

SEINÄJOEN PERUSOPETUKSEN

HYVIN -

$2+2=4$

VOINTI -

KIRJA



Hyvinvointikirjan on koonnut
liikuntakoordinaattori **JUHA-MATTI MATILAINEN**
yhteistyössä Liikkuva koulu –hankkeen ohjausryhmän
ja yhteistoimijoiden kanssa

Kannen kuvitus | **ALEKSI SALORANTA**
Ulkoasu | **TEIJO PÄKKILÄ**

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	<u>4</u>
2. Liikkumattomuuden ja istumisen haasteet ja ongelmat	<u>5</u>
3. Uuden opetussuunnitelman mukainen liikunnallinen toimintakulttuuri	<u>7</u>
4. Liikkuva koulu	<u>8</u>
Seinäjoen liikkuva koulu	<u>9</u>
5. Liikunta oppiaineena	<u>10</u>
6. Lisää aktiivisuutta koulun arkeen	<u>14</u>
6.1. Toiminnallisemmat oppitunnit	<u>14</u>
6.2. Välitunnit	<u>18</u>
6.3. Koulumatkat	<u>20</u>
6.4. Kerhotoiminta	<u>22</u>
Joustava koulupäivä	<u>22</u>
7. Liikunta omalla ajalla	<u>24</u>
Liikuntapalvelut	<u>24</u>
8. Hyvinvoiva koululainen	<u>26</u>
8.1. Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet	<u>26</u>
Lasten lihavuuden ennaltaehkäisy	<u>28</u>
8.2. Kouluruokailu	<u>28</u>
8.3. Kouluterveydenhuolto	<u>30</u>
Terveystarkastukset	<u>31</u>
Avoimet vastaanotot	<u>31</u>
Erikoistutkimukset	<u>31</u>
Rokotukset	<u>31</u>
Sairauksien ja koulutapaturmien hoito	<u>33</u>
Kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä yhteisön hyvinvoinnin tarkastukset	<u>33</u>
Suun terveydenhuolto	<u>33</u>

8.4. Kulttuurista hyvinvointia	<u>33</u>
Kulttuuripalvelut	<u>33</u>
Kulttuurikasvatussuunnitelma	<u>33</u>
Lastenkulttuurikeskus Louhimo	<u>35</u>
Taidehalli	<u>35</u>
Kirjasto	<u>35</u>
Etelä-Pohjanmaan maakuntamuseo	<u>36</u>
Kansalaisopisto	<u>36</u>
8.5. Unen ja ruutuajan haasteet - Kaupunginvaltuuston linjaamia hyvinvointitoimenpiteitä	<u>37</u>

Liitteet	<u>40</u>
Liikkuva koulu nykytilan arviointi -lomake	<u>41</u>
Liikkuva koulu -kehittämissuunnitelma	<u>48</u>
Linkkilista	<u>50</u>
Seurakyselyyn vastanneet seurat	<u>52</u>
PatsasPaikannus	<u>54</u>
Kotiintuloaikasuositukset	<u>55</u>
Valtuustoaloitteet	<u>56</u>





1. JOHDANTO

Liikkumattomuuden haasteesta ja sen mukanaan tuomista ongelmista on viime vuosina uutisoitu useaan otteeseen. Silti toimet niihin vastaamisesta ovat jääneet, ja jäävät edelleenkin, hyvin vähäisiksi. Arki tuo omat haasteensa hyvinvoinnista huolehtimiselle. Jo työ saattaa olla monelle niin kuormittavaa, ettei hyvinvoinnista jakseta enää huolehtia. Arki ja sen ajankäyttö ovat jokaisen omia valintoja, mutta valitettavan usein aikuiset tekevät samat valinnat myös lastensa puolesta. Lasten harrastuksille ei välttämättä löydy aikaa tai voimia, tai sitten lapselle annettu esimerkki arjesta älypuhelimineen ja huonoine ruokailutottumuksineen saa aikaan sen, että lapsen luonnollinen innostus liikkumista kohtaan heikkenee ja pahimmillaan loppuu kokonaan.

TÄMÄN VUOKSI koulujen on otettava isompi rooli ja vastuu koululaisten hyvinvoinnista. Koulujen tulee innostaa koululaisia huolehtimaan itsestään ja pyrittävä antamaan heille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Myös vanhemmat ja kotiväki voidaan ottaa mukaan kokemaan yhteisen liikunnan riemua esimerkiksi liikunnallisten vanhempainiltojen tai liikunnan kotitehtävien muodossa. Parhaimmillaan tällä voi olla vaikutuksia jopa koko perheen käsitykseen hyvinvoinnistaan. Oppilaan kasvattaminen on aina ollut koulun ja kodin yhteistyötä, joten myös oppilaan hyvinvoinnista huolehtimiseen tarvitaan molempien tukea.

SE, ETTÄ pyrimme antamaan mahdollisimman hyvät tiedolliset ja taidolliset eväät koululaiselle tulevaisuuden työelämää varten, ei pelkästään riitä. Meidän on yhdessä kodin kanssa pyrittävä kasvattamaan heistä ihmisiä, jotka huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan ja pystyvät terveisinä työskentelemään.

2. LIIKKUMATTOMUUDEN JA ISTUMISEN HAASTEET JA ONGELMAT

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuosittain tekemän kouluterveyskyselyn tuloksista voi todeta 8.-9.-luokkalaisten nuorten liikkumisen olevan hälyttävän vähäistä. Kyselyn tulokset osoittavat, että näistä nuorista vain noin 20 % harrastaa hengästy mistä aiheuttavaa liikuntaa vähintään yhden tunnin viikossa. Lukema on todella alhainen, kun liikkumisen suositus on tuon ikäisillä vähintään yksi tunti hengästy mistä aiheuttavaa liikuntaa viikon jokaisena päivänä. Lähes puolet maamme 15-vuotiaista nuorista ei siis pääse edes seitsemäsosaan siitä suosituksesta, jonka nähdään olevan minimivaatimus terveeksi kasvamiselle.

THL:N KYSELY kattaa vuodet 2006–2015. Vastaukset osoittavat nuorten liikkumisen vähentyneen selvästi tuona aikana, sillä vuonna 2006 vähintään tunnin ajan hengästy mistä aiheuttavaa liikuntaa harrasti noin 40 % 8.-9.-luokkalaista nuorista. Samalla niiden nuorten osuus, joille netin käyttäminen tuo ongelmia vuorokausi-rytmiin, on kasvanut. Tästä voi päätellä, että nuoret liikkuvat entistä vähemmän ja istuvat entistä enemmän tietokoneiden, pelikonsolien tai älypuhelimien äärellä.

NUORTEN HYVINVOINNIN kannalta ristiriitaista on, että samassa ajassa niiden nuorten osuus, jotka kokevat terveydentilassaan parannettavaa, on vähentynyt. Kyselyn vastausten perusteella nuoret siis liikkuvat entistä vähemmän, mutta ovat omasta mielestään paremmassa kunnossa kuin aiemmin. Tästä voi päätellä, että nuorten käsitys siitä, millainen terveen nuoren kuuluu olla ja mitä terveisiin elämäntapoihin kuuluu, on muuttunut viimeisten vuosien aikana.

LASTEN LIIKKUMISESTA, tai siis liikkumattomuudesta,

on tehty paljon muitakin tutkimuksia, joiden tulokset ovat kaikki samansuuntaisia. Jyväskylän yliopistossa vuonna 2014 tehty tutkimus ”Lasten ja nuorten liikunta” osoittaa neljänneksen suomalaisista koululaisista liikkuvan suositusten mukaisen määrän. Samainen tutkimus toteaa, että erityinen ongelma on liikkumisen väheneminen murrosiässä, mikä meillä Suomessa on voimakkaampaa kuin muissa maissa. Tutkimuksen mukaan kolme neljästä koululaisesta istuu päivittäin ruudun ääressä yli kahden tunnin suosituksen. Tuon määrä vielä lähes kaksinkertaistuu viikonloppuisin. Samankaltaisia tutkimuksia ja tuloksia löytyy useita.

SELVÄÄ ON, että iso osa nykyään koulua käyvien lasten ja nuorten vanhemmista on jo sitä sukupolvea, joka on tottunut nykYTEKNOLOGIAAN eikä perheen yhteisiin hetkiin kuulu juuri mitään aktiivista toimintaa tai edes ulkona olemista. Jo tämänkin vuoksi koulujen on otettava vastuuta lasten ja nuorten asenteista liikuntaa ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista kohtaan.

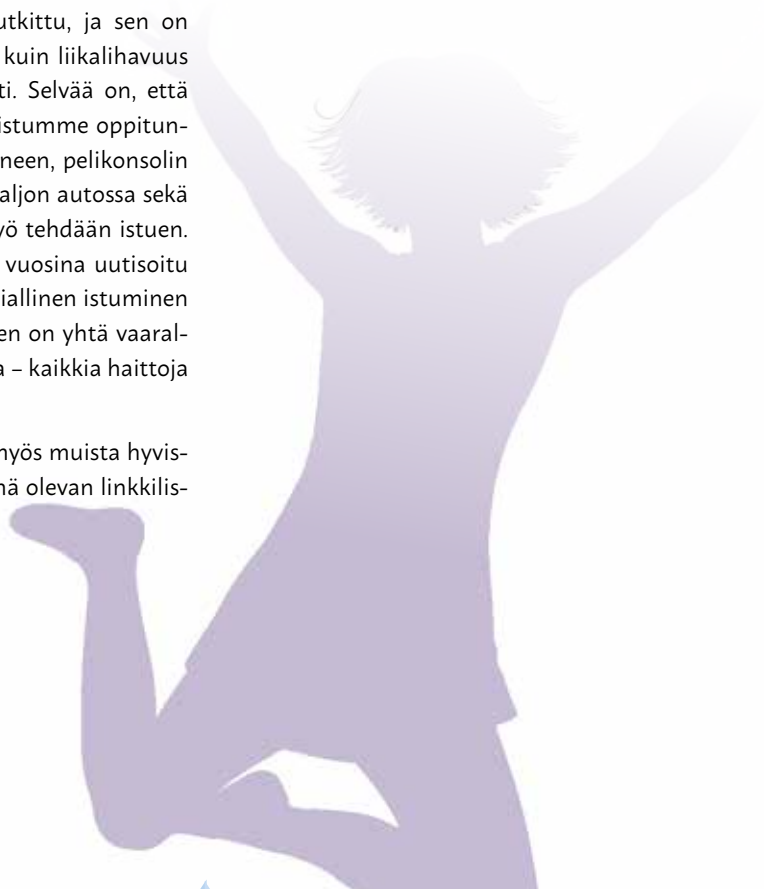
HUOLESTUTTAVA KYSYMYKSEN tietenk in on se, jatkuuko tämä suuntaus edelleen. Mikäli näin käy, voidaan koulun sanoa epäonnistuneen tässä tärkeässä kasvatustehtävässä. Koska oppilaan kasvattaminen on aina kodin ja koulun välistä yhteistyötä, on koulujen autettava koteja kasvattamaan terveydestään huolehtivia, aktiivisesti liikkuvia kansalaisia.

VIIME VUOSINA on tehty useita tutkimuksia liikkumattomuuden vaikutuksista lasten ja nuorten tulevaisuuteen. Tutkimustulokset eivät ole kannustavia, vaan liikkumattomuuden seuraukset ovat hyvin kauaskantoiset. UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori, Tommi Vasankari kertoo liikkumattomuuden kokonaiskustannusten olevan vuosit-

tain 2–4 miljardia euroa. Sinänsä hullunkurista on, että liikuminen itsessään ei maksa ihmiselle mitään, mutta liikkumattomuus maksaa valtiolle miljardeja vuodessa.

MYÖS ISTUMISEN vaikutuksia on tutkittu, ja sen on todettu aiheuttavan enemmän kuolemia kuin liikalihavuus ja olevan yhtä vaarallista kuin tupakointi. Selvää on, että nyky-yhteiskunta on opetettu istumaan: istumme oppitunneilla, istumme kotona television, tietokoneen, pelikonsolin tai muun viihdykkeen ääressä, istumme paljon autossa sekä useimmat ammatit ovat sellaisia, joissa työ tehdään istuen. Istumisesta tehtyjä tutkimuksia on viime vuosina uutisoitu valtamediassa muun muassa otsikoilla ”Liiallinen istuminen voi olla hengenvaarallista”, ”Liika istuminen on yhtä vaarallista kuin tupakointi” ja ”Istuminen tappaa – kaikkia haittoja ei vielä edes tiedetä”.

TÄSSÄ KAPPALEESSA mainituista ja myös muista hyvisistä tutkimuksista löydät lisää tietoa liitteenä olevan linkkilistan nettiosoitteista.



Haaste

Liikuntasuositusten mukaan liikkuvien lasten määrä on huolestuttavasti vähentynyt. Vastaavasti passiivinen toiminta on kasvanut.

Ratkaisu

Lisää aktiivisuutta koulun arkeen. Katkaistaan pitkät istumisjaksot! Vinkkejä löytyy tämän käsikirjan myöhemmiltä sivuilta ja apua saa vaikka liikuntakoordinaattorilta.

3. UUDEN OPETUSSUUNNITELMAN MUKAINEN KOULUJEN LIIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI



Vuoden 2016 opetussuunnitelmaan on linjattu, että yhtenä päämääränä on vakiinnuttaa kouluun liikunnallinen ja aktiivinen toimintakulttuuri, jonka tavoitteena on hyvinvoiva oppilas ja henkilökunta. Pääteemoina ovat yhteisöllisyys ja kaikkien osallistaminen.

VIIHTYISÄ KOULUPÄIVÄ syntyy yhteistyössä oppilaiden ja koko henkilökunnan kesken. Koko kouluyhteisöä kannustetaan istumaan vähemmän, oppimaan toiminnallisemmin sekä liikkumaan enemmän koulupäivän aikana. Koulupäivä rakennetaan niin, että se mahdollistaa pitkän välitunnin. Aktiivinen koulupäivä antaa sekä malleja että rohkaisee hyvinvointia ja terveyttä edistävään elämäntapaan.

4. LIIKKUVA KOULU

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma käynnistyi pilottivaiheella 2010–2012 ja on nyt yksi pääministeri Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista, johon on euromääräisestikin satsattu paljon. Hallituksen tavoitteen mukaan ”Liikkuva koulu -ohjelma laajennetaan valtakunnalliseksi koskemaan kaikkia peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria”.

LIKKUVA KOULU -ohjelman toteuttajia ovat koulut eri puolilla Suomea, Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, puolustushallinto, aluehallinto ja järjestöt. Ohjelmaa koordinoi Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Rahoitus toteutetaan veikkausvoittovaroin, ja siitä vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Lisäksi aluehallintovirastot rahoittavat Liikkuva koulu -toiminnan käynnistämistä ja kehittämistä.

KUNNAT SAAVAT hakea Liikkuva koulu-rahoitusta aluehallintovirastoilta vuosittain. Hakemuksien on oltava toiminnaltaan ja sisällöltään tarkkoja sisältäen vähintään 50 % omarahoitusosuuden. Hakemuksissa edellytetään rahoituksen kohdistamista aina tiettyihin asioihin. Kouluvuoden 2016–2017 yksi keskeisimmistä rahoituksen kohteista on oppilaiden osallisuuden lisääminen ja opettajien osaamisen parantaminen. Seinäjoella hakemus on tehty yhteistyössä Pohjanmaan Liikunnan ja Urheilu ry:n (PLU) sekä koulupuolen toimijoiden kanssa Liikkuva koulu-ohjausryhmässä. Saatu rahoitus on pääasiassa suunnattu opettajien koulutukseen, isompiin liikuttaviin tapahtumiin, kilpailuihin tai molempiin sekä koulujen liikuntavälinehankintoihin.

VAIKKA LIIKKUVA koulu -toimintaa tuetaan rahallisesti, on tärkeintä itse toiminta, josta hyvin iso osa on mahdollista ilman minkäänlaisia lisäkustannuksia. Hyvin toimivassa Liikkuvassa koulussa onkin enemmän kyse koulun ja opettajien asenteesta.



Seinäjoen Liikkuva koulu

Seinäjoki lähti mukaan Liikkuvaan kouluun vuonna 2012, kun Halkosaaren koulu ja Seinäjoen yhteiskoulu olivat pilotteina toteuttamassa erilaisia koulupäivän liikunnallistamistoimenpiteitä. Liikettä lähdettiin lisäämään pienin askelin välitunneille, oppitunneille ja muuhun koulun arkeen. Pilottikoulujen saamat positiiviset kokemukset herättivät tahdon levittää hyviä käytänteitä myös muihin Seinäjoen kouluihin. Halkosaaren koulun ja Seinäjoen yhteiskoulun rehtoreiden kannustamana uusia kouluja lähti mukaan Liikkuva koulu -ohjelmaan. Verkosto on kasvanut vuosittain, ja tällä hetkellä kouluja on mukana jo 26. Jokainen koulu toteuttaa Liikkuva koulua omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan.

