



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

## LIIKUNTA JA OPPIMINEN

**TIIVISTELMÄ**

TILANNEKATSAUS  
LOKAKUU 2012

# Sisältö

Liikunta ja oppiminen .....	3
Liikunnan merkitys oppimiselle .....	5
1. Liikunta ja koulumenestys.....	5
2. Liikunta ja tiedollinen toiminta.....	5
3. Liikunta ja koulunkäynti .....	6
Liikunnan ja oppimisen yhteyksiä välittäviä tekijöitä .....	8
Liikunnan merkitys terveydelle .....	9
Ideoita lasten arkipäivän liikunnallistamiseksi .....	10
Johtopäätös .....	14

---

## Aikaisemmin ilmestyneet Opetushallituksen tilannekatsaukset:

**Tieto- ja viestintäteknikka opetuskäytössä. Välineet, vaikuttavuus ja hyödyt.** Tilannekatsaus toukokuu 2011. Muistiot 2011:2.

**Kielten tarjonta ja kielivalintojen perusteet perusopetuksessa.** Tilannekatsaus joulukuu 2011. Muistiot 2011:3. Tekijöinä Teija Kangasvieri, Elisa Miettinen, Pirkko Kukkohovi ja Marita Härmälä.

**Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma.** Tilannekatsaus tammikuu 2012. Muistiot 2012:1. Toimittaneet Teija Kujala, Christina M. Krause, Nina Sajaniemi, Maarit Silvén, Timo Jaakkola & Kari Nyyssölä.

**Koulutuksen järjestäminen kohti 2020-lukua. Kuntarakenteen, oppilaitosverkoston ja ohjauksen nykytilanne sekä kehitysnäkymät.** Tilannekatsaus huhtikuu 2012. Muistiot 2012:2. Tekijöinä Riku Honkasalo & Kari Nyyssölä.

**Muuttuva oppilaitosjohtaminen.** Tilannekatsaus toukokuu 2012. Muistiot 2012:3. Tekijöinä Jukka Alava, Leena Halttunen ja Mika Risku.

**Opetussuunnitelman käsittely opettajankoulutusten opetussuunnitelmissa.** Tilannekatsaus kesäkuu 2012. Muistiot 2012:4. Tekijöinä Erja Vitikka, Jaanet Salminen & Tiina Annevirta.

# Liikunta ja oppiminen

Tässä katsauksessa tarkastellaan viimeaikaisten tutkimustulosten pohjalta liikunnan yhteyttä lasten oppimiseen. Katsaus on suunnattu opettajille, opetushenkilökunnalle, sivistystoimenjohtajille ja muille opetuksesta päättävälle. Katsauksen tarkoituksena on nostaa esiin liikunnan monitahoinen merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä, erityisesti oppimisessa. Katsaus antaa myös tukea ja tarjoaa keinoja liikunnan lisäämiseen. Katsauksessa tuodaan esiin uusimmat, vuosina 2008–2011 ilmestyneet tutkimustulokset liikunnan vaikutuksista lasten oppimiseen ja koulumenestykseen sekä otetaan kantaa siihen, miten tuloksia voisi hyödyntää.

Aluksi katsauksessa kuvataan liikunnan vaikutuksia koulumenestykseen, tiedolliseen toimintaan ja koulunkäyntiin. Tämän jälkeen tarkastellaan niitä mekanismeja, jotka mahdollisesti välittävät liikunnan vaikutuksia oppimiseen. Lisäksi tuodaan esiin hyviä käytäntöjä lasten koulupäivän liikunnan lisäämiseksi ja pohditaan tutkimustulosten merkityksiä suomalaisille lapsille sekä koulussa tapahtuvan liikunnan lisäämiselle.

Katsauksessa liikuntaa tarkastellaan koulun liikuntatuntien, koulupäivän aikana tapahtuvan muun liikunnan, vapaa-ajan liikunnan, fyysisen kokonaisaktiivisuuden sekä fyysisen kunnon näkökulmista. Oppimista puolestaan tarkastellaan mm. kouluarvosanojen, tiedollisten toimintojen (tarkkaavaisuuden, havaitsemisen, muistin ja ongelmanratkaisun) sekä käyttäytymisen ja koulunkäynnin näkökulmista.



