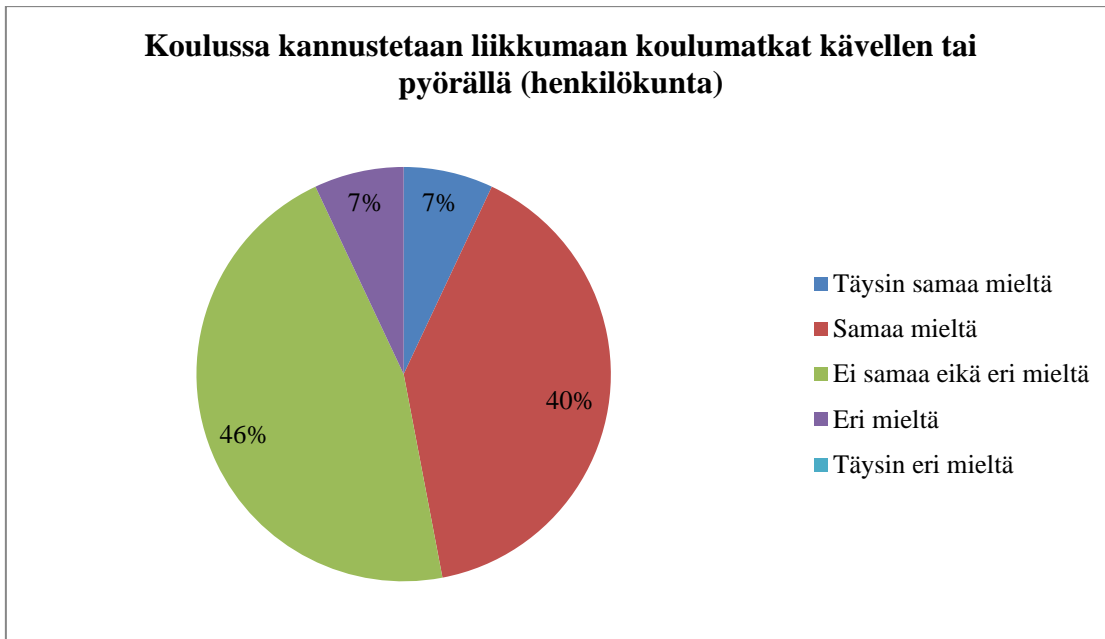
Oppilaista 33 % koki, että Liikkuva koulu toiminta oli lisännyt heidän koulumatkaliikuntaansa. Toisaalta suurimman osan tapaa liikkua koulumatkoja ei ollut vaikutusta (kuva 10).

Kommenteissaan Pellon yläkoulun oppilaat kertoivat liikunnan tulleen suuremmaksi osaksi heidän elämäänsä Liikkuva koulun aikana sekä Liikkuva koulu toiminta kannustanut liikkumaan enemmän ja huolehtimaan itsestään.



KUVA 10 Onko liikunta koulumatkoilla lisääntynyt?

Koulun henkilökunta toivoi saavansa lisättyä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulumatkaliikuntaa kävellen tai pyöräillen. Koulun henkilökunnasta 47 % oli täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että koulussa kannustettiin liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä (kuva 11). Eri mieltä oli 7 % ja 46 % vastanneista ei ollut samaa eikä eri mieltä.

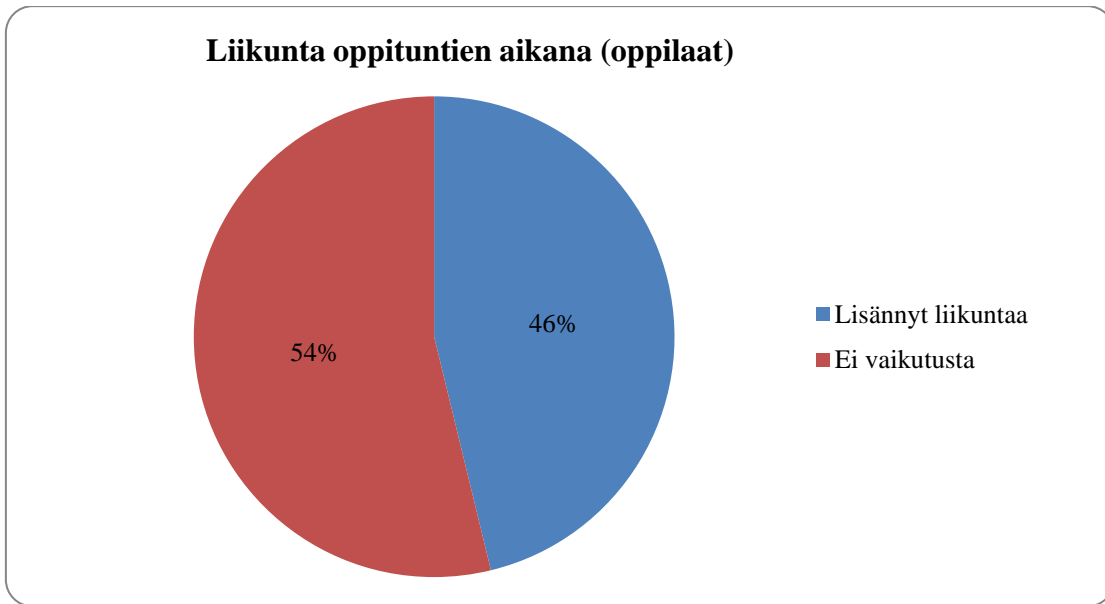


KUVA 11 Koulun henkilökunnan mielestä koulussamme kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä.

#### 8.1.4 Toiminnalliset opetusmenetelmät

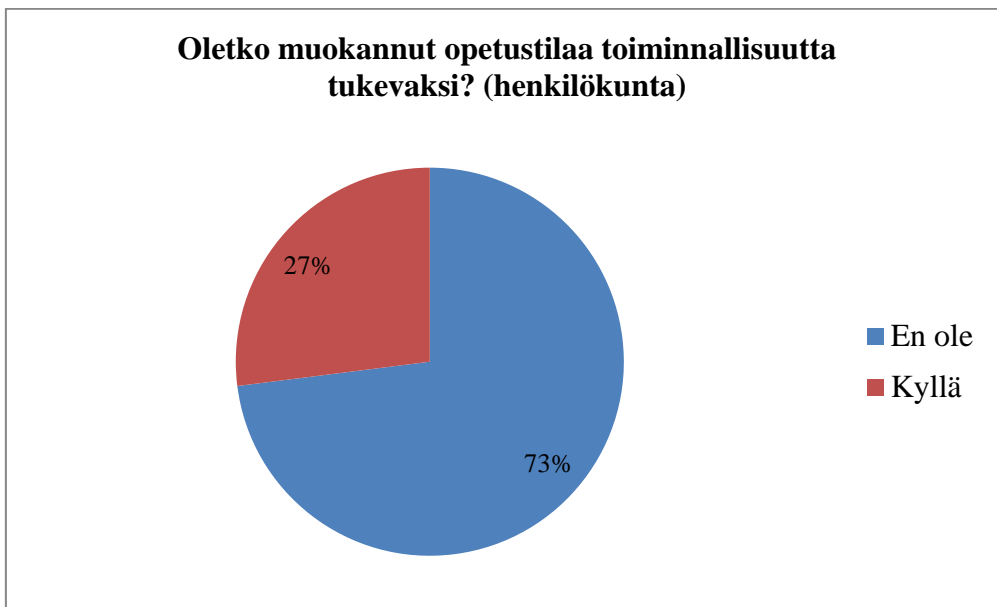
*”Joillakin tunneilla myös yhdistetään oppiminen liikuntaan, mikä on todella hauskaa! Ei ole aina vain tylsiä tunteja, joissa vain istutaan tuolilla ja tehdään tehtäviä. Itse ainakin opin paremmin, kun liikunta yhdistetään oppimiseen.”* Tämä on yläkouluikäisen tytön kommentti toiminnallisista opetusmenetelmistä. Muitakin samansuuntaisia ajatuksia oppilaat kirjoittivat avoimeen kysymykseen. Todettiin muun muassa, että *”liikunta auttaa keskittymään paremmin”* ja *”oppitunneilla voi tehdä jonkinlaista liikuntaa, niin ei ole niin pitkästyttävää.”* Lisäksi toivottiin lisää liikuntaa perusoppitunneille. Erään pojan kommentti liikunnan tuomisesta teoriatunneille kertoo toisaalta aika monen ajatuksen: *”tunneilta lähtee aikaa.”*

Kuvassa 12 nähdään, että oppilaiden mielestä noin puoleen (46 %) muista oppitunneista kuin liikuntatunnit on lisätty liikuntaa, mutta edelleen 54 % oppitunneista ei sisällä liikkumista tai toiminnallisia opetusmenetelmiä.



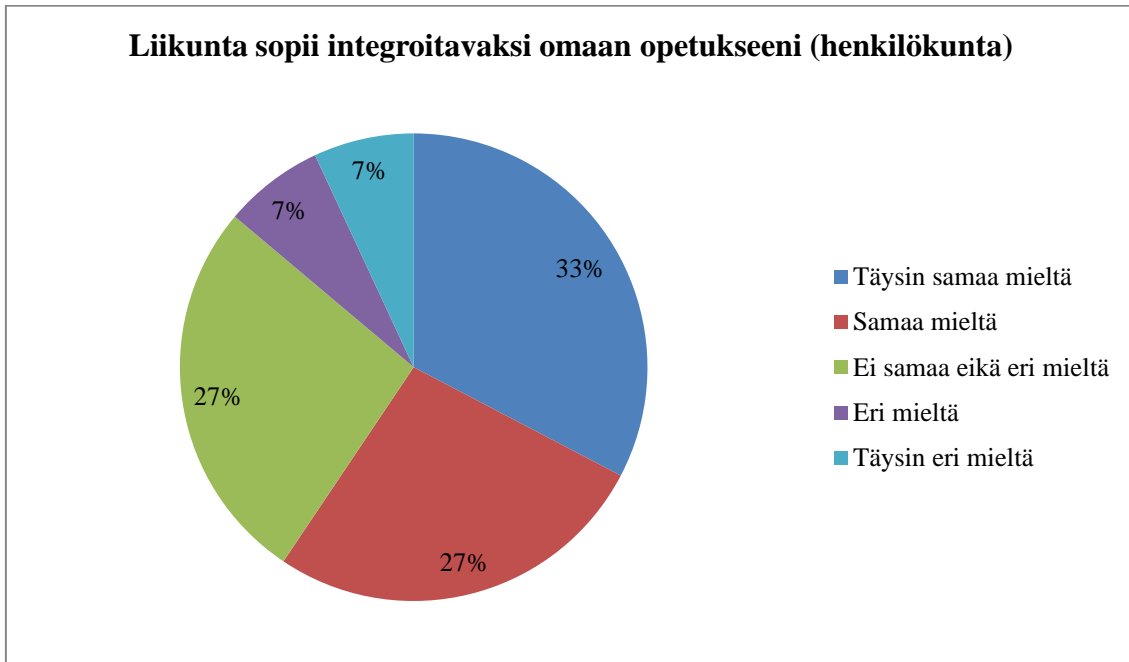
KUVA 12 Liikunta muilla oppitunneilla.

Kuvasta 13 selviää, että 73 % opettajista ei ole muokannut opetustilaa toiminnallisuutta tukevaksi. Ne opettajat, jotka olivat muokanneet opetustilaa toiminnallisuutta tukevaksi kuvailivat toimiaan seuraavasti: ”siirtänyt opetuksen ulos, käytävälle tai saliin”, ”tekemällä tilaa luokkaan” sekä ”olen pyrkinyt pois suorista pulpettirivistöistä, kohti istumaryhmiä”.



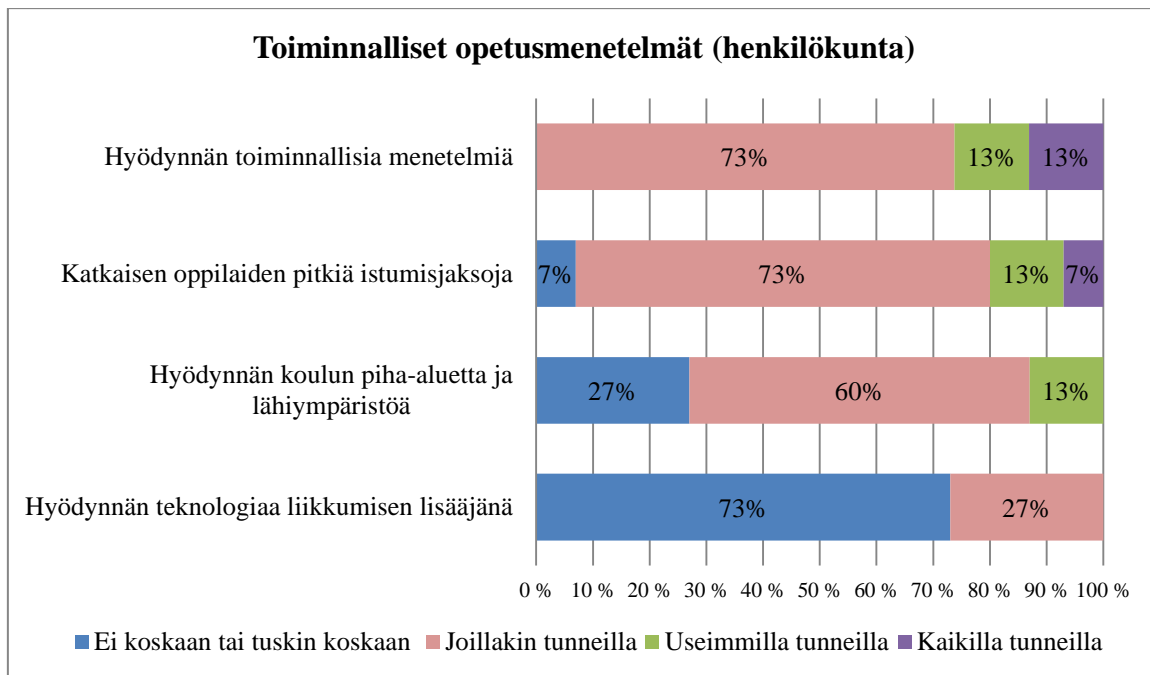
KUVA 13 Oletko muokannut opetustilaa toiminnallisuutta tukevaksi.