USEILLA SEINÄJOEN kouluilla on tehty muutoksia koulupäivän rakenteeseen pitkän välitunnin mahdollistamiseksi. Pitkillä välitunneilla liikkumiselle saadaan enemmän aikaa, mikä on mahdollistanut myös ohjatun välikärritoiminnan. Monet kouluista ovat kouluttaneet oppilaistaan välitunti liikuttajia, jotka toimivat oman koulunsa välituntiliikunnanohjaajina. Toiminnalliset opetusmenetelmät ovat keino lisätä aktiivisuutta ja katkaista istuminen. Opettajat ovat lähteneet rohkeasti kokeilemaan toiminnallisia menetelmiä

eri oppiaineiden opettamisessa. Lisäksi Seinäjoen Liikkuva koulu on ollut järjestämässä eri tapahtumia ja ollut yhteistyökumppanina mukana muun muassa Move'N'Joyssa, Välikärrirallissa sekä Päivisfutiksessa, jossa Seinäjoen lyseon liikunnanohjauskursseilla on ollut mukana liikuttamassa eskarilaisia jalkapallopelien välissä.

LIKKUVA KOULU -toiminnan laajentuessa useammille kouluille nousi tarve entistä koordinoidummalle toiminnalle ja vuodesta 2015 lähtien Seinäjoen Liikkuva koululla on ollut oma osa-aikainen koordinaattori, joka toimii kaikkien koulujen tukena koulupäivän liikunnallistamisessa. Lisäksi Seinäjoen Liikkuva koulu tekee tiivistä yhteistyötä PLU:n kanssa. PLU on paikallinen liikunnan aluejärjestö, joka toimii alueen Liikkuvien koulujen ja kuntien mentorina sekä tarjoaa koulutuksia koulupäivän aktivoimiseen.

VUONNA 2016 hallitus nosti Liikkuvan koulun yhdeksi koulutuksen ja osaamisen kärkihankkeista, ja valtakunnallisena tavoitteena on saada kaikki Suomen peruskoulut mukaan verkostoon seuraavien vuosien aikana. Seinäjoella ollaan jo lähellä tavoitetta: lähes kaikki koulut ovat jo Liikkuvia kouluja.

Haaste

Koulumme on Liikkuva koulu, mutta se ei näy koulumme arjessa juuri mitenkään.

Ratkaisu

Koulun henkilökunnan on suhtauduttava kriittisesti omaan asenteeseensa. Lasten liikuttaminen ei edellytä suuria rahoja eikä suuria suunnitelmia. Lähtekää liikkeelle pienin teoin, jotka eivät kuormita liiaksi ketään ja tästä saadut positiiviset vaikutukset innostavat keksimään uusia. Pyörää ei tarvitse keksiä uudestaan, kysykää muilta hyviä ideoita!

5. LIIKUNTA OPPIAINEENA

Liikunnan vähäisen viikkotuntimäärän takia olisi tärkeää, että siihen varattu 45-minuuttinen käytetään lapsen kannalta tehokkaasti. Opettajan tulisikin pyrkiä siihen, että hän on aloittamassa liikuntatuntia mahdollisimman nopeasti tunnin alettua. Opettajan ja oppilaiden pukeutumiseen ja varustautumiseen olisi kouluilla syytä keksiä jokin hyvä rutiini, jotta tunti päästään aloittamaan ajoissa. Oppitunnin aikana puolestaan ohjeiden kuuntelemiseen ja jonottamiseen kuluva aika tulisi pyrkiä minimoimaan. Tämän vuoksi varsinkin pienillä oppilailla ei kannata jokaisella liikuntatunnilla kokeilla uusia monimutkaisia leikkejä tai pelejä, vaan sama leikki

kannattaa toistaa useamman kerran, koska silloin uusien ohjeiden opettamiseen ei kulu liiaksi aikaa, vaan aktiivisen liikkumisen osuus saadaan maksimoitua. Toki leikkejä on väliillä hyvä vaihtaa – ja pitäähän uusiakin kokeilla.

TAITOJEN HARJOITTELEMISEN suhteen opettajan tulee järjestää oppilaille mahdollisimman paljon suorituspisteitä, jottei suuri osa oppilaan liikuntatunnista kuluisi jonottamiseen. Näin vähennetään jonottamisen aikaista levottomuutta, ja samalla tarjotaan oppilaalle enemmän aikaa ja toistoja harjoitella opeteltavaa taitoa. Samalla oppilaan liikuntataidot kehittyvät tehokkaammin.

Pitkä jonotusaika

- vähän liikuntasuorituksia, paljon aikaa ja houkutus häiritsevään käyttäytymiseen
- lisää levottomuutta
- oppilaan kiinnostus liikuntatunteja ja pahimmillaan liikuntaa kohtaan laskee

Lyhyt jonotusaika

- paljon liikuntasuorituksia, vähemmän odotusta ja joutenoloa
- lisää liikuntataitojen kehittymistä
- oppilaan kiinnostus liikuntatunteja ja liikuntaa kohtaan kasvaa

Ratkaisu

- Enemmän suorituspaikkoja, vähemmän oppilaita/paikka
- Enemmän suorituksia, vähemmän jonottamista

TAITOJEN KEHITTYMISELLÄ on suora yhteys lapsen käsitykseen kyseisestä liikuntalajista tai -muodosta. On selvää, että pelin pelaaminen on lapselle hausempaa, jos hän hallitsee hyvin siinä lajissa vaadittavat taidot. Jos taidot ovat puutteelliset, ei pelaaminen ryhmässä oikein luonnistu, eikä se silloin ole mukavaakaan. Koko ryhmän kehittyvät taidot johtavat siihen, että jokainen luokan oppilas kokee pelaamisen mielekkäämmäksi, koska pelin taso nousee merkittävästi. Opetusryhmän taitojen kehittyminen vaikuttaa samalla myönteisesti myös lahjakkaampien urheilijoiden käsitykseen

koulun liikuntatunneista, koska hekin saavat sopivan haastavia pelitapahtumia liikuntatunneille. Samalla tavalla pelaamisen aktiivisuus välitunneilla kasvaa, kun onnistuneen harjoittelun ja koko luokan taitojen parantumisen myötä pelin taso paranee myös välitunnilla. Jotta tähän päästään, on opettajan huomioitava, että toistoja saavat ennen kaikkea ne oppilaat, joilla on taidoissaan eniten kehitettävää. Vapaa-ajallaan harjoituksissa käyvien ei tarvitse koulussa olla suorittamassa eniten.

Paljon perustaitojen harjoittelua etenkin niille, jotka eivät ole kyseisen lajin huippuja

- Vähemmän harrastavien taidot kehittyvät suhteessa hyvinkin paljon ja nopeasti.
- Myös harrastajat saavat harjoitusta.

Luokan yhteisen pelin taso paranee

- Useampi luokan oppilas pystyy osallistumaan peliin, eikä ole vain passiivinen mukanaolija.
- Lahjakkaatkin osallistuvat peliin mielellään, kun pelin taso lähenee omia taitoja.

Myös innostus välituntipelaamiseen kasvaa parantuneen pelin tason myötä

- Vähemmän harrastavatkin osallistuvat, koska heidän pelitaitonsa ovat kehittyneet.
- Määrätietoiset harrastajatkin saavat lisää tasokasta harjoittelua joka välitunnille.

Liikunta on oppiaine koulussa siinä missä matematiikka ja äidinkielenkin. Sen vuoksi on perusteltua, että myös liikunnasta voi antaa oppilaille kotiläksyjä. Kotiin annettavat liikuntaläksyt ovat omiaan lisäämään myönteistä asennetta liikkumista kohtaan ja voivat parhaimmillaan johtaa myös vanhempien innostumiseen liikunnasta lisäten perheen yhteisiä liikuntahetkiä. Liikuntaläksyjä varten on olemassa valmis tilattavissa oleva paketti, Liikuntamaisteri, jota opettajan on vaivaton käyttää. Yksinkertaisimmillaan toimiva ratkaisu voi kuitenkin olla reissuvihkon kaltainen vihko, johon joko oppilaat itse kirjoittavat kotitehtävän tai opettaja monistaa sen valmiiksi. Vihkoon pyydetään vanhemman allekirjoitus todistukseksi läksyn suorittamisesta. Parhaita kotitehtäviä ovat tehtävät, jotka laittavat koko perheen liikkumaan yhdessä. Esimerkiksi yhteinen aamulenkki viikonloppuna tai jalkapallon pelaaminen vanhemman kanssa ovat arvokkaita hetkiä lapselle ja koko perheelle.

LIIKUNTAA OPETTAVAT usein myös sellaiset opettajat, jotka eivät ole erikoistuneet liikuntaan. Ihan perusliikunnan opettaminen onnistuu jokaiselta opettajalta, mutta jos jotain oppiainetta kohtaan ei koe kovin suurta kipinää, voi olla, ettei opettaminenkaan ole kovin monipuolista. Tällöin usein pidättäydytään itselle helppoissa opetustavoissa ja -muodoissa. Tämän vuoksi uusien ideoiden saaminen on hedelmällistä. Uusia ideoita ja virikkeitä saa helposti, jos itse tai koulu on aktiivinen asian suhteen. Seinäjoen Liikkuva koulu järjestää

vuosittain erilaisia koulutuksia ja tapahtumia, joista saa tietoa ja taitoa sekä liikuntatunneille että ylipäänsä kaikkeen Liikkuvaan kouluun liittyen. Erilaiset verkostotapaamiset ovat loistava tilaisuus jakaa hyviä käytänteitä muiden opettajien kanssa. Koulut voivat pyytää koulutusta ja tilaisuuksia myös omalle koululleen olemalla yhteydessä joko PLU:hun tai liikuntakoordinaattoriin.

MYÖS INTERNET on oiva apuväline esimerkiksi uusien pelien ja leikkien etsimiseen. Googlen avulla voi löytää vaikka minkälaisia aarteita, mutta myös Seinäjoen kaupungin opettajille tarkoitettua verkkopalvelusta, Akkunasta, löytyy Liikkuva koulu -välilehden takaa useiden pelien ja leikkien ohjeet videomuodossa. Mukana on tuttuja perinteisiä leikkejä, mutta myös uusia mielenkiintoisia pelejä. Esimerkiksi Pommipallo on koettu mielenkiintoiseksi erilaiseksi versioksi perinteisestä polttopallosta. Pommipallossa jokainen voi oman liikunnallisen tasonsa mukaan osallistua peliin eivätkä peliä pelaa vain luokan liikunnallisimmat. Pommipallon ja monen muun mielenkiintoisen pelin ja liikuntaleikin selkeät ohjeet löytyvät, kun Akkunasta etusivulta klikkaa Opetustoimi-välilehteä, minkä jälkeen oikeasta reunasta löytyy kohta Liikkuva koulu, jonka jälkeen edelleen oikealta Vinkkejä liikuntatunnille videoiden muodossa. Liikkuva koulu -sivustolta löytyy myös paljon muuta tietoa ja vinkkejä Liikkuvaan kouluun.

Vinkkejä liikuntaa opettavalle:

- Pyri siihen, että liikuntatunti kestää oikeasti 45 minuuttia!
- Pyri antamaan mahdollisimman paljon toistoja ennen kaikkea keskitasoisille ja luokan huonoimmille. Tällöin luokan taitotaso paranee ja kaikki (myös lahjakkaimmat) kokevat pelit liikuntatunneilla ja välitunneilla mielekkäimmiksi.
- Useammat suorituspaikat vähentävät jonottamista ja lisäävät harjoittelun määrää.
- Kotiin annettava liikuntaläksyt voivat parhaimmillaan antaa koko perheelle kipinän liikuntaan.
- Etsi tietoa, pyydä apua! Älä juutu kaavoihisi!



6. LISÄÄ AKTIIVISUUTTA KOULUN ARKEEN

Uuden opetussuunnitelman myötä liikuntatuntien määrä alakouluissa vähenee kolmesta viikotunnista kahteen. Toki oppilaalla on lisäksi mahdollisuus valita koulun omista painotuksista riippuen yksi tai kaksi valinnaistuntia liikuntaa. Ongelmaksi tässä muodostuu se, että yleensä liikunnan valinnaisaineeksi valitsevat jo ennestään aktiiviset liikkujat, joille liikkumattomuus ei ole ongelma. Ne, joita liikkuminen ei kiinnosta mutta joille se olisi tärkeää, valitsevat luultavasti jotakin muuta. Näin ollen vähän liikkuvat oppilaat saavat jatkossa liikunnan opetusta vain 90 minuuttia viikossa. Kun ajasta vielä vähennetään ohjeiden kuunteleminen, jonottaminen ja muu passiivinen toiminta, jää aktiivisen viikoittaisen liikunnan osuus näillä lapsilla hyvin vähäiseksi.

JOS KOULUN liikuntatuntien määrää peilataan lasten ja nuorten liikuntasuosituksiin, jäädään kauaksi siitä määrästä, joka lasten tulisi päivittäin liikkua. Opetusministeriön lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi

vuonna 2008 fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Sen mukaan 7-vuotiaan tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Iän myötä päivittäisen aktiivisen liikunnan tarve vähenee, mutta 18-vuotiaankin tulisi liikkua aktiivisesti vähintään tunti päivässä. On selvää, että pelkästään koulun liikuntatunneilla ei näihin määriin päästä, vaan koulun on huomioitava nämä tavoitteet muullakin tavalla. Mitä keinoja koululla sitten on aktiivisen liikkumisen lisäämiseksi? Tässä kappaleessa on esitelty joitakin vaihtoehtoja, joita kaikkia voi koulu soveltaa haluamallaan tavalla.

6.1. Toiminnallisemmat oppitunnit

Useiden tutkimusten mukaan pitkät istumisjaksot ovat haitaksi niin kasvaville lapsille ja nuorille kuin aikuisillekin. Sosiaali- ja terveysministeriö jopa julkaisi kesällä 2015 kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi.

Tässä joitakin vaikutuksia, joita tutkimusten mukaan jatkuvat pitkät istumisjaksot lapselle ja nuorelle saattavat aiheuttaa:

- keskittymiskyvyn heikkeneminen
- levottomuus varsinkin koulupäivän loppupuolella
- ryhdin lytistyminen ja paljon muita fysiologisia seurauksia

Lista seurauksista, joita paljon istuvat saattavat elämässään kohdata:

- Tyypin 2 diabetes
- Metabolinen oireyhtymä
- Sydän- ja verisuonitaudit
- Suurempi ennenaikaisen kuoleman riski

”On huomattu, että runsas istuminen on itsenäinen kuolemaa aiheuttava riskitekijä, vaikka liikkuisi paljon. Logiikka on sama kuin tupakoinnissa. Ei tunnin lenkki poista niitä haittoja, joita syntyy, kun polttaa askin tupakkaa.”

UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari, HS 9.5.2013

TOIMINNALLISUUDEN LISÄÄMISEKSI kouluilla on useita eri vaihtoehtoja. Liiallisen istumista voidaan torjua esimerkiksi ottamalla tuolien tilalle jumppapallot. Myös seisomapulpetit tai -työpisteet ovat käytössä jo useassa koulussa. Tavalliset pulpetit ja tuolit ovat kuitenkin arkipäivää vielä kauan suurimmassa osassa kouluja. Näissäkin tapauksissa pitkiä istumisjaksoa suositellaan katkaistavan eri tavoin. Pitkän istumisjakson keskeyttävät taukojummat ovat helppoja ja nopeita toteuttaa. Ne on helppo kytkeä opetettavaan asiaan, jolloin opettaja voi käyttää niitä myös oppimiseen. Tässä keinoja helppojen taukojumppien tekemiseksi:

Läksynkuulustelut

Opettaja voi kysyä läksyt kyllä/ ei-vastuusin niin, että sovitaan kyllä- ja ei-vastauksille omat jumppaliikkeet. Esimerkiksi kyllä-vastauksella hypätään ja ei-vastauksella mennään kyykkyy.

X-breikki.fi

Netistä löytyvä taukojumppakone, jonka avulla on helppo luoda automaattisesti diasarjana pyöriviä taukojumppia hauskoine liikkeineen. Sivustolta löytyy valmiita taukojumppia kaikkiin kouluaineisiin monista eri aiheista.

