

4.2.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä, 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 kouluyhteisön 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 opiskeluympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Luku 4.3 Oppimisympäristöt ja työtavat – Oppimisympäristöt: "...oppimisympäristöjen tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista, vuorovaikutusta ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä."

Luku 4.5. Paikallisesti päätettävät asiat: "Miten opetuksen järjestäjä toteuttaa liikunnallisen **elämäntavan edistämistä ja miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään?**"

Lohjan kaupunki edistää koko perusopetuksen ajan liikunnallisen elämäntavan muodostumista osaksi hyvää arkea. Edistävää työtä tekevät kaikki perusopetuksessa työskentelevät. Tavoitteena on kannustaa yhdenvertaisesti jokaisen oppilaan mahdollisuuksia löytää liikkumisen ilo ja onnistumisen kokemuksia koulupäivien aikana. Tärkeää on myös ymmärtää liikkumisen merkitys hyvinvoinnille sekä rakentaa myönteistä ja kestäväää liikunnallista elämäntapaa. Toteutustavat on jaettu viiteen eri kategoriaan:

1. Toiminnan organisointi ja kehittäminen

Koko Lohjan liikunnallisen elämäntavan edistämistyötä seuraa, arvioi ja kehittää opiskeluhuollon ohjausryhmä. Koulun johto sitoutuu liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Liikkumisen edistämiseksi koulu valitsee lukuvuoden toimenpiteet, jotka on kirjattu koulun lukuvuosisuunnitelmaan.

Jokaisessa koulussa on koulun koosta riippuen nimetty liikuntavastaava tai -vastaavat. Liikuntavastaavat valitaan lukuvuosittain. Liikuntavastaava toimii liikunnallisen elämäntavan edistämistyön opastajana ja tiedonvälittäjänä omassa koulussaan sekä huolehtii koulun johdon kanssa Liikkuva koulu -nykytilan arvioinnin tekemisestä ja sen tuloksien esittelystä omassa koulussaan.

Lohjan liikuntavastaavat tapaavat yhteistapaamisissa ja tapaamiset järjestää tehtävään nimetty henkilö. Tapaamisissa jaetaan tietoa koulujen kesken, suunnitellaan liikunnallisia tapahtumia, sovitaan koulutustarpeista ja kehitetään toimintaa.

2. Oppituntien aikainen liike ja yhteistyö

Oppitunneilla istumista pyritään tauottamaan säännöllisesti: esimerkiksi vähintään yksi lyhyt liike- tai asentotauko jokaisen 45 minuutin jakson aikana. Opetuksessa kannustetaan käyttämään toiminnallisia menetelmiä ja oppilaiden aktiivisuutta lisääviä työtapoja eri oppiaineissa. Opettajia rohkaistaan ottamaan oppilaat mukaan suunnitteluun. Oppitunneilla hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan ulko-opetusta myös liikuntatuntien ulkopuolella.

Kannustetaan yhteistyöhön yhtenäiskouluissa yläkoulun liikunnanopettajien ja alakoulun luokanopettajien välillä erityisesti Move!-mittauksissa ja tulosten mukaisten harjoitteiden valinnassa. Itsenäisissä alakouluissa lisätään vastaavaa yhteistyötä tarpeen mukaan koulu personal trainerin, liikunta-alan ammattilaisten tai liikunta-alan opiskelijoiden liikuntatuntivierailuilla.

3. Välituntien, siirtymien ja harrastusten liike

Koulu mahdollistaa, että oppilaat liikkuvat vähintään 30 minuuttia koulupäivän aikana liikuntatuntien lisäksi. Liikkumisjakson on hyvä olla vähintään matalatehoista liikkumista kuten fyysistä leikkiä, kävelyä, verryttelyä, pelejä, mutta mieluiten reipasta ja hengästyttävää liikettä.

Välituntiliikkumista voidaan lisätä esimerkiksi liikuntavälinelainaamon avulla tai mahdollisuuksien mukaan ohjatulla välituntitoiminnalla.

Kannustetaan oppilaita kulkemaan koulumatkat pyörällä tai kävellen, jos se on mahdollista. Vanhempainilloissa kerrotaan liikunnallisen elämäntavan hyödyistä ja kävellen tai pyörällä kuljetun koulumatkan merkityksellisyydestä oppilaan hyvinvointiin. Koulupäivän aikana tapahtuvissa siirtymissä käytetään ensisijaisesti kävelyä tai pyöräilyä.

Aamu- ja iltapäivätoiminnassa mahdollistetaan liikunnallista tekemistä. Oppilaille tarjotaan Harrastamisen Lohjan mallin avulla mahdollisuus vähintään yhteen liikuntaharrastukseen viikossa riippumatta asuinalueesta.

4. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen ja neuvonta

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuville tai Move!-mittauksissa toimintakyky hyvinvointia heikentävällä tasolla oleville tarjotaan vaihtoehtoja liikunnalliseen elämäntapaan Lohjan kaupungin Move!-polun mukaisesti. [Liikkuva koulu](#)

5. Osallisuus, seuranta ja arviointi

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen toimien toteutumista seurataan kysymällä, mittaamalla ja arvioimalla yhteisillä tavoilla. Oppilaiden omaa näkemystä liikkumiseensa kysytään vuosittain hyvinvointikyselyssä sekä liikunta- ja harrastuskyselyssä. Näistä koulu voi seurata, toteutuuko liikunnallisen elämäntavan edistämistoimet koulussa oppilaiden mielestä ja ovatko toimet lisänneet liikkumisen määrää. Tavoitteena on, että oppilaat saavuttavat kansallisen liikkumissuosituksen eli liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä (UKK-instituutti 2021).

Koululaisten fyysistä toimintakykyä mitataan Move!-mittauksilla 5.-9. luokalla vuosittain, joista kansalliseen järjestelmään ilmoitetaan 5. ja 8. luokan mittaukset. Tulokset eivät vaikuta oppilaan arvosanoihin. Move!-mittausten liikkeitä harjoitellaan 3. luokalta lähtien. Opettajat voivat näin seurata vuosittain ryhmänsä liikuntataitojen kehittymistä ja valita tuloksien perusteella sopivat lajit, leikit, pelit ja harjoitteet taitojen kehittämiseksi. Mittauksista tehdään rento ja kannustava osa lukuvuotta. Tavoitteena on, että osuus lohjalaisista 5.- ja 8.-luokkalaisista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla laskee. Uimaopettaja mittaa oppilaiden uimataittoa 6. luokkalaisten uimataitotestillä ja tavoitteena on, että 6. luokkalaisista yli 90 % on uimataitoisia.

Liikkuva koulu -nykytilan arviointi tehdään vuosittain yhdessä oppilaiden kanssa kouluittain ja tulokset huomioidaan seuraavan lukuvuoden suunnittelussa. Tulokset raportoidaan opiskeluhuollon ohjausryhmälle.

4.2.3 Främjande av en fysiskt aktiv livsstil

Målet är att för varje elev stärka främjandet av en fysiskt aktiv livsstil, deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens. En fysiskt aktiv livsstil inverkar positivt bland annat på elevens förutsättningar att vara uppmärksam, att koncentrera sig och lära sig, elevens motoriska utveckling och på välbefinnandet som helhet. En fysiskt aktiv livsstil är även förknippad med psykiskt välbefinnande samt psykologisk anpassningsförmåga och förmåga att klara av svårigheter och motgångar samt ork. Utöver effekterna för elevens hälsa och lärande utgör främjandet av en fysiskt aktiv

livsstil och elevernas upplevda delaktighet ett stöd för vardagen och verksamhetskulturen i skolgemenskapen.

En fysiskt aktiv livsstil främjas under skoldagen av pedagogiska lösningar som ökar aktiviteten under lektionerna, användningen av olika lärmiljöer, mångsidiga möjligheter att använda idrottsredskap samt lösningar som främjar fysisk aktivitet under rasterna, vid övergångar och under skolans gemensamma evenemang. En fysiskt aktiv livsstil ska även främjas inom morgon- och eftermiddagsverksamhet, i klubb- och hobbyverksamhet, med arrangemang i anknytning till skolresor och skoltransport samt genom att beakta förutsättningarna för mångsidig fysisk aktivitet när man bygger och använder skolor och deras verksamhetsmiljöer. Vid planeringen av främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och arrangemang i anknytning till detta ska man beakta barnets bästa samt elevernas rätt att delta på ett jämställt och likvärdigt sätt och deras rätt till en trygg lärmiljö. I främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i den grundläggande utbildningen ingår samarbete med eleverna, hemmen och aktörer utanför skolan.

Kapitel 4.3 Lärmiljöer och arbetssätt – Lärmiljöer: > "...lärmiljöerna ska stödja individens och gemenskapens utveckling, lärande och interaktion samt främjandet av en fysiskt aktiv livsstil."

Kapitel 4.5 Frågor som avgörs lokalt: > "Hur förverkligar utbildningsanordnaren främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och hur följs, utvärderas och utvecklas förverkligandet?"

Lojo stad främjar under hela den grundläggande utbildningen att en fysiskt aktiv livsstil blir en del av en bra vardag. Detta främjande arbete görs av alla som arbetar inom den grundläggande utbildningen. Målet är, att på ett jämlikt sätt uppmuntra varje elevs möjligheter att hitta rörelseglädje och få lyckade upplevelser under skoldagen. Det är också viktigt att förstå vilken betydelse rörelse har för välbefinnandet, samt att bygga upp en positiv och hållbar fysiskt aktiv livsstil. Förverkligingssätten är indelade i fem olika kategorier:

1. Organisering och utvecklande av verksamheten

En styrgrupp inom studerande- och elevvården följer upp, bedömer och utvecklar arbetet för att främja en fysiskt aktiv livsstil i hela Lojo. Skolans ledning förbinder sig till att främja en fysiskt aktiv livsstil. För att främja rörelse väljer skolan ut åtgärder för läsåret, vilka skrivs in i skolans läsårsplan.

