



**Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen:  
katse kohti vähän liikkuvien  
oppilaiden, viihtyvyyden  
ja henkilökunnan tukemista**



Kuva: HERO IMAGES RS

Teksti: HENNA HAAPALA

Lasten ja nuorten koulupäivien saaminen aktiivisemmiksi ja viihtyisämmiksi vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä.

Koulun toimintakulttuurin kehittämisessä kannattaa kiinnittää huomiota etenkin vähän liikkuviin oppilaisiin, viihtyvyyteen sekä tukea henkilökunnan osaamista ja sitoutumista.

**L**iikkumisen hyödyt on tunnettu jo vuosisatoja, mutta se ei kuitenkaan enää ole osa kaikkien lasten ja nuorten tavalista arkielämää. Tasapainoisen kasvun ja kehityksen takaamiseksi kouluikäisten tulisi suositusten mukaan liikkua päivittäin reippaasti vähintään tunnin ajan. Kuitenkin parhaimmillaan vain noin puolet suomalaislapsista saavuttaa nämä suositukset, nuorista vielä harvempi (Kokko & Mehtälä 2016, 21).

Väitöstutkimuksessani tarkastelin kouluja, joissa liikkumista ja sen mahdollisuuksia pyrittiin lisäämään koulupäivään ja sen yhteyteen Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa. Mielenkiinnon kohteena oli se, miten oppilaiden liikkuminen ja sosiaaliset tekijät koulussa, kuten vertaisuhteet, yhteenkuuluvuus sekä kouluilmapiiri, muuttuivat ja olivat yhteydessä toisiinsa kahden lukuvuoden seurannassa. Lisäksi arvioitiin koulujen fyysisen aktiivisuuden edistämistoimia sekä henkilökunnan kokemuksia.

#### **Koulu tavoittaa tasavertaisesti hyvinvoivan elämäntavan tukemisessa**

“Avataan ikkunat ja kipaistetaan koulun ympäri.” Näin kehoitettiin Maalaiskansakoulun opetussuunnitelman komiteanmietinnössä vuonna 1925. Liikkumiseen on suomalaisissa kouluissa kannustettu jo varhain, ja liikunta on ollut oppiaineena mukana suomalaisessa koulussa alkuajoista lähtien.

Rakenteellisesti koulu ja siten oppiminen on kuitenkin aikanaan suunniteltu istumisesta käsin. Istuminen on ollut muussakin yhteiskunnassamme pitkään normi - normaalia, helppoa ja tehokasta, ja näin koulupäivän fyysinen passiivisuus on korostunut. Liikkumisella on kuitenkin todettu olevan merkittävä vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Viimeaikaisten tutkimusten perusteella on myös havaittu, että liikkumista hyödyntävät pedagogiset ratkaisut koulussa voivat tukea oppimisen edel-

lytyksiä (Watson ym. 2017). Myös uudistuneiden, kansallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) ytimessä on kysymys siitä, miten opetetaan. Tämä käsitys – sekä opetussuunnitelman perusteisiin kirjatut kestävä elämäntavan ja hyvinvoinnin laaja-alaiset osaamisalueet – tukee liikkumisen integrointia yhä vahvemmin koulun arkeen, toimintatapoihin ja opetuskäytäntöihin.

Koululla onkin ainutlaatuinen mahdollisuus tukea lasten ja nuorten hyvinvoivaa elämäntapaa monesta näkökulmasta. Mikä muu instituutio tavoittaa ja kohtaa koko ikäluokan lähes vuosikymmenen ajan, parhaimmillaan jopa puolet heidän päivittäisestä valveillaoloajastaan? Varsinkin vähän liikkuvien oppilaiden kohtaaminen ja tukeminen on todennäköisesti mahdollista ainoastaan koulukontekstissa. Koulussa voidaan luoda kaikille oppilaille tasavertaisesti ymmärrystä, valmiuksia ja tottumuksia elinikäisen liikkumisen ylläpitämiseksi. Viimeisimmässä LIITU-tutkimuksessa kaksi vahvimmin esiin nousutta liikkumisen estettä lapsilla ja nuorilla olivat liikkumisen kalleus ja se, ettei läheltä löytynyt sopivan lajin ohjausta (Kokko & Mehtälä 2016, 38–39). Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus ovat tähän asti olleet suomalaisen yhteiskunnan ja peruskoulun kulmakiviä. Liikkumisen osalta koulu voisi olla tasoahtamassa mahdollisuuksia jokaiselle oppilaalle.

