

Eväitä elämän seikkailuun



- Moi. Oletko jo kotosalla vai vielä jossain muualla juhlittavana... Paljonko sitä nyt kertyikään... Ai kesäkuussa olisi täyttynyt 48 vuotta. No sehän tarkoittaisi meikäläisellä 74-vuotiaana eläkkeelle, jos vastaavan pituiseen työuraan pystyisin. Näin soljui puhelinkeskustelu tässä taannoin isäni kanssa, joka oli juuri tehnyt virallisesti työuransa viimeisen työpäivän.

Puuttumatta sen tarkemmin eläkepoliittiseen keskusteluun jäin kyseisen puhelun jälkeen pohtimaan, miten isäni kaltaiset työurat saavutetaan, olkoonkin, että hänen työuransa alkoi silloiselle ajalle tyypillisesti jo 16-vuotiaana. Miten muun elämän ohella keskeisestä työelämän seikkailuista selvittää siten, että jaksamme ja ennen kaikkea viihdyimme työelämässä pidempään.

Meillä liikunnan ja terveystiedon opettajilla on mahdollisuus tarjota eväitä elämän seikkailuun. Eväitä, joilla oppilaat voivat tehdä oikeita ratkaisuja

oman henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on mielestäni ensisijainen lääke myös työssä jaksamiseen ja yhteiskuntapolitiittisesti tavoiteltuihin pitkiin työuriin. Ikärajoilla pelaaminen on täysin turhaa, mikäli ihmisten työkyky romahtaa jo valitettavan usein ennen edes nykyisiä eläkeikärajoja.

Haasteita riittää

Vaikka pitkällä ajanjaksolla suomalaisen väestön terveydentilan kehitys on ollut myönteinen, haasteita riittää edelleen runsaasti. Lasten ja nuorten osalta on erittäin huolestuttavaa oman terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien määrä. Samalla taasen nuorten psyykinen pahoinvointi lisääntyy, josta masentuneiden nuorten määrän kasvu on yhtenä selkeänä esimerkkinä. Myös eri väestöosien polarisoituminen terveystapattomusten suhteen on huolestuttavaa, mikä asettaa keskeisen lisähaasteen myös koulun terveystiedon ja liikunnan opetukselle. Samalla se kuitenkin oikeuttaa entistä vahvemmin liikunnan ja terveystiedon asemaa valmisteilla olevassa peruskoulun tuntijaossa.

Terveystieto - eväitä elämään

Terveystieto omana oppiaineena peruskoulussa on lyhyellä ajanjaksolla lunastanut

paikkansa muiden oppiaineiden joukossa siitakin huolimatta, että oppiaine on vielä usein jaettu kouluissa useiden eri opettajien kesken. Osassa kouluissa oppiaine on myös joutunut vastuuttomasti täyteaineen asemaan, ja oppiaineen opetustunnit on jaettu jopa päteviä opettajia sivuuttaen. Lähtökohdat terveystiedon opettamiselle ja elämän eväiden antamiselle ovat kuitenkin hyvät, sillä kouluterveyskyselyn mukaan oppilaisista kolme neljästä pitää oppiainetta kiinnostavana ja ennen kaikkea kokee, että oppiaine lisää heidän valmiuksia omaa terveydestä huolehtimiseen.

Liikunnan maailmaan

Liikunta on itselleni se juttu, joka on ollut osa minua niin kauan kuin muistan. Liikunnan harrastaminen on muokannut elämäni ja vaikuttanut elämän valintoihini. Se on ollut niin luonnollinen osa elämäni, että harvoin olen edes asiaa oikeastaan kyseenalaistanut – miksi olisi oikeastaan pitänyt kääntä. Toisaalta pohtimalla omaa sosiaalistumista liikunnallisen elämäntavan pariin saatamme saada ajatuksia siitä, miksi taasen toisille liikunnan liittäminen tärkeäksi evääksi elämän varrelle voi olla hyvinkin haasteellista. Tämän haasteen keskelle me liikunnanopettajat elämme arkityössämme – miten johdattellemme erilaiset oppilaat osaksi liikunnan maailmaa.

