



Liikkuva koulu -hanke

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä.

Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar.

Liikkuva koulu -hanke

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4



OPETUSMINISTERIÖ

Undervisningsministeriet

MINISTRY OF EDUCATION

Ministère de l'Éducation

Opetusministeriö / Undervisningsministeriet

Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto / *Kultur-, idrotts- och ungdomspolitiska avdelningen*

PL / PB 29

00023 Valtioneuvosto / Statsrådet

<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut>

Taitto / Ombrytning: Erja Kankala, Opetusministeriö / Undervisningsministeriet

ISBN 978-952-485-849-6 (PDF)

ISSN 1797-951X (PDF)

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä/
Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar 2010:4

Kuvailulehti

| | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| Julkaisija Opetusministeriö | Julkaisun päivämäärä 31.1.2010 | | |
| Tekijät (toimielimestä: toimielimen nimi, puheenjohtaja, sihteeri) Liikkuva koulu -hankkeen valmisteluryhmä Puheenjohtaja: ylitarkastaja Hannu Tolonen Sihteeri: pääsihteeri Kirsti Laine, opetusneuvos Matti Pietilä | Julkaisun laji Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä | | |
| | Toimeksiantaja Opetusministeriö | | |
| | Toimielimen asettamispv 1.9.2009 | Dnro 44/040/2009 | |
| Julkaisun nimi (myös ruotsinkielinen) Liikkuva koulu -hanke (Projektet Främjande av motion i skolan) | | | |
| Julkaisun osat Muistio + liitteet | | | |
| Tiivistelmä <p>Matti Vanhasen II hallituksen politiikkariihen kannanoton (24.2.2009) mukaan vuoden 2009 aikana käynnistetään ”Liikkuva koulu” -hanke, jossa jalkautetaan kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksat. Opetusministeriö nimitti 1.9.2009 valmisteluryhmän valmisteamaan Liikkuva koulu -hankkeen käynnistämistä. Hankkeessa hyödynnetään ja sovitetaan yhteen toimenpiteitä, joita on toteutettu koulupäivän liikunnallistamiseksi.</p> <p>Valmisteluryhmän tehtävänä oli laatia aikataulutettu suunnitelma, jonka pohjalta voidaan:</p> <ul style="list-style-type: none">- käynnistää aineiston suunnittelu ja toimenpiteiden tuottaminen hankkeen levittämiseksi valtakunnallisesti kouluihin- organisoida koulutusta ja ohjausta hankkeessa mukana oleville koulujen rehtoreille ja opettajille- tukea peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurannan käynnistämistä koululaisille tehtävien laajojen terveystarkastusten mahdollistamiseksi peruskoulun 5. ja 8. luokalla- käynnistää hankkeen pilotointi eri puolilla Suomea; sekä- tehdä muita Liikkuva Koulu -hanketta tukevia esityksiä. <p>Valmisteluryhmä ehdottaa opetusministeriölle ja Liikkuva koulu -hankkeelle nimitettävälle ohjausryhmälle 16 toimenpidettä huomioitavaksi hankkeen toteuttamisessa. Toimenpiteet koskevat tietopohjan kartuttamista, hankkeen pilottien valintaa, osaamisen kehittämistä sekä liikunnan edistämässä käytettävien keinojen monipuolista hyödyntämistä.</p> | | | |
| Avainsanat | | | |
| Muut tiedot | | | |
| Sarjan nimi ja numero Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4 | ISSN 1797-951X (PDF) | ISBN 978-952-485-849-6 (PDF) | |
| Kokonaissivumäärä 33 | Kieli suomi | Hinta - | Luottamuksellisuus julkinen |
| Jakaja - | Kustantaja Opetusministeriö | | |

Presentationsblad

Utgivare
Undervisningsministeriet

Utgivningsdatum
31.1.2010

| | | |
|---|---|--|
| Författare (uppgifter om organets namn, ordförande, sekreterare) Beredningsgruppen för projektet Främjande av motion i skolan Ordförande: överinspektör Hannu Tolonen Sekreterare: generalsekreterare Kirsti Laine, undervisningsrådet Matti Pietilä | Typ av publication Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar | |
| | Uppdragsgivare Undervisningsministeriet | |
| | Datum för tillsättande av 1.9.2009 | Dnro 44/040/2009 |
| Publikation (även den finska titeln) Projektet Främjande av motion i skolan (Liikkuva koulu -hanke) | | |
| Publikationens delar Promemoria samt bilagor | | |
| Sammandrag <p>Enligt ett ställningstagande vid politiska överläggningar i Matti Vanhanens andra regering (24.2.2009) startas under 2009 projektet "Främjande av motion i skolan" där rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn i skolåldern förankras i alla grundskolor. Undervisningsministeriet utsåg 1.9.2009 en beredningsgrupp med uppgift att bereda starten för projektet Främjande av motion i skolan. I projektet utnyttjas och samordnas åtgärder som har vidtagits för att öka motionsinslaget under skoldagen.</p> <p>Beredningsgruppen skulle göra upp en plan med en tidtabell utifrån vilken man kan</p> <ul style="list-style-type: none">- påbörja planering av material och producera åtgärder för att sprida projektet till alla skolor i hela landet- organisera utbildning och handledning för de rektorer och lärare som är med i projektet- stöda inledandet av en uppföljning av grundskolelevers fysiska funktionsförmåga för att möjliggöra omfattande hälsoundersökningar bland skoleleverna i åk 5 och 8 i grundskolan- starta pilotprojekt på olika håll i Finland och- lägga fram andra förslag som stöder projektet Främjande av motion i skolan. <p>Beredningsgruppen föreslår 16 åtgärder som undervisningsministeriet och den styrgrupp som ska utses för projektet Främjande av motion i skolan ska beakta vid genomförandet av projektet. Åtgärderna gäller en kartläggning av faktaunderlaget, val av pilotprojekt, utveckling av kompetensen samt ett mångsidigt utnyttjande av metoderna för att främja motionen.</p> | | |
| Nyckelord | | |
| Övriga uppgifter | | |
| Seriens namn och nummer Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar 2010:4 | ISSN 1797-951X (Online) | ISBN 978-952-485-849-6 (PDF) |
| Sidoantal 33 | Språk finska | Pris - |
| Distribution | - | Sekretessgrad offentlig |
| Distribution | | Förlag Undervisningsministeriet |

Sisältö

| | | |
|---|--|-----------|
| | <u>Opetusministeriölle</u> | <u>6</u> |
| 1 | <u>Johdanto</u> | <u>8</u> |
| 2 | <u>Valmisteluryhmän ehdotukset</u> | <u>9</u> |
| 3 | <u>Katsaus kansainväliseen tilanteeseen</u> | <u>11</u> |
| 4 | <u>Lasten ja nuorten liikuntaa koskeva tutkimus</u> | <u>13</u> |
| | 4.1 Käytettävissä oleva tietopohja | 13 |
| | 4.2 Tarvittava tietopohja | 14 |
| | 4.3 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä | 15 |
| | 4.4 Liikkuva koulu -hankkeen seuranta ja vaikutusten arviointi | 16 |
| 5 | <u>Liikunta ja liikunnallisuus koulussa</u> | <u>18</u> |
| | 5.1 Koululiikunta | 18 |
| | 5.2 Koulun liikunta | 19 |
| 6 | <u>Osaamisen kehittäminen</u> | <u>23</u> |
| 7 | <u>Pilottihankkeet</u> | <u>25</u> |
| 8 | <u>Liikkuva koulu -hankkeen aikataulutettu suunnitelma</u> | <u>26</u> |
| 9 | <u>Lopuksi</u> | <u>29</u> |
| | <u>Liite 1: Hankkeita koulupäivän liikunnallistamiseksi - yhteenveto keskeisimmistä toimenpiteistä</u> | <u>30</u> |
| | <u>Liite 2: Liikuntatuntien määrä perusopetuksessa, minuuttia viikossa</u> | <u>33</u> |

Opetusministeriölle

Matti Vanhasen II hallituksen politiikkariihen kannanoton (24.2.2009) mukaan vuoden 2009 aikana käynnistetään ”Liikkuva koulu” -hanke, jossa jalkautetaan kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksat.

Opetusministeriö nimitti 1.9.2009 valmisteluryhmän valmistelemaan Liikkuva koulu -hankkeen käynnistämistä. Hankkeessa hyödynnetään ja sovitetaan yhteen toimenpiteitä, joita on toteutettu koulupäivän liikunnallistamiseksi.

Valmisteluryhmän tehtävänä oli laatia 31.1.2010 mennessä aikataulutettu suunnitelma, jonka pohjalta voidaan:

- käynnistää aineiston suunnittelu ja toimenpiteiden tuottaminen hankkeen levittämiseksi valtakunnallisesti kouluihin
- organisoida koulutusta ja ohjausta hankkeessa mukana oleville koulujen rehtoreille ja opettajille
- tukea peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurannan käynnistämistä koululaisille tehtävien laajojen terveystarkastusten mahdollistamiseksi peruskoulun 5. ja 8. luokalla
- käynnistää hankkeen pilotointi eri puolilla Suomea; sekä
- tehdä muita Liikkuva Koulu -hanketta tukevia esityksiä.