### Välitunnit suomalaisen koulun helmi

Liikkumisen edistäminen kouluympäristössä onkin noussut niin meillä Suomessa kuin kansainvälisesti yhdeksi lasten ja nuorten liikkumisen keskeisistä teemoista. Suomessa koululaisten vähäisen liikkumisen haasteeseen on tartuttu ruohonjuuritasolta ponnistavalla, valtakunnallisella lähestymistavalla. Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on tuoda koulupäiviin lisää liikkumista ja vähemmän istumista, kehittää osallisuutta ja edistää oppimista. Koulujen erityispiirteet, mahdollisuudet ja vahvuudet huomioidaan koulujen itsensä räätälöimissä liikkumisen edistämisen toimenpiteissä.

Liikkumisen mahdollisuuksia voidaan luoda ennen oppitunteja, välitunneilla, oppituntien aikana ja koulupäivän jälkeen. Välitunnit ovat keskeinen osa ohjelmaa ja väitöstutkimustani; ne ovat yksi tärkeimmistä mahdollisuuksista liikkua koulupäivän aikana. Välitunnit ovat suomalaisen koulun helmi, jota ulkomailla ihaillaan ja ihmetellään – oppituntien välinen säännöllinen tauko ei ole tavanomainen käytäntö monessakaan maassa. Välitunteja on yläkoulussakin jopa 90 minuuttia päivässä, ja kouluviikon aikana oppilaat viettävät välitunneilla enemmän aikaa kuin yhdenkään oppiaineen tunneil-

la. Välitunneilla korostuvat oppilaiden hyvinvoinnin kannalta merkitykselliset asiat: sosiaalisuus, yhdessä tekeminen, päätösvalta omista tekemisistä, välillä jopa liikkuminen.

### Yläkoululaiset ja tytöt haastavat uusien ratkaisujen löytämiseen

Väitöstutkimukseni tulokset osoittavat maltillisia, mutta positiivisia muutoksia alakoululaisten objektiivisesti mitatussa koulupäivän aikaisessa fyysisessä aktiivisuudessa kahden lukuvuoden seuranta-aikana (Haapala ym. 2016). Koulupäivän aikana yläkoululaiset liikkuvat vähemmän ja istuivat enemmän kuin alakoululaiset (Haapala ym. 2016), vaikka yläkoululaisten, etenkin poikien, osallistuminen välituntiliikuntaan lisääntyi (Haapala ym. 2014a).

Varsinkin yläkoulussa vaikuttaa koulujen hanke- ja vastaavienkin kokemusten perusteella vallitsevan oma todellisuutensa, jossa oppilaiden liikkumiseen kannustaminen on haasteellista. Yläkouluikäisten sosiaalisten normien näkyväksi tekeminen ja pohtiminen yhdessä nuorten kanssa voisi toimia jäänmurtajana liikkumisen edistämiseksi, samoin yläkoulun henkilökunnan sitoutumiseen, motivaatioon ja osaamiseen vaikuttavien elementtien analysointi ja vahvistaminen. Toimiviksi keinoiksi yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi pilottikouluissa koettiin organisoidut välituntitoiminnot, välituntien vertaisohjaajat sekä välineiden tarjoaminen ja liikuntatilojen kehittäminen (Haapala ym. 2014a).

Tytöt liikkuvat tämän tutkimuksen tulosten mukaan vähemmän kuin pojat niin koulupäivän kuin koko päivän aikana, mikä on linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa. Kiinnostava havainto liittyi-kin tyttöjen aktivointiin: niissä yläkouluissa, joissa tytöille tarjottiin erillisiä liikuntatoimintoja ja -tiloja, tyttöjen osallistuminen välituntiliikuntaan lisääntyi (Haapala ym. 2014a).

