

Liikunnan edistäminen oppilaitoksissa

Ohjeistuksia oppilaitosten johdolle

Sisällysluettelo

Introduction

1. [Oppilaitoksen liikunnan opetussuunnitelmien arviointi ja kehittäminen](#)
2. [Liikunnan ja ravinnon merkityksen huomioiminen](#)
3. [Terveystiedon edistämisen työryhmä ja laaja-alainen yhteistyö](#)
4. [Kannustaminen positiiviseen suhtautumiseen liikuntaan lisää liikunnan määrää](#)
5. [Monipuolinen lähestymistapa nuorten liikunnan edistämisessä](#)
6. [Nuorten mukaan ottaminen liikuntamuotojen suunnitteluun](#)
7. [Terveystiedon ja hyvinvoinnin opetuksen hyödyntäminen koko elämää koskevissa elämäntapavalinnoissa](#)
8. [Kattava liikunnan edistämisen toimintaohjelma ja laadukas liikunnan opetus avainasemassa](#)
9. [Liikunta poikkileikkaavana tekijänä eri opetussuunnitelmissa](#)
10. [Kodin ja koulun yhteistyö liikunnan edistämisessä](#)

Johdanto

Tämä ohjeistus on suunnattu oppilaitosten johdolle tukemaan liikunnan merkityksen korostamista osana opintoja. Se auttaa johdon toimijoita mm.

- laatimaan kehittämissuunnitelman oppilaitoksen terveyden ja liikunnan toimenpiteiden edistämiseksi;
- ymmärtämään liikunnan ja terveellisen ravinnon merkityksen oppilaitoksen toiminnassa;
- perustamaan oppilaitoksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työryhmän;
- parantamaan fyysisen aktiivisuuden ja suoritusten tasoa;
- hyödyntämään monipuolisia lähestymistapoja liikunnan edistämisessä;
- osallistamaan nuoria sopivien toimintatapojen ja liikuntamuotojen suunnitteluun;
- terveystiedon opetuksen kehittämisessä;
- kokonaisvaltaisten liikunnan opetuksen suunnitelmien laatimisessa;
- liikunnan opetuksen viemisessä kokonaisvaltaisesti opetussuunnitelmiin;
- suuntamaan yhteistyötä myös perheiden ja kotien suuntaan

Oppilaitoksen liikunnan opetussuunnitelmien arviointi ja kehittäminen

Itsearviointi ja suunnittelu tuottavat oppilaitoksen opetussuunnitelmiin rakenteen ja suunnan vastaavasti kuten kartta tarjoaa kuljettajalle suunnan ja tiedon siitä, minne ollaan menossa. Itsearvioinnin kautta nähdään, missä vaiheessa ohjelma on arviointihetkellä ja suunnitelma näyttää tavoiteltavan tilan sekä sen, millaisia kehittämistoimenpiteitä sen saavuttamiseksi tarvitaan. Oppilaitoksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen suunnitelma on tehokkaimmillaan silloin, kun se perustuu systemaattiseen analyysiin olemassa olevista toimenpiteistä ja käytännöistä, kun sitä tarkastellaan tutkimuksellisin ottein ja kehitetään työryhmässä, johon kuuluu opettajia, vanhempia, oppilaitoksen johtoa, opiskelijoita sekä toimintaa-alueen edustajia (esim. kunnan tai kaupungin edustajia).