Pilottihankkeen lopussa arvioidaan sen tulokset, mallinnetaan hyvät käytännöt valtakunnallisiksi toimintamalleiksi ja päätetään jatkotoimista.

Työryhmän puheenjohtajaksi ministeriö kutsui ylitarkastaja Hannu Tolosen. Työryhmän jäseniksi ministeriö kutsui ylitarkastaja Maria Biskopin opetusministeriön yleissivistävästä yksiköstä, ylitarkastaja Mari Miettisen sosiaali- ja terveysministeriöstä, ylijohtaja Petri Pohjosen Opetushallituksesta sekä everstiluutnantti Matti Santtilan Pääesikunnasta. Valmisteluryhmän asiantuntijoiksi kutsuttiin professori Lauri Laakso Jyväskylän yliopistosta ja professori Antti Uutela Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta. Valmisteluryhmän sihteeriksi kutsuttiin pääsihteeri Kirsti Laine valtion liikuntaneuvostosta ja opetusneuvos Matti Pietilä Opetushallituksesta.

Valmisteluryhmän työssä korostui yhtenäinen ja vahva käsitys siitä, että hankkeen tavoitteena on ensisijaisesti vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallista toimintakulttuuria ja lisätä koulun liikuntaa. Koulun liikunnalla tarkoitetaan laajempaa kokonaisuutta kuin liikuntaa oppiaineena.

Liikunnallisen toimintakulttuurin ja sen eri osa-alueiden myötä saadaan valmisteluryhmän käsityksen mukaan aikaan toimia, joiden myötä kohotetaan fyysistä aktiivisuutta eten-

kin niiden kouluikäisten osalta, joilla aktiivisuus ei vastaa liikuntasuosituksia.

Valmisteluryhmän työskentelyssä oli vahvasti läsnä näkemys myös siitä, että liikunnalla ja fyysisellä hyvinvoinnilla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia muihinkin asioihin, kuten kunkin koululaisen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä koulumenestykseen ja kouluviihtyvyyteen.

Valmisteluryhmä ehdottaa opetusministeriölle ja Liikkuva koulu -hankkeelle nimitettävälle ohjausryhmälle 16 toimenpidettä huomioitavaksi hankkeen toteuttamisessa. Toimenpiteet koskevat tietopohjan kartuttamista, hankkeen pilottien valintaa, osaamisen kehittämistä sekä liikunnan edistämisessä käytettävien keinojen monipuolista hyödyntämistä.

Helsingissä 31.1.2010

Hannu Tolonen

Maria Biskop

Mari Miettinen

Petri Pohjonen

Matti Santtila

Lauri Laakso

Antti Uutela

Kirsti Laine

Matti Pietilä

1 Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18 -vuotiaille on: Kaikkien 7–18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.¹

Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa mainitaan, että koulujen haasteena on tarjota jokaiselle oppilaalle tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä.

Suomessa koulujärjestelmä tavoittaa koko ikäluokat esiopetuksesta perusopetuksen päättymiseen saakka, eli 6-16 -vuotiaat koululaiset. Tätä vanhemmista lukiot ja ammatillinen koulutus tavoittavat yhdessä lähes koko ikäluokan.

Koulupäivän liikunnallistamiseksi on tehty lukuisia projekteja ja hankkeita. Liikkuva koulu -hankkeessa on kyse ensimmäisestä valtionhallinnon tasolla koordinoitavasta hankkeesta, jonka myötä hyviä käytäntöjä levitetään eri puolille Suomen kouluja, huomioiden koulujen erilaisuus.

Hankkeen valmisteluryhmä päätyi käsittelemään moninaista teemaa neljän aihekokonaisuuden kannalta. Näitä ovat:

- 1 kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumista koskeva tutkimus;
- 2 liikunta ja liikunnallisuus kouluissa;
- 3 osaamisen kehittäminen sekä
- 4 hankkeen pilotit.

Niin sanottuja läpileikkaavia teemoja hankkeessa ovat: a) liikuntaa opettavien opettajien erityisrooli; b) liikunnallisesti kaikkein passiivimpien aktivoiminen; c) ns. drop out -ilmiön ehkäiseminen sekä d) kouluissa liikkumisen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymykset (sis. maahanmuuttajat, sukupuolisidonnaisuus, soveltava liikuntakasvatus).

¹ Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008

2 Valmisteluryhmän ehdotukset

Valmisteluryhmä ehdottaa opetusministeriölle ja Liikkuva koulu -hankkeelle nimitettävälle ohjausryhmälle seuraavia asioita huomioitavaksi hankkeen toteuttamisessa:

Tietopohjan kartuttaminen

1. Selvitetään mahdollisuudet kasvattaa kouluikäisten liikuntaan ja liikuntakäyttämiseen liittyvää tietopohjaa, esimerkiksi kiinnittämällä tietotarpeisiin huomiota myönnettäessä avustuksia liikuntatieteellisille tutkimusprojekteille ja sektoritutkimushankkeisiin (vastuutaho: OPM).
2. Luodaan fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, joka otetaan käyttöön Liikkuva koulu -hankkeen pilottikouluissa ja toteutetaan laajennettujen kouluterveystarkastusten yhteydessä 5- ja 8- vuosiluokilla (vastuutaho: OPH, STM).
3. Todennetaan hankkeen vaikutukset ja varmistetaan koulupäivien liikunnallisuuden vakiintuminen sillä, että luodaan hankkeen yhteyteen tutkimusta (vastuutaho: OPM, JY).
4. Dokumentoidaan pilottien toiminta lähtötilanteen kartoituksella ja yksityiskohtaisella toteuttamissuunnitelmalla, jotta piloteilla aikaan saatuja tuloksia voidaan seurata ja arvioida (vastuutaho: pilottikoulut).
5. Luodaan alan tutkijoiden yhteistyöverkosto ohjaamaan ja koordinoimaan hankkeen pilotteja koskevaa sekä hanketta tukevaa tutkimusta (vastuutaho: JY).
6. Turvataan hankkeen ohjausryhmässä tutkimuksellinen osaaminen (vastuutaho: OPM).

Liikunta ja liikunnallisuus kouluissa

7. Vaikutetaan siihen, että tuntijakoa uudistettaessa liikuntaa oppiaineena lisätään (vastuutaho: OPM, OPH).
8. Tavoitellaan sitä, että hanke tuottaa hyvien käytäntöjen levittämisen lisäksi myös uusia innovaatioita, jotka voivat perustua myös teknologisiin sovelluksiin (vastuutaho: pilottikoulut).

9. Luodaan edellytykset sille, että hankkeen tulokset ovat laajasti hyödynnettävissä koulujen toimintakulttuureja määriteltäessä sekä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (vastuutaho: OPM, OPH).

Osaamisen kehittäminen

10. Varmistetaan, että liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutukseen sisältyy kattavasti Liikkuva koulu -hankkeen sisältöjä (vastuutaho: OPH, JY).

11. Luodaan hankkeen piloteille mentoriverkosto alan osaajista, jotta pilottikoulu saa asiantuntevaa mentorointia (vastuutaho: JY, alan tutkijoiden yhteistyöverkosto).

12. Hyödynnetään Opetushallituksen ja aluehallintovirastojen koordinoimaa opetustoimen henkilöstön täydennyskoulutusta sekä liikunnan koulutuskeskusten tarjontaa koulujen henkilöstön osaamisen kehittämisessä (vastuutaho: OPM, OPH, aluehallintovirastot ja liikunnan koulutuskeskukset).

13. Varmistetaan, että liikuntatoimen tehtäviä hoitavat elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset tarjoavat Liikkuva koulu -hankkeen sisältöjen mukaista koulutus- ja seminaaritoimintaa kuntien liikuntatoimen viranhaltijoille sekä koulujen rehtoreille ja muulle henkilökunnalle (vastuutaho: elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten liikuntatoimet).

14. Varmistetaan, että Liikkuva koulu -hankkeen toteutumista sekä hyvien käytäntöjen levittämistä tukeva, internetissä avoimesti julkaistava materiaalityönto aloitetaan (vastuutaho: OPM, OPH, JY).

Pilottien valinta

15. Toteutetaan pilottikoulujen valinta yhteistyössä alueellisen liikuntatoimen kanssa (vastuutaho: OPM, elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten liikuntatoimet).

16. Valitaan valtakunnallisesti enintään 20 Liikkuva koulu -pilottikoulua. Pilotit toteutetaan perusopetuksen vuosiluokille 1-9 (alakoulu ja yläkoulu) ja niiden valinnassa kiinnitetään huomiota koulujen monipuolisuuteen esim. sijaintiin, kokoon ja oppilasainekseen liittyen (vastuutaho: OPM, elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten liikuntatoimet).

3 Katsaus kansainväliseen tilanteeseen

Liikkuva koulu -hankkeen valmisteluryhmä teetti Eurydice -tietoverkon kautta kyselyn eri Euroopan maille. Pintapuolisessa kyselyssä selvitettiin eri maiden käytäntöjä ja hankkeita koulupäivän liikunnallistamiseksi. Kyselyyn saatiin vastaukset 15 maalta². Vastaukset olivat vapaamuotoisia, joten niissä esitetty tietoaines ei ole yhteismitallista. Pääpiirteissään voi todeta, että useissa eri Euroopan valtioissa on käynnissä kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi hankkeita ja projekteja.