Erilaisten oppilasryhmien liikkumista koskevien toiveiden kuulemiselle ja niiden toteuttamiselle kannattaa järjestää kouluissa tilaa ja aikaa. Tyttöjen ja poikien liikuntamuodoissa ei välttämättä ole eroja, mutta tytöt saattavat esimerkiksi haluta välillä liikkua rauhassa, omassa tahdissaan, ilman ulkoiseen olemukseen liittyviä paineita ja poikien vauhdikkaammalla liikkumisella tilassa ottamaa fyysistä dominanssia.

Koulun liikuntakulttuurikin voi vaikuttaa oppilaiden liikkumistottumuksiin. Sekaryhmä- tai erillisopetus liikunnan oppitunneilla voi vaikuttaa yhtenä tekijänä siihen, millaisessa sosiaalisessa ympäristössä tytöt ja pojat ovat tottuneet liikkumaan koulun tiloissa. Tällä tottumuksella saattaa heijastella esi-

## Koulupäivän aikaisen liikkumisen edistäminen on mahdollisuus muutokseen, liikkumiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

## Sosiaalista hyvinvointia edistää oppilaiden yhdessä suunnittelema ja toteuttama liikkuminen.

merkiksi välituntien aikaiseen liikkumiseen. Yhteisten pelisääntöjen luominen ja aikuisten roolimallit voisivat toimia kannustimena yhteiseen ja toimivaan liikkumiseen koulupäivän aikana.

### Viihtyvyys syntyy yhdessä suunnitellen ja liikkuen

Tutkimusten mukaan 2000-luvun oppilaista, etenkin nuorista, vain pieni osa pitää koulusta paljon ja moni kokee rasittuvansa koulutyöstä vähintään jonkin verran (Inchley ym. 2016). Liikuntaan osallistumisella on todettu olevan positiivinen yhteys sosiaalisiin tekijöihin (Bailey ym. 2009), ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukset koulussa luovat tutkitusti pohjaa koulusta pitämiselle ja siten myös koulumenestykselle (Boulton ym. 2011; Liem & Martin 2011). Liikkumisen mahdollisuudet näiden sosiaalisten tekijöiden ja viihtyvyyden edistämässä kouluympäristössä ovat kuitenkin jääneet vähäiselle huomiolle.

Liikkuminen, etenkin välitunneilla, voi toimia sosiaalisen vuorovaikutuksen areenana (Ramstetter ym. 2010). Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan olikin väitöstutkimuksessani positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin koulussa, yhteenkuuluvuuteen alakoulussa sekä kouluilmapiiriin alakoulun tytöillä (Haapala ym. 2014b). Sosiaalisen vaikuttavuuden näkökulmasta on tärkeää pohtia, miten ja millaista liikkumista koulussa edistetään. Oppilaiden vuorovaikutuksen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmat ja tavoitteet tulisi huomioida jo toimintaa suunniteltaessa ja etenkin toteutuksessa – niiden paraneminen ei väitöstutkimukseni tulosten perusteella ole automaattinen liikkumisen sivutuote, vaan harkitun ja suunnitellun toiminnan tulos (Haapala ym. 2017).

Sosiaalista hyvinvointia edistävät oppilaiden yhdessä suunnittelema ja toteuttama liikkuminen sekä myönteisiä vuorovaikutustilanteita tukevat liikkumistilanteet. Tällöin toiminnan luonne, liian pienet tilat tai riittämättömät välineet eivät aiheuta jännitteitä oppilaiden välille. Henkilökunta voisi myös arvostaa oman esimerkin ja mukana olon voimaa; osallistumalla ja tukemalla yhdessä oppilaiden kanssa tehtyjä suunnitelmia sekä toimimalla roolimalleina henkilökunta voi tukea liikkumisen kokemista mielekkäänä ja sosiaalista hyvinvointia edistävänä.

### Tehty kehittämistyö ja henkilökunnan kokemukset näkyviksi

Monesti koulun liikkumista edistävästä hankkeista ja tutkimuksista kuvataan lopputulos – tuliko muu-  
tosta vai ei? Merkityksellistä on pohtia myös, mitä

kouluissa tehtiin ja miten se koettiin, mitä mahdollisuuksia oli ja mitä pitää ottaa huomioon? Vaikuttavuuden ja yleisen hyödyn arvioinnin näkökulmasta olisikin tärkeää raportoida edistämistoimien käytäntöön saattamisesta.