Analysoinnin kohteena ei pitäisi olla ainoastaan materiaalien ja toimintatapojen sisällöt, vaan huomiota pitäisi kiinnittää myös kohderyhmien ja toimijoiden mielipiteisiin liikunnan opetuksen ohjelmien kehittämisessä: toisin sanoen opiskelijoiden, opettajien ja oppilaitoksen muun henkilökunnan. Arviointilomakkeet ovat hyvä tuki tämän tiedon saamiseksi. Arvioinnin kriteerejä laadittaessa tulee kiinnittää huomiota liikunnan opetuksen ohjelmien selkeyteen, hyväksyttävyyteen, soveltuvuuteen ja saatavuuteen. Arvioinnin tarkoituksena on auttaa oppilaitoksia toteuttamaan selkeä, kokonaisvaltainen ja johdonmukainen arviointi omasta liikunnanopetuksen opetussuunnitelmasta ja sen toteutuksesta. Tulokset auttavat oppilaitoksia kehittämään ja vahvistamaan olemassa olevaa opetussuunnitelmaa, kehittämään uusia suunnitelmia tai valitsemaan jo olemassa olevan, soveltuvan suunnitelman käyttöönsä. Vastaavasti korkealaatuinen opetussuunnitelma voi lisätä oppilaitoksen valmiuksia vaikuttaa positiivisesti omien opiskelijoiden motoristen taitojen ja liikunnallisuuden edistämiseen.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on antaa tietoa siitä, miten arvioinnin avulla voidaan kehittää oppilaitoksen opetussuunnitelmatyötä ja liikunnan opetuksen menetelmiä.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)

Ohjeistus, jossa on selkeät vaiheet liikunnallisten aktiviteettien analysointiin, suunnitteluun ja kehittämiseen.

- [Physical Education at School in Europe](#)

Tietoa kansallisista strategioista ja laajamittaisista hankkeista liikunnan integroimiseksi muuhun opetukseen, kuten myös opetussuunnitelman arviointia ja suosituksia, kuinka hyvä liikunnan opetuksen opetussuunnitelma tulisi laatia.

Linkejä, lisämateriaalia

- [World-wide Survey of School Physical Education](#)

Esimerkkejä eri puolilta maailmaa siitä, kuinka liikunnan opetuksen opetussuunnitelmia ja ohjelmia on kehitetty sekä suosituksia, kuinka liikuntaa voi integroida muihin opetussuunnitelmiin.

- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)

Kuten linkin nimi osoittaa, tämä on verkossa oleva työkalu, joka auttaa rehtoreita tai opettajia arvioimaan oppilaitoksen liikunnan opetussuunnitelmaa – se sisältää kyselylomakkeita sekä suosituksia siitä, kuinka toteuttaa laadukas selvitys.

Liikunnan ja ravinnon merkityksen huomioiminen

Kunnollinen ravinto ja fyysinen liikunta ovat terveellisen elämän kulmakiviä ja ne tulee liittää peruskoulun terveystiedon ja liikunnan opetukseen täydentämään toisiaan. Ravinto tuottaa polttoainetta fyysiseen liikkumiseen. Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt globaalin strategian ruokavalioon, fyysiseen liikkumiseen sekä terveyden edistämiseen, jossa huomiota kiinnitetään erityisesti ravinnon ja liikkumisen tasapainoon. Ne linkittyvät toisiinsa monin tavoin. Lasten ja nuorten liikalihavuus on kasvanut merkittävästi useissa kehitysmaissa eri puolilla maailmaa. Liikalihavuuden ensisijainen syy on epätasapaino energian saannin ja liikunnan välillä. Toisin sanoen, liikunta ei takaa suoraan hyvää terveyttä. Terveellisen liikuntapainotteisen toiminnan edistämiseksi oppilaitosten tulee myös:

- mahdollistaa ja tukea opiskelijoiden valintoja terveellisten ruokavalintojen suhteen;
- tarjota mahdollisuus sekä riittävä aika ruokailuun ja taukoihin;
- vähentää opiskelijoiden mahdollisuuksia syödä ns. "roskaruokaa";
- huomioida, ettei ruokaa käytetä palkintona tai rangaistuksena

