

Liikkuvan koulun loppusuoralla – liikunnallinen toimintakulttuuri nurmijärveläisiin alakouluihin

Aino Lahtinen



Tekijä Aino Lahtinen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Liikkuvan koulun loppusuoralla – liikunnallinen toimintakulttuuri nurmijärveläisiin alakouluihin	Sivumäärä 39
<p>Tämän opinnäytetyön tavoite on arvioida nurmijärveläisten alakoulujen liikunnallista toimintakulttuuria sekä saada opettajien ääni kuuluville siitä, mitkä ovat toiminnallisen työkuulttuurin haasteet ja tuet. Tämän suunnitelmatyön pohjalta Nurmijärven Liikkuva koulu –koordinaattori työstää ja kokoaa materiaalipankin kaikkien opettajien hyödynnettäväksi. Materiaalipankin tarkoituksena on edistää liikunnallisen toiminta- ja työkuulttuurin muodostumista kouluihin. Liikkuva koulu –hankkeen päättyessä kevät lukukauteen 2019 työn toimeksiantaja haluaa varmistaa toiminnallisuuden juurtumisen jokaiseen alakouluun sekä yhä lisää fyysisistä aktiivisuutta koulupäiviin.</p> <p>Työn tarve perustuu tutkimustietoon liikunnan ja oppimisen yhteyksistä sekä Opetussuunnitelman 2016 mukaisen laaja-alaisen oppimisen toteutumiseksi. Tarkoituksena on myös säilyttää ja vakioda Liikkuva koulu –hanketoiminnan aikaan saamia positiivisia muutoksia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.</p> <p>Työstö aloitettiin marraskuussa 2018 ja se päättyi keväällä 2019. Työstö ja tiedon keruu suoritettiin opettajalähtöisesti vierailemalla kouluissa ja haastatteleamalla opettajia. Työ tehtiin tiiviissä yhteistyössä työelämän toimeksiantajan, Nurmijärven kunnan Liikkuva koulu –koordinaattorin kanssa, joten myös hänen asiantuntemuksensa on otettu työssä huomioon.</p> <p>Kouluvierailut ja opettajien sekä koordinaattorin haastattelut rakensivat hyvän kokonaiskuvan Nurmijärven kunnan koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin tilasta. Kunnan koulujen ja opettajien välillä on eroavaisuuksia ja tästä syystä toimeksiantaja haluaa tarjota matalan kynnyksen työkalun jokaisen opettajan käyttöön.</p> <p>Työn tuloksena luodaan pohja ja perustelut mahdollisimman helppokäyttöisen ja helposti saatavilla olevan materiaalipankin kokoamiselle. Tämä materiaalipankki tulee olemaan työkalu kaikille opettajille, mutta erityisesti niille opettajille, jotka vasta harjoittelevat koulupäivien toiminnallistamista. Näiden opettajien on jatkossa helpompi tarttua toiminnallisiin opetustehtäviin ja osallistua liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen työyhteisössä.</p>	
Asiasanat Liikkuva koulu, liikunnallinen toimintakulttuuri, toiminnallisuus, fyysinen aktiivisuus, oppiminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten liikunta.....	3
2.1	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset	3
2.2	Lasten ja nuorten koulupäivän aikainen liikunta.....	5
2.3	Lapsen motivaatio liikunnassa	8
3	Liikunta ja oppiminen	10
3.1	Liikunnan vaikutus aivojen toimintaan.....	11
3.2	Tiedolliset taidot ja motoriikka	12
3.3	Liikunta ja sosiaaliset taidot.....	13
3.4	Liikunta, uni ja oppiminen	14
4	Liikkuva koulu	16
4.1	Liikkuvan koulun vaiheet	17
4.2	Liikkuva koulu Nurmijärvellä.....	18
5	Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä	21
5.1	Kohderyhmä	22
6	Arviointi ja arvioinnin tulokset	23
6.1	Arviointimenetelmät.....	24
6.2	Kouluvierailut.....	25
6.3	Tasoerot	27
6.4	Seuranta	29
7	Pohdinta.....	31
7.1	Jatkokehittäminen.....	35
	Lähteet	36

1 Johdanto

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, joka saa aikaan energiankulutuksen kasvua. Käsitteenä liikunta on kuitenkin hyvin laaja ja monimuotoinen, sillä esimerkiksi urheilulajien säännöllinen harrastaminen edustaa vain pientä osaa liikunnasta. Liikunnan monia muotoja ovat myös muun muassa pihaleikit, arkiliikunta, liikunta- ja välitunneilla tapahtuva liikunta, koulumatkat sekä muu päivittäinen hyötyliikunta. Liikunta voi yhtä hyvin olla tavoitteellista kilpaurheilua, kuin omaksi huvikseen luonnossa liikkumista. Liikuntaa pidetään merkittävänä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tämän vuoksi lisääntynyt ruutu-aika ja passiiviset elämäntapamuutokset johtavat yhä useammin terveysongelmiin. Jotta lapsesta kasvaisi terve aikuinen, on perusta liikunnalliselle elämäntavalle luotava varhain. Lapsen kasvun kannalta merkittävää liikutapedagogista työtä tehdäänkin kodeissa ja koulussa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12-13.)

Liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat lukuisat. Näitä terveysvaikutuksia on havaittavissa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kaikilla osa-alueilla. Liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen hyvinvointiin muun muassa vahvistamalla luustoa ja lihaksia sekä vilkastamalla verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta myönteisiä terveysvaikutuksia on havaittavissa kohentuneena itsetuntona sekä terveenä minäkuvana. Myös stressitasot ja riski kokea ahdistuneisuutta tai masennusoireita laskee myönteisten fyysisten onnistumisten kautta. Lisäksi lapsi oppii liikunnan kautta noudattamaan sääntöjä ja ottamaan toiset paremmin huomioon. Uusien tutkimusten avulla on havaittu, että liikunta vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen parantamalla tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä sekä muistia. Erityisesti lasten ja nuorten liikunnassa painotetaan monipuolisuutta. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuvat eniten erilaisissa kestävyysharjoituksissa, kun taas hermolihasjärjestelmä kehittyy muun muassa taito- ja tekniikkaharjoituksissa. (Terve Kouluinen)

Koulut tavoittavat lähes kaikki lapset ja nuoret, jolloin niillä on tärkeä merkitys tarjota jokaiselle monipuolisia mahdollisuuksia liikunnalliseen elämäntapaan ja liikunnasta motivoitumiseen. Koulu voi tarjota jokaiselle jotakin ja kannustaa kokeilemaan sekä innostumaan liikunnasta. Uusien tutkimustulosten vahvistaessa liikunnan positiivisia vaikutuksia myös oppimiseen, tullaan koulupäivän aikaisen liikunnan merkitystä toivottavasti yhä korostamaan.

Valtakunnallisen Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES-säätiö) liikuntasuositus on tunti liikuntaa päivässä jokaiselle peruskouluikäiselle lapselle ja nuorelle. Las-

ten ja nuorten liikunnalla on monia edullisia vaikutuksia muun muassa terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä tutkimusten mukaan myös oppimiseen. Hallitusohjelmaan on kirjattu hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla ja monet valtakunnalliset hankkeet kamppailevat asian puolesta. LIKES-säätiön vuonna 2016 julkaiseman Tulokortti-raportin mukaan vain 21-40% suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu minimisuositusten mukaisesti. Keväällä 2016 tulos 9-15-vuotiaille teetetyssä kyselyssä oli 32% ja samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Liikkuvan koulun teettämästä tutkimuksesta, jossa tulokseksi saatiin 21%. Vähintään tunnin päivässä liikkuvia lapsia ja nuoria on siis näiden tulosten mukaan joka tapauksessa alle kolmasosa. (LIKES 2016, 5-9)

”Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla.”

Kodin ja harrastusten lisäksi kouluilla on äärimmäisen suuri rooli lapsen ja nuoren liikkumisen kannalta. Koulu tavoittaa lähes kaikki lapsen ja nuoret ja he viettävät siellä suuren osan päivästä. Koulupäivän aikana kertyy 34% reipasta liikuntaa ja 47% päivittäisestä paikallaan olosta. Vaikka koulu istuttaakin lapsia ja nuoria suurimman osan koulupäivästä ovat koulut onnistuneet mahdollistamaan liikkumisen myös 61-80% onnistumisprosentilla vuoden 2016 Tulokortin mukaan. Tämä arviointi perustuu puhtaasti Liikkuva koulu –ohjelmassa mukana olevien peruskoulujen määrään. Liikkuvan koulun työkaluja koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi ovat muun muassa pitkät toimintavälitunnit, kerhotoiminta sekä toiminnalliset työtavat innostavaan oppimiseen. (LIKES 2016, 16)

Tämän opinnäytetyön tavoite on arvioida nurmijärveläisten alakoulujen liikunnallista toimintakulttuuria sekä saada opettajien ääni kuuluville siitä, mitkä ovat toiminnallisen työ-
kulttuurin haasteet ja tuet. Liikkuva koulu –hanke sellaisenaan on päättymässä keväällä 2019. Tästä syystä Nurmijärven kunta haluaa taata hyvien toimintatapojen hyödyntämisen jatkuvan sekä tehdä liikkeen lisäämisen opettajille mahdollisimman helpoksi. Ihannetilanteessa opettajien ja muun koulun henkilökunnan on vaivatonta tarttua liikunnallisiin vinkkeihin ja tekeminen on mahdollisimman tehokasta. Myös liikunnallisen kerhotoiminnan toivotaan vakiintuvan kouluissa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nurmijärven kunta ja työ tehtiin tiiviissä yhteistyössä kunnan Liikkuva koulu –koordinaattorin Ari Muroleen kanssa. Työstö aloitettiin joulukuussa 2018 ja työ valmistuu keväällä 2019. Työn tavoitteena on arvioida Liikkuva koulu –toiminnan tilannetta ennen hankkeen päättymistä. Tämän arvioinnin pohjalta Nurmijärven Liikkuva koulu –koordinaattori työstää ja kokoaa materiaalipankin kaikkien opettajien hyödynnettäväksi. Materiaalipankin tarkoituksena on edistää liikunnallisen toiminta- ja työ-
kulttuurin muodostumista kouluihin.

2 Lasten ja nuorten liikunta

Liikunnan muodot ovat monet ja siinä on lukuisia erilaisia mahdollisuuksia. Konkreettisesti liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jonka seurauksena muun muassa energiankulutus kasvaa. Jokainen meistä voi kuitenkin kokea liikunnan ja liikkumisen eri tavalla ja se tarkoittaa eri ihmisille hyvin erilaisia asioita. Sanotaan, että lapselle liikunta on leikkiä ja liikkuvasta lapsesta tulee terve aikuinen, mutta millaisilla työkaluilla liikunnasta saataisiin kaikille lapsille mielekäästä ja näin turvattua terve sekä hyvinvoiva nuoruus?

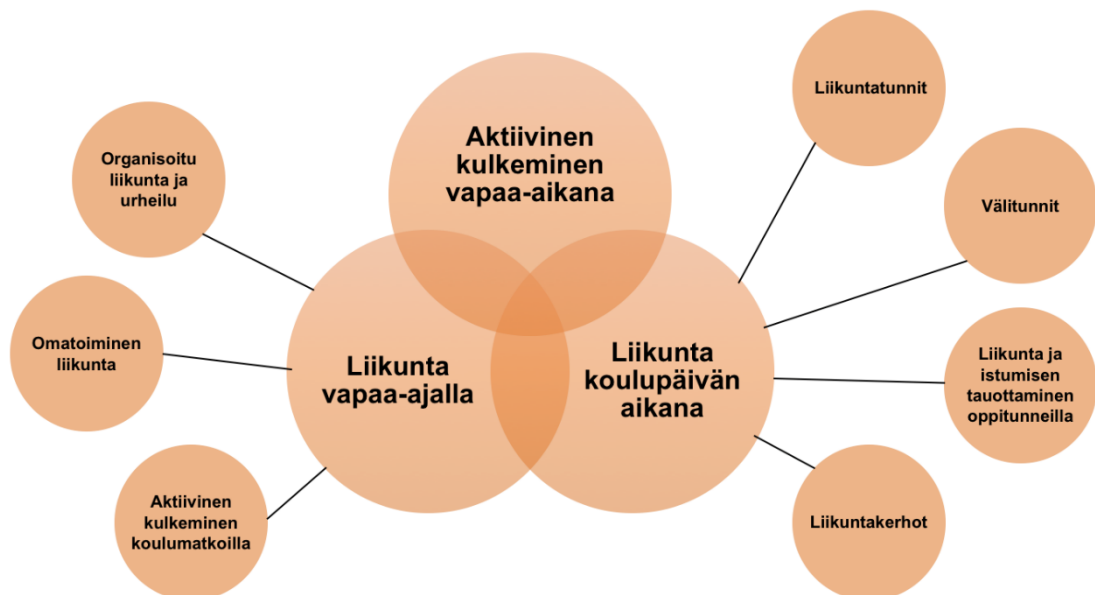
Liikunnalla on suuri rooli, kun puhutaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä. Vähäinen liikunta ja pitkäkestoinen paikallaanolo sekä ruutuaika ovat tämän päivän suurimpia hyvinvointiin liittyviä haasteita Suomessa. Vain kolmasosa lapsista ja nuorista täyttävät päivittäisen liikuntasuosituksen ja liikunta-aktiivisuus näyttää vain vähenevät iän myötä. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan monipuolista liikuntaa tulisi lisätä ja tämä vaatii useiden toimijoiden aktiivista osallistumista kohdistuen lasten ja nuorten jokapäiväiseen arkeen. Näitä toimijoita ovat muun muassa koti, koulu sekä myös lähiympäristöstä vastaavat kaupungit ja niiden liikuntatoimet.

