

hyväntahtoisuutta ja ystävällisyyttä. Kiusaamista, häirintää, väkivaltaa, rasismia tai muuta syrjintää ei hyväksytä ja epäasialliseen käytökseen puututaan<sup>49</sup>. Koulutyössä pyritään arjen ennakoitavuuteen ja kiireettömyyteen. Kuulluksi tuleminen ja oikeudenmukaisuuden kokemus rakentavat luottamusta. Rauhallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, hyvät sosiaaliset suhteet sekä ympäristön viihtyisyys edistävät työrauhaa.

### 4.2.3. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä<sup>50</sup>, opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin, psyykkiseen sopeutumis- ja selviytymiskykyyn sekä jaksamiseen. Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukevat koulu yhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskelu-ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

#### Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Tervon yhtenäiskoulussa

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen huomioidaan Tervon yhtenäiskoulussa osana koulun arkea ja toimintakulttuuria, tavoitteena tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja yhteisöllisyyttä sekä myönteistä suhtautumista liikkumiseen.

Koulussa toimii Liikkuva Koulu –tiimi, jonka toimintaa ohjaa liikunnallisen elämäntavan edistämisen vuosikello. Vuosikello auttaa toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja seurannassa. Liikkuva koulu –tiimi ja rehtori yhdessä vastaavat henkilöstön koulutustarpeiden kartoittamisesta ja työyhteisön yhteisen oppimisen suunnittelusta sekä henkilöstön osaamisen tukemisesta liikunnallisen elämäntavan edistämisen osalta.

Kaikessa opetuksessa huomioidaan se, että liikkumisella on tutkitusta oppimista edistävä vaikutus. Istumista tauotetaan esimerkiksi taukojumpalla, tuomalla toiminnallisuutta opetukseen ja viemällä opetusta ulos luokahuoneesta koulun ja ympäristön tiloja hyödyntäen. Liikkumista edistetään oppilaan kehitystaso ja toimintakyky huomioiden, tarvittaessa oppilaan osallistumista edistetään koulunkäynninohjaajan tuen avulla. Oppilaiden osallisuutta edistetään niin, että myös oppilaat voivat suunnitella erilaisia taukoliikuntatuokioita. Oppimisympäristöjen valinnassa korostetaan Tervon mahdollisuuksia ja luonnon tärkeyttä oppimisympäristönä. Teemapäivien ja monialaisten oppimiskokonaisuuksien suunnittelussa huomioidaan, että niiden aikana on mahdollista edistää liikunnallista elämäntapaa.

Koulun välituntipihan suunnittelussa on pyritty siihen, että olosuhteet liikkumiselle ovat kunnossa. Välituntialue tarjoaa mahdollisuuksia niin omaehtoiselle kuin yhteiselle liikkumiselle. Vuorottelemalla peli-areenojen käyttöä mahdollistetaan se, että jokainen luokka saa vuorollaan kokeilla eri pelejä. Koulun välituntivälinehankinnoissa huomioidaan oppilaiden

<sup>49</sup> Perusopetuslaki 29 § (626/1998)

<sup>50</sup> Laki perusopetuslain 26 §:n muuttamisesta (947/2022)

toiveet ja budjetoinnissa huomioidaan liikunnallinen elämäntapa mahdollisuuksien mukaan. Välituntivälineiden kestävää käyttöä edistetään ja oppilaita opetetaan pitämään huolta hankituista välineistä, jotta niistä on iloa pitkään. Oppilaiden pitämän välituntilainaanon avulla edistetään välineistä huolehtimista sekä oppilaiden osallisuutta. Oppilaita koulutetaan välituntitoiminnan ohjaajiksi.

Välitunneilla voidaan hyödyntää myös muita läheisiä tiloja. Pitkät välitunnit liikuntahallilla laajentavat mahdollisuuksia. Myös urheilukentän ja jääkiekkokaukalon sekä ympäröivän luonnon mahdollisuuksia kannustetaan hyödyntämään niin välitunneilla kuin opetuksessa.