Huono ruokavalio ja vähäinen liikkuminen ovat merkittävimpiä riskejä sairastua kroonisiin sairauksiin, jotka aiheuttavat 59% vuosittaisista 56,5 miljoonan kuolemista sekä 46 % maailmanlaajuisista sairausmääristä. Maailman terveysjärjestö WHO on tunnistanut ongelman ja on laatinut globaalin strategian ruokavalion, liikunnan ja terveyden edistämisen osalle, jotta kansainvälisiä, kansallisia ja alueellisia toimenpiteitä terveyden edistämiseksi ja terveellisten elämäntapojen tunnistamiseksi saadaan näkyviksi. On olemassa selkeää ja vakuuttavaa tutkimustietoa siitä, että korkea energiamäärä ravinnossa – kuten sokeri, tärkkelys ja rasva – yhdessä fyysisen liikkumisen määrän vähäisyyden kanssa vaikuttavat suoraan kroonisiin sairauksiin. Terveellinen ruokavalio ja aktiivinen liikkuminen ovat avaintekijöitä terveelliseen ja pitkään elämään. Ne ovat myös merkityksellisiä ihmisen koko elinkaaren ajan. Kansainvälisen suosituksen yksinkertainen, mutta merkittävä, ohje onkin syödä vähemmän korkean energiatason sisältävää ravintoa, välttää erityisesti rasvoja ja sokeria sisältäviä ruokia, nauttia ruokaa, joka on valmistettu tydyttämättömistä rasvoista, vähentää suolan käyttöä, nauttia runsaasti hedelmiä, vihanneksia ja kasviksia, valita kasvipäristä ravintoa tai kalaa sekä liikkua vähintään puoli tuntia päivässä.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, kuinka ravinto ja liikunta korreloivat keskenään ja siitä, kuinka soveltuva ravinto ja liikunta muodostavat terveellisen elämän kulmakiven – ja kuinka oppilaitos voi edistää tätä.

Linkejä, lisämateriaalia

- [WHO information series on school health](#)
Dokumentti on osa Maailman terveysjärjestön WHO:n tiedotusmateriaalia koulujen terveyskasvatusta varten. Sen tarkoituksena on tukea nuorten tietoisuutta liikunnan hyödyistä ja auttaa kouluja tarjoamaan mahdollisuuksia liikkumiseen sekä opiskelijoille että henkilökunnalle.
- [School health guidelines](#)
Tutkimustuloksia ja hyviä käytäntöjä terveellisten ravintotottumusten ja liikunnan edistämiseksi kouluissa yhdeksän suosituksen muodossa.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Physical Activity and Nutrition for Health](#)
Teos auttaa edistämään liikunnan ja terveellisen ravinnon ymmärrystä kouluissa. Ravintoon liittyvät työkalut ja materiaalit tukevat lähestymistä kotien ja muiden alueen toimijoiden suuntaan.
- [Dietary guidelines](#)
Ruokavalio-ohjeistukset tuottavat ravitsemuksellista tietoa. Ne antavat ohjeita terveellisen ruoan valmistukseen, juomavalintoihin ja toimivat terveelliseen ruokavalioon liittyvien ohjelmien ja ohjeistusten pohjana.

Terveyden edistämisen työryhmä ja laaja-alainen yhteistyö

Yhteistyö eri toimijoiden ja osapuolien kanssa (kuten oppilaitoksen henkilökunta, vanhemmat, alueen muut toimijat, terveyttä edistävät tahot) on merkittävässä roolissa kehitettäessä liikunnan edistämisen ohjelmia ja toimintoja sekä levitettäessä terveelliseen elämäntapaan liittyvää viestiä eri viestintäkanavissa. Tällainen yhteistyö edellyttää yhteisesti jaettuja arvoja, keskinäistä kunnioitusta sekä viestinnällistä taitavuutta toimijoiden kesken.