Toiminnallisista opetusmenetelmistä eräs koulun henkilökuntaan kuuluva kirjoitti seuraavasti: ”Kaikkien opettajien olisi hyvä sisäistää asia: ei ole vaikeaa eikä mahdotonta liikuttaa millä tunnilla tahansa.” Vastanneista 60 % koki, että liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseen (samaa mieltä ja täysin samaa mieltä vastanneista) (kuva 14).



KUVA 14 Liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseeni.

Kuvasta 15 selviää monia toiminnallisiin opetusmenetelmiin liittyviä asioita, kuten että toiminnallisia opetusmenetelmiä omassa opetuksessaan hyödyntää joillakin tunneilla 73 % Pellon yläkoulun henkilökunnasta. Neljännes opettajista hyödyntää kaikilla tai useimmilla tunneilla toiminnallisia opetusmenetelmiä. Oppilaiden pitkiä istumisjaksoja katkaisee 7 % vastanneista kaikilla tunneilla. Sen sijaan 7 % ei tee sitä koskaan tai tuskin koskaan. Koulun piha-aluetta tai lähiympäristöä opetuksessa hyödyntää joillakin tunneilla tai useimmilla tunneilla 73 % opettajista ja 27 % ei käytä tätä mahdollisuutta ollenkaan. Teknologian hyödyntäminen liikunnan lisääjänä ei saa kovinkaan suurta kannatusta, koska vastaajista vain 27 % ilmoitti käyttävänsä teknologiaa liikunnan lisääjänä joillakin tunneilla ja 73 % ei käytä koskaan tai tuskin koskaan hyväkseen teknologiaa liikunnan lisääjänä.



KUVA 15 Toiminnalliset opetusmenetelmät.

## 8.2 Kouluviihtyvyys

Taulukosta 3 on nähtävissä miten paljon Pellon yläkoulun oppilaat ilmoittivat pitävänsä koulusta tutkimushetkellä. Tytöistä 78 % ja pojista 65 % ilmaisi pitävänsä koulusta edes jonkin verran. Toisaalta kaikista oppilaista 29 % ilmoitti, ettei pidä koulusta lainkaan tai kovinkaan paljon.

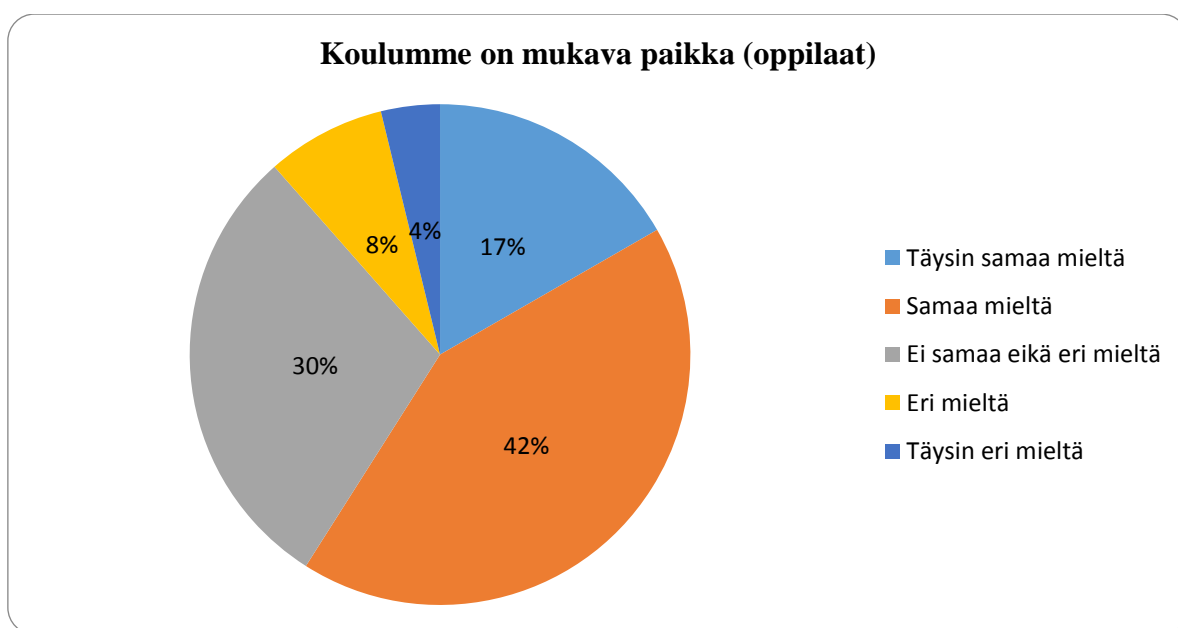
Kouluviihtyvyys nousi esille myös tutkimuksen avoimessa kysymyksessä, jossa pyydettiin oppilaiden kertomaan ideoita siitä, miten liikunnallistamista voisi lisätä koulupäivään koulussasi. Erityisesti tytöt toivat tässä kohtaa esille tyytyväisyytensä koulun ilmapiiriin. He kuvailivat koulua muun muassa virkistäväksi paikaksi, pitivät liikkumisesta yhdessä sekä kokivat ylpeyttä omasta koulusta, joka on mukana Liikkuva koulu – toiminnassa. Eräs yläkouluikäinen – tyttö kuvaa kokemuksiaan seuraavasti: *”monet ovat alkaneet liikkua koulussa enemmän. Ja yhteishenki on hyvä. Melkein kaikki ovat kannustavia, eikä servaa toisia kauheasti.”* Toisin kuin tytöt pojat antoivat myös negatiivista palautetta. Heidän palautteen kohde oli selvästi koulu, kun taas Liikkuva koulu – toimintaa pidettiin viihtyvyyttä lisäävänä asiana. Tätä kuvaa hyvin erään poikaoppilaan kokemus: *”liikkuva koulu on ok ja sais tua lisää toimintaa tylsien tuntien ajaksi”*.

TAULUKKO 3 Mitä pidät koulusta tällä hetkellä? (Oppilaat)

	poika	tyttö	kaikki
Pidän siitä paljon.	8 %	32 %	21 %
Pidän siitä jonkin verran.	57 %	46 %	51 %
En pidä siitä kovin paljon.	27 %	15 %	21 %
En pidä siitä lainkaan.	8 %	7 %	8 %

p=0,067

Kuvasta 16 nähdään, että 59 % piti Pellon yläkoulua mukavana paikkana. Täysin eri mieltä väitteestä oli 4 % vastanneista yläkoululaisista. Muutamissa avoimen kysymyksen vastauksissa suhtauduttiin hyvin kriittisesti kouluun mukavana paikkana: ”koulu on paskaa”.

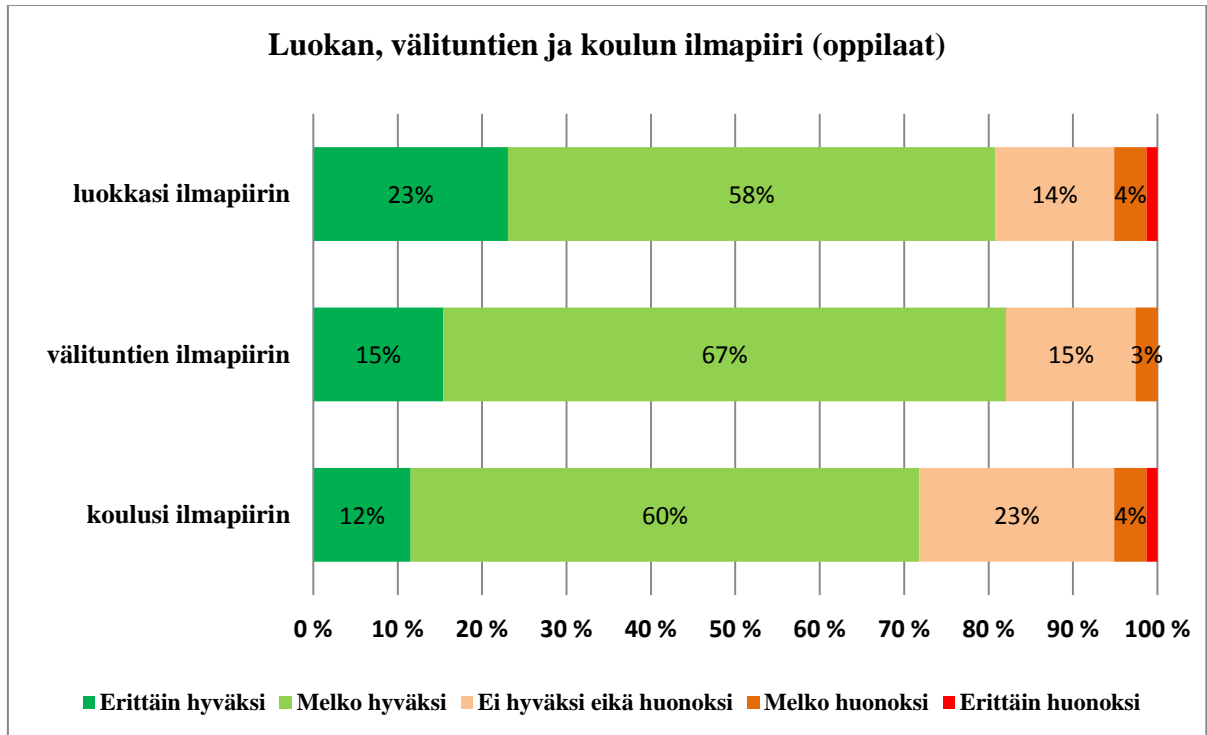


KUVA 16 Koulumme on mukava paikka.

Koulun, luokan ja välituntien ilmapiirin koki erittäin hyväksi tai melko hyväksi 72 % vastanneista yläkoululaisista (kuva 17). Melko huonoksi tai erittäin huonoksi ilmapiirin koulussa koki 5 % oppilaista. Kouluviihtyvyyteen vaikuttavat myös luokan ja välituntien ilmapiiri. Luokan ilmapiirin koki vastanneista erittäin hyväksi 23 % ja melko hyväksi 58 %. Viisi prosenttia vastanneista koki luokkansa ilmapiirin erittäin huonoksi tai melko huonoksi.

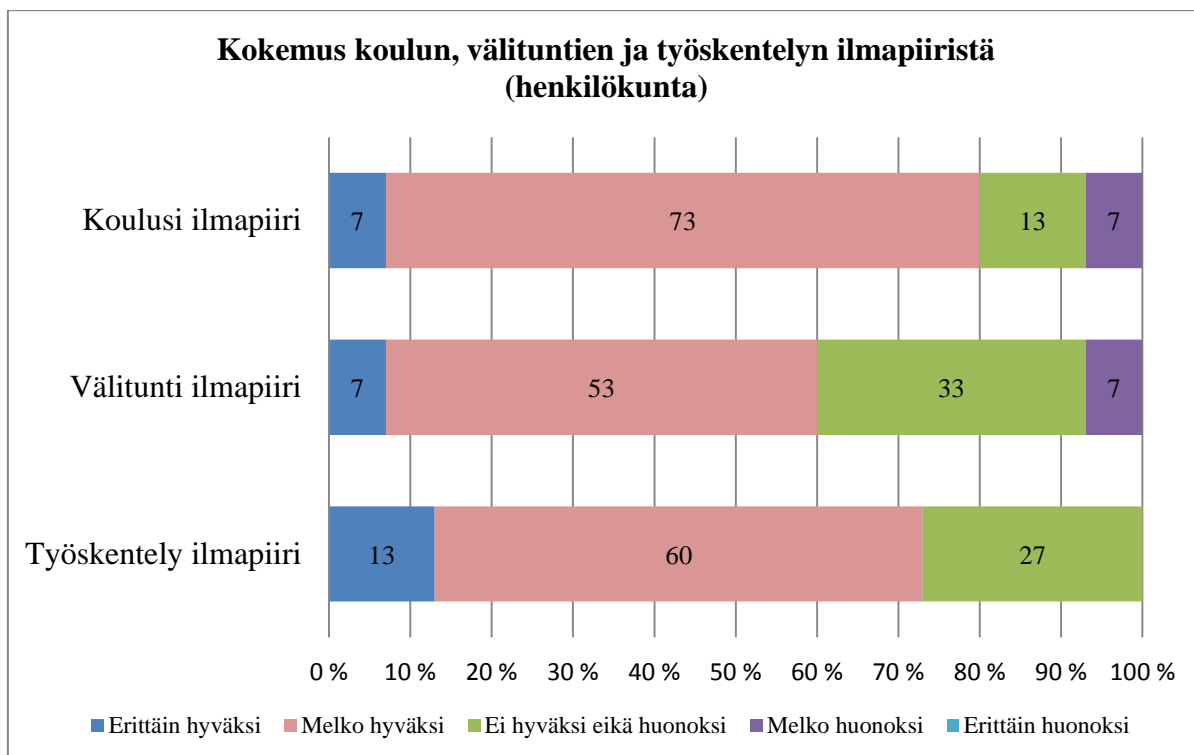


Välituntien ilmapiiri vastanneiden mielestä oli erittäin hyvä 15 %, melko hyväksi ilmapiirin välitunneilla koki 67 % ja 3 % koki sen melko huonoksi. Avoimeen kysymykseen saatiin myös vastauksia, jotka erityisesti koskivat koulun välituntien ilmapiiriä. Välituntiliikunnalla oli positiivinen vaikutus välituntien ilmapiiriin: ”mukavaa, että saa pelaila” sekä ”välituntien kuluvan nopeammin, kun on tekemistä”.



