

**MOVE-tuloksista  
liikunnan  
lisäämiseen  
Keravalla**

13.12.2023

Tiina Larsson

**KERAVA**

**ERVVO**



**KERAVO**

**ERVVA**



## Liikunta ja hyvinvointi Keravalla

### Pitkän linjan strateginen tavoite

Keravan strateginen tavoite:

*"Liikunnallisuus yleistyy keravalalaisten elämäntapana"*

### Näkyvyys paikallisessa opetussuunnitelmassa

*"Keravan kouluissa käytetään toiminnallisia oppimismenetelmiä ja suositaan fyysistä aktiivisuutta tukevia toimintatapoja tavoitteena liikunnallisen elämäntavan opettaminen."*

*"Oppilaalla on oikeus päivittäiseen taukoliikuntaan."*

*"Tunti liikuntaa päivässä toteutetaan kouluissa liikunnallistamalla oppitunteja, lisäämällä liikuntahetkiä koulupäivän aikana esimerkiksi pitkillä välitunneilla tai järjestämällä erilaisia liikuntakerhoja. Myös koulujen valinnaisainevalikoimassa huomioidaan tunti liikuntaa päivässä - tavoite."*

*"Jokaiseen koulupäivään kuuluu pitkä liikuntavälitunti."*

# Move! -tulokset pistivät mieltimään

## Keravan Move! 2021

- Keravalaisista 5.-luokkalaisista pojista 21 % ja tytöistä 20 % ei onnistu kyykistyksessä
- Keravalaisista 8.-luokkalaisista pojista 19 % ja tytöistä 16 % ei onnistu kyykistyksessä.
- Keravalaisista 5.-luokkalaisista pojista 17 % ja tytöistä 6 % ei onnistunut alaselän ojennuksessa täysistunnassa.
- Keravalaisista 8.-luokkalaisista pojista 43 % ja tytöistä 10 % ei onnistunut alaselän ojennuksessa täysistunnassa.  
(Lähde: Lasten ja Nuorten liikuntaindikaattorit; Move! -tulokset.)

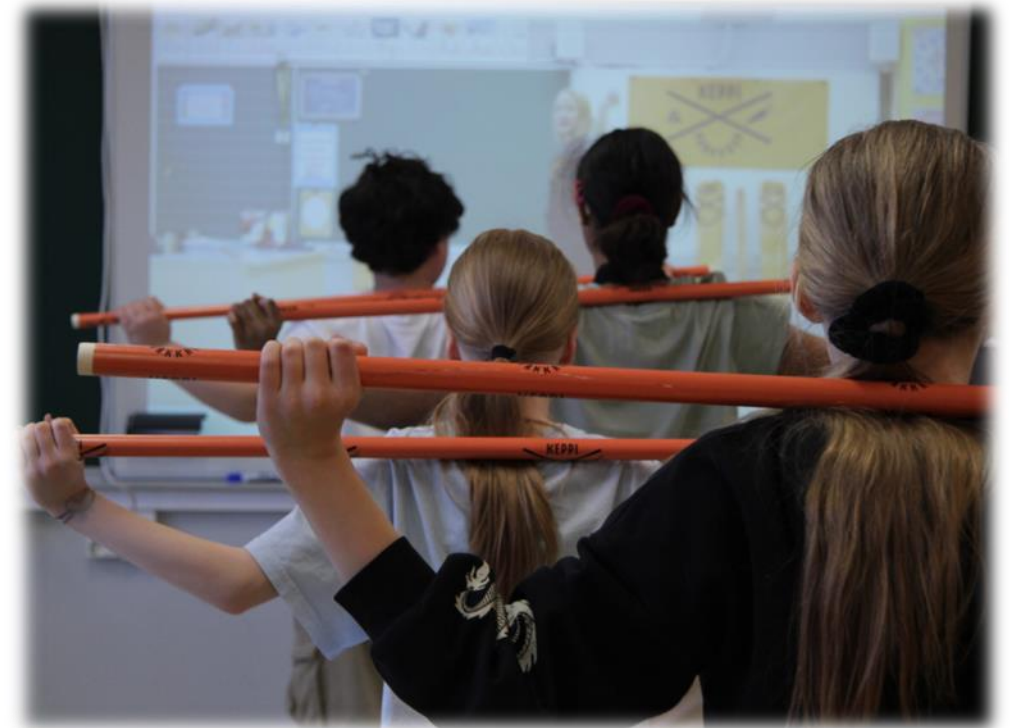
## Samoihin aikoihin....