Liikunnan edistämisen ohjelma ja siihen liittyvät muutokset vaativat vahvaa johtajuutta ja monialaista toiminnan koordinoitua. Silloin kun se on mahdollista, toiminta tulee liittää jo olemassa oleviin rakenteisiin ja toimintatapoihin. Toimintaa koordinoivassa työryhmässä on hyödyllistä olla laaja toimijoiden edustus. Kunkin toimijan roolin tulee olla selkeä ja sopiva toimijan omaan kontekstiin ja sen tulee tukea sekä työryhmän yhteisiä tavoitteita että olla linkitetty mm. alueellisiin toimijoihin ja tavoitteisiin.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on antaa tietoa koulun terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työryhmän perustamisesta. Työryhmään on hyvä kutsua mukaan erilaisia toimijoita, jotta liikunnan edistäminen oppilaitoksessa tapahtuu parhaalla mahdollisella tavalla.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [A guide how to set up a school health council](#)
Yksityiskohtainen ohjeistus siitä, kuinka oppilaitoksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työryhmä perustetaan.
- [Establishing school health council](#)
Oppilaitosten tulee huolehtia siitä, että opiskelijoille ja henkilöstölle tarjotaan hyvinvointia edistävä toimintaympäristö. Yksi tapa toteuttaa tämä on perustaa oppilaitokseen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työryhmä, joka seuraa asioita, tekee suosituksia ja huolehtii, että terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista keskustellaan ja niitä nostetaan esille.
- [A guide for forming school health team](#)
Tietoa tahoista ja toimijoista, joita voi kutsua mukaan työryhmään sekä toiminnasta yleensä.
- [Promoting healthy youth, schools and communities](#)
Ohjeistuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työryhmille; tietoa toimintatavoista työryhmän perustamiseksi ja sen menestyksekkäälle hoitamiselle.

Kannustaminen positiiviseen suhtautumiseen liikuntaan lisää liikunnan määrää

Tutkimusten mukaan useimmat liikkumisen määrän kasvattamiseen tähdänneet toimenpiteet ovat onnistuneet kasvattamaan määrää ainoastaan koulupäivien aikana. Tämän lisäksi monet liikunnan edistämisen ohjelmat ovat keskittyneet kuntoiluun edistämiseen, kuten esimerkiksi juoksusuorituksiin. Vaikka sekä fyysisen aktiivisuuden että kunnan kehittämisen merkitys terveydelle on tiedossa, on muistettava, että erityiset kuntoiluun lisäämisohjelmat eivät välttämättä lisää positiivista suhtautumista liikuntaan, saati saa aikaan koko elämän kestoisia muutoksia liikuntatottumuksissa. Näin ollen olisikin tärkeämpää keskittyä muokkaamaan lasten ja nuorten positiivista suhtautumista liikuntaan ja sen eri muotoihin, mikä puolestaan voi vaikuttaa positiivisesti myös kuntoharjoitteluun.

Toimintatavat:

- Toteuta sellaisia fyysisiä aktiviteettejä, jotka tuottavat nuorille hyvän olon tunteen, vahvistavat itseluottamusta ja tuovat nautintoa suorituksesta.
- Kehitä ohjelmia, jotka rohkaisevat nuoria lisäämään liikunnan määrää koko päivän ajan, ei ainoastaan koulupäivän aikana.
- Luo ilmapiiri, jossa nuoria kannustetaan kehittämään heidän omia taitojaan ja niitä liikunnan osa-alueita, joilla he ovat taitavia.
- Tarjoa mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, joista osa voi olla vähemmän kuntoiluun keskittyvää, mutta silti nuoria houkuttelevaa (esim. tanssilajit, cheer leading jne).
- Varmista liikuntamuotojen sopivuus ja muista positiivinen kannustus ja palaute opiskelijoiden kehittymisen ja ponnistusten huomioimiseksi.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on antaa tietoa siitä, kuinka opiskelijoiden liikunnallisen aktiivisuuden määrää voidaan lisätä kouluissa vahvistamalla positiivista suhtautumista liikuntaan. Verkkomateriaali tarjoaa lähteitä, joissa esitellään useita esimerkkejä siitä, kuinka liikuntaa voidaan esitellä lapsille kiinnostavin tavoin.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)
On tärkeää löytää sellaisia toimintatapoja, jotka ovat sekä tehokkaita että kustannustehokkaita, jotta voidaan varmistaa saatavilla olevien resurssien tehokas hyödyntäminen. Tämä selvitys esittelee lähestymistapoja liikunnan edistämiseen alakouluikäisten parissa.
- [Assessment in Physical Education](#)
Ote liikunnan opetuksen opetussuunnitelman viitekehyksestä (kappale 6); se painottaa, että liikunnan opetuksen arvioinnilla on useita tarkoituksia ja se vaikuttaa myös päätöksen tekoon. Tämän tueksi tarkastellaan arvioinnin eri muotoja kuten myös opetusta ja oppimista prosesseina.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)
On tärkeää löytää sellaisia toimintatapoja, jotka ovat sekä tehokkaita että kustannustehokkaita, jotta voidaan varmistaa saatavilla olevien resurssien tehokas hyödyntäminen. Tämä selvitys esittelee lähestymistapoja liikunnan edistämiseen yläkouluikäisten parissa (18 ikävuoteen saakka).
- [Ten Strategies for Schools to Promote Physical Activity and Healthy Eating](#)
Ohjeistuksessa on tietoa siitä, kuinka oppilaitokset voivat rohkaista opiskelijoita liikkumaan enemmän.