2.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Riittävä määrä liikuntaa edistää terveyttä ja toimintakykyä samalla ehkäisten terveyshaittoja. Liikuntasuositukset kuvaavat sitä, kuinka paljon ja missä muodossa fyysistä aktiivisuutta suositellaan missäkin ikäryhmässä. Useimmiten suositukset laaditaan terveyden näkökulmasta ja niissä kuvataan monipuolisen liikunnan minimimäärää, jolla liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden haitalliset vaikutukset voidaan välttää. (Jaakkola ym. 2017, 54)

Maailman terveysjärjestö eli WHO on tieteellisten tutkimusten pohjalta julkaissut myös omat kansainväliset liikuntasuosituksensa. WHO:n mukaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus tarjoaa keskeisiä terveyshyötyjä lapsille ja nuorille. Näitä terveyshyötyjä on havaittavissa muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä hermolihasjärjestelmän toiminnassa. Liikunnalla on havaittu olevan positiivinen vaikutus myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. WHO mukaan jokaisen 5-17-vuotiaan lapsen tulisi liikkua säännöllisesti vähintään 60 minuuttia päivässä. Tahdonalaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi järjestö määrittelee muun muassa leikit, pelit sekä koulun liikuntatunnit. Aerobista liikuntaa eli kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa, kuten esimerkiksi juoksua tai uintia tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2011)

Suomessa fyysisen aktiivisuuden määrä kouluikäisille 7-18-vuotiaille on vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suosituksessa painotetaan samalla pitkien, yli kahden tunnin, istumisjaksojen välttämistä. Pitkät istumisjaksot hidastavat aineenvaihduntaa sekä saattavat johtaa niska-hartiaseudun oireiluun ja heikkoon lihaskuntoon (Jaakkola ym. 2017, 59). Minimisuositusten perimmäisenä tarkoituksena on vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveysongelmia. Lapsuusiässä 7-12-vuotiaana liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 1,5-2 tuntia päivässä. Lapselle liikkuminen on niin sanotusti leikkiä ja lapsi tarvitseekin enemmän aikaa oppiakseen liikkumaan ja oppimaan myös liikunnan avulla. 13-18-vuotiailla päivittäinen minimisuositus laskee 1-1,5 tuntiin päivässä. Todellisuudessa liikunnan määrän tarve nousee kuitenkin melko samaan, kun lapsuusiässä, sillä teini-ikä on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. (Karvinen & Tammelin 2008, 18-19) Liikunnan tulee myös olla monipuolista, sillä tämä on edellytys motoristen taitojen sekä hyvien liikuntataitojen kehittymiseen. Päivittäisen liikunnan tulee sisältää tehokasta, sykettä nostattavaa liikuntaa, mutta muun muassa välineiden käsittely ja erilaisissa ympäristöissä liikkuminen korostuvat myös. Muita palasia monipuolisen liikunnan kokonaisuudessa ovat lihaskuntaa kehittävät lihaskuntoliikkeet sekä luustoa vahvistavat hyppyt ja suunnanmuutokset. Hyvät ja monipuoliset liikuntataidot innostavat liikkumaan myös jatkossa. (Jaakkola ym. 2017, 57-58) Jotta kokonaisvaltainen lapsen tai nuoren hyvinvoinnin ympyrä sulkeutuu, on monipuolisen liikunnan lisäksi arjen sisällettävä riittävästi laadukasta unta sekä terveellistä ravintoa.



Kuvio 1. "Kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta koostuu monesta osa-alueesta." (Muokattu Jaakkola ym. 2017, 57)

2.2 Lasten ja nuorten koulupäivän aikainen liikunta

Yhdistäessä sanat ”koulu” ja ”liikunta” ensimmäisenä mielessä on koulun opetussuunnitelmaan juurtuneet liikuntatunnit. Koulupäivän aikainen liikunta on nykypäivänä kuitenkin paljon muutakin kuin liikunnanopetusta. Koulun liikunta kattaa kaiken fyysisen aktiivisuuden, joka tapahtuu koulun alueella tai kouluun liittyen, kuten esimerkiksi välitunnit, koulumatkat, liikuntakerhot sekä liikunnalliset tapahtumat ja liikuntapäivät. Muun muassa koulumatkojen kulkeminen omin voimin, kävellen tai pyörällä, luo suuren lisäarvon koulupäivän aikaiseen aktiivisuuteen. Liikunta ja toiminnallisuus on ajautumassa vähitellen myös oppitunneille erilaisten fyysisesti aktiivisten opetusmenetelmien ja tehtävien muodossa. (Jaakkola ym. 2017, 61)

Opetushallituksen tilannekatsauksen mukaan (2018) lähes kolmannes päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana. Vähän liikkuvilla lapsilla tämä osuus on vielä suurempi. Koulupäivän aikana liikunnan eri muotoja ovat muun muassa liikuntatunnit, joiden tarkoitus on suunnitelmallisesti opettaa ja kasvattaa lapsia liikkumaan sekä välitunnit ja erityisesti pidemmät liikuntavälitunnit, joilla oppilaita kannustetaan käytettävissä olevien välineiden, tilojen ja ohjaajien avulla liikkumaan omaehtoisesti. Koulumatkat tarjoavat myös mahdollisuuden jokapäiväiseen liikkumiseen. Lisäksi monet koulut järjestävät liikuntakerhoja osana koulujen kerhotoimintaa itse koulupäivän jälkeen. (Jaakkola ym. 2018, 11-12)

Liikuntatunnit sisältävät opetussuunnitelman mukaista ohjeistusta ja kasvattamista liikunnan pariin. Liikunta kuuluu perusopetuslain mukaisesti kaikille yhteisiin oppiaineisiin. Yksi koululiikunnan keskeisimmistä tavoitteista onkin yksilön sisäisen motivaation herättäminen myönteisten liikuntakokemusten ja vahvistuneen pätevyudentunteen kautta. Näiden asioiden on tutkitusti osoitettu olevan tärkeitä edellytyksiä liikunnallisen elämäntavan syntymiselle. Kun ennen koululiikuntaa pidettiin vain liikuntataitojen ja fyysisen kunnon kohottajan, keskitytään siinä nykypäivänä enemmän kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kaikkiin kolmeen osa-alueeseen.

Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kolme osa-aluetta ovat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky. (Jaakkola ym. 2017, 264-265) Fyysiseen osa-alueeseen kuuluvat muun muassa vahvemmat lihakset ja notkeammat nivelet, psyykkiseen osa-alueeseen kuuluvat terveempi itsetunto ja kohentunut sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan sekä sosiaaliseen osa-alueeseen kyky ottaa toiset huomioon ja parantuneet vuorovaikutustaidot. (Terve koululainen) Tunnin aikana jonottamista ja odottamista tulisi olla mahdollisimman vähän, jotta

liikkuminen korostuu. Liikuntakasvatuksen ja liikuntatuntien yksityiskohdat voivat vaihdella kouluittain, mutta pääviesti on tämä: Koululiikunnan tärkein tehtävä on edistää lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, kehitystä ja hyvinvointia sekä kannustaa terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Jaakkola ym. 2017, 264)

Välitunnit ovat oivallisia hetkiä liikunnan harrastamiseen koulupäivän aikana. Välituntiliikunnalla onkin merkittävä rooli päivittäisen liikuntamäärän kerryttämisen kannalta. Koulun ympäristössä tulee kuitenkin olla liikunnan toteutumiseen innostavat tilat ja välineet aina käytettävissä. Turvallinen, riittävän suuri ja viihtyisä koulun piha-alue sekä asianmukaiset liikuntavälineet kannustavat liikkumaan myös välitunneilla. Lisäksi välituntien määrällä ja pituudella on vaikutus liikunnan harjoittamiseen koulupäivän aikana. Yksikin pidempi puolen tunnin liikuntavälitunti kannustaa pidempiin peleihin ja leikkeihin. (Karvinen & Tammelin 2008, 36-37)

LIKES-tutkimuskeskuksen tulostiedon (2016) mukaan 55% Suomen kouluista käyttää noin 30 minuutin kestoista toimintavälituntia. Oppilaat myös toimivat toisilleen välitunneilla vertaisohjaajina joka toisessa koulussa. (LIKES 2016, 16) Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa viitataan välituntiliikuntaan osallistumisen vaikuttavan myönteisesti ainakin lasten ja nuorten kokemiin sosiaalisiin tekijöihin, kuten vertaissuhteisiin ja kouluilmapiiriin. Tutkimuksen mukaan alakoululaiset viettävät 99% välitunneistaan ulkona ja liikkuvat välitunneilla huomattavasti enemmän kuin yläkoululaiset. Yläkoululaisista enää noin puolet viettävät välitunnit ulkona ja seitsemäsluokkalaisista 72% ilmoittikin jo istuvansa kaikilla tai ainakin useimmilla sisävälitunneilla. Alakoululaisista noin 25% ilmoitti osallistuneensa koulunsa välituntitoiminnan suunnitteluun keväällä 2016 ja tämäkin luku on yläkoululaisten vastaavaa prosenttiosuutta suurempi. Seitsemäsluokkalaisista vain 17% oli osallistunut välituntien suunnitteluun. (Haapala, Hakonen, Kämpö, Rajala & Tammelin 2016, 46-48)

Liikuntakerhot ovat osa liikunnallisen kouluympäristön toimintakulttuuria. Opetussuunnitelman mukaan tavoitteena on, että jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus osallistua ainakin yhteen liikunnalliseen kerhoon. Koulujen kerhotoiminta on mahdollisimman matalakynnyksistä harrastamista, johon kaikkien on helppo osallistua. Vuoden 2016 LIKES-säätiön tulostiedon mukaan liikunnallista kerhotoimintaa järjestää noin puolet (47%) peruskouluista. (LIKES 2016, 24) Kerhojen vetäjä voi olla koulun opettaja tai ohjaaja, mutta monissa kunnissa ja kouluissa tehdään yhteistyötä myös paikallisten seurojen, opistojen ja muiden toimijoiden kanssa. Kerhojen järjestäminen toimii seuroille kanavana esitellä omaa toimintaansa ja mahdollisesti haalia uusia harrastajia. Liikuntakerhotoiminnan järjestämisen ensisijainen tarkoitus on kuitenkin täydentää paikallisia harrastusmahdollisuuksia sekä tukea

nuorten harrastuneisuutta ja sosiaalisten suhteiden muodostumista. (Jaakkola ym. 2018, 12)

Myös koulumatkoissa piilee suuri potentiaali päivittäisen liikkeen lisäämisen kannalta. Koulumatkan pituus ja vuodenaika voivat vaikuttaa kulkutavan valintaan, mutta alle kilometrin matkan ilmoittavat kävelevänsä lähes kaikki (90%). 3-5 kilometrin matkan kulkee aktiivisesti 70-80% teiden ollessa sulat ja sään leudompi, mutta talvisin sama prosenttiosuus on vain 30%. Perusopetus on yleisesti tarkoitus järjestää lähikoulussa tai muuten sopivalla etäisyydellä niin, että koulumatka olisi turvallinen ja tarpeeksi lyhyt kulkea itse kävellen tai pyöräillen. Koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti voi parhailtaan muodostaa merkittävän osan päivittäisestä liikunnan määrästä; jopa 30-60 minuuttia koulumatkan ollessa 1-5 kilometriä. (Jaakkola ym. 2018, 12) Aikuisten, sekä vanhempien että opettajien rooli on tässäkin suuri, sillä lapsia tulee kannustaa kulkemaan omatoimisesti ja tehdä kulkeminen mahdollisimman helpoksi.

Onko kaikki kortit nyt käännetty? Koulupäivän aikana liikuntaa voi harrastaa liikuntatunneilla, välitunneilla, koulumatkoilla sekä koulun liikuntakerhoissa. Käytettävissä on vielä muutamia keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulupäivään. Istumisen tauottaminen ja oppituntien aikainen liikunta katkaisevat pitkäjaksoisen istumisen. Päivittäisestä paikallaanoloajasta koulupäivän aikana kertyykin keskimäärin 47% (LIKES 2016, 12). Istumisen voi tauottaa yhteisen taukojumpan avulla tai esimerkiksi vaihtamalla istumapaikkoja. Opetukseen integroitujen toiminnallisten menetelmien ja harjoitusten avulla aktiivisen oppituntin luominen on edelleen helpompaa. Toiminnallisuutta voi lisätä esimerkiksi kuu-
lustelemalla kotitehtävät seisten, hyödyntämällä lähiympäristöä tai konkretisoida opiskeltavaa asiaa esityksellä tai muuten harjoitellen. Tilannekatsauksessa kannustetaan myös poistamaan rajoituksia ja kieltoja koulumaailmasta, jotka estävät lasta liikkumasta vapaasti sekä hyödyntämään yhä enemmän teknologiaa mielenkiinnon säilyttämisessä. (Jaakkola ym. 2018, 11)

Lasten ja nuorten suosituksiin nähden vähäinen liikunta on maailmanlaajuinen puheenaihe tänä päivänä. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan liikunnan positiivisia vaikutuksia on havaittu fyysisen kunnon kohentumisena, mutta myös parantuneina oppimistuloksina. Tutkimukset osoittavat myös, että fyysisesti aktiiviset oppilaat suoriutuvat erilaisista kognitiivisista tehtävistä tehokkaammin. (Castelli, Drollette, Hillman, Hirsch & Hirsch 2011, 1)

Jos liikunnan ja oppimisen välinen yhteys pystytään todistamaan monin tutkimustuloksin, eikö silloin koulupäivään tulisi juuri lisätä liikuntaa oppimisen edistämiseksi? Koulupäivän aikaisen liikunnan on todettu vaikuttavan koulumenestykseen, arvosanoihin ja tiedolliseen

toimintaan. Koulupäivän aikaista liikuntaa on mahdollista toteuttaa muun muassa liikunnallisina taukoina, pitkinä liikuntavälitunteita sekä toiminnallisilla ja havainnollistavilla opetustyyeillä. Monissa tutkimuksissa koulupäivän aikainen liikunta on vaikuttanut positiivisesti erityisesti matemaattisissa aineissa menestymiseen. Teoksessa ”Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen” Jaakkola kollegoineen viittaa moniin viime vuosina tehtyihin tutkimuksiin, joissa lyhyillä, noin 5 minuutin liikunnallisilla tauoilla on ollut positiivinen vaikutus oppimiseen. Kaikissa tutkimuksissa suoraa yhteyttä kohentuneeseen koulumenestykseen toki ei ole havaittu, mutta tulosten mukaan oppitunnin aikaisesta liikuntatauosta ei ole myöskään haittaa oppistulosten kannalta. Myös liikuntakerhojen ja muun niin sanotun ylimääräisen liikunnan lisääminen koulupäivään on saanut aikaan positiivisia tuloksia ruotsalais- ja saksalaistutkimuksissa. Tutkimustulosten mukaan puolestaan välitunti liikunnan, koulumatkojen ja liikuntatuntien hyödyt ovat enemmän hämärän peitossa. Näissäkään tapauksissa lisätystä liikunnasta ei kuitenkaan ole ollut haittaa oppimisen kannalta. (Jaakkola ym. 2018, 14-15)

Vaikka tutkimustulokset vaihtelevatkin hieman tutkimuskohtaisesti, niin voidaan todeta, että koulupäivän aikaisella liikunnalla on positiivinen vaikutus oppimiseen. Liikunnan erilaiset muodot päivän aikana parantavat keskittymiskykyä, käyttäytymistä ja viihtyvyyttä. Lisäksi liikunta vahvistaa tiedollisia taitoja, kuten käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyä sekä tarkkaavaisuutta ja työmuistia. Parhaimmillaan liikunnassa lapsi oppii myös sosiaalisia taitoja ja positiivinen vuorovaikutus edistää jaksamista ja koulumenestystä. Kaikilta osin tutkimusdataa kaivataan edelleen lisää ja monet aiheesta tehdyt tutkimukset ovatkin viime vuosilta. (Jaakkola ym. 2018, 27) Seuraavassa osiossa käsitellään yksityiskohtaisemmin liikunnan ja oppimisen yhteyksiä.

