



Liikkuva koulu

Liikkuvan koulun hyvät käytännöt

Liikkuva koulu – aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

Suomi Liikkeelle hakuinfo 5.4.2024

Johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu, Opetushallitus



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Likes
by jamk



Liikkuva koulu

AKTIIVISEMPIÄ &
VIIHTYISÄMPIÄ
KOULUPÄIVIÄ

OPPIMISTA

OSALLISUUTTA

OSAKSI
RAKENTEITA

LISÄÄ
LIIKETTÄ

RESURSSIT

ASENTEET

VÄHEMMÄN
ISTUMISTA

KONKREETTISET
TOIMENPITEET

HYÖTY

YHDESSÄ
JA PITKÄ-
JÄNTEISESTI

- JOKAINEN
KOULU OMALLA
TAVALLAAN.

LIKKUVA

KOULU!



Hyödyt ja ratkaisut



40 % vähän liikkuvan lapsen reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana.



97 % koulujen henkilöstöstä kokee koulupäivän aikaisen liikkumisen edistävän kouluviihtyvyyttä.



94 % koulujen henkilöstöstä kokee oppilaiden välituntiliikunnan edistävän työrauhaa.



Erityisesti oppitunnin aikainen taukoliikunta ja opetukseen integroitu liikkuminen ovat yhteydessä hyvin oppimistuloksiin.



Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan oli positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin koulussa.



Motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät käsi kädessä, ja motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen välittävät liikkumisen vaikutuksia oppimiseen.

Tutustu lisää! <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaalit/>

”

Liikkuva koulu -ohjelma on onnistunut vahvistamaan koulujen kapasiteettia liikkumisen lisäämiseksi niin toimintakulttuurin muutoksen kuin välinevarusteluiden osalta.

Arvioinnin mukaan koulupäivän liikunnallistaminen on monissa kouluissa kesken. Erityistä huomiota tulee jatkossa kiinnittää yläkouluihin, vähän liikkuviin ja yhdenvertaisuuteen.

[Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 arvioinnin tulokset. Karvi 2019](#)



Nykytilan arviointi



Mikä?

Itsearviointin pedagoginen työkalu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin **toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen**

Miksi?

- Auttaa hahmottamaan
 - toiminnan nykytilan: niin vahvuudet kuin kehittämisen kohteet
 - kokonaisuuden: mitä kaikkea liikunnan edistäminen voi pitää sisällään
- Toimii herättelijänä ja apuna henkilökunnan välisessä keskustelussa
- Lisää yhteisöllisyyttä, kun lapset ja nuoret osallistuvat mahdollisuuksien mukaan prosessiin
- Varmistaa toiminnan jatkuvuuden ja asia ei jää unholaan (vuosikello)
- Vuosittain tehtävä arviointi auttaa seuraamaan toiminnan kehittymistä
- Dokumentoi toiminnan tilaa esim. **avustushakemuksia** ja hyvinvointikertomusta varten

[Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu](#)

Nykytilan arvioinnista saa parhaan hyödyn, kun se tehdään tiimityönä yhdessä keskustellen.

Arvioikaa yhdessä, miten liikunnallinen toimintakulttuuri koulussanne toteutuu.

Koulun ja opiskeluhoollon henkilöstön lisäksi myös oppilaat voivat osallistua arviointiin.

Hyödyntäkää hankkeen kehittämiskohtien tunnistamisessa Nykytilan arvioinnin tuloksia

Kuntakooste (avustushaku 2024)



- 1) Koulut täyttävät Nykytilan arvioinnin sähköiseen lomakkeeseen
 - [Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu](#)
 - Sovi aikataulusta koulujen kanssa!
- 2) Kun koulujen arvioinnit on syötetty sähköiseen järjestelmään, yhteydenotto sähköpostitse osoitteeseen nykytila@jamk.fi
 - Sovitaan kuntakoosteen aikataulusta
- 3) Kuntakooste lähetetään sähköpostitse tai tallennetaan [Seuranta-Virveliin](#), josta tiedot voi hakea itse
 - Sovitaan kuntakohtaisesti



STRATEGIA



TUKI



OLOSUHTEET



TOIMINTA

Tiedustelut:
nykytila@jamk.fi



Liikkuva koulu -toiminnan hyviä käytäntöjä



- Myönteinen suhtautuminen, johdon tuki ja pitkäjänteinen työ
- Kuntakoordinaatio ja koulun vastuuhenkilöt ja/tai tiimi
- Toiminnan kirjaus vuosisuunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin
- Yhdenvertaisuus, tasa-arvo, saavutettavuus ja esteettömyys
- Nykytilan arviointi ja vuosikello.



- Vähennetään istumista, paikallaanoloa ja staattisia työasentoja.
- Pidetään opetuksessa liikettä lisääviä taukoja.
- Käytetään liikettä lisääviä toiminnallisia menetelmiä.
- Hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.
- Muokataan opetustiloja tukemaan toiminnallisuutta.
- Hyödynnetään tutoropettaja-toimintaa vertaisoppimisen ja toiminnallisuuden lisäämisessä.



- Koko kouluuyhteisön osallisuus toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Oppilaiden osallisuus esim.
 - välituntitoiminta ja vertaisliikuttaminen
 - välituntivälineistön hankinnat
 - kouluympäristön kehittäminen aktiivisemmaksi
- Tapahtumat ja tempaukset
- Oppilaiden nykytilan arviointi



Liikkuva koulu -toiminnan hyviä käytäntöjä



- Kannustetaan oppilaita fyysisesti aktiivisiin koulumatkoihin.
- Lisätään liikuntatilojen käyttöä opetuksesta vapaina aikoina.
- Pitkille välitunneille liikkumista tukevaa toimintaa.
- Yläkoulujen toimintavälkät.
- Kehitetään olosuhteita, että ne kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen ja asentojen vaihteluun.
- Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena.



- Kehitetään erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden tunnistamista ja heille tarjottavaa tukea.
- Kohdennettuja palveluita tietyille ikä- tai kohderyhmälle, esimerkiksi yläkoulu ja tytöt
- Kehitetään fyysistä hyvinvointia tukevia toimenpiteitä osana aktiivista toimintakulttuuria, kuten fyysisen kunnon kehittäminen, liikkuvuuden tai motoristen taitojen tukeminen.
(esim. Pulssi-tunnit)



- Koulun sisäinen yhteistyö
- Kehitetään liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana tai sen välittömässä läheisyydessä.
- Moniammatillinen yhteistyö mm. opiskeluhoolto, kunnan eri toimialojen kanssa (esim. nuoriso-, liikunta- ja tekninen toimi), hyvinvointialueet, muut koulut, kunnat, oppilaitokset, liikuntaseurojen, kansanterveysjärjestöjen, seurakuntien, yritysten ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.



Katso lisää ideoita
www.liikkuvakoulu.fi



"Olisi mukavaa jos vaikka kerran viikossa jokainen luokka saisi yhden pidemmän välitunnin (joka ei olisi ruokavälitunti) jolloin saisi mennä vapaasti liikuntasaliin."

"Ehkä joskus osa oppitunneista voitaisiin pitää ulkona. Mutta useimmiten tahdon vain pitää niitä sisällä."

**Autamme mielellämme,
ota yhteyttä!**

Kiitos ja aktiivista kevättä.

Mikä motivoisi liikkumaan?

"Jos olis kavereita"

"Palkinnot!"

"Paremmat olosuhteet"

"Tunneilla voisi olisi enemmän liikunnallisia tai toiminnallisia tehtäviä"