Monipuolinen lähestymistapa nuorten liikunnan edistämisessä

On tärkeää varmistaa, että liikunnan opetuksen ja edistämisen ohjelmissa hyödynnetään monipuolista lähestymistapaa, kuten oppilaitoksen tilojen ja toimintaympäristön monipuolinen hyödyntäminen, opetussuunnitelman päivittäminen ja perheen osallistumisen huomioiminen. Onnistuneissa ohjelmissa monipuolisuus onkin huomioitu; voidaan tarjota esimerkiksi ylimääräisiä liikuntatunteja, liikuntakasvatukseen liittyvää opetusta ja lisätä liikunnallisia hetkiä ja taukoja koulupäivään. Ohjelmat, jotka toteutetaan vain opetuksen kautta, eivät ole saavuttaneet yhtä hyviä tuloksia opiskelijoiden liikunnan lisäämiseksi kuin monipuolinen toteutustapa. Yhtenä syynä voidaan nähdä se, että luokkamuotoinen opetus koetaan lähinnä tiedon siirtämisen muodoksi eikä niinkään mahdollisuudeksi kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja itse osallistua.

Ehdotettuja toimintatapoja:

- hyödynnä lähestymistapaa, jossa huomioidaan eri toimintamalleja liikunnan edistämiseksi sekä muutoksen ja kehityksen tueksi.
- käytä sellaisia toimintatapoja, jotka yhdistävät opetukseen, opetussuunnitelmaan ja toimintaympäristöön liittyviä tekijöitä, esim. ylimääräiset liikunnan tunnit, muihin aineisiin integroitu liikunnan opetus, ulkutilojen ja pihan hyödyntäminen jne.
- luo mahdollisuuksia liikkumiseen koko koulupäivän ajan, esim. lisäämällä koulumatkaan liittyvää liikkumista, luomalla päivittäisiä liikunnallisia aktiviteetteja, liikunnallisia taukoja ja välituntitoimintaa sekä liikunnallisia kotitehtäviä.
- sisällytä liikunnalliseen toimintaan käyttäytymiseen liittyviä elementtejä, kuten tavoitteen asettelua ja oman toiminnan tarkkailua.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on osoittaa, että oppilaitoksissa toteutettavaa liikuntaa tulee tarkastella laajemmassa yhteydessä. Esimerkkejä onnistuneista toteutustavoista esitellään samassa yhteydessä.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents](#)

Yhteenvetoa viimeaikaisista selvityksistä liikunnan edistämiseksi nuorten parissa.

- [Promoting physical activity in schools](#)

Kirjoituksessa osoitetaan kuinka tiettyjen teemojen avulla päästään suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan terveyden edistämisen toimintatapoja osana oppilaitosten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen suunnitelmia.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Physical education framework](#)

Peruskoulujen liikunnan opetuksen viitekehys, joka painottaa opiskelijan liikunnallisen elämäntavan löytämistä ja sen tukemista.

- [Social-ecological model to physical education](#)

Ohjeistuksia sosiaalis-ekologisten mallien hyödyntämiseen (yksilö, sosiaalinen ympäristö, fyysinen ympäristö, linjaukset); huomion kiinnittäminen eri toimintatasojen ja liikunnan välisiin yhteyksiin.

