

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Muhoksen kunnan perusopetuksessa

Opetussuunnitelman perusteet

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.

Muhoksen kunnan opetussuunnitelma

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on laaja-alainen kokonaisuus, joka kattaa sekä pedagogiset ratkaisut että koulu ympäristön fyysiset olosuhteet.

Koulun toimintakulttuurissa huomioidaan lapsen edun ensisijaisuus, tasa-arvo, yhdenvertaisuus sekä oikeus turvalliseen opiskelu ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen ei tarkoita kilpaurheilun korostamista, vaan jokaisen lapsen oikeutta löytää iloa liikkumisesta omalla tasollaan.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen toteuttaminen

Muhoksen kunnassa liikunnallisen elämäntavan edistämistyötä toteutetaan useilla eri osa-alueilla koulupäivän aikana ja sen ympärillä.

Koulupäivän aikaiset toimet

Pedagogiset ratkaisut

Liikunnan pedagogiikan hyödyntäminen perusopetuksessa on kokonaisvaltainen lähestymistapa, jolla tuetaan oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Liikunnan pedagogiikan siirtäminen luokkahuoneeseen on tehokas tapa lisätä oppilaiden keskittymiskykyä ja motivaatiota. Tätä kutsutaan usein toiminnalliseksi oppimiseksi. Ideana on käyttää kehoa ja liikettä tiedon prosessoinnin työkaluna. Eri oppitunneilla vahvistetaan toiminnallisuutta. Muhoksella oppijan mottona on "Pidän huolta aivoistani ja kehostani lisäämällä pieniä liikehetkiä koulupäivääni, mikä auttaa minua jaksamaan paremmin". Esimerkiksi eri oppiaineissa voidaan opiskella ulkona liikkuen tai luokassa voidaan pitää lyhyitä taukoliikuntahetkiä.

Rauhoittumisen ja liikkeen tasapaino

- Liikunnallisuus ei ole vain vauhtia, vaan myös ergonomista vaihtelua.
- Säkit ja pesämäiset kalusteet tarjoavat mahdollisuuden levätä ja lukea asennoissa, jotka poikkeavat jäykällä alustalla istumisesta.
- Akustiset sermit mahdollistavat sen, että osa oppilaista voi liikkua ja tehdä toiminnallisia tehtäviä samalla, kun toiset keskittyvät hiljaiseen työhön.
- Lähialueen metsiä, puistoja ja lähiliikuntapaikkoja hyödynnetään oppimisympäristöinä myös muissa oppiaineissa kuin liikunnassa.

Oppimisympäristöt

Oppimisessa hyödynnetään erilaisia ympäristöjä ja tarjotaan oppilaille monipuolisia liikuntavälineiden käyttömahdollisuuksia. Kouluympäristön tulee olla "kutsuva" liikkumiseen. Oppilaiden luonnollinen halu liikkua lisääntyy, jos ympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Oppimisympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen on yksi tehokkaimmista tavoista tukea oppilaiden liikunnallista elämäntapaa. Kyse ei ole vain liikuntatunneista, vaan siitä, miten koko koulun fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö rakennetaan kannustamaan aktiivisuuteen.

- Välituntipihat kannustavat oppilaita liikkumiseen. Monipuoliset kiipeilytelineet, pelikentät ja välinelainaamot lisäävät oppilaiden mahdollisuuksia liikkumiseen.

- Koulujen sisätilojen kalustaminen mahdollistaa pienimuotoista liikkumista oppitunneilla.

Opetustilojen monipuolinen kalustaminen

Opetustilat suunnitellaan, rakennetaan ja kalustetaan siten, että ne mahdollistavat toiminnalliset opiskelumenetelmät, taukoliikunnan ja liikkumisen oppitunnin, koulupäivän ja kerhotoiminnan aikana.