KUVA 17 Millaiseksi oppilas kokee luokan, välituntien ja koulun ilmapiirin

Pellon yläkoulun henkilökunnasta 80 % koki koulun ilmapiirin erittäin hyväksi tai melko hyväksi (kuva 18). Yhdessä tekeminen ja kaikkien mukanaolo nousi esille henkilökunnan antamissa kommentteissa: ”yhdessä tekeminen, koulupäivän aikainen liikkuminen ja oppilaiden omat liikuntajutut”. Eräässä kommentissa arvioitiin oppilaiden kouluviihtyvyyttä seuraavasti ”Oppilaat ovat iloisia ja aktiivisempia tunneilla”.



KUVA 18 Koulun henkilökunnan kokemus koulun, välituntien ja työskentely ilmapiiristä

Kuvasta 18 selviää, että henkilökunnasta 60 % koki välituntien ilmapiirin melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Koulun työskentelyilmapiiriin koki melko hyvänä 60 % ja erittäin hyvänä 13 %, ”on hienoa olla koulussa, jossa oppilaat liikkuvat”.

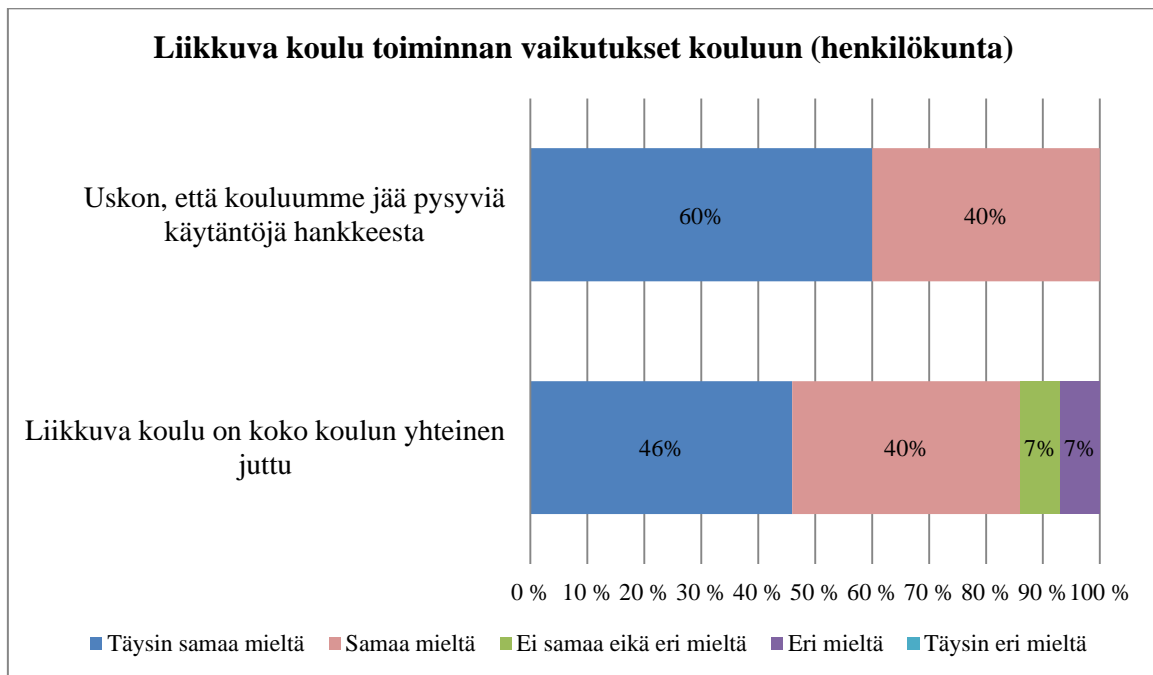
Taulukosta 4 selviää, että oppilaat, jotka liikkuvat useilla välitunneilla kokevat viihtyvänsä koulussa vähän paremmin kuin ne oppilaat, jotka liikkuvat välitunneilla silloin tällöin tai ei ollenkaan, mutta tämä ero ei ole tilastollisesti merkittävä.

TAULUKKO 4 Välituntiliikkumisen vaikutus kouluviihtyvyyteen. (Oppilaat)

Liikunta-aktiivisuus	koulusi ilmapiiriin	välituntien ilmapiiriin	luokkasi ilmapiiriin
ei ollenkaan	2,2	1,8	1,9
silloin tällöin	2,3	2,1	2,1
useilla tunneilla	1,9	1,9	1,7
One-Way ANOVA (F)	1,24	1,64	1,52
p-arvo	0,30	0,20	0,23

### 8.3 Liikkuva koulu toiminta

Liikkuva koulu toiminnasta oppilaat kirjoittivat kommenteissaan hyvin positiivisesti. Monet kokivat Liikkuva koulu toiminnan kannustavan nuoria liikkumaan ja parasta hankkeessa olevan ”itse liikkuminen”. Monissa teksteissä koettiin oman liikkumisen lisääntyneen hankkeen myötä. ”Liikunta on nyt enemmän osa elämäni kuin aiemmin” kirjoitti eräs yläkouluikäinen tyttö. Samanlaisia kommentteja kirjoittivat myös koulun henkilökunta: ”kiinnostuin yhä enemmän pitämään huolta kunnostani” sekä ”Liikkuva koulu -hanke liikuttaa yhä useampia ihmisiä”. Henkilökunnasta 60 % oli täysin samaa mieltä siitä, että kouluun jää pysyviä käytänteitä ja loput vastanneista oli samaa mieltä (kuva 19). Lisäksi koulun yhteiseksi jutuksi Liikkuva koulun koki Pellon yläkoulun henkilökunnasta 86 % ollen täysin samaa mieltä tai samaa mieltä väittämän kanssa. Eri mieltä asiasta ei ollut kukaan.



KUVA 19 Liikkuva koulu toiminnan vaikutukset kouluun.

Positiivisena asiana oppilaat kokivat, että Liikkuva koulu toiminnan rahoituksella koululle on voitu järjestää erilaisia tapahtumia, liikunnallisia retkiä, leirikouluja, hankkia välineitä välituntiliikuntaan ja sen, että se oli tuonut kouluun uusien lajien kokeilu mahdollisuuksia. Myös henkilökunnalta tuli samantyyppisiä kommentteja, mutta samalla toivottiin enemmän eri lajien esittelyjä ”tanssi esittelyjä ja work shopeja”.

Negatiivisia kommentteja Liikkuva koulu toiminnasta tuli vain henkilökunnalta. Useimmissa kommenteissa puututtiin siihen, että kaikki opettajat eivät sitoudu yhteisesti sovittuihin asioihin. *”Nuoret opet ovat meitä vanhoja vastentahtoisempia liikkumaan :) :)”* ja *”uudet kouluun syksyllä tulleet opettajat alun ”haluttomuuden” jälkeen ovat innokkaasti mukana”*. Uusien opettajien tunnoista kertoi erään uuden opettajan kirjoitus: *”Olen uusi opettaja ja liikkuva koulu oli minulle uusi asia. Aluksi olin skeptinen miten homma toimii, mutta nyt olen vakuuttunut tuloksista”*.

Oppilaat antoivat joitakin kehittämissuhteita Liikkuva koulu toiminnasta. Oppilaat toivoivat, että Liikkuva koulu toiminta puuttuisi enemmän nuorten ruokailutottumuksiin sekä ruutuaikaan: *”vaikka kuinka paljon ihminen liikkuu, se liikunta ei vaikuta, jos ihminen syö epäterveellisesti”*. Myös henkilökunnalta tuli ehdotuksia Liikkuva koulu toiminnan kehittämiseen. Toivottiin, että *” liikkuva koulu pitää olla mukana jo opettajakoulutuksessa”* sekä *”riittävä ja monipuolinen liikunnan harrastaminen pitkin koulupäivää koko maan tavaksi”*. Henkilökunta toivoi ideaistuntoja tai ideaalikoita *”uusien jekkuja ja menoja:)”* sekä vastuun jakamista myös kodeille *”huoltajille pitäisi tuoda entistä paremmin esille tämä asia: koti saisi ottaa vastuuta. Yhdessä saamme tuloksia.”*

## **9 POHDINTA**

Tämän pro gradu–tutkielman tavoitteena oli selvittää Pellon yläkoulun oppilaiden ja henkilökunnan kokemuksia Liikkuva koulu toiminnan tuomista muutoksista kouluviihtyvyyteen, koulun ja välituntien ilmapiiriin sekä yleensä koulupäivän liikunnallistamiseen. Tutkimuksessa kartoitettiin myös oppilaiden ja henkilökunnan mielipiteitä toiminnallisista opetusmenetelmistä. Lisäksi oppilaat ja henkilökunta arvioivat Liikkuva koulu toiminnan tarpeellisuutta ja tärkeyttä koululle. Tutkimuksen tuloksista voidaan yhteenvedona sanoa, että Liikkuva koulu toimintaa pidettiin onnistuneena hankkeena Pellon yläkoulussa. Vaikka toiminnot tuntuivat pieniltä muutoksilta ja ehkä hieman ”kotikutoisilta” ne olivat tärkeitä lisämausteita koulun arjessa. Oppilaat pitivät liikkumisesta ja toivoivat sitä enemmän oppitunneille, välitunneille ja teemapäiviin. Myös opettajat pitivät tärkeänä liikunnallistaa koulupäivää. Se toi opettajien työrauhaa ja viihtyisyyttä oppitunneille ja auttoi oppilaita keskittymään paremmin.

Kiinnostukseni Pellon yläkoulun oppilaiden ja henkilökunnan kokemuksiin Liikkuva koulu toiminnasta johtuu siitä, että olen toiminut pitkään, jo yli kaksikymmentä vuotta, Pellon yläkoulussa liikunnanopettajana. Olen ollut koordinoimassa ensin Pellon yläkoulun VOIMAA!!! –hanketta, sitten Liikkuva koulu pilottihanketta ja nyt koko varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen koulupäivän liikunnallistamista. Käsittelen pohdinnassa Pellon yläkoulussa pilottihankeen lopussa 2012 saatuja tutkimustuloksia ja vertaan niitä tämän työn tuloksiin. Pitkäaikainen työskentely Pellon yläkoulussa ja erittäin tiivis työskentely koulun Liikkuva koulu toiminnassa vaikeutti pohdintaa, koska tuloksissa olleiden numeroiden ja kommenttien takaa tiedän monia asioita ja syitä, jotka ovat johtaneet niihin. Mutta olen pyrkinyt rehellisesti tuomaan esille pohdinnassa myös sen osuuden, joka on omaa kokemustani Liikkuva koulu ohjelman toteutumisesta Pellon yläkoulussa.

### **9.1 ”Ja saa myös mennä kaikilla välitunneilla ulos pelaamaan”**

Tutkimus osoitti, että oppilaiden liikunta-aktiivisuus välitunneilla oli lisääntynyt kevään 2012 kyselystä. Kevään 2015 kyselyssä oppilaista ilmoitti pelaavansa pallopelejä ulkona (28 %) tai sisällä (28 %) kaikilla tai useimmilla välitunneilla. Kevään 2012 kyselyssä 4 % Pellon koulun oppilaista ilmoitti osallistuvansa pallopeleihin tai liikuntaleikkeihin (LIKES 2012). Pellon yläkouluun on vuoden 2012 jälkeen hankittu välituntiliikuntaa varten lisää välineitä.

Koulun pihaan on muun muassa asennettu koripalloteline, hankittu palloja koripallojen lisäksi jalkapalloon ja lentopalloon sekä salibandymaalit ja mailat. Lisäksi koulun liikuntasali on käytössä pitkällä ruokavälitunnilla ja siellä on mahdollisuus pelata vuoroviikoin koripalloa, lentopalloa ja salibandya. Nämä toimenpiteet saivat oppilailta ja koulun henkilökunnalta positiivista palautetta. Oppilaat pitivät siitä, että välitunneilla on mielekästä tekemistä. Myös koulun henkilökunnan mielestä välituntiliikunnalla oli vain positiivisia vaikutuksia. Oppilaat jaksoivat heidän mielestään paremmin oppitunneilla ja lisäksi välituntiliikunnan koettiin edistävän myös työrauhaa. Mutta toisaalta tämä tutkimus osoittaa, että välituntien ilmapiirissä oli tapahtunut heikkenemistä. Keväällä 2015 tehdyssä kyselyssä 82 % oppilaista piti välituntien ilmapiiriä erittäin hyvänä tai melko hyvänä, kun keväällä 2012 oppilaista 92 % oli sitä mieltä (LIKES 2012). Välituntien ilmapiirin heikentyminen tuntuikin erikoiselta, koska kuitenkin oppilaat kommentoivat mahdollisuudesta liikkua välituntisin. Ehkä vastaus voi olla siinä, että Pellon yläkoulussa on ”pakollisia” ulkovälitunteja ja kuitenkin oppilasta lähes 58 % ilmoittaa viettävänsä ne enimmäkseen sisällä. Ehkä oppilaiden ja opettajien ”kissa ja hiiri” – leikki, jossa opettajat ”ajavat oppilaita ulos” heikentää välituntien ilmapiiriä. Ulkovälituntien tarpeellisuus puhuttaa henkilökunnan keskuudessa. Henkilökunnasta 80 % on täysin samaa mieltä, että oppilaiden on hyvä mennä ulos välitunneilla, vaikkakin se aiheuttaa turhaa välien kiristymistä opettajien ja oppilaiden välillä.