Nuorten mukaan ottaminen liikuntamuotojen suunnitteluun

On tärkeää tukea nuorten itsenäistä otetta ja rohkaista heitä ottamaan vastuuta omasta osallistumisestaan liikunnan eri muotoihin. Tämän voi mahdollistaa tarjoamalla heille erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja, joista he voivat valita mieluisimmat. Valinnan mahdollisuudella on huomattu olevan erityisen merkittävä rooli teini-ikäisten tyttöjen keskuudessa.

Kuuntelemalla nuoria saadaan paremmin tietoa heitä kiinnostavista asioista, löydetään osallistumiseen vaikuttavia esteitä ja tekijöitä ja voidaan tarjota vaihtoehtoja, joiden avulla liikunnan määrää ja aktiivisuutta voidaan kasvattaa.

Toimintatavat:

- Kuuntele nuoria ja anna heille mahdollisuus vaikuttaa.
- Toimi kiinteästi kohderyhmän kanssa, auta heitä kehittymään itsenäisiksi toimijoiksi ja ottamaan vastuuta omasta liikunnallisuudestaan.
- Seuraa ja selvitä mikä saa kohderyhmän innostumaan liikkumisesta.
- Arvioi tämänhetkistä liikunnan eri muotojen tarjontaa ja ota opiskelijat mukaan suunnittelemaan liikuntaohjelmia ja toimenpiteitä.
- Tarjoa nuorille mahdollisuus valita mihin liikuntamuotoihin he haluavat osallistua.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on tarjota tietoa ja menetelmiä opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa toimimisesta liikunnan edistämiseksi oppilaitoksessa. Lisäksi annetaan tietoa erilaisista toimenpiteistä, joilla liikunnan edistämisestä voidaan edelleen tukea oppilaitoksessa.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#)
Sivustolla esitellään tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnallisuuteen sekä toimintatapoja, joilla liikunnallisuutta voidaan edistää.
- [Health – enhancing physical activity](#)
Suosituksia liikunnan opetuksen vahvistamiseen kouluissa, ml. motoriset taidot.
- [Physical activity questionnaires](#)
Liikkumiseen liittyvien kyselyjen tarkastelua, myös luotettavuuden ja validiteetin kannalta.
- [Physical Activity Questionnaire for Children](#)
Aktiivisen liikunnan kyselylomakkeita, jotka on suunnattu noin 8-14-vuotiaille.

Terveyden ja hyvinvoinnin opetuksen hyödyntäminen koko elämää koskevissa elämäntapavalinnoissa

Terveystiedon ja liikunnan opetus tarjoaa opiskelijoille tilaisuuden hankkia tietoa ja oppia sellaisia elämäntaitoja, jotka edistävät terveellisiä elämäntapoja, kuten esimerkiksi liikunta ja terveellinen ruokavalio. Ammattitaitoisten opettajien ohjauksessa opiskelijat saavat tietoa ja taitoja, joiden avulla voivat itse turvata ja edistää fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia.

Opetuksen tavoitteena on myös tukea opiskelijoita saavuttamaan tietoa ja taitoja, joiden avulla he voivat tehdä tietoisia päätöksiä ja valintoja, toteuttaa terveellistä elämäntapaa sekä vaikuttaa terveyttään edistäviin olosuhteisiin. Opetusta voidaan toteuttaa monin eri tavoin, riippuen kunkin maan tarpeista, tavoitteista ja käytettävissä olevista resursseista. Opetusta voidaan antaa erillisenä aineena, integroituna muihin aineisiin tai ideaalitulanteessa näiden molempien yhdistelmänä.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen linjausten ja toimenpiteiden pitäisi keskittyä ruokavalioon ja liikuntaan seuraavasti:

