

## 4.2.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

### Perusteen teksti

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä, opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin, psyykkiseen sopeutumiseen ja selviytymiskykyyn sekä jaksamiseen. Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukevat koulu yhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskelu ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

### Paikallinen tarkennus

Opetuksessa edistetään liikunnallista elämäntapaa osana koulun toimintakulttuuria ja oppilaiden arkea. Koulupäivien aikana liikkumista tuetaan opetusjärjestelyillä ja pedagogisilla ratkaisuilla, jotka vahvistavat oppilaiden aktiivista osallistumista ja hyvinvointia.

Oppitunteja pyritään tauottamaan ja tarjoamaan mahdollisuuksia liikkumiseen. Tällöin opettaja voi ohjata liikunnallista tekemistä tai oppilaat voivat valita itselleen mieluisen taukotekemisen. Oppituntien toiminnallisuutta vahvistetaan esimerkiksi taukojumpilla ja oppitunnit rakennetaan siten, että oppilaat voivat liikkua noutamaan opiskeluvälineitä. Oppitunneilta siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa edistetään liikkumista turvallisilla ja oppilaiden osallisuutta tukevilla tavoilla.

Työskentelyä pyritään säännöllisesti viemään ulos luokkahuoneesta. Erilaiset oppimisympäristöt, kuten koulun erilaisia tilat, piha-alueet, ympäröivä luonto, lähialueet, lähiliikuntapaikat, kirjasto tukevat liikunnallisuuden edistämistä. Kirjasto, liikunta-, taide- ja luontokeskukset, musiikkiopisto, teatterit, museot, kartanomiljööt ja monet muut

yhteistyötahot mahdollistavat monimuotoisten oppimisympäristöjen käytön. Liikunnallisuutta lisätään oppilaiden välisellä toiminnalla, jossa vanhemmat oppilaat ohjaavat nuoremmille oppilaille liikuntahetkiä, retkiä ja pieniä tapahtumia.

Välitunneille tarjotaan mahdollisuuksien mukaan erilaisia liikuntavälineitä esimerkiksi välituntilainaamosta. Kunta pyrkii tarjoamaan koulutusta välituntitoiminnan ohjaamiseen. Nuoriso- ja liikuntatoimi on mukana ohjaamassa välituntitoimintaa, kuten pelejä, leikkejä ja jumppaa. Välituntiohjaajat innostavat muita oppilaita liikkumaan välitunneilla.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös koulupäivän ulkopuolisessa toiminnassa. Vuosittain päivitetystä kunnan iltapäivätoimintasuunnitelmassa määritellään iltapäivätoiminnan suuntaviivat, jotka painottavat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koulukohtaisessa iltapäivätoiminnan lukuvuosisuunnitelmassa kerrotaan tarkemmin liikunnallisen elämäntavan edistämiseen liittyvistä toimenpiteistä, kuten ulkoilusta, peleistä, leikeistä sekä retkistä. Lisäksi kerho- ja harrastustoiminnalla tuetaan eri-ikäisten oppilaiden liikkumista ja harrastuneisuuden kehittymistä.

Koulumatkaliikuntaa edistetään yhteistyössä huoltajien kanssa kannustamalla oppilaita liikkumaan koulumatkoilla turvallisesti kävellen, pyöräillen tai muilla aktiivisilla tavoilla. Koulukuljetusjärjestelyissä ja koulumatkojen suunnittelussa huomioidaan liikkumisen turvallisuus ja sujuvuus. Koulujen ja niiden toimintaympäristöjen suunnittelussa, rakentamisessa ja käytössä huomioidaan monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet koulupäivän aikana ja sen ulkopuolella.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen perustuu yhteistyöhön oppilaiden, huoltajien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Oppilaille ja huoltajille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua liikkumista koskevaan suunnitteluun ja kehittämiseen esimerkiksi oppilaskuntatoiminnan ja vanhempainyhdistysten avulla. Oppilaille ja huoltajille säännöllisesti teetetyssä asiakastyytyväisyyskyselyssä kuullaan heidän palautettaan ja ideoitaan liikunnallisen elämäntavan toteutumisesta ja edistämisestä.

Huoltajia tiedotetaan koulun liikkumista edistävästä käytännöistä ja heitä kannustetaan tukemaan lasten aktiivista arkea. Koulun ulkopuolisten toimijoiden, kuten liikuntaseurojen, järjestöjen ja nuorisotoimen kanssa tehtävä yhteistyö täydentää koulun tarjoamia liikkumismahdollisuuksia.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen toteutumista seurataan ja arvioidaan lukuvuosisuunnitelmassa osana koulun ja opetuksen järjestäjän arviointi- ja kehittämistyötä. Liikunnallisen elämäntavan edistämisen seuraamista ja arviointia ohjaa opetuksen järjestäjän nimeämä tiimi. Arvioinnissa hyödynnetään oppilaiden, huoltajien ja henkilöstön palautetta sekä muita käytössä olevia seurantamenetelmiä, kuten esimerkiksi Move-mittausten sekä Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämien Kouluterveyskyselyiden tuloksia. Saatua arviointitietoa hyödynnetään toiminnan kehittämisessä niin, että liikkumista tukevat käytännöt vahvistuvat ja vastaavat oppilaiden tarpeita entistä paremmin.