Skotlannissa valtio on vuosittain, vuodesta 2004 alkaen rahoittanut paikallisviranomaisien kautta 12 miljoonalla punnalla Active Schools Programme -nimistä ohjelmaa. Skotlannin kokemusten perusteella koulupäivän aikana ja sen ympärillä toteutetulla ohjelmalla on saatu aikaiseksi hyviä tuloksia. Organisointi- ja ideointivastuu on ollut nuorilla itsellään ja harrastukset on sijoitettu välitunneille ja välittömästi koulupäivän jälkeen tapahtuviksi. Lisäksi Skotlannissa on tavoitteena lisätä opetussuunnitelman mukainen liikunnan opetus kahteen tuntiin viikossa.

Myös **Englannilla** on valtionhallintojohtoinen strategia. Vuonna 2002 aloitettu strategia National PE, School Sport and Club Links (PESSCL) tähtää 5-16 -vuotiaiden liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen. Vuoteen 2011 mennessä strategian tavoitteena on tarjota liikuntaa vähintään viisi tuntia viikossa. Tästä kaksi tuntia olisi liikunnan opetusta koulussa opetussuunnitelman puitteissa ja vähintään kolme tuntia koulupäivän ulkopuolella. Strategiaa toteuttavat koulu, kunnat ja järjestösektori.

Espanjan The Physical Activity and Sports Programme for Children in School Age -ohjelman myötä tavoitteena on mm. luoda virasto edistämään kouluikäisten lasten urheilua, lisätä liikuntaan tarkoitettun ajan määrää koko koulutusjärjestelmässä sekä perustaa kansallinen kaupunkien ja koulujen verkosto kehittämään kouluikäisten liikunnallisuutta edistäviä projekteja.

Ruotsissa toimii maan hallituksen vuonna 2004 perustama The Swedish National Centre for Child Health Promotion (NCFH) -keskus. Keskuksen toimintakenttä laajeni vuonna 2006 kattamaan terveystieteiden tutkimusta laajemmin mm. ruokailutottumusten huomiointiin. Keskus tukee kouluja ja virkistyskeskuksia, jotka tarjoavat koulupäivän jälkeisiä toimintoja lapsille.

² Bulgaria, Englanti, Espanja, Islanti, Kreikka, Kypros, Latvia, Portugali, Puola, Ruotsi, Saksa, Skotlanti, Slovenia, Tšekki, Unkari

Puolassa on parhaillaan käynnissä opetussuunnitelman uudistusprosessi. Tämän myötä valinnaisuutta liikuntatuntien osalta lisätään siten, että neljästä viikon aikana pidettävästä pakollisesta tunnista kahden oppitunnin sisällön oppilas saa valita eri vaihtoehdoista.

Tšekissä on käynnissä Sport and School ohjelma, jossa kohdennetaan avustuksia kansalaisjärjestötoimijoille. Tarkoituksena on tukea liikunta-aktiivisuutta ja oppilaiden liikuntaan liittyvää kilpailullista toimintaa. Myös **Sloveniassa** ja **Latviassa** näkyy liikunta pitkälti kilpailullisen toiminnan kautta. Näissä maissa järjestetään koulusarjoja ja kansallisia koululais-ten mestaruuskilpailuja.

Kreikassa kouluihin on luotu liikuntaa ja terveyttä edistäviä ohjelmia, jotka liittyvät suuriin kansainvälisiin urheilutapahtumiin (Ateenan Olympialaiset 2004 ja Ateenassa vuonna 2011 järjestettävä Special Olympics -tapahtuma).

Unkarissa 1–4 luokkalaisille tarjotaan mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen jokaisena koulupäivänä. Osan tarjonnasta katetaan liikuntatunneilla (3 x vko) ja lisäksi paikallisissa opetussuunnitelmissa on täsmennettävä, miten liikuntaa järjestetään oppilaille vähintään 30 minuutin ajan niinä koulupäivinä, joina ei ole liikuntatunteja.

Kyproksella on käynnissä ohjelma, jossa tarjotaan oppilaille varsinaisen koulupäivän ulkopuolella maksutonta liikunnallista toimintaa koulujen tiloissa.

4 Lasten ja nuorten liikuntaa koskeva tutkimus

4.1 Käytettävissä oleva tietopohja

Lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan harrastamisesta on jonkin verran kyselyihin perustuvaa tutkimustietoa. Toistuvia kyselytutkimuksia ovat:

Nuorten terveystapatutkimus (Tampereen yliopisto): Nuorten terveystapatutkimus (NTTT) on monitieteinen tutkimusohjelma, joka käynnistettiin vuonna 1977. NTTT:n tavoitteena on tutkia 12-18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveyskäyttäytymistä. Tutkimus toteutetaan koko maan kattavana postikyselynä joka toinen vuosi.

WHO-koululaistutkimus (Jyväskylän yliopisto): Health Behaviour in School-aged Children study (HBSC) on kansainvälinen tutkimus, jossa tarkastellaan mm. kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä terveyskäyttäytymistä ja elämäntyylejä lasten ja nuorten arkisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Tutkimus alkoi vuonna 1982. Aineistot kerätään kyselylomakkein koulutuntien aikana 11-, 13- ja 15-vuotiailta koululaisilta.

Kouluterveyskysely (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos): Kouluterveyskyselyssä kootaan tietoa mm. nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä ja terveystottumuksista. Kouluterveyskysely tehdään samoissa kunnissa joka toinen vuosi, kohteena ovat 14-18 -vuotiaat. Kysely tehdään kunnan kaikkien peruskoulujen 8. ja 9. luokilla sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten (alk. 2008) 1. ja 2. vuosikursseilla.

Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos): Postikyselytutkimuksella seurataan suomalaisten terveyttä ja elintapoja. Tutkimuksessa seurataan terveyskäyttäytymisen muutoksia ja sitä on toteutettu vuodesta 1978 alkaen. Tutkimuksen nuorin vastaajaryhmä on 15-24 -vuotiaat.

Kansallinen liikuntatutkimus, lapset ja nuoret -raportti: Tutkimus seuraa neljän vuoden välein liikuntalajien harrastamisen trendejä Suomessa. Lasten ja nuorten osuus kyselyssä koskee 3-18 -vuotiaita. Tutkimus tehdään puhelinhaastatteluin ja alle 12-vuotiaiden osalta kyselyyn vastaavat lasten vanhemmat. Tutkimuksen tilaajia ovat SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Tutkimuksen rahoittaa opetusministeriö. Viimeisimmän tutkimuksen toteutti TNS Gallup Oy.

Näiden vakiintuneiden seurantojen lisäksi on käynnissä lukuisia liikuntatieteellisiä tutkimushankkeita, joissa selvitetään mm. koululiikunnan merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä ja kouluikäisten liikuntamotivaatiota. Lisäksi tutkitaan mikä yhteys koululiikunnalla on liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa sekä sitä, onko liikunnalla yhteyksiä käyttäytymisen häiriöihin ja koulumenestykseen. Käynnissä on myös Suomen Akatemian Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys -tutkimusohjelma (2010-2013).

Tutkimusten perusteella tiedetään, että nuoret pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt ja että urheiluseuroissa tapahtuva liikunta vähenee jyrkästi 12 ikävuoden jälkeen. Selvitysten mukaan pojista noin 50 % ja tytöistä noin 40 % liikkuu terveystensä kannalta riittävästi (tunnin päivässä). Erittäin vähän, tai ei lainkaan, liikkuvia on pojista noin 20 %, tytöistä noin 25 %.³

Kyselytutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt vaan enemmän lisääntynyt. Samaan aikaan lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt ja fyysinen kunto on heikentynyt. Myös tuki- ja liikuntaelinoireet sekä kakkostyyppin diabetes ovat lisääntyneet lasten ja nuorten parissa. Syynä tähän ilmiöön on, että ravinnosta saatavan energian määrä on kasvanut samalla kun kulutus on vähentynyt ja niin sanotun arkiliikunnan määrä on vähentynyt.

LAPS SUOMEN -tutkimuksessa selvitettiin vuodesta 2003 alkaen 3-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden, kunnan ja liikehallinnan kehitystä. Tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat jonkin verran tyttöjä runsaammin, koulun alkuvaiheessa poikien ja tyttöjen liikunta-aktiivisuuden ero on suurempi kuin päiväkotiajan liikunnassa.

Varusmiespalvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto on asteittain heikentynyt kahden viimeksi kuluneen vuosikymmenen ajan. Esimerkiksi 12 minuutin juokstestistä hyvän tai kiitettävän arvosanan saaneiden osuus on laskenut vuoden 1987 lähes 63 prosentista vuoden 2009 noin 36 prosenttiin. Myös lihaskunnan taso on laskenut merkittävästi, joskin lasku alkoi vuosikymmen myöhemmin kuin kestävyuden. Asevelvollisten kunnan laskuun on liittynyt myös painon nousu, vaikka palveluksen alussa mitattu keskipituus on pysynyt ennallaan. Kuntotestit on tehty pääsääntöisesti kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana, joten ne kuvaavat hyvin noin 20-vuotiaiden suomalaisten nuorten miesten sen hetkistä kuntotilaa.