- tiedon ja taitojen tuottaminen sekä yhteyden näkemisen ja ymmärtämisen edistäminen terveellisen ruokavalion, liikunnan ja terveyden välillä.
- ruuan valmistuksen ja nauttimisen turvallisen, positiivisen ja nautintoa tuovan näkemyksen voimistaminen.
- mahdollisuuksien luominen opiskelijoille harjoittaa erilaisia elämän hallinnan taitoja, kuten päätöksenteko ja valinnat terveellisen ravinnon ja liikunnan suhteen.
- opiskelijoiden tukeminen sekä terveellisten valintojen esteiden havaitsemisessa että ratkaisujen löytämisessä niiden purkamiseen.
- media- ja tiedotusmateriaalin tarjoaminen opiskelijoille, erityisesti ravintoon ja alkoholittomiin juomiin liittyen. Uusimman osaamisen ja tiedon hallitsevien opettajien käyttäminen terveyden ja hyvinvoinnin viestien viejinä opiskelijoiden suuntaan.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on antaa tietoa siitä, kuinka oppilaitosten johto voi luoda toimintatapoja terveyden ja hyvinvoinnin opetukseen, mikä tapahtuu ennenkaikkea erilaisia opiskeluaktiviteettejä lisäämällä.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Public health network](#)

Verkosto on tarkoitettu kaikille, niin yksittäisille henkilöille kuin organisaatioille, jotka toimivat terveellisen ravinnon ja liikunnan edistämisen parissa Walesissa. Tarkoituksena on tukea jäseniä tuottamalla tietoa ja helpottamalla sen löytämistä sekä tarjoamalla yhteinen foorumi tiedon ja hyvien käytäntöjen jakamiseen.

● [Skills for Health](#)

Ohjeistuksia osaamiseen perustuvaan terveystiedon opetukseen sisältäen elämäntapavaltaitoja.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)

Sivusto esittelee liikunnan opetusta eri opetussuunnitelmien yhteydessä. terveystiedon opetus koulussa – osiossa pohditaan opettajankoulutuksen merkitystä terveystiedon opetuksen näkökulmasta.

● [Health education in schools](#)

Tiedosta voimaannuttamisen malleihin: artikkeli käsittelee terveystiedon opetuksen erilaisia lähestymistapoja.

Kattava liikunnan edistämisen toimintaohjelma ja laadukas liikunnan opetus avainasemassa

Kattava liikunnan toimintaohjelma kuvaa mitä fyysisesti tiedostavan opiskelijan tulee tietää ja kyetä tekemään. Siinä painottuu merkityksellinen sisältö, joka pitää sisällään:

- Erilaisten motoristen taitojen opettaminen tavoitteena tukea lasta ja nuorta ikäkauteen liittyvässä kehityksessä..
- Liikunnan opetus ja arviointi, joka tukee opiskelijaa oman fyysisen hyvinvoinnin ymmärtämisessä ja kehittämisessä.
- Motorisiin taitoihin ja liikkumiseen liittyvien kognitiivisten käsitteiden kehittäminen.
- Sosiaalisten ja yhteistoiminnallisten taitojen kehittäminen.
- Fyysisen aktiivisuuden merkityksen korostaminen suhteessa terveyteen, hyvinvointiin, itsensä ilmaisemiseen ja itseluottamukseen.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on jakaa tietoa siitä, mitä liikunnan opetussuunnitelman pitäisi sisältää sekä perusteellisen liikunnan ohjelman merkityksestä opiskelijoille, jotta he ymmärtävät ja omaksuvat terveelliset elämäntavat.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Physical education lesson plans](#)
Vapaasti käytettäviä malleja liikunnan opetuksen tuntisuunnitelmiksi.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)
Liikunta terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä
- [Example of an PE curriculum](#)
Liikunnan opetussuunnitelma, jota voi hyödyntää 9-12-vuotiaiden opetuksessa.
- [Physical Education: "The future ain't what it used to be!"](#)
Selvitys liikunnan opetuksen kehittämisestä ja opetussuunnitelmatyöstä.