2.3 Lapsen motivaatio liikunnassa

Koettu liikunnallinen pätevyys on lapsen ja nuoren elämässä hyvin moniulotteinen käsite, mutta yleisesti sillä tarkoitetaan yksilön kokemusta edellytyksistään onnistua liikkumista vaativissa tehtävissä. Kouluikäisellä se tarkoittaa omien liikuntakykyjen ja -taitojen havaitsemista sekä luottamusta liikkumista vaativien tehtävien suorittamiseen. Koettu liikunnallinen pätevyys vaikuttaa muun muassa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä sisäisen liikuntamotivaation rakentumiseen. (Kokko & Martin 2019, 77)

Liikuntamotivaatiolla viitataan niihin asioihin, jotka vaikuttavat ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytymistä ohjaavat liikunta-aikomukset ja näitä aikomuksia voivat olla muun muassa omat asenteet, kyky hallita omaa kehoa ja omaa liikkumista sekä muiden odotukset omaa liikkumista kohtaan. Liikuntamotivaatio on edelleen jaettavissa karkeasti

ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Liikunnan ollessa omaehtoista tuntuu se aidosti kiinnostavalta ja mielekkäältä. Jos liikunta puolestaan on ulkopäin kontrolloitua ja pakotettua, liittyy siihen useammin epämiellyttäviä tuntemuksia. (Kokko & Martin 2019, 77)

Vuoden 2019 LIITU-tutkimusraportin mukaan lapset ja nuoret kokivat sekä liikunnallisuuden pätevyyden, että liikuntamotivaation osatekijät verrattain hyvin (Kokko & Martin 2019, 77-78). Liikunta-aktiivisuuden määrään vaikuttavat tutkimuksen mukaan huomattavasti aktiivisuuden automaattisuus sekä itsemäärääminen liikunnassa (Kokko & Martin 2019, 79-80). Kaikki tutkimuksessa tutkituista liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä sekä koettu liikunnallinen pätevyys olivat yhteydessä yksilön liikunnalliseen aktiivisuuteen. Tulokset viestivät siitä, että liikunta-aktiivisuuden eroja nuorilla selittävät liikunnan tavaksi muodostuminen, liikuntaa kohtaan muodostuneet asenteet sekä yksilön hallinnan tunne liikkumista kohtaan (Kokko & Martin 2019, 82).

Tutkimusten mukaan aikaisintaan noin kuudennella luokka-asteella lapsi alkaa ymmärtää liikunnan ja urheilun osana omaa hyvinvointia ja fyysisen kunnon kohentamista. Monet terveyteen, virkistymiseen ja rentoutumiseen liittyvät motiivit vahvistuvat vasta yläaste- ja lukioiässä (Anttila & Ruokonen 2004, 25-26). Ala-asteikäisellä lapsella liikuntamotivaatioon vaikuttavat vahvemmin hyvinkin arkiset asiat. Vanhemmat ja kaverit vaikuttavat monin eri tavoin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Vuoden 2016 LIITU-tutkimusten tuloksista on havaittavissa, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on suoraan yhteydessä vanhempien tukeen. Vanhempien tuki-indeksi, johon laskettiin yhteen molempien vanhempien kaikki tukimuodot, oli sitä suurempi, mitä useampana päivänä lapsi liikkui suositusten mukaan vähintään tunnin. Vanhempien lisäksi suuri vaikutus on liikkumiseen innostavalla kaverilla tai kaveriporukalla. Noin kolmasosa LIITU-tutkimukseen vuonna 2016 vastanneista kertoi, että kaverit pyytävät usein mukaan liikkumaan ja urheilemaan. (Kokko, Huotari, Mehtälä & Palomäki 2016, 41-43)

3 Liikunta ja oppiminen

Suomessa peruskouluikäinen lapsi viettää suurimman osan päivästänsä koulussa, joten koulupäivällä on suuri vaikutus lapsen elämään myös koulun ulkopuolella. Mutta miksi liikunta kuuluisi kouluun? Koululla on uskomattoman suuri mahdollisuus vaikuttaa lapsen liikunnallisuuteen ja sisällyttää aktiivisuus osaksi pedagogisia ratkaisuja ja tukea näin oppimista uudella, erilaisella tavalla. Koulumaailma tarjoaa eritasoisille osajille saman mahdollisuuden innostua liikunnallisesta elämäntavasta. Liikunnallisten rutiinien omaksuminen jo nuorena iässä kasvattaa mahdollisuutta näiden rutiinien säilymiseen myös aikuisiällä. Lapsi ei tietenkään tätä merkitystä ymmärrä, mutta ei hänen tarvitsekaan. Tutkimusten mukaan liikkuvaa lasta motivoi kavereiden kanssa tekeminen, onnistumisen kokemukset ja hyvä ilmapiiri.

Koulussa ensisijainen tavoite on se, että lapsi oppii erilaisia taitoja, jotka valmistavat häntä kohti aikuisuutta ja itsenäistä elämää. Monien tieteellisten tutkimusten sekä raporttien mukaan koulupäivän aikaisella liikunnalla on positiivinen vaikutus oppimiseen. Nykypäivänä koulupäivän aikainen liikunta ei kata enää vain koulumatkoja ja erillisiä liikuntatunteja, vaan liikuntaa pyritään yhä enemmän integroimaan koulupäivään. Oppituntien pienet liikuntatautot ja toiminnallinen oppiminen sekä osallistaminen ovat uusia tapoja lisätä liikettä koulupäivään. Koulupäivän aikaisen liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti myös oppilaan tiedollisiin toimiin, kuten esimerkiksi työmuistiin ja tarkkaavaisuuteen. Lisääntyneen liikunnan muita havaittuja vaikutuksia ovat olleen muun muassa kohentunut käytös, keskittymiskyky ja yleinen viihtyvyys. (Jaakkola ym. 2018, 5)

Amerikkalaistutkimuksissa painotetaan erityisesti oppituntien sisällä tapahtuvan toiminnallisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti oppimiseen. Tutkimassani teoksessa summaataan kahdeksan yhdeksästä tutkimuksesta puoltavan tällaisen aktiivisuuden positiivisia vaikutuksia. Oppituntien aktiivisuus voi olla esimerkiksi lyhyitä 5-20 minuutin liikuntatautoja oppituntien sisällä tai toiminnallisten harjoitusten hyödyntämistä opetuksessa. Aktiivisuus ja toiminnallisuus vaikuttivat positiivisesti muun muassa tiedollisiin taitoihin, kuten muistiin ja huomiointiin sekä vireystilaan. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 6) Ilmiön ollessa vielä kohtuullisen nuori ja tutkimustulosten osin ristiriidassa, tullaan aiheesta tarvitsemaan kuitenkin paljon lisää tietoa ja havaintoja tulevaisuudessa.

3.1 Liikunnan vaikutus aivojen toimintaan

Ensisijainen ajatus liikunnan positiivisista vaikutuksista on yleensä yhdistetty anatomisiin ja fysiologisiin muutoksiin. Liikunnan hyödyt ulottuvat kuitenkin aivoihin saakka, vaikuttaen muun muassa aivojen tilavuuteen ja aktiivisuuteen. Positiivisia vaikutuksia on havaittavissa erityisesti niillä alueilla, joissa toiminnanohjaus ja muisti toimivat. Näillä muutoksilla on suora yhteys mahdollisuuteen oppia enemmän ja paremmin. Samalla kehittyvät myös motoriset taidot tiedollisten taitojen vierellä, keskushermoston vaikuttaessa molempien toimintaan. (Jaakkola ym. 2018, 5)

Aivotutkimuksen kehittyttyä viime aikoina on näin ollut mahdollista myös saada uutta näyttöä liikunnan positiivisista vaikutuksista aivotoimintaan. Liikunta vilkastuttaa aivojen verenkiertoa, hapensaantia ja välittäjäaineiden määrää. Liikunta lisää uusien hermosolujen ja hiussuonten määrää erityisesti oppimisen kannalta oleellisessa aivojen osassa, hippokampuksessa. (Moilanen & Salakka 2016, 46) Liikunnan on todettu lisäävän myös aivokuoren sähköistä aktiivisuutta ja erityisesti tiedollisiin taitoihin liittyvien hermoverkkojen yhteyksistä syntyvää aktiivisuutta. (Jaakkola ym. 2012a, 20) Yhteenvedon voisi todeta, että liikunta vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan, aineenvaihduntaan ja rakenteisiin.

Samanlaisia tuloksia on saatu myös muun muassa kestävyysliikuntaharjoitteluun keskittyneessä tutkimuksessa, jossa harjoittelu lisäsi hippokampuksen tilavuutta sekä aivoperäisen hermokasvutekijän määrää. Samankaltaisia positiivisia tuloksia on saatu eri ikäryhmien tutkimuksista. Tämä viittaa siihen, että säännöllinen liikunta lisää lasten muistiin sekä toiminnanohjaukseen liittyvien aivoalueiden tilavuutta ja edistää näin oppimista. (Jaakkola ym. 2012a, 20) Tekstissään ”Liikunta ja koulumenestys” osana Opetushallituksen teosta ”Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti” vuodelta 2012 Timo Jaakkola lisää tutkimustietoon pohjautuvat otollisimmat liikuntamuodot aivotoimintojen kehittymisen kannalta. Näitä liikuntamuotoja ovat kävelyn kaltainen kevyt liikunta sekä aerobis-anaerobinen tehokkaampi liikunta, kuten esimerkiksi hiihto ja pallopelit. (Jaakkola ym. 2012b, 54)

Lukuisien tutkimustulosten mukaan säännöllinen liikunta ja aktiivisuus siis lisäävät ihmisen oppimispotentiaalia. Tutkimuksissa hyväkuntoiset lapset ovat tarkkaavaisempia ja heidän on helpompi keskittyä sekä muistaa ja ylipäätänsä käsitellä tietoa. Muutokset aivoissa vaikuttavat positiivisesti myös muun muassa tunteiden syntymiseen. (Jaakkola ym. 2012, 20-21)

KUINKA FYYSINEN AKTIIVISUUS VAIKUTTA AIVOIHIN:

Kognitiiviset ja motoriset taidot kehittyvät käsi kädessä fyysisen rasituksen kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta voi vaikuttaa aivoihin lisäämällä:

- Aivokapasiteetin kasvua
- Verenkiertoa
- Hapensaantia
- Aivojen välittäjäaineen määrää
- Hermosolujen määrän lisääntymistä hippokampuksessa
- Uusien hermoyhteyksien muodostumista
- Hermoverkostojen tiheyttä
- Aivokudoksen määrää ja tiheyttä

Nämä fysiologiset muutokset voidaan yhdistää muun muassa:

- Parempaan keskittymiskykyyn
- Parempaan tiedon käsittelyyn, taltioimiseen ja myös sen muistamiseen myöhemmin

Kuvio 2. Liikunnan vaikutuksia aivojen toimintaan ja miten kehittynyt toiminta mahdollisesti ilmenee. (Muokattu U.S. Department of Health and Human Services 2010)

3.2 Tiedolliset taidot ja motoriikka

Tiedolliset eli kognitiiviset taidot käsittelevät tiedon vastaanottamista, tallentamista, käsittelyä ja käyttöä. Koulumaailmassa näitä tiedollisia taitoja ovat muun muassa tarkkaavaisuus, havainnointi, muisti ja ajattelu. Eksekutiivinen toiminnanohjaus puolestaan on tiedollista toimintaa, joka ohjaa ja säätelee ajattelua ja muita edellä mainittuja kognitiivisia toimintoja. Tämä toiminnanohjaus asettaa päämäärän ja suunnittelee sekä valitsee sitten tiedolliset toiminnot päämäärän saavuttamiseksi. Eksekutiiviseen toiminnanohjaukseen kuuluvat myös oman toiminnan tahdonalainen kontrollointi, joustavuus sekä arviointi. Näillä toiminnoilla on suora yhteys ongelmanratkaisuun ja oppimiseen. Tutkimustulokset osoittavat, että liikunnan lisääminen koulupäivään on vaikuttanut positiivisesti muun muassa menestykseen kognitiivisissa testeissä, käyttäytymiseen, tunnereaktioiden säätelyyn sekä työmuistiin. Hollantilaisen, vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan 15 tai 30 minuutin reipas liikuntatuokio on kaikista hyödyllisin tiedollisen toiminnan kannalta. (Jaakkola ym. 2018, 17-18)

Monipuolisella liikunnalla on suora yhteys myös motoristen taitojen kehittymiseen. Liikunnan terävöittäessä keskushermoston mekanismeja, tukee se kokonaisuutta näiden taitojen oppimisessa. Motorinen kehitys ja motoriset taidot vaikuttavat myönteisesti oppimiseen, sillä lapsen fyysinen kasvu sekä motorinen ja tiedollinen kehitys ovat suorassa yh-

teydessä toisiinsa. Tutkimusten mukaan taidot kehittyvät rinnakkain ja samat keskushermoston mekanismit vastaavat sekä motoristen, että tiedollisten taitojen ohjaamisesta. Monipuolinen liikunta tukee koko prosessia edistämällä neuromotorista kehitystä sekä motoristen taitojen oppimista. (Jaakkola ym. 2012a, 21)

Motoriset perustaidot, kuten muun muassa käveleminen, hyppääminen ja pallon heittäminen, luovat pohjan tiedollisten taitojen kehittämiseksi. Lapsen hallitessa perustaidot, hän suoriutuu paremmin taitoa ja tietoa vaativista ongelmatilanteista. Onnistumiset puolestaan tukevat lapsen halua liikkua ja kehittyä tiedollisesti sekä kielellisesti. (Jaakkola ym. 2012a, 21) Liikkumisen kautta lapset hankkivat uusia kokemuksia, jotka kehittävät kognitiivista kapasiteettia (Jaakkola ym. 2012b, 54).