Varje skola har, beroende på skolans storlek, utsett en eller flera motionsansvariga. De motionsansvariga väljs för varje läsår. Den motionsansvariga fungerar som en guide och informationsförmedlare för arbetet för främjande av en fysiskt aktiv livsstil i sin egen skola, samt ansvarar tillsammans med skolans ledning för att göra en

utvärdering av nuläget för Skolan i rörelse och att presentera resultaten av den i sin egen skola.

Lojos motionsansvariga träffas på gemensamma möten som ordnas av en person som utsetts till uppdraget. På mötena delar man information mellan skolorna, planerar motionsevenemang, kommer överens om utbildningsbehov och utvecklar verksamheten.

2. Rörelse och samarbete under lektionerna

Under lektionerna strävar man efter att regelbundet ta pauser från sittandet, exempelvis genom minst en kort rörelse- eller positionspaus under varje tidsperiod på 45 minuter. I undervisningen uppmuntrar man till att använda funktionella metoder och arbetssätt som ökar elevernas aktivitet i olika läroämnen. Lärarna uppmuntras att ta med eleverna i planeringen. På lektionerna utnyttjar man i mån av möjlighet utomhusundervisning även utanför gymnastiklektioner.

Man uppmuntrar till samarbete i enhetsskolor mellan gymnastiklärare för årskurserna 7–9 och klasslärare på gymnastiklektioner för årskurserna 1–6. Det sker i synnerhet i Move!-mätningarna och vid val av övningar enligt resultaten. Skolor med endast årskurserna 1–6 ökar vid behov motsvarande samarbete genom besök av skolans personal trainer, experter inom idrott eller studerande inom idrottsbranschen på gymnastiklektioner.

3. Rörelse under raster, övergångar och hobbyer

Skolan möjliggör, att eleverna utöver gymnastiklektionerna rör på sig minst 30 minuter under skoldagen. Motionsperioden borde åtminstone innehålla motion med låg intensitet, såsom fysiska lekar, promenad, uppvärmning, spel, men helst rask motion som gör en andfådd.

Rastmotionen kan ökas till exempel med utlåning av motionsutrustning eller i mån av möjlighet genom ledda rastaktiviteter.

Eleverna uppmuntras till att cykla eller gå sina skolskolväg, om det är möjligt. På föräldrakvällar berättar man om nyttan med en fysiskt aktiv livsstil och om vilken betydelse en skolresa som görs till fots eller med cykel har för elevens välbefinnande. Vid övergångar under skoldagen använder man i första hand promenering eller cykling.

Inom morgon- och eftermiddagsverksamheten möjliggörs motionsaktiviteter. Eleverna erbjuds genom Lojomodellen för hobbyverksamhet möjlighet till minst en motionshobby per vecka, oberoende av bostadsområde.

4. Stödjande av en fysiskt aktiv livsstil och rådgivning

För dem som rör på sig för lite med tanke på sin hälsa eller som i Move!-mätningarna har en funktionsförmåga som försämrar välbefinnandet, erbjuds alternativ för en motionsinriktad livsstil i enlighet med Lojo stads Move!-stig.

5. Delaktighet, uppföljning och utvärdering

Genomförandet av åtgärderna för att främja en fysiskt aktiv livsstil följs upp genom att fråga, mäta och bedöma med gemensamma metoder. Elevernas egna åsikter frågas efter årligen via en enkät om välbefinnande, och en enkät om motion och hobbyer. Med hjälp av dessa kan skolan följa upp, om åtgärderna för att främja en fysiskt aktiv livsstil genomförs i skolan enligt eleverna och om åtgärderna har ökat mängden motion. Målet är att eleverna når den nationella motionsrekommendationen, dvs. minst 60 minuter rörelse om dagen (UKK-institutet 2021).

Skolelevernas fysiska funktionsförmåga mäts årligen genom Move!-mätningar för årskurserna 5–9, av vilka mätningarna för årskurserna 5 och 8 anmäls till det nationella systemet. Resultaten påverkar inte elevernas vitsord. Man övar på Rörelserna från Move!-mätningarna redan från årskurs 3. På så sätt kan lärarna årligen följa upp hur motionskunskaperna i deras grupp utvecklas och utifrån resultaten välja lämpliga idrottsgrenar, lekar, spel och övningar för att utveckla kunskaperna. Mätningarna bör göras som en lättsam och och uppmuntrande del av läsåret. Målet är att andelen av de Lojoelever i årskurs 5 och 8, vars fysiska funktionsförmåga ligger på en nivå som eventuellt nedsätter eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet, sjunker. Simläraren mäter elevernas simkunnighet med ett test för årskurs 6, och målet är att över 90 procent av eleverna i årskurs 6 ska vara simkunniga.

Bedömningen av nuläget för Skolan i rörelse görs årligen skolvis tillsammans med eleverna, och resultaten beaktas i planeringen av följande läsår. Resultaten rapporteras till styrgruppen för elevvården.