Liikunta poikkileikkaavana tekijänä eri opetussuunnitelmissa

On tärkeää, että lapsille annetaan tilaisuus ja aikaa erilaiseen liikkumiseen päivän aikana. Tutkimukset osoittavat, että lapsilla on korkeampi osallistumisen taso liikunnallisiin suorituksiin, jos heitä rohkaistaan kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Tarjoamalla lapsille enemmän tilaisuuksia, heidän oletetaan myös löytävän sellaisia liikuntamuotoja, joista erityisesti pitävät. Tämä on merkityksellistä, sillä mieltymys tiettyyn liikuntamuotoon voi olla yhteydessä fyysisen aktiivisuuden tason muutoksiin.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on jakaa tietoa oppilaitosten johdolle siitä, kuinka liikuntaa voidaan edistää opetussuunnitelmat poikkileikkaavalla lähestymistavalla.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)
Opas on tarkoitettu kouluille kattavan liikunnan opetusohjelman suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin tueksi. Kouluikäisen nuoren pitäisi harrastaa liikuntaa päivittäin vähintään 60 minuuttia. Kouluilla onkin merkittävä tehtävä suosituksen toteutumisen edesauttajana. Oppaan avulla koulut voivat tunnistaa miten kehittää koulua entistä liikunnallisemmaksi.
- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)
Opettajan näkemys siitä, kuinka liikunnan opetusta voi toteuttaa integroidusti eri opetussuunnitelmissa.
- [A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)
Esimerkki tuntisuunnitelmasta, joka osoittaa miten monenlaista tietoa voidaan liikunnan opetukseen yhdistää.
- [Cross \(Curricular\) Fit](#)
Tietoa erilaisista peleistä, joita opettajat voivat hyödyntää opetuksessaan yhdistäen eri oppiaineita liikunnan opetukseen.

Kodin ja koulun yhteistyö liikunnan edistämässä

Tutkimusten mukaan liikunnan ohjelmat eivät useinkaan riittävästi vaikuta lapsen aktiivisuuden tason esteiden purkamiseen. Jotta toimenpiteet olisivat onnistuneita, on tärkeää, että ammattilaiset hyödyntävät vanhempien näkemyksiä siitä mikä auttaa ja mikä estää liikunnallisuutta. On esimerkiksi huomattu, että lapset osallistuvat innokkaammin liikunnallisiin aktiviteetteihin jos heidän vanhempansa ovat siitä iloisia ja kannustavat osallistumaan. Tutkimusten mukaan myös vanhemmat tukevat osallistumista enemmän, jos liikuntamuoto on helposti saatavilla, toteutetaan turvallisessa ympäristössä ja se tarjoaa liikunnan mahdollisuuksia myös muille perheenjäsenille.

Toimintatavat

- Kutsu vanhemmat mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan lapsille suunnattuja liikunta-aktiviteetteja.
- Toimi vanhempien kanssa yhteistyössä, jotta saat tietoa siitä, millaisen toimintaympäristön he kokevat olevan turvallinen liikuntaympäristö heidän lapsilleen.
- Pidä vanhemmat ajan tasalla kaikista liikunnallista aktiviteeteista tai ohjelmista, jotka koskevat heidän lapsiaan.
- Kerro vanhemmille alueella olevista liikuntamahdollisuuksista, joihin koko perhe voi osallistua.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on antaa tietoa siitä, kuinka toimia yhteistyössä vanhempien kanssa ja kuinka nähdä heidän roolinsa liikunnan edistäjinä myös koulussa.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Parent engagement](#)
Strategioita, joilla vanhemmat saadaan osallistumaan oppilaitoksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.
- [Getting Parents Involved in Physical Education](#)
Artikkeli, jossa esitellään opettajan näkemyksiä siitä, kuinka vanhemmat saadaan mukaan liikunnan opetukseen.
- [A Coach's Guide to Parental Roles and Responsibilities in Sport](#)
Valmentajien ja vanhempien yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta lasten liikunnan edistämiseksi.
- [How to involve hard-to-reach parents; encouraging meaningful parental involvement with schools](#)
Opas siitä, kuinka vanhempia voidaan osallistaa tehokkaasti erilaisiin toimintoihin oppilaitoksessa.