Väitöstutkimuksessani pyrin vastaamaan tähän tarpeeseen tutkimalla, millaisia liikkumisen edistämisen toimenpiteitä koulut toteuttivat, millaisia prosesseja kouluissa tapahtui ja millaisia olivat henkilökunnan kokemukset. Monimenetelmällinen lähestymistapa, joka yhdistää määrällistä ja laadullista aineistoa, onkin mahdollistanut koulujen toiminnan ja toimijoiden analysointia eri tasoilla.

Henkilökunnan tiedot, taidot ja asenteet vaikuttavat liikkumisen edistämisen onnistumiseen koulussa. Tutkimukseni tuloksista selvisi, että vaikka toiminta koettiin hyödylliseksi, se ei välttämättä näkynyt henkilökunnan osallistumisena toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen (Haapala ym. 2017). Onko esimerkiksi opettajilla sitten valmiuksia suunnitella ja toteuttaa aktiivisemmän koulupäivän periaatteita? Yksistään liikunnanopettajien varaan työtä ei voi jättää, vaikka heidän rooliaan voisikin väljentää koulun laaja-alaisen hyvinvoinnin edistämisen suuntaan. Jokaisen luokan- ja aineenopettajan olisi hyvä tunnistaa ja hyödyntää omat mahdollisuutensa lasten ja nuorten oppimisen, hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäjinä. Opettajankoulutuksella on tässä suuri merkitys, ja toivottavasti sopeutuminen uusien opetussuunnitelman perusteiden henkeen näkyisi opettajankoulutuksessa niin käytännössä kuin teoriassa. Tutkittuun tietoon perustuvat opettajien täydennyskoulutukset palvelisivat jo työelämässä olevien opettajien ammatillista kehittymistä liikkumisen edistämässä kouluissa.

### Tuloksista tulevaisuuden tarpeisiin

Koulujen autonomia liikkumisen edistämässä on suomalaiseseen kulttuuriin sopiva lähestymistapa, ja koulut ovat saaneet kaivattua taloudellista tukea toiminnan käynnistämiseen. Kansainvälisten koulun liikkumisen edistämishankkeiden vahvuuksista voidaan kuitenkin ottaa oppia kotimaiseen edistämistyöhön. Opettajat ja muu henkilökunta kokevat Suomessa tarvitsevansa lisää ideoita aktiivisemmän koulupäivän toteutukseen. Muun muassa Puolan ”PE in Class” -ohjelmassa koulut hyödyntävät teknologiaa raportoimalla omissa blogeissaan edistymisestään yhteistyössä oppilaiden kanssa. Samalla rakentuu koulun liikunnallinen tietopankki ja kirjasto, jossa toimivat ratkaisut on popularisoitu helppoa hyödyntämistä varten (McMullen ym. 2015).

Kansainvälisessä kontekstissa ovat korostuneet myös vastuun jakaminen, lähtötilanteen kartoittaminen ja johtajuus liikkumisen edistämässä koulussa (McMullen ym. 2015). Vahva yhteistyö koulun hen-

kilökunnan kesken on toiminnan perustana muun muassa Puolassa, Irlannin ”Active School Flag” -ohjelmassa sekä Yhdysvaltojen ”Let’s Move Active Schools” -liikkeessä; koulujen tulee jo toimintaa aloitettaessa perustaa tiimi tai komitea työstämään teemaa. Irlannissa koulut tekevät myös alussa itsearvioinnin valmiilla työkalulla, ja arvioinnin perusteella toimenpiteet voidaan kohdistaa tehokkaimmin. Yhdysvalloissa painotetaan fyysisen aktiivisuuden johtajuutta ja tuetaan opiskelevien ja jo valmistuneiden opettajien mahdollisuuksia kouluttautua ja kehittää omia valmiuksiaan koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseksi.

Läpileikkaavana teimana niin väitöstutkimuksessa kuin koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseksi on mahdollisuus – mahdollisuus muutokseen, liikkumiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Koulun toimintakulttuuri ei muutu hetkessä. Edistämistyön tulokset näkyvät usein maltillisena, positiivisena kehityksenä. Johtaminen, jaettu vastuu, sitoutuminen sekä oppilaiden osallisuus ja erilaisten tarpeiden huomioiminen ovat tärkeitä strategioita onnistuneeseen liikkumisen edistämiseen koulussa. Koulun henkilökunnan asenteiden tunnistaminen, ymmärrys liikkumisen mahdollisuuksista ja hyödyistä sekä valmiudet toteuttaa aktiivisempaa ja viihtyisämpää koulupäivää tulisi nähdä oleellisena osana koulun liikunnallisemman toimintakulttuurin kehittämistä. Yhtäläiset mahdollisuudet myönteiseen vuorovaikutukseen ja hyvinvointiin voidaan tuoda kaikkien lasten ja nuorten saavutettavaksi koulutuksen ja koulun kautta.

**HENNA HAAPALA, LitT**

**Tutkija**

**LIKES-tutkimuskeskus**

**Sähköposti: [henna.haapala@likes.fi](mailto:henna.haapala@likes.fi)**

*Kirjoittajan väitöskirja ”Finnish Schools on the Move: Students’ physical activity and school-related social factors” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 24.11.2017. Teos löytyy sähköisessä muodossa osoitteesta: [www.likes.fi/julkaisut](http://www.likes.fi/julkaisut).*

## NÄIN TUTKITTIIN:

**T**utkimuksen aineisto kerättiin osana Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen seurantaan vuosina 2010–2013. Neljään seurantakyselyyn vastasi lukuvuosi- en 2010–2012 aikana yhteensä 1463 luokkien 4–9 oppilasta. Lisäksi 385 kahdeksaluokkalaista vastasi kyselyyn vuosi pilottivaiheen jälkeen vuonna 2013. Kyselylomakkeilla selvitettiin fyysistä kokonaisaktiivisuutta, välituntien fyysistä aktiivisuutta sekä vertaisuuksia koulussa, yhteenkuuluvuutta koulussa ja kouluilmapiiriä. Objektiiiviset fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattoman ajan mittaukset tehtiin 319 luokkien 1–9 oppilaalle ActiGraph-kiihtyvyyssanturimittareilla. Koulujen fyysisen aktiivisuuden edistämistoimia ja prosessia kartoitettiin koulujen hankevastaavilta, rehtoreilta ja henkilökunnalta päiväkirjoilla, haastatteluilla ja kyselyillä.

## LÄHTEET:

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I. & Sandford, R.** 2009. The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education* 24 (1), 1–27.
- Boulton, M.J., Don, J. & Boulton, L.** 2011. Predicting children’s liking of school from their peer relationships. *Social Psychology of Education* 14 (4), 489–501.
- Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T.H.** 2014a. Adolescents’ physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research* 29 (5), 840–852.
- Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T.H.** 2014b. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14, 1114.
- Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., Laakso, L. & Tammelin, T.H.** 2016. Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish Schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 27 (11), 1442–1453.
- Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T.H.** 2017. Differences in physical activity at recess and school-related social factors in four Finnish lower secondary schools. *Health Education Research* 32 (6), 499–512.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barmekow, V.** (toim.) 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and wellbeing. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö.** Maalaiskansakoulun opetussuunnitelma. Komiteamietintö 1925. Helsinki: Valtioneuvosto.
- Kokko, S. & Mehtälä, A.** (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Liem, G.A. & Martin, A.J.** 2011. Peer relationships and adolescents’ academic and non-academic outcomes: Same-sex and opposite-sex peer effects and the mediating role of school engagement. *British Journal of Educational Psychology* 81 (2), 183–206.
- McMullen, J.M., Ni Chróinín, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M. & van der Mars, H.** 2015. International approaches to whole-of-school physical activity promotion. *Quest* 67 (4), 384–399.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.** Helsinki: Opetushallitus.
- Ramstetter, C.L., Murray, R. & Gamer, A.S.** 2010. The crucial role of recess in schools. *The Journal of School Health* 80 (11), 517–526.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K.D.** 2017. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14: 114.
- Weiss, M.R. & Stuntz, C.P.** 2004. A little friendly competition: peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. Teoksessa: M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Morgantown: Fitness Information Technology, 165–196.