



Liikunta elämäntavaksi!

(/).

## Mikä yläkoululaisia liikuttaa?

*Sisävälkällä liikuntasaliin ryntää kolmisenkymmentä yläkoululaista. Koripallot lentävät puolelta toiselle, mutta säännöt tunnetaan. Käytävässä ilmakiekkoa ja pöytäjalkapalloa pelataan SPIN-oppilaiden valvonnassa. Ulkona kaverina on kaikilla kännykkä. Mikä Turun Nummenpakalla toimii, mikä ei?*

Turun Nummenpakan Aurajoen yksikössä on 450 yläkoululaista. Liikunnan lisäämiseksi koulussa on edetty samanaikaisesti kolmella saralla: lisäämällä toiminnallisuutta tunneilla, kannustamalla välituntiliikuntaan ja lisäämällä harrastetoimintaa. Liikkuva koulu –yhdysohjaajina toimivat erityisluokanopettaja **Kristiina Lönnfors** ja kieltenopettaja **Johanna Lahdenkauppi**. Löytyykö liikettä?

- Ihan varmasti. Aina joukossa on sekä oppilaita että opettajia, joita asia ei niin kovasti kiinnosta, mutta yleisesti Liikkuva koulu on otettu hyvin vastaan. Työtä täytyy vaan jaksaa tehdä sisukkaasti, pieni askel kerrallaan.

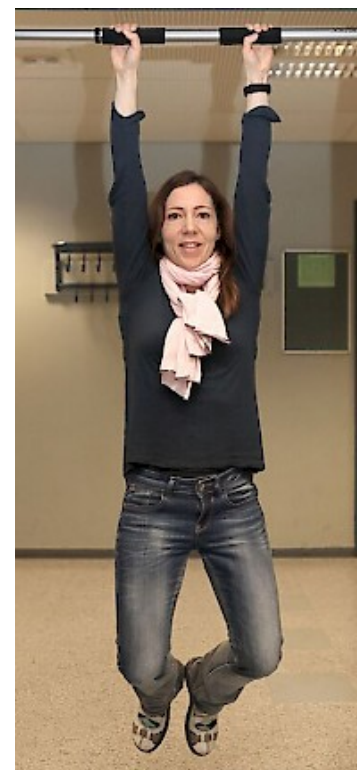
**Toiminnallisuus tunneilla** riippuu usein opettajista. Oppilaat tietävät jo, millä tunneilla liikutaan joka kerta. Keinoja riittää. Läksynkuulustelu hoidetaan usein siten, että kun tietää vastauksen, tekee X-hypyn, kun ei, menee kyykkyyhyn. Mielipidekyselyt toteutetaan menemällä kyykkyyhyn, ei viittaamalla. Monisteita ei luokassa laiteta enää kiertoon, vaan ne pitää tulla hakemaan luokan edestä. Ne voi laittaa lattialle, jolloin oppilas joutuu myös kyykistymään. Käytössä ovat myös X-break ohjelma ja Sprint Game -kännykäsovellus.

Istumista pyritään vähentämään kalusteilla. Palloja ja tasapainoistuinta on tarjolla. Korkeampia ja säädettäviä pulpetteja on jo jonkin verran ja jos ne eivät riitä, ovat oppilaat keksineet laittaa tuolin pulpetille korokkeeksi. Luokan ovilla ja käytävillä löytyy tankoja, joissa pääsee roikkumaan ja vetämään leukaa.

**Välituntiliikuntaan** on koulussa kannustettu jo vuosia SPIN-oppilaiden avulla.

Nyt he ovat löytäneet kotinsa myös Liikkuva koulu –hankkeen alta.

Hankerahoituksella oppilaat saivat kouluun ilmakiekko- ja pöytäjalkapallopelit, joiden käytöstä SPIN-oppilaat vastaavat. Lisäksi voi pelata pingistä. Kerran



*Liikkuva koulu -yhdysohjaaja ja erityisluokanopettaja Kristiina Lönnfors tietää, että oppilaita kiinnostaa yhdessä tekeminen ja oman näköiset jutut. Siksi päätöksissä mukana oleminen on tärkeää*

päivässä on sisävälkkä, jolloin saa jäädä sisällä pelaamaan korista tai muita pallopelejä. Kerran viikossa ohjelmassa on tanssia tai jumppaa. Muuten taukopaikkana on piha.

- Unelma olisi, että piha olisi niin aktivoiva, että nuoret haluaisivat liikkua siellä. Tänä vuonna saimme toisen korin, joten nyt pääsemme pelaamaan koripalloa, Lönnfors iloitsee voittoa byrokratiaa vastaan.