4.2 Tarvittava tietopohja

Kouluikäisten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta koskevassa tietopohjassa on puutteita. Ensimmäkin olemassa olevien seurantatutkimusten aineistot perustuvat objektiivisen mittauksen tai havainnoinnin sijasta pääsääntöisesti kirjallisesti tai suullisesti vastattaviin kyselyihin. Toiseksi seurannat eivät aineistonsa osalta kata nuorimpia koululaisia. Lähinnä liikunta-harrastusten lajikirjoa selvittävässä liikuntatutkimuksessa tiedot kysytään alle 12-vuotiaiden lasten vanhemmilta.

Liikkuva koulu -hankkeen kannalta on olennaista selvittää, kuinka suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat terveystensä kannalta riittävästi suhteessa suosituksiin.⁴ Huomion on oltava liikunnallisessa kokonaisaktiivisuudessa, eli myös sellaisessa liikunnassa, jota lapset ja nuoret

³ Fogelholm, Paronen, Miettinen. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteellisen liikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki 2007.

⁴ Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaia 2005:17

eivät välttämättä miellä liikunnan harrastamiseksi. Kokonaisaktiivisuutta ovat esimerkiksi arkiliikunta, kuten ulkoilu, pihaleikit sekä liikkuminen kouluissa ja koulumatkoilla.

Tietoa tarvitaan myös siitä, mitä kouluiässä liikunnalliselle aktiivisuudelle tapahtuu, jotta noin 12 ikävuoden aikaan tapahtuvaan liikunnan drop out -ilmiöön päästäisiin puuttamaan.

Koulupäivän liikunnallistamiseen tähdänneissä projekteissa on todettu, että koulun liikunnallinen toimintakulttuuri on yhteydessä koulukiusaamisen vähenemiseen ja kouluviihtyvyyden kasvamiseen. Tästä aihepiiristä tarvitaan analyttisempää tutkimustietoa: onko liikunnan harrastamisella tai fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä käyttäytymiseen tai viihtymiseen koulussa tai koulumenestykseen?

Lisäksi on useita muita valtionhallinnon päätöksenteon kannalta olennaisia tietotarpeita, jotka liittyvät esim. sosioekonomiseen näkökulmaan sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön merkitykseen.

Tietotarpeita:

- kouluikäisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (ks. seuraava kappale)
- kouluikäisten tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuudessa havaittujen erojen syyt
- n. 12-ikävuoden kohdalla tapahtuvan drop out -ilmiön syyt ja sitä ennalta ehkäisevät toimet
- kouluikäisten liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden määrä verrattuna fyysisen aktiivisuuden suosituksiin
- koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin ja liikunnan harrastamisen vaikutukset/yhteydet kouluviihtyvyyteen
- kouluissa tapahtuvan liikunnan merkitys sosioekonomisen aseman kannalta tarkasteltuna
- kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumattomuuden syyt
- maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten osallisuuden kasvattaminen sekä ulkopuolisuuden ja syrjäytymisen ehkäisy liikunnan avulla
- liikunnan lisäämiseksi tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuus kouluympäristössä

Opetusministeriön liikuntatutkimuksen strategiassa⁵ sanotaan, että tutkimuksen avulla voidaan tavoitella aktiivisempaa liikuntasuhdetta. Strategiassa kiinnitetään huomiota juuri lasten ja nuorten liikuntatottumusten tutkimisen tarpeeseen.

Liikkuva koulu -hankkeen kannalta on tärkeää, että hallinnon ja päätöksenteon eri tasoilla sekä koulumaailmassa on käytettävissä laadukasta tutkimustietoa kouluikäisten liikuntaan ja liikuntatottumuksiin liittyen. Opetusministeriön liikuntatieteelliseen tutkimukseen tarkoitettujen harkinnanvaraisten valtionavustusten myöntämisessä on kiinnitettävä huomioitava tietotarpeisiin, joita mm. yllä olevassa listauksessa on kirjattu.

4.3 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Fyysinen toimintakyky on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia sekä yksi koulun liikunnanopetuksen keskeisistä sisällöistä. Fyysinen toimintakyky jaetaan perinteisesti liikkuvuuteen, kes-

⁵ Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisua 2009:18.

tävyyteen, nopeuteen, taitavuuteen ja voimaan. Näistä kestävyys liittyy lähinnä elimistön energia-aineenvaihduntaan ja liikkuvuus kuvaa elimistön rakennetta. Voima, nopeus ja taitavuus liittyvät hermo-lihasjärjestelmään. Fyysisen toimintakyvyn jokainen osa-alue vaatii kehittyäkseen tietyn määrän harjoittelua. Myös toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen edellyttävät jatkuvaa harjoittelua.

Suomessa ei ole käytettävissä jatkuvaan seurantaan perustuvaa tietoa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kehittymisestä ja pitkäaikaisista trendeistä. Seuraamalla kouluikäisen väestön fyysistä toimintakykyä säännöllisesti, voitaisiin tunnistaa riittämättömästi liikkuvia ryhmiä ja tuottaa kouluissa toteutettavan liikuntakasvatuksen sekä valtakunnallisen liikuntapolitiikan suunnitteluun luotettavaa tietoa.

On tarpeen luoda fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä ja liittää se Liikkuva koulu -hankkeen pilottikoulujen toimintaan. Valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (380/2009) liikunta määritellään yhdeksi terveysneuvonnan sisällöksi. Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmää tulee kehittää niin, että koululiikunnassa tehtävät valtakunnalliset fyysisen toimintakyvyn kartoitukset tukevat kouluterveydenhuoltoa sekä laajennettuja terveystarkastuksia peruskoulun 5. ja 8. -luokilla.

Perustuessaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointinäkökulmaan, toimintakyvyn seurantajärjestelmästä saatava tieto ja kannustava palaute auttaisivat ensisijaisesti yksittäistä oppilasta ja hänen perhettään. Uudenlaisen seurantajärjestelmän tavoitteena on liikunnallisen aktiivisuuden edistäminen kunkin koululaisen omista lähtökohdista käsin.

Hankkeen myötä saatujen kokemusten jälkeen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä voidaan sisällyttää myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin.

4.4 Liikkuva koulu -hankkeen seuranta ja vaikutusten arviointi

Hanketta tukeva tutkimus

Liikkuva koulu -hanke on interventio eli väliintulo, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän liikuntakäyttäytymiseen. Pitkän aikavälin tavoitteena on jalkauttaa kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuositukset, jotta 7-18 -vuotiaat liikkuisivat vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Hankkeen lähtökohta on, että pilottien myötä liikkuvan koulun malleja jalostuu erilaisille ja erikokoisille kouluille.

Kouluissa on tehty interventiotutkimuksia esimerkiksi ruokailutottumuksiin liittyen⁶. Yleisesti voidaan todeta, että pysyvien muutosten aikaansaamiseksi intervention on oltava riittävän pitkäkestoinen ja intensiivinen.

Vaikutusten aikaansaamiseksi ja pitkäaikaisen vaikuttavuuden turvaamiseksi on luotava hanketta ja sen pilotteja tukevaa tutkimustoimintaa, jotta todennetaan mitä hankkeen myötä toteutettavilla toimenpiteillä saadaan aikaiseksi ja kuinka pysyviä näiden vaikutukset ovat. Hankkeen myötä tuotetaan luotettavaa ja ajantasaista tietoa siitä, minkälaisilla toimenpiteillä koulupäivän liikunnallistamisessa onnistutaan ja miten saadaan aikaiseksi mahdollisimman pysyviä vaikutuksia kouluyhteisössä. Hankkeen yhteydessä on tarpeen toteuttaa riittävän syvälinen interventiotutkimus. Hanketta tukevaa tutkimusta voidaan toteuttaa myös fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen kehitettyjen sovellusten avulla.

⁶ Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008.

Pilottikoulut

Pilottien toiminnan on alusta alkaen pohjauduttava systemaattiselle dokumentoinnille ja jatkuvalla arvioinnilla. Kukin pilotti aloitetaan koulun lähtötilanteen kartoituksella ja sen dokumentoinnilla. Kartoituksessa tehdään analyysi koulun vahvuuksista ja heikkouksista liikkuvan koulun kannalta sekä tunnistetaan eri toimijat liikkuvan koulun mallin toteuttamisessa. Lähtötilanteen kartoituksen myötä voidaan laatia tavoitteet sekä yksityiskohtainen Liikkuvan koulun toteuttamissuunnitelma koulun omiin lähtökohtiin sopivaksi.

Lähtötilanteen kartoitus, tavoitteet ja toteuttamissuunnitelma on laadittava siten, että huomioiduksi tulevat oppilaiden, vanhempien, koulun kaikkien opettajien ja eri yhteistyötahojen näkökulmat. Lisäksi on huomioitava koulun muun henkilökunnan merkitys sekä liikuntaa opettavien opettajien erityisrooli. Myös mahdollinen kunnan liikuntatoimen merkitys tulee tunnistaa.

Perusteellinen pohjatyö takaa sen, että toteuttamissuunnitelman toimeenpanoa ja toteutumista voidaan seurata tavoitteeksi asetettujen vaikutusten saavuttamisen näkökulmasta.