Oppilaiden vetämät taukojummat

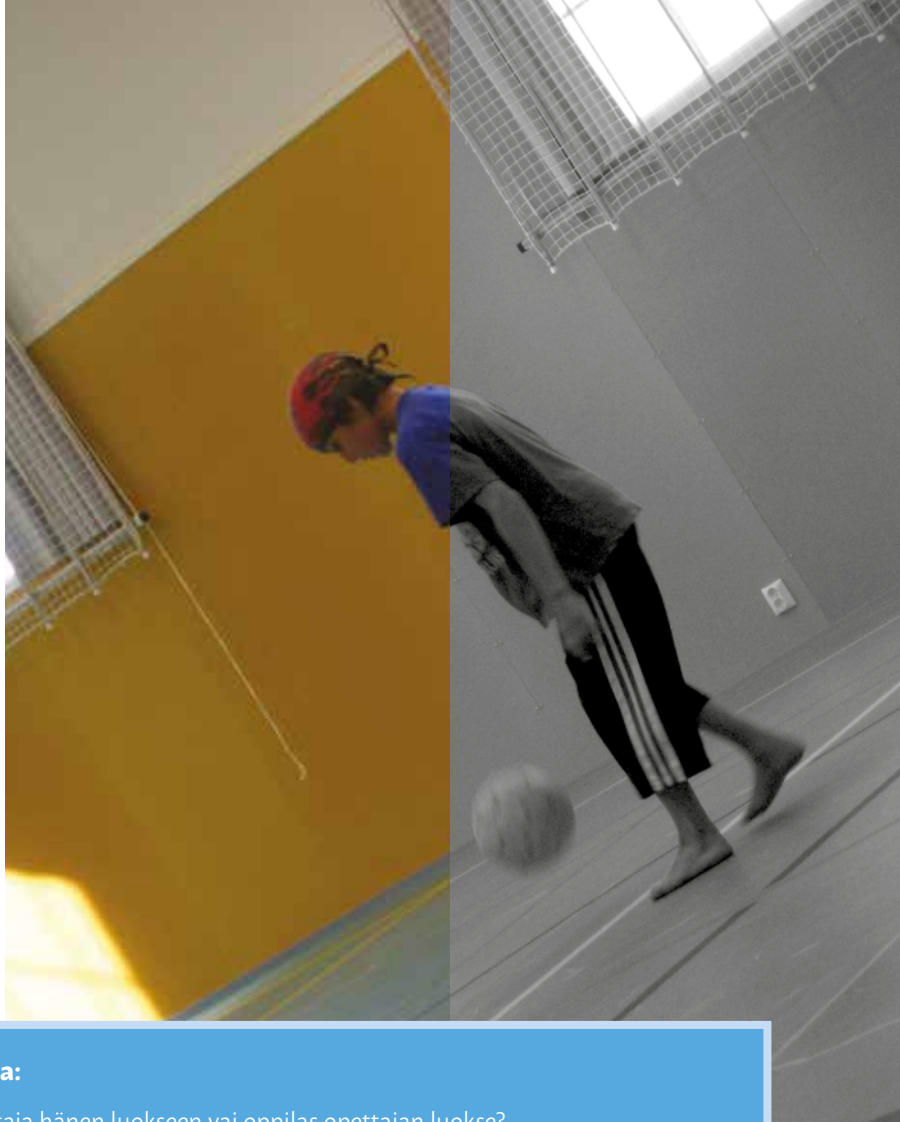
Oppilaat ovat loistavia keksimään itse mitä tahansa toimintaa. Oppilaat voivat itse keksiä jumppaliikkeitä, joita hetki tehdään ennen kuin jatketaan opiskelua. Tämän pienen hetken opettaja puolestaan voi käyttää jatkuvan opiskelun valmisteluihin esimerkiksi kopioimalla monisteet tai tekemällä tarvittavan taulutyön valmiiksi taululle.

www.gonoodle.com

Englanninkielinen, mutta hyvin innostava aktiivinen nettisivusto, joka tarjoaa valmiita vaihtoehtoja hauskoihin tauko- ja aivojumppiin. Sivusto vaatii rekisteröitymisen.

TÄRKEÄÄ ON joka tapauksessa se, että opettajat pyrkivät jollain tapaa keskeyttämään pitkät istumisjaksot. Miettimällä luokan ja opetuksen perustoimintoja voi luoda käytänteitä ja tilanteita, jotka saavat oppilaat välillä nousemaan paikoiltaan.

PIENILLÄ HANKINNOILLA voi luokahuoneen tai koulun käytävien ilmettä muuttaa aktiivisuuteen ja liikkeeseen innostavaksi. Esimerkiksi erilaiset lattiатеippaukset ovat hyvä keino innostaa oppilaita omatoimisesti liikkumaan. Hyppyruudut tai muut teippaukset sijoitetaan siten, että ne ovat siirtymäreiteillä (esim. välitunnille, ruokailemaan, tarkistuskirjan luo). Ne saavat varmasti aikaan sekä lisää aktiivisuutta että taukoja istumiseen ja keskittymiseen. Esimerkiksi leuanvetotankoja ovat monet opettajat asentaneet oman luokansa ovenkarmeihin. Onpa joissakin luokissa nähty pieniä pingispöytiä tai muita pelejä, joita saa hetken pelata, kun on suorittanut tietyn osan tunnin tavoitteistaan.



Pohdittavia seikkoja omassa luokassa:

- Kun oppilas tarvitsee apua, tuleeko opettaja hänen luokseen vai oppilas opettajan luokse?
- Voisiko vastaus- ja tarkistuskirjat sijoittaa mahdollisimman kauaksi?
- Voiko liikkumismuoto olla eri päivinä tai tunteina vaihtuva (esim. konkkaaminen, tasaloikka)?
- Voiko tarkistuksia olla tunnin aikana useampia esim. tehtävä kerrallaan, kuin vain yhdellä kerralla kaikkien tehtävien tarkistaminen?
- Jakaako opettaja tai järjestäjä monisteet tai muut materiaalit vai nouseeko jokainen oppilas paikaltaan ja hakee omansa?
- Miten toimisi entisajan menetelmä, että oppilas aina vastatessaan nousee ylös paikaltaan?

Kumpi on hyödyllisempää, kasa lisätehtäviä vai istumisen katkaisevat aktiviteetit?

Vaihtoehto perinteisen matematiikan tunnin rakenteelle:

- Opettaja opettaa tunnin aiheen.

- Oppilas laskee tehtävät 1 ja 2.

- Oppilas nousee paikaltaan ja käy tarkistamassa tekemänsä tehtävät.

- Ensimmäinen istumisen katkaisu

- Oppilas saa pelata pingistä samaan aikaan tehtävät tarkistaneen toisen oppilaan kanssa kolmen minuutin ajan.

- Kolme minuuttia aktiivista toimintaa tunnille

- Oppilas palaa paikalleen ja laskee tehtävät 3 ja 4.

- Oppilas käy tarkistamassa tehtävät 3 ja 4.

- Toinen istumisen katkaisu

- Oppilas saa jälleen pelata pingistä tai halutesaan valita jonkun muun aktiviteetin kuten ilma-kiekkopelin.

- Kolme minuuttia lisää aktiivista toimintaa

- Ja niin edelleen...

Lisää toiminnallisuutta lisääviä ja muita Liikkuva koulu -ideoita löytyy muun muassa valtakunnallisen Liikkuvan koulun sivuilta: <http://www.liikkuvakoulu.fi/ideat>

6.2 Välitunnit

VÄLITUNNIT OVAT ehkä helpoin tapa tarjota koululaisille lisää liikuntaa koulupäivään. Toki osa oppilaista on omatoimisestikin hyvin aktiivisia, mutta osa oppilaista vain istuskelee tai seisoskelee välituntisin. Mitä vanhempia oppilaat ovat, sitä passiivisempaa välitunneilla on.

YLEINEN ENSIASKEL lähteä mukaan Liikkuva koulu-toimintaan on nimenomaan välkäritoiminta. Sen periaatteena on kouluttaa koulun ylimpien luokkien oppilaita aktiivisten toimintojen ohjaajiksi välitunneille. Seinäjoen Liikkuva koulu -hankkeessa PLU on toiminut välkäreiden kouluttujana, mutta toki koulu voi itsekin opastaa oppilaitaan toimimaan välkäriohjaajina. Onpa joissakin kouluissa välkäritoiminta otettu jopa osaksi uuden OPSin valinnaisainetarjotinta.

Pitkien välituntien etuja oppilaiden näkökulmasta:

- Mahdollistavat pidempien leikkien leikkimisen, koska juuri aloitettua leikkiä ei tarvitse heti lopettaa.
- Varsinkin pienimmillä oppilailla kuluu paljon aikaa pukemiseen, jolloin 15 minuutin välitunneilla ei juuri jää aikaa aktiiviseen toimintaan. Pitkät välitunnit tarjoavat pienimmille oppilaille paremmin aikaa leikkejä ja toimintaa varten.
- Ohjatun toiminnan (esim. välkäritoiminnan) järjestäminen on hedelmällisempää, kun siihen on enemmän aikaa.
- Mahdollisuus ulkopuolisiin toiminnan ohjaajiin (esim. urheiluseurat)

PITKÄT VÄLITUNNIT ovat viime vuosina yleistyneet kouluissa. Ne toteutetaan muuttamalla koulupäivän rakennetta niin, että osa välitunneista joko jätetään kokonaan pitämättä tai toteutetaan hyvin lyhyinä siirtymävälitunteina. Tällöin saadaan yhdelle tai jopa kahdelle välitunnille kerrytettyä pidempi aika toimintaa varten. Yleinen pitkän välitunnin aika on kahden 15 minuutin välitunnin yhdistetty 30 minuutin mittainen pitkä välitunti.

TEORIASSAHAN PITKÄ VÄLITUNTI ei tarjoa sen enempää liikkuma-aikaa oppilaille kuin normaalit viidentoista minuutin välitunnit. Aktiivisen liikkumisen osuus kuitenkin kasvaa kouluissa, joissa pitkät välitunnit ovat käytössä.

PITKÄ VÄLITUNTI tarkoittaa opettajalle, joka ei ole välituntivalvonnassa, 30 minuutin jaksoa ilman opetusta ja velvollisuuksia. Tuon ajan voi toki hyödyntää haluamallaan tavalla. Yksi hyvä vaihtoehto on järjestää tukiopetusta. Opettajan työpäivä ei pitene, kun tukiopetus sijoitetaan koulupäivän sisälle. Huomionarvoista on, ettei myöskään oppilaan koulupäivä pitene, vaan hankaluudet sovituista kotiintuloajoista ja kotiväelle tiedottamisesta poistuvat. On kuitenkin muistettava, ettei välituntitukiopetusta järjestetä aina samoille oppilaille, jotta samat oppilaat eivät jää toistu-

vasti ilman pitkän välitunnin iloja. Pitkä välitunti sopii myös läksyparkin järjestämiseen.

JOIDENKIN OPETTAJIEN mielestä pitkien välituntien ongelma on niiden valvominen, koska silloin joku joutuu valvomaan pidemmän ajan. Pitkän välitunnin voi kuitenkin jakaa kahteen 15 minuutin valvontajaksoon, jolloin valvomista ei tule kenellekään yhtään enempää eikä normaalia pidempää yhtäjaksoista valvontaa. Toisaalta jotkut ovat olleet mielissään, kun saa kerralla hoitaa ison osan koko viikon välituntivalvonnoista. Yhdessä sopimalla löytyy paras ratkaisu jokaiselle.

VÄLITUNTIEN AKTIVOIMISEKSI kannattaa oppilaille tarjota monipuolisia välituntiliikuntavälineitä. Yksinkertaisimmillaan välineet voivat olla samoja kuin koulun normaalilla liikuntatunneilla käytettävät välineet, mutta myös ihan omia, nimenomaan juuri välituntiliikuntaan tarkoitettuja välineitä on paljon tarjolla. Koulun välituntiliikuntavälineiden aktiiviseen käyttöön on useita eri vaihtoehtoja. Kouluja kiertävien liikuntavälinekassien toivotaan innostavan koulu- ja omien välituntiliikuntavälineiden hankintaan.

Pitkän välitunnin aikaista toimintaa:

Oppilas

- Vapaassa leikissä tai pelissä
- Ohjatussa välkäratoiminnassa
- Ohjatussa kerhotoiminnassa
- Tukiopetuksessa tai läksyparkissa

Opettaja

- Kahvitauolla
- Valmistelee opetustaan
- Järjestää tukiopetusta tai läksyparkin
- Yhteinen palaveri tai välituntikokous

6.3 Koulumatkat

KOULUMATKAT OVAT yksi hyvä mahdollisuus arkiliikuntaan niin oppilaille kuin opettajillekin. Koulujen tulisikin suositella oppilaiden kulkemista kotoa kouluun kävellen tai pyörillä. Kuitenkin aina löytyy vanhempia, jotka kuljettavat lapsensa kouluun. Joka päivä vanhempien kuljetettavana oleville oppilaille koulut voisivat suositella ulkoilua ennen ja jälkeen koulupäivän. Suositeltavaa olisi, että koulut suunnittelisivat mahdollisuuksien mukaan oppilaiden turvallisen jättö- ja noutopaikan johonkin muualle kuin koulun pihaan. Muutaman sadan metrin kävely niillekin oppilaille, jotka joka päivä kulkevat vanhempiensa kyydillä, lisäisi vähän liikuvien lasten liikkumista. Samaa käytäntöä on jo käytetty taksioppilaiden suhteen, kun taksi hakee oppilaat pienen kävelymatkan päästä kotoa.

KOULUPÄIVIEN AIKANA tapahtuvissa retkissä ja siirtymissä esimerkiksi liikuntasuorituspaikoille suositetaan pyöräilyä tai kävelyä. Koululaisia tulee jo alkuopetuksesta alkaen totuttaa siihen, että koulussa siirrytään eri paikkoihin pyörällä tai kävellen. Jokaisen koulun tulisi sopia lähiympäristönsä ja sen liikenne huomioon ottaen luokka-asteelle sopi-

vat, omin voimin suoritettavat siirtymät niin, että kuljettavat matka pitenevät oppilaiden iän karttuessa.

OPETTAJAN TULEE näyttää oppilaille esimerkkiä siirtymissä. Jos opettaja velvoittaa oppilaat siirtymään liikunta- paikalle jalan ja tulee itse autolla perässä, on vaikea perustella oppilaille, miksi heidän on kuljettava jalan. Opettaja voi siirtyä autolla vain silloin, kun se on perusteltavissa. Tällaisia tapauksia voivat olla aamun ensimmäinen oppitunti, jolloin kaikki tulevat suorituspaikalleen kotoa tai poikkeustapa- ukset, jolloin opettaja on joutunut ennen oppitunnin alkua käymään esimerkiksi lääkärissä.

KOULUPÄIVIEN AIKANA tai ensimmäisen tai viimeisen koulutunnin yhteydessä tapahtuvat siirtymät on kirjattava koulun vuosisuunnitelmaan, mikä tuo koululle turvan mah- dollisten vahinkojen sattuessa. Koulupäivän aikana tapahtu- vissa siirtymissä vastuu on aina koululla, joten on tärkeää, jotta kulkemisesta on kirjattu koulun vuosisuunnitelmaan ja niistä on tiedotettu oppilaiden koteihin.

Koulumatkat:

- Suositellaan kulkemaan jalan tai pyörällä.
- Taksilla tai erityisesti vanhempien kyydillä tuleville jättö- ja noutopaikka turvalliseen paikkaan kauemmaksi kou- lun pihasta
- Koulupäivän aikana suoritettavat siirtymät joko jalan tai pyöräillen
- Opettaja toimii esimerkkinä!
- Alkuopetuksessa olevat liikkuvat aina opettajajohtoisesti koulupäivän aikana.



6.4 Kerhotoiminta

KOULUJEN KERHOTOIMINNAN kehittämisen valtakunnallisena tavoitteena on saada aikaan monipuolista, lapsen ja nuoren kasvua tukevaa vapaa-ajan toimintaa, joka vakiintuu osaksi lapsen ja nuoren iltapäivää. Kerhotoiminta on lapselle maksutonta ja vapaaehtoista.

KOULUJEN KERHOTOIMINTAA kehitetään siten, että toiminnan piiriin saadaan erityisesti niitä lapsia ja nuoria, joilla ei ole esimerkiksi perheen tuen puuttuessa mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti.

KERHOTOIMINNAN KEHITTÄMISESSÄ on tavoitteena myös syventää kodin ja koulun yhteistyömuotoja. Koulut voivat hyödyntää kerhotoiminnan järjestämisessä kolmannen sektorin, koulun muiden sidosryhmien ja eri hallintokuntien osaamista.

SEINÄJOEN KAUPUNGISSA kerhotoimintaa järjestetään Koulujen yhteiset kerhot -hankkeen nimellä sekä koulujen omana kerhotoimintana. Kaikki vuosiluokkien 1–9 opetusta järjestävät koulut voivat halutessaan anoa kerhotoimintaa joko Opetushallituksen rahoittamasta Koulujen yhteiset kerhot -hankkeesta tai koulujen omista kerhoista, joihin rahoitus tulee kunnalta. Myös yhteisten kerhojen kustannuksista kaupunki kustantaa kuluista 30 %.

SEINÄJOEN KERHOTOIMINNASTA ja rahoituksesta löytyy lisätietoja Kerhotoiminnan kehittämissuunnitelmasta:

https://akkuna.seinajoki.fi/opetustoimi/Kerhotoiminta/Kehittamissuunnitelma/Kerhotoiminnan%20kehittamissuunnitelma_%202014-2020.pdf

Joustava koulupäivä

Joustavan koulupäivän rakennemallilla tarkoitetaan koulupäivän organisointia niin, että ohjattua kerhotoimintaa sijoitetaan osaksi koulupäivää. Malli on nopeasti leviämässä

paikallisina sovelluksina eri puolille maata.

JOUSTAVAN KOULUPÄIVÄN kehittämistoiminnan alkuvaiheessa vuonna 2013 mukana oli 11 kuntaa. Vuotta myöhemmin toimintaa oli 46 kunnassa, ja siihen osallistui 50 opetuksen järjestäjää. Lukuvuoden 2015–2016 aikana 137 kunnallista ja 13 yksityistä opetuksen järjestäjää ilmoittaa käyttävänsä tai kokeilevansa uusia toimintamalleja 137 kunnassa.