Välitunnit

- Välituntipihat kannustavat oppilaita liikkumiseen. Monipuoliset kiipeilytelineet, pelikentät ja välinelainaamot lisäävät oppilaiden mahdollisuuksia liikkumiseen.
- Koulujen sisätilojen ja liikuntasalien aktiivinen hyödyntäminen välituntien aikana.
- Välituntiliikunnassa hyödynnetään vertaisohjausta (esimerkiksi Välkkäri- tai kummitoiminta)
- Liikuntavälineiden lainausjärjestelmä (esim. välituntikontti tai välinekärry), josta oppilaat voivat lainata palloja, hyppynaruja ja muita aktiivisia välineitä.
- Kannustetaan oppilaita osallistumaan erilaisiin turnauksiin ja leikkimielisiin kilpailuihin.
- Eripituisilla välitunneilla mahdollistetaan oppilaiden liikkuminen (esimerkiksi 30 minuutin välitunti).

Siirtymätilanteet

- Siirtymät esimerkiksi luokasta toiseen tai ruokailuun ovat aikaa, joka voidaan hyödyntää liikkumiseen. Sovitaan luokan kanssa yhteisiä tapoja liikkua (esim. rappuset nousta kyykkykävelyllä tai käytävällä liikutaan tietyn eläimen tavoin).
- Ruokalaan tai saliin jonottaessa voidaan tehdä esimerkiksi lyhyitä tasapainoharjoituksia.
- Koulupäivän aikana siirtymätilanteissa koulun ulkopuolelle suositetaan lihasvoimalla liikkumista esim. kävellen tai polkupyörällä.

Yhteiset tilaisuudet

Yhteisissä tilaisuuksissa huomioidaan liikkumista edistävät ratkaisut.

- Kouluilla järjestetään yhteisiä ja erillisiä liikuntatapahtumia ja teemapäiviä, esim. koulujenväliset urheilukilpailut, Team Rynkeby -koulujuoksu, UNICEF -kävely.
- Päivänavauksissa huomioidaan liikkuminen.

Koulupäivää täydentävä toiminta

Aamu- ja iltapäivätoiminta sekä kerho- ja harrastustoiminta

Liikunnallisuutta tuetaan aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä kerho- ja harrastustoiminnalla. Muhoksella toimitaan kerhojen osalta "Harrastamisen Suomen -malli" toiminnan mukaisesti.

Harrastamisen Muhoksen malli (Mukava) on kunnan järjestämä ohjelma, joka tarjoaa 1.–9. luokkien oppilaille ilmaisia harrastuksia koulupäivän jälkeen osana valtakunnallista Harrastamisen Suomen malli -hanketta. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi vähintään yksi mieluisa ja maksuton harrastus. Malli tarjoaa Muhoksella monipuolisia harrastuksia, kuten "karusellin", jossa alakoululaiset kokeilevat useita lajeja (esim. parkouria, jääkiekkoa, pelaamista ja erilaista yhdessä toimimista).

Keskeiset tavoitteet

1. Vähentää harrastuspudokkuutta.
2. Tarjota realistinen kuva eri harrastuksista.
3. Mahdollistaa jokaiselle lapselle harrastuksen löytyminen koulupolun aikana
4. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa järjestettäviin kerhoihin sekä niiden sisältöihin.

Kouluilla on mahdollisuus järjestää myös koulun omia kerhoja. Oppilaille tarjotaan monipuolista kerhotoimintaa, jonka tavoitteena on mielekkään harrastustoiminnan järjestäminen aamu- tai iltapäivisin. Kerhotoiminta on maksutonta ja sitä voidaan järjestää yhteistyössä lapsen lähipiirin, paikallisten yhteisöjen, yritysten ja järjestöjen sekä koulun muiden sidosryhmien kanssa. Oppilaat osallistuvat kerhotoiminnan ideointiin ja suunnitteluun koulujen oppilaskuntien kautta.

Koulumatkat

Koulumatkaliikunta on yksi tehokkaimmista tavoista lisätä lasten ja nuorten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Se toimii aivojen "herättäjänä" aamulla ja auttaa palautumaan koulupäivän kuormituksesta iltapäivällä. Koulumatkaliikuntaa voidaan edistää mm:

- Kannustavat kampanjat ja kilpailut
Koulumatkakilpailut: Luokkien välinen kisa siitä, kuka kerryttää eniten käveltyjä tai pyöräiltyjä kilometrejä.