Liikunnan eri merkitykset on syytä muistaa. Keinoja ja malleja tulee olla monia, jotta erilaisilla liikunnallisilla lähtökohdilla ja persoonallisuuksilla varustetut oppilaat saisivat kipinän liikunnan harrastamiseen. Pelkistetysti voisi todeta, että väline ei ole tärkeä, vaan se mitä sillä saavutetaan. Tämä lehti tarjoaa seikkailun ja luontoliikunnan avulla yhden vaihtoehdoisen välineen lähestyä liikunnanopetusta ja liikuntaa koulussa.

Elämä on seikkailu

Tämän lehden anti elämän seikkailuun on luonnon ja liikunnan yhteys, jota on lähestytty ekologisuuuden, kestävä kehityksen ja käytännön läheisesti luontoliikunnan ja seikkailun näkökulmasta. Elämän sanotaan olevan seikkailu, joka konkreettisimmin näkyy pienen lapsen uusien asioiden löytämisessä ja oppimisen riemussa. Liikunnan ja terveystiedon oppituntien yhtenä tavoitteena onkin hyvä olla uuden löytäminen – seikkailu omaan itseensä taitojen ja tietojen oppimisen kautta. Näin ollen seikkailuja ja elämyksiä ei siis aina tarvitse lähteä hakemaan kovinkaan kaukaa. Kun tämä lehti on nyt käsissäsi luettavana, kolkuttelee kesä jo ovella. Toivotankin kaikille lukijoille antoisaa kesää lomasta ja erilaisista luontokokemuksista nauttien.

Vesa-Matti Seppälä



Lisää liikuntaa lasten koulupäivään

Ylläksen hangilla hiihtely ei tuonut minulle mitään uusia mullistavia ajatuksia siitä millä keinoin voisimme siirtää ihmisten eläkkeelle lähtöä myöhäisemmäksi.

Vanhat tutut totuudet kirkastuivat sitäkin selvemmin: tekisi mielei oikein kovaan ääneen sanoa, että ymmärtäkää nyt, koulu liikuntaa ON lisättävä, sillä se on perusta yhteiskuntamme hyvinvoinnille ja menestymiselle tulevaisuudessakin! Nyky-menolla työurien pidentäminen ja työikäisten hyvinvointi jää pelkäksi haaveeksi.

Tätä kirjoittaessani perus-opetuksen uutta tuntijakoa pohtiva työryhmä ei vielä ole ehdotustaan tuonut julki, mutta lehteä lukiessanne se erittäin todennäköisesti on jo kaikkien tiedossa. Mikä mahtaakaan siis olla tulos? Luvataanko uudessa tuntijaossa lisää liikuntaa ja kuinka paljon ja mille luokalle/luokille ja miten käy terveys-tiedon?

Aktiivista edunvalvontaa

Edunvalvonnassa olemme ainakin olleet aktiivisia. Mesanalla tarkoitan sekä LIITO:n väkeä että myös kansanedustaja Håkan Nordmania, jonka eduskunta-avustajana olen työskennellyt kohta kolme vuotta. Aloittaessani työni asetimme yhdeksi tärkeäksi tavoitteeksi koululiikunnan lisäämisen seuraavassa opetussuunnitelmassa. Yritimme vaikuttaa siihen jo hallitusohjelmaa luottaessa, ja siihen kirjattiinkin

tavoitteeksi taito- ja taideaineiden lisääminen. Kävimme silloisen opetusministerin Sari Sarkomaan luona pariinkin kertaan mm. Juha Miedon kanssa kertomassa näkemyksistämme ja huolistamme lasten ja nuorten vähäisestä liikkumisesta. Ministeri Sarkomaa ymmärsi ajatuksemme, ja hän pyysikin pian LIITO:n silloista johtoa luokseen pohtimaan keinoja, miten asioihin voitaisiin vaikuttaa mahdollisimman nopeasti. Tapasimme myös urheiluministeri Stefan Wallinin. Opetusministerin vaihtuessa kävimme ministeri Virkkusen luona, ja huomasimme hänen olevan samoilla linjoilla, joten yhteistyötä oli hedelmällistä jatkaa.

Liittomme kanta on käynyt selväksi lukuisissa eri tilaisuuksissa, joissa tuntijakoasiaa on tämän kevään aikana käsitelty. Lisäksi olemme laatineet kirjelmiä ja järjestäneet pari seminaaria sekä liikunnan että terveystiedon puolesta. Myös eri terveysjärjestöt ovat toimineet kanssamme.