Motoristen taitojen harjoittaminen on keino kehittää niitä aivojen osia ja yhteyksiä, jotka ilman liikuntaa jäisivät kehittymättä. Jos lapsuudessa jokin aivojen kehittymisen kannalta oleellinen taito on jäänyt oppimatta, on sitä mahdollisuus harjoitella myöhemmällä iällä. Oppimisongelmista kärsivien lasten ja nuorten tueksi järjestetään motoriikkakerhoja, joiden tarkoitus on nimenomaan harjoitella kyseisiä aivojen kehittymisen kannalta oleellisia taitoja. (Jaakkola ym. 2012b, 54)

3.3 Liikunta ja sosiaaliset taidot

Oppiminen on aina vuorovaikutteinen ja aktiivinen prosessi. Sosiaaliseen ympäristöön ja vuorovaikutukseen perustuvat oppimisen ominaisuuksia ovat muun muassa kyky yhteisölliseen työskentelyyn, kyky ottaa vastuu omasta toiminnasta, aloitteellisuus, aktiivisuus sekä itsearviointi. Liikunta tarjoaa monissa tilanteissa myös mahdollisuuden sosiaalisten taitojen ja terveen vuorovaikutuksen kehittämiseksi. Sosiaalista vuorovaikutusta voidaan pitää yhtenä keskeisenä tekijänä oppimisen ja liikunnan hyödyn välillä. (Jaakkola ym. 2012a, 21)

Lapsi ja nuori hakee positiivisesti toisistaan riippuvaista, toimivaa ja yhdenvertaista ryhmää. Tällainen ryhmäytyminen edistää oppilaan jaksamista, koulunkäynnin mielekkyyttä ja koulumenestystä. Näissä vertaisryhmissä opitaan myös tietoja, taitoja ja asenteita, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin sekä suhtautumiseen koulua kohtaan. Myönteinen ilmapiiri ja toimiva vuorovaikutus lisäävät viihtyvyyttä, jaksamista ja luottamusta sekä oppilaiden välillä ryhmänä, mutta myös oppilaan ja aikuisen välillä. Välitön ja läheinen opettaja-oppilassuhde vaikuttaa positiivisesti oppilaan käyttäytymiseen ja koulumenestykseen. (Jaakkola ym. 2012a, 21-22) Liikkuva koulu –ohjelman ohjelmajohtaja Antti Blom kirjoittaa ope-

tushallituksen sivuilla julkaisussa blogikirjoituksessaan myös liikunnan positiivisista vaikutuksista oppilaan käytökseen. Hän painottaa blogissaan nimenomaan oppilaiden kykyä vaikuttaa ja tunteen luomista, että heistä ollaan kiinnostuneita ja heitä kuunnellaan. Blomin mukaan liikunnallisessa toimintakulttuurissa on suuri potentiaali lisätä osallistamista ja yhteisötoimintaa sekä parantaa vuorovaikutusta kouluissa. (Blom 15.5.2013)

Liikunta voi kehittää lapsen kykyä kuunnella, noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan ja valita tilanteeseen sopivat toimintatavat. Liikunta voi olla myös keino käsitellä ja purkaa erilaisia tunteita. Liikunnallisesti aktiivinen lapsi oppii myös luultavasti ryhmäytötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisen kanssa paremmin kuin passiivinen lapsi. (Jaakkola ym. 2012a, 22)



Kuvio 3. Liikunnan vaikutus oppimiseen välittyy monen tekijän kautta. (Muokattu Jaakkola ym. 2018, 22)

3.4 Liikunta, uni ja oppiminen

Liikunta parantaa tutkitusti unen määrää ja laatua iästä riippumatta. Jos kyse on oppilaasta, on levolla suora vaikutus jaksamiseen ja koulumenestykseen. Unen, muistin ja oppimisen suhde on todella monipuolinen. Suurin osa tutkijoista on tänä päivänä sitä mieltä, että unen oppimista edistävä vaikutus perustuu ennen kaikkea hereillä syntyneiden muistojen käsittelemiseen uudelleen ja näin muistijäljen lujittumiseen. Unen aikainen muistijäljen lujittuminen on erityisen aktiivista silloin, kun henkilö on oppinut asian tietoisesti. Vas-

taavasti tutkimukset osoittavat myös työmuistin toiminnan heikkenemistä, jos henkilö kärsii univajeesta. Myös tällä on suuri merkitys uusien asioiden oppimisen kannalta. (Sallinen 2013, 2253-2254)

Säännöllinen ja riittävä uni vaikuttavat positiivisesti myös tarkkaavaisuuteen, käyttäytymiseen, oppimiseen sekä muistiin. Oppimisen kannalta tämän riittävän unen tulee olla oikein ajoitettu, tarpeeksi pitkä, laadultaan hyvä, eikä se sisällä uniongelmia. Viime aikoina tutkimusten mukaan istumisen lisääntyä on myös yönunen pituus lyhentynyt. Liikunta, istuminen ja uni saattavatkin olla suoraan yhteydessä toisiinsa; lapsen arkipäivän tulisi sisältää tasapainossa kaikkia näitä, jotta hän on virkeä ja pystyy keskittymään oppimiseen. (Jaakkola ym. 2018, 26)

4 Liikkuva koulu

Liikunnan lisääminen koulupäivään on täysin perusteltua nykyisen ja koko ajan lisääntyvän tutkimustiedon perusteella. Liikunnan kautta lapsi ja nuori oppii monenlaisia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä taitoja, jotka ohjaavat kohti tervettä elämäntapaa ja minäkuvaa. Liikunnallisesta lapsesta kasvaa aktiivinen nuori ja aktiivisesta nuoresta hyvinvoiva aikuinen. Tärkeää on huomata, että liikunnan vaikutus hyvinvointiin ei ole vain fyysisten ominaisuuksien kehittymistä, vaan parhaimmillaan myös muun muassa mielentilan kohentamista, parempia yöunia sekä päivittäisten ihmissuhteiden ylläpitämistä.

Koulun toimintakulttuuri tarkoittaa erilaisten toimintatapojen ja –periaatteiden kokonaisuutta sekä jokapäiväistä tulkintaa kasvatusta ja opetustehtävästä. Valtakunnallisen Liikkuva koulu –hankkeen tavoitteena on luoda jokaiseen kouluun liikunnallinen toimintakulttuuri. Liikunnallisuuden avulla on mahdollisuus lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, kehittää oppilaiden kognitiivisia toimintoja, oppimista ja yhteisöllisyyttä. Liikkuva koulu –toiminta käynnistyi vuonna 2010, jolloin mukana oli 45 koulua ympäri Suomea. Koko ohjelma laajeni nopeasti sen jälkeen, kun siitä tuli yksi hallitusohjelman kärkihankkeista ja vuoden 2017 syksyllä kouluja oli mukana jo noin 2000. Ohjelma kannustaa kouluja huomioimaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen jokaiseen koulupäivään ja koulut saavat toteuttaa sitten liikkuvampaa koulupäivää jokainen omalla tavallaan. Hallitusohjelman tavoitteena on, että jokainen suomalainen koulu olisi Liikkuva koulu vuonna 2019. (Jaakkola ym. 2017, 612-613)

Liikkuvan koulun keskeisiä tavoitteita ovat luoda aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä, osallistaa oppilaita, edistää oppimista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä lisätä liikettä ja näin ollen vähentää istumista. Liikunnallista toimintakulttuuria rakentavat yhdessä kaikki koulu-yhteisön jäsenet ja se on koko yhteisön yhteinen asia. Aktiivisuuden lisääminen koulupäivään vaatii usein muutoksia koulun tiloissa, virallisissa ja epävirallisissa säännöissä ja myös arvoissa ja asenteissa. Yksi uudistuneen opetussuunnitelman keskeisistä tavoitteista on vahvistaa oppilaiden osallisuutta ja kykyä vaikuttaa näihin edellä mainittuihin asioihin. Osallisuuden tunne ja aktiivinen rooli toiminnan suunnittelussa kohentavat parhaimmillaan yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta sekä luottamusta koulun aikuisten ja oppilaiden välillä. Oppilaiden osallistaminen näkyy muun muassa oppilashallituksen toiminnassa sekä monissa kouluissa myös välituntiliikunnan suunnittelussa sekä organisoinnissa. Alakouluissa oppilaat ja opettajat toteuttavat yhdessä koulupäivän aikaisia aktiviteetteja enemmän kuin yläkouluissa, mutta myös yläkoululaiset ovat aktivoituneet viime vuosina esimerkiksi koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelussa. (Jaakkola ym. 2017, 614-616)

Oppilaiden osallisuus ja toimintakulttuurin muokkaaminen vaativat kuitenkin työtä myös kouluyhteisön aikuisilta. Oppilaat tarvitsevat aikuisen tukea ja tämä vaatii koulun henkilökunnan aktiivista osallistumista ja halua muokata vanhoja toimintatapoja. Kaikkien, tai edes osan, Liikkuva koulu –ohjelman tavoitteiden toteutuminen vaatii aikaa, halua ja tapoja saada kaikkien aikuisten sekä oppilaiden mielipiteet kuulluksi. On tärkeää huomioida erilaiset oppilasryhmät, sillä toimintamahdollisuudet voivat lasten ja nuorten keskuudessa olla hyvinkin erilaiset. Vapaa-ajalla aktiivinen ja taitava lapsi saattaa toivoa edistyneitä ja arvokkaita jääkiekkovälineitä, kun passiivisemmän lapsen saisi aktivoitumaan jo ehjä hypynaru. Koko Liikkuva koulu –toiminnan onnistumisessa on tärkeää henkilökunnan positiivinen suhtautuminen ja kannustaminen sekä aktiivinen panos toiminnan järjestämisessä. (Jaakkola ym. 2017, 616-617)

4.1 Liikkuvan koulun vaiheet

Liikkuva koulu –ohjelma alkoi pilottivaiheella vuosina 2010-2012. Pilottivaiheeseen osallistui 21 eri kunnan 45 koulua. Pilottivaiheen tavoitteena oli kerätä tietoa suomalaisten koululaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja seurata sitä, miten aktiivisuus eri muodoissaan pilottivaiheessa mahdollisesti muuttuu. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen toimintamuotoja kouluissa olivat muun muassa pitkät liikuntavälitunnit, yhteistyötapahtumat ja teemapäivät paikallisten urheiluseurojen ja –järjestöjen kanssa sekä koulujen omat liikuntakerhot koulupäivän aikana tai sen jälkeen. (Laine, Tammelin & Turpeinen 2013, 20) Liikkuva koulu –pilottivaiheen tuloksia pystyttiin summaamaan monia. Vaikka lapsia ja nuoria tulisi edelleen kannustaa kotona sekä koulussa liikkumaan myös vapaa-ajalla, niin muun muassa yläkoululaiset, erityisesti pojat, aktivoituvat harrastamaan liikuntaa välitunneilla. Pilottivaiheessa ideoitiin myös uusia liikuntatapoja, joiden avulla saataisiin erityisesti yläkouluikäiset tytöt innostumaan liikkumisesta. Näitä liikuntamuotoja, joista kokemukset olivat tyttöjen kesken myönteisiä, olivat muun muassa kuntosaliharjoittelu, kävelylenkkeily ja tanssi. Myös koulumatkojen kulkemista aktiivisesti painotettiin pilottivaiheen raporteissa. (Laine ym. 2013, 75)

Liikkuva koulu –ohjelma käynnistyi vuonna 2012 ja kesti sellaisenaan vuoteen 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoitti tätä kokeilua 17 eri kunnassa. Rahoitus kohdistettiin tällä kertaa nimenomaan kunnallisesti yksittäisten koulujen sijaan ja tällä pyrittiin vahvistamaan Liikkuva koulu –toimintaa tukevia rakenteita kunnissa. (Aira & Laine 2015) Hankkeen etenemistä ja tuloksia seurattiin erilaisilla kyselyillä, valtakunnallisilla Move! –mittauksilla ja fyysistä aktiivisuutta mitattiin liikemittarilla. Ohjelman päätuloksina vuosilta 2013-2015 on listattu muun muassa passiivisten yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen,

välituntiliikunnan ja ulkona vietettyjen välituntien lisääntyminen yläkoululaisten keskuudessa sekä oppilaiden lisääntynyt osallistuminen koulun aktiviteettien suunnitteluun. (Hakonen, Kallio, Laine, Rajala & Tammelin 2016)

