

## **Koululiikunta oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä**

Miltä yhteiskuntamme näyttää muutamien vuosikymmenien päästä? Suomen korkea elintaso ja elämisen helppous houkuttelevat enenevässä määrin lapsia ja nuoria fyysisesti passiivisten harrastusten pariin. Tämä näkyy muun muassa arkiliikunnan vähenemisenä, ylipainoisten lasten ja nuorten määrän kasvuna, fyysisen kunnon huononemisenä sekä yleisen oireilun ja erilaisten sairauksien lisääntymisenä.

Tutkimustulosten mukaan olemme jo nyt sellaisten kansanterveydellisten haasteiden edessä, että tarvitsemme konkreettisia toimia lasten ja nuorten terveyden, jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Vähintään puolet yläkoulun oppilaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, ja viidennes koululaisista ei liiku koulun liikuntatuntien ulkopuolella lainkaan. 12-18-vuotiaiden ylipaino on kolminkertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2003. Suomen armeijassa alokkaat kuntoilevat nykyään sauvojen kanssa kävelen, sillä juoksu on heille liian rankkaa.

On myös tärkeää muistaa, että motoriset perustaidot vaativat kehittyäkseen riittävän määrän laadullisesti monipuolisia liikekokemuksia, joka antaa pohjan myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle ja liikunnan harrastamiselle. Motoristen taitojen kehittymisellä ja hallinnalla voi siten osaltaan olla vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Joissakin liikunta-aktiivisuutta kartoittaneissa tutkimuksissa lapset ovat maininneet liikuntaan osallistumisen suurimmaksi esteeksi juuri heikot motoriset taidot. Täten koulujen liikunnan määrällä ja laadulla on erittäin tärkeä merkitys lasten motoristen perustaitojen harjaantumisen kannalta. Lapsilla tulisi päivittäin olla tarpeeksi mahdollisuuksia monipuoliseen motoristen perustaitojen harjoitteluun ja aktiivisuuteen positiivisessa ja kannustavassa oppimisympäristössä.

Koululiikunta ohjaa lapsia ja nuoria huolehtimaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan, mutta sen lisäksi koululiikunnassa voidaan harjaannuttaa monia tulevaisuudessa tärkeitä taitoja kuten ajattelun, ongelmanratkaisun, luovuuden, itsensä ilmaisun, yhteistyön tekemisen ja toisten huomioonottamisen taitoja. Liikunnassa oppilas kokee monenlaisia tunteita, saa harjoitella voittamista ja häviämistä, yhteistyön tekemistä, toisten auttamista ja vastuun kantamista. Liikuntasuoritukset itsessään ovat luovia ongelmanratkaisutehtäviä, joissa oppilas joutuu yhdistelemään useita eri tekijöitä. Liikunnassa ja terveystiedossa luodaan edellytyksiä ymmärtää terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Liikunta on oiva väline harjoitella sekä kehollista että sanallista itseilmaisua.

Tietämistä ja lukuaineita painottavassa koulussa liikunta tarjoaa mahdollisuuden virkistykseen ja epämuodolliseen sosiaaliseen toimintaan. Liikunta tulisi nähdä aiempaa enemmän päivittäisenä oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin osatekijänä ja osallistumisen välineenä. Tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivinen yhteys keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin ja koulussa viihtymiseen.

Tätä tutkimustulosta tukee myös juuri tarkastettu Marko Kantomaan väitöskirja (Oulu 13.02.2010), joka osoittaa, että ahkerasti liikkuva nuori kokee terveytensä hyväksi, tulee toimeen kavereiden kanssa ja menestyy koulussa. ”Liikunnallinen aktiivisuus yhdistyy positiivisuuteen ja tavoitteellisuuteen myös kouluelämässä... Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muistiin ja keskittymiskykyyn... Vähäinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavuus- ja käytöshäiriöihin.” Väitöstutkimukseen osallistui yli 9000 15-16-vuotiasta pohjoissuomalaista nuorta.

Suomalaisen koulun vähäiselle liikunnalle on vaikea löytää perusteita. Eurooppalaisessa vertailussa Suomi sijoittuu viimeisten joukkoon liikuntatuntien määrässä. Koulu on ainoa instituutio, joka tavoittaa

lähes kaikki lapset ja nuoret. Panostamalla koululiikuntaan voimme panostaa lasten ja nuorten kouluviihtyvyyteen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Liikuntatuntien määrän lisääminen ja ryhmäkokosuositusten noudattaminen antaa liikuntaa opettaville opettajille mahdollisuudet toteuttaa sellaista koululiikuntaa, jossa oppilaiden yksilölliset tarpeet ja toiveet on mahdollista huomioida aiempaa paremmin. Koulun muun liikunnan (esimerkiksi kerhotoiminta, välituntiliikunta) kehittämisestä hyötyvät pääasiassa liikunnallisesti aktiiviset oppilaat. Kaikille yhteisten liikuntatuntien lisääminen on toimivin keino edistää vähän liikkuvien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta.

Edellä olevan perusteella esitämme, että jokaiselle perusopetuksen vuosiluokalle tulee lisätä vähintään yksi vuosiviikkotunti liikuntaa.

