

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Hirvensalo, Mirja

Title: Tunti liikuntaa koulupäivään – hyvä tavoite

Year: 2015

Version:

Please cite the original version:

Hirvensalo, M. (2015, 2.6.2015). Tunti liikuntaa koulupäivään – hyvä tavoite. Tiedeblogi. Retrieved from <https://www.jyu.fi/blogit/tiedeblogi/hirvensalo>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Tunti liikuntaa koulupäivään – hyvä tavoite



Suomen uuteen hallitusohjelmaan on kirjattu kärkihankkeeksi lasten ja nuorten liikunnan lisääminen ja siten istuvan elämäntavan vähentäminen. Jatkossa kouluissa tulisi liikkua tunti päivässä. Linjaus on tervetullut oppilaiden hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimuksista tiedetään, että koululaisten toimintakyky ja jaksaminen ovat kiinteässä yhteydessä oppimiseen ja koulumenestykseen. Oppilaat, joilla on hyvä kunto, menestyvät äidinkielessä, vieraissa kielissä ja matematiikassa. Hallituksen linjaus on saanut pontta myös tutkimuksista, joiden mukaan koulujen henkilökunnan mielestä koulupäivän aikainen liikkuminen lisää kouluviihtyvyyttä ja välituntiliikunta parantaa työrauhaa.

Sen lisäksi, että liikunta-aktiivisuus on tärkeää tässä ja nyt, lapsuuden ja nuoruuden toimintakyky heijastuu elämän laatuun koko eliniän ajan. Väestötasoisien tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus ja fyysinen toimintakyky lapsuudessa ovat yhteydessä sairauksien ilmaantumiseen aikuisiässä. Työssä jaksaminen ja työstressin kokeminen ovat myös yhteydessä lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuteen. Positiivisia kokemuksia ja monipuolisia taitoja tulisi pyrkiä luomaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tulevaisuuden riskien välttämiseksi.

Viimeaikaiset liikuntatutkimukset osoittavat, että oppilaat jakautuvat entistä selvemmin toimintakyvyltään erinomaisiin ja heikkoihin. Ero on huomattava kolmenkymmenen vuoden takaiseen tilanteeseen verrattuna. Koulun liikunnan lisääminen yhdellä tunnilla onkin haastava tavoite, jos sen halutaan kohdistuvan kaikkiin lapsiin ja nuoriin.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa havaittiin, että reipasta liikuntaa kertyi vähintään tunti päivässä 50 prosentilla alakoululaisista ja 17 prosentilla yläkoululaisista. Liikuntatunnit olivat merkittävin koulupäivän aikainen fyysisen aktiivisuuden lähde. Laadukas, kaikki oppilaat huomioiva liikunnanopetus onkin perusta erityisesti yläkouluikäisten ja passiivisten nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta. Laadukkaasti toteutetussa koululiikunnassa oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia omiin valintoihin ja heidän oma osallisuutensa on tärkeä motivaation lähde liikkumiselle.

Perusopetuksen uuteen opetussuunnitelmaan on kirjattu koulun toimintakulttuurin muuttaminen oppivaksi yhteisöksi, mikä antaa tilaa toiminnallisuudelle, luovuudelle ja liikunnalle. Kaikkien aineiden opettajia toivotaan talkoisiin. Tunneilla voidaan lisätä työskentelyä seisten, siellä voidaan käyttää draamaa ja muita toiminnallisia tapoja oppia. Myös välitunnit ja koulumatkat voivat kerryttää nuorten

liikunta-aktiivisuutta. Tällä hetkellä lyhyitäkin koulumatkoja kuljetaan yleisesti autolla ja monessa yläkoulussa välitunnit vietetään sisällä.

On vaikea arvioida, miten paljon koulun liikunnalla on merkitystä lasten toimintakykyerojen selittäjänä ja miten paljon muut elämäntapatekijät vaikuttavat asiaan. Selvää kuitenkin on, että koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin tarvitaan nykyistä enemmän aktiivisuutta. Vanhemmille ja muille lasten kanssa toimijoille ei saisi muodostua vaikutelmaa, että vain koulu on liikkumista varten ja ettei liikkumiseen koulun jälkeen enää tarvitse kiinnittää huomioita. Lasten ja nuorten liikkuminen seuroissa, kotipihoissa, lähikentillä ja näin kesän kynnyksellä rannoilla on erittäin tärkeää, mutta mikä parasta, se on kivaa.

Mirja Hirvensalo, liikuntapedagogiikan professori