## Käsitteitä:

- **Oppiminen** on ihmisen kasvun ja kehittymisen ydinprosessi. Se on keskeinen ihmisen toiminnan muutoksen mahdollistaja. Oppimisen seurauksena käyttäytyminen ja siihen vaikuttavat tiedot, taidot ja tunnereaktiot muuttuvat. Oppimalla voimme paitsi sopeutua ympäristön muutoksiin myös aktiivisesti vaikuttaa ympäristöömme ja omaan toimintaamme siinä. Oppiminen on aina aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen prosessi, joka tapahtuu kulttuurisessa ja sosiaalisessa ympäristössä. Kasvuympäristöstä saatavat kokemukset sekä aiheuttavat että säätelevät oppimista.
- **Liikunta** on tärkeä kasvuympäristön tarjoama oppimisväylä. Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa. Sillä pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. Liikunnan avulla opitaan liikkumaan, opitaan itsestä liikkujana sekä opitaan itse liikunnasta. **Fyysisellä aktiivisuudella** tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa. Liikunta on osa fyysisistä aktiivisuutta.
- **Tiedolliset toiminnot** liittyvät tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön; niitä ovat esimerkiksi tarkkaavaisuus, havaitseminen, muisti ja ajattelu. **Toiminnanohjaus-termi** on psykologiassa vakiintunut kuvaamaan tiedonkäsittelyn koordinoitua ja kontrolloitua. Toiminnanohjaus säätelee muita inhimillisen toiminnan kannalta olennaisia tiedollisia toimintoja, kuten muistia, tarkkaavaisuutta ja ajattelua. Toiminnanohjaus vastaa päämäärien asettamisesta ja toimintatapojen suunnittelusta, niiden kognitiivisten toimintojen valinnasta ja ohjauksesta, joita päämäärien saavuttamiseen tarvitaan, sekä oman toiminnan tahdonalaisesta kontrollista, toiminnan joustavuudesta ja myös toiminnan arvioinnista. Tällaiset toiminnot ovat olennaisia päätöksenteossa, ongelmanratkaisussa ja oppimisessa.



**Liikunta on tärkeä kasvuympäristön tarjoama oppimisväylä.**

# Liikunnan merkitys oppimiselle

## 1. Liikunta ja koulumenestys

Viime vuosien aikana tutkimus liikunnan ja koulumenestyksen yhteydestä on lisääntynyt huomattavasti. Uusimmissa tutkimuksissa oppitunteihin integroitu liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä kouluarvosanoihin ja standardoituihin oppiainekohtaisiin testituloksiin. Liikunnan positiivinen vaikutus koulumenestykseen on havaittu erityisesti matemaattisissa aineissa. Myös osallistuminen urheiluseurojen harjoituksiin ja liikuntakerhoihin on ollut yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Lisäksi on huomattava, että tutkimuksissa, joissa lisättiin liikuntatunteihin ja välitunteihin käytettyä aikaa ja vastaavasti vähennettiin ns. akateemisiin oppitunteihin käytettyä aikaa, oppilaiden akateemiset oppimistulokset eivät heikentyneet.

## 2. Liikunta ja tiedollinen toiminta

Fyysisen aktiivisuuden on havaittu vaikuttavan myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Uusimmissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden lisääminen paransi testituloksia erityisesti toiminnanohjausta ja muistia vaativissa tehtävissä. Tutkimustietoa liikunnan välittämistä vaikutuksista tiedolliseen toimintaan on kuitenkin vasta vähän ja tulokset ovat jokseenkin epä johdonmukaisia. Myös hyvän kestävyyskunnan on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä muistiin ja toiminnanohjaukseen. Lihaskunnolla puolestaan ei näyttäisi olevan yhteyttä tiedolliseen toimintaan. Liikunnan ja tiedollisen toiminnan väliset yhteydet saattavat osaltaan selittää liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä.



**Tutkimuksissa oppitunteihin integroitu liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hyvä kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin.**

**Liikunnan lisääminen paransi testituloksia erityisesti toiminnanohjausta ja muistia vaativissa tehtävissä.**

### 3. Liikunta ja koulunkäynti

Liikunta näyttää koulumenestyksen ja tiedollisten taitojen lisäksi edistävän myös muita oppimisen kannalta tärkeitä asioita, esimerkiksi luokahuonekäytäytymistä, tehtäviin keskittymistä sekä oppitunteihin osallistumista – ja sitä kautta itse oppimista. Liikuntaa harrastavilla on myös korkeampia jatkokoulutustavoitteita peruskoulun jälkeen. Lisäksi hyväkuntoiset oppilaat ovat huonokuntoisia vähemmän poissa koulusta.

