

HYVINVOINTI, TERVEYS JA OPPIMINEN

- **Hyvinvointi koulussa** jaetaan neljään osa-alueeseen: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila (Konu 2002).
Tutkimustietoa kouluhyvinvoinnista on runsaasti mm. Nuorten Terveystapaustutkimus , WHO-Koululaistutkimus.
- **Koulun hyvinvointiprofiili** (Konu 2002) on tapa tuottaa tietoa koko koulun hyvinvoinnista ja se voi toimia koulun itsearvioinnin välineenä
- **Terveysosaaminen (terveyden lukutaito)** on laaja-alaista osaamista: kyvykkyyttä asioiden syvään ymmärtämiseen (kykyä ymmärtää itseään, muita ja ympäröivää maailmaa, erilaisia merkityksiä), tiedon hankintaan, rakentamiseen, arviointiin ja käyttämiseen (Paakkari & Paakkari 2012)
- Hyvinvointioppimisen yksi laaja osa-alue on **tunne- ja vuorovaikutusohjelmat** ja niiden soveltaminen liikunnassa
- Laadukkaan tunne- ja vuorovaikutusohjelman käyttö parantaa oppilaiden koulumenestystä, vähentää käyttäytymisongelmia ja väkivaltaa, parantaa jokaisen lapsen ihmissuhteita ja parantaa luokan ja koulun ilmapiiriä (Wilson ym. 2001, Elias 2006)

AJATTELEN – SIIS OLEN (DESCARTES, RENÉ 1596-1650)

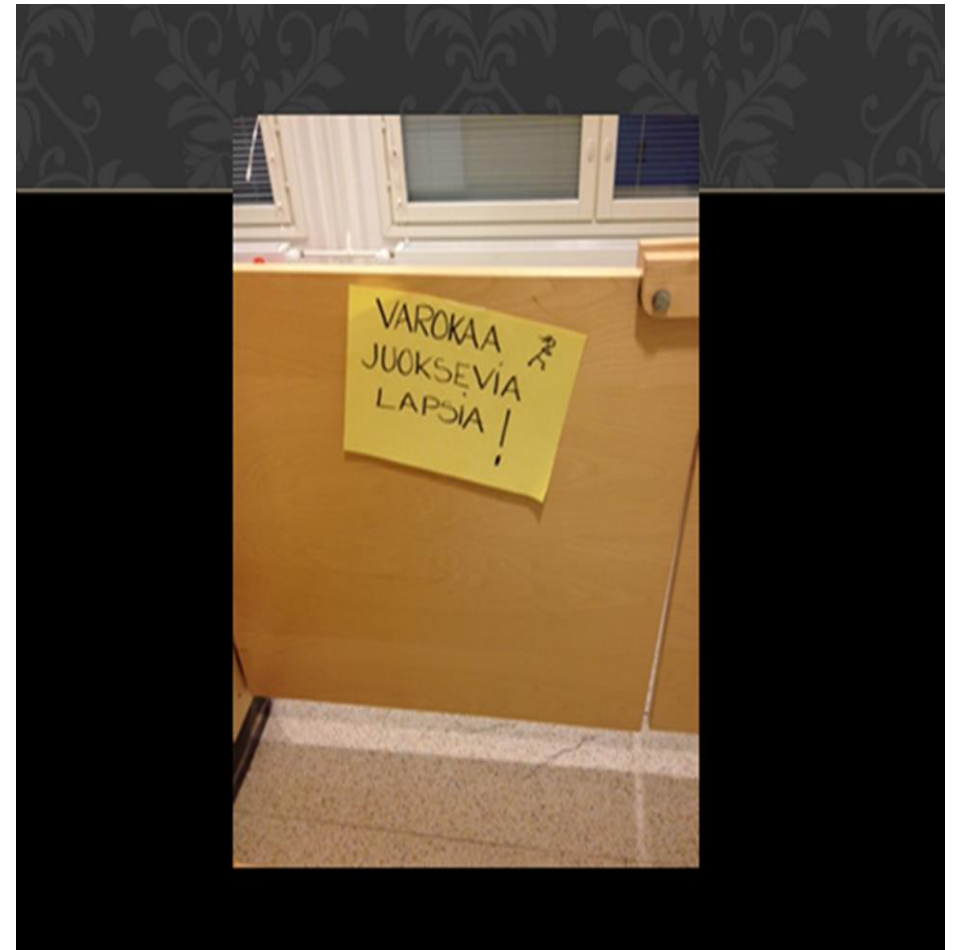
LIIKUN – ELÄN JA OPIN IHAN OIKEASTI! (KOKKONEN, JUHA 1972- SAAS NÄHDÄ)