- THL:n kouluterveyskyselyn mukaan (2019) 4.-ja 5.-luokkalaisista 9 % ja 8.- ja 9.-luokkalaisista 21 % koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi.
- Samassa kyselyssä 25 % 8.–9. -luokkalaisista on kokenut niska- tai hartiakipuja viikoittain ja 17 % alaselän kipuja noin viikoittain kyselyä edeltävän puolen vuoden aikana.
- Lisäksi 15 % koki kaksi päivittäistä oiretta kyselyä edeltävän puolen vuoden aikana. Kysymyksissä oireina oli valittavina niska- tai hartiasseudun kipuja, alaselän kipuja, vatsakipuja, vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin, päänsärkyä ja väsymystä tai heikotusta. (Lähde: Lasten ja Nuorten liikuntaindikaattorit; THL kouluterveyskysely 2019)

# Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja oppimiseen

Liikunta on tärkeää

- terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi,
- lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymiselle,
- tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiselle,
- aivoverkkojen hermoverkkojen kehittymiselle,
- kestävyys- ja taitojen kehittämiseksi,
- lihasmassan, voiman ja koordinaation kehittymiselle,
- liikkuvuuden lisääntymiseksi,
- reaktionopeuden ja tasapainon kehittymiselle,
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ja reilun pelin hengen oppimiselle ja
- elinikäisen liikunnan ja terveellisten elintapojen edellytysten luomiselle.



# Päivittäinen taukoliikunta - lähtökohtana kouluyhteisön hyvinvointia

Kaikkien lasten hyvinvoinnin perusta

- terveys, tasapainoinen arki, riittävä liikunta ja lepo

Rakenteellinen lähestymistapa

- kaikille lapsille
- segregaaation ehkäisy
- lapsen terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävä koulupäivän rakenne

Fyysisen toimintakyvyn ylläpito

Vastuu lapsen hyvinvoinnista on

- huoltajilla sekä
- kasvattajilla ja opettajilla.

