



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Huovinen, Terhi

Title: Liikunnan ja terveystiedon opetus tärkeämpää kuin koskaan

Year: 2020

Version: Published version

Copyright: © 2020 Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Huovinen, T. (2020). Liikunnan ja terveystiedon opetus tärkeämpää kuin koskaan. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2020(2), 3.

Liikunnan ja terveystiedon opetus tärkeämpää kuin koskaan



Tätä kirjoittaessani koulut ovat Suomessa olleet suljettuina jo kuusi viikkoa maailmanlaajuisen koronapandemian vuoksi. Kaikilla kouluasteilla on siirrytty äkkiharppauksella etäopetukseen, mikä on tarkoittanut koululaisten käpertymistä entistä tiiviimmin älylaitteiden ääreen.

Suurin osa nuorten luonnollisesti arkeen kuuluvasta liikunnasta on ollut nyt tauolla. Koulumatkat, välituntiliikunta ja harrastukset ovat jääneet pois. Fyysisen aktiivisuuden määrä on laskenut lähes miniiniin.

Viikko tai kaksi fyysisesti passiivista aikaa ei vielä ole haitaksi, mutta tilanteen jatkuessa useita kuukausia, alkavat vaikutukset näkyä myös toimintakyvyssä.

Liikunnalla ja liikunnanopetuksella on etäopetuksessa tärkeä paikkansa. Liikunnanopettajien antamat tehtävät katkaisevat hetkeksi puhelimen, tabletin tai tietokoneen tuijottamisen ja vievät lapset ja nuoret ulos haukkaamaan happea, kohottamaan fyysistä kuntoa, harjoittamaan jotakin tempua tai huoltamaan kehoaan.

Liikunnanopettajia tarvitaan antamaan mielekkäitä virikkeitä liikkumiseen ja

opettamaan nuorille taitoja pitää itsestään ja kehostaan huolta - ihan tavallisena arkena, mutta myös näin poikkeusaikoina.

Koronavirus ei näy päällepäin. On joskus vaikea ymmärtää, miksi ei saisi kokoontua kaveriporukalla yhteen tai käydä harrastuksissa normaalisti. Siksi myös terveystiedon opettaminen on erittäin tärkeää. Terveystiedon lukutaitoa on mm. osata seurata pandemiauutisia ja ymmärtää viranomaisten antamia liikkumis- ja kokoontumisrajoituksia.

Omien lasteni kanssa olemme pohtineet koulun merkitystä laajemminkin. Kotona itsenäisesti opiskelu kyllä sujuu, joskus paremmin, joskus hieman heikommin, mutta koulunkäyntiin verrattuna siitä puuttuu paljon. Puuttuu spontaani keskustelu luokkakavereiden kanssa, puuttuu suureksi osaksi kuulumisten kysyminen, puuttuu välituntien sosiaaliset kontaktit - ja tietenkin puuttuu myös koulun jälkeen harrastukset ja ajanvietto ystävien kanssa.

Liikuntatunnitkin saattavat olla tylsempiä, kun "ei voi leikkiä hippaa tai mitään sellaista", kuten alakoululaiseni analysoi.

Monessa perheessä on havaittu huomauttaa, miten arvokasta työtä opettajat päivystä toiseen tekevät. Jo yhden tai kah-

den lapsen - useammasta puhumattakaan - etäopetuksen tukeminen kotona saattaa tuntua haastavalta. Moni huoltaja miettii arvostaen, kuinka opettajat selviävät päivästä toiseen kokonaisten luokkien kanssa.

Ammattitaidolla, oppilaista välittäen, sanoisin.

Myös lapset ja nuoret ovat havainneet opettajien merkityksen. Etäopetuksessa itsenäinen kirjallisten tehtävien puurtaminen voi olla haastavaa. Opettajalta kaivataan opetusta ja apua. On hienoa, että useimmat opettajat ovat pikaisella aikataululla ottaneet haltuunsa kokonaisen digiopetuksen maailman ja kohtaavat nuoria päivittäin erilaisissa verkkotapaamisissa ja live-liikuntatunneilla.

Pian koittaa kesä ja toivottavasti myös vapautus "kotikaranteenista". Sitä odotellessa voi vaikka kokeilla, saisiko etätunteihin mausteeksi joitakin laaja-alaisen oppimisen teemoja. Niihin tästä lehdestä löytyy monenlaisia toteuttamiskelpoisia ajatuksia.

Terhi Huovinen