TOIMINNAN PERUSAJATUKSENA on lisätä oppilaiden osallisuutta, hyvinvointia ja viihtyvyyttä tarjoamalla kaikille laadukasta ja monipuolista harrastustoimintaa.

JOUSTAVASSA KOULUPÄIVÄSSÄ kerhotoiminta voidaan sijoittaa aamu-, keski- tai iltapäivään. Kokemuksen mukaan pidempi tauko koulupäivän sisällä pitää yllä oppilaiden vireystilaa ja aktiivisuutta koulupäivän aikana. Lisäksi liikunta ja ulkoilu päivän aikana parantavat oppilaiden fyysisistä kuntoa.

RAKENNEMALLEISSA KOKEILLAAN uusia työn, organisoinnin ja toteutuksen tapoja koulun arjessa ja muokataan oppimisympäristöä harrastustoimintaa tukevaksi. Joustava koulupäivä tukee koulun perustehtävää ja siinä hyödynnetään koulun henkilöstön lisäksi kansalaisjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden asiantuntijuutta.

KOULUJEN YHTEISTYÖKUMPPANEITA kerhojen järjestäjinä ovat useimmiten kunnan nuorisotoimi, kirjastot, musiikkiopistot, kuvataidekoulut, kansalaisopistot, seurakunnat sekä paikalliset seurakunnat ja yhdistykset kuten Martat, urheiluseurat ja 4H-yhdistykset.

VANHEMMAT JA HUOLTAJAT voivat osallistua ohjaajina kerhotoimintaan. Koti ja koulu -yhdistysten vapaaehtoiset koulumuorit ja kouluvaarit toimivat mukana kerhoissa isovanhempien roolimalleina. Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuvissa kouluissa voivat koulutetut liikuntatutor-oppiilat ohjata liikuntakerhoja aikuisten valvonnassa.

HUOLTAJILLE JA KOULUILLE tehdyissä kyselyissä on toistuvasti tuotu esiin, että kerhotoimintaa pidetään tär-

keänä tukipalveluna koululaisten perheille. Kerhotoiminta keskellä koulupäivää tarjoaa tasaveroisia harrastusmahdollisuuksia kaikille oppilaille. Moni kunta järjestee koulukuljetuksia siten, että ne mahdollistavat myös kauempana asuvien lasten harrastustoiminnan.

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ kutsui syksyllä 2014 professori emerita Lea Pulkkinen selvittämään joustavan koulupäivän käytäntöjä ja tekemään tutkimukseen pohjautuvia kehittämis ehdotuksia mallin vakiinnuttamiseksi. Selvityksensä perusteella Pulkkinen esitti, että kuhunkin koulupäivään sisällytettäisiin oppilasta kohti yksi tunti valinnaista ja vapaaehtoista kerhotoimintaa. Se voisi olla opetussuunnitelman perusteissa määriteltyä koulun kerhotoimintaa ja yhteistyöperustalle rakennettua kerhotoimintaa, jonka järjestämiseen osallistuvat taide- ja kulttuuritoimijat, kirjastot, kädentaitoyhdistykset, liikunta- ja nuorisojärjestöt ja muut yhteistyötahot. (Opetushallituksen lehdistötiedote 27.4.2015.)

7. LIIKUNTA OMALLA AJALLA

Kouluajan ulkopuolella tapahtuva liikunta on paljon suuremmassa asemassa kuin koulun liikunta. Vaikka koulussa pyritään päivittäin aktivoimaan lapsia, on kodin rooli kuitenkin korvaamaton. Vanhempien tarjoama malli ja kannustus liikuntaan ovat erittäin isossa roolissa lapsen ja nuoren kasvatuksessa. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että lapsen liikuntaharrastamisen ei tarvitse olla kilpailemiseen tai mihinkään seuratoimintaan liittyvää. Liikkuminen ja pelaaminen perheen tai kavereiden kesken on aivan yhtä arvokasta hyvinvoinnin ja terveyden kannalta kuin ohjatuissa harjoituksissa suoritettava liikunta. Perheen yhteiset liikuntahetket ovat äärimmäisen arvokkaita kokemuksia paitsi kasvavalle lapselle myös yhteistä aikaa lapsensa kanssa viettävälle aikuiselle. Kaikista tärkeintä olisikin oppia terveyttä ja hyvinvointia edistävä elämäntapa, johon säännöllinen liikunta myös jossain muodossa kuuluisi.

SEINÄJOELLA ON laaja kirjo seuroja, jotka tarjoavat kattavan valikoiman eri liikuntalajeja. Useimpiin lajeihin ja seuroihin pääsee ilmaiseksi kokeilemaan, jonka jälkeen voi tehdä päätöksen, haluaako lajin parissa jatkaa. Tätä käsikirjaa varten tehtyyn kyselyyn vastanneiden seurojen yhteystiedot löytyvät liitteenä. Näistä ja muista seuroista löytyy tietoa myös verkossa:

<http://www.seinajoki.fi/kulttuurijaliikunta/liikuntapalvelut/liikuntaseuratjajhdistykset.html>

Liikuntapalvelut

Liikuntapalveluiden tehtävä on tukea asukkaiden hyvin-

vointia kaikissa ikäryhmissä edistämällä liikunnan harrastamista, järjestämällä harrastamisen olosuhteet ja tukemalla kilpa-, kunto- ja harrasteliikuntaa.

LIIKUNTALAUTAKUNTA JAKAA toiminta-avustuksia urheiluseuroille erityisesti lasten ja nuorten liikuntatoimintaan. Liikuntapalvelujen tehtävänä on vastata kaupungin liikuntapaikkojen ja -alueiden kunnossapidosta sekä huollosta ja hoitotoimenpiteistä. Erityisesti koulujen läheisyydessä olevat lähiliikuntapaikat ja talvisin ladut ja jääalueet pyritään pitämään kaikille saatavilla olevina liikuntapaikkoina ja käytettävissä olevina myös kouluajan ulkopuolella.

MONIPUOLISILLA ULKOLIIKUNTAOLOSUHTEILLA kannustetaan perheitä liikkumaan yhdessä ja monipuolisesti.

LIIKUNTAPALVELUT VASTAA koululaisten uinninopetuksesta ja myös loma-aikoina on tarjolla uinninopetusta. Erityislapset huomioidaan järjestämällä kouluajan ulkopuolista kerhotoimintaa. Liikuntapalveluiden tapahtumatarjonta suuntautuu lapsiin ja lapsiperheiden aktivoimiseen ja hyvinvointiin. Liikuntapalveluiden tarjontaan voi tutustua muun muassa Seinäjoen kaupungin nettisivuilla (<http://www.seinajoki.fi/kulttuurijaliikunta/liikuntapalvelut.html>) tai Liikuntapalveluiden omilta Facebook-sivuilta.



8. HYVINVOIVA KOULULAINEN

Vaikka Hyvinvointikirja sisältää hyvin paljon näkemyksiä oppilaiden aktivoimiseksi koulussa ja liikunnan lisäämiseksi, kuuluu oppilaiden hyvinvointiin paljon muutakin kuin liikunta. Toki on selvää, että jaksaminen ja fyysinen suorituskyyky paranevat pääosin liikunnan keinoin, mutta ihmisen henkisiä voimavaroja ja jaksamista voidaan lisätä muillakin tavoin. Joillekin liikunta eri muodoissa voi olla oma keino kerätä henkisiä voimavaroja, kun taas monelle muulle jokin toinen keino voi olla mielekkäämpi. Elokuvien katselu, teatterissa käynti, musiikin kuuntelu ja kirjojen lukeminen ovat kaikki esimerkkejä siitä, miten omaa vapaa-aikaansa voi käyttää omien mieltymysten mukaan jaksamisen parantamiseksi ja siten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

NÄMÄ KAIKKI edellä mainitut ovat aikuisille tuttuja keinoja ladata akkuja työpäivän tai työviikon jälkeen, mutta myös koululaisille tulisi opettaa näiden tapojen arvokkuus. Tänä päivänä kännykkä ja sosiaalinen media ovat monelle koululaiselle lähestulkoon ainoa viihdyke koulupäivien jälkeen, monelle jopa iso osa koulupäivää. Vaikka nämä laitteet ovat nykyään oikeastaan välttämättömiä arjesta selviämiseen, tuovat ne mukanaan suuria uhkia lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Illat ja nukkumaanmeno venyvät myöhään ja tutkitusti unen laatu heikkenee myöhäisen ruudun tuijotamisen seurauksena. Myös yhdessä tekemisen ja olemisen määrä saattaa vähentyä, kun yhteyttä pidetään lähinnä sosiaalisen median kautta.

Tässä Hyvinvointikirjassa suositellaan kouluja ottamaan vanhempainilloissa keskusteltavaksi tai mieluiten jopa yhteisesti käytettäväksi koulun ja kodin sopimat kotiintuloajat ja ruutuaikasuosituksiset. Näistä molemmista suosituksista on

tehty myös valtuustoaloitteet, jotka löytyvät liitteistä.

ON PERHEITÄ, joissa on jo sovitut kotiintulo- ja ruutuaikasäännöt, ja niistä pidetään kiinni. On perheitä, joissa samaa on yritetty, mutta syystä tai toisesta ei ole onnistuttu. Ja lisäksi on perheitä, joissa ei edes yritetä vaikuttaa lasten ruutuaikaan tai muihin lapsen kasvua tukeviin rajoihin. Sopimalla kokonaisen koulun tai edes luokan kesken yhteisistä käytänteistä autetaan niitä koteja, jotka yrittävät asettaa lapsilleen rajoja. Yhdessä sovitut rajat ehkä myös rohkaisevat vanhempia pitämään rajoista tiukemmin kiinni, koska lapsen epäreiluutta syyttävä sormi saa oman vanhemman sijaan osoittaa koulua.

8.1. Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on Suomessa kuntalain ja terveydenhuoltolain mukaan kuntien tehtävä. Tavoitteena on edistää väestön terveyttä, ehkäistä sairauksia ja vähentää väestöryhmien välisiä terveyseroja. Kuntien tulee asettaa valtuustokausittain hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet hyvinvointikertomukseen ja raportoida valtuustolle vuosittain asukkaidensa hyvinvoinnin tilasta ja tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksista. Seinäjoen kaupungilla on viime vuosina ollut muun muassa seuraavanlaisia hyvinvointitavoitteita:

1) Syrjäytymiskehitykseen puuttumisen tavoitteena on vähentää lastensuojelullisten toimenpiteiden tarvetta, tehostaa varhaista reagoitua lasten ja lapsiperheiden tuentarpeeseen, edistää työllisyyttä ja alentaa työttömyyttä.



Strategian mukaan kaupunki vahvistaa varhaista tukea syrjäytymiskehityksen ehkäisemiseksi ja ehkäisevät toimet kohdistetaan erityisesti lapsiin ja perheisiin.

2) Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on ylipainoisten ja lihaviiden lasten ja nuorten määrän väheneminen, tupakoinnin väheneminen, huumeiden käytön lisääntymisen pysäyttäminen ja tiivis yhteiskuntarakente, joka huomioi asukkaiden tarpeet ja osallisuuden.

3) Aktiivisuuteen kannustamisen ja yhteistyön tavoitteena on, että asukkaat osallistuvat oman asuinalueensa ja koko kaupungin toimintaan ja kehittämiseen.

HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VALMISTELUSTA vastaa Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtoryhmä kaupunginjohtajan johdolla. Hyvinvointikertomustyötä koordinoi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori yhteistyössä kaupungin toimialojen kanssa. Hyvinvointikertomuksen valmistelutyössä ja hyvinvointitavoitteiden asettamisessa kuullaan myös kaupungin asukkaita muun muassa asukasraatitoiminnan

ja erilaisten asukaskyselyjen avulla. Seuraavan valtuustokauden hyvinvointitavoitteiden valmistelu on käynnistynyt syksyllä 2016.

LISÄKSI LASTEN ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on laadittu Seinäjoen kaupungin Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2016–2020, jota ohjaavat lastensuojelulaki, terveydenhuoltolaki, sosiaalihuoltolaki ja oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman avulla ohjataan ja kehitetään lasten, nuorten ja perheiden yhteistyötä, palveluja ja hyvinvointityötä kunnassa.

Lasten lihavuuden ennaltaehkäisy

Vuodesta 2013 Seinäjoen kaupungin tavoitteena on ollut ennaltaehkäistä lasten ja nuorten lihavuutta. Lihavuus on Suomessa kansanterveysongelma ja lasten lihavuus on lähes kolminkertaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Tavoitteena on, että entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaisi lihava aikuinen ja lihavuuteen liittyvät sairaudet saataisiin ehkäistyä. Ohjelman mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja lihavuuden ehkäisy on otettava huomioon kaikessa kunta- ja aluetason strategisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma koskee kaikkia kaupungin toimialoja niin, että esimerkiksi kaupunkisuunnittelussa ja liikuntapaikkojen suunnittelussa on otettava huomioon kaikkien väestöryhmien liikkumisen mahdollisuudet ja aktiivisen elämän toteutuminen.

Varhaiskasvatuksen ja koulun pedagoginen suunnittelu perustuu lapsen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Alle kouluikäisen lapsen aktiivinen hoitopäivä ja terveellinen ravinto päiväkodissa tukevat lapsen hyvää painonkehitystä. Kouluissa on otettu käyttöön toiminnalliset oppitunnit, joiden aikana vältetään pitkiä istumisjaksoja. Lisäksi pidennetyt välitunnin aikana oppilaat voivat harrastaa liikuntaa ja pelata koulupäivien aikana ulkona ja sisällä. Koulujen pihoja ja lähiliikuntapaikkoja kehitetään ja niiden kunnossapito on kaupungissa ensisijalla. Suurin osa Seinäjoen peruskouluista

toteuttaa Liikkuva koulu -ohjelmaa.

PERHEITÄ KANNUSTETAAN valmistamaan ruokaa kotona ja myös syömään ateriat yhdessä. Yhteistä aikaa tulisi viettää myös ulkoillen, ja perheitä kannustetaan osallistumaan erilaisiin harrastuksiin. Suurena apuna ovat lukuisat harrastusmahdollisuudet, järjestöt ja liikuntaseurat paikkakunnalla.

Lihavuus laskuun -ohjelmassa on saavutettu merkittäviä tuloksia alle kouluikäisten ja alakouluikäisten lihavuuden ehkäisyssä.

8.2. Kouluruokailu

Maksuton koululounas ei ole itsestäänselvyys läheskään kaikissa maailman maissa. Suomi ja Ruotsi ovat ainoita maita maailmassa, joissa valtio takaa kaikille maksuttoman kouluruoan jokaisena koulupäivänä, ja Suomessa sen järjestämisestä on säädetty perusopetuslaissa (L628/1998, 31 §). Maksullista kouluruokailua järjestetään useassa maassa, mutta maksajina ovat useimmiten vanhemmat. Valtio tai kunnat osallistuvat kustannuksiin vaihtelevasti.

SUOMESSA KOULULOUNAS on osa koulun opetusta ja kasvatusta. Lounaan tulee olla kiiretön ja rauhallinen, miellyttävä tauko koulupäivän aikana. Se on elämän oppitunti, joka toistuu jokaisena koulupäivänä.

KOULUSSA TARJOTAAN oppilaalle monipuolinen ja täysipainoinen ateria kello 10.30–12.00 välisenä aikana. Koulujen rehtorit huolehtivat oppilaille sopivan ruokailuajankohdan ja vastaavat siitä, että ruokailuun ja ruokailun jälkeiseen ulkoiluun on järjestetty riittävästi aikaa.

Oppilaan nauttima koululounas edistää koululaisen hyvinvointia ja oppimista sekä vähentää turhien välipalojen napostelua. Oppilasta kannattaa kannustaa syömään päivittäin koululounas ja ainakin maistamaan kaikkia ruokia, myös uusia ruokalajeja. Kaikki tarjottavat aterian osat pitäisi syödä, vain näin täyttyy kouluruokasuosituksen mukainen 1/3 päivän energiatarpeesta. Alakoululaisella tämä tarkoittaa

taa 550–650 kcal ja yläkoululaisilla 740–860 kcal. Lapsen kokonaisravitsemuksen kannalta on tärkeää huolehtia, että kotona tarjotaan päivän muut ateriat (aamupala, välipala, päivällinen ja iltapala).

SEINÄJOEN KAUPUNGIN ruokapalvelut sai keväällä 2015 Sydänmerkin käyttöoikeuden koulujen ja päiväkotien lounasaterioille. Sydänmerkki-ateria edistää koululaisen jaksamista ja hyvinvointia.

RUOKALISTASUUNNITTELUN ENSISIJAISENA lähtökohtana on ravitsemuksellisuus, maittavuus ja taloudellisuus. Peruskoululaisen lounaan raaka-aineisiin käytetään rahaa vain noin 1 €/ henkilö. Ruokalistat suunnitellaan siten, että perusruoka käy mahdollisimman monelle. Erityisruokavaliot toteutetaan lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen perusteella. Kasvisruokavaliota noudattavien tulee ottaa yhteyttä oman koulun terveydenhoitajaan.