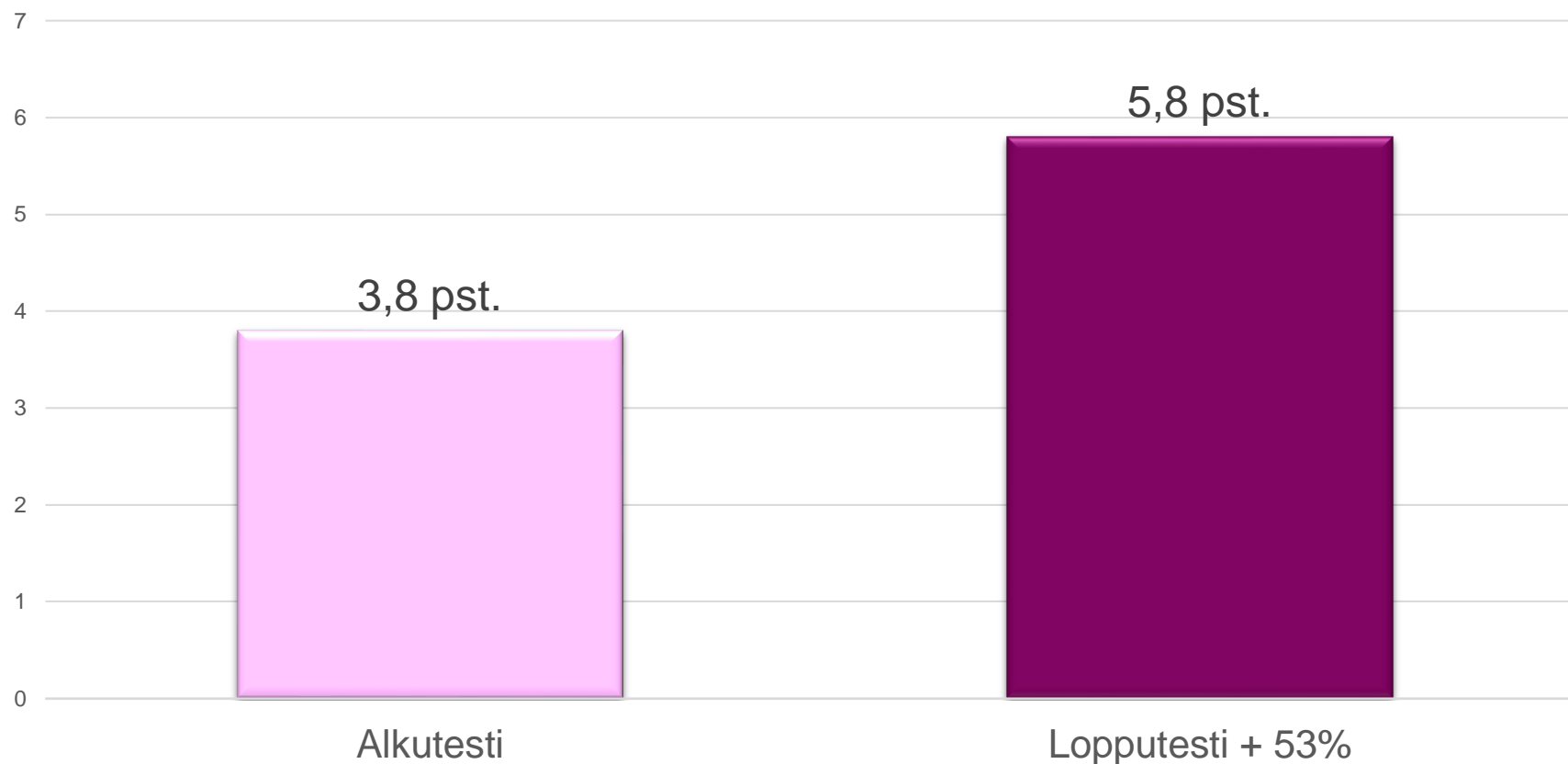


# Ryhdytään etsimään keinoja

## Tutkimusvaihe: syyslukukausi 2022

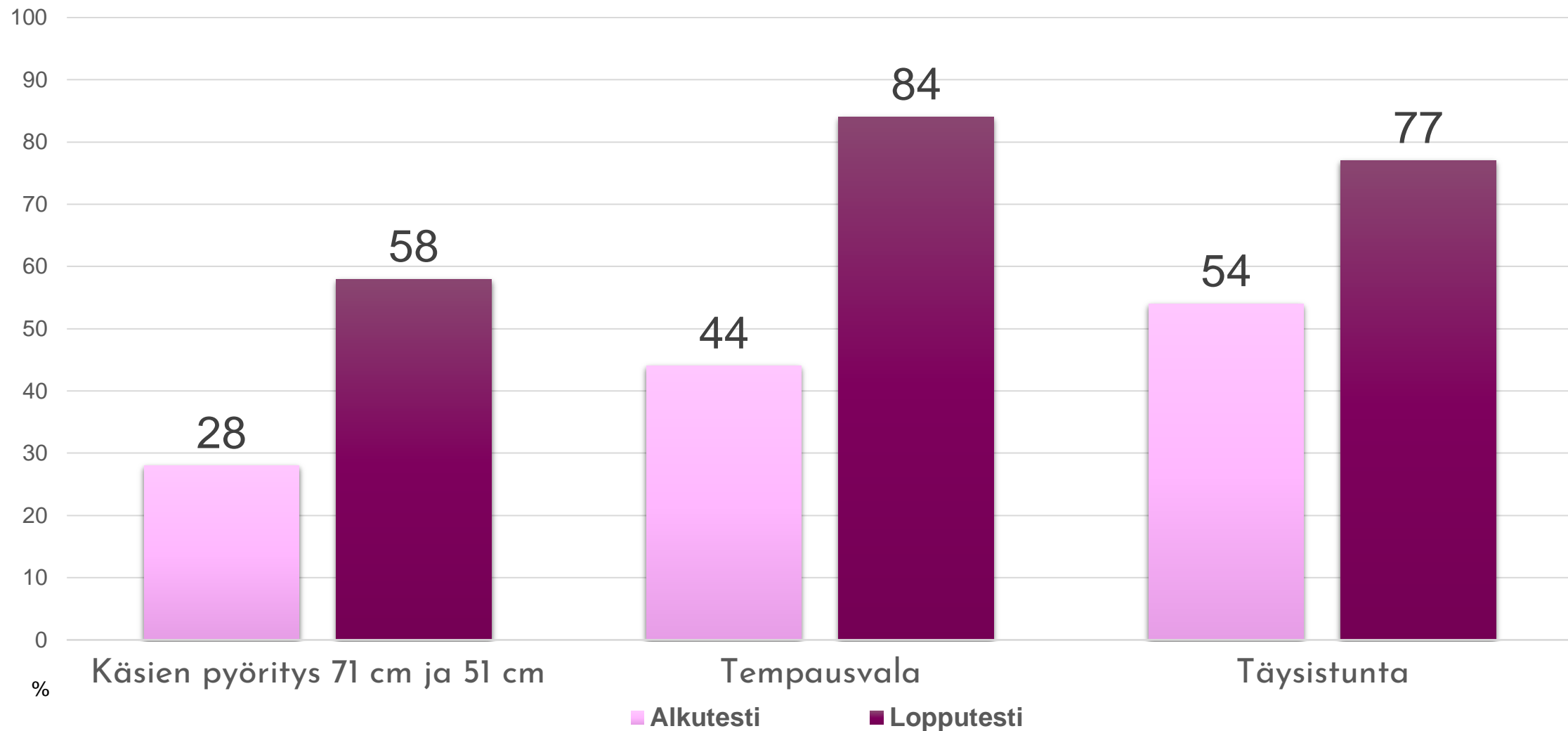
- "Keppijumppaa kouluihin" 9.11.2022 - 21.12.2022
- Tutkimuksessa mukana ryhmät 5. ja 8. luokilta sekä ryhmä lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoita.
  1. Tehtiin valituille ryhmille alkumittaus (mm. liikkuvuusmittaus)
  2. Pidettiin ohjatusti keppijumppaa ryhmille oppitunnin aikana noin kolme kertaa viikossa 10 minuuttia kerrallaan, yhteensä 14 kertaa.
  3. Tehtiin valituille ryhmille loppumittaus (mm. liikkuvuusmittaus)
- Kysyttiin opettajien ja oppilaiden mielipiteitä
  1. keppijumpasta taukoliikuntana sekä
  2. taukoliikunnan mahdollisista vaikutuksista keskittymiseen tai fyysiseen oloon.
- Lisäksi oppilaat ja opettajat sekä koulujen rehtorit vastasivat kirjalliseen loppukyselyyn tutkimusjakson päätteeksi.

# Esiselvityksen tuloksia



Kaikkien osallistujien keskiarvopistemäärä nousi 3,8 pisteestä 5,8 pisteeseen eli +53%.  
Maksimipistemäärä testissä oli 8 pst.