## **9.2 ”Kävelyt ja aamujummat, jotka piristävät päivää”**

Liikkuva koulu toimintaa toteuttavissa kouluissa on useita erilaisia tapoja tauottaa istumista ja kehittää fyysisesti aktiivisia opiskelutapoja. Näitä toimintamalleja ovat taukoliikunta, toiminnalliset opetusmenetelmät sekä oppimisympäristön vaihdokset ja siirtymiset. Nämä keinot piristävät ja auttavat lapsia keskittymään opetukseen. (Muutosta liikkeellä! 2013, 23.) Pellon yläkoulun arkipäivään kuuluu aamujummat, taukoliikuntatuokiot, kävelylenkit ja yhteiset liikunnalliset toimintapäivät. Joitakin luokkia on muutettu toiminnallisiksi tuomalla tuolien tilalle isot jumppapallot istuimiksi. Pellon yläkoulun arkipäiväiset tavat tauottaa istumista ja liikunnallistaa koulupäivää saavat lähes poikkeuksesta sekä oppilailta ja henkilökunnalta kiitosta. Oppilaat pitävät yhteisistä aamujumpista, taukoliikuntahetkidistä ja kävelytuokiosta. Ne tuovat mukavaa vaihtelua muuten raskaaseen koulupäivään. Lisäksi ne koettiin myös kouluviihtyvyyttä lisäävänä tekijänä, koska silloin oltiin yhdessä tekemässä jotain mielekästä. Samoin koki myös henkilökunta, vaikka jotain soraääniä tulikin osan opettajakunnan liikkumattomuudesta. Pääsääntöisesti oltiin erittäin tyytyväisiä ja erityisen

innostuneita siitä, että näin saatiin liikkeelle myös sellaisia oppilaita, joita muuten liikunta ei kiinnostanut. Viikoittain pidetyt aamujummat koettiin loistavana asiana, vaikka suurin vastuu niiden vetämisestä oli tunnin opettajalla. Tätä tehtävää ei koettu vaikeaksi tai siitä ei ainakaan annettu kommentteja. Lisäksi oppilaatkin pitivät opettajien pitämistä aamujumpista ja taukoliikuntatuokioista.

Oppituntien aikainen kävely sai oppilaiden keskuudessa suuren suosion. Suosion syy oli vastausten mukaan osaksi se, että oppitunnit olivat silloin lyhyempiä. Opettajat myös tiedostivat tämän syyn innokkuuteen, mutta heidän näkemyksien mukaan oppilaat jakoivat paremmin opiskella lopputunnin ajan. Lisäksi opettajat pitivät siitä, että oppilaat muistuttivat liikuntatuokioista ja halusivat, että niitä tehdään. Oman kokemukseni mukaan kävelylenkeillä oli helppo keskustella oppilaiden kanssa monista kouluun liittymättömistä asioista. Oppilaat kertoivat kävelyn lomassa hyvin avoimesti mieltä painavista asioista. Aamujummat sekä pienet taukojummat olivat myös kokemukseni mukaan piristäviä. Lisäksi mukavan mausteen aamujumppiin on tuonut syksyllä 2014 alkanut kerran kuukaudessa pidettävä koko varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen yhteinen jumppa, jossa mukana on lapset päiväkodista aina yläkoulun yhdeksänteen luokkaan asti.

Oppilaat toivoivat erillisiä tapahtumia kouluun enemmän, koska niiden koettiin tuovan virkistystä tavalliseen koulun arkeen ja niissä oppilaat saivat uusia kokemuksia eri lajeista sekä muista liikuntapaikoista. Samaa mieltä oli koulun henkilökunta ja erityisesti he toivoivat toimintapäiviä. Niistä he kokivat saavansa uusia toimintamalleja myös omaan tapansa liikunnallistaa koulupäivää.

Pellon yläkoulussa käytettiin valitettavan vähän oppilaiden osaamista koulussa tapahtuvien toimintojen järjestämisessä. Oppilasta 33 % ilmoitti osallistuvansa teemapäivien, retkien tai juhlien suunnitteluun. Lisäksi prosenttilukua luultavasti nosti se, että kyselyä tehtäessä yhdeksäsluokkalaisilla oli parhailaan oman teemapäivän - ”ysienpäivän” - suunnittelu käynnissä. Koulu yhteisön aktiivisena toimijana oppilas ottaa osaa koulun tapahtumiin ja hankkeisiin, sekä samalla hänestä kasvaa ja kehittyy tulevaisuudessa aktiivinen vaikuttaja yhteiskuntaan (Blomberg ym. 2009, 145). Pellon yläkoulussa tulisi erityisesti tulevaisuudessa ottaa yhdeksi koulun kasvatukselliseksi painopistealueeksi oppilaiden osallistuttaminen. Yhdessä opettajakunnan kanssa tehtävät lukuvuosisuunnitelmat, tapahtumien ja teemojen suunnittelu aktivoisivat oppilaita ja samalla antaisivat arvokasta kokemusta heille siitä, miten yhteisiä asioita hoidetaan. Lisäksi oppilaat kokisivat todennäköisesti toiminnot mielekkäiksi,

koska he pääsisivät vaikuttamaan siihen mitä koulussa tehdään. Opettajien tulisi osata ohjata oppilaita itseohjautuviksi toimijoiksi (Blomberg ym. 2009, 47). Nämä toimet lisäävät kouluviihtyvyyttä ja vastaavat syksyllä 2016 voimaan astuvien opetussuunnitelmien asettamiin haasteisiin oppilaiden osallisuudesta, jossa rohkaistaan oppilaita vaikuttamaan koulun yhteisen toiminnan suunnitteluun (Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet 2014, 35).

### **9.3 ”Voisimme saada koulumatkakävelyä/pyöräilyä lisätyksi”**

Matkat kouluun ja kavereiden luo tarjoavat mahdollisuuden jopa usean tunnin päivittäiseen aktiivisuuteen. Nuorten omaehtoinen liikkuminen on vuosien mittaan vähentynyt, vaikka lapset ja nuoret liikkuvat itselleen tärkeisiin paikkoihin varsin itsenäisesti ja aktiivisesti. (Broberg ym. 2011, 11–13.) Koulumatkaliikkumiseen vaikuttavat monet eri tekijät (Turpeinen ym. 2013, 11). Pellon yläkoulun oppilaista 40 %:lla koulumatkan pituus on yli 5 kilometriä. Koulumatkan pituus sekä vuodenaika vaikuttavat oleellisesti koulumatkojen kulkutapaan (Kokko & Hämylä 2015, 61). Pellon yläkoululaisista 40 % kulki koulumatkat autolla syksyllä ja keväällä. Talvella prosenttiluku oli 42 %. Nämä luvut ovat suoraan verrannolliset koulukuljetusten piirissä olevien oppilaiden määrään. Vanhemmat kuljettavat oppilaita kouluun talvella hyvin ahkerasti. Yläkouluikäisistä 19 % ilmoitti saavansa kyydin kouluun vanhemmiltaan. Syksyllä ja keväällä kyydin sai vain 4 % oppilaista. Itsenäisen liikkumisen on arvioitu lisäävän lapsen henkistä kasvua, sillä riippuvuus muista perheenjäsenistä kaikilla matkoilla ei rikasta lapsen kokemusmaailmaa samalla tavalla kuin itsenäinen matkojen kulkeminen. Riippumattomuus liikkumisessa kasvattaa lapsen itseluottamusta, kognitiivisia taitoja ja selviytymistaitoja erilaisissa elämäntilanteissa. (Kalenoja 2004, 17.)

Liikkuva koulu toiminnassa on kehitelty monia kampanjoita ja teemoja koulumatkaliikkumisen lisäämiseksi (Liikkuva koulu 2015). Pellon yläkoulun oppilaista 33 % ilmoitti Liikkuva koulu toiminnan lisänneen heidän koulumatkaliikuntaansa. Pyörällä tai kävellen koulumatkojen liikkuminen oli syksyllä ja keväällä suosittua, 41 % ilmoitti tulevansa pyörällä kouluun ja kävellen 8 %. Prosenttiluvut olivat lähes samat kuin keväällä 2012 tehdyssä kyselyssä. Silloin 44 % oppilaista ilmoitti joko kävelevänsä tai pyöräilevän koulumatkat. (LIKES 2012.) Pellon yläkoulun henkilökunnan mielestä koulussa kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä, mutta varsinaisia kampanjoita ei tästä asiasta



ole koulussa järjestetty. Tässä onkin yksi Pellon yläkoulun Liikkuva koulu toiminnassa kehitettävä asia. Miten saadaan erityisesti ne oppilaat kulkemaan aktiivisesti koulumatkat, jotka asuvat alle viiden kilometrin päässä koululta. Pellon kunta on laatinut koulukuljetusohjeistuksen, jossa pyritään tukemaan kohtuullista arkiliikuntaa. Kohtuullinen arkiliikunta tarkoittaa sitä, että liikunta tulee mahdollisuuksien mukaan osaksi koulukuljetuksia eli kuljetuksen piirissä olevien oppilaiden tulisi omin neuvoin kulkea kävellen tai pyöräillen noin 0–2 kilometrin matka. Koko kuljetusmatkalle kodista koululle ei siten järjestettäisi kuljetusta ja kuljetuksen tarpeellisuuden arviointiperusteina käytettäisiin teiden vaarallisuutta, viranomaisten tekemiä tarkistuksia ja oppilaiden ikää. (Pellon kunta 2014.) Koulukuljetuksen piiriin kuulumattomien oppilaiden vanhemmille olisi tehtävä esitys arkiliikunnan lisäämisestä, jonka mukaan oppilaita ei kuljettaisi kouluun lyhyitä matkoja autolla vaan kannustettaisiin lapsia ja nuoria pyöräilemään ja kävelemään. Syitä miksi oppilaat eivät kävele tai pyöräile kouluun on monia. Koulumatkoihin liittyvät tapaturmariskit, liikenteen vilkkaus, koulumatkan vaarallisuus, koulutien huono valaistus sekä liukkaus, pelko kiusaamisesta tai oppilaan pelko myöhästymisestä koulusta voivat olla syitä miksi vanhemmat kuljettavat lapsen tai nuoren kouluun. (Turpeinen ym. 2013, 23–27.) Pellon yläkoulun ohitse menevän päätien varrella kulkee jalankulku- ja pyörätie koko matkan. Lisäksi Pellon kunnan keskustassa ison tien alittaa alikulkutunneli. Koulun pohjoispuolella koulutien vaaranpaikkoja ovat risteysalue ja tienylityksessä käytettävät suojatiet.

Jos pyritään kehittämään koulupäivän aikaista liikkumista niin silloin koulun ja erityisesti kotien tulisi miettiä keinoja koulumatkaliikkumiseen. Oppilaita tulisi kannustaa liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä. Erityisesti vanhempien rohkaisu ja positiivinen suhtautuminen madaltavat kynnyksiä liikkua kouluun kävellen tai pyöräillen. Lisäksi vanhempien oma esimerkki aktiivisesta työmatkaliikunnasta todennäköisesti lisää lasten koulumatkaliikuntaa. (Turpeinen ym. 2013, 19.) Koulun henkilökunnan kommentoissa otettiin kantaa myös kotien vastuuseen lasten ja nuorten liikuttamisesta. Tämä voisi olla yksi yhteinen tavoite, johon koulu kotien kanssa pyrkisi löytämään keinoja.

#### **9.4 ”Että välissä tehhään muutaki ko vain perus oppitunnit”**

Liikuntaa on pidetty ensisijaisesti toiminnallisena oppiaineena (Hakala, 1999, 37), mutta myös monet aineenopettajat ovat ottaneet opetukseensa mukaan toiminnallisia opetusmenetelmiä tauottamaan istumista sekä tuomaan opetukseensa liikunnallisuutta.

Liikunta edistää monin tavoin lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Sen on huomattu vaikuttavan myönteisesti myös oppimiseen ja tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen, ja sitä kautta mahdollisesti myös koulumenestykseen. (Syväoja ym. 2012, 9–10.) Opetussuunnitelman perusteissa (2014) sanotaan muun muassa, että oppimisympäristöillä voidaan edistää vuorovaikutusta, osallistumista ja aktiivista yhteistyötä koulun ulkopuolisten yhteisöjen ja asiantuntijoiden kanssa. Työtapojen vaihtelu tukee ja ohjaa jokaisen oppilaan ja koko opetusryhmän oppimista. Monipuoliset työtavat tuovat oppimiseen iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä tukevat eri ikäkausille ominaista luovaa toimintaa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 27 – 29.) Henkilökunnasta 33 % on täysin samaa mieltä siitä, että liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseen. Myös oppilaat pitävät siitä, että toiminnallisuutta tuodaan muihin oppiaineisiin. Oppilaista 46 % kokee toiminnallisuuden lisääntyneen oppitunneilla: ”*Että välissä tehhään muutaki ko vain perus oppitunnit*”. Heidän mielestä oli mukavaa, että liikunta ja teoriaopetus yhdistettiin. Oppilaiden kokemukset olivat niin positiivisia, että koulun henkilökunnan tulisi miettiä lisää toimenpiteitä oppituntien toiminnallisuuden lisäämiseksi.