4.2 Liikkuva koulu Nurmijärvellä

Toimintakulttuurin muuttaminen kouluissa ei tapahdu hetkessä, vaan liikunnallisuuden lisääminen on pitkäjänteistä ja määrätietoista työtä, joka vaatii paljon aikaa ja koko kouluyhteisön panosta. Tätä työtä tekevät yhdessä niin koulun aikuiset, kun oppilaatkin. Muutoksen takana suurimmassa roolissa ovat kuitenkin aktiiviset ja innokkaat opettajat sekä rehtorit. (Liiku) Nurmijärvellä Liikkuva koulu –toiminta on tarkoittanut muun muassa pidempiä liikuntavälitunteja, ilmaista harrastusiltapäivää sekä Keppicrossi-liikuntatapahtumaa. Nurmijärvellä on 20 koulua, joissa opetetaan 1-6 luokka-asteen oppilaita. Näistä 20 koulusta kaksi on yhtenäiskouluja, yksi kouluista on ruotsinkielinen ala-aste sekä yksi on erityiskoulu. Nurmijärven kaikki koulut, joissa opetetaan perusopetuksen 1-6 luokkia, ovat Liikkuvia kouluja.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n julkaisemassa tekstissä nurmijärveläinen rehtori kertoo koulujen saaneen hankkeen aikana tukea muun muassa paikalliselta liikunnan aluejärjestöltä Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:ltä sekä Nurmijärven kunnalta. Kunnan puolelta Liikkuva koulu –hanketta on koordinoitu yksittäisen henkilön, Ari Muroleen, kautta, joka on työskennellyt kunnassa täyspäiväisesti hankkeen parissa. Lisäksi kunnan Liikkuva koulu –yhteysopettajilla on yhteisiä tapaamisia sekä kanavia sosiaalisessa mediassa, jossa he jakavat vinkkejä toisilleen. (Liiku) Nurmijärven kunta on myös palkittu vuonna 2018 tehdystä työstä hankkeen parissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi palkinnon yhdessä Opetushallituksen ja Etelä-Suomen aluehallintoviraston kanssa yksimielisten esitysten pohjalta. Nurmijärven kunta on pitkäjänteisesti pyrkinyt muokkaamaan koulujen toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi monen tahon yhteistyöllä. Erityismaininnan ovat ansainneet harrastusiltapäivät yhteistyössä urheiluseurojen ja paikallisen opiston kanssa sekä Keppicrossi-projekti. Liikkuva koulu –hanketta on työstetty koulujen omasta näkökulmasta ja heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuunnellen. (Nurmijärven kunta 2018)

Kunnassa on erotettavissa hankkeen osalta omat vahvuudet sekä myös heikkoudet. Koordinaattori Murole nostaa Nurmijärven Liikkuva koulu –toiminnan vahvuuksiksi monipuoliset tapahtumat, teemapäivät sekä harrastusiltapäivät. Harrastusiltapäivät aloitettiin Klaukkalassa syksyllä 2018, jolloin 21 kerhossa oli mukana noin 350 lasta. Keväällä 2019 kerhoja on jo 29 ja kerhot liikuttavat noin 500-550 lasta. Lisäksi hanke on järjestänyt liikunta-

tapahtumia, kuten esimerkiksi kouluviestikarnevaalit, lajiturnauksia sekä Keppicrossi-projektin. Lisäksi lähes kaikissa kouluissa on otettu jo käyttöön pidempi liikutavälitunti. Toinen kunnan ehdoton vahvuus on ollut aktiivinen ja motivoitunut yhdysopettajaverkosto. Kunnassa on Liikkuva koulu –yhdysopettajia noin 30 opettajaa ja lukuvuodelle 2019-2020 yhdysopettajat sitoutetaan vastaamaan oman koulunsa Liikkuva koulu –kaltaisesta liikunnallisesta toiminnasta. Yhdysopettajien innostus on ollut koko hankkeen onnistumisen kannalta isossa roolissa ja koordinaattori Murole kertookin hanketoiminnan olleen monille yhdysopettajille tietynlainen ”harrastus”. Yhdysopettajat ovat vastanneet toiminnasta omassa koulussaan ja koordinaattori on toiminut heille lähimpänä tukihenkilönä. Liikkuva koulu on järjestänyt myös erilaisia koulutuksia, joista osa on ollut suunnattu vain yhdysopettajille, mutta joihinkin koulutuksiin ovat saaneet kunnan kaikki halukkaat opettajat osallistua. Näin työkaluja ja tietotaitoa on tarjottu jokaiselle myös henkilökohtaisella tasolla.

Koordinaattori Murole nostaa esille Nurmijärven kunnan vahvuutena myös mahdollisuuden oman roolinsa olemassa oloon ja mahdollisuuksiin. Koordinaattori kokee saaneensa riittävästi työaikaan hankkeen parissa työskentelyyn. Hänen työtään ja ehdotuksiaan kohtaan on suhtauduttu kunnassa hyvin myönteisesti. Koordinaattorin vastuulla on ollut tiivis yhteistyö rehtoreiden ja kunnan päättäjien kanssa. Murole kuitenkin painottaa, että toiminta on alusta alkaen ollut todella opettajalähtöistä ja jokainen on saanut osallistua toimintaan oman kiinnostuksen mukaan. Koordinaattorin tehtävä on ollut lähinnä tarjota kaikille mahdollisuus osallistua sekä kysyä apua tarvittaessa ja kannustaa kokeilemaan.

Haasteitakin Nurmijärvellä on kuitenkin kohdattu. Haastavinta on koordinaattorin mukaan ollut oppituntien toiminnallistaminen ja liikunnallisen toimintakulttuurin sisäistäminen jokaisessa koulupäivässä. Näihin haasteisiin liittyen kunnassa nousee tarve toimintakulttuurin nykytilan arvioinnista sekä kysyntä suunnitelman luomiselle, jotta kouluissa pystyttäisiin yhä kehittymään fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyen. Hankkeen valtakunnallinen ajatus onkin ollut alusta asti, että jokainen kunta ja koulu toteuttavat liikunnallisuutta omalla tavallaan ja tyylillään. Ajatus on mainio, että opettajia osallistetaan ja mahdollisuudet ovat monet, mutta keskustelua herättää kuitenkin ajatus siitä, olisiko kunnissa ja virastoissa kuitenkin kaivattu jotain kriteereitä ja linjauksia ohjaamaan toimintaa. Kouluissa toimintaa on organisoitu laatimalla jokaiselle koululle oma vuosikello eli koko lukuvuoden karkea toimintasuunnitelma. Ideoita on jaettu yhdysopettajaryhmässä hyvin ja lisäksi tieto on kulkenut koulujen sisäisissä opettajakokouksissa. Toiminnan tärkeyttä painotetaan kouluissa paljolti sillä, että Opetussuunnitelma 2016 ja Liikkuva koulu liittyvät hyvin paljon toisiinsa. Lisäksi koulut ovat vastanneet täysin itsenäisesti Liikkuva koulu –toiminnan seurannasta ja kehittämisestä. Seuranta koordinaattori on vaatinut koulun yhdysopettajalta kootusti kerran vuodessa, ja tätä dataa on hyödynnetty lähinnä uusien hankehakemuksien

laatisessa. Tulos on yleisesti ollut se, että jatketaan niitä hyviä asioita, joita ollaan parhaillaan tekemässä ja pelataan omilla vahvuuksilla.

Liikkuvan koulu tullessa päätökseen valtion rahoittamana hankkeena pyrkii Nurmijärven kunta siihen, että Liikkuva koulu –kulttuuri jää elämään nurmijärveläisissä kouluissa. Tarkoituksena on havainnoida sekä arvioida liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilaa kouluissa. Tämän arvioinnin pohjalta kootaan vuosien aikana kerätty ja hyödynnetty materiaali tehokkaaksi ja helposti hyödynnettävissä olevaksi paketiksi kaikille opettajille. Vahvuuksia kerätään koordinaattorin kokemuksista sekä kouluvierailuilla ja muutamilla opettajien haastatteluilla. Tulevaisuudessa suuret mahdollisuudet piilevät muun muassa liikunnan ja lisääntyvän teknologian yhdistämisessä yhä paremmin sekä koulujen ja muiden alueen toimijoiden yhteistyössä.

5 Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on varmistaa Liikkuva koulu –toiminnan ja liikunnallisuuden integroitumista nurmijärveläisten alakoulujen toimintakulttuuriin. Työn tavoite on arvioida alakoulujen liikunnallista toimintakulttuuria ja saada opettajien ääni kuuluville, mitkä ovat toiminnallisen työskentelykulttuurin haasteet ja tuet. Arvioinnin pohjalta Nurmijärven Liikkuva koulu –koordinaattori työstää ja kokoaa materiaalipankin kaikkien hyödynnettäväksi. Koulupäivän aikaisen liikunnallisuuden ja liikunnan lisäämisen tulisi olla mahdollisimman helppoa ja vaivatonta tämän opinnäytetyön sekä tulevan materiaalipankin avulla. Suunnitelmatyö rajataan ja työstetään hyödyntäen hankekoordinaattorin sekä kunnan luokanopettajien tietotaitoa ja kokemuksia.

Liikkuva koulu –hanketoimintaa on toteutettu Nurmijärven kunnassa alusta alkaen hyvin opettajalähtöisesti. Toiminta on lähtenyt yksittäisistä opettajista ja kouluista ylöspäin ja jokainen taho on saanut toteuttaa toiminnallisuutta omalla tavallaan. Vastuu ja vapaus on ollut koululla itsellään ja prosessia ovat tukeneet kunnan Liikkuva koulu –koordinaattori sekä yhdysopettajien ryhmä. Yhdysopettajien ryhmä on toiminut sekä koordinaattorin, että opettajien kokemuksen mukaan hyvin ja ilmapiiri on ollut positiivinen ja innostava. Erot toiminnallisuuden ja liikunnallisuuden painottamisessa muiden opettajien kesken ovat melko suuret. Jenni Hellman on tutkinut pro gradu –tutkielmassaan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämistä opettajan näkökulmasta ja tutkimuksessa ilmenee, että opettajat suhtautuvat liikunnallisuuteen ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen pääasiassa hyvin positiivisesti. Suurin osa tutkimukseen vastanneista suhtautui fyysisen aktiivisuuden edistämiseen koulussa erittäin positiivisesti tai melko positiivisesti. (Hellman 2018, 52) Haastavuus piileekin siinä, miten ne opettajat, jotka kokevat työnsä jo sellaisenaan kuormittavaksi, innostuvat kokeilemaan liikunnallisia ja toiminnallisia harjoituksia oppilaiden kanssa.

Tavoitteena on myös kannustaa yhteistyöhön ja avoimuuteen työyhteisössä. Hyvien käytäntöjen ja tehtävien jakaminen on äärettömän tärkeää varsinkin niiden opettajien näkökulmasta, joille toiminnallisuus tuntuu vieraammalta. Liikunnan ja liikunnallisuuden ollessa opettajalle uusi asia, on todella vaikea astua omalle epämukavuusalueelle ilman ohjeita ja tukea. Tämän vuoksi opettaja tarvitsee rohkeutta, tukea ja työyhteisön kannustusta kokeilla ja onnistua uusissa käytänteissä. Parhaimmillaan liikunnallinen toimintakulttuuri ei vain edistä oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, vaan parantaa myös yhteishenkeä ja työrauhaa luokassa sekä tukee opettajan työssä jaksamista hektisessä kouluympäristössä.

5.1 Kohderyhmä

Kohderymänä ovat kaikki nurmijärveläiset luokanopettajat, joita työskentelee kunnassa noin 200 opettajaa 20 eri koulussa (Nurmijärven kunta). Tämä työ on suunnattu erityisesti niille opettajille, joille liikunnallisen toimintakulttuurin sisäistäminen ja omaksuminen ovat vasta alkamassa. Jokapäiväinen toiminnallisuus vaatii pitkäjänteistä työtä ja uusien asioiden kokeilemistä. Nämä asiat puolestaan tarvitsevat toteutuakseen aktiivista yhteistyötä ja motivaatiota työyhteisön sisällä.

6 Arviointi ja arvioinnin tulokset

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet muotoiltiin yhdessä työelämän yhteistyökumppanin Nurmijärven kunnan, ja tarkemmin Liikkuva koulu –koordinaattori Ari Muroleen kanssa marraskuussa 2018. Opinnäytetyöprosessin alussa tavoitteeksi muotoiltiin jo käytössä olevien työkalujen, materiaalien ja ohjeiden paketointi sekä tuotteistaminen. Alun asetetut tavoitteet ovat muuttuneet matkan varrella ja kunnassa päädyttiin tämän opinnäytetyön osalta arvioimaan ja pohtimaan toiminnan nykytilaa sekä sen haasteita. Nurmijärvellä on tehty hyvää ja liikunnallisuutta edistävää työtä Liikkuva koulu –hankkeen parissa. Sen myötä päädyimme hyödyntämään jo olemassa olevaa tietoa ja materiaalia. Tavoitteemme ei ole enää kehittää ja innovoida uutta, vaan hyödyntää jo olemassa olevaa. Näin ollen hyvät ja toiminnalliset työskentelytavat olisi tehokasta saada mukaan jokaisen luokanopettajan ja oppilasryhmän koulupäivään. Lopulta opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui nurmijärveläisten alakoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan kartoittaminen ja paneutuminen erityisesti koettuihin haasteisiin. Valmis opinnäytetyö on suunnitelma ja kehitystyö konkreettisen materiaalipankin kokoamiselle, mistä vastaa kunnan Liikkuva koulu –koordinaattori.



Kuvio. Työstöprosessin kuvaaminen prosessikaavion avulla.

Teoriataustaksi valittiin aineistoa lasten ja nuorten liikunnasta sekä liikunnan linkittymisestä oppimiseen. Teoriakehityksen avulla on tarkoitus perustella mahdollisimman hyvin sitä, miksi liikunta linkittyy niin vahvasti kouluun ja minkälaisia hyötyjä siitä on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä oppimisen kannalta. Valtakunnallinen Liikkuva koulu –hanke ja koulupäivän liikunnallistamisen tarve ovat kulkeneet mukana koko työstöprosessin ajan.

Työstö on ollut hyvin aktiivista tekemistä yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöhön liittyen on pidetty lukuisia palavereja ja lisäksi viestintä toimeksiantajan kanssa on ollut hyvin aktiivista sähköpostitse ja puhelimitse koko prosessin ajan. Myös työstön aikana saatu palaute ja toiveet on otettu huomioon. Ajatuksia ja kokemuksia on kerätty kouluvierailujen sekä haastattelujen avulla. Opinnäytetyön laatija on perehtynyt materiaaleihin aiheeseen liittyen ja nähden pohjalta toteuttanut lyhyet sekä hyvin avoimet haastattelut muutamille opettajille kahdessa eri alakoulussa. Haastattelujen tarkoitus oli kerätä ajatuksia ja ideoita analysoitavan tutkimusdatan sijaan. Lisäksi työhön haastateltiin kunnan Liikkuva koulu –koordinaattoria.