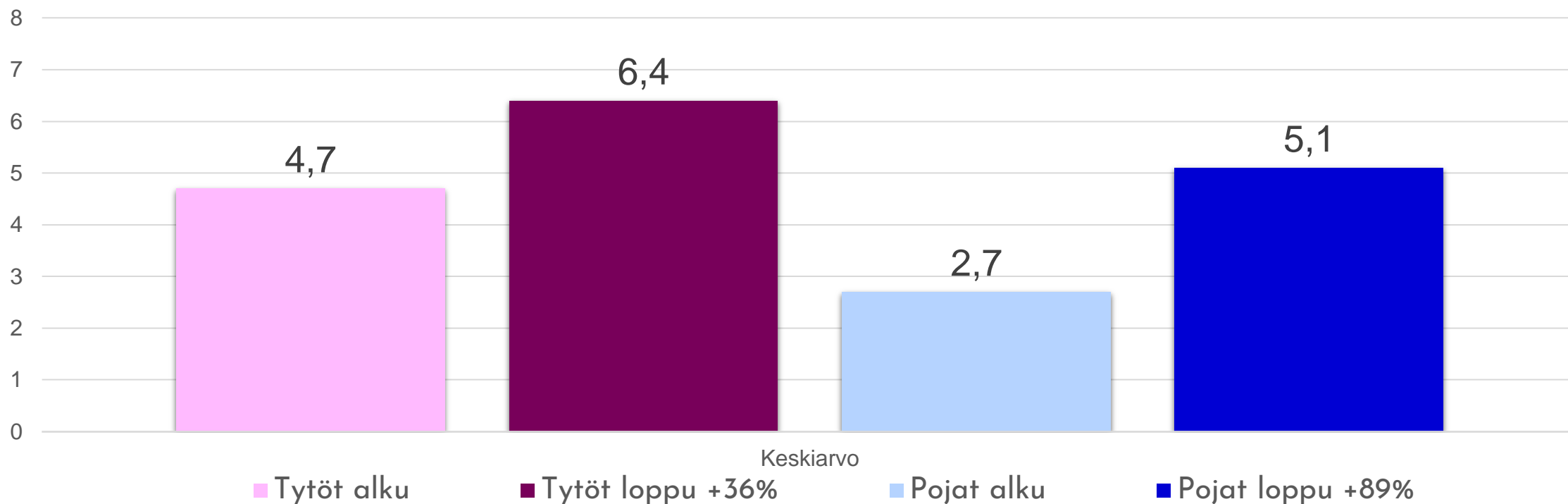
# Kaikkien osallistujien yhteistulokset liikkeittäin