Koulussa oli tehty joitakin toimenpiteitä toiminnallisuuden tukemiseksi. Henkilökunnasta 27 % ilmoitti muokanneensa opetustilaa toiminnallisuutta tukevaksi. Opettajat olivat tehneet tilaa luokkaan tai muuttaneet pulpettirivit istumaryhmiksi. Koulun piha-aluetta tai lähiympäristöä hyödynsi opetuksessaan 13 % opettajista. Jotkut opettajat kertoivat siirtäneensä opetustaan koulun käytäville, saliin tai piha-alueelle. Kaikista vastanneista 73 % kertoi joillakin tunneilla hyödyntävänsä toiminnallisuutta opetuksessaan. Jopa 13 % opettajista kertoo käyttävänsä kaikilla tunneillaan toiminnallisia opetusmenetelmiä. Istumista tauoittaa kaikilla tunneilla 7 % vastanneista opettajista, mutta toisaalta saman verran ilmoitti, ettei tauota istumista koskaan. Päivittäiset liikuntatuokiot auttavat oppilaita keskittymään. Liikuntatuokioiden ja koulumenestyksen välillä on positiivinen yhteys. Liikuntatuokiot kehittivät muun muassa lukemisen ymmärtämistä sekä kevyt oppitunnin aikainen liikunta edisti oppilaiden suorituksia matemaattisissa tehtävissä. Eli muutaman minuutin uhraaminen luokkahuoneessa liikuntatehtäville ainakaan heikennä oppilaiden oppimistuloksia. Useissa tutkimuksissa lyhyet oppitunnin aikaiset liikuntatehtävät sen sijaan näyttivät parantavan sekä oppimistuloksia että käyttäytymistä. (Jaakkola 2012, 58.) Oppituntien toiminnallistaminen tarkoittaa pieniä yksinkertaisia asioita. Pellon yläkoulussa on oppituntien toiminnallisuutta lisätty pienillä yhteisesti sovituilta asioilla: oppilaat eivät saa mennä istumaan paikoilleen oppitunnin alussa ennen kuin opettaja antaa siihen luvan, lisäksi päivänavaukset kuunnellaan

seisten. (Pellon yläkoulu 2013–2015.) Toiminnallisuuden tuominen omaan opetukseen näyttää olevan kiinni erityisesti opettajan omasta aktiivisuudesta. Siihen ei tarvita suuria ja hienoja asioita. Toiminnallisuutta tuo esimerkiksi kesken tunnin nouseminen hetkeksi seisomaan, tasapainolaudalla lukeminen tai taululle kirjoittaminen. Näissä toimenpiteissä on vain mielikuvitus rajana. Mutta opettajat selvästi kaipaavat opastusta ja ohjausta sekä valmiita toimintamalleja oppitunneille. Toiminnallisia opetusmenetelmiä tulisi ”opettaa” tuleville opettajille ja opettajien täydennyskoulutuksissa sekä Veso-päivissä. Hyvät toiminnalliset opetusmenetelmät tulisi koota kaikkien koulujen käyttöön.

### **9.5 ”Oppilaat ovat iloisempia ja aktiivisempia tunnilla”**

Nuorten hyvinvointi kouluissa on muuttunut pääasiassa parempaan suuntaan. Koulun fyysiset työolot ja työilmapiiriin liittyvät tekijät ovat parantuneet. (Luopa ym. 2014, 3.) Vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä 62 % vastanneista suomalaisista yläkoulun 8. – 9. luokkalaisista oppilaista sanoi pitävänsä koulunkäynnistä, kun 2008/2009 kouluterveyskyselyssä luku oli 54 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 19). Samansuuntaisia tuloksia saatiin Liikkuva koulun pilottivaiheen 2010 – 2012 tarkennetussa seurannassa, kun mukana olleiden pilottihankkeiden koulujen ilmapiiri koettiin pääasiassa melko hyväksi tai erittäin hyväksi. (Laine ym. 2011, Tammelin ym. 2012.) Tämän pro gradu tutkimuksen kohteena olleen Pellon peruskoulun oppilaista 72 % koki koulun ilmapiirin erittäin hyväksi tai melko hyväksi keväällä 2015. Pilottihankkeen erityisen seurannan tutkimuksessa keväällä 2012 kyseinen prosenttiluku oli 87 % (LIKES 2012). Pellon koulun ilmapiiri oppilaiden mielestä näyttäisi siis laskeneen pilottihankkeesta 15 prosenttiyksikköä. Muutos on huomattava ja nostattaa kysymyksiä siitä, mitkä asiat ovat johtaneet tähän. Syitä voivat olla esimerkiksi se, että Pellon yläkoulu oli Liikkuva koulu toiminnan pilottina ja silloin koulussa järjestettiin paljon erilaisia tempauksia ja toiminnot olivat pääsääntöisesti uusia ja mielekkäitä oppilaille. Tällä hetkellä toiminnot jatkuvat edelleen samanmuotoisina ja ne ovat muodostuneet osaksi koulun arkipäivää. Ehkä oppilaat kokevat ne liian tavanomaisiksi ja eivät koe saavansa niistä mitään uusia kokemuksia. Jotkut oppilaiden kommentit antavat tälle huomiolle tukea. Niissä ilmenee selvästi, että oppilaat eivät koe liikunnallisia toimenpiteitä mitenkään ihmeellisiksi. Myös tutkittaessa oppilaiden välitunti liikumisaktiivisuuden suhdetta kouluviihtyvyyteen ei löydetty mitään tilastollisesti merkittävää poikkeamaa niiden oppilaiden kouluviihtyvyyteen, jotka liikkuvat silloin tällöin tai eivät ollenkaan välituntisin. Tämäkin voi olla merkki tuttuudesta ja arkipäiväisyydestä tai sitten oppilaat kokevat kouluviihtyvyyteen vaikuttavat

tekijät erinä kuin tutkimuksessa oletettiin eli liikunnan lisäämisenä. Kokevatko oppilaat kouluviihtyvyyden paranevan erityisesti silloin, kun koulussa on jotain arkipäiväisestä poikkeavaa tapahtumaa ja kun he pääsevät itse vaikuttamaan koulussa tehtäviin asioihin? Siksi pitääkin miettiä, että onko hyväksi koetut arkipäivän toiminnot riittäviä. Pitääkö oppilaiden viihtyvyyden lisäämiseksi tehdä vuosittain jotain uusia tapahtumia, tempauksia ja miten oppilaat osallistetaan suunnitteluun sekä järjestämiseen? Lisäisivätkö nämä toimenpiteet oppilaiden viihtyvyyttä?

Pellon yläkoulussa on tapahtunut syksyllä 2014 paljon opettajavaihdoksia. On siis mahdollista ettei uusien opettajien tietämys Liikkuva koulu toiminnasta sekä sitoutuminen liikunnalliseen koulupäivään ole ollut täysin sataprosenttista. Tosin koulun henkilökunnan mielestä (80 %) koulun ilmapiiri on melko hyvä tai erittäin hyvä. Työskentely ilmapiirin kokee 72 % vastanneista vähintään melko hyväksi. Nämä luvut voivat kertoa siitä, että opettajat kokevat koulun arkipäivän sujuvan hyvin. Toisaalta yhteisiin pilottihankkeen aikana sovittuihin toimintoihin ei sitouduttu enää kovin hyvin. Tätä huomiota tukee myös muutamat henkilökunnan kommentit, joissa todettiin, että kaikki opettajat eivät ole mukana toiminnassa. Uusien opettajien puolustukseksi voidaan sanoa, että heille Liikkuva koulu oli uusi asia ja alun skeptisyyden jälkeen hekin vakuutuivat koulupäivän liikunnallistamisen tärkeydestä. Voidaankin pohtia onko uusien opettajien perehdyttämisessä koulun käytäntöihin tehtävä joitakin muutoksia ja lisäksi voidaan miettiä, miksi Liikkuva koulu toiminnot eivät ole tuttuja, vaikka hanke on ollut jo vuodesta 2010 alkaen käynnissä ja tällä hetkellä se on nostettu pääministeri Juha Sipilän hallitusohjelmassa yhdeksi kärkihankkeeksi. Luokan- ja aineenopettajakoulutukseen tulisi ottaa mukaan koulupäivän liikunnallistaminen.

## **9.6 ”Liikunnan harrastaminen pitkin koulupäivää tulee koko maan tavaksi”**

Liikkuva koulu toiminta vaatii koulussa jatkuvaa kehitystyötä. Koulupäivän liikunnallistaminen alkoi Pellon yläkoulussa vuonna 2009 halusta parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia. Sitten toiminta muuttui pilottihankkeeksi, jolloin koulussa kehitettiin aktiivisesti erilaisia toimintoja ja hankkeen kehittäminen tehtiin yhteistyössä oppilaiden kanssa. Pilottihankkeen jälkeen syksyllä 2012 Liikkuva koulu toimintaa tulivat mukaan Pellon alakoulut ja varhaiskasvatus. Nyt Liikkuva koulu toiminta on taas uuden risteuksen edessä Pellon yläkoulussa. On aika ottaa uusi suunta ja kehittää uusia toimintamalleja oppilaiden kouluviihtyvyyden parantamiseksi, välituntiliikunnan lisäämiseksi, löytää yhteistyössä

huoltajien kanssa ratkaisuja koulumatkaliikunnan lisäämiseksi sekä lisätä oppilaiden osallisuutta teemapäivien ja tapahtumien suunnittelussa. Lisäksi toiminnallinen opettaminen tulisi saada jokaiseen tuntiin normaaliksi sisällöksi. Mutta ei saa unohtaa jo hyviä tuttuja toimintoja: kävelyt, aamujumppat ja taukoliikunnat. Näistä oppilaat ovat eniten pitäneet, mutta onko niissäkin jotain uudistustarpeita ja mihin suuntaan niitä kannattaa alkaa kehittää? Liikunnan lisäksi koulu ei saa unohtaa oppilaita kehittäviä toimintoja kuten kädentaitoja, ilmaisutaitoa ja musiikkia.

Seitsemäsluokkalaisten tyttöoppilaan äidinkielen aine vuodelta 2011 kertoo Liikkuva koulu toiminnasta Pellon yläkoulussa ja siitä kuinka oppilas on ymmärtänyt toiminnalle asetetut tavoitteet:

*”Ilma oli hieman hiostava, mutta se ei estänyt marjojen keruuta kolmena viimeisenä tuntina. Marjat kerättiin koululle, ja retkeen liittyi hyvin myös tämän vuoden teema: henkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Ulkoilma virkisti ja oppilaat saivat myös marjojen keruun yhteydessä pitää hauskaa yhdessä.*

*Luokkien yhteishenki paranee, mitä enemmän ollaan yhdessä ja opitaan tuntemaan ja hyväksymään toisemme sellaisena kuin olemme. Tämän vuoden 7a-luokka oli myös mukana, mikä on tärkeää, sillä on hyvä luoda mahdollisimman alussa toimiva yhteishenki luokkaan.*

*Teeman onnistumisen lopputuloksena koko koulun yhteishenki parantunee huomattavasti ja koululaiset oppivat arvostamaan jokaista ja kohtelemaan toisia paremmin. He oppivat oivaltamaan, että myös fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen kuuluu myös terveelliseen elämäntapaan. Välit tulevat olemaan myös paremmat oppilaiden ja opettajien kesken, sillä kaikkihan ovat teemassa mukana, niin oppilaat kuin opettajatkin. Toivottavasti kaikille jää mieleen tämän vuoden aikana edellytykset terveelliseen elämäntapaan.”* (Tyttöoppilas 2011.)  
Nämä ovat nuorelta tytöltä viisaita sanoja, jotka sopivat hyvin myös tämän hetken Liikkuva koulu toiminnan sekä tulevaisuudessa liikunnallisemman koulun tavoitteisiin.

Koulupäivän liikunnallistamiseksi tarvitaan yhteistyötä kodin, koulun, päättäjien ja kolmannen sektorin kanssa sekä kaikkien osapuolten sitoutumista. Ennen kaikkea koulupäivän liikunnallistamiseen ja opetusmenetelmien toiminnallisuuden kehittämiseen tarvitaan luovuutta ja uskallusta kokeilla uusia asioita.

## 9.7 Jatkotutkimusaiheita

Liikkuva koulun muuttuessa ja kehittyessä olisi mielenkiintoista tietää, mitä on tapahtunut Liikkuva koulu toiminnan muissa pilottihanke kouluissa, ovatko koulujen liikunnalliset toiminnot jatkuneet ja kehittyneet? Onko oppilaiden kouluviihtyvyydessä tapahtunut muutoksia ja kuinka oppilaat on otettu mukaan toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen? Tulisiko Liikkuva kouluun lisätä muita elementtejä kuten ilmaisutaito ja käden taidot, paranisiko silloin oppilaiden viihtyminen koulussa? Minkälaisia ongelmia kouluissa on kohdattu, kun koulupäivää on liikunnallistettu ja miten ongelmat on ratkaistu? Näitä asioita tulisi jatkossa tutkia Liikkuva koulu toiminnassa, koska vain vanhojen hankekoulujen kokemukset toiminnan kehittymisestä ja päivittämisestä tähän aikaan antavat oikean kuvan siitä mitä oikeasti Liikkuva koulu on tuonut kouluille. Onko se vain yksi hanke vai tuoko se todella muutosta koulupäivään?