Tutkijoiden yhteistyöverkosto

Suomen yliopistoissa, korkeakouluissa ja tutkimuslaitoksissa toimii lasten ja nuorten liikuntaan perehtyneitä tutkijoita sekä alasta kiinnostuneita opiskelijoita. Lisäämällä eri toimijoiden yhteistyötä voidaan luoda uusia mahdollisuuksia tutkimukselliseen yhteistyöhön tietotarpeiden kattamisen kannalta. Lisäksi on tärkeää, että alan tutkijoiden yhteistyöllä voidaan auttaa hankkeen pilottien tarvitseman tutkimuksellisen osaamisresurssin löytämisessä (Liikkuva koulu - hankkeen interventiotutkimuksen toteuttaja, opinnäytetyöt).

Ohjausryhmä

Liikkuva koulu on kaksi vuotta kestävä hanke, jonka etenemistä ja vaikutusten aikaansaamista on jatkuvasti kyettävä seuraamaan ja arvioimaan. Näin ollen hankkeen ohjausryhmässä on oltava tutkimuksellista tai arviointitoimintaan liittyvää osaamista.

5 Liikunta ja liikunnallisuus koulussa

5.1 Koululiikunta

Terminä koululiikunta tarkoittaa liikuntaa oppiaineena. Liikunnan luonne oppiaineena määritellään opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004). Liikuntatuntien määrä perustuu valtioneuvoston asetukseen perusopetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta (1435/2001).

Liikunta on yksi perusopetuksen kaikille yhteisistä oppiaineista. Opetussuunnitelman perusteissa liikunnanopetuksesta määritellään seuraavaa: Päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen.

Vuosiluokilla 1–4 liikunnanopetus perustuu leikinomaisuuteen ja motoristen perustaitojen oppimiseen ja vuosiluokilla 5–9 luodaan valmiuksia omaehtoisen liikunnan harrastamiselle sekä huomioidaan oppilaiden kasvun ja kehityksen erot.

Voimassa olevan valtioneuvoston asetuksen mukaan liikuntaa on vähintään kahdeksan vuosiviikkotuntia perusopetuksen 1–4 -vuosiluokilla. Liikunta on osa taide- ja taitoaineiden kokonaisuutta, josta yhteinen vähimmäistuntimäärä on 26 vuosiviikkotuntia. Muiden aineiden (musiikki, kuvataide ja käsityö) osuus tästä on vähintään neljä vuosiviikkotuntia. Pakollisten tuntien jäljelle jäävät kuusi vuosiviikkotuntia jaetaan paikallisessa opetussuunnitelmassa taide- ja taitoaineiden kesken. Vuosiluokilla 5–9 taide- ja taitoaineita on yhteensä vähintään 30 vuosiviikko-tuntia, josta liikuntaa vähintään kymmenen vuosiviikkotuntia (muut: musiikki 3, kuvataide 4 ja käsityö 7). Loput kuusi vuosiviikkotuntia jaetaan taide- ja taitoaineiden kesken.

Perusopetuksen taide- ja taitoaineiden toteutumisen seurannan 2007–2008 mukaan⁷ musiikin, kuvataiteen, käsityön ja liikunnan käyttöön varatun yhteisen opetusajan (12 vvt)

⁷ Opetushallituksen yhteenveto 32/041/2008

suurin keskimääräinen osuus on kuvataiteessa, sitten käsityössä, musiikissa ja pienin liikunnassa (0,7–1,3 vvt).

Lisäksi perusopetuksessa on valinnaisia oppiaineita, joita voidaan opettaa oppiaineiden syventäviä ja soveltavia oppimääriä sekä useasta oppiaineesta tai aihekokonaisuudesta muodostettuja kokonaisuuksia. Valinnaisista aineista päätetään paikallisesti, mutta asetuksen mukaan niiden tuntimäärän tulee olla vähintään 13 vuosiviikkotuntia perusopetuksen aikana.

Käytännössä vuosiluokkien 1–9 aikana oppilaalla on keskimäärin kaksi liikuntatuntia viikossa (2 x 45 min). Kansainvälisesti tarkasteltuna Suomessa liikunnan vuosituntimäärä on OECD-maiden alhaisimpia⁸.

Nuorille annettavassa lukiokoulutuksessa liikuntaa on kaksi pakollista kurssia sekä kolme syventävinä opintoina tarjottavaa kurssia. Ammatillisessa peruskoulutuksessa yhteisten opintojen liikunnan opintokokonaisuus on yhden opintoviikon laajuinen.

Opetusministeriö on asettanut työryhmän uudistamaan perusopetuksen tuntijakoa. Hallitusohjelman mukaisesti tavoitteena on vahvistaa taito- ja taideaineiden asemaa perusopetuksessa. Työryhmä valmistelee ehdotukset perusopetuksen yleisiksi valtakunnallisiksi tavoitteiksi ja perusopetuksen tuntijaoksi hallitusohjelman tavoitteiden mukaisesti. Työryhmän tulee saada työnsä valmiiksi 1.5.2010. Liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi sekä erityisesti erittäin vähän liikkuvien lasten ja nuorten tavoittamiseksi on tarpeen, että liikunnan vuosiviikkotuntimäärää kasvatetaan nykyisestä kahdesta tunnista vähintään kolmeen tuntiin.

5.2 Koulun liikunta

Koulun liikunta on terminä kattavampi kuin koululiikunta. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkia niitä liikunta- ja liikkumismahdollisuuksia, joita koulupäivän aikana koulussa voi harrastaa. Koulun liikunta on luonteeltaan kiinteä osa koulun toimintakulttuuria.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulun toimintakulttuuriin kuuluvat kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu perustuu. Toimintakulttuuriin kuuluu myös oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta kuten juhlat, teemapäivät sekä erilaiset tapahtumat.

Liikunnallista toimintakulttuuria ovat esimerkiksi välituntiliikunnan edistäminen, liikuntatuntien sisällöllinen kehittäminen, liikuntatuntien sijoittaminen usealle koulupäivälle, liikunnallisen kerhotoiminnan tarjoaminen, monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa ja oppiainerajat ylittävän yhteistyön lisääminen.

Koulu liikunnallisena ympäristönä on laaja kokonaisuus. Liikuntaolosuhteet koulussa tarkoittavat suppeasti ajateltuna rakennuttua liikuntasalia ja siihen liittyvää välineistöä. Laajemmin katsottuna koulun liikuntaolosuhteita ovat koulupihat sekä myös kaikki välineet, joita koulussa voi käyttää liikunnan harrastamiseen. Olennainen osa koulun liikuntaolosuhteita on koulupihan ympäristö ja sen yhdyskuntarakenteeseen yhdistävä kevyen liikenteen verkosto.

Koulun liikuntasali on pääsääntöisesti koululaisen sisäliikuntapaikka pakollisten liikuntatuntien aikana. On varsin yleistä, että muulloin kuin liikunnan oppituntien aikana liikuntasali on pääsääntöisesti suljettu ja liikuntavälineet ovat lukituissa tiloissa.

⁸ Hardmann & Marshall: Second world-wide survey of school physical education. final report. ICSSPE 2009.

Koulupiha on keskeinen liikkumisympäristö kouluikäiselle lapselle. Koulupihojen liikuntaolosuhteiden kehittämällä on todettu olevan vaikutusta lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan⁹ oppilaiden välituntiliikunta on lisääntynyt niissä kouluissa, joiden piha-alue kunnostettiin. Kunnostettuja koulupihoja on tutkimuksen mukaan käytetty myös kouluajan ulkopuolella.

Viime vuosina tehdyt koulupihojen kunnostamiset ja ns. lähiliikuntapaikkojen sijoittamiset koulujen pihoihin tai niiden välittömään läheisyyteen ovat lisänneet useiden koululaisten liikkumisen mahdollisuuksia ja myös liikkumisen motivaatiota. Aikanaan parkkipaikka muuttunut koulupiha on annettu takaisin koululaisten välituntikäyttöön ja tyypilliset iso hiekkakenttä, palloseinä ja kiipeilyteline ovat saaneet rinnalleen tai tilalleen monikäyttöisiä rakennelmia.

Eri hankkeista saatujen kokemusten mukaan¹⁰ välitunneilla oppilaiden käytössä olevat liikuntavälineet ovat elävöittäneet välitunteja. Myös pihamaalaukset, joiden suunnitteluun oppilaat itse osallistuvat on osa välituntien liikunnallista välineistöä.

Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen on yksi keino lisätä lasten ja nuorten liikunnallista aktiivisuutta. Koulumatkaliikunnan edistäminen vaatii tuekseen etenkin liikenneturvallisuusasioiden huomioimista. Esimerkkejä tästä ovat esimerkiksi kävelevät koulubussit ja koulumatkakartat.

Koulupäivän liikunnallistamiseen kuuluu osaamisen ja asiantuntemuksen jakamista sekä yhteistyötä. Yhteistyössä korostuu julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyö. Koulujen kerhotoiminnan sekä perusopetuslain mukaisen koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan toteuttamisessa on paljon esimerkkejä koulun ja järjestösektorin yhteistyöstä. Yhteistyötä voidaan syventää myös erilaisten liikunnallisten tapahtumien järjestämisessä sekä liikunnallisten harrastusten sijoittamisesta ajallisesti välittömästi koulupäivän jälkeen tapahtuvaksi.

