

**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):** Hautala, Arto

**Title:** Arjen pieniä tekoja

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura 2023

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Hautala, A. (2023). Arjen pieniä tekoja. *Liikunta ja tiede*, 60(3), 9. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/polttopisteessa-arjen-pienia-tekoja>

## ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
LTS:n varapuheenjohtaja  
arto.j.hautala@juu.fi



Kuvitus: Antero Airos

# Arjen pieniä tekoja

**K**ESTÄVÄN KEHITYKSEN TOIMINTAPERIAATTEIDEN huomioiminen ja huoli ilmastosta muuttamisesta koskettavat meistä jokaista. Mutta mitä minä voin asian eteen tehdä? Paljonkin. Pienistä puroista kasvaa iso virta. Liikun nuorempana äärimmäisen aktiivisesti pyörällä kesät talvet isommin miettimättä sitä, miten se liittyy kestäväan kehitykseen tai ilmastotalkoisiin. Vaikka tahti on hiljentynyt, polkupyörä on edelleen aktiivikäytössä.

Myös jalkaisin liikkuminen tuottaa hyvän mielen ja terveyden edistämisen lisäksi pieniä ilmastotekoja vähentäen liikenteen hiilidioksidipäästöjä. Oleellista lieneekin se, miten tavoitteellinen liikunta ja arjen fyysisen aktiivisuus yhdistetään terveystavoitteiden lisäksi kestäväan kehitykseen ja ilmastotavoitteisiin.

Jos jokin saa säännöllisesti jalkaa liikkeelle esimerkiksi auton käytön sijaan, voitto on sekä henkilökohtainen terveysteke että globaali kestävä ilmastoteko. Oleellista on kysyä, miten edistää tietoisuutta kestävästä kehityksestä ja ilmastomuutoksesta liikunnan yhteydessä. Ympäristönäkökulman huomioiminen esimerkiksi vähentämällä jätteen määrää liikuntatahtumuissa ja kilpailuissa ovat askeleita oikeaan suuntaan.

Suomen korkeakoulut ovat sitoutuneet edistämään kestäväa kehitystä ja vastuullisuutta. Niin myös Jyväskylän yliopisto. Ratkaisuja on etsitty ja löydettykin muun muassa hiilineutraaliustavoitteiden saavuttamiseen, luontokadon huomioimiseen toiminnassa ja kestäväan kehityksen teemojen sisällyttämiseen opetuksessa. Vahva tuki on olemassa sille, että yliopistot ja korkeakoulut voivat edistää merkittävästi koulutuksen, tutkimuksen ja asiantuntijatehtäviensä kautta kestäväa kehitystä koko yhteiskunnassa. Lisäksi on tietysti tärkeää, että oppilaitokset huomioivat ympäristönäkökulmat omassa toiminnassaan ja edistävät kestäviä käytäntöjä myös koko organisaation tasolla.

Pohdiskelen itse fysioterapian opintosuunnan pääedustajana, miten voimme vielä paremmin huomioida kestäväan kehityksen ja ilmastomuutoksen tavoitteita liikunta- ja terveystieteiden opiskelijoiden ja ammattilaisten opetuksessa ja koulutuksessa. On erittäin tärkeää, että tulevat sukupolvet ovat valmistautuneita vastaamaan ympäristöhaasteisiin.

Ainakin osaratkaisu voi olla se, että ympäristöasiat ja kestävä kehitys integroidaan opetussuunnitelmiin, jolloin opiskelijoita kannustetaan pohtimaan ympäristönäkökulmia omassa opiskelussaan. Opetushenkilöstön pitää olla tietoinen näistä asioista ja niitä on osattava opettaa. Näin jo tapahtuukin, mutta parannettavaakin on. Esimerkiksi opetuksessa laajasti käytössä oleva hybridimalli eli etäosallistuminen vähentää matkustamista ja pienentää hiilijalanjälkeä.

Haasteitakin toki riittää. Opiskelijaryhmien jäsenten taustat, koulutustason ja kiinnostuksen kohteet saattavat vaihdella suuresti. Siksi voi olla vaikeaa löytää kestäväan kehityksen ja ilmastotavoitteiden huomioimiseen yhtenäistä lähestymistapaa, jonka avulla viestiä viedään eteenpäin kaikille opiskelijoille. Lisäksi liikunta- ja terveystieteiden opetuksessa keskitytään usein biologisiin ja fysiologisiin näkökulmiin. Tämä voi vaikeuttaa kestäväan kehityksen ja ilmastotavoitteiden integroimisesta opetukseen. Eikä sovi unohtaa myöskään sitä, että jos opettajilla ei ole tarvittavaa ymmärrystä ja osaamista, niin se vaikeuttaa näiden näkökulmien integroimista opetukseen.

Matka jatkuu päivä kerrallaan. Viisautta arjen pienissä teoissa, puhutaanpa kulutustottumuksista tai liikunnasta, on meidän jokaisen vastuulla. Kestäväan kehitykseen ja tielle kohti koko planeetan hyvinvointia päästään monenlaisilla arjen teoilla. Ympäristöongelmia voidaan ratkaista ihmisten omilla päätöksillä ja oikeaa resurssiin käyttöä käyttämällä, mikä edistää ihmisen ja luonnon ystävyysuhdetta. ♦

## Viisautta arjen pienistä teoista on jokaisen vastuulla.