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Helsinki: My Generation, 26.
- Ahonen, T. & Cantell, M. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-kustannus, 25–46.
- Aittasalo, M. 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään. UKK-instituutti. Terveysliikunta uutiset, teemanumerot. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa. [http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikunta uutiset/teemanumerot](http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikunta_uutiset/teemanumerot). Viitattu 25.1.2016.
- Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluihin. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Turun kaupunki, opetuspalvelukeskus. Raisio: Uusi Aura Oy.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 625–634.
- Aseman lapset. Friends. Ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi. <http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>. Viitattu 25.1.2016.
- Blomberg, S., Komulainen, J., Lange, K., Lapinoja, K.P., Patrikainen, R., Rohiola, U., Sahi, S. & Turunen, T. 2009. Opettajuuteen ohjaaminen. Helsinki: PS-kustannus, 47, 145.
- Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. 2011 Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. Liikunta & Tiede 2–3, 11–13.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 176–212.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.

- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Adolescents`physical activity at recess and actions to promote a physically school day in four Finnish schools, *Health education research* 29 5/2014, 840–852.
- Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. *Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja*. Juva: PS-kustannus, 10–19, 39.
- Hakala, L. 1999. *Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?* Jyväskylä: PS-kustannus, 37.
- Hallituksen julkaisuja 13/2015. Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformin toimeenpanemiseksi. Valtioneuvoston kanslia, 28.
- Hallitusohjelman kärkihanke 2016. *Liikkuva koulu – ohjelman kehittämisavustukset lukuvuodelle 2016–2017*. Hakuohje. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 28.2.2016.  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/liikkuvakoulu/liikkuvakoulu\\_hakuohje2016.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/liikkuvakoulu/liikkuvakoulu_hakuohje2016.pdf).
- Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu. Hyvinvointia hakemassa. UNICEF Suomi. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura verkko-julkaisuja 2012, 3–9.
- Heikinaro-Johansson, P. 2012. Koulupäivän liikunnallistaminen. Esimerkkejä onnistuneista käytänteistä muissa maissa. *LIITO* 3, 20–22.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus – tilastollinen tutkimus. Edita. Viitattu 16.2.2016  
<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>, 8.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim). *Liiku ja opi*. Keuruu: PS-kustannus, 25.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino, 28.



- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 193–195.
- Huotari, P. & Palomäki, S. 2013. Nuorten kunto ja fyysinen aktiivisuus: Kasvavatko liikkuvien ja vähän liikkuvien väliset erot. LIITO 4, 28.
- Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C.M., Sajaniemi, T., Silven, M., Jaakkola, T. & Nyssölä, K. (toim.). Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Muistiot 2012:1. Opetushallitus, 58.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 653–671.
- Jakobsson, K. 2013. Hyvä mieli – parempi koulupäivä ja oppimismenetyt liikunnan keinoin! LIITO 3, 29–31.
- JYU, Koppa a. Viitattu 25.1.2016.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>.
- JYU, Koppa b. Viitattu 25.1.2016.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>.
- Kalenoja, H. 2004. Omin jaloin kouluun – Kangasalan koulumatkatutkimus. Tampereen teknillinen yliopisto. Liikenne- ja kuljetustekniikan laitos. Tutkimusraportti 52. Viitattu 27.2.2016. [http://www.tut.fi/verne/wp-content/uploads/omin\\_jaloin\\_kouluun.pdf](http://www.tut.fi/verne/wp-content/uploads/omin_jaloin_kouluun.pdf), 17.
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa. Liikunta ja tiede 4, 12–17.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus, 22–23.
- Kiili, K., Tuomi, P., Perttula, A. & Kiili, C. 2014. Peleillä liikettä, luovuutta ja yhteisöllisyyttä koulupäivään. Teoksessa H. Niemi & J. Multisilta (toim.) Rajaton luokkahuone. Juva: PS-kustannus, 238 – 252.

- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 61.
- Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O. J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut liikkeelle -hanke: Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. Liikunta ja tiede 6, 14–16.
- Koskenkari, S. 2013. Toiminnallinen oppiminen. Liikkuva koulu. Viitattu 9.2.2015. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/768Toiminnallinen\\_oppiminen\\_Koskenkari.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/768Toiminnallinen_oppiminen_Koskenkari.pdf).
- KvaliMOTV. Viitattu 17.2.2016. [http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L3_3_1.html).
- KvantiMOTV .Viitattu 2.4.2016. <http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/varianssi/anova.html>.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä: LIKES, 26.
- Kämppi, K., Laine, K. & Tammelin, T. 2015. Liikkuminen ja viihtyminen koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostiiivistelmä. Jyväskylä: LIKES
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu – hankkeen väliraportti 2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: LIKES.
- Latonen, E. & Pajunoja, T. 2012. Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olleiden 4.-9. luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Liikkuva koulu -hanke 2012. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Viitattu 2.2.2016. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/17-LK\\_ideoita-esite.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/17-LK_ideoita-esite.pdf), 4, 10.

- Liikkuva koulu 2015. Aktiiviset koulumatkat. Viitattu 27.2.2016.  
[http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1937-LiikkuvaKoulu\\_koulumatkat\\_tiivistelma.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1937-LiikkuvaKoulu_koulumatkat_tiivistelma.pdf).
- Liikkuva koulu -ohjelma. Viitattu 25.1.2016.  
<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu/ohjelma>.
- LIKES 2012. Liikkuva koulu – hankkeen erityisen seurannan tutkimustuloksia Pellon yläkoululta. Monistheet.
- LIKES, Jyväskylän yliopisto, Liikkuva koulu. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Viitattu 28.1.2015.  
[file:///C:/Users/staiiva03/Downloads/tilannekatsaus\\_web.pdf](file:///C:/Users/staiiva03/Downloads/tilannekatsaus_web.pdf).
- Lintunen, T. 2002. Liikunta ihmisen elämänsäkulussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan 1. painos, Porvoo: WSOY, 24–29.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 3, 26.
- MAST. Ryhmäytämispöytäkirja. Viitattu 10.7.2015. <http://www.mastohjaus.fi>.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 74–76, 357.
- MLL. 2001. Kohtaamisia. Koulurauha-aineisto. Viitattu 10.7.2015.  
[http://www.koulurauha.fi/images/stories/dokumentit/Aineistot/Koulurauha-aineistot/Kohtaamisia\\_01.pdf](http://www.koulurauha.fi/images/stories/dokumentit/Aineistot/Koulurauha-aineistot/Kohtaamisia_01.pdf), 2.
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitoksen julkaisu 2013:10, 23, 25.
- Mörsky, M. 2014. Yhteistyö ja yhteisen ymmärryksen luominen Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuvassa yläkoulussa. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma, 57, 62.

- Niemi, E., Ropponen, S., Mänttari, J., Salakka, J., Remes, S., Heinonen, M., Olkkola, J. & Toivari, P. 2007. Koulukuljetusopas. Helsinki: Opetushallitus, Liikenne- ja viestintäministeriö, Suomen Taksiliitto ry, Linja-autoliitto ja Liikenneturva, 8.
- Nummenmaa, L. 2011. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 3. uusitettu painos. Latvia: Kustannusyhtiö Tammi, 59–60, 166.
- Nykänen, K. 2013. Liikuttavan hyviä välitunteja. Valo.
- Ollila, H. 2015. Kouluhyvinvointi, koulumenestys ja kouluviihtyvyys, Peruskoulun yläluokkalaisten kouluterveyskyselyn tarkastelua. Lapin Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus. Pro Gradu-tutkielma, 13.
- Opetusministeriö 2008. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla, [http://www.minedu.fi/OPM/julkaisut/2008/Liikkuva\\_ja\\_hyvinvoiva\\_Suomi\\_2010-luvulla](http://www.minedu.fi/OPM/julkaisut/2008/Liikkuva_ja_hyvinvoiva_Suomi_2010-luvulla). Viitattu 28.1.2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuori Suomi 2010. Välituntiliikkumisen ideaopas 2010. Viitattu 2.2.2016. [www.sport.fi/Valituntiliikkumisen\\_ideaopas.pdf](http://www.sport.fi/Valituntiliikkumisen_ideaopas.pdf), 2.
- Ottelin, A. 2015. Happohirviöistä maagereihin – välituntitoiminnasta virtaa luokahuonetyöskentelyyn? Liikunta ja Tiede -lehti 5, 10–13.
- Palomäki, S. & Hirvensalo, M. 2012. Uusi tuntijako istuttaa entistä enemmän! Viitattu 15.2.2012. <http://www.lts.fi/featured-articles/blog/uusi-tuntijako-istuttaa-entista-enemman>.
- Paloneva, P. 2008. Kouluviihtyvyydestä kouluhyvinvointiin, Case –Parkanon yhteiskoulu. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto kasvatustieteen laitos, 6-17.
- Pellon kunta a. Liikuntastrategia 2013–2017. Viitattu 28.1.2015. [www.pello.fi/asukkaille/kuntalainen/kunnan-toiminnan-jarjestaminen.html](http://www.pello.fi/asukkaille/kuntalainen/kunnan-toiminnan-jarjestaminen.html).
- Pellon kunta b. Suunnitelma lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi sekä lastensuojelun järjestämiseksi ja kehittämiseksi 2014. Viitattu 28.1.2015. [www.pello.fi/asukkaille/kuntalainen/kunnan-paatokset.html](http://www.pello.fi/asukkaille/kuntalainen/kunnan-paatokset.html).
- Pellon kunta 2014. Pellon kunnan sivistystoimen tiedote huoltajille.
- Pellon yläkoulu 2009. Opettajienkokous pöytäkirjat.

- Pellon yläkoulu 2010–2012. Opettajienkokous pöytäkirjat.
- Pellon yläkoulu 2013–2015. Opettajienkokous pöytäkirjat.
- Peruskouluasetus 12.10.1984/718. 23 pykälä. Viitattu 28.1.2015. [www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1984/19840718](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1984/19840718).
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Vammala: Vammalan kirjapaino. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 14–16, 27–29, 35, 43.
- Pollari, J. & Koppinen, M.-L. 2010. Ketä kannattaa opettaa. Juva: PS-kustannus, 108.
- Pyörälä, E. 1995. Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa. Teoksessa J. Leskinen (toim.) Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla. Helsinki: Ykköspaino, 21.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta ja tiede* 6, 63–70.
- Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus, 110.
- Rundh, A. & Kopperholdt, M. 2014. 45 minuuttia liikkumista tanskalaisiin koulupäiviin, *Liikunta ja tiede* 5, 55.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, 16.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Opetushallitus. [www.oph.fi](http://www.oph.fi) 2012. Viitattu 28.1.2015, 9–12.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino Oy West Point, 129–131.

- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 6.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 261. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T. 2013. Koululaisten fyysinen aktiivisuus. Koulupäivän paikallaan oloa voi purkaa monin tavoin. Liikunta ja tiede 2-3, 76–80.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus -tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen Lääkärilehti 25–32, 1871–1876.
- Tammelin, T. 2015. Tutkimus ja seuranta Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisen tukena 2010–2015. Viitattu 19.1.2016. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1653-LK\\_Tammelin\\_2015\\_03\\_17\\_Tampere\\_materiaali\\_nettiin.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1653-LK_Tammelin_2015_03_17_Tampere_materiaali_nettiin.pdf).
- Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. 2016. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2016. Oppilaat liikuttajina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. Viitattu 24.2.2016. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/2016-LiikkuvaKoulu\\_muutokset\\_liikkuvissa\\_kouluissa\\_tiivistelma.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/2016-LiikkuvaKoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf).
- Tammelin, T & Blom, A. Liikkuva koulu 2016. Tutkimustuloksia Liikkuvista kouluista 2013-2015. Viitattu 24.2.2016. <http://www.likes.fi/ajankohtaista/muutoksia-liikkuvissa-kouluissa>.
- Telema, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy, 629.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005–2013. Viitattu 20.2.2016. [http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_pk.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf), 19.

- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 5.uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 93–149.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä: LIKES, 5–11, 19, 23–27.
- Turpeinen, S. & Kallio, J. 2015. Aktiivisempia koulumatkoja -vireämpiä oppilaita. Etenkin talvipyöräilyssä on paljon potentiaalia LIITO 1, 10–12.
- Tyttööppilas 2011. Äidinkielen aine. Pellon yläkoulu.
- Vilpas, P. a. Ohjeita kvantitatiiviseen tutkimukseen osa 1. Metropolian ammattikorkeakoulu, Liiketalouden yksikkö. Viitattu 16.2.2016.  
file:///C:/Users/staiiva03/Downloads/Ohjeita%20kvantitatiiviseen%20tutkimukseen%20osa1%20(1).pdf, 2.
- Vilpas, P. b. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolian ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.2.2016.  
<http://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>, 11, 15.
- Vilka, H. 2014. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 14, 149–150.
- Vuori, I. 2011. Liikunta eri elämänvaiheissa. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.). Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy, 144–170.
- Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. 6.painos Vammala: Vammalan Kirjapaino, 179–181.
- Äärelä, T. 2012. ”Aika paljон vaikuttaa minkälainen ilme opettajalla on naamalla.” Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. Akateeminen väitöskirja, Lapin yliopisto, 25.

