

4.2.3. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä, opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin, psyykkiseen sopeutumiseen ja selviytymiskykyyn sekä jaksamiseen. Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukevat koulu yhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskelu ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Paikallinen tarkennus

Pelkosenniemen koulu toimii Liikkuva koulu -periaatteiden mukaisesti ja edistää suunnitelmallisesti oppilaiden liikunnallista elämäntapaa osana koulun toimintakulttuuria ja opetusta. Koulussa tunnustetaan päivittäisen liikkumisen merkitys oppilaiden terveydelle, oppimiselle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Liikunnallinen elämäntapa sisällytetään osaksi