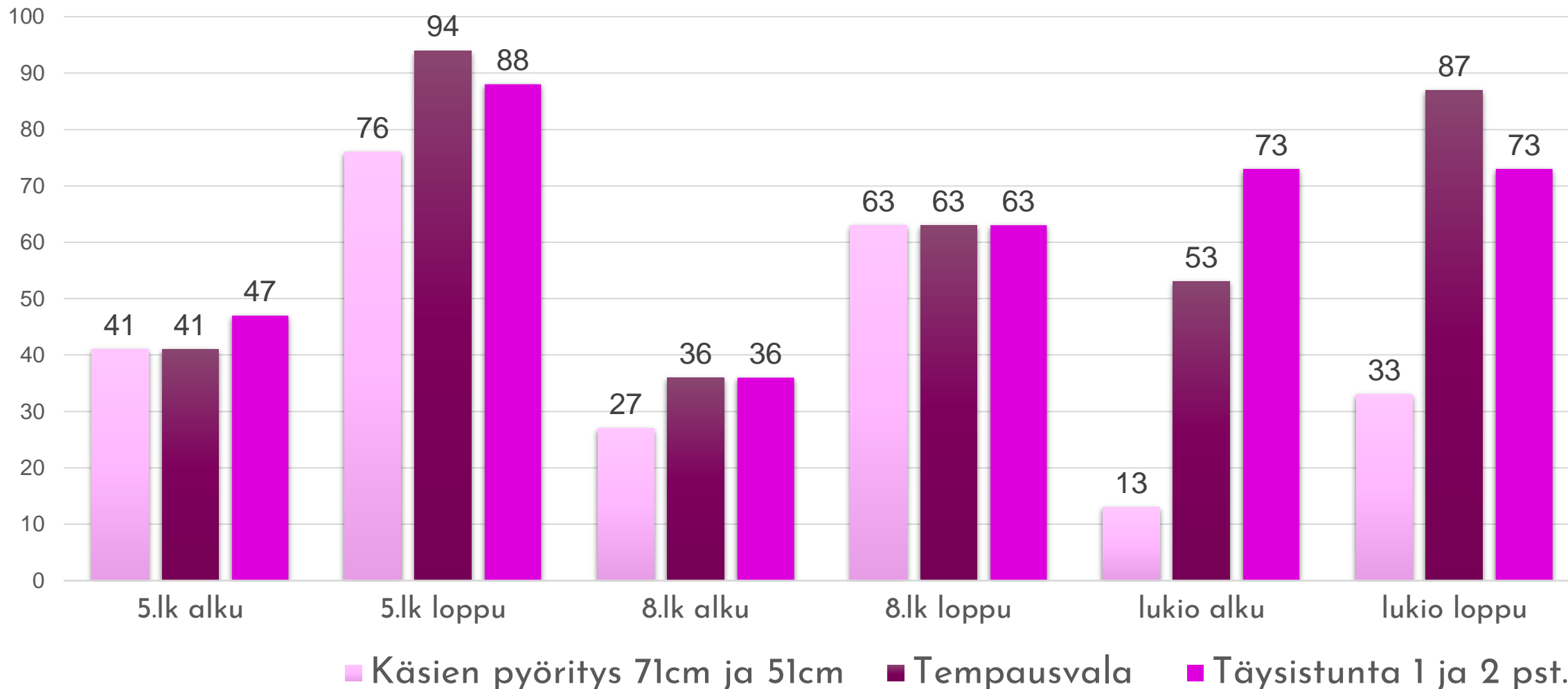


# Kokonaispisteet keskiarvo tytöt ja pojat

Tyttöjen ja poikien kokonaispisteiden keskiarvot (max 8 pistettä)



# Tulokset luokittain



# Miksi taukoliikuntaa kouluihin?



Koulupäivään kuuluu paljon paikallaanoloa.

Tutkimusten mukaan liikkumatonta aikaa kertyy

- alakoululaisilla 6 tuntia 24 minuuttia ja
- yläkoululaisilla 8 tuntia 12 minuuttia päivässä.

- Koululaisten päivittäisestä paikallaanolosta 47 % tapahtuu koulussa.
- Pitkäaikainen istuminen ja paikallaanolo heikentävät lasten hyvinvointia ja lisäävät mm. tuki- ja liikuntaelinten vaivoja.

# Taukoliikunnan hyödyt kouluissa

Koulupäivän aikaisen liikunnan ja koulumenestyksen välinen yhteys:

- *oppitunnin aikainen liikunnallinen tauko ja opetukseen integroitu liikunta ovat positiivisesti yhteydessä kouluarvosanoihin ja standardoituihin testituloksiin.*
- *Koulupäivän aikainen liikunta*
  - *edistää luokkahuonekäyttämistä,*
  - *tehtäviin keskittymistä,*
  - *oppitunteihin osallistumista ja*
  - *oppimista.*



## Opetussuunnitelma

- systemaattisen toiminnan mahdollistaja
- yhteisen tahtotilan osoittaja

Jokaisella

lapsella,

oppilaalla ja

opiskelijalla

on oikeus päivittäiseen taukoliikuntahetkeen.

## Mistä taukoliikunnassa oppitunnilla on kysymys?

- Lapsille ja kouluarkeen soveltuva liikunnallinen tapa tauottaa oppitunteja.
- Huolehditaan oppilaiden terveydestä ja hyvinvoinnista.
- Liikuntavälineet ovat luokissa valmiina saatavilla ja videot löytyvät napin painalluksella verkosta.
- Mahdollisuus opettajille osallistua taukoliikuntaan työajalla joka päivä.
- Periaatteena on, että opettajan työmäärä ei lisäännä.
- Opettajien pääluottamusmiehen viesti kehittäjille: Opettajille ei saa aiheutua ylimääräistä työtä.