Soili-Iiris Taivainen  
Jyväskylän yliopisto  
Liikuntatieteellinen tiedekunta

LIITE 1

Hyvinvointilautakunta

## TUTKIMUSPYYNTÖ

Opiskelen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikuntapedagogiikkaa. Valmistun liikuntatieteiden maisteriksi.

Pellon yläkoulu on ollut Liikkuva koulu -hankkeen pilottikoulu lukuvuosina 2010 - 2011 ja 2011-2012. Pellon yläkoulu oli tuolloin mukana Liikkuva koulu -hankkeen erityisen seuranta tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijänä on ollut tuolloin LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Jyväskylä).

Tuleva pro gradu-tutkielmani on jatkoa tuolloin pilottivaiheessa tehtyyn tutkimukseen ja mukana tutkimusta on tekemässä myös edellisessä tutkimuksessa mukana ollut LIKES.

Tutkimuksessa kerätään tietoa Pellon yläkoulun oppilailta ja opettajilta, miten koulupäivän liikunnallistamisesta näkyy koulun arjessa tällä hetkellä. Tutkimustuloksia verrataan pilottivaiheessa tehtyihin tutkimustuloksiin.

Tutkimus tehdään webropol kyselyllä. Kyselyyn toivotaan osallistuvan kaikki yläkoulun oppilaat ja opettajat. Osallistuminen on vapaaehtoista. Oppilaiden ja opettajien henkilöllisyys ei tule ilmi tutkimusraporteissa. Tutkimus toteutetaan huhti-toukokuun 2015 aikana.

Anon hyvinvointilautakunnalta tutkimuslupaa pro gradu -tutkielmaani varten.

Pellossa 15.2.2015

Soili-Iiris Taivainen



Liikkuva koulu -ohjelma 2012-15  
KYSELY 4.-9.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylästä. Oppilaat ympäri Suomen vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikkumisesta ja elämästä.



\* Kaikki vastauksesi ovat luottamuksellisia

\* Lue kysymykset huolella ja vastaa kaikkiin kysymyksiin

\* Valitse se vaihtoehto, joka on sinulle oikea

LIKES-tutkimuskeskus  
Viitaniemeentie 15a, 40720 Jyväskylä  
www.likes.fi  
www.liikkuvakoulu.fi



**LIIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

Liikkuva koulu -ohjelma 2012-15  
KYSELY 4.-9.-luokkalaisille



\* 1. Koulu

---

\* 2. Luokka

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

\* 3. Sukupuoli

- poika
- tyttö

\* 4. Ika

- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

\* 5. Mita kielta useimmiten puhut kotonasi?

- suomea
- ruotsia
- muuta, mitä

## LIIKUNTA



Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyentitiheyttä ja saa sinut hakeksi hengästyvän esimerkiksi uhehlessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

6. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

	0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
* *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

	0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
* *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* 8. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyttävä ja hikoilettava ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin 1/2 tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

9. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

	En ole osallistunut	Olen osallistunut silloin tällöin	Olen osallistunut usein tai säännöllisesti
* Koulun liikuntakerhoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* 10. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

- alle 500 m
- 500 m - 1 km
- 1,1 - 2 km
- 2,1 - 3 km
- 3,1 - 5 km
- yli 5 km, merkitse matkan pituus kilometreinä



11. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

	Kävelen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla metrotorijoneuvolla
* Talvella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Syksyllä ja keväällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Jos et kävele tai pyöräile kouluun, niin miksi et? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Asun liian kaukana koulusta.
- En viitsi tai minua ei huvita.
- Koulureitillä on paljon autoliikennettä.
- Koulureitillä ei ole kevyen liikenteen väylää.
- Pääsen koulumatkat henkilöauton kyydissä.
- Koulureitilläni on huonosti valaistua.
- Pyörälleni voidaan koulussa tehdä ikkivaltaa tai se voidaan varastaa.
- Pääsen koulumatkat mopolla tai mopoautolla.
- Jos kävelen tai pyöräilen, en voi pukeutua siten kuin haluaisin.
- En halua käyttää koulumatkoilla pyöräilykypäriä.
- Pääsen koulumatkat bussilla.
- Minulla ei ole kaveria koulumatkalle.

\* 13. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

- Kaikki välitunnit ulkona.
- Enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä.
- Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona.
- Kaikki välitunnit sisällä.

14. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla **ULKONA**? Vastaa jokaiselle riville.

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
* Istun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Seisokelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kävelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Toimin välituntiliikunnan ohjaajana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla **SISÄLLÄ**? Vastaa jokaiselle riville.

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
* Istun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Seisokelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kävelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaru, tanssimatto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Liikun/ pelaan koulun liikuntasalissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Liikun/ pelaan koulun muissa sisätiloissa (esim. aula/ käytävä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Toimin välituntiliikunnan ohjaajana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## TELEVISIO, TIETOKONEET JA PELIKONSOLIT



16. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokone- tai konsolipelien pelaamiseen (älä laske tähän mukaan ns. liikuntapelejä kuten Wii Fit, Xbox KINECT tai Playstation Moves)?

	En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
* koulupäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* viikonloppu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät kotitehtävien tekemiseen tietokoneen tai muiden elektronisten välineiden avulla (iPad tms.)?

	En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
* koulupäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* viikonloppu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



18. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät aikaa yhteydenpitoon muiden kanssa sosiaalisen median avulla, kuten sähköposti, tekstiviestit, twitter, facebook, chat?

	En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
* koulupäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* viikonloppu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tavallisten tai elektronisten kirjojen, aikakauslehtien, sanomalehtien yms. lukemiseen muuna aikana kuin oppitunneilla (esim. kotona, koulun välitunneilla, ruokatauoilla jne.)?

	En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
* koulupäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* viikonloppu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KOULUUN LIITTYVÄT KYSYMYKSET



\* 20. Mitä pidät koulusta tällä hetkellä?

- Pidän siitä paljon
- Pidän siitä jonkin verran
- En pidä siitä kovin paljon
- En pidä siitä lainkaan

\* 21. Kuinka paljon tunnet rasittuvasi koulutyöstä?

- En lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon

22. Seuraavat väittämät koskevat oman luokkasi oppilaita. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
* Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Kun luokkani oppilas on alakuloinen, joku luokkatovereista yrittää auttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Luokkani oppilaat kohtelevat toisiaan kunnioittavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Seuraavat väittämät koskevat opettajiasi. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
* Opettajani kannustavat minua kotitehtävien suorittamisessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Saan ylimääräistä apua, kun tarvitsen sitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Minusta tuntuu, että opettajani hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Minusta tuntuu, että opettajani välittävät minusta ihmisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opettajani ovat kiinnostuneita siitä mitä minulle kuuluu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Luotan paljon opettajiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Suurin osa opettajistani on ystävällisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



24. Seuraavat väittämät koskevat kouluasi. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
* Koulussamme oppilaat osallistuvat sääntöjen tekemiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oppilaita kohdellaan koulussamme liian ankarasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koulunme säännöt ovat oikeudenmukaiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koulumme on mukava paikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tunnen kuuluvani tähän kouluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tunnen oloni turvalliseksi tässä koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Seuraavat väittämät koskevat vanhempiasi. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
* Jos minulla on ongelmia koulussa, vanhempani ovat valmiita auttamaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vanhempani tulevat mielellään kouluun keskustelemaan opettajien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vanhempani rohkaisevat minua menestymään koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vanhempani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle koulussa tapahtuu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vanhempani ovat halukkaita auttamaan minua kotitehtävissäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Kuinka usein seuraavia asioita tapahtuu oppitunneilla?

	Ei koskaan tai tuskin koskaan	Joillakin tunneilla	Useimmilla tunneilla	Kaikkilla tunneilla
* Oppilaat eivät kuuntele, mitä opettaja sanoo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Luokassa on hälinää ja epäjärjestystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opettaja joutuu odottamaan kauan oppilaiden hiljentymistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oppilaat eivät voi työskennellä kunnolla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tunnin alussa kuluu kauan aikaa, ennen kuin oppilaat alkavat työskennellä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



27. Millaiseksi keet...

	Erittäin hyväksi	Melko hyväksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Melko huonoksi	Erittäin huonoksi
* koulusi ilmapiirin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* valituntien ilmapiirin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* luokkasi ilmapiirin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kiusaaminen on sitä, kun jollekin nuorelle aiheutetaan tahallaan ja toistuvasti pahaa mieltä.

\* 28. Miten usein sinua on kiusattu koulussa parin viime kuukauden aikana?

- Minua ei ole parin viime kuukauden aikana kiusattu lainkaan
- Kerran tai kaksi
- 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa

\* 29. Miten usein olet kiusannut koulussa toista oppilasta viimeisen parin kuukauden aikana?

- En ole parin viime kuukauden aikana kiusannut ketään
- Näin on tapahtunut vain kerran tai kaksi
- 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa

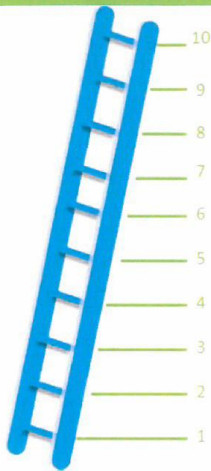
30. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

	Kyllä	En
* Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Valituntitoiminnan suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oppituntitoiminnan suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Kuvittele, että tikkaat kuvaavat kouluasi.

Tikkaiden yläpaahan sijoittuvat ne koulusi oppilaat, joita arvostetaan eniten ja joiden seurassa useimmat haluavat olla. Tikkaiden alapaassa ovat oppilaat, joita kukaan ei arvosta ja joiden kanssa kukaan ei halua olla.

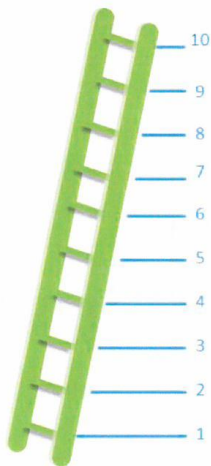


\* 31. Mihin kohtaan sijoittaisit itsesi näillä tikkaililla? Valitse sopiva numero.

- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

Kuvittele, että nämä tikkaat kuvaavat suomalaista yhteiskuntaa.

Tikkaiden yläpaassa olevilla ihmisillä menee parhaiten - heillä on eniten rahaa, paras koulutus ja työ, jota useimmat arvostavat. Tikkaiden alapaassa olevilla ihmisillä menee heikoimmin - heillä on vähiten rahaa, ei juuri koulutusta tai työtä tai sitten he tekevät sellaista työtä, jota kukaan ei halua tai arvosta.



\* 32. Ajattele omaa perhettäsi. Mihin teidän perheenne sijoittuisi näillä tikkaililla? Valitse sopiva numero.

- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

\* 33. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elamaasi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4-10?

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

\* 34. Onko terveytesi mielestäsi... ?

- erinomainen
- hyvä
- kohtalainen
- huono

\* 35. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? Se on...

- erittäin hyvä
- hyvä
- kohtalainen
- huono

## MUUT KYSYMYKSET



36. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

	Viimeistään klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00 tai myöhemmin
* Menen nukkumaan klo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* 37. Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?

- harvoin tai en koskaan
- satunnaisesti
- 1-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

\* 38. Kuinka usein syöt aamupalaa kouluviikon aikana? (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia)

- viitenä aamuna
- 3-4 aamuna
- 1-2 aamuna
- harvemmin

39. Miten liikkumiseen kannustava projekti koulussasi on vaikuttanut liikkumiseesi edellisen vuoden aikana? Vastaa jokaiselle riville.

	Lisännyt liikuntaa	Ei vaikutusta	Vähentänyt liikuntaa
* Liikunta välitunnella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Liikunta oppituntien aikana (muut kuin liikuntatunnit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Liikunta koulumatkoilla (koulumatkat kävelen tai pyöräillen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ohjattu liikunta kouluajan ulkopuolella (esim. kerhot, liikuntaseuran harjoitukset)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Muu liikunta kouluajan ulkopuolella (esim. liikunta kavereiden kanssa tai yksin)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Kerro ideoitasi siitä, miten liikkumista voisi lisätä koulupäivään koulussasi.

---

---

---

---

LIIKKUVA KOULU  
HENKILÖKUNTAKYSELY  
2012–2015



Hyvä koulun henkilökunnan jäsen,

Koulusi on mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa, johon tämä kysely liittyy. Kyselyn tarkoituksena on kerätä koulujen henkilökunnan näkemyksiä ja kokemuksia koulunne toimintakulttuurista ja liikkumisesta koulupäivän aikana. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylässä.

- Kysely on tarkoitettu kaikille koulussa työskenteleville henkilöille.
  - Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
  - Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.
  - Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään vastauksia.
  - Ole hyvä ja vastaa kaikkiin kysymyksiin.
- 
- Kyselyn lopussa klikkaa Lähetä-nappia, jonka jälkeen vastauksesi on tallennettu.

Lisätietoja kyselystä saa tutkija Katariina Kämpiltä,  
katariina.kamppi@likes.fi, p. 020 762 9522.

Tekninen tuki: tutkimuskoordinaattori Virpi Inkinen, virpi.inkinen@likes.fi, p. 020 762 9531.

## TAUSTATIEDOT



### 1. Sukupuolesi\*

- nainen  
 mies

### 2. Ikäsi\*

- 30 v. tai nuorempi  
 31–40 v.  
 41–50 v.  
 51–60 v.  
 yli 60 v.