KOULULAISTEN TOIVEITA otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan. Useissa kouluissa kokoontuu aktiivisesti ruokailutoimikunta. Siinä on oppilasjäsenien lisäksi opettajia, keittiöhenkilökuntaa ja tarvittaessa myös muuta koulun henkilökuntaa, mahdollisesti myös vanhempia. Toimikunnan tehtävänä on kehittää ja ideoida kouluruokailun sujumista sekä keskustella avoimesti ja rakentavasti kouluruokailua koskevista asioista, sillä ruokailun sujuminen on kaikkien koulussa työskentelevien etuoikeus. Samalla toimikunta toimii yhteistyöelimenä oppilailta ruokapalveluihin päin. Ruokailutoimikunnan kautta on mahdollisuus vaikuttaa ruokatoiveisiin.

MAITTAVUUDEN, RAVITSEMUKSELLISUUDEN ja taloudellisuuden ja lisäksi ruokapalveluissa huomioidaan kestävä kehitys. Valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaan kasvisruokaa tarjotaan kaikille kerran viikossa. Sesonginmukaisuus huomioidaan salaattivalikoimassa ja biojätteen määrää seurataan muulloinkin kuin hävikkiviikolla. Syksyn 2016 aikana ruokapalveluihin on perustettu hävikkityöryhmä, jonka tavoitteena on vähentää biojätteen määrää yhteistyössä koulujen henkilöstön kanssa.



8.3. Kouluterveydenhuolto

Oppilaan hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen kouluterveydenhuollon näkökulmasta

LAPSUUDESSA JA NUORUUDESSA luodaan perusta ihmisen myöhemmälle hyvinvoinnille ja terveydelle. Perheellä on suuri vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Kotona omaksutaan tapoja ja tottumuksia liittyen muun muassa ruokailuun, päihteisiin, liikuntaan ja lepoon.

KODIN LISÄKSI lapsen ja nuoren toinen tärkeä kehitysympäristö on koulu. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää oppilaan hyvinvoinnin tukemiseksi. Jokaisella koululaisella on oikeus turvaverkkoon, jonka muodostavat hänen ympärillään toimivat tahot, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Tämä kaikki edellyttää aikuisten toimivaa yhteistyötä. Kouluterveydenhuolto toimii osana tätä turva-

verkkoa ja pitää huolta oppilaista. Kouluterveydenhuolto on osa koulun opiskeluhoitoa, jossa työmuotoina ovat yksilöllinen ja yhteisöllinen opiskeluhoito.

KOULUTERVEYDENHUOLTO TUKEE, edistää ja seuraa oppilaan ja perheen hyvinvointia koko oppilaan peruskouluajan. Terveystieteiden laitos (1326/2010) ja valtioneuvoston asetus (338/2011) säätelevät kouluterveydenhuollon sisältöä.

KOULUTERVEYDENHUOLLON KESKEISET toimijat ovat kouluterveydenhoitaja ja lääkäri. Seinäjoen peruskoulujen terveydenhoitajien yhteystiedot löytyvät Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon nettisivuilta; <http://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/terveyspalvelut/koulu-jaopiskeluterveydenhuolto.html>.

TARVITTAESSA MUUT ammattihenkilöt (kuten esimerkiksi psykologi, fysioterapeutti ja ravitsemusterapeutti) työs-

kentelevät lasten ja nuorten kanssa oman asiantuntemuksensa mukaisesti.

Kouluterveydenhuolto toimii pääsääntöisesti koulupäivien aikana, ja se on maksutonta. Kouluterveydenhoitotilat sijaitsevat koululla tai sen välittömästä läheisyydestä. Pääsääntöisesti yli 500 oppilaan kouluissa terveydenhoitaja on tavattavissa joka arkipäivä. Tätä pienemmissä kouluissa terveydenhoitajat käyvät oppilasmäärän mukaisesti harvemmin mutta ennalta sovitusti.

Terveystarkastukset

Terveydenhoitaja tapaa oppilaat vuosittain määräaikaissa terveystarkastuksissa. Terveystarkastus toteutetaan laajana terveystarkastuksena 1., 5. ja 8. luokalla, jolloin siihen osallistuvat lääkäri, terveydenhoitaja, oppilas ja vanhemmat.

TERVEYSTARKASTUKSISSA TEHDÄÄN kokonaisarvio lapsen ja perheen hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tuen tarpeesta. Jos tuen tarvetta huomataan, kouluterveydenhuolto on velvollinen järjestämään tukea. Toisaalta kouluterveydenhuollossa arvioidaan jo käynnistetyin tuen riittävyys.

LAAJOJA TERVEYSTARKASTUKSIA varten oppilas, vanhemmat ja opettaja täyttävät esitietolomakkeet koskien oppilaan selviytymistä ja hyvinvointia koulussa. Opettajan arvion tekemistä varten vanhemmilta pyydetään kirjallinen lupa.

TERVEYSTARKASTUKSIIN LIITTYY terveysneuvonta, joka tukee ja edistää oppilaan itsenäistymistä, terveellisiä elämäntapoja, hyvää fyysistä kuntoa, opiskelukykyä ja mielenterveyttä sekä ehkäisee koulukiusaamista. Kouluterveydenhuolto on tärkeässä roolissa myös oppilaiden seksuaaliterveyden edistäjänä.

Avoimet vastaanotot

Terveystarkastusten lisäksi kouluterveydenhuollossa tavataan oppilaita yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Kouluterveydenhoitajan avoimille vastaanotoille oppilaat voivat tulla aikaa varaamatta keskustelemaan oireistaan ja mieltään askarruttavista asioista. Luottamuksellisissa, kahdenkeskisissä keskusteluissa on tärkeää kuulluksi tuleminen tunne.

HUOLTAJAT VOIVAT ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan lapsen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

Erikoistutkimukset

Kunnan on järjestettävä oppilaan tarpeen mukaisesti tämän terveydentilan toteamista varten seuraavat erikoistutkimukset:

- 1) asianomaisen alan erikoislääkärin tekemä näön tai kuulon tutkimus ja hänen määräämänsä laboratorio-, röntgen- ja muut vastaavat tutkimukset
- 2) psykiatrin tekemä tutkimus mielenterveyden selvittämiseksi
- 3) psykologin tekemä tutkimus.

SEINÄJOELLA KOULUTERVEYDENHOITAJA ohjaa optikolle yli 8-vuotiaan oppilaan, jolla on alentunut näöntarkkuus taittovikaepäilyn takia. Koululääkäri lähettää oppilaan silmälääkärille, mikäli epäillään silmäsairautta tai optikko ei onnistu lasikorjauksella saamaan oppilaalle riittävä näöntarkkuutta.

Rokotukset

Kouluterveydenhuollossa jatketaan perus- ja tehosterokotuksia kansallisen rokotusohjelman mukaisesti.



Sairauksien ja koulutapaturmien hoito

Sairaanhoito ei pääsääntöisesti kuulu kouluterveydenhuoltoon lukuun ottamatta koulussa sattuneita tapaturmia ja äkillisiä sairastumisia.

KOULUTAPATURMISSA JA OPPILAAN sairastuessa äkillisesti koulussa pyritään saamaan koulusta yhteys vanhempiin. Oppilas voi tulla myös kouluterveydenhoitajan vastaanotolle. Tuolloin hän saa ensiapua, ja terveydenhoitaja voi ohjata hänet kotiin tai tarvittaessa jatkohoitoon. Äkillisesti sairastuneen alle 10-vuotiaan oppilaan hoitoa varten vanhempi saa tarvittaessa todistuksen työnantajalleen terveydenhoitajalta.

SAIRAANA EI ole suositeltavaa tulla kouluun, ja sairaan oppilaan paras hoitopaikka on koti.

KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA TUTKITAAN ja hoidetaan paljon oppimisvaikeuksia, mielenterveysongelmia, häiriökäyttäytymistä ja koulukiusaamista. Mahdollisuuksien mukaan tutkitaan ja hoidetaan myös fyysisiä sairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinten ongelmia, allergioita, vatsakipuja, päänsärkyä, aistinelinten vikoja ja painopulmia.

PITKÄAIKAISSAIRAUKSIA (diabetes, neurologiset sairaudet) sairastavien lasten hoidossa kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä lapsen, vanhempien, koulun henkilökunnan ja erikoissairaanhoidon henkilökunnan kanssa. Mikäli lapsi tarvitsee lääkehoidon toteuttamista koulupäivän aikana, tehdään lääkehoitosopimus.

Kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä yhteisön hyvinvoinnin tarkastukset

Koulutilojen terveellisyys ja turvallisuus sekä kouluuyhteisön hyvinvointi tarkastetaan joka kolmas vuosi. Tarkastus tehdään yhteistyössä oppilaitoksen, kouluterveydenhuollon ja työterveyshuollon edustajien sekä terveystarkastajan kesken. Tarvittaessa mukana voi olla muita asiantuntijoita. Tarkastuksessa mahdollisesti todettavien puutteiden korjaamista seurataan vuosittain.

Suun terveydenhuolto

Suun terveydenhuolto on osa kouluterveydenhuoltoa. Oppilaat kutsutaan suun ja hampaiden terveystarkastuksiin säännöllisin väliajoin. 1.- ja 5-luokkalaiset käyvät hammashoitajan tai suuhygienistin vastaanotolla, ja 7.-luokkalaiset suuhygienistin tarkastuksessa. Oppilaat ohjataan hammaslääkärin vastaanotolle, jos korjaavan hoidon tarvetta ilmenee. Hampaiden purentaa seurataan tarkastuksien yhteydessä, tarvittaessa hammashoitaja ja suuhygienisti konsultoivat hammaslääkärinä oikomishoidon tarpeesta. 3.- ja 8.-luokkalaiset kutsutaan hammaslääkärin vastaanotolle.

HAMMASHOITAJAN JA SUUHYGIENISTIN käyntien yhteydessä oppilaalle annetaan henkilökohtaista suun ja hampaiden terveysneuvontaa. Tarvittaessa oppilas kutsutaan vuosittain hammashoitajan tai suuhygienistin vastaanotolle suun terveystarkastukseen ja tehostettuun suun ja hampaidenhoidon terveysneuvontaan

8.4 Kulttuurista hyvinvointia

Kulttuuripalvelut

Lapsen hyvinvointi on vahvasti kytköksissä lasten lähiympäristöihin ja niihin liittyviin ihmissuhteisiin. Kodin, päivähoiton, koulun ja kaveripiirin kautta mahdollistuu myös kulttuuristen arvojen välittäminen ja kulttuurinen osallisuus.

KULTTUURIPALVELUJEN TUOTTAMIA lastenkulttuuripalveluita ovat lapsille ja lapsiperheille suunnatut esitykset ja tapahtumat, taidekasvatus sekä erilainen lapsille ja nuorille suunnattu yleisökasvatus.

Kulttuurikasvatussuunnitelma

Seinäjoen kulttuuripalvelut, lastenkulttuurikeskus Louhimo sekä Seinäjoen taidehalli toimivat taide- ja kulttuurikasvatuksen asiantuntijoina kulttuurikasvatussuunnitelmatyös-



sä. Toimijat ylläpitävät keskustelua kulttuurikasvatuksesta ja pyrkivät innostamaan niin päätöksentekijöitä kuin lasten kanssa toimivia ammattilaisia opetuksen, kasvatuksen ja taiteen kentällä kulttuurikasvatukseen. Suunnitelmien tavoitteena on antaa oppilaalle varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen aikana kulttuurinen yleissivistys, tukea kulttuuri-identiteetin muodostumista ja vahvistaa kulttuurien moninaisuuden ymmärtämistä. Kulttuurikasvatussuunnitelma on toimiva käytännön työkalu, joka antaa raamin koulun ja kulttuurin väliselle yhteistyölle. Se edistää kulttuurin saatavuutta ja aikatauluttamista päiväkotij- ja kouluarkeen soveltuvaksi.

KULTTUURIKASVATUSSUUNNITELMAN toiminta tunnetaan nimellä Seinäjoen koulujen Kulttuurimatka. Kulttuurimatka on Seinäjoen perusopetuksen opetussuunnitelmaa toteuttava paikallinen suunnitelma. Kulttuurimatka tarjoaa kaikille Seinäjoen perusopetuksen luokka-asteiden 0–9 oppilaille tasa-arvoista ja laadukasta kulttuuri-, taide- ja kulttuuriperintökasvatusta. Kulttuurimatka sisältää vierailuja kulttuurilaitoksiin sekä kouluissa järjestettävää työpajatoimintaa ja vierailuesityksiä taiteen eri osa-alueilta. Tietoja Kulttuurimatkan vuosiluokkakohtaisista sisällöistä, koululaisille suunnatuista työpajoista, kulttuurikohteista sekä kulttuuria ja liikuntaa yhdistävästä toiminnasta löytyy osoitteesta: www.seinajoki.fi/kulttuurimatka.

Lastenkulttuurikeskus Louhimo

Louhimo on Seinäjoen kaupungin kulttuuripalveluiden musiikkiin erikoistunut lastenkulttuurikeskus.

LOUHIMON TOIMINTA-AJATUKSENA on työskennellä lasten ja nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi tuottamalla heille laadukkaita taide- ja kulttuuripalveluja sekä tekemällä heidän kanssaan taidetta ja kulttuuria. Vaikka toiminta on usein aikuisten tuottamaa, se on ennen kaikkea lapsilähtöistä ja lasten ja nuorten omia taiteellisia tarpeita kunnioittavaa.

LOUHIMON KESKEISIÄ toimintatapoja ovat musiikin-tekotyöpajat, innoittava bänditoiminta, taiteenharrastajien kohtauttaminen ja innostaminen, sirkustyöpajat, monitaitaiset projektit, erityisryhmien parissa työskentely, esiintymistilaisuudet nuorille, musiikkisisältöisten menetelmäoppaiden julkaisutoiminta sekä laaja opetusmateriaalipankki kotisivuilla.

LOUHIMON OMAKERHO-HANKKEEN avulla parannetaan lastenkulttuurin saatavuutta. Hankkeessa toteutetaan kerhotoimintaa koulupäivän aikana joko omilla kouluilla tai kävelymatkan päässä koululta. Taidetestaaja-hankkeessa taas viedään kolmena vuonna peräkkäin kaikki kahdeksaluokkalaiset kulttuurilaitosvierailuihin

<http://louhimo.com/louhimo/>

Taidehalli

Seinäjoen taidehallilla voi nähdä monipuolisia nykytaiteen näyttelyitä ja osallistua laadukkaaseen taidekasvatustoimintaan. Taidehalli tuottaa visuaalisen taiteen yleisökasvatustyötä, jotta entistä useampi kaupunkilainen löytäisi tiensä taiteen pariin. Taiteella on hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, mutta kannattaa muistaa, että ne voi saavuttaa vain altistamalla itsensä taiteelle. Taide auttaa jäsentämään maailmaa, ja se voi olla oivallisena apuna lapsen minäkuvan rakentumisessa.

TAIDEHALLIN TÄRKEIMPIÄ yleisötyön muotoja kouluille ja lasten vapaa-aikaan ovat opastetut näyttelykierrokset, näyttelyiden teemoihin liittyvät MUUSA-taidepajat, päiväleirit koulujen loma-aikaan ja erilaiset tapahtumat.

TAIDEHALLI VASTAA myös kaupungin taidekokoelman ylläpidosta. Kokoelman taideteokset ovat esillä kaupungin omistamissa tiloissa, kuten kouluilla. Näin Taidehalli pyrkii lisäämään taiteen näkyvyyttä lasten arjessa.

<https://www.seinajoki.fi/taidehalli>

Kirjasto

Kirjasto on kaikenikäisten kuntalaisten yhteinen olohuone, elämysten ja tiedon talo. Kirjaston kokoelmat kirjoineen, musiikki- ja peliaineistoineen sekä elokuvineen houkuttelevat tutkimaan, viihtymään ja virkistytymään. Kokoelmista löytyy myös tietoa erilaisten harrastusten tueksi. Pääkirjaston soittohuone Pommarissa voi musisoida yksin tai yhdessä, ja nuortenosaston lukukoloissa rauhoittua hyvän kirjan tai kiinnostavan lehden äärellä. Kirjastoautot kiertävät kaikissa kaupunginosissa ja autosta voi hakea luettavaa myös koulujen välituntien aikana. Pop up -kirjasto voi jalkautua tapahtumiin, joissa kaupunkilaiset kokoontuvat.

KIRJASTON TÄRKEIMPIÄ tehtäviä on edistää lukutaitoa ja lukemisharrastusta sekä osaltaan auttaa aktiiviseksi kansalaiseksi kasvamisessa. Kirjasto innostaa lukemaan esimerkiksi satutuokioiden, kirjavinkkauksen, lukupiirin ja kirjailijavieraiden avulla. Kouluissa kokoontuvat lukikerhot innostavat lukemaan myös sellaisia lapsia ja nuoria, joiden lukutaito kaipaa enemmän harjoitusta. Kirjastosta vierailaan myös koulujen ja päiväkotien vanhempainilloissa kertomassa lukemisen tärkeydestä ja jakamassa lukuvinkkejä.