Liikunnallinen elämäntapa huomioidaan myös koulun iltapäiväkerhotoiminnassa aamu- ja iltapäivätoiminnan suunnitelman mukaisesti. Iltapäiväkerhossa liikutaan päivittäin niin ulkona kuin sisällä lasten toiveita kuunnellen.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään lisäksi kiinnittämällä huomioita aktiivisiin koulumatkoihin. Huoltajia kannustetaan ohjaamaan lapsia kulkemaan koulumatkat turvallisesti kävellen ja pyöräillen aina kun se on mahdollista ja välttämään tarpeetonta autokuljetusta. Myös koulukuljetuksen piirissä olevien oppilaiden kohdalla huomioita voi kiinnittää pysäkillä kulkemiseen. Koulumatkaliikkuminen on aiheena esimerkiksi vanhempainilloissa ja muissa vanhempaintapaamisissa ja aihe huomioidaan osana koulun tiedottamista.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisessä tehdään yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Esimerkiksi paikalliset urheiluseurat ovat tärkeitä kumppaneita ja paikallisten toimijoiden avulla voidaan auttaa oppilaita löytämään liikunnallisia harrastuksia myös vapaa-ajalle. Koulun ja vapaa-aikatoimen yhteistyö etsivän harrastustoiminnan osalta on tärkeää ja koulu voi osaltaan edistää myös sopivan vapaa-ajan harrastuksen löytämistä.

#### **Toteutumisen seuranta, arviointi ja kehittäminen**

Tervon yhtenäiskoulussa liikunnallisen elämäntavan edistämistä seurataan Liikkuva Koulu -tiimissä sekä opiskeluhuoltoryhmässä. Liikkuva Koulu –tiimi toimii rehtorin alaisuudessa ja rehtori ja tiimi suunnittelevat, seuraavat ja arvioivat liikunnallisen elämäntavan edistämisen toteutumista. Tämän lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa koulun yhteisöllistä opiskeluhuoltotyötä ja esimerkiksi Move!-prosessin kehittäminen nivoutuu kouluterveydenhuoltoon. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä osana opiskeluhuoltoa tarkennetaan koulun opiskeluhuoltosuunnitelmassa.

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä arvioidaan vähintään kerran vuodessa vuosikellon mukaisesti. Arvioinnin toteuttaminen on Liikkuva koulu –tiimin ja rehtorin vastuulla. Arvioinnin tulokset käydään yhteisesti läpi koko henkilöstön kesken sekä osana yhteisöllistä opiskeluhuoltoa.

Lukuvuosittaiset tavoitteet valitaan arviointiin perustuen ja kirjataan koulun lukuvuosisuunnitelmaan. Lukuvuoden tavoitteiden saavuttamista arvioidaan keväällä henkilöstökokousten tai kehittämispäivien yhteydessä.

### **4.2.4. Vuorovaikutus ja monipuolinen työskentely**

*Vuorovaikutus, yhteistyö ja monipuolinen työskentely ovat yhteisön kaikkien jäsenten oppimista ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Oppiva yhteisö tunnistaa oppimisen ja tiedon rakentumisen moninaisuuden ja toimii joustavasti. Se rohkaisee kokeilemiseen ja antaa tilaa eri ikäkausille ja oppijoille tunnusomaiselle toiminnallisuudelle, luovalle työskentelylle, liikkumiselle, leikille ja elämyksille.*

*Koulutyössä hyödynnetään suunnitelmallisesti eri työtapoja ja oppimisympäristöjä ja työskentelyä pyritään säännöllisesti viemään ulos luokkahuoneesta. Luodaan mahdollisuuksia projektimaiseen työskentelyyn ja kokonaisuuksien opiskeluun sekä yhteistyöhön koulun sisällä ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Koulun aikuisten keskinäinen yhteistyö sekä vuorovaikutus ympäröivän yhteiskunnan kanssa tukevat oppilaiden kasvua hyvään vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Yhdessä tekeminen edistää oman erityislaadun tunnistamista ja taitoa työskennellä*