Työn päätavoitteena on liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan arviointi sekä haasteiden havainnointi. Arviointi on suoritettu hyvin käytännönläheisesti haastattelemalla sekä kouluvierailuissa kerättyjen havaintojen perusteella. Arvioinnissa pyrittiin sekä keräämään esimerkkitapoja ja –tarinoita, mutta myös haastavia ja vaikeita kokemuksia.

6.1 Arviointimenetelmät

Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan arvioinnin suorittamiseksi valittiin muutamia menetelmiä. Arviointi suoritettiin kahdessa nurmijärveläisessä koulussa, jotka valittiin Nurmijärven Liikkuva koulu –koordinaattorin taustatuntemuksen perusteella. Tarkoituksena oli valita kaksi koulua, joissa vallitsee keskenään hyvin erilainen toimintakulttuuri. Arviointi tapahtui kouluvierailuina havainnoimalla koulupäivää ulkopuolisen silmin sekä haastattelemalla luokanopettajia. Molemmissa kouluissa pääsimme koordinaattori Muroleen kanssa mukaan oppitunneille seuraamaan työskentelyä ja toiminnan aktiivisuutta.

Haastatteluihin valikoitui yhteensä kolme opettajaa, joista kaksi haastateltiin ensimmäisessä vierailukoulussa ja yksi jälkimmäisessä vierailussa koulussa. Opinnäytetyön laatija valmisteli haastattelukysymykset, joiden johdolla hyvin avoimet opettajahaastattelut suoritettiin. Haastattelut suoritettiin tietoisesti laadullisesta näkökulmasta, sillä haastateltavia oli vain muutama. Tavoitteena oli luoda avoin ja rento ilmapiiri, jossa olisi turvallista jakaa kaikenlaisia ajatuksia. Tässä tavoitteessa onnistuttiin ja haastattelut olivat luontevia sekä

antoisia arvioinnin tulosten kannalta. Haastattelujen ja havainnoinnin tuloksia on avattu seuraavassa kappaleessa 6.2.

6.2 Kouluvierailut

Kouluvierailut toteutettiin kahdessa nurmijärveläisessä alakoulussa. Vierailujen tarkoituksena oli havainnoida toiminnallisuutta ja fyysisen aktiivisuuden sekä liikkumisen määrää oppilaiden koulupäivän aikana. Vierailujen aikana haastateltiin myös molemmista kouluista muutamia opettajia. Koulut osoittautuivat keskenään hyvin erilaisiksi ja ovat eri vaiheissa liikunnallisen toimintakulttuurin muodostamisen kannalta.

Ensimmäisessä koulussa oli 12 perusopetusryhmää, joissa oppilaita on noin 260. Kyseessä on siis Nurmijärven kunnan mitoissa melko tavanomainen koulu, ei oikeastaan pieni, muttei myöskään suuri. Opetushenkilökuntaan kuuluvat 12 luokanopettajaa, kielten opettaja, erityisopettaja sekä kolme koulunkäyntiavustajaa. Koulussa on välittömästi havaittavissa todella avoin ja yhteisöllinen ilmapiiri. Käytävillä on paljon erilaisia työskentelypisteitä, kuten esimerkiksi pöytäryhmiä ja korkeammalle seinään kiinnitettyjä pöytälevyjä, jotka toimivat seisomatyöskentelypisteinä. Lisäksi harvasta luokasta löytyy perinteiset pulpetit. Oppilaat työskentelevät pöytäryhmissä tai vastaavasti pulpetit ovat sijoitettu toiminnallisella tavalla seinien viereen, jolloin keskelle jää lattiatailaa erilaisten tehtävien tekemiseksi tai lattiatyöskentelylle. Jokaisessa luokassa kannustetaan ryhmä- ja parityöskentelyyn, jolloin oppilaat vaihtavat jatkuvasti paikkaa ja oppiminen tapahtuu vaihtuvassa ympäristössä. Lisäksi osassa luokissa on käytössä yhteisopettajuus, joka tarkoittaa sitä, että oppilaat vaihtavat kokonaan luokkaa ja saavat hakea itselleen parasta ja tehokkainta tapaa oppia.

Ensimmäisessä koulussa yhteistyö, yhteisöllisyys ja avoimuus ovat helposti havaittavissa. Ilmapiiri on positiivinen, oppilaat työskentelevät käytävillä omien projektiensa parissa ja opettajat tuntuvat luotettavilta aikuisilta sekä ennen kaikkea ohjaajilta. Nykypäivän motivoitunut oppilas kaipaa innostavan ja virikkeellisen ympäristön oppiakseen, mutta äärettömän suuri vaikutus tuntuu kuitenkin olevan luotettavalla ja kannustavalla aikuisella, opettajalla. Tämän ensimmäisen koulun haastateltavat opettajat kokevat toiminnallisuuden integroituneen koulupäivään pitkän ja aktiivisen työstön jälkeen, mutta mukavassa työyhteisössä on sitä ollut helppo viedä eteenpäin. Muutos tarvitsee heidän mukaansa kuitenkin enemmän, kuin yhden aktiivisen opettajan. Yhteistyö ja opettajaparien yhdessä työskentely toimivatkin koulussa opettajien sanojen mukaan hyvin. Ideoita jaetaan ja muita kannustetaan kokeilemaan hyväksi koettuja toimintatapoja. Koulussa toiminnallisuus näkyy

todella laaja-alaisesti. Päivittäistä aktiivisuutta lisäävät muun muassa erilaiset työskentelypisteet, teknologian ja pelitehtävien hyödyntäminen, vapaa ja liikunnallinen koulukulttuuri sekä opettajan aktiivinen apu ja oppilaiden innostaminen.

Haastattelu ensimmäisessä koulussa oli vapaamuotoinen ryhmähaastattelu, jossa oli mukana Liikkuva koulu –koordinaattori sekä kaksi luokanopettajaa. Mahdolliset luokka-asteiden väliset erot pyrittiin saamaan näkyviin sillä, että toinen opettajista oli ensimmäisen luokka-asteen opettaja ja toinen kuudennen luokka-asteen opettaja. Keskustelu oli hyvin vapaata, mutta haastattelua ohjasivat muutamat opinnäytetyön laatijan valmistelemat kysymykset. ”Mitä työyhteisöön kaivataan? Miten kaikki opettajat saadaan mukaan? Mitkä ovat toimia tapoja teidän opetuksessa?” Haastatellut opettajat kokevat, että kuitenkin useat opettajat varovat omalta mukavuusalueeltaan poistumista ja uuden kokeilemistä, mikä on heistä toisaalta ymmärrettävää. Kun kokeilet uutta harjoitusta, tai edes uutta istumajärjestystä, et ikinä tiedä mitä tapahtuu ja toimiiko se. Opettajat kuitenkin painottavat, että jos et kuitenkaan ikinä kokeile, et voi myöskään onnistua. Tässä ensimmäisessä koulussa jokainen opettaja on saanut vapauden kokeilla ja kehittää yhdessä opettajaparinsa kanssa erilaisia aktiivisia toimintatapoja. Opettajat kokevat, että pelko siitä, että luokan valtaakin liikunnallisen tehtävän myötä kaaos, ei ole lainkaan niin suuri, kun sen saa tehdä kollegan kanssa yhdessä. Haastatteluissa ensimmäisen koulun kaikista suurimmaksi valti kortiksi valikoituikin yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen niin opettajien, oppilaiden, kun koko kouluyhteisön kesken.

Toisessa koulussa tunnelma oli erilainen. Saapuessamme kaikkien luokkien ovet olivat kiinni eikä käytävällä näkynyt ketään. Tästä ”Kaikki ovet kiinni” –ilmiöstä tulikin yksi vierailumme suurimmista puheen aiheista, sillä koordinaattorin näkökulmasta se kertoikin yllättävän paljon tämän koulun toimintakulttuurista. Tämän toisen koulun opettajat vaalivat omaa rauhaa, oman tyylistä opetusta ja omaa niin sanottua valtaa. Koulussa pääsimme haastattelemaan kolmannen luokka-asteen opettajaa. Haastattelu sisälsi intensiivisemmän haastatteluhetken sekä vapaampaa keskustelua seuratun oppitunnin yhteydessä. Tätä haastattelua ohjasivat samat kysymykset, kun ensimmäisessäkin koulussa. Haastateltu opettaja kertoi, että ilmapiiri niin avoin, kun hän ehkä toivoisi ja opettajien välinen yhteistyö on todella vähäistä. Opettaja kertoi ilmiön johtuvan luultavasti osan vanhoillisesta opetusideologiasta ja muutoksen vierastamisesta. Haastateltu opettaja totesi, että kollegan kokiessa työnsä jo lähtökohtaisesti kuormittavaksi tai henkisesti raskaaksi, on hänen todella vaikea tarttua mihinkään ylimääräiseen, joka vaatii aktiivista työpanosta ja motivoitumista.

Passiivisuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi ajankäytölliset haasteet, asenteet sekä yleensä henkilöstöön liittyvät haasteet. Henkilöstöön liittyviä haasteita voi olla esimerkiksi se, että opettaja kokee liikunnan lisäämisen lisätyöksi, jolle ei yksinkertaisesti ole aikaa. (Hellman 2018, 83) Osalle opettajista fyysisen aktiivisuuden lisääminen näkyy edelleen muusta opetuksesta erillisenä taakkana, jonka suunnitteleminen ja ohjaaminen vievät aikaa. Haastateltu opettaja koki, että kaikille opettajille aktiivisuus ja toiminnallisuus ei ole yhtä tärkeää ja tästä syystä yhteistyön tekeminenkin on haastavampaa. Pysyvän toimintakulttuurin luominen vaatii myös rehtorin kiinnostusta ja työskentelyä asenteiden ja normien muuttumiseksi, joten rehtorin vastuu on todella suuri.

Osa opettajista kokee myös käytännön haasteita koulupäivän toiminnallistamisessa, kuten esimerkiksi uhan siitä, että luokka villiintyy taukoliikunnan yhteydessä, oppilaita on haastava motivoida tai koulun tilat ja muut materiaaleihin liittyvät resurssit ovat liian vähäiset. (Hellman 2018, 84) Nämä voivat kyllä olla todellisia haasteita koulupäivän aktivoimisessa, mutta liikunnallisen toimintakulttuurin luominen vaatii todella pitkäjänteistä työtä. Liikunnallista ja toiminnallista opiskelua, joutuu harjoittelemaan ensin ja tämän seuraukset voivat olla hyvinkin sekavat eikä kaikki toimintatavat toimi samalla tavoin jokaisessa luokassa. Opettaja joutuu siis kokeilemaan, mikä toimii hänen luokassaan ja miten toiminnallisuus ja oppiminen voidaan yhdistää. Haastattelussa keskustelimme siitä, että toiminnallistaminen vaatii opettajalta motivaatiota ja kärsivällisyyttä ja niitä ominaisuuksia kaikilla opettajilla ei aina ole riittävästi, jotta toimintakulttuuri saataisiin toimivaksi ja vakiintumaan.

Opettajan saadakseen rohkeutta osallistua pysyvän toimintakulttuurin muodostumiseen nousee merkittävään rooliin opettajien keskeinen työilmapiiri. Merkittäviksi avaintekijöiksi työskentelyn muokkaamisen kannalta kouluissa nousivat avoimuus, yhteishenki sekä kannustava ilmapiiri. Nämä tekijät ovat suuressa roolissa toki opettajan ja oppilaiden välisissä suhteissa, mutta erityisesti myös opettajien välisissä suhteissa. Yhdenkään opettajan ei tulisi tuntea itseään ulkopuoliseksi työkavereiden keskuudessa vaan jokaisen tulisi saada osakseen kannustusta sekä vinkkejä toiminnallisuuden toteuttamiseksi. Hyvien vinkkien jakaminen on tärkeää erityisesti sille opettajalle, joka kokee fyysisen aktiivisuuden lisäämisen haastavammaksi kuin joku muu.

6.3 Tasoerot

Tasoerot Liikkuva koulu –toiminnan toteutumisen ja kehittämisen suhteen ovat suuret niin valtakunnallisesti kuntien ja kaupunkien välillä, mutta myös kuntien sisällä koulujen välillä. Tasoerot ovat huomattavissa myös henkilökohtaisella tasolla eri opettajien välillä. Liikun-

nallisen toimintakulttuurin jalkautumisen kannalta jokaista opettajaa tulisi kannustaa ja hänen tulisi tuntea tekemänsä työn merkitys huolimatta siitä, kuinka suunnitelmallista ja taitavaa toiminnallisuus opetuksessa on. Missä tahansa työympäristössä on helppo verrata itseään muihin ja omalta mukavuusalueelta on ehkä vaikea poistua, jos uusi asia herättää epävarmuutta ja epätietoisuutta. Jokaisella opettajalla Suomessa on hyvin paljolti päätösvalta itsellään siitä, miten opetus toteutetaan ja mitä asioita se sisältää. Tästä syystä liikunnallisuus on helppo jättää huomioimatta, jos sitä ei koe henkilökohtaisesti tärkeäksi asiaksi tai aiheesta ei ole esimerkiksi tarpeeksi tietoa. Tulen seuraavaksi käsittelemään koulupäivän liikunnallisuutta Nurmijärven kunnassa muutamassa eri tasossa. Tasoerojen hahmottaminen syntyi koulujen toimintakulttuurin arvioimisen tulosten myötä. Tasojen muodostamiseen hyödynnän materiaaleina kouluvierailuissa kerättyä tietoa, koordinaattorin ammattitaitoa ja tietoa, nurmijärveläisten koulujen tekemiä vuosikellosuunnitelmia sekä lähdekirjallisuutta.