Yllä tiivistettiin yhteen vuosien 2008–2011 aikana ilmestyneet tutkimustulokset. Yhteenvedona voidaan todeta, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Tulokset kuitenkin vaihtelevat eri tutkimuksissa, eikä kaikissa ole havaittu lainkaan yhteyttä liikunnan ja oppimisen välillä. Tämän vuoksi tarvitaan lisää laadukasta aiheeseen liittyvää tutkimusta. Seuraavan sivun taulukkoon on kerätty esimerkkejä tässä yhteenvedossa käytetyistä tutkimuksista.



**Liikuntaa harrastavilla on myös korkeampia jatkokoulutustavoitteita peruskoulun jälkeen.**

Tekijä	Mitä tehtiin?	Tulokset
<b>Donnelly ym. (2009)</b>	Tutkimuksessa lisättiin 90 minuuttia reipasta liikuntaa kouluviikkoon järjestämällä 10 minuutin liikunnallisia tuokioita toisen ja kolmannen luokan oppilaiden oppituntien lomaan.	Oppiainekohtaiset testitulokset lukemisessa, matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa paranivat kolmen vuoden aikana.
<b>Reed ym. (2010)</b>	Tutkimuksessa kolmannen luokan oppilaille järjestettiin yhden koulupäivän aikana oppituntien aikaista liikuntaa yhteensä 30 minuuttia, ja sama toistettiin kolmena koulupäivänä viikossa neljän kuukauden ajan.	Koeryhmän oppilaat pärjäsivät kontrolliryhmää paremmin humanististen ja yhteiskunnallisten oppiaineiden standardoidussa testissä. Lisätty liikunta oli positiivisesti yhteydessä myös tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin.
<b>Castelli ym. (2011)</b>	Tutkimuksessa 9-vuotiaat lapset osallistuivat päivittäin liikuntakerhoon yhdeksän kuukauden ajan. Liikuntakerho kesti pari tuntia, ja siihen sisältyi noin 40 minuuttia reipasta liikuntaa.	Lapset, joille kertyi enemmän reipasta liikuntaa liikuntakerhon aikana, pärjäsivät muita paremmin vaikeimmissa toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä.
<b>Davis ym. (2011)</b>	13 viikon tutkimuksessa 7–11-vuotiaat lapset jaettiin kontrolliryhmään sekä kahteen eri liikuntaryhmään, jotka erosivat toisistaan ainoastaan ripeän liikunnan määrässä (20 min tai 40 min päivässä). Lapset osallistuivat liikuntaryhmiin jokaisen koulupäivän jälkeen.	Tutkimustulosten mukaan 40 minuutin päivittäinen liikunnan lisääminen oli yhteydessä parempiin tuloksiin matematiikan testissä, mutta ei äidinkielen testissä.  Liikuntaan osallistuneiden lasten tulokset toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä paranivat merkittävästi kontrolliryhmän lapsiin verrattuna. Lisäksi 40 minuuttia päivässä reippaasti liikkuneiden lasten tulokset olivat merkittävästi parempia 20 minuuttia päivässä liikkuihin verrattuna.
<b>Kamijo ym. (2011)</b>	Yhdeksän kuukauden tutkimuksessa 7–11-vuotiaat lapset osallistuivat kahden tunnin mittaiseen liikuntakerhoon jokaisen koulupäivän jälkeen. Liikuntakerhon sisältö painottui kestävyystyypiseen liikuntaan, mutta kahdesti viikossa se sisälsi myös lihaskunto-osuuden. Lapsille kertyi päivittäin vähintään 70 minuuttia ripeää liikuntaa.	Vastaustarkkuus muistitehtävässä parani liikuntaan osallistuneilla lapsilla, kun taas kontrolliryhmän lasten vastaustarkkuudessa ei tapahtunut muutoksia. Lisäksi liikunnan hyödyt olivat sitä suurempia, mitä vaativampia muistitehtävät olivat.