Motoristen taitojen opettaminen ja oppimisprosessi → itseis- ja välineellinen arvo! Mahdollistaa toiminnallisen, fyysisyyden tunnustavan toimintakulttuurin luomisen ja arvostamisen.

- Hyvien motoristen perustaitojen on todettu olevan yhteyksissä 4 -vuotiaiden päiväkotilasten objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen (Iivonen ym., 2013).
- Hyvät motoriset perustaidot seitsemännellä luokalla mitattuina ennustivat kaikkien intensiteettialueiden itseraportoitua fyysistä aktiivisuutta kuusi vuotta myöhemmin. (Jaakkola ym., 2016).
- Motoristen perustaitojen hallitseminen on yhteydessä spesifien lajitaitojen oppimiseen. (O'Keeffe, Harrisonin & Smyth, 2007).
- Suomalaisten 9-luokkalaisten motoriset perustaidot ovat heikentyneet (Huotarin ym. 2018)
- Motorisia perustaitoja voidaan mainiosti kehittää pienellä panostuksella vielä yläkouluiässäkin (Kalaja ym. 2012)
- Motoristen perustaitojen hallitseminen on yhteyksissä akateemiseen menestymiseen suomalaisilla yläkouluiäisillä nuorilla. Oppilaiden motoriset perustaidot kahdeksannella luokalla mitattuina olivat yhteydessä matematiikan, äidinkielen ja historian arvosanoihin yhdeksännellä luokalla (Jaakkola ym. 2015)

”...Substanssi- että metataitojen osalta saavutettava osaaminen (tiedollinen ja **taidollinen**)... (JY:n opetussuunnitelmalinjaukset 2020-23)

- Ylipäättään fyysisen taidon oppimista ymmärtävän ja arvostavan ilmapiirin...
- Erilaisten tietokäsitysten, opetusmenetelmien hyväksynnän...
- Konkreettia? -> kontaktitunnit , ryhmäkoot...



