JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

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

Author(s): Salin, Kasper

Title: Liikuntasuositukset uudistuivat

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © 2021 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Salin, K. (2021). Liikuntasuositukset uudistuivat. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2021(2), 5. https://www.liito.fi/uutiset/liito-2-21-puheenjohtajalta-liikunt/

Liikuntasuositukset uudistuivat

Pitkälle edennyt vuosi on jatkunut varsin epävarmana ja kaiken suunnittelu yli kahden viikon päähän tuntuu turhalta. Tätä kirjoitettaessa uudet liikuntasuositukset oli juuri julkaistu ja ylioppilaskirjoitukset oli saatu päätökseen.

Tämän lehden ilmestyessä, käytännössä pelkkää epävarmuutta sisältänyt lukuvuosi alkaa olla takana, ja erittäin ansaittu kesäloma on edessä. Luultavasti kaikkien opettajien toiveissa edessä siintävää syksyä kohtaan on kerrankin sama asia. Kunpa kaikki olisi kuin ennen. Kerrankin myös oppilaat ovat opettajien kanssa samaa mieltä. Myös oppilaat kaipaavat aikaan, jolloin seuraavien viikkojen ja kuukausien tapahtumat ovat varmoja ja todella tapahtuvat. Ei enää arpomista siitä mitä voi ja mitä saa tehdä, vaan keskittymistä oikeaan asiaan; opettamiseen ja oppimiseen.

Vuosikokous etänä

Vuoden alussa Liito ry:n vuosikokous pidettiin, varmasti ensimmäistä kertaa historiassa, etäyhteyksiä hyödyntämällä. Kokouksessa valittiin uudet hallituksen jäsenet, mutta vahvistettiin myös uudet säännöt, joiden mukaan yhdistys järjestää ainoastaan yhden kokouksen vuodessa. Tämän kokouksen ajankohta on jatkossa syksyllä. Tätä ennen ovat kuitenkin toivottavasti vuoden 2021 opintopäivät syyskuussa Vantaalla.

Lausuntoja

Alkukevään aikana Liito ry antoi kaksi lausuntoa. Toinen niistä liittyi liikuntapaikkarakentamiseen ja toinen lukiodiplomiin. Liito ry toivoi erityisesti lukiodiplomin arvostuksen nostamista ylioppilaskirjoituksiin rinnastettavaksi ja hyödynnettäväksi entistä paremmin korkea-asteen opiskelijavalinnoissa. Niin ikään Liito ry painotti lukiodiplomin yhdenvertaisuutta kaikille opiskelijoille ja sitä, että lukiodiplomista tulisi koulutuksen järjestäjää velvoittava.

Sata vuotta oppivelvollisuuden säätämisestä

Vaikka vuosi 2021 uhkaa jäädä koronaviruksen jalkoihin, on hyvä muistaa, että vuosi 2021 on merkittävä vuosi suomalaisessa koulutuksessa. Vuonna 2021 tulee nimittäin kuluneeksi sata vuotta oppivelvollisuuden säätämisestä. Vaikka oppivelvollisuuden säätäminen nähdään ensisijaisesti lasten saattamiseksi oppivelvollisiksi, ei pidä unohtaa, että monen lapsen kohdalla se merkitsi myös merkittävää fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä, koska kouluun oli pakko mennä. Oppivelvollisuuden säätäminen johti myös koululiikunnan tason nostamiseen. Opetussuunnitelmat määrittelivät entistä vankemmin sen, mitä kouluissa tuli tehdä. 1920-luvulla opetussuunnitelmaan sisältyi jo hyvin perinteisiä liikuntamuotoja, kuten pesäpallo ja hiihto. Nämä ovat säilyttäneet vankan asemansa tähän päivään asti suomalaisessa koululiikunnassa.

Terveystiedon ylioppilaskoe

Maaliskuun viimeisenä päivänä lukion terveystiedon opettajat pääsivät taas tarkastelemaan terveystiedon ylioppilaskirjoitusten tehtäviä. Vaikka pientä ihmetystä kysymyksissä oli, voidaan koetta kuitenkin pitää tälläkin kertaa melko onnistuneena. Isoa harmitusta aiheutti kuitenkin kokeen ajankohta, joka oli päivää ennen pääsiäisen alkamista. Vaikka asiasta oli lähtenyt mm. aineenopettajaliiton huomautus, ei tarkastusaikaa kuitenkaan herunut yhtään enempää. Koska koeaikataulut ilmoitetaan hyvissä ajoin, on jatkossa hyvä olla ajoissa liikkeellä Liiton suuntaan, mikäli ajankohdat uhkaavat risteytyä pahasti pääsiäisen kanssa.

Huhtikuun alussa julkaistiin uudet lasten ja nuorten liikuntasuositukset. Uusien lasten ja nuorten liikuntasuositusten mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot kehittyvät.

Toivotan kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää.

Kasper Salin
puheenjohtaja