# Liikunnan ja oppimisen yhteyksiä välittäviä tekijöitä

Tutkimusten perusteella liikunta ei välttämättä suoraan vaikuta oppimistuloksiin, vaan vaikutus välittyy useiden muiden tekijöiden kautta.

Näyttäisi siltä, että liikunnan anatomiset ja fysiologiset vaikutukset ulottuvat koko kehon lisäksi myös aivoihin. Liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta erityisesti niillä aivoalueilla, joissa muisti ja toiminnanohjaus toimivat. Liikunnan aikaansaamat muutokset aivojen rakenteissa ja toiminnassa luovat lisää mahdollisuuksia oppimiseen. Lisäksi motoriset ja tiedolliset taidot näyttäisivät kehittyvän käsi kädessä, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia myös elinympäristön haasteiden kohtaamiseen ja ratkaisemiseen, mikä edelleen kehittää paitsi kognitiivisia myös sosiaalisia taitoja.

Liikunnan harrastaminen tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja voi siten selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Liikunta kehittää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella ja noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan sekä valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat. Lisäksi liikunta tarjoaa mahdollisuuksia tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen. Liikunnan harrastaminen kehittää parhaimmillaan ryhmätöitä, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Nämä seikat voivat osaltaan selittää liikunnallisesti aktiivisten lasten hyviä oppimistuloksia. Liikunnan positiivisen vaikutuksen on havaittu välittyvän myös itsetunnon ja kouluviihtyvyyden kautta. Lisäksi lihavuudella saattaa olla negatiivisia vaikutuksia lasten tiedolliseen toimintaan ja oppimiseen.



**Liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta erityisesti aivoalueilla, joissa muisti ja toiminnanohjaus toimivat.**

**Liikunnan harrastaminen kehittää parhaimmillaan ryhmätöitä, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa.**



# Liikunnan merkitys terveydelle

Kolmenkymmenen viime vuoden aikana suomalaisten lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt ja lihavuus lisääntynyt. Ylipainoisia tyttöjä ja poikia on 12-vuotiaiden ikäluokasta noin viidesosa. Lapsuuden ja nuoruusiän ylipaino seuraa usein aikuisuuteen. Lihavuuden taustalla on monia tekijöitä, mutta tärkein syy on liian suuri energiansaanti kulutukseen nähden.

Suomalaiset liikuntasuositukset kehottavat alle kouluikäisiä liikkumaan reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä ja kouluikäisiä vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Liikuntamittausten perusteella suomalaisista alakoululaisista noin puolet ja yläkoululaisista vain kuudesosa täyttää liikunta-aktiivisuuden minimisuosituksen. Seurantatutkimusten perusteella tiedetään, että liikunta-aktiivisuus lapsena ja nuorena ennustaa aktiivisuutta myös aikuisena.

Liikunta vaikuttaa edullisesti lasten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, estää liiallisen painonnousun, ylläpitää tai kehittää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä sekä vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen terveyteen myös lapsilla. Riittävä fyysinen aktiivisuus on normaalin kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä. Parhaimmillaan liikunta tukee monin tavoin lapsen fyysistä, kognitiivista, motorista, sosiaalista ja eettistä kasvua ja kehitystä.

Liikunnallisella elämäntavalla on merkittävä vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen kaikissa elämänkulun vaiheissa. Perusta aikuisiän hyvälle terveydelle sekä lihavuuden ja osteoporoosin ennaltaehkäisylle luodaan kuitenkin jo lapsuudessa. Mitä aikaisemmin liikuntaan ja liikkumattomuuteen kiinnitetään huomiota, sitä keskevämpiä tuloksia saadaan aikaan.



**Kouluikäisiä kehoitetaan liikkumaan vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.**

**Perusta aikuisiän hyvälle terveydelle sekä lihavuuden ja osteoporoosin ennaltaehkäisylle luodaan jo lapsuudessa.**

# Ideoita lasten arkipäivän liikunnallistamiseksi

Lasten liikunnan lisäämiseen ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen tarvitaan mukaan lapset, lasten vanhemmat, opetushenkilökunta ja päättäjät. Erityisen tärkeitä ovat lasten huoltajien tuki, esimerkki ja asenteet, sillä liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Säännöllisellä vapaa-ajan liikunnalla on merkittävä rooli lasten liikunnan lisäämisessä, tapahtuipa se sitten urheiluseuroissa tai perheen ja ystävien kesken.

