

## LIIKUNNAN JA TERVEYSTIEDON OPETTAJAT ry:n JULKILAUSUMA KOULULIIKUNNAN TILANTEESTA OPINTOPÄIVILLÄ TAMPEREELLA 29.-30.1.2010

### 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. Tulevaisuudessa terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen taitojen lisäksi painottuvat yhä enemmän ajattelun, ongelmanratkaisun, luovuuden, itsensä ilmaisun, yhteistyön tekemisen ja toisten huomioimisen taidot.

Koululiikunta tarjoaa erinomaisen areenan harjaannuttaa näitä 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.

Suomalainen koulu on monessa mielessä hyvä paikka oppilaalle, mutta myös kehitettävää löytyy. Tietämistä ja lukuaineita painottavassa koulussa liikunta tarjoaa mahdollisuuden virkistykseen ja epämuodolliseen sosiaaliseen toimintaan. Liikunta tulisi nähdä aikaisempaa enemmän päivittäisenä oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin osatekijänä ja osallistumisen välineenä. Tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivinen yhteys keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin ja koulussa viihtymiseen.

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.

Tampere 29. tammikuuta 2010

LIIKUNNAN JA TERVEYSTIEDON OPETTAJAT ry