# Taukoliikunta Keravalla 2023 - 2026

- Syyslukukauden 2023 alusta
  - esiopetus,
  - koko perusopetus ja
  - lukiokoulutus
  
  - Lapsia ja nuoria n. 5000
  - Opettajia n. 500
  - Vaihdellen koulujen muuta henkilökuntaa
  
- Työnantaja tarjoaa onnistumisen mahdollisuuksia ja työkaluja onnistumiseen

Koulun ja opettajan kolmen lukuvuoden tukipaketti taukoliikunnan toteuttamiseen:

- Liikuntavälineet luokkiin säilytysratkaisulla
- 10 videon starttipaketti ja 13 uutta videota lukuvuosittain (yht. 49 videota, joiden käyttöoikeus säilyy kaupungilla)
- Lukukauden teemapäivät
- Päiväkotij- ja koulukohtaiset tulenkatajat
- Tulenkantajien koulutusta oman koulun opettajien avuksi



# Taukoliikunta Keravalla 2023 - 2026

Taukoliikunta kattaa

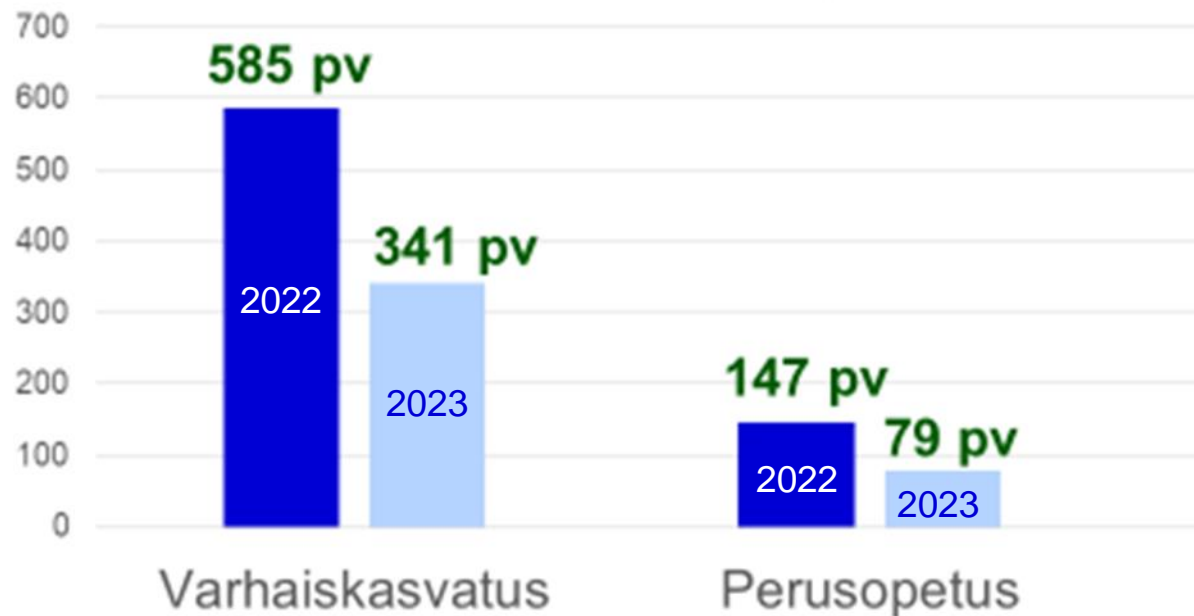
- 5000 keravalaista lasta ja nuorta
- n. 500 opettajaa

Taukoliikunta jokaisena koulupäivänä maksaa

- n. 7 €/lapsi/vuosi (ilman henkilökuntaa)
- n. 0,04 €/lapsi tai nuori/koulupäivä



## Kasvatuksen ja opetuksen tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvat sairaspöissaolot 2022 vs. 2023 ajalla 1.8.-31.10.



Arvioitu kustannusvaikutus 3 kk / 2022 vs. 2023

- Varhaiskasvatus n. 40 000 - 60 000 €
- Perusopetus n. 18 000 - 20 000 €
- Kustannusvaikutus riippuu siitä, missä tehtävässä henkilöt ovat toimineet.

# Kiitos!

kerava.fi

-  Keravan kaupunki
-  Keravan kaupunki
-  @keravankaupunki
-  @cityofkerava
-  Keravan kaupunki Official

# KERAVA

# ERVVO



# ERVVA

# KERVVO