**Harrastetoimintaa** Aurajoessa kokeiltu laihoihin tuloksiin.

- Jos 450 oppilaasta kourallinen on sitoutunut käymään kerhoissa, ei tulosta voida vielä pitää kovin hyvänä. Sääli, sillä meillä on ollut tarjolla tosi hienoja juttuja futsalista ja kuplafutiksesta, tanssiin ja PT-toimintaan. Yläkoululaiset eivät vain halua viettää aikaa koulussa koulupäivän jälkeen, Lönnfors harmittelee.



*Liikkuva koulu-rahoituksella kouluun on hankittu pöytäjalkapallo- ja ilmakiekkopelit*

Hän toivookin omaan kouluunsa samanlaista tapaa kuin Norssissa. Siellä seitsemäsluokkalaisilla on lukujärjestyksessä kerran viikossa puolen tunnin välitunti, johon on merkitty liikuntakerho.

**Yläkoululaisiin puree** Lönnforsin mukaan yhdessä tekeminen ja oman näköiset jutut: pieni liike ja tilat joissa saa itse tehdä. Nuoria onkin osallistettu hankintoihin keskustelemalla luokkatunneilla Liikkuva koulu -hankinnoista.

- Oppilaat olivat aluksi arkoja hankkimaan uusia tavaroita. He olivat sitä mieltä että ne ovat kalliita ja menevät meillä rikki. Pelien saaminen onkin kehittänyt yhteishenkeä ja vähentänyt ilkivaltaa.

Suurin liikkumisen este Lönnforsin mielestä yläkouluissa on kännykkä. Se vie koululaisen huomion välitunnilla kaikelta muulta, niin liikunnalta kuin vuorovaikutustilanteilta. Alakoululaiset vielä liikkuvat, mutta yläkoululaiset seurustelevat mielellään vain kännykän kanssa.

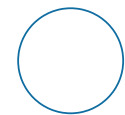


*Pelivälkällä voi jäädä saliin pelaamaan. Säännöt ovat selvät: palloa ei saa potkia ja ulkovaatteet ja kännykät jäävät eteiseen.*

## **Ajankohtaista →**

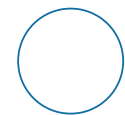
---

[\(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/\)](#)



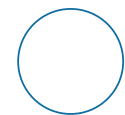
[Kesis-koulukiertue ja Liikunnalliset vanhempainillat keväällä 2018 \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/kesis-koulukiertue-ja-liikunnalliset-vanhempainillat-kevaalla-2018/\)](#)

26.2.2018



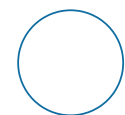
[Eurajoella koulupäivän rakenne mahdollistaa liikunnan \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/eurajoella-koulupaiva-mahdollistaa-liikunnan/\)](#)

20.2.2018



[Liikunnan edistäminen osa Liedon kuntastrategiaa \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/koko-lieto-liikkuu/\)](#)


20.2.2018



[Vaisaaren seitsemäsluokkalaisten liikuntatapahtuma ystävänpäivänä \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/vaisaaren-seitsemasluokkalaisten-liikuntatapahtuma-ystavanpaivana/\)](#)

20.2.2018



 [Tukea Liikkuville kouluille – kehittämisavustus nyt haettavissa! \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/tukea-liikkuville-kouluille-kehittamisavustus-nyt-haettavissa-1/\).](#)

15.2.2018

 [Mikä yläkoululaisia liikuttaa? \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/mika-ylakoululaisia-liikuttaa/\).](#)

6.2.2018

[Koulujen ja seurojen yhteistyössä tehdään aktiivisempia koulupäiviä \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/koulujen-ja-seurojen-yhteistyossa-tehdaan-aktiivisempia-koulupaivia/\).](#)


5.2.2018

 [Osallisuus tuo aktiivisuutta! \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/osallisuus-tuo-aktiivisuutta/\).](#)

5.2.2018

[Koulupäivän aikaisella liikunnalla monia myönteisiä vaikutuksia oppimiselle \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/koulupaivan-aikaisella-liikunnalla-monia-myonteisia-vaikutuksia-oppimiselle/\).](#)

23.1.2018

 [Seurayhteistyöllä lisää liikettä ja aktiivisuutta koulupäiviin! \(/kouluille/ajankohtaista-kouluille/seurayhteistyolla-lisaa-liiketta-ja-aktiivisuutta-koulupaiviin/\).](#)

19.1.2018



© (/hallinta/) Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Yliopistonkatu 31, 20100 Turku, puh. (02) 515 1900

Pohjoisranta 11 D, 2. krs, 28100 Pori, puh. (02) 529 6600

[Kaikki yhteystiedot \(/yhteystiedot/\).](#)