Opetussuunnitelman perusteissa kodin ja koulun välinen yhteistyö on määritelty keskeiseksi opiskelua tukevaksi tekijäksi. Opetussuunnitelman perusteissa tunnustetaan, että koululainen elää kodin ja koulun vaikutuspiireissä ja että näiden kasvatusyhteisöjen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat merkittäviä oppilaan kokonaisvaltaisen terveen kasvun ja hyvän oppimisen tukemisessa. Liikunnallisen elämäntavan perusta omaksutaan pitkälti vanhempien mallin kautta.

Hankkeen valmisteluryhmä teetti Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINETillä kartoituksen koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä hankkeista. Kartoituksessa todetaan, että pienilläkin olosuhteisiin ja välineisiin tehdyillä satsauksilla voi saada paljon liikettä aikaan ja että helpointa on aloittaa välituntiliikunnan aktivoinnista.

Kartoituksessa selvitettiin seitsemän kunnan tai kaupungin hankkeissa toteutettuja toimenpiteitä, hankkeiden kattavuutta, kestoa, todettuja tuloksia, yhteistyötahoja sekä hankkeen seurannan ja arvioinnin toteutusta. Lisäksi kartoituksessa kuvattiin lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeita 2009-2010, SLU-alueiden hankkeita ja Nuori Suomi ry:n Liikuntaseikkailua.

Kartoituksen perusteella voidaan todeta, että liikkuva koulu omaa paljon erilaisia tunnuspiirteitä. Tarpeet ja toteutusmallit on valittava koulun lähtökohdista, koulun oppilaiden sekä koulun henkilökunnan toiveet ja tarpeet huomioiden. Seuraavassa on listattu asioita, joita voi toteutettujen hankkeiden perusteella pitää Liikkuvan koulun tunnuspiirteinä. Lista ei ole kattava, vaan sisältää esimerkkejä.

⁹ Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus 2006, Nuori Suomi

¹⁰ Esim. Turun koulut liikkeelle -hanke

Liikkuvan koulun tunnuspiirteitä

Edellytykset liikkuvalla koululla

- Kunnan koulutoimesta vastaavan tahon tuki
- Koulun rehtorin ja henkilökunnan tuki sekä sitoutuminen
- Oppilaiden toiveiden ja tarpeiden huomiointi
- Oppilaiden osallistuminen toiminnan ja ympäristön suunnitteluun
- Liikkuvaa koulua tukeva koulutus (henkilökunta, mahdolliset vertaisohjaajat)
- Liikkuvaa koulua tukeva materiaali

Liikunnallisuuden lisäämisen mahdollisuudet (esimerkkejä)

- Liikunnallinen aamu- ja iltapäivätoiminta
- Liikunnallinen kerhotoiminta
- Välituntiliikunnan edistäminen (koulupäivän rakenneuudistus: pidennetyt välitunnit, välituntiliikuntakorit/-kaapit, tempputaulut, liikuntasali käytettävissä välitunneilla, ohjattua välituntiliikuntaa, oppilaat vertaisohjaajina)
- Koulupihan liikunnallistaminen (olosuhdesatsaukset, liikkumiseen aktivoivat pihamaalaukset)
- Koulumatkaliikunnan aktivointi
- Liikuntaneuvonnan tarjoaminen vähän liikkuville
- Fyysisen aktiivisuuden varmistaminen liikuntatunneilla, oppimistavoitteista luopumatta
- Liikuntatuntien jakaminen usealle päivälle
- Sisätilojen uudenlainen hyödyntäminen liikunnallisesti
- Liikuntatapahtumien tai -teemapäivien järjestäminen
- Liikuntakampanjoiden tai -haastekilpailujen järjestäminen
- Alennukset tai maksuttomat liikuntapaikkakäynnit koululaisille
- Oppiaineiden välinen yhteistyö
- Kaveriliikuntaan kannustaminen

Yhteistyö auttaa

- Oppilaiden vanhempien tuki ja sitouttaminen
- Yhteistyö urheiluseurojen ja muiden järjestötoimijoiden kanssa (esim. SLU-alueet, Nuori Suomi ry.)
- Verkostoitumista koulujen kesken: yhdysopettajaverkostot
- Yhteistyö hallinnonalarajojen yli: sosiaali- ja terveystoimi, nuorisotoimi, kulttuuritoimi, kulttuuritoimi, tekninen toimi jne.

Liikkuva koulu -hankkeen pilottikouluissa tullaan ottamaan käyttöön erilaisia jo hyväksi havaittuja käytäntöjä koulupäivän liikunnallistamiseksi. Tavoitteena on syytä myös pitää sitä, että hankkeen avulla tehdään uusia innovaatioita sekä käytetään entistä enemmän teknologisia sovellutuksia tai sosiaalista mediaa liikunnallisuuden edistämiseksi.

Hankkeen tulosten, eli mm. Liikkuva koulu -mallien on oltava laajasti hyödynnettävissä koulujen toimintakulttuureja määriteltäessä. Valtioneuvoston asetus perusopetuksen yleisistä tavoitteista ja tuntijaosta annettaneen vuoden 2011 alussa. Tämän jälkeen laaditaan uudet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Hankkeen tulosten on oltava hyödynnettävissä myös tässä prosessissa.

6 Osaamisen kehittäminen

Valmisteluryhmän asettamiskirjeen mukaisesti ryhmän tulee laatia aikataulutettu suunnitelma, jonka pohjalta voidaan organisoida koulutusta ja ohjausta hankkeessa mukana olleille koulujen rehtoreille ja opettajille.

Hankkeella tavoitellaan pysyviä toimintoja kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Liikkuva koulu on toimintamalli, jonka tulee vakiintua osaksi koulun toimintakulttuuria.

Osaamisen kehittämisellä tähdätään siihen, että eri toiminnoilla tuetaan valitun strategisen suunnan tai tässä tapauksessa Liikkuvan koulun toimintamallin toteutumista. Osaamisen kehittämisellä tarkoitetaan perus- ja täydennyskoulutusta, jolla turvataan toimintamallin vakiintuminen sekä koko kouluyhteisön sitoutuminen tavoitteisiin ja toimenpiteisiin.

Liikkuva koulu tarkoittaa sitä, että koko kouluyhteisö sitoutuu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Kyse ei ole ainoastaan liikuntaa opettavista opettajista tai rehtorista vaan myös muiden aineiden opettajista ja koulun muusta henkilökunnasta. Kouluissa toteutetuissa interventiotutkimuksissa¹¹ on todettu, että opettajien sitouttaminen ja osallistuminen toteutukseen on ratkaisevan tärkeää interventioiden onnistumiselle.

Avainasemassa kouluyhteisössä ovat koulujen rehtorit. Rehtorilla, hänen sitoutumisellaan ja osoittamallaan tuella on keskeinen merkitys siihen, miten kouluyhteisö kokee Liikkuvan koulun toimintamallin ja miten sitä toteutetaan. Myös kunnan liikuntatoimen sitoutuminen on merkittävä edellytys liikunnallisuuden edistämiseksi kunnan kouluissa.

Eriytynyt merkitys kouluissa on liikuntaa opettavilla opettajilla. Liikuntaa opettava opettaja kohtaa kaikki, myös liikunnallisesti passiivisimmat oppilaat. Opettajalla on tärkeä rooli oppilaan liikkumiseen kannustamisessa ja liikunnalliseen elämäntapaan motivoimisessa. Liikuntaa opettavalla opettajalla voi olla luonteva rooli koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäjänä. Huomionarvoista on, että 78,8 % perusopetuksen liikuntaa opettavista opettajista on muodollisesti kelpoisia¹².

On perusteltua, että hankkeen yhteydessä pyritään käyttämään hyväksi olemassa olevaa valtion rahoittamaa täydennyskoulutusjärjestelmää ja tällä tavoin levittämään Liikkuva koulu -hankkeen sisältöjä sekä fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytännön koulumaailmaan. Jyväskylän yliopisto järjestää Opetushallituksen rahoittamana liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutusta. Myös muuta alueellista opetustoimen henkilöstön täydennyskoulutusta ja liikunnan koulutuskeskusten tarjontaa tulee hyödyntää Liikkuva koulu -hankkeen aikana.

¹¹ esim. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 30/2008.

¹² Opetushallituksen Opettajat Suomessa 2008 -julkaisu

Alueellisilla liikuntatoimilla on kattavat verkostot ja jatkuvaa yhteydenpitoa kuntiin ja kuntien liikunta- ja koulutoimiin. Liikkuva koulu -hankkeen sisältöjä on mahdollista käsitellä elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten järjestämässä koulutus- ja seminaaritoiminnassa, jota suunnataan kuntien liikuntatoimen viranhaltijoille sekä koulujen rehtoreille ja muulle henkilökunnalle.

Osaamisen kehittämisen edellytyksiä voidaan merkittävästi parantaa sillä, että hankkeen tueksi luodaan mentoriverkosto. Mentorit ovat henkilöitä, jotka omalla osaamisellaan ja asiantuntemuksellaan voivat monipuolisesti tukea pilottikouluja niiden lähtötilanteen kartoituksessa, suunnitelmien tekemisessä sekä toimenpiteiden toteuttamisessa.