KIRJASTO TEKEE yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja koulujen kanssa, opettaa koululaisille tiedonhallintataitoja ja osallistuu mediakasvatukseen. Tiedonhallintataitojen opetus toteutetaan toiminnallisesti ja tekemällä oppien. Eskareille järjestetään eskariseikkailuja, alakoululaisille kirjas-

tosuunnistuksia ja yläkoululaisille räätälöityjä tiedonhaun opetuksia. Kirjavinkkarit kiertävät kouluissa kertomassa koukuttavista kirjoista. Kirjastopajassa voi saada apua läksyjen tekoon ja osallistua ohjattuun toimintaan.

KIRJASTON MONIPUOLISET, yleensä ilmaiset, tapahtumat lukuhetkineen, konsertteineen ja elokuvailtoineen tarjoavat vaihtoehtoja viettää aikaa, nauttia kulttuurista, kokea elämyksiä ja oppia uutta.

<https://kirjasto.seinajoki.fi/>

Etelä-Pohjanmaan maakuntamuseo

Museokäynnit edistävät ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia monella tavoin. Museot elävät tässä päivässä, muun yhteiskunnan virtausten mukana. Niissä mietitään, mikä omassa ajassamme on olennaista ja kiinnostavaa. Museot tarjoavat paitsi monenlaista tietoa myös uusia ajatuksia ja näkökulmia, jolloin omia ongelmiakin voi miettiä uudella tavalla. Museot antavat ihmiselle toisenlaisen väylän pohtia asioita ja käyttää järjen lisäksi myös muita voimavaroja.

MUSEOKÄYNNIT PARANTAVAT ihmisen terveyttä ja elämänlaatua. Niiden on todettu lisäävän ihmisen onnellisuutta ja hyvinvointia, tuovan konkreettisia terveyshyötyjä ja jopa lisää elinvuosia. Museokäyntien harrastamisesta on hyviä kokemuksia esimerkiksi masennuksen hoidossa.

MUSEO TARJOAA koulumaailmasta poikkeavia oppimisympäristöjä, joita voi hyödyntää monien oppiaineiden opetuksessa. Museo-opetus on elämyksellistä ja monien toimijoiden kanssa verkostoitunutta. Museo vahvistaa yksilön identiteettiä ja omien juurien tuntemista. Samalla se edistää yhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta.

MAAHANMUUTTAJIA MUSEO auttaa kotiutumaan omaan kulttuuriimme ja perinteeseemme lisäämällä ymmärrystä uudesta kotimaasta. Museo tarjoaa mahdollisuuden yhteisölliseen kohtaamiseen ja siten se tukee aktiivista kansalaisuutta.

Museo on suosittu kohde TYHY-toiminnassa, jolloin museovierailu tiivistää työyhteisöä ja antaa virkistystä ja voimavaroja työelämään siirrettäväksi. Museo pyrkii edistämään myös ikäihmisten hyvinvointia huomioimalla heidät toiminnassaan ja tarjonnassaan.

TÖRNÄVÄN MUSEOALUE sekä Suojeluskunta- ja Lotta Svärd -museo tarjoavat kävijöille tietoa ja monenlaisia elämyksiä. Museoon voi tulla yksin, ystävien kanssa tai ryhmän mukana. Tarjolla on perusnäyttelyitä ja vaihtuvia näyttelyitä, opastettuja kierroksia, räätälöityjä museokierroksia, draamakierroksia, työpajoja, tapahtumia ja projekteja. www.seinajoki.fi/museo

Kansalaisopisto

Kansalaisopisto tukee koululaisten hyvinvointia monin tavoin. Hyvinvointi on kokonaisvaltaista ja sitä tukevat merkittävästi mieluisat harrastukset. Hyvää tekeviä harrastuksia liikunnallisten lisäksi voivat olla vaikkapa uuden kielen opetteleminen, soittaminen, laulaminen, askartelu, käsityöt tai piirtäminen.

KANSALAIPOISTO TARJOAA paljon erilaisia, lapsille ja nuorille hyvinvointia tuovia harrastusmahdollisuuksia ympäri kaupunkia:

- sirkuskerhoja
- kielten opiskelua
- ohjelmointia ja animaatioiden tekemistä
- pallopelejä
- kiipeilyä
- showtanssia
- kokkausta
- kalastamista
- musiikkia laidasta laitaan

MUIDEN HARRASTERYHMIEN lisäksi pitkäjänteisem-

pää taideopetusta tarjoavat lapsille ja nuorille suunnatut taiteen perusopetuksen ryhmät Taidekoulu Oivassa (kuvataiteen eri lajit), Kurpitsateatterissa (teatteri ja näyttämötaide) tai Rytmii-instituutissa (rytmimusiikki, yksilö- ja bändiopetus). Taideopetuksen ryhmiin, kuten muihinkin kansalaisopiston ryhmiin, tullessa ei tarvitse valmiiksi osata tiettyjä tietoja ja taitoja, vaan mukaan voi aina tulla opettelemaan. Kokeileminen, tekeminen ja harjoittelemine ovat pääasia.

KURSSIT OVAT kestoaltaan erimittaisia – osa kestää koko lukuvuoden, jotkut kestävät päivän tai viikonlopun. Uusien asioiden kokeilu piristää mieltä ja kokeilujen kautta voi löytää oman juttunsa, josta saa mielihyvää pitkäksi aikaa. Jotkut harrastukset voivat kulkea mukana ja tuoda hyvinvointia koko elämän ajan. Hyvän harrastuksen ja kokeilemisen kautta voi löytyä myös suunta tulevaan ammattiin.

KANSALAIPOISTOSSA HARRASTAMINEN on edullista, opettajat ammattitaitoisia ja nuorella on mahdollista tavata samoista asioista kiinnostuneita nuoria ja aikuisia. Harrastuskurssilla voi kokea kuuluvansa johonkin ryhmään myös vapaa-ajalla ja kohdata erilaisia ihmisiä sekä saada uusia ystäviä. Jos kansalaisopistossa ei vielä ole tarjolla mieleistä harrastusta, aina voi tehdä ehdotuksia, ja yhteistä harrastusta toivovalle ryhmälle voidaan myös räätälöidä ihan oma ”kerho”.

KANSALAIPOISTON UUDET tilat ”kansalaiskampuksessä” suunnitellaan niin, että lähivuosina myös koululaisille tarjoutuu kaupungin ytimessä mahdollisuus viettää mielekkäästi aikaa koulun jälkeen aina, kun siltä tuntuu. Kam-



puksella voi nauttia välipalaa, tehdä läksyjä, tavata kavereita sekä osallistua erilaisten työpajojen tekemiseen tai nauttia muiden tekemisestä sivusta seuraamalla.

www.seinajoki.fi/kansalaisopisto

8.5. Unen ja ruutuajan haasteet - Kaupunginvaltuuston linjaamia hyvinvointitoimenpiteitä

Lienee selvää, että jokainen ihminen tarvitsee riittävästi unta suoriutuakseen askareistaan ja velvoitteistaan mahdollisimman hyvin. Kovasti kehittyneen nykYTEknologian aikana lasten ja nuorten unen määrän haastavat mielenkiintoiset ja koukuttavat laitteet. Osalla video- tai tietokonepelaaminen saattaa täyttää riippuvuuden kriteerit, ja usein elämä on hyvin paljon kiinni sosiaalisen median kiemuroissa. Facebookit, whatsappit, twitterit ja muut some-kanavat aiheuttavat sen, että älypuhelimien näyttöä katsellaan sitä koskaan sammuttamatta lähes läpi vuorokauden. Osalla lapsista ja nuorista nämä houkutukset voivat siirtää nukkumaanmenoaikaa pitkälle aamuun, osan ne taas saattavat jättää jopa kokonaan kasvokkain tapahtuvien ihmissuhteiden ulkopuolelle. Vuoden 2015 toukokuussa Seinäjoella tehtiin valtuustoaloite aiheeseen liittyen.

VALTUUSTOALOITE LÖYTYY kokonaisena tämän käsikirjan liitteistä. Hallinnollisten päätösten lisäksi siitä löytyy paljon hyvää tekstiä kasvattajille älylaitteisiin liittyen, kuten psykiatri Jari Sinkkosen esille nostamat haitat väkivaltaisten videopelien pelaamisesta sekä nettipoliisi Sari Kaartoahon vinkit vanhemmalle oman lapsen sosiaalisen median käyttöön liittyen.

VAIKKA NÄMÄ ASIAT ovat selvästi kotona sovittavia asioita, voi koulu tässäkin asiassa tarjota auttavan käden. Monet vanhemmat varmasti haluaisivat rajoittaa lastensa ruutuakaa esimerkiksi kännykkäparkilla tai muuten sopia pelisäännöistä. Rajoitusten tai muiden sääntöjen sopiminen kouluikäisen kanssa on kuitenkin vaikeaa, kun lapsi usein vetoaa siihen, ettei kavereidenkaan kotona toimita näin. Koulussa on hyvä ottaa nämä asiat aiheeksi esimerkiksi van-

Seinäjoen kaupungin opetustoimi, erityisesti perusopetus, julkaisi linjauksensa aiheesta ja kirjasi seuraavat teesit:

1. Unitila ei ole ruututila, vaan se on nukkumista ja lepoa varten
2. Suositellaan kodeille ns. kännykkäparkin perustamista muualle kuin makuuhuoneeseen. Kännykät rajataan nukkuma-alueen ulkopuolelle, ja kännykkäparkki toimii samalla puhelinten latauspaikkana.
3. Ruutuajaksi suositellaan korkeintaan saman verran aikaa päivässä kuin on muuta toimintaa, esimerkiksi liikumista tai musiikin harrastamista.
4. Riittävästä ulkoilusta tulee huolehtia säännöllisesti, koska se pitää mielen virkeänä.
5. Ruutuaikaan ja unitilaan liittyvät asiat ovat kotien vastuulla. Koulu voi olla näissä rinnallakulkijana kodin kasvatuskumppanina. Ollaan yhdessä kiinnostuneita lapsen/ nuoren elämästä. Yhteisellä työllä on mahdollista päästä hyviin tuloksiin.

hempainillassa tai sopia vanhempien kanssa, että otetaan kaikki kännykkäparkki käyttöön. Näin vanhemmatkin pystyvät vetoamaan yhdessä sovittuihin sääntöihin rajoittaessaan oman lapsensa ruutuaikaa.

Toinen nuorten kanssa helposti eripuraa aiheuttava asia on kotiintuloajat. Myös tässä voi koulu kehottaa koteja sopimaan kotiintuloajat, varsinkin mikäli valvominen vaikuttaa jaksamiseen ja käyttäytymiseen koulussa. Seinäjoen kaupungin valtuusto on julkaissut kotiintulosuosituksia, joiden mukaan:

Arkisin kaikilla peruskoulujen oppilailla on kotiintuloaika viimeistään kello 21.00

Vapaapäiviä edeltävinä iltoina kotiintuloaika on:

- 7-luokkalaisilla ja nuoremmilla kello 21.00
- 8-luokkalaisilla kello 22.00
- 9-luokkalaisilla kello 23.00





LIITTEET:

LIIKKUVA KOULU – NYKYTILAN ARVIOINTI



TAUSTATIEDOT

1. Kunta

2. Koulu

3. Koulumuoto, jota arviointi koskee

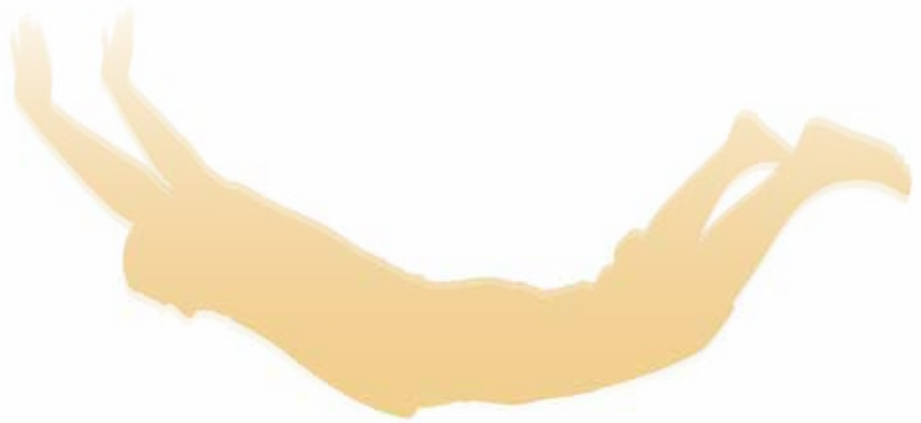
- ☐ Alakoulu
- ☐ Yläkoulu
- ☐ Yhtenäiskoulun kaikki luokat
- ☐ Yhtenäiskoulun luokat 1–6
- ☐ Yhtenäiskoulun luokat 7–9

4. Koulun osoite

5. Oppilasmäärä

6. Henkilökunnan määrä

7. Päätoimisen opetushenkilökunnan määrä



TAUSTATIEDOT

8. Liikkuva koulu -tiimin jäsenet (montako kustakin ryhmästä) lkm

- Rehtoria ____
- Luokanopettajaa ____
- Aineenopettajaa ____
- Liikunnanopettajaa ____
- Kouluterveydenhoitajaa ____
- Muuta henkilökuntaa ____

9. Vastuuhenkilö

10. Vastuuhenkilön sähköpostiosoite

11. Vastuuhenkilön puhelinnumero

12. Miten lomake työstettiin?

- ☐ Liikkuva koulu -tiimissä
- ☐ Opettajainkokouksessa
- ☐ Yhdessä oppilaiden kanssa
- ☐ Vastuuhenkilö yksin
- ☐ Rehtori yksin

TOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN

13. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Koululla on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa					
Liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet					
Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa					
Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen on kirjattu koulun OPS:iin					
Liikkuva koulu -toiminta on kirjattu kunnan hyvinvointistrategiaan					

OPPILAIKEN LIKKUMISEN EDISTÄMINEN

14. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos					
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisväli-tunti					
Oppilaat osallistuvat vertaisohjaajakoulutukseen					
Oppilaat toimivat välituntitoimintaan aktivoivina vertaisohjaajina					
Vertaisohjaajilla on ohjaava opettaja					

OPPILAIDEN LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN

Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää					
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla (säilytys ratkaistu)					
Koulu osallistuu paikallisiin tai valtakunnallisiin kampanjoihin ja tapahtumiin					
Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikku- misen edistämiseen					

HENKILÖKUNNAN OSALLISTUMINEN, OSAAMINEN JA TYÖHYVINVOINTI

15. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Rehtori on sitoutunut Liikkuva koulu -toimintaan					
Koulun henkilökunnan kanssa keskustellaan säännöllisesti Liikkuva koulu -toiminnasta					
Opettajia osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täy- dennyskoulutuksiin					
Henkilökunnalle järjestetään yhteistä liikunnallista täydennyskoulutusta					
Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista					
Henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen					
Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimin- takulttuuria					

OPPILAIKEN OSALLISUUS

16. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=e <i>i</i> lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen					
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia					
Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun					
Oppilaat ovat järjestämässä Liikkuva koulu -toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä					

KOULUN PIHAT, TILAT JA YMPÄRISTÖ

17. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=e <i>i</i> lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Koulupiikan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa					
Koulupiikan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta					
Piikan virikkeellisuutta on lisätty koulun omilla toimilla (esim. piikamaalaukset)					
Koulupiikan käytöstä välitunneilla on sovittu opettajien ja oppilaiden kanssa pelisäännöt (esim. oppilasryhmien vuorot toimintapaikoille)					
Koulun piikalla on pelialue ja riittävästi muita toimintapaikkoja					
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa					
Koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikumisessa					
Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikkumisessa					

OPPITUNNIT, OPETUSKÄYTÄNNÖT JA OPPIMISYMPÄRISTÖT

18. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan					
Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla					
Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa					
Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla					
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena					
Liikuntatunnit on jaoteltu eri viikonpäiville					
Opettajat tekevät keskenään yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi					

KOULUMATKAT

19. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)	0	1	2	3	4
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen					
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut					
Koululla on toimenpiteitä koulumatkojen aktivoimiseksi (esim. koulumatkakortit, kampanjaviikot)					
Koulumatkojen vaaranpaikkakartoitus on tehty oppilaiden kanssa					

KOULUMATKAT

Koulu tekee yhteistyötä kunnan viranomaisten kanssa koulumatkojen turvallisuuden parantamiseksi (esim. vaaranpaikkojen muuttaminen turvallisemmiksi)

Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla

KERHOTOIMINTA

20. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)

0

1

2

3

4

Koululla on liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä

Kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua koulun kerhotoimintaan

Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa

Koululla on kerhoja vähemmän liikunnallisille tai liikuntaa harrastamattomille oppilaille

Koulu tekee yhteistyötä aamu- ja iltapäivätoiminnan kanssa

Koulu tekee yhteistyötä paikallisten järjestöjen kanssa kerhotoiminnan toteuttamisessa

Koulu tekee yhteistyötä nuoriso- ja/tai liikuntatoimen kanssa kerhotoiminnan toteuttamisessa

YHTEISTYÖ OPPILAIDEN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI

21. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (0=ei lainkaan toteutuu täysin=4)

	0	1	2	3	4
Huoltajien kanssa keskustellaan liikunnan merkityksestä oppilaan kasvulle ja kehitykselle sekä oppimiselle					
Huoltajille tiedotetaan Liikkuva koulu -toiminnasta					
Huoltajat ovat mukana toteuttamassa Liikkuva koulu -toimintaa (esim. toiminnalliset vanhempainillat, tapahtumat, teemapäivät)					
Kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä					
Koulu tekee yhteistyötä kunnan muiden koulujen kanssa					
Koulu tekee yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi					
Koulu tekee yhteistyötä alueellisesti muiden kuntien koulujen kanssa					
Koulu tekee yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa (mm. järjestöt, yritykset)					

22. Vapaa sana

LIITTEET:

LIKKUVA KOUU – KEHITTÄMISSUUNNITELMA

KEHITTÄMISSUUNNITELMA					
Koulun nimi			Lukuvuosi		
	Nykytila	Keskeiset parannus- tai muutostoimenpiteet	Tarvittavat resurssit ja mistä ne saadaan	Aikataulu	Arviointi
Organisoituminen ja suunnittelu					
Välitunnit ja muu omaehtoinen liikunta koulupäivän aikana					
Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi					

KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Oppilaiden osallisuus					
Liikkumista edistävät olosuhteet					
Oppitunnit ja opetus-käytännöt					
Koulumatkat					
Kerhotoiminta					

Suunnitelma laadittiin:

☐ Liikkuva koulu-tiimissä, johon kuuluvat: _____

☐ Opettajainkokouksessa, ☐ Yhdessä oppilaiden kanssa, ☐ Vastuuhenkilön toimesta, ☐ Rehtorin toimesta

LIITTEET: LINKKILISTA

Tähän linkkilistaan on kerätty Hyvinvointikirjassa käytettyjä tutkimuksia ja artikkeleita sekä muita aiheeseen liittyviä hyödyllisiä ja mielenkiintoisia nettisivuja niin koulun kuin kotiväen luettavaksi. Linkkilistaan kirjoitetut nettiosoitteet saattavat olla vaikeita kirjoittaa täydellisesti oikein internetin osoitekenttään. Tämän samaisen Hyvinvointikirjan löydät myös Seinäjoen kaupungin perusopetuksen sivuilta (www.seinajoki.fi/perusopetuksenoppaat), josta voit helposti aukaista käsikirjan sähköisen version ja sieltä klikata linkkilistan osoitteita, jolloin selain siirtää sinut automaattisesti kyseiselle nettisivulle.