Vuoden 2019 alussa jokainen nurmijärveläinen alakoulu on työstänyt itselleen vuosikellon eli karkean suunnitelman koko lukuvuodelle. Vuosikellot otetaan vähäisessä määrin huomioon tässä opinnäytetyössä, sillä niissä keskitytään enemmän isompiin liikuntatapahtumiin ja –päiviin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on pureutua jokapäiväisiin liikunnallista aktiivisuutta tukeviin asioihin opetuksessa, jotka puolestaan edistävät liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista. Vuosikellot ovat kuitenkin hyvä osa liikunnallisuuden suunnitelmallisuutta ja vakiintumista. Kaikissa vuosikelloissa on nähtävissä erilaisia koulu-laistapahtumia, turnauksia ja liikuntapäiviä. Lisäksi muita suurempia kokonaisuuksia ovat luontoliikunta, välituntiliikunta sekä toiminnalliset oppitunnit. Nämä ovat hyviä keinoja lisätä liikettä ja tärkeitä asioita upottaa jokaisen lukuvuoden rakenteisiin, mutta erityistä huomiota tulisi keskittää jokapäiväiseen toiminnallisuuteen, jossa moni opettaja kaipaa vielä tukea.

Ensimmäisellä tasolla oleva opettaja ei koe toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta kovin tärkeäksi asiaksi opetuksessaan. On tutkittu, että valtaosa opettajista suhtautuu fyysisen aktiivisuuden edistämiseen positiivisesti ja moni kokee, että koulun tulisi tarjota lisää mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen (Hellman 2018, 51-52). Siitä huolimatta ensimmäisellä tasolla oleva opettaja ei ole juurikaan kiinnostunut itse muuttamaan opetuskulttuuriin. Tämä opettaja kaipaa kaikista eniten tukea, kannustusta ja valmiita ohjeita luodakseen toiminnallisen koulupäivän. Ensimmäisellä tasolla olevalle opettajalle on äärettömän tärkeää painottaa, kuinka pienilläkin asioilla on suuri merkitys. Pieniä jokapäiväisiä istumisen katkaisevia asioita voivat olla muun muassa monisteiden tai välineiden hakeminen eri puolilta luokkaa tai vaikkapa työskentelypaikkojen vaihtaminen tai muuntaminen oppitunnin aikana.

Toisen tason toiminnallistamista yksi nurmijärveläinen luokanopettaja kutsui irralliseksi toiminnallisuudeksi. Ilmaisu saattaa kuulostaa negatiiviselta, mutta se ei sitä ole. Tähän Nurmijärven kunnassa toteutuvaan irralliseen toiminnallisuuteen kuuluvat esimerkiksi toiminnalliset projekti- ja ryhmätehtävät, kertolasku- ja lukujonoviestit sekä teknologian avulla suoritettavat taukojumppatehtävät, kuten esimerkiksi kunnassa monelle tutuksi tullut Cuckoo-workout. Myös nykypäivän opetusmateriaalit tarjoavat opettajille paljon pelejä ja muita toiminnallisia työkaluja, joita on enemmän kuin suotuisaa hyödyntää omassa opetuksessaan ja liikkeen lisäämisessä. Toinen taso ei välttämättä ole edes huonompi kuin kolmas, sillä joillekin opettajille on yksinkertaisesti vain helpompaa pitää ensin asian opiskelu ja sisäistäminen erillisenä opetuksen osana ja sitten vasta soveltaa opittua erilaisten tehtävien ja projektien parissa. Siihen, miten opetus kokonaisuudessa toteutetaan vaikuttaa myös muun muassa opetettava ryhmä ja oppilaiden käyttäytyminen.

Kolmannella tasolla toiminnallisuus ja liikunnallisuus ovat vakiintuneita ja osa jokapäiväistä toimintaa. Erilaiset tehtävät ja laaja-alainen havainnointi on integroitu jokaisen hetken opetukseen. Kolmannen tason toiminnallistaminen voi olla jopa huomaamatonta, sillä se tuntuu jo tavanomaiselta, kuten esimerkiksi järjestys luokkahuoneessa. Luokkahuoneessa perinteiset pulpetit voidaan sijoittaa esimerkiksi seinien vierelle niin, että pöytäta-soa tarvittaessa oppilas kääntyy kohti seinää. Samalla tämä järjestys jättää luokkaan val-tavan ison lattiatilan, jolloin kuuntelemisen tai paritehtävät oppilaat voivat halutessaan suorittaa myös lattialla istuen.

Tasojen tarkoitus ei ole jakaa opettajia liikunnallisuuden toteutumisen osalta hyviin ja huonoihin, vaan tarjota jokaiselle tukea ja sopivan haastavia työkaluja kehittyäkseen yhä paremmaksi. Kun lopullinen materiaalipankki muotoillaan sähköiselle alustalle, ei liene välttämätöntä käyttää kyseisiä ”taso” –nimityksiä, vaan eri luukut voidaan nimetä tarkoituk-senmukaisemmilla nimillä.

6.4 Seuranta

Nurmijärven kunnassa on käynnissä Liikkuvan koulu –hanketyön murros, sillä keväällä 2019 lukuvuoden päättyessä myös Liikkuva koulu –hankeraha päättyy ja tästä syystä moni asia tulee hieman muuttamaan muotoaan. Ensi lukuvuonna 2019-2020 Liikkuva koulu –toimintaa tulee luultavasti edelleen hallinnoimaan koordinaattori, mutta pienem-mässä mittakaavassa. Tästä syystä yhä suuremman vastuun saavat koulujen yhdysopet-tajat. Yhdysopettajaverkosto on ollut kunnan vahvuus hanketoiminnan alusta asti. Yhdys-

opettajat ovat valikoituneet jokaisesta kouluista ja ovat näin johtaneet oman koulunsa Liikkuva koulu –toimintaa. Yhdysopettajaverkosto on ollut todella toimiva, sillä opettajat ovat olleet motivoituneita ja innokkaita sekä nähneet toiminnan tietynlaisena ”harrastuksena”, kuten koordinaattori toimintaa kuvaili. Yhdysopettajatapaamiset ovat olleet tuottoisia ja yhdysopettajille on ollut tarjolla myös laajempia koulutustilaisuuksia Liikkuva koulu –toimintaan liittyen. Lukuvuonna 2019-2020 nämä yhdysopettajat tullaan sitouttamaan Liikkuva koulu –toiminnan toteutumiseen, kehittämiseen ja seurantaan kukin omassa koulussaan.

Kohderyhmä tavoitetaan digitaalisen työalustan avulla, jossa valmis materiaalipankki tullaan julkaisemaan. Materiaali on helposti ja nopeasti kaikkien saatavilla, jolloin sen käyttö ja todellinen hyöty varmistuvat. Materiaalin lopullisesta kokoamisesta ja julkaisemisesta vastaa opinnäytetyön työelämän toimeksiantaja. Kaikkien opettajien saavuttaminen vaatii myös työyhteisön kannustamista materiaalipankin pariin. Tässä asiassa auttaa kunnan hyvin aktiivinen yhdysopettajaverkosto, johon kuuluu jokaisesta koulusta vähintään yksi opettaja, joka vastaa oman koulunsa Liikkuva koulu –toiminnasta. Yhdysopettajat tulevat toimimaan muiden opettajien apuna materiaalipankin käyttöönoton yhteydessä. Koko prosessia avustaa myös kunnan Liikkuva koulu –koordinaattori.

Tulevan materiaalipankin olisi tärkeä päästä yhdysopettajien tietoisuuteen ja suosioon. Yhdysopettajien on siten helppo kertoa siitä eteenpäin koulunsa opettajille ja jakaa sitä koulunhenkilökunnan yhteisissä tapaamisissa. Yhdysopettajat tullaan myös osallistamaan jatkossa materiaalipankin toimivuuden seurantaan sekä palautteen keruuseen. Näistä asioista vastaa edelleen kunnan Liikkuva koulu –koordinaattori.

Jatkossa seuranta ja palautteen keruu toteutuvat toimeksiantajan vastuulla materiaalipankin kokoamisen ja käyttöönoton myötä. Valmis tuotos on helppokäyttöinen ja toimintaan innostava sekä ladattu nopeasti muokattavalle sähköiselle alustalle.

7 Pohdinta

Tutkimustulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan sekä oppimiseen ja tämän lisäksi liikunta tukee lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä kehittymistä. Näin ollen liikunnallisuuden ja toiminnallisen työkalutuurin luominen koulujen jokapäiväiseen arkeen on täysin perusteltua. Kaikkea tätä on peräänkuuluttanut valtakunnallinen Liikkuva koulu –hanke, jonka tarkoituksena on lisätä kouluihin liikettä ja aktiivisuutta. Ideologiaa tukee myös uusi Opetussuunnitelma 2016, jossa painotetaan muun muassa vuorovaikutustaitojen ja itsensä ilmaisemisen oppimista sekä itsestään huolehtimista (Opetushallitus 2016, 21-22). Toiminnallisuus ja liikunnallinen aktiivisuus ovat siis merkittävässä asemassa myös uuden Opetussuunnitelman noudattamisen kannalta sen tavoitellessa laaja-alaista oppimista.

”Tavoitteena on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapaa.” (Opetushallitus 2016, 26)



Kuvio 4. Perusopetuksen tavoitteena laaja-alainen osaaminen. (Muokattu Salo 2017, 11)

Liikunnan lisääminen ja monet toiminnalliset tavat opettaa ja oppia eivät siis ole lisätaakka opettajalle, vaan loistava työkalu omasta työstä suoriutumiseksi sille asetettujen sääntöjen ja tavoitteiden mukaisesti. Opettajasta on peruskoulussakin muokkautumassa vähitellen enemmänkin ohjaaja ja oppilaita yhä enemmän osallistetaan sekä ohjataan oivaltamaan. Keinoja oppilaiden osallistamiseen ovat muun muassa oppilaiden osallistuminen oman työnsä tai ryhmänsä toiminnan suunnitteluun sekä oppilaskuntatoiminnan järjestäminen (Opetushallitus 2016, 35). Opetussuunnitelmassa mainitaan ohjaamiseen liittyen yhdessä tekeminen ja osallisuuden kokemukset. Muun muassa näiden asioiden avulla koko yhteisön on mahdollisuus kehittyä, vuorovaikutus paranee ja yhteishenki sekä luottamus kasvavat. Uusien asioiden tutkiminen ja kokeileminen turvallisessa ympäristössä takaa myös oppimisen mielenkiintoisuuden ja monipuolisuuden. (Opetushallitus 2016, 27)

Liikkuva koulu –hanke ja tämä materiaalipankki ovat perusteltuja niin oppilaan kuin opettajan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, mutta myös Suomen hallituksen asettamien määräysten pohjalta. Palaamme kuitenkin jälleen lähtöruutuun. Kaikista mahdollisuuksista, hyvin tehdystä koordinaatiotyöstä ja positiivisesta yhteishengestä huolimatta Nurmijärven kunnassakin on yhä monia opettajia, jotka sulkevat luokan oven ja aloittavat tunnin opetushetkellä, jota seuraa itsenäinen tehtävien teko. Tällaisella oppitunnilla istuminen katkaistaan korkeintaan silloin, jos oppilaan täytyy käydä WC-tiloissa. Syitä tällaiseen on monia, mutta usein haaste piilee uutuuden vierastamisessa ja siinä, miten pitkäjänteistä ja sinnikästä työtä toimintakulttuurimuutoksen aikaan saaminen vaatii. Opettaja saattaa kokea, että hänellä ei ole riittävästi työaikaan toiminnallisuuden suunnitteluun tai hän ei muuten ole henkilökohtaisesti kiinnostunut liikunnasta ja ei tästä syystä ole myöskään innokas lisäämään fyysistä aktiivisuutta omaan opetustyöhönsä. Ajatus onkin, että toiminnallisuudesta tulisi normi kouluihin ja aikaan saataisiin suurempi toiminta- ja työskulttuurimuutos.

Kun oppilas on tottunut esimerkiksi kolme ensimmäistä kouluvuotta istumaan oman pulttinsa ääressä tehden kirjan tehtäviä, aiheuttavat uudenlaiset ja vapaamuotoisemmat tehtävät varmasti ensin hämmästyksiä. Luokassa saattaa syntyä levottomuutta ja melutasonousee, mutta voiko tällaisen ilmiön sanoa olevan jopa odotettavissa, jos oppilas on aiemmin tottunut siihen, että pulpetin äärestä nousee vasta, kun oppitunti päättyy ja välitunti alkaa. Toiminnallisten tehtävien tekeminen vaatii niin oppilaille kuin opettajillekin totuttua. Saattaa kulua kaksi päivää tai kaksi viikkoa, että opettaja kokee kontrollintunteen muuttuneen eikä hän ole enää oikein varma siitä, että kuka tekee asiaa ja kuka tekee aivan jotain oppitunnin ulkopuolelle kuuluvaa. Ajatus onkin ehkä siinä, että opettajan tulisi hienman, ainakin tiettyyn pisteeseen asti, sietää tätä hektisyyttä ja antaa oppilaille mahdollisuus oppia oivaltamaan ja kokeilla erilaisia tehtäviä. Vähitellen luottamus ja yhteistyökyky

opettajan ja oppilaiden välillä kasvaa, jolloin työskentelykin helpottuu. Tällöin myös opettajan on helpompi johtaa ja seurata tilannetta sekä luottaa oppilaisiin. Toisessa nurmijärveläisessä koulussa, jossa vierailimme kunnan Liikkuva koulu –koordinaattori Muroleen kanssa, eräs opettaja sanoi saaneensa palautetta oppilaiden vanhemmilta siitä, että lapset ovat motivoituneempia ja kiinnostuneempia oppimaan, kun he saavat oppia ja työskennellä koulussa erilaisilla tyyleillä. Tätä samaa ajatusta puoltaa Peppu Irti Penkistä –kirjan kirjoittanut Sari Salo, joka kertoo kirjan alussa saaneensa oppilaiden vanhemmilta positiivista palautetta kasvaneesta koulumotivaatiosta ja oppimisesta (Salo 2017, 9).