FYYSISESTI AKTIIVISEMPI TOIMINTAKULTTUURI

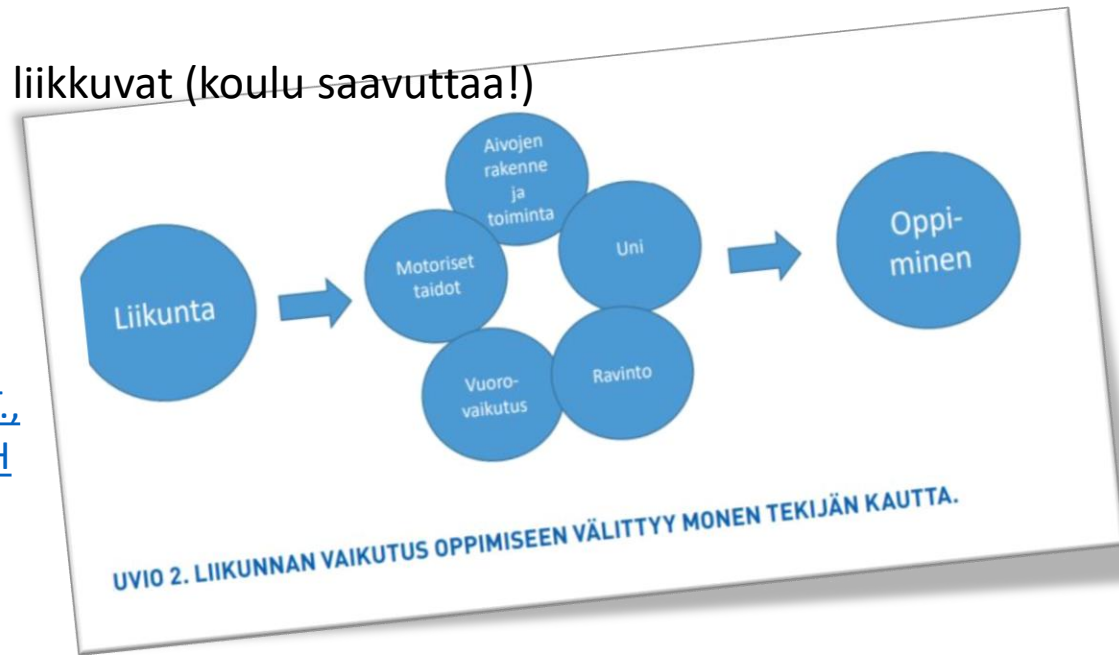
Opettajan päätehtävä mahdollistaa oppiminen ja kasvattaa?

→ Fyysisesti aktiivisella toimintakulttuurilla:

- Paremmat oppimisen valmiudet (mm. toiminnan ohjaus, tarkkaavaisuus, työmuisti)
- Yhteys oppimisen mahdollistaviin tekijöihin (mm. käyttäytyminen, viihtyvyys, keskittyminen)
- Paras aivoterveys saavutetaan liikuntaa ja akateemista oppimista yhdistämällä (Huotilainen 2018)
- Sekä oppimisen että terveyden kannalta eniten hyötyvät vähän liikkuvat (koulu saavuttaa!)

"Miksi kaikille ei puhuta liikunnan hyödyistä aivojen terveyteen, oppimiseen ja vuorovaikutukseen? Kaikki tietää liikunnan vaikutuksen terveyteen, mutta sitä ei jaksakaan kuunnella" – Opiskelija, 2019

[Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T., 2018, Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen, Tilannekatsaus 2018, OPH](#)



OPETTAJUUDEN YTIMEKSI SYVÄLLINEN YMMÄRRYS ITSESTÄ JA OMAN AJATTELUN PERUSTEISTA



- In a constant dynamic becoming process the self connects the past to the future (Aldenmyr 2013; Kashima, Gurumurthy, Ouschan, Chan, & Mattingley, 2007) and the human self emerges out of relationships of bodies interacting with each other (Mead 1934).
- Vahva ymmärrys itsestä ihmisenä ja minuuden jäsentämisen taito ovat opettajuuden perustaa (Kelchtermans 2009; Korthagen 2013; Lanas & Kelchtermans 2015; Aarto-Pesonen 2013)
 - oman ajattelun syvärakenteet (mm. etiikka, ihmiskäsitys, arvot, uskomukset, ennakkoluulot sekä käsitys hyvän elämän ja hyvän ihmisen ihanteista) ja niiden merkitys omaan toimintaan tunnistetaan **tuetussa prosessissa** (vrt. opetusfilosofian laatiminen/PRope-prosessi)
 - Tuettu prosessi **läpäisee jatkossa** koko luokanopettajaksi- tai aineenopettajaksi **opiskelun polun**: mistä tulen, kuka olen ja mihin olen menossa? Lisääntyvällä itseymmärryksellä merkitystä mm.
 - ❖ Työssä viihtymiselle ja jaksamiselle; omien oppimistarpeiden tiedostamiselle, ammatilliselle kehittyemiselle ja laaja-alaisen työnkuvan hallinnalle