Artikkeleita

ERITTÄIN HYVÄ ARTIKKELI lasten liikkumattomuudesta, sen syistä ja tulevien vuosikymmenten seurauksista koko yhteiskunnalle:

<http://www.iltasanomat.fi/urheilu/art-2000000895595.html>

Tutkimuksia ja suosituksia

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN suositukset kouluikäisille:

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

HYVINVOINTIKERTOMUS:

<https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/welcome>

KANSALLISET SUOSITUKSET ISTUMISEN vähentämiseksi sekä muita hyviä linkkejä istumisen ja liikkumattomuuden riskeihin liittyen:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/suosituks-istumisen-vahentamiseen

KATTAVA TUTKIMUS lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liitुरaportti_150317.pdf

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA – Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu:

<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus>

TERVE KOULULAINEN -HANKE

<http://tervekoululainen.fi/etusivu>

THL:N TEKEMÄN KOULUTERVEYSKYSELYN vastaukset:

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf

TUTKIMUSTIETOON PERUSTUVA yhteenveto suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä:

<http://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>

SAMA TIIVISTETTYNÄ PDF:NÄ:

http://www.likes.fi/filebank/2502-Tuloskortti_2016_-_Lasten_ja_nuorten_liikunta_Suomessa_diaesitys.pdf

UUSIMMAT (alle 8-vuotiaiden lasten) liikuntasuositukset:

http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html

TUTKIMUKSIA LIIKKUMATTOMUUDESTA:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlZjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrd-W1hdHRvbWFoX2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRFX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

Liikkuva koulu

LIKKUVA KOULU -HANKKEEN sivut:

<http://www.liikkuvakoulu.fi/>

KOULUN NYKYTILAN arviointiin liittyvät työkalut ja ohjeet Liikkuvan koulun sivuilla:

<http://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila>

Seinäjoen kaupungin linkkejä

SEINÄJOEN OMAT Liikkuva koulu -materiaalit Akkunassa (mm. liitteenä oleva kehityssuunnitelma, videovinkit liikuntatunneille sekä paljon muuta hyödyllistä):

<https://akkuna.seinajoki.fi/opetustoimi/liikkuvakoulu/default.aspx>

LIHAVUUS LASKUUN:

<http://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/terveyspalvelut/edistaterveyttasi/terveydenedistaminen/lihavuuslaskuun-ohjelma.html>

SEINÄJOEN URHEILUSEURAT:

http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/kulttuurijaterveys/liikunta/esitteetjaoppaat/WuyjySJv3/Seinajoel-la_toimivat_urheiluseurat_2016_tulostettava_netti.pdf

LIITTEET: SEINÄJOELLA TOIMIVAT URHEILUSEURAT

Seurakyselyyn vastanneet seurat: Seuran nimi, laji(t) ja yhteyshenkilö

SMJ, Seinäjoen Maila-Jussit – Pesäpallo, lentopallo, salibandy

Jukka Marttala, 0443256441, jukka.marttala@icehearts.fi

SPV, Seinäjoen PeliVeljet ry – Salibandy

Tommy Koponen, 0500-548646, tommy.koponen@peliveljet.com

Seinäjoki Silver Sharks – Cheerleading

Marika Aalto, 0503382002, marika@silversharks.fi

Seinäjoki United – Maahockey

Anssi Ojala, 0405601647, anssi.ojala@sjkunited.fi

Seinäjoen urheilijat – Luistelu, pikaluistelu

Jiuliano Prisada, 0500664089, jiuliano@prisada.net

Seinäjoen Mimmiliiga ry – Tyttö-/Naisjalkapallo

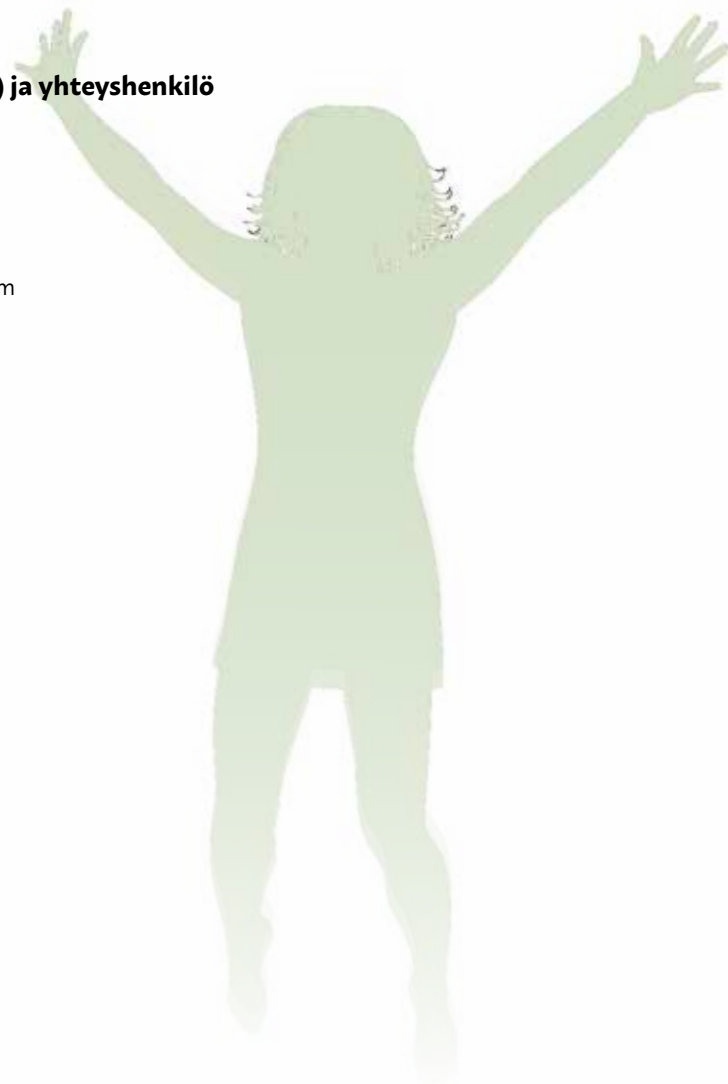
Jari Kunto, 040 315 4385, jari.kunto@gmail.com

Esa Haanpää, 0400 578 505, eski.haanpaa@netikka.fi

SJK-juniorit ry – Jalkapallo

Kari Kiviluoma, 0400876968, kari.kiviluoma@sjk-juniorit.fi

Hannu Huilla, 0504328785, hannu.huilla@sjk-juniorit.fi



	Seurallamme olisi mahdollisuus seuraaviin yhteistyömuotoihin	Seurallamme on mahdollisuus osallistua seuraaviin kerhomuotoihin	Mahdollisuus vierailulla myös naapurikunnissa	Seurastamme löytyy liikuntakerho-ohjaaja
SMJ	Kaikki yhteistyömuodot toteutettavissa	Kaikki kerhomuodot järjestettävissä	Kyllä	kyllä, seurassamme on palkattua henkilökuntaa ja/tai sopiva ohjaaja löytyy heti
SPV	Maksuttomia vierailuja pitkällä välitunneilla. Maksuttomia näytunteja omasta lajista.	Aamupäivä-kerho Kerho keskellä koulupäivää	Kyllä	kyllä, seurassamme on palkattua henkilökuntaa ja/tai sopiva ohjaaja löytyy heti
Silver Sharks	Maksuttomia näytunteja omasta lajista	Iltapäiväkerho Aamupäivä-kerho	Kyllä	Ehkä, tilanne pitää kartoittaa ohjaajil-tamme
Seinäjäki Utd	Kaikki yhteistyömuodot toteutettavissa	Iltapäiväkerho	Kyllä	Ehkä, tilanne pitää kartoittaa ohjaajil-tamme
SU	Kaikki yhteistyömuodot toteutettavissa	Kaikki kerhomuodot järjestettävissä	Kyllä	kyllä, seurassamme on palkattua henkilökuntaa ja/tai sopiva ohjaaja löytyy heti
SEMI	Vierailuja koulujen kerhossa. Maksuttomia näytunteja omasta lajista	Aamupäivä-kerho	Kyllä	Ehkä, tilanne pitää kartoittaa ohjaajil-tamme
SJK-j.	Maksuttomia vierailuja pitkällä välitunnilla Maksuttomia näytunteja omasta lajista.	Kaikki kerhomuodot järjestettävissä	Kyllä	kyllä, seurassamme on palkattua henkilökuntaa ja/tai sopiva ohjaaja löytyy heti

LIITTEET: PATSASPAIKANNUS

PatsasPaikannus on Seinäjoen kulttuuripalveluiden tuottama ympäristö- ja kulttuurikasvatuspaketti koulujen käyttöön. Pakettiin on kerätty Seinäjoen julkisia veistoksia, muistomerkkejä ja patsaita. Idea on, että niitä etsitään kartan ja vihjekuvien avulla. Kohteen löydyttyä tutustutaan sen taustatietoihin ja osaan kohteista on laadittu etukäteen kysymyksiä, joita voi pohtia yhdessä oppilasryhmän kanssa.

JULKISET VEISTOKSET, patsaat ja muistomerkit voivat olla meille läpikotaisin tuttuja, kun ne sijaitsevat lähiympäristössä, mutta yhtä lailla aivan naapurista voi löytyä myös piilossa ollut taideaarre, jota ei aiemmin ole hoksannut.

VOI MYÖS olla, että veistoksen tai muistomerkin tarina tai merkitys on epäselvä, vaikka näkisimmekin sen lähiympäristössämme joka päivä. PatsasPaketin tarkoitus on kiinnittää huomio lähiympäristöstä löytyviin muistomerkkeihin, patsaisiin ja julkisiin veistoksiin ja avata niiden merkitystä ja taustaa. Samalla tehdään tutuksi kuvataiteen erityisesti veistotaiteen, käsitteistöä ja tekotapoja sekä paikallishistoriaa. Paketin idea on, että oppilaat pääsevät jalkautumaan ympäristöön ja ottamaan itse selvää lähiympäristönsä julkisesta taiteesta ja kulttuurikohteista. Kohteen löydyttyä sen taustoista otetaan selvää paketin patsaslistasta ja keskustellaan siitä.

PATSASPAIKANNUS mukailee valokuvasuunnistuksen ideaa. Se koostuu tulostettavista, tietyille alueille rajatuista karttapohjista sekä opettajalle tarkoitettu patsaat-listasta, joka sisältää tiedot paketin kohteista. Paikallistajan tehtävä on yrittää tunnistaa kohde kuvan ja sijainnin perusteella ja etsiä se. Kun kohde on löytynyt, patsaat-lista tarjoaa taustatietoa ja joihinkin kohteisiin liittyviä kysymyksiä, joita voitte yhdessä ryhmän kanssa pohtia.

AIHETTA VOI syventää paikannuskierroksen jälkeen

luokassa kuvataiteeseen liittyvien tehtäväesimerkkien avulla. Patsaspakettia ja sen tehtäviä voi luontevasti integroida myös liikunnan, äidinkielen, historian ja yhteiskuntaopin, uskonnon ja elämäntutkimustiedon aihealueisiin. Kaikkia tehtäviä voi ja kannattaa myös soveltaa omiin ja opetusryhmän tarpeisiin. Samoin itse PatsasPaikannuksen voi toteuttaa vaikkapa kevennettynä versiona valiten etukäteen kohteen, johon mennään tutustumaan yhdessä.

PATSASPAIKANNUS ON jaoteltu kaupunginosittain ja alueittain eri osiin. Opettaja voi itse valita, lähdetäänkö kohteita etsimään tietyltä, suppealta alueelta vai tehdäänkö pidempi retki esimerkiksi pyöräillen. Patsaspakettiin on valikoitu kohteita, joihin pääsee turvallisesti kävellen tai polkupyöräillen. Esimerkiksi isojen teiden varsilla tai kiertoliit-
tymissä sijaitsevat kohteet on jätetty pois.

NIIN KOKO PatsasPaikannus kuin aluekohtaiset osiot löytyvät tulostettavassa muodossa Seinäjoen kaupungin sivuilta osoitteesta: <http://www.seinajoki.fi/kulttuurimatka>

HALUTESSAAN PATSASPAIKANNUSTA voi käyttää myös yksinkertaisempaa mobiiliversiona. Se hyödyntää Seinäjoen kaupungin verkossa olevaa karttapalvelua kartat.seinajoki.fi. Palveluun on merkitty kaikki kohteet asiasanalla ”patsaat”. Paikallistajan tehtävä on etsiä kohteita älylaitteensa avulla. Löydetyn kohteen tiedot löytyvät mobiiliversionakin käytettäessä patsaat-listasta, jonka voi vaikkapa tulostaa erikseen opettajan käyttöön.

- 1) Mene älylaitteesi selaimella osoitteeseen kartat.seinajoki.fi.
- 2) Kirjoita hakukenttään ”patsaat” ja suorita haku.
- 3) Kartta näyttää nyt kaikki kohteet kartalla. Tehtäväksesi jää valita, miltä alueelta haluat niitä lähteä etsimään. Kun kohde on löytynyt, sen taustatietoja voi käydä yhdessä läpi.