Liikunnallisen toimintakulttuurin luominen vaatii koko kouluhenkilökunnan sitoutumista ja tahtoa saada aikaan positiivinen muutos. Vaikka rehtori ja vahvassa roolissa oleva yhdysopettaja ohjaisivatkin toimintaa ja liikkeen lisäämistä koulupäiviin, on yhteisten tavoitteiden oltava sellaisia, joihin kaikki työyhteisön jäsenet voivat sitoutua. Passiivisempia opettajia tulee osallistaa, motivoida ja kannustaa. Äärettömän pienilläkin asioilla on merkitystä, mutta pysyvän toimintakulttuurimuutoksen saavuttamiseksi tulee tehdä yhteistyötä ja tukea työkaveria.

Tämän työn tavoite on haastava, sillä työstön aikana tehdyissä kouluvierailuissa ilmeni, että osa opettajista pitää lujasti kiinni perinteisestä opettajajohtoisesta opetuksesta ja näin suuri työkuulttuurimuutos vaatii isomman massan osallistumista. Tavoitteena on koota hyvin matalan kynnyksen materiaalipankki, jota myös passiivisten opettajien on vähitellen mahdollisuus hyödyntää. Muutos aktiiviseen koulupäivään vaatii sitkeää työskentelyä pitkällä ajalla ja halukkuutta kokeilla uusia asioita.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ja sen suunnittelussa on hyvä käyttää avuksi esimerkiksi työparityöskentelyä tai laajempia yhteisiä opettajakokouksia. Ensimmäisessä nurmijärveläisessä koulussa, jossa Muroleen kanssa vierailimme, haastattelussa olleet opettajat nimesivät yhdeksi vahvuudekseen nimenomaan tiiviin ja avoimen työyhteisön sekä aktiivisen yhteistyön. Tässä koulussa työparit eli saman luokka-asteen luokkien opettajat tekevät jatkuvasti yhteistyötä, kuten esimerkiksi järjestävät yhteisiä toimintatunteja sekä sekoittavat ryhmiä kokonaisten oppituntien tai jopa kokonaisten koulupäivien ajaksi. Yhteisopettajuuden avulla, jossa kaksi saman luokka-asteen rinnakkaisluokkien opettajat tekevät yhteistyötä, on helpompi ideoida ja uskaltaa kokeilla erilaisia toiminnallisia harjoituksia.

Mielestäni kaikissa kouluissa tulisi materiaalipankin käyttöönoton yhteydessä panostaa yhteistyöhön ja avoimuuteen työyhteisössä. Kaisa Nissilä ja Essi Ylikoski tutkivat pro gradu –tutkielmassaan koulun liikunnallista toimintakulttuuria ja 4.-6.-luokkalaisten fyysistä

aktiivisuutta ja tässä tutkimuksessa havaittiin, että suurimmat erot tutkittujen koulujen työyhteisöjen arvioinneissa liittyvät nimenomaan vuorovaikutukseen työyhteisössä. Arviot yhteistyön ja vuorovaikutuksen toimivuudesta vaihtelivat tutkittujen koulujen välillä. Koulun ilmapiiri kertoo kokonaisvaltaisesti liikunnallisen toimintakulttuurin tilasta. Toimintakulttuurin muokkaamisessa koulun henkilökunnalla on kaikista suurin rooli, joten työyhteisön hyvinvoinnin merkitys toimintakulttuurimuutokselle on suuri. Positiivinen ilmapiiri, yhteiset tavoitteet sekä toimiva tiedottaminen luovat toimivan työyhteisön, jossa on helpompi kokeilla uusia asioita. (Nissilä & Ylikoski 2011)

Yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen liittyviä havaintoja teimme myös Nurmijärvellä kouluvierailuilla. Toisessa koulussa, jossa kävimme koordinaattorin kanssa vieraillessa, haastateltu opettaja kertoi, että hänen vanhempansa ovat myös opettajia. Silloin, kun tämän opettajan vanhemmat ovat aloittaneet opettajan työt, on työkuulttuuri ollut täysin päinvastainen. Opettaja kertoi, että hänen vanhempiansa kokemus on ollut nimenomaan se, että ei kannata kertoa tai jakaa omaa osaamistaan, ettei joku vaan kopio sitä ja pääse helpommalla. Tämä kyseinen opettaja ja Liikkuva koulu –koordinaattori totesivat yhdessä, että opettajan työ on lopulta aika yksinäistä ja työssään saa hyvin pitkälti itse päättää, että miten opetusta haluaa toteuttaa. Tästä syystä opetusta täytyy suunnitella ja pidempää työtä tehneiden opettajien kokemus voi olla juurikin se, ettei omaa osaamistaan tai hyviä toimintatapoja kannata jakaa muille. Kaikkien opettajien ajatus ei ehkä ole näin ääripäässä, mutta ajatuksena on kuitenkin painottaa toimivan vuorovaikutuksen tärkeyttä, jakaa asioita työyhteisön kesken ja kannustaa kollegoita.

Yhteinen liikunnallinen toimintakulttuuri ja sen vahvistuminen edellyttävät yhteistyötä opettajien välillä, mutta myös opettajien ja oppilaiden välistä avointa vuorovaikutusta (Nissilä & Ylikoski 2011). Vaikka sanotaan, että liikunta on lapselle leikkiä, on liikunnasta ja sen merkityksestä hyvä keskustella oppilaiden kanssa, sillä se voi auttaa heitä ymmärtämään liikunnan tärkeyden ja jopa motivoida liikkumaan. Oppilaiden osallistaminen on myös hyvä keino liikuntamotivaation lisäämiseksi. Oppilaan osallisuus ilmenee päätösvaltana säädellä ja vaikuttaa omaan tekemiseensä sekä vaikuttamisen proseisseissa, joissa oppilas vaikuttaa koko ryhmän toimintaan (Isola ym. 2017, 5).

Sama pätee myös opettajiin. Yhteistyön, toimivan vuorovaikutuksen ja avoimuuden lisäksi kaikkia opettajia tulisi osallistaa ja varmistaa, että jokainen on tietoinen toimintakulttuurimuutoksen merkityksellisyydestä sekä sen tuomista hyödyistä koko työyhteisön kannalta. Muutoksen merkityksellisyyden herättelemisen voi motivoida myös passiivisempia opettajia innostumaan toiminnallisuudesta ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Kuten sanottu, toimintakulttuurimuutos vaatii pitkäjänteistä työtä ja enemmän, kuin vain yhden innokkaan

opettajan. Nurmijärven kunnassa jokaisessa koulussa toimiva yhdysopettaja vastaa koulun liikunnallisesta aktiivisuudesta kokonaisuutena, mutta henkilökohtaisella tasolla jokainen opettaja vastaa oman opetuksensa toiminnallisuudesta. Passiivisten opettajien aktivoimisessa voidaan siis käyttää paljon samoja toimintatapoja, kun oppilaiden motivoimisessa. Passiiviselle opettajalle tulee perustella fyysisen aktiivisuuden tärkeys ja näin herättellä mielenkiintoa ja jopa velvollisuuden tunnetta asiaa kohtaan. Passiivista opettajaa tulee myös osallistaa ja kuunnella hänen toiveitaan. Missä hän kaipaa apua? Mikä tuntuu vaikealta? Miten olisi helpompi päästä vauhtiin? Esimerkiksi näiden kysymysten avulla voi saada alulle hyvän keskustelun.

Tässä työstöprosessissa olisi voitu lisätä tiedonkeruuta ja havainnointia esimerkiksi vieraillemalla useammassa koulussa. Koska aihetta tuli kuitenkin rajata, valittiin kunnan Liikkuva koulu –koordinaattorin kokemusten pohjalta kaksi hyvin erilaisen toimintakulttuurin omaavaa alakoulua. Opinnäytetyön aihe oli henkilökohtaisesti mielenkiintoinen ja työskentely työelämän toimeksiantajan kanssa oli helppoa ja antoisaa. Tämän opinnäytetyön avulla vahvistamme Liikkuva koulu –toiminnan jatkumoa Nurmijärvellä myös valtakunnallisen hankerahoituksen päätyttyä.

7.1 Jatkokehittely

Tämän opinnäytetyön pohjalta työelämän toimeksiantaja kokoaa sähköiselle alustalle laajan ja helppokäyttöisen materiaalipankin, joka on jokaisen nurmijärveläisen opettajan saatavilla sähköisellä käyttöalustalla. Kootun materiaalipankin on tarkoitus helpottaa koulupäivien toiminnallistamista ja näin auttaa toteuttamaan uuden opetussuunnitelman mukaista opetusta. Koulujen liikunnallinen toimintakulttuuri on avointa ja aktiivista, jolloin oppilaat ja opettajat rakentavat yhdessä positiivista kouluilmapiiriä. Materiaalipankki rikastaa opettajien opettamista ja edistää oppilaiden hyvinvointia.

Tämän suunnitelmatyön avulla valmiin materiaalipankin kokoaminen on helpompaa ja perusteltua. Valmis työ on opettajalähtöinen ja se vastaa nimenomaan nurmijärveläisten luokanopettajien tarpeisiin liikunnallisen toimintakulttuurin luomisen haasteissa.

Lähteet

Aira, A. & Laine, K. 2015. Liikkuvat koulut kunnassa. SWOT-analyysi Liikkuva koulu –toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://www.likes.fi/filebank/1984-Liikkuvat-koulut-kunnassa_SWOT.pdf Luettu: 2.2.2019

Anttila, A. & Ruokonen J. 2004. Liikuntamotivaatio ja sen tukeminen. Oppilaiden ja opettajien käsittekarttatutkimus. Pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10295/G0000596.pdf?sequence=1> Luettu: 4.3.2019

Blom, A. 15.5.2013. Osaamisen asialla – Opetushallituksen blogi. Liiku enemmän – häiriköi vähemmän. Luettavissa: https://www.oph.fi/ajankohtaista/blogi/101/0/liiku_enemman_hairikoi_vahemman Luettu: 28.11.2018

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Hirsch, J., Hirsch, A. & Drollette, E. 2011. FIT Kids: Time in target heart zone and cognitive performance. Preventive Medicine. Luettavissa: http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Castelli_inpress_FITKidsTimeIn.pdf Luettu: 28.11.2018

Hakonen, H., Kallio, J., Laine, K., Rajala, K. & Tammelin, T. 2016. Muutoksia Liikuvissa kouluissa 2013-15. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_muutokset_liikuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf Luettu: 2.2.2019

Hellman, J. 2018. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen luokanopettajien näkökulmasta. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1 Luettu: 13.3.2019

Jaakola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Luettavissa: https://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf Luettu: 28.11.2018

Jaakkola, T., Krause, C. M., Kujala, T., Nyyssölä, K., Sajaniemi, N. & Silvén, M. 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallitus. Luettavissa:

https://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF

Luettu: 28.11.2018

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Juva.

Jaakkola, T., Kantomaa, M., Pyhältö, K., Sneck, S., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://peda.net/jyvaskyla/liikkuvakoulu/materiaalipankki/kjtt/kal-jot2:file/download/23c18728a202306c7203e8f12619cae7b0e67114/189075_koulu-paivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf Luettu: 28.11.2018

Karvinen, J. & Tammelin, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2008 Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 5.1.2019

Kokko, S., Huotari, P., Mehtälä, A., & Palomäki, S. Vanhempien ja kaverien tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf Luettu: 4.3.2019

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-ra-portti_web_28012019-2.pdf Luettu: 4.3.2019

Laine, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://www.likes.fi/filebank/2662-liikkuvakoulu_loppuraportti_web_0.pdf Luettu: 12.1.2019

Laine, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf Luettu: 2.2.2019

Liiku. Luettavissa: <https://www.liiku.fi/kouluille/ajankohtaista-kouluille/yhteistyolla-meidan-kin-koulusta-tuli-liikkuva-koulu/> Luettu: 22.1.2019

Moilanen, H. & Salakka, H. 2016. Aivot liikkeelle! PS-Kustannus. Juva.

Nissilä, K. & Ylikoski E. 2011. Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri ja 4.-6.-luokkalaisten fyysinen aktiivisuus kahdessa alakoulussa. Pro gradu –tutkielma. Tiivistelmä. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Oulun yliopisto. Luettavissa: http://www.edu.fi/download/140357_gradutiivistelma_Nissila_Ylikoski.pdf Luettu: 13.3.2019

Nurmijärven kunta 2018. Liikkuva koulu –palkinto Nurmijärven kunnalle. Luettavissa: https://www.nurmijarvi.fi/ajankohtaista/11202/liikkuva_koulu_-_palkinto_nurmijarven_kunnalle Luettu: 22.1.2019

Nurmijärven kunta. Koulujen yhteystiedot ja linkit kotisivuille. Luettavissa: https://www.nurmijarvi.fi/perhe_ja_hyvinvointi/opetus_ja_koulutus/koulujen_yhteystiedot Luettu: 21.3.2019

Opetushallitus 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Luettavissa: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu: 6.3.2019

Sallinen, M. 2013. KATSAUS: Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo11307> Luettu: 28.11.2018

Terve koululainen. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/yla-koulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/> Luettu: 5.1.2019

U.S. Department of Health and Human Services 2010. The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education and Academic Performance. Luettavissa: https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf Luettu: 28.11.2018

World Health Organization 2011. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Luettavissa: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf> Luettu: 5.1.2019

Kuvio 1. Jaakkola, T., Kantomaa, M., Pyhältö, K., Sneck, S., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://peda.net/jyvaskyla/liikkuva-koulu/materiaalipankki/kjtt/kaljot2:file/download/23c18728a202306c7203e8f12619cae7b0e67114/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf Luettu: 28.11.2018

Kuvio 2. U.S. Department of Health and Human services, 2010, The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education and Academic Performance. How Physical Activity Affects the Brain. Luettavissa: https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf Luettu: 28.11.2018

Kuvio 3. Jaakkola, T., Kantomaa, M., Pyhältö, K., Sneck, S., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Liikunnan ja kansanterveyden edistämssäätiö LIKES. Luettavissa: https://peda.net/jyvaskyla/liikkuvakoulu/materiaalipankki/kjtt/kaljot2:file/download/23c18728a202306c7203e8f12619cae7b0e67114/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf Luettu: 6.3.2019

Kuvio 4. Salo, S. 2017. Peppu Irti Penkistä. PS-Kustannus. Juva.