### 3. Kauanko olet toiminut nykyisessä tehtävässä?\*

- alle vuoden  
 1–3 vuotta  
 4–10 vuotta  
 11–20 vuotta  
 yli 20 vuotta

### 4. Missä koulussa työskentelet? Valitse pudotusvalikosta.\*

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> Espoo, Päiväkehrän koulu      | <input type="radio"/> Espoo, Vanttilan koulu           | <input type="radio"/> Hankasalmi, Kuuhanaveden koulu             |
| <input type="radio"/> Helsinki, Kallahti            | <input type="radio"/> Helsinki, Pihlajamäki            | <input type="radio"/> Helsinki, Puistola                         |
| <input type="radio"/> Helsinki, Pukinmäen koulu     | <input type="radio"/> Helsinki, Soininen               | <input type="radio"/> Hirvensalmi, Elomaan koulu                 |
| <input type="radio"/> Kalajoki, Mehtäkylän koulu    | <input type="radio"/> Kalajoki, Raumankarin koulu      | <input type="radio"/> Kalajoki, Tyngän aluekoulu                 |
| <input type="radio"/> Kalajoki, Vuorenkallion koulu | <input type="radio"/> Kemi, Hepolan koulu              | <input type="radio"/> Kouvola, Keskustan koulu                   |
| <input type="radio"/> Kouvola, Kirkonkylän koulu    | <input type="radio"/> Kouvola, Mansikkamäen koulu      | <input type="radio"/> Kouvola, Valkealan yläkoulu                |
| <input type="radio"/> Kuhmo, Hietaperän koulu       | <input type="radio"/> Kuhmo, Kontion koulu             | <input type="radio"/> Kuhmo, Lentuan koulu                       |
| <input type="radio"/> Kuhmo, Timoniemen koulu       | <input type="radio"/> Naantali, Karvetin koulu         | <input type="radio"/> Naantali, Majjamäen koulu                  |
| <input type="radio"/> Naantali, Rymättylän koulu    | <input type="radio"/> Naantali, Taimon koulu           | <input type="radio"/> Nastola, Kivijärven koulu                  |
| <input type="radio"/> Oulu, Kaukovainion koulu      | <input type="radio"/> Oulu, Lintulammen koulu          | <input type="radio"/> Oulu, Pohjankartanon koulu                 |
| <input type="radio"/> Oulu, Pöllönkankaan koulu     | <input type="radio"/> Ranua, Impiön koulu              | <input type="radio"/> Ranua, Kirkonkylän koulu                   |
| <input type="radio"/> Ranua, Ranuan yläaste         | <input type="radio"/> Rovaniemi, Katajarannan koulu    | <input type="radio"/> Rovaniemi, Ounasvaaran yläaste             |
| <input type="radio"/> Seinäjoki, Halkosaaren koulu  | <input type="radio"/> Seinäjoki, Seinäjoen Yhteiskoulu | <input type="radio"/> Tampere, Annalan koulu/ Karosen toimipiste |

- Tampere, Atalan koulu
- Tampere, Kämmenniemen koulu/ Terälahden toimipiste
- Tampere, Tesomajärven koulu/ Ikurin toimipiste
- Turku, Runosmäen koulu
- Turku, Turun Lyseon koulu
- Turku, Turun normaalikoulu
- Varkaus, Repokankaan koulu

5. Onko koulusi...\*

- alakoulu
- yhtenäiskoulu
- yläkoulu

6. Toimitko koulussa rehtorina?\*

- En
- Kyllä

7. Toimitko koulussa opettajana tai kouluavustajana?\*

- En
- Kyllä

8. Mikä on toimenkuvasi koulussa? Voit valita useita vaihtoehtoja.\*

- rehtori
- apulaisrehtori
- johtava opettaja
- luokanopettaja
- aineenopettaja
- erityisopettaja/erityisluokanopettaja
- päätoiminen tuntiopettaja
- kouluavustaja
- terveydenhoitaja
- joku muu, mikä

9. Kauanko olet toiminut nykyisessä tehtävässä tässä koulussa?\*

- alle vuoden
- 1-3 vuotta
- 4-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- yli 20 vuotta

10. Aineenopettajat vastaavat. Mitä aineita opetat?

- Matemaattis-luonnontieteellisiä aineita
- Kieliä
- Humanistisia aineita

Taito- ja taideaineita

11. Opetatko liikuntaa? \*

- En  
 Kyllä

12. Onko sinulla koulussa muita liikuntaan liittyviä tehtäviä (esim. Liikkuva koulu -yhdyshenkilö, koulun hyvinvointiryhmän jäsen, liikuntavastaava)? \*

- Ei ole  
 Kyllä, mikä tehtävä?



## KYSYMYKSET REHTORILLE



I) Kuinka monta työntekijää koulussanne on? \*

---

---

II) Kuinka monta päätoimista opettajaa koulussanne on? \*

---

---

III) Miten rehtorina osallistut käytännössä Liikkuva koulu -toimintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. \*

- Olen hallinnollinen yhdyshenkilö
- Olen LK-työryhmän jäsen
- Olen LK-työryhmän vetäjä
- Koordinoin LK-toimintaa koulussamme

IV) Onko koulunne lukujärjestyksessä pitkiä (yli 25 min.) välitunteja? \*

- Ei ole
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-4 päivänä viikossa
- Kerran päivässä
- Kaksi kertaa päivässä

V) Onko pitkiä välitunteja lisätty koulunne lukujärjestykseen Liikkuva koulu -ohjelman aikana (vuosina 2012–2015)? \*

- Ei
- Kyllä

VI) Miten koulunne henkilökunta on käytännössä osallistunut Liikkuva koulu -toimintaan? Valitse toimintaa parhaiten kuvaava vaihtoehto. \*

- Liikunnanopettaja toteuttaa toimintaa
- Muu yksittäinen henkilö toteuttaa toimintaa
- Työryhmä toteuttaa toimintaa



Koko koulun henkilökunta toteuttaa toimintaa aktiivisesti

VII) Onko koulunne osallistunut tämän lukuvuoden aikana...

	ei	kyllä
Kiusaamisen vastaisiin hankkeisiin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaseikkailu-kampanjaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taisto-kampanjaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muihin oppilaiden liikkumista edistäviin hankkeisiin/ kampanjoihin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jos vastasit "kyllä" muihin oppilaiden liikkumista edistäviin hankkeisiin/  
kampanjoihin, niin kerro mihin.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VIII) Onko koulunne tehnyt yhteistyötä tämän lukuvuoden aikana oppilaiden liikkumiseen liittyvissä asioissa seuraavien tahojen kanssa?

	Ei	Satunnaisesti	Jatkuvasti
Kunnan eri sektorit *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isovanhemmat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnan muut peruskoulut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaitokset (esim. AMK, yliopisto) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut Liikkuvat koulut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta- tai urheiluopistot *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaseurat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut yhdistykset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan aluejärjestöt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IX) Muita kommentteja tai aiatuksia

## FYYSINEN AKTIIVISUUS



13. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi.\*

- Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
- Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

14. Osallistutko koulun henkilökunnan liikuntatoimintaan?\*

- Koululla ei ole yhteistä liikuntatoimintaa henkilökunnalle.
- Kyllä, osallistun satunnaisesti.
- Kyllä, osallistun säännöllisesti lähes viikoittain.



Työkyky nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan.

15. Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?

(0 tarkoittaa sitä, ettet nykyisin pysty lainkaan työhön)

täysin työkyvytön työkyky  
parhaimmillaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\*\*

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## KOULUN ILMAPIIRI



### 16. Millaiseksi koet...

	Erittäin hyväksi	Melko hyväksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Melko huonoksi	Erittäin huonoksi
koulusi ilmapiirin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
välituntien ilmapiirin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
työskentelyilmapiirin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 17. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Työpaikallani ihmisiä kohdellaan kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti (esim. kulttuurista, sukupuolesta, erilaisista mielipiteistä huolimatta) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö on sujuvaa esimiesten kanssa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö on sujuvaa opettajien kesken *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö on sujuvaa opettajien ja muun henkilöstön kesken *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö on sujuvaa oppilaiden kanssa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedonkulku toimii koulussa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluni on hyvä työpaikka *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongelmat otetaan keskusteluun avoimesti *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## OPPITUNNIT



18. Mitä luokkia opetat? / Millä luokilla opetat? \*

- 1-6  
 7-9  
 1-9

19. Kuinka usein seuraavia asioita tapahtuu oppitunneilla?

	Ei koskaan tai tuskin koskaan	Joillakin tunneilla	Useimmilla tunneilla	Kaikilla tunneilla
Oppilaat eivät kuuntele, mitä opettaja sanoo. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokassa on hälinää ja epäjärjestystä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettaja joutuu odottamaan kauan oppilaiden hiljentymistä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaat eivät voi työskennellä kunnolla. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnin alussa kuluu kauan aikaa ennen kuin oppilaat alkavat työskennellä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Oppitunneilla...

	Ei koskaan tai tuskin koskaan	Joillakin tunneilla	Useimmilla tunneilla	Kaikilla tunneilla
hyödynnän toiminnallisia menetelmiä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
katkaisen oppilaiden pitkiä istumisjaksoja. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyödynnän koulun piha-alueita ja lähiympäristöä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyödynnän teknologiaa liikkumisen lisäajana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Oletko muokannut opetustilaa toiminnallisuutta tukevaksi? \*

- En ole  
 Kyllä olen, kuvaile miten

## FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUS LAPSILLE



Liikuntasuositus: kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä

22. Oletko ollut tietoinen tästä suosituksesta? \*

- En  
 Kyllä

Yhtäjaksoisen istumisen suositus: yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

23. Oletko ollut tietoinen tästä suosituksesta? \*

- En  
 Kyllä

Ruutuaajan suositus: ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

24. Oletko ollut tietoinen tästä suosituksesta? \*

- En  
 Kyllä

25. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Liikkuminen koulupäivän aikana edistää kouluviihtyvyyttä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaiden liikunnan edistäminen on koulussamme jokaisen opettajan tehtävä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseeni *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussamme kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempien suhtautuminen koulupäivän aikaiseen liikkumiseen on myönteistä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaita kannustetaan aktiivisesti osallistumaan koulupäivän aikaisen liikkumisen kehittämiseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



26. Mitä mieltä olet seuraavista välituntiliikuntaan liittyvistä väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Oppilaiden olisi hyvä mennä välitunneilla ulos *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkä liikuntavälitunti edistää oppilaiden keskinäisiä suhteita *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta koulun sisätiloissa välitunneilla häiritsee koulutyötä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaiden välituntiliikunta teettää ylimääräistä työtä opettajille *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen koulun lähialueilla välitunneilla heikentää oppilaiden turvallisuutta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## LIIKKUVA KOULU - OHJELMA



27. Onko sinulle tarjottu tämän lukuvuoden aikana mahdollisuutta osallistua...

	Ei	Kyllä
Liikkuva koulu -teemoihin liittyvään toimintaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
valtakunnalliseen seminaariin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alueseminaariin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikunnan aluejärjestön koulutukseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valon koulutukseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muuhun liikunnallista tai toiminnallista oppimista tukevaan koulutukseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Oletko osallistunut tämän lukuvuoden aikana...

	Ei	Kyllä
Liikkuva koulu -teemoihin liittyvään toimintaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
valtakunnalliseen seminaariin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alueseminaariin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikunnan aluejärjestön koulutukseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valon koulutukseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muuhun liikunnallista tai toiminnallista oppimista tukevaan koulutukseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Mieti tilannetta tämän lukuvuoden aikana.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Liikkuva koulu -ohjelmasta puhutaan opettajakunnan kesken. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuva koulu -ohjelma näkyy selvästi koulumme toiminnassa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut Liikkuva koulu -ohjelman hyödyllisenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



koulussamme.\*

Liikkuva koulu on koko koulun yhteinen juttu.\*

Uskon, että kouluamme jää pysyviä käytäntöjä hankkeesta.\*

30. Mitä esteitä olet koulussasi kokenut Liikkuva koulu -toiminnalle? Voit valita useamman vaihtoehdon.\*

- Ei esteitä
- Olosuhteet (koulun piha, liikuntavälineet, koulun tilat)
- Taloudelliset resurssit ja henkilöresurssit
- Oppilaat
- Henkilökunnan asenteet
- Henkilökunnan vastuunotto
- Henkilökunnan jaksaminen
- Henkilökunnan työnjako
- Koulukuljetukset
- Koulun työjärjestys
- Oppiainepainotus
- Ajanpuute
- Kouluyhteisön ilmapiiri
- Kunnanhallinto
- Hankevastaava
- Muu, mikä?

31. Mitkä asiat tukevat Liikkuva koulu -toiminnan kehittämistä yhä paremmaksi koulullasi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Olosuhteet (koulun piha, liikuntavälineet, koulun tilat)
- Taloudelliset resurssit ja henkilöresurssit
- Oppilaat
- Henkilökunnan asenteet
- Henkilökunnan vastuunotto
- Henkilökunnan työnjako
- Koulun työjärjestys
- Oppiainepainotus
- Kouluyhteisön ilmapiiri
- Kunnanhallinto
- Hankevastaava
- Muu, mikä?

32. Ajatuksiasi Liikkuva koulu -ohjelmasta

\*

Parasta Liikkuvassa koulussa on...

En olisi uskonut, että...

Jatkossa toivoisin...

33. Kysely toteutettiin edellisen kerran keväällä 2013. Vastasitko kyselyyn silloin? \*

- Kyllä  
 En  
 En osaa sanoa

34. Vapaa sana

---

---

---

---