LIITTEET: KOTIINTULOAIKA-SUOSITUKSET

Seinäjoen kaupungin kotiintuloaikasuositukset peruskouluikäisille nuorille

Arkisin kaikilla peruskoulujen oppilailla on kotiintuloaika viimeistään kello 21.00

Vapaapäiviä edeltävinä iltoina kotiintuloaika on:

- 7-luokkalaisilla ja nuoremmilla kello 21.00
- 8-luokkalaisilla kello 22.00
- 9-luokkalaisilla kello 23.00

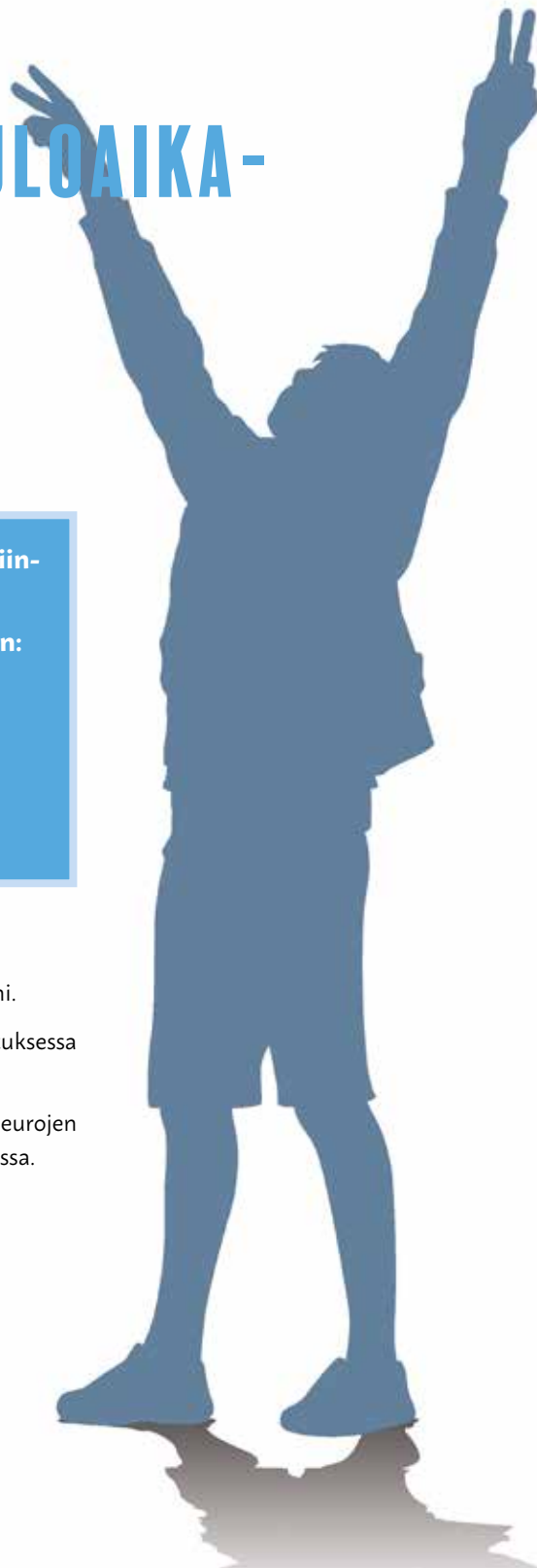
Soveltamisohjeita

- Kaikkien vanhempien toivotaan pitävän suosituksista kiinni.
- Perheellä voi olla omat, aikaisemmat kotiintuloajat. Suosituksessa on kyseessä ”viimeistään” ajat.
- Joissakin harrastuksissa vuorot voivat mennä yli kello 21. Seurojen yms. toivotaan ottavan suositukset huomioon vuoroja jaettaessa.
- Koulujen tilaisuudet loppuvat viimeistään kello 21.00.

Valtuusto 1.10.2001 § 193, 24.11.2003 § 166 ja 15.12.2003 § 181

Kaupunginhallitus 8.10.2001 § 529 ja 3.11.2003 § 519

Sivistyslautakunta 7.10.2003 § 87



LIITTEET: VALTUUSTOALOITE

Valtuustoaloite / Suositus älykännyköiden ym. vastaavien laitteiden käytön rajoittamisesta iltaisin; Unitila ei ole ruututila

Valt 31.3.2014, § 36

Valtuutettu Seppo Lampi ym. valtuutetut ovat tehneet otsikkoasiaa koskevan valtuustoaloitteen 31.3.2014:

”Sosiaalisen median (Some) ja netti- ja videopelien kehitysvauhti kiihtyy entisestään voimakkaasti. Monet vanhemmat kaipaavat tukea lastensa älykännyköiden hallintaan ja valvontaan. Rajojen asettaminen on entistä tärkeämpää ja se on todellista välittämistä. Myös lapset ja nuoret kokevat rajat usein helputuksena.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on selkeästi osoitettu, että lapset ja nuoret, jotka surffailevat/keskustelevat netissä juuri ennen nukkumaanmenoa, nukkuvat luonnollisesti paljon vähemmän kuin muut. Univaje, nukahtamisvaikeudet, öiset valvomiset jne. johtavat uneliaisuuteen ja väsymyksenä moneen muuhun ongelmaan. Koulussa se tulee esiin keskittymiskyvyn puutteena ja suorituskyvyn laskuna. Unitila ei ole ruututila.

Teemme aloitteen, että varhaiskasvatus- ja koulutus lautakunta lähtisi etsimään yhteistä suositusta älykännyköiden, tablettien ja muiden laitteiden käytön rajoittamiseksi juuri ennen lasten nukkumaanmenoa eli kännykät parkkiin ja kännykkähiljaisuus. Ehdotuksemme on, että toimialajohtajan tai perusopetusjohtajan johdolla koulut veloitettaisiin käymään asiasta keskustelut, myös vanhempien kanssa ja saatujen tulosten pohjalta mahdollinen yhteinen suositus laadittaisiin. Aikatauluna olisi hyvä saada mainittu suositus aikaan ensi syksyyn eli uuden lukuvuoden alkuun mennessä.”

Valmistelija: kansliapäällikkö Raija Ranta

Päätös:

Valtuusto päätti yksimielisesti merkitä valtuustoaloitteen tiedoksi ja valtuuston työjärjestyksen 5 §:n 2 momentin mukaisesti lähettää sen kaupunginhallituksen valmisteltavaksi.

Lisätietoja: kansliapäällikkö Raija Ranta,
p. (06) 416 2129,
raija.ranta(at)seinajoki.fi

Varhjakou 20.5.2015, § 38

Valtuutettu Seppo Lammen aloitetta on käsitelty Seinäjoen kaupungin perusopetuksen tulosalueella. Asian työstäminen on vaatinut aikaa, minkä vuoksi aloitteessa ehdotettua aikataulua ei ole ollut mahdollista noudattaa. Perusopetuksen tulosalueella aloitetta on pidetty tärkeänä ja siinä esille nostettuihin näkökulmiin on haluttu paneutua ajan kanssa.

Kaikissa peruskouluissa on käyty keskustelua valtuustoaloitteen pohjalta. Käsittelytavoissa on vaihtelua, mutta pääsääntöisesti keskustelua on käyty henkilökunnan kanssa, vanhempainilloissa, vanhempainoimikunnissa, sekä osin vanhempainvarteissa ja osin oppilaskunnan edustajien kanssa. Opettajat pitivät aloitteen näkökulmia tärkeinä. Aloitteen on todettu toimivan hyvänä keskustelun herättäjänä, ja sen näkökulmien kautta voidaan tukea vanhempia heidän kasvatusvastuunsa toteuttamisessa. Koulun rooli on tärkeä osaltaan asiaan liittyvän tiedon välittäjänä ja osaltaan asiassa muistuttamisessa.

Käydyt keskustelut osoittavat, että vanhemmat ovat lähes varauksetta aloitteen näkökulmien kannalla. Myös oppilaat ehkä hieman yllättäen ovat itsekin huolissaan liiallisesta ruutuajasta eivätkä pitäneet asiaan puuttumista huonona

juttuna. Yläkoulun oppilaat kiinnittivät huomiota sosiaaliseen median tärkeyteen heidän elämässään, ja toivoivat aikuisilta ymmärrystä siihen asiaan. Hekin ymmärsivät kuitenkin sen, kuinka helposti ruudun ääressä oleminen kouttaa ja syö aikaa muilta asioilta.

Vanhempainilloissa osa vanhemmista alkoi pohtia myös omaa ruutuaikaansa, ja sitä, millaisen mallin itse lapsilleen asiassa antavat. Ruutuaikaan kytkeytyi myös huoli lasten liikkumattomuuden lisääntymisestä. Keskusteluissa esille noussut kritiikki liittyi lähinnä siihen, missä määrin yhteiskunnan kuuluu puuttua perheen sisäisiin asioihin.

Tähän mennessä asiassa on edetty erityisesti koulujen tasolla. Monella koululla on tehty yhteisiä sopimuksia aloitteen asioihin liittyen. Esim. joillakin kouluilla on sovittu, että lasten puhelinviestittely loppuu klo 20. Keskusteluissa nousi esille myös tarkkoja tuntimääriä ruutuaikaan liittyen. Joillakin kouluilla on sovittu, että puhelin menee ns. yösäilytykseen klo 21. Puhelin ei ole sängyn vieressä, vaan herättämiseen käytetään perinteistä herätyskelloa.

Aloitteen tiimoilta on konsultoitu myös lastenpsykiatri Jari Sinkkosta. Hän teki tutkimusyhteenvetoa näihin teemoihin liittyen. Hänen mukaansa monet vanhemmat arvelevat talonpoikaisjärjellä, että liiallinen erilaisten koneiden ääressä istuminen ja väkivaltapelien pelaaminen on lapsille haitallista. Koska lasten ja nuorten vastustus on äärimmäisen voimakasta, hyvin monet vanhemmat ovat luovuttaneet ja antavat lasten pelata mitä he haluavat. Sama ”luovuttaminen” pätee myös ruutuajan kanssa.

Ruutuaika liittyy vahvasti erilaisten pelien pelaamiseen. Esimerkiksi Sinkkonen nostaa monet suosittu pelit, kuten GTA-pelit, joissa ikäraja on 18 vuotta. Ongelma on, etteivät vanhemmat tiedä, mitä peleissä tapahtuu. Niissä tapahtuu hyvinkin lapselle sopimattomia asioita. Ongelma ei ole ainoastaan ruutuaika, vaan mitä ruutuajan puitteissa tapahtuu. Lastenpsykiatri Sinkkosen mukaan vanhemmat tuntuvat tarvitsevan ”kättä pidempää” taistelussa pelejä – ja samalla liiallista ruutuaikaa – vastaan.

Parhaimmillaan peleistä voi olla hyötyä esimerkiksi viisumotoristen taitojen kehittymisen kannalta. Niiden avulla voidaan oppia sosiaalisia taitoja ja empatiaa silloin, kun pelaajia palkitaan auttamisesta ja rakentavasta käytöksestä. Useimmiten tietokonepeleissä on kuitenkin tarkoitus tuhota ja tappaa.

Psykiatri Sinkkosen mukaan väkivaltaa sisältävien videopelien haitoista on seuraavanlaista kiistatonta tieteellistä näyttöä:

1. patologinen pelaaminen eli peliriippuvuus. Useiden kansainvälisten tutkimusten perusteella noin 10% pojista on ongelmapelaajia, ja heidän lisäksi 15% on vaaravyöhykkeellä. Sopimukset pelaamisen rajoituksesta eivät pidä, vaan pelaaja saa raivokohtauksen kun asiasta muistutetaan.

2. Yhteys tarkkaavuusongelmiin. Mitä enemmän on pelaamista, sitä enemmän on tarkkaavuusongelmia. Kyse ei siis ole siitä, että ADHD-lapset pelaisivat muita enemmän.

3. Koulunkäyntiongelmien. Peleihin käytetty aika on pois muulta toiminnalta. Voi olla, että pelien tuottamat tarkkaavuusongelmien heikentävät koulumenestystä ja toisaalta koulussa turhautuminen johtaa pelikoneen ääreen hakeutumista siltä lohdutusta.

4. Aggressiiviset ajatukset, tunteet ja teot; turtuminen väkivallalle ja empatiakyvyn väheneminen. Nämä ongelmat ovat selvästi sidoksissa pelaamiseen, ts. ongelmapelaajiin. Heitä on kuitenkin 10-25% kaikista pelaajista. Kukaan pelituttaja ei väitä, että syy-seuraussuhde olisi yksiselitteinen, ts. muitakin tekijöitä vaaditaan ennen kuin aggressio purkautuu kiusaamisena tai fyysisenä väkivaltana.

5. Fyysisen vireystilan kohoaminen, joka johtaa mm. verenpaineen nousuun ja makeanhimoon. Siksi ongelmapelaamiseen liittyy herkästi ongelmasyöminen ja makeiden virvoitusjuomien nauttiminen.

Ääritapauksessa ongelmapelaaminen johtaa vaikeaan riippuvuuteen, fyysisen ja psyykkisen kunnon romahtamiseen, opintojen keskeytymiseen ja syrjäytymiseen. Peliriip-

puvuus on samanlaista kuin mikä hyvänsä muu riippuvuus, esim. nikotiinin tai alkoholin riippuvuus, ja siinä on kyse lopulta dopamiinivälitteisistä keskushermoston mekanismeista.

Ruutuaika liittyy muuhunkin kuin pelimaailmaan, mutta näiden esimerkkien kautta avautuu, miten tärkeää on, että ruutuajan rajoittamiseen suhtaudutaan vakavasti ja tosisaan.

Lapsille ja varsinkin nuorille tärkeä sosiaalisen median (some) maailma edellyttää myös aikuisilta oikeanlaista otetta lapsen ja nuoren elämään. Nettipoliisi Sari Kaartoahon mukaan (iltapäivälehdessä haastattelu) vanhempien on hyvä esittää itselleen sosiaaliseen mediaan liittyviä kysymyksiä ja etsiä niihin vastausta. Nämä kysymykset ovat:

1. Tiedätkö, millaisilla nettisivuilla lapsesi surffailee?
2. Tiedätkö, mihin kaikkeen lapsi voi uteliaisuuttaan verkossa törmätä? Vastaus: kaikkeen siihen, mihin aikuinenkin.
3. Oletko huomannut lapsesi osaavan tyhjentää tietokoneen välimuistin?
4. Osaatko sanoa, kuinka monella some-kanavalla hänellä on profiili, millaisia kuvia hän siellä julkaisee ja kuinka avoimet nämä profiilit ovat?
5. Oletko tietoinen, kuinka paljon lapsesi kuluttaa päivittäin aikaa somessa/netissä älypuhelimella?
6. Tiedätkö, millainen ryhmäpaine lapseen voi kohdistua kavereiden suunnasta liittyen sosiaalisen median kanavilla olevien seuraajien ja tykkääjien määrään?

Suuri enemmistö vanhemmista ei ole näistä tietoinen, mutta nämä ovat juuri niitä asioita, joista lapsen/nuoren kanssa tulisi keskustella netin ja sosiaalisen median käyttöön liittyen. Vastuulliseen vanhemmuuteen kuuluu kiinnostus oheisista asioista.

Valtuutettu Seppo Lammen aloitteeseen liittyviä asioita on työstyetty koko lukuvuoden 2014-2015 ajan. Aloitteen tekijä on pidetty ajan tasalla toimenpiteiden osalta muun mu-

assa häntä tapaamalla.

Seinäjoen kaupungin opetustoimen, erityisesti perusopetuksen, linjaukset ja toimenpiteet aloitteeseen liittyen ovat seuraavanlaiset kouluilla toteutettujen prosessien perusteella. Näitä voidaan kutsua myös asiaan liittyviksi teeseiksi:

1. Unitila ei ole ruututila, vaan se on nukkumista ja lepoa varten
2. Suositellaan kodeille ns. kännykkäparkin perustamista muualle kuin makuuhuoneeseen. Kännykät rajataan kasvuma-alueen ulkopuolelle, ja kännykkäparkki toimii samalla puhelinten latauspaikkana
3. Ruutuajaksi suositellaan korkeintaan saman verran aikaa päivässä kuin on muuta toimintaa, esimerkiksi liikumista tai musiikin harrastamista
4. Riittävästä ulkoilusta tulee huolehtia säännöllisesti, koska se pitää mielen virkeänä
5. Ruutuaikaan ja unitilaan liittyvät asiat ovat kotien vastuulla. Koulu voi olla näissä rinnallakulkijana kodin kasvatuskumppanina. Ollaan yhdessä kiinnostuneita lapsen/nuoren elämästä. Yhteisellä työllä on mahdollista päästä hyviin tuloksiin

Valmistelija: perusopetusjohtaja Jari Jaskari

Toimialajohtajan ehdotus:

Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta hyväksyy valtuustoaloitteeseen liitetyt toimenpiteet sekä esittää kaupunginhallitukselle ja edelleen kaupunginvaltuustolle, että valtuustoaloite on tullut käsitellyksi ja johtanut tarvittaviin toimenpiteisiin.

Kaupunginhallituksen ja kaupunginvaltuuston käsittelyn jälkeen toimenpiteet toimitetaan kouluille ja koulujen vanhempainseminaarille käytännön toimenpiteitä varten elokuussa 2015.

Päätös:

Ehdotus hyväksyttiin.

Lisätietoja: perusopetusjohtaja Jari Jaskari,
p. (06) 416 6382
jari.jaskari@seinajoki.fi

Kh 1.6.2015, § 181

Valmistelija: toimialajohtaja Heikki Vierula

Kaupunginjohtajan ehdotus:

Kaupunginhallitus päättää

- antaa valtuustolle asiaselostuksen mukaisen selvityksen vastauksena Seppo Lammen ym. valtuutettujen tekemään valtuustoaloitteeseen sekä

- esittää valtuustolle, että valtuusto päättää katsoa aloitteen tulleen loppuun käsitellyksi.

Päätös:

Ehdotus hyväksyttiin.

Lisätietoja: perusopetusjohtaja Jari Jaskari,
p. (06) 416 6382
jari.jaskari(at)seinajoki.fi

Valt 15.6.2015, § 75

Kaupunginhallituksen ehdotus:

Valtuusto päättää

- hyväksyä asiaselostuksen mukaisen selvityksen vastauksena Seppo Lammen ym. valtuutettujen tekemään valtuustoaloitteeseen sekä

- katsoa aloitteen tulleen loppuun käsitellyksi.

Päätös:

Ehdotus hyväksyttiin yksimielisesti.

Lisätietoja: perusopetusjohtaja Jari Jaskari,
p. (06) 416 6382
jari.jaskari(at)seinajoki.fi