Liikkuva koulu -hankkeen toteutumisen aikaisen sekä hankkeen päättymisen jälkeiseen ajankohtaan sijoittuvan hyvien käytäntöjen levittämisen on oltava mahdollisimman avointa. Tavoitteena tulee olla, että käytössä on jatkuvasti ajankohtaista tietoa hankkeen etenemisestä sekä esimerkiksi toteutumista tukevista sovelluksista. Tällainen tieto päivittyy ja on saatavilla parhaiten internetissä.

7 Pilottihankkeet

Hankkeen pilottien valinnassa on kiinnitettävä huomiota siihen, että hankkeen myötä vakiinnutetaan koulupäivän liikunnallistamiseksi tehtäviä toimenpiteitä koulun toimintakulttuuriin.

Hankkeen piloteille myönnetään avustusta, joka on tarkoitettu edistämään koulupäivän liikunnallistamista pitkäjänteisellä ja laadukkaalla tavalla. Lähtökohtana on, että hanke on kaksivuotinen ja tällöin hakijoilta edellytetään sitoutumista toimintaan kahden vuoden ajaksi.

Liikkuva koulu -hankkeen pilottien valinta ja avustusten myöntämisprosessi on luontevinta yhdistää mahdollisuuksien mukaan jo olemassa oleviin järjestelmiin, esimerkiksi elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten toteuttamaan lasten ja nuorten liikunnan kehittämisavustuksen hakumenettelyyn.

Hankeavustuksia myönnettäessä kiinnitetään huomiota kunnan sitoutumiseen hankkeeseen sekä monipuolisiin yhteistyöverkostoihin. Hyväksyttäviä menoja ovat hanketoinnasta aiheutuneet kulut (esimerkiksi: ohjaajien palkkiot ja matkakulut, hankkeeseen liittyvän koulutuksen järjestäminen, liikuntavälineiden hankinta sekä liikuntatapahtumat osana muuta toimintaa). Avustusta ei voi käyttää sellaisiin kuluihin, jotka eivät suoraan edistä koulupäivän liikunnallistamista, kuten esimerkiksi yksittäisiin tapahtumiin, toimisto- ja kokouskuluihin tai vastaaviin. Myöskään rakentamiskuluihin avustusta ei voi käyttää.

Liikkuva koulu -pilotteja tulee olla alueittain 3-4 pilottikoulua siten, että yhteensä niitä valitaan enintään 20 kappaletta. Pilotit toteutetaan perusopetuksen vuosiluokille 1-9 (alakoulu ja yläkoulu).

Pilottikoulujen valinnassa on kiinnitettävä huomiota siihen, että kultakin alueelta on:

- erilaisia kouluja suhteessa oppilasmäärään,
- ns. maaseutumaisessa, urbaanissa ja maakuntakeskustyyppisessä ympäristössä sijaitseva koulu,
- koulu, jossa on jo toteutettu liikunnallista toimintakulttuuria sekä
- kouluja, joissa ei ole tehty toimenpiteitä koulupäivän liikunnallistamiseksi.

Lisäksi pilotteja valittaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että pilottikouluina on vähintään yksi:

- erityiskoulu,
- liikuntapainotteinen koulu,
- ruotsinkielinen koulu ja
- koulu, jossa on suhteellisesti paljon maahanmuuttajaoppilaita.

8 Liikkuva koulu -hankkeen aikataulutettu suunnitelma

| | Hankkeen koordinaatio | Pilottikoulut | Osaamisen kehittäminen | Tutkimus |
|-----------------------|---|--|---|--|
| Tammikuu 2009 | Ohjausryhmä aloittaa (I). Aloitetaan Liikkuva koulu -hankkeen toimeenpano (pilotit, osaamisen kehittäminen, tutkimus). | Periaatteet pilottikoulujen valinnalle valmiina. | | Luodaan ”kouluikäisten liikunnan tutkimusverkosto” tukemaan hankkeen seurantaa. Suunnitellaan fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän toteutusta. |
| Helmikuu 2010 | | Laitetaan pilottikoulut hakuun. | Aloitetaan Liikkuva koulu -internetpohjaisen materiaalin tuotanto. Aloitetaan Liikkuva koulu -hanketta tukevan täydennyskoulutuksen suunnittelu. | Tutkimusverkoston työ käynnistyy: hankkeen tueksi toteutettavien tutkimushankkeiden suunnittelu. Aloitetaan prosessi opinnäytetöiden aloittamiseksi. |
| Maaliskuu 2010 | 24.3.2010: Seminaari ”Liikkuva koulu”, puhumassa ministerit (OPM x 2, STM, PLM) sekä asiantuntijoita, Säätytalo. | | | |
| Huhtikuu 2010 | Ohjausryhmä II: pilottien valinta. | Valitaan pilottikoulut. | Aloitetaan täydennyskoulutuksen toteutus. Luodaan pilottikouluille mentoriverkosto. | Tutkimusverkosto työskentelee. |

| | Hankkeen koordinaatio | Pilottikoulut | Osaamisen kehittäminen | Tutkimus |
|---------------------------|--|--|---|---|
| Toukokuu 2010 | | Pilotit tekevät lähtökartoituksen, laativat tavoitteet ja tekevät Liikkuva koulu -toteuttamissuunnitelman. | Mentorit ja pilottikoulut pitävät yhteyttä. | Aloitetaan opinnäytetyöt. |
| Kesä-heinäkuu 2010 | | | | |
| Elokuu 2010 | | Pilotit aloittavat. | Mentorit ja pilottikoulut pitävät yhteyttä. | Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä viedään pilottikouluihin. |
| Syyskuu 2010 | Ohjausryhmä III: katsaus pilottien aloittamisesta ja niiden lähtökartoituksista. | | | |
| Lokakuu 2010 | | | Mentorit ja pilottikoulut pitävät yhteyttä. | |
| Marraskuu 2010 | | | | |
| Joulukuun 2010 | | | | Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä ensimmäisiä kokemuksia. |
| Tammikuu 2011 | Ohjausryhmä IV: tietoa fyysisen aktiivisuuden seurantajärjestelmän ensimmäisistä kokemuksista. | | | |
| Helmikuu 2011 | | | | Opinnäytetöitä valmistuu. |
| Maaliskuu 2011 | | Pilotit laativat väliraportin hankkeen toteutumisesta (mentoriyöskentely, opinnäytetyöt, oma seuranta ja arvio toimenpiteiden vaikutuksista) | | |

| | Hankkeen koordinaatio | Pilottikoulut | Osaamisen kehittäminen | Tutkimus |
|--------------------------------|---|---------------|---|---|
| Huhtikuu 2011 | | | | Työstetään mahdollisia uusia opinnäytetöitä ja jatketaan aikaisemmin aloitettuja. |
| Toukokuu 2011 | <p>Toimijoiden yhteisseminaari Liikkuva koulu -hankkeen välitilinpäätös: pilottikoulujen käytännöt, kokemukset toimintojen vaikutuksista ja toimintakulttuurien kehittämisestä ja henkilöstön sitoutumisesta, opinnäytetöiden tuloksia, fyysisen aktiivisuuden seurantajärjestelmän käsittelyä, täydennyskoulutuksen raportointia, mentoreiden kokemuksia.</p> <p>Ohjausryhmä V: mahdollisista jatkotoimenpiteistä päättäminen.</p> | | | |
| Kesäkuu 2011– huhtikuu 2012 | Ohjausryhmä VI: kuullaan raportti jatkotoimenpiteiden käynnistymisestä sekä fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn seurantajärjestelmän tuloksista. | | Mentorit ja pilottikoulut pitävät yhteyttä. | Opinnäytetyön valmiina keväällä 2012. Tutkimusverkosto kokoaa yhteen tuloksia. |
| Toukokuu 2012 | <p>Toimijoiden yhteisseminaari Liikkuva koulu -hankkeen tilinpäätös: pilottikoulujen käytännöt, kokemukset toimintojen vaikutuksista ja toimintakulttuurien kehittämisestä ja henkilöstön sitoutumisesta, opinnäytetöiden tuloksia, fyysisen aktiivisuuden seurantajärjestelmän käsittelyä, täydennyskoulutuksen raportointia, mentoreiden kokemuksia.</p> <p>Ohjausryhmä VII: Suositusten laatiminen ja loppuraportin julkistaminen.</p> | | | |

9 Lopuksi

Fyysisen aktiivisuuden suositukset koskevat 7–18 -vuotiaita. Liikkuva koulu -hankkeen valmisteluryhmä on työssään keskittynyt koulupäivän liikunnallistamiseen perusopetuksessa. Valmisteluryhmä pitää kuitenkin tärkeänä, että myös toisen asteen koulutuksessa olevien opiskelijoiden toiminta-, opiskelu- ja työkykyä edistetään esimerkiksi tutkimuksen tai interventioiden avulla.