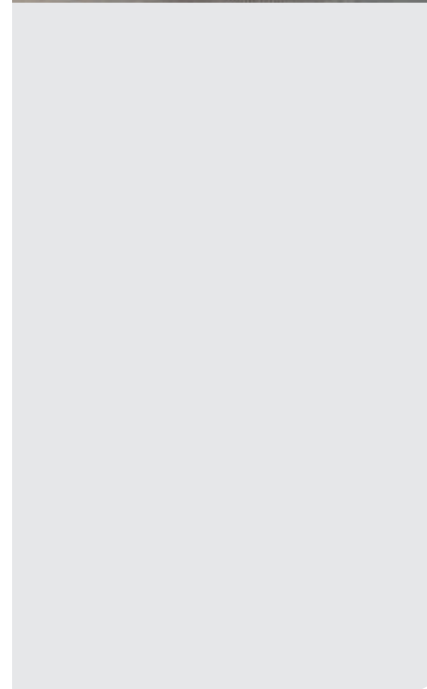
Myös kouluilla on tärkeä rooli lapsen liikuttajana.

*Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.*

## Koululiikunta

- tavoittaa kaikki oppilaat, erityisesti vähän liikkuvat oppilaat
- tarjoaa sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa
- tarjoaa mahdollisuuden pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista sekä käydä läpi erilaisia tuntemuksia
- tukee oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

→ Koululiikunnan lisääminen ja sisältöjen kehittäminen ovat tärkeitä keinoja lasten liikunnan edistämiseksi.



### **Liikunnan lisäämisessä on koulussa käytettävissä monipuolisia vaihtoehtoja:**

- koululiikunnan lisääminen
- erilaiset taukojumpat
- liikunnalliset tapahtumat
- välitunti- ja koulumatkaliikunta.

Tällaiset toimet täydentävät koulupäivän aikaista liikuntaa ja auttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Ne tuovat myös piristävän ja oppimisen kannalta tärkeän mausteen koulupäivään. Valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa 2010–2012 useat koulut ovat kehittäneet ja kokeilleet erilaisia toimia koulupäivän liikunnallistamiseksi. Osa esimerkeistä on kerätty myös seuraavan sivun taulukkoon.



## Esimerkkejä koulupäivän liikunnallistamiseen:

Välitunti liikunta	
<b>Pitkä liikuntavälitunti</b>	Pitkä liikuntavälitunti saadaan aikaan yhdistämällä aamupäivän oppitunteja tai järjestämällä kouluruokailun yhteyteen pidempi tauko. Aamupäivän pidemmät tunnit katkaistaan parin minuutin taukojumballa, jotta keskittyminen oppimiseen säilyy.
<b>Välkkäritoiminta</b>	Välkkäritoiminnassa osa koulun oppilaista koulutetaan toimimaan välitunti liikunnan ohjaajina. Välkkärit suunnittelevat ja järjestävät välitunti liikuntaa sekä ideoivat mm. liikuntavälineiden hankintaa.
<b>Välituntimaraton</b>	Välituntimaratonissa oppilaat kävelevät tai juoksevat koulun pihalle merkittyä reittiä ja keräävät maratonin verran kilometrejä. Kävellessään oppilaat keräävät luokalleen pisteitä, ja tietyn pistemäärän täytyttyä luokka saa palkintona esimerkiksi sisäliikuntavälitunnin koulun liikuntasalissa.

Tapahtumat	
<b>Teemapäivät</b>	Teemapäivänä esimerkiksi paikkakunnan urheiluseuroja pyydetään esittelemään toimintaansa paikallisten ”urheilusankareiden” voimin. Oppilaat voivat valmistaa mm. kuvaamataidon tunnilla julisteita, joissa esitellään heidän omaa liikuntaharrastustaan.
<b>Televisioformaatit</b>	Esimerkiksi Tanssii teinien kanssa –tapahtumassa oppilaat haastavat aikuiset mukaan illanviettoon, jossa oppilaat ja aikuiset tanssivat keskenään Tanssii tähtien kanssa -formaatin mukaan.