Ennaltaehkäisyyn panostettava

Yleinen mielipide on tuntunut olevan selkeästi liikunnan lisäämisen puolella. Liikkuva koulu -seminaarissa maaliskuussa koettiin jopa historiallisia hetkiä, kun kolme ministeriä puhui samassa tilaisuudessa liikunnan lisäämisen tarpeesta. Myös tuntijakotyöryhmän puheenjohtaja Timo Lankinen tuntui olevan samoilla linjoilla kertoessaan Suomen sijoittuvan häntäpäähän liikuntatuntien määrissä OECD-maissa, ja että sekä oppilaiden että vanhempien mielestä liikunnan tuntimäärä on liian alhainen.

Asenteiden positiivisuudesta huolimatta kaikki tuntijakotyöryhmän jäsenten kommentit eivät ole olleet ihan vakuuttavia, ja siksi pieni pelko on olemassa, että tulos tulee olemaan liian laiha. Olemme myös kuulleet väitteitä, ettei Suomella ole tässä taloudellisesti haastavassa tilanteessa varaa lisätä opetustuntien määrää. Mutta toivottavasti valtioneuvosto uskaltaa katsoa tulevaisuuteen positiivisin silmin ja uskoo, että kun uusi opetussuunnitelma astuu voimaan, Suomi on jo taantumasta selvinnyt. Ja jos vertailemme yhden vuosiviikkotunnin lisäämisestä aiheutuvaa n. 30 miljoonaa euroa siihen rahamäärään, joka menetetään tukija liikuntaelinten sairauksista johtuvista työkyvyttömyyseläkkeistä aiheutuvaan työpanoksen menetykseen, neljä miljardia euroa, ovat summat aika kaukana toisistaan. Mielenterveysyistä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisestä aiheutuvat työpanoksen menetykset on vielä paljon suurempia eli 8,5 miljardia euroa vuodessa, josta puolet aiheutuu nuorten 16-34 -vuotiaiden psyykkisistä sairauksista. Mielestäni ainoa oikea suunta on lisätä panostusta ennaltaehkäisevään työhön, vaikka se nyt vähän kirpaisisikin.

Mutta oli ehdotus sitten mikä tahansa, tärkeää on, että työtä jatketaan myös tästä eteenpäin siihen asti kunnes ministeri Virkkunen uuden opetussuunnitelman tammikuussa 2011 vahvistaa.

Liikkuva koulu -hanke

Uusi opetussuunnitelma astuu voimaan todennäköisesti vasta vuonna 2014, joten on

tärkeää saada jo sitä ennen lapsille lisää liikuntaa koulupäivän sisälle. Liikkuva koulu on opetusministeriön, sosiaali- ja terveystieteiden sekä puolustushallinnon yhteistyöhanke, jonka taustalla on huoli siitä, että vain puolet lapsista liikkuu terveystensä kannalta riittävästi.

Hanke toteuttaa Valtioneuvoston periaatepäätöstä liikunnan edistämisen linjoista ja se toteutetaan valitsemalla pilottikouluja eri puolilta Suomea sekä hanketta tukevan tutkimuksen avulla. Siinä tuetaan erityisesti koulupäivän yleistä liikunnallistamista. Kesäkuun alussa valitaan pilottikouluiksi 20 koulua eri puolilta Suomea. On todella mielenkiintoista nähdä, millaisia ideoita kentältä löytyykään ja tuleeko jokin näistä ideoista aikanaan hyväksi käytänteeksi koko maassa. On erittäin toivottavaa, että jollakin on hyviä ideoita myös yläkoulun liikunnallistamiseksi, sillä alakoulun puolella liikunnallinen toimintakulttuuri on huomattavasti helpompaa luoda.

Ja mikä rooli liikunnanopettajilla siinä tulee olemaan, kytketäänkö se mahdollisesti jotenkin ajatukseen fyysisen hyvinvoinnin ammattilaisesta. Keskeisiä teemoja Liikkuva koulu -hankkeessa ovat nimitäin liikuntaa opettavien opettajien erityisrooli, liikunnallisesti kaikkein passiivisimpien aktivoiminen, ns. drop-out -ilmiön ehkäiseminen ja tasavoksymykset.

Aurinkoista ja liikunnallista kesää kaikille!

Riitta Pääjärvi-Myllyaho