Hankkeita koulupäivän liikunnallistamiseksi - yhteenvedo keskeisimmistä toimenpiteistä

| Hanke | Kattavuus | Kesto | Toteutetut toimenpiteet | Yhteistyötahot | Olosuhde-toimenpiteet | Tulokset | Seuranta ja arviointi |
|--|---|-----------|--|---|--|---|---|
| Koulut liikkeelle - Turun kaupunki | 17 alakoulua, 5 yläkoulua, 3 lukiota ja Turun ammatti-instituutti | 2004-2007 | Kerhotoiminta, välituntiliikunta, pidennetty välitunti, koulumatkaliikunnan aktivointi, viestintä, koulutus, liikuntaneuvontaa | Turun kaupunki, Nuori Suomi ry, Turun yliopisto, Turun ammatti-instituutti | Välituntiliikuntavälineitä, kannustusta pilhojen parantamiseen. | Myönteistä kehitystä aktiivisuudessa. | Hankkeesta julkaistu useita artikkeleita, väli- ja loppuraportit. |
| Liikkuva koulu-yhteistö - Kilpisen koulu, Jyväskylällä | Kilpisen koulun lisäksi vertailukoulu. | 2009-2011 | Pääpaineo liikunnallisten suunnitelmien tuottamisessa. Oppilaiden, opettajien ja vanhempien osallistuva suunnittelu. | Jyväskylän yliopisto, Nottinghamin yliopisto, koulun henkilökunta ja vanhemmat. | | Hanke alkuvaiheessa. | Kyselymittarit, observointi ja videokuva. |
| Jyväskylän koulu, Heinola | Alakoulussa noin 190 oppilasta. | 2005- | Liikuntatunteja useina päivinä, liikuntatuntien sisällöllinen kehittäminen, pidennetyt välitunnit, kerhotoiminta, koulutus | Paikallisten urheiluseurojen kanssa. | Liikuntavälinekaapit, koulun läheinen pururata oppilaiden käytössä, liikuntavälineitä sisätiloissa | Aktiivoinnin, yhteisöllisyys, painokäyriissä myönteistä kehitystä | Kuntotestit, koulun henkilökunnan havainnot, opinnäytetyö |
| Sporttari - Iisalmen kaupunki | Kaikki Iisalmen 11 alakoulua ja 2 yläkoulua | 2004- | Liikunnallinen iltapäiväkerhotoiminta, koulutus, yläkoulun sporttarioppilaat, liikuntatapahtumat | Kunta, koulutoimi, Pohjois-Savon Liikunta ja urheiluseurat. | Välineitä välituntiliikuntaan. | Liikunta lisääntynyt, yhteishenki parantunut. | Seurataan liikuntamääriä täyttämällä liikuntapassia. |
| Terve elämä! -kampanja - Kirkkonummi | 18 koulua ja 21 päivähoitoyksikköä | 2009-2010 | Jokaisesta koulussa ja päiväkodissa on TEI-yhdyshenkilö, joka vastaa kampanjan etenemisestä omassa yksikössään. | Sivistys- terveys-, liikuntatoimi, vanhemmat, ESLU, yritykset | Välituntiliikuntakorit. | | Kouluoakakysely ja valtakunnallinen kouluterveyskysely. |
| Liikuntapolkuhanke - Kuopion kaupunki | Lähes kaikki Kuopion koulut. | 2007- | Kouluja kierretty, puhuttu arki liikunnasta ja kannustettu liikkumaan. Lisäksi liikennevalistuskampanja. | Koulu-, kulttuuri-, liikuntatoimi, tekninen virasto, Kuopion yliopisto, Nuori Suomi | Välinekoreja sekä piharakentamista. | Väiraportit 2008 ja 2009. | Yhteistyötä Kuopion yliopiston kanssa. |

| Hanke | Kattavuus | Kesto | Toteutetut toimenpiteet | Yhteistyötahot | Olosuhdetoimenpiteet | Tulokset | Seuranta ja arviointi |
|---|--|-----------|---|--|--|--|---|
| Hyvinvointia Loimaalle - Loimaan Loimaan kaupunki | Koulut ja päivähoidon yksiköt | 2009- | Välitunti liikunnan kehittäminen, koulutus, kerhotoiminnan kehittäminen | Opetus-, liikunta- ja nuorisopalvelut, sosiaali- ja terveystoimi, järjestöt | Välituntiliikuntavälineet | | |
| Hobbari - Hämeen Liikunta ja Urheiluyritys | Kolme yläkoulua | 2009- | Koulutus, oppilaat itse toteuttavat tapahtumia, välituntiliikuntaa, kerhoja | Koulut, HLU | | Oppilaiden motivointi haaste, mutta palkitsee. | Henkilökohtaiset kontaktit |
| Kainuulaisten kouluyhteisöjen liikunnallistaminen - Kainuun Liikunta ry | Kainuun kunnat ja koulut | 2008-2009 | Kunta-/koulukohtaiset kehittämisprosessit, koulutus, viestintä, konsultaatio, olosuhdeky, kaikille koululaisille suunnattu kysely | Kuntien sivistystoimenjohtajat, rehtorit, koulut | Koulupihojen kunnostus | Tahtotila koulujen liikunnallistamiseksi on herännyt | Koululaisille suunnattu kysely voidaan tarvittaessa uusua. |
| Liiku Koululainen - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheiluyritys | 13 kuntaa, noin 50 koulua Varsinais-Suomesta ja Satakunnasta | 2008- | Aamu- ja iltapäivätoiminta, välituntiliikunta, koulutus, kerhotoiminta, liikuntatapahtumat, vanhempainillat | Kuntien sivistystoimet ja liikuntatoimet, rehtorit, koulun henkilökunta, vanhemmat | Koulupihojen uudistuksia | Välituntiliikunnasta helppo lähteä liikkeelle | Osallistujamäärät, seuranta ja sen järjestämistä pohditaan |
| Sporttia kouluun - Lounais-Suomen Liikunta ry, Porin aluetoimisto | Porin ympäristöistä mukana n. 10 yläkoulua | 2009-2010 | Tavoitteena saada oppilaat itse järjestämään esim. välituntiliikuntaa tai liikuntapäiviä, oppilaille koulutusta | Lounais-Suomen Liikunta ja Urheiluyritys, kuntien vapaa-aikatoimet, Nuori Suomi ry ja Suomen Palloliitto ry. | Koulutukseen sisältyy liikuntapaketti. | Välituntiliikuntasarjoja on ideoitu. | Seurannasta ei ole tarkempaa suunnitelmaa. Koulutuksiin osallistuneilta oppilailta on kysytty palautetta, samoin opettajilta. |

| Hanke | Kattavuus | Kesto | Toteutetut toimenpiteet | Yhteistyötahot | Olosuhdetoimenpiteet | Tulokset | Seuranta ja arviointi |
|--|---|--------------|--|---|---|--|--|
| Lisää liikuntaa koulupäivään - haastekilpailu - Pohjois-Karjalan Liikunta ry | Kohderyhmä 121 koulua, 21 koulua osallistui (15 alakoulua ja 6 yläkoulua). | 2008 | Haastekilpailu kouluille, jossa haastettiin kaikki ala- ja yläkoulut tekemään koulupäivän liikunnallistamissuunnitelman. | Pohjois-Karjala Liikunta ry, kaksi rehtoria ja kaksi luokanopettajaa mukana suunnitelluissa vaiheissa | Parhaat suunnitelmat palkittiin liikuntavälineillä, joita voi hyödyntää välituntiliikunnassa. | Monissa kouluissa suunnitelmien toteutus aloitettiin heti ja suurimmassa osassa kouluista suunnitelmat on toteutettu jollakin tasolla. | Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjän kontakti kouluille vuoden päästä kilpailusta. |
| Koululaisille Liikettä - Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry | Hankkeessa mukana kolme alakoulua Asikkalasta, yksi alakoulu Lahdesta ja yksi Heinolasta. | 2009- | Elokuussa 2009 selvitettiin mukana olevien koulujen tilanne. Syyskuussa suunnittelukokous koulukohtaisille toimintasuunnitelmille. Koulutusta. | PHLU, koulut. Kuntatason poikkihallinnollinen yhteistyö tavoitteena. | Koulujen liikuntavälineet paremmin oppilaiden saataville. | Välituntiliikunnasta helppo lähteä liikkeelle | Seuranta kouluille tehdyn alkuseurituksen pohjalta. |

Liikuntatuntien määrä perusopetuksessa,
minuuttia viikossa

| v. 2007 | | |
|------------|--------|---------|
| | minimi | maksimi |
| Alankomaat | 45 | 90 |
| Belgia | 100 | 100 |
| Bulgaria | 100 | 150 |
| Espanja | 100 | 180 |
| Irlanti | 30 | 60 |
| Italia | 60 | 120 |
| Itävalta | 100 | 200 |
| Kreikka | 90 | 135 |
| Kypros | 80 | 80 |
| Latvia | 80 | 80 |
| Liettua | 35 | 45 |
| Luxemburg | 100 | 100 |
| Malta | 150 | 150 |
| Portugali | 90 | 135 |
| Puola | 135 | 180 |
| Ranska | 120 | 240 |
| Romania | 100 | 100 |
| Ruotsi | 100 | 100 |
| Saksa | 60 | 150 |
| Slovakia | 90 | 135 |
| Slovenia | 45 | 135 |
| Suomi | 90 | 90 |
| Tanska | 90 | 90 |
| Tšekki | 90 | 135 |
| UK | 30 | 130 |
| Unkari | 112 | 225 |
| Viro | 135 | 135 |

Lähde: Hardman and Marshall: Second
World-wide Survey of School Physical Education,
2009 ICSSPE



OPĒTUSMINISTERIŅĀ

Undervisningsministeriet

MINISTRY OF EDUCATION

Ministère de l'Éducation

ISBN 978-952-485-849-6 (PDF)

ISSN 1797-951X