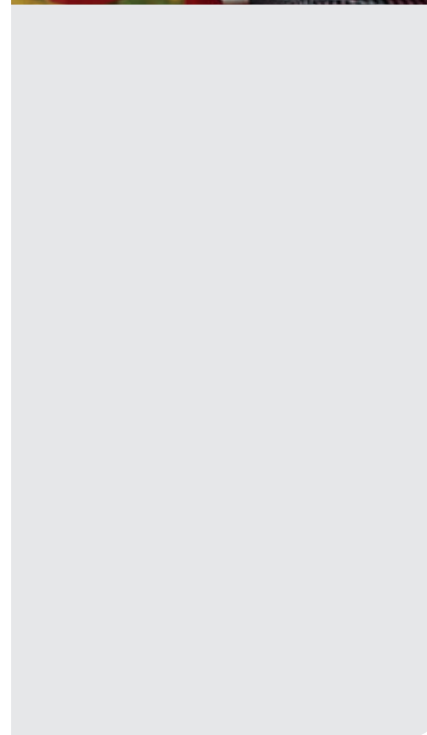
Koulumatkaliikunta	
<b>Koulumatkakampanja</b>	Koulumatkakampanjassa oppilaat ottavat tavoitteekseen esimerkiksi kävellä tai pyöräillä kouluun vähintään kolmena päivänä viikossa. Tavoitteen saavuttamista seurataan ja onnistumiset palkitaan. Luokan seinällä olevalle julisteelle merkitään päivät, jolloin koulumatka kuljettiin aktiivisella tavalla, ja päivät lasketaan yhteen. Eniten päiviä kerännyt luokka palkitaan heijastimilla, retkellä tai muulla tavalla.
<b>Koulukuljetus</b>	Koulukuljetusoppilaiden liikunnan edistämiseksi voidaan hyödyntää odotusaikoja järjestämällä liikunnallista kerhotoimintaa. Lisäksi kyyditys voidaan järjestää niin, että oppilaalle kertyy kävelyä joko kotoa lähdettäessä tai koululle tultaessa.

Edellä mainitut esimerkit kuvaavat erilaisia mahdollisuuksia liikunnan edistämiseen kouluissa. On kuitenkin syytä muistaa myös lasten huoltajien rooli lapsen liikkumisessa. Onkin tärkeää, että lasten huoltajat oppivat tuntemaan liikunnan myönteiset vaikutukset ja että heidät saadaan mukaan liikunnan edistämiseen. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo lapsuuden perheissä ja kouluissa.

# Johtopäätös

---

Liikunta edistää monin tavoin lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Sen on huomattu vaikuttavan myönteisesti myös oppimiseen ja tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen, ja sitä kautta mahdollisesti koulumenestykseen. Kaiken kaikkiaan perustelut lasten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi ovat vakuuttavat. Koulu tarjoaa hyvät mahdollisuudet lasten liikunnan lisäämiseen ja myös oppimisen tukemiseen. Koulupäivän liikunnallistamiseen tarvitaan kuitenkin luovuutta ja joustavuutta sekä eri tahojen, kuten opettajien, lasten huoltajien ja päättäjien sitoutumista. Tutkijat suosittelevat monipuolisen, ikä- ja kehitystasolle sopivan liikunnan lisäämistä koulupäivään. Tällainen liikunta tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä sekä edistää terveyttä, hyvinvointia ja oppimista.





Tämä tiivistelmä perustuu Opetushallituksen julkaisuun:  
Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012.  
Muistiot 2012:5. Tekijöinä Heidi Syväoja, Marko Kantomaa,  
Kaarlo Laine, Timo Jaakkola, Kirsi Pyhälto ja Tuija Tammelin.

Opetushallitus julkaisee tilannekatsauksia ajankohtaisista  
koulutuspoliittisista teemoista. Tilannekatsaukset ovat luonteeltaan  
tiivitä kirjallisuuskatsauksia, joihin on koottu aihepiiriin liittyvää  
tutkimus-, tilasto- ja indikaattoritietoa. Tilannekatsausten tavoitteena  
on vahvistaa tietoperustaisuutta koulutuksen seurannassa,  
kehittämisessä ja päätöksenteossa. [www.oph.fi/tilannekatsaukset](http://www.oph.fi/tilannekatsaukset)

Opetushallitus  
PL 380  
00531 Helsinki  
029 533 1000  
[www.oph.fi](http://www.oph.fi)