- Palkitseminen: Jaetaan pieniä kannustimia (esim. heijastimia, tarroja) oppilaille, jotka kulkevat matkansa aktiivisesti.
- Teemapäivät: Järjestetään esimerkiksi "Pyöräsankarit"-päiviä, jolloin huolletaan pyöriä tai harjoitellaan pyöräilytaitoja radalla. Koulumatkakortit ja katsastukset: Hyödynnetään valmiita materiaaleja, kuten pyörän katsastusohjeita, joilla varmistetaan välineiden turvallisuus.
- Rakenteelliset ja käytännön ratkaisut
Koulun tilat ja säännöt tukevat aktiivista kulkemista.
Säilytysratkaisut: Tarjotaan turvalliset ja riittävät katokset polkupyörille sekä paikat kypärien ja märkien varusteiden säilytykseen sisällä.
- Turvallisuuden varmistaminen
Turvallisuuden tunne on usein suurin tekijä siinä, saako lapsi kulkea matkansa itse. Integroidaan liikenneturvallisuuden opetus osaksi koulun arkea, jotta oppilaat tuntevat olonsa itsevarmaksi liikenteessä.

Kodin ja koulun yhteistyö

- Huoltajien informointi: Kerrotaan aktiivisen matkan hyödyistä (kuten parempi keskittymiskyky oppitunneilla) vanhempainilloissa ja tiedotteissa.
- Esimerkin voima: Kannustetaan huoltajia välttämään "saattoliikennettä" aivan koulun portille asti, mikä parantaa samalla koko koulun lähiympäristön turvallisuutta.
- Huomioidaan koulumatka- ja kuljetusjärjestelyt liikkumisen kannalta. Edistetään turvallisia kävely- ja pyöräilyreittejä sekä kannustetaan oppilaita kulkemaan koulumatkat omin voimin.
- Koulureitin harjoittelu: Koulu ja koti tekevät yhteistyötä vaaranpaikkojen tunnistamiseksi.

Yhteisölliset tekijät

Yhteistyö

Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen kuuluu aktiivinen yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Koulun ulkopuolisia toimijoita ovat mm. kunnan liikunta- ja nuorisopalvelut, urheiluseurat ja harrastuksia sekä kerhoja järjestävät kolmannen sektorin tahot.

Oppilaiden osallisuus

Muhoksen kunnassa kaikilla kouluilla on oppilaskunta, joka edistää oppilaiden yhteistoimintaa, vaikutusmahdollisuuksia ja osallisuutta. Oppilaskuntaa kannustetaan pohtimaan ja kehittämään liikunnallisen elämäntavan edistämistä koulupäivien aikana.

Seuranta, arviointi ja kehittäminen

Seurannassa, arvioinnissa ja kehittämisessä voidaan hyödyntää sekä valtakunnallisia työkaluja että koulukohtaisia havaintoja.

- Liikkuva koulu: Muhoksen kunnassa voidaan käyttää seuraavaa mallia toiminnan arviointiin
[Kohti liikunnallista elämäntapaa - Liikkuva koulu](https://liikkuvakoulu.fi/liikunnallinenelamantapa/)
<https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/>
[Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu](https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/)
<https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/>
 - THL:n terveystarkastukset: Muhoksen kunnan perusopetuksessa hyödynnetään säännöllisesti THL:n kouluterveystarkastuksen tuottamaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja koulunkäynnistä. Tuloksia käsitellään moniammatillisesti oppilashuoltoryhmissä, opettajainkokouksissa sekä yhteistyössä oppilaskuntien ja huoltajien kanssa. Kyselyn tuloksia voidaan käyttää koulukohtaisen hyvinvointityön suunnittelussa, koulun turvallisuuskulttuurin kehittämisessä sekä lukuvuosittain asetettavien kehittämistavoitteiden pohjana. Kouluterveystarkastus toteutetaan joka toinen vuosi. Kysely on suunnattu perusopetuksessa seuraaville ryhmille:
Alakoulu: 4. ja 5. luokan oppilaat.
Yläkoulu: 8. ja 9. luokan oppilaat.
 - Move!-mittaukset: Valtakunnallinen seurantarjestelmä 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Se mittaa fyysistä toimintakykyä ja antaa tietoa oppilaan jaksamisesta arjessa.
 - Koulujen oppilaat vastaavat määräjain "Harrastamisen Muhoksen mallin" arviointikyselyyn.
-