

Liikunnallisen elämäntavan lisääminen esi- ja perusopetuksessa - paikallinen OPS

1. Tavoite

Muonion kunnan perusopetuksessa edistetään oppilaiden hyvinvointia vahvistamalla laaja-alaisen osaamisen kokonaisuutta L3: itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Lähtökohtana on, että koulussa tuetaan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja terveellistä sekä liikunnallista elämäntapaa osana koulupäivää (Opetushallitus, 2025). Tavoitteena on lisätä oppilaiden päivittäistä liikkumista koulupäivän aikana sekä liikuntatunneilla että niiden ulkopuolella, sekä vahvistaa liikkeen asemaa luonnollisena osana oppimista kaikissa oppiaineissa.

2. Toimintatavat

Muonion yhtenäiskoulussa kehitetään toimintakulttuuria systemaattisesti siten, että liikkuminen on luonteva ja näkyvä osa koko koulupäivää, eikä rajoitu yksinomaan liikuntatunneille. Tämä edellyttää koko henkilöstön sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin. Henkilökunnan sitoutumista ja osaamista vahvistetaan mm. organisaation sisäisillä ja ulkopuolisilla koulutuksilla sekä helposti saatavilla olevilla valmiilla materiaaleilla ja ideoilla.

Oppitunneilla liikkumista vahvistetaan hyödyntämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä oppiaineisiin soveltuvalla tavalla. Oppituntien aikana pyritään katkaisemaan paikallaan oloa säännöllisesti lyhyillä aktiivisilla tauoilla, jotka tukevat oppilaiden keskittymistä ja jaksamista. Opettajien osaamista toiminnallisuuden lisäämisessä tuetaan sekä koulun sisäisillä että ulkoa tulevilla koulutuksilla. Opettajia kannustetaan jakamaan hyviä käytänteitä sekä kokeilemaan uusia toimintamalleja osana koulun yhteistä kehittämistyötä.

Koulupäivän rakenteessa hyödynnetään siirtymätilanteita liikkumisen lisäämiseksi. Erityistä huomiota kiinnitetään koulukuljetuksesta opetukseen siirtymiseen, jota kehitetään tulevina vuosina koulukuljetuksien jättöpaikan muutoksilla siten, että oppilaille muodostuu luontevia mahdollisuuksia liikkua ennen oppituntien alkua. Oppilaita ohjataan ja kannustetaan kulkemaan koulumatkoja lihasvoimin aina, kun se on mahdollista ja turvallista, ja huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä aktiivisten kulkutapojen tukemiseksi.

Välitunneilla liikkumista edistetään monipuolisilla ja suunnitelmallisilla ratkaisuilla. Koulun piha-alueita hyödynnetään aktiivisesti, ja käytössä olevat välineet (koripallokorit, slacklinet, sulkapalloverkot, sähkökaukalo, keppihevostrata, erilaiset pallopelivälineet, talvella pulkat ja lumilapiot) mahdollistavat monipuolisen liikkumisen. Välituntivalvojat tukevat oppilaiden aktiivisuutta ohjaamalla ja kannustamalla osallistumaan erilaisiin toimintoihin. Myös sisätiloissa tarjotaan mahdollisuuksia liikkumiseen esimerkiksi pingispöytien, leuanvetotankojen, subsoccer-penkkijalkapallopelin ja muiden liikkumista tukevien välineiden avulla.

Välitunneilla tarjotaan ohjattua liikuntatoimintaa. Lukuvuoden aikana toteutetaan erilaisia liikunnallisia välitunteja, jotka voivat liittyä esimerkiksi sisäliikuntaan, kävelyyn, mailapeleihin, talviliikuntaan kuten pulkkailuun tai yleisurheiluharjoitteisiin. Muiden välituntialueiden käyttöä voidaan näiden liikuntavälituntien aikana rajata siten, että välituntivalvonta voidaan toteuttaa turvallisesti. Oppilaille on päivittäin useampi ulkoviälitunti.

Koulun kerhotoiminta täydentää koulupäivän aikaista liikkumista tarjoamalla oppilaille mahdollisuuksia osallistua liikunnalliseen toimintaan myös koulupäivän jälkeen, ja näistä kerhoista on kuljetusoppilaille myös kuljetusmahdollisuus kotiin jokaisen osallistumisen mahdollistamiseksi. Lisäksi koulussa järjestetään liikuntatapahtumia, teemapäiviä ja kampanjoita, joiden avulla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja innostetaan oppilaita liikkumaan. Oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, mikä tukee osallisuutta ja sitoutumista.

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisestä vastaa koulun Liikkuva koulu -tiimi, jonka toiminta organisoidaan selkeästi ja vastuut tiimin sisällä jaetaan tarkoituksenmukaisesti. Tiimin vastuulla on huolehtia välituntivälineiden saatavuudesta ja toimivuudesta, koordinoita liikuntatapahtumien järjestämistä sekä suunnitella ja ohjata välkäratoimintaa ala- ja yläkoulussa.

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on keskeinen osa toimintaa. Kunnan liikuntapalveluiden kanssa tehdään yhteistyötä erityisesti liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä, asiantuntijuuden hyödyntämisessä ja vähän liikkuvien oppilaiden tukemisessä. Lisäksi mm. liikuntapaikkojen asianmukainen hoito ja kehittäminen sekä monipuolinen harrastustarjonta edellyttävät toimivaa kunnan sisäistä yhteistyötä. Hyvinvointialueen toimijoiden ja kolmannen sektorin kanssa tehdään yhteistyötä. Erityistä huomiota kiinnitetään vähän liikkuvien oppilaiden tukemiseen, ja heille pyritään rakentamaan myös jatkossa selkeä polku liikunnallisen elämäntavan vahvistamiseksi. Liikuntaneuvonnan jatkuvuus pyritään varmistamaan osana tätä kokonaisuutta.

MOVE-mittauksia hyödynnetään systemaattisesti vähän liikkuvien oppilaiden tunnistamisen, toiminnan suunnittelun ja kohdentamisen työkaluna. Mittaustulosten perusteella vähän liikkuville oppilaille kohdennetaan tukitoimia. Koulukohtaiset tulokset käydään läpi vähintään koulun moniammatillisessa hyvinvointiryhmässä (HYVI-ryhmä). MOVE-mittausten tukihenkilöksi alakouluun on nimetty luokanopettaja, joka tarvittaessa konsultoi MOVE-mittauksiin liittyvissä asioissa sekä varmistaa tiedon siirtymisen mittauskäytänteistä luokanopettajille.

3. Seuranta ja arviointi

Toiminnan toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti osana koulun hyvinvointityötä. Seurannasta vastaa koulun hyvinvointiryhmä (HYVI-ryhmä), joka koordinoi arviointia ja kokoaa tarvittavan tiedon. Oppilaiden näkemyksiä kerätään esimerkiksi oppilaskunnan hallitukselta kyselyn avulla, ja liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila arvioidaan Liikkuva koulu -tiimissä vuosittain keväisin. Arvioinnissa hyödynnetään myös valtakunnallisia mittareita, kuten MOVE-mittauksia. Kerättyä tietoa käytetään toiminnan kehittämiseen siten, että tunnistetut

kehittämiskohteet huomioidaan seuraavan lukuvuoden suunnittelussa ja toimivia käytänteitä vahvistetaan edelleen.

4. Jatkuva kehittäminen

Muonion kunnan perusopetuksessa liikunnallisen elämäntavan edistäminen nähdään jatkuvana kehittämisprosessina. Toimintaa kehitetään arviointitiedon pohjalta, henkilöstön osaamista vahvistamalla sekä oppilaiden osallisuutta lisäämällä. Lisäksi yhteistyötä eri toimijoiden kanssa syvennetään, jotta liikunnallisen elämäntavan edistäminen muodostaa eheän ja vaikuttavan kokonaisuuden oppilaiden arjessa.