## **Terveystieto on parasta ja halvinta ennaltaehkäisyä**

### **Terveystietoa ennen lakimuutosta**

Ennen lakimuutosta terveystietoa oli opetettu peruskouluissa satunnaisesti, koulujen omana valintana. Terveystiedon tarve lisääntyi 1990-luvun lopulla vuosi vuodelta. Lukuvuonna 1999-2000 sitä opetettiin jo yli 50%:ssa kouluja. Vastaavana aikana ja ennen sitä lukiossa oli terveystietoa yksi kurssi. Suurin osa terveystiedon opetuksesta tapahtui liikunnanopettajien opettamana (Itkonen ja Summanen 2000, pro gradu-työ).

### **Lakimuutoksen vaikutukset**

Kun terveystiedosta tuli oma, itsenäinen oppiaine, Opetushallitus laati sille oman opetussuunnitelman, mikä linjasi ja yhtenäisti opetusta valtakunnallisesti. Samaan aikaan alettiin järjestää perus- ja aineopintokokonaisuuksien koulutusta terveystietoa opettaville opettajille. Tämän seurauksena opetuksen taso sekä parani että yhtenäistyi ja opettajat sitoutuivat opetukseen. Pätevöitymiseen annetut aikarajat menevät umpeen perusopetuksessa vuonna 2012, ja lukiossa 2011, joten koulutautuminen on vielä käynnissä. Myös oppikirjojen tekeminen alkoi välittömästi opetussuunnitelmien hyväksymisen jälkeen. Tällä hetkellä on valittavana laaja valikoima oppikirjoja ja opettajanoppaita. Jos oppiaine peruskoulussa yhdistettäisiin johonkin muuhun oppiaineeseen, palattaisiin vuoden 2000 tasolle, jolloin terveystiedon merkitys terveyssivistyksen antajana ja terveyserojen kaventajana vähenisi. Myöskään ratkaisu ei olisi perusopetuslain mukainen, nykyisiä opetussuunnitelmia ei voitaisi toteuttaa eikä käytössä olevia kirjasarjoja hyödyntää.

### **Terveystiedon perusopetuksen tavoitteet, tehtävä ja toteutus**

Valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa sanotaan seuraavaa: ”Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1–4 osana ympäristö- ja luonnontieto-oppiaineryhmää, vuosiluokilla 5–6 osana biologia/maantietoa ja fysiikka/kemiaa ja itsenäisenä oppiaineena vuosiluokilla 7–9. Terveystiedon opetus tulee suunnitella siten, että oppilaalle muodostuu

kokonaisvaltainen kuva terveystiedosta koko perusopetuksen aikana. Terveystiedon sekä biologian, maantiedon, fysiikan, kemian, kotitalouden, liikunnan ja yhteiskuntaopin opetusta tulee suunnitella yhteistyössä. Opetuksen suunnittelussa tehdään yhteistyötä myös oppilashuollon henkilöstön kanssa” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, s. 130 - 133). Lukiossa terveystietoa on yksi pakollinen ja kaksi valinnaista kurssia. Terveystieto kirjoitetaan yo-kokeessa reaaliaineiden ryhmässä. Siitä on tullut suosituin reaaliaine yo-kokeessa. Ammattioppilaitoksessa on yksi opintoviikko terveystietoa.

## **Suosittu aine**

Terveystiedon suosio oppiaineena on yllättänyt niin päättäjät kuin kentällä työskentelevät henkilöt. Eikö tämä ole merkki siitä, että nuoret ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja tulevaisuudestaan. Vuosina 2003, 2007 ja 2009 Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn mukaan n. 80 % peruskoulun, lukion ja ammatillisen puolen opiskelijoista pitää terveystiedon aiheita kiinnostavina ja  $\frac{3}{4}$  on sitä mieltä, että terveystiedon opetus lisää valmiuksia huolehtia terveydestä. Eikö tämä ole parasta ja halvinta primaaripreventiota, mitä nuorille voidaan tarjota. Lisäksi ne positiiviset vaikutukset, mitkä eivät näy suoranaisesti tutkimustuloksissa, ovat arvoitus.

## **Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ovat koulun tärkeimpiä tehtäviä**

Terveystiedon opetus on käytännönläheistä, josta on hyötyä arjen valinnoissa. Se on keskustelua herättävä aine, jossa oppilas voi hakea vastauksia sellaisiin kysymyksiin, joihin hän ei saa luotettavia vastauksia mistään muualta. Se huomioi yksilön kokonaisuutena ja antaa välineitä oman terveyden ylläpitämiseen sekä opettaa terveyden lukutaitoa. Opetus auttaa omatoimisen ajattelun kehittymistä ja valmiuksia tehdä valintoja erilaisissa elämäntilanteissa.

Vaikka suuri osa lapsistamme ja nuoristamme voi hyvin, silti meillä on kasvava joukko nuoria, joilla on terveydessä isoja haasteita mm. alkoholin, tupakan ja huumeiden suhteen. Myös jatkuvasti lisääntyvä ylipaino sekä kuntotekijöiden huonontuminen vaativat ravinto- ja liikuntatietouden lisäämistä. Jokaiselle sukupolvelle on aina opetettava hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarvittavat tiedot ja parhaiten se tapahtuu peruskoulussa. Samalla se estää myös eriarvoistumisen lisääntymistä yhteiskunnassamme.

Riitta Pääjärvi-Myllyaho  
LIITO Ry:n puheenjohtaja