



# LIITO

4/08

Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja

Kolumni:  
"Näin laihdutus  
sujuu"

Toimintaa  
tunneille  
Opintopäiviltä

Teemana Terveystieto & Opintopäivät



## Ajatuksenvirtaa aamulenkillä...

*Jos mennyt kesä olikin kylmä, harmaa ja sateinen, on kulunut syksy ollut viileydestään huolimatta kaunis, värikäs ja aurinkoinen. Ammatinvalinnan hyvänä puolena sain suunnata lenkkarini kohti urheilukenttää, pirteään ja aurinkoiseen syys-sään, kun kollegat hikoilivat oppilaineen tunkkaisissa luokkahuoneissa. Tunsin itseni etuoikeutetuksi saadessani nautiskella auringon voimaa antavista säteistä ja liikukumisen ilosta. Ikään kuin olisin saanut vähän jatkoaikaa kesälle.*

**N**yt on väliarvioinnit tehty ja aika hengähtää. Syysloman alkajaiseksi luontoäiti palkitsi minut upealla auringon paisteella heti aamusta, joten suuntasin koirieni kanssa pitkälle metsälennille. Metsän hiljaisuudessa ajatukset kuitenkin vaelsivat kuluneen syksyn aikana, etenkin pohjoissuomalaisista, koulumaailmaa järkyttäneisiin tapahtumiin. Jokainenhan meistä tietää, että elämä on kovin arvaamatonta, eikä kaikkeen voi mitenkään varautua. Ikäviä tapahtumia on aina ollut ja niitä tulee aina olemaan, mutta onko vain otettava vastaan se mitä

tulee ja yritettävä selviytyä siitä miten parhaiten taitaa. Vai olisiko mahdollista estää ainakin osa surullisista tapahtumista?

### **Yksinäisyys on vain harvoin itse valittu osa**

On selvää, että ihmisten pahoivointi niin koulussa kuin muillakin elämäalueilla on lisääntynyt. Ihmisen pahasta olostä puhuttaessa on mahdollista ohittaa sellaisia elämisen laatuun vaikuttavia seikkoja kuin pelko, yksinäisyys ja turvattomuus. Mielestäni, vapauden lisäksi, ihmisen perusoikeuksiin kuuluu oikeus olla lähellä toisia ihmisiä, olla osa ihmisten piiriä. Se, joka joutuu tämän piirin ulkopuolelle, jää yksin. Yksinäisyys on vain harvoin itse valittu osa. Tilastojen mukaan jo melkein puolet suomalaisista elää yksin ja määrä kasvaa kaiken aikaa. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole vain yksinäisen oma asia, sillä mitä enemmän joukossamme on yksinäisiä, sitä huonommin koko ihmisjoukko voi.

Toisaalta jokainen tarvitsee joskus yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä onkin kahta lajia. Hyvä yksinäisyys on kuin hiljainen metsä, jossa voi rauhoittua ja kerätä voimia. Ilman hiljaisuutta olisi mahdollista kuulla omia tarpeitaan. Huono yksinäisyys on taas pakkoyksinäisyyttä, se on kuin häkki, jonka sisältä ei ole ulospääsyä. Siinä ihmisen on paha olla. Siellä yksinäisyys huutaa suoraa huutoa, jonka vaientamiseksi tarvittaisiin toisen ihmisen kätet, ja juuri ne kätet yksinäisiltä puuttuvat.

Yksinäisyyteen liittyy usein

myös pelkoa ja turvattomuuden tunnetta. Muistatko kuinka lapsena pimeän metsän halki kulkeminen yksin oli pelottavaa, mutta jos kulkijoita oli useampia, niin olo tuntui turvallisemmalta. Tällä logiikalla meidän pitäisi tuntea koulussa oloamme turvallisiksi. Kuitenkin yhä useampaa oppilasta, mutta myös opettajaa pelottaa, ainakin jossain määrin, mennä kouluun. Jatkuva pelko ja turvattomuuden tunne uuvuttaa. Ne vievät tekemiseltä ilon, joka on tehokkuuden ja mielekkyyden edellytys. Iloinen ihminen tekee paremmin työtä, ja jos aito hymy ja nauru katoavat koulujen käytäviltä, ollaan tuhon tiellä. Mistä siis löytyisi lääke, jolla paha olo voitaisiin hoitaa pois?

### **Liikunta saa onnellisuus-hormonit jylläämään**

”Liikunta on lääke” otsikoi sanomalehti Kaleva erästä artikkeliaan. Ja jokainen liikumisen kanssa työskentelevä varmasti tietääkin, että liikunta on yksi merkittävä lääke mielen hyvinvointiin. Liikunnan parista voi löytää uusia ystäviä, se saa ”onnellisuushormonit” jylläämään. Mutta miten saada tuo ”ilosanoma” perille niille, joilla ei asiasta ole omakohtaisia kokemuksia?! Tässä ovat liikunta ja terveystieto oppiaineina avainasemassa. Liikunnan ja terveystiedon mahdollisuudet nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijana ovat merkitykselliset. Siksi onkin ensiarvoisen tärkeää, että näitä opettavat innostuneet ja ammattitaitoiset opettajat.

Mutta mistä sitten hyvin-

voinnin ja jaksamisen avaimet opettajalle? Meidän opettajien heikkous tuntuu olevan uskottomuksemme siitä, että olemme korvaamattomia. Ajattelemeko todella niin, että tässä ammatissa pitää olla niin vahva ja osaava, ettei koskaan tarvitse muiden apua? Kuinka moni opettaja polttaa itsensä loppuun kun työasiat ja muiden murheet ohittavat aina tärkeysjärjestyksessä omat tarpeet ja oman hyvinvoinnin?

Hyvät ystävät ja läheiset, harrastukset sekä säännöllinen liikunta tuovat tasapainoa elämään. Kantapään kautta olen oppinut, että näille asioille on raivattava tilaa kalenterista, säännöllisesti! Sillä jos ei ensin pidä huolta itse itsestäni, ei myöskään jaksa pitää huolta toisista ihmisistä. Ammatillisen jaksamisen näkökulmasta pidän tärkeänä toisia liikunnanopettajia, joita tapaa paikallisyhdistyksen tapahtumissa, koulutuksissa ja opintopäivillä. ”Oman lajin” opettajat ovat korvaamaton tuki ja henkireikä silloin kun työssä on ongelmia tai oma työ uuvuttaa. Koulutuksissa ja opintopäivillä saa piristäviä ideoita ja voimaa omaan työhönsä, pääsee tapaamaan kurssikavereita sekä nauttimaan oman liikumisen tuomasta ilosta. Itse odotan jo innokkaana tulevia Jyväskylän opintopäiviä.

Toivon teille kaikille voimia ja terveyttä sekä iloisia liikumisen hetkiä. Tavataan uusi-ideoiden metsästyksen ja liikkumisen riemujen parissa Jyväskylän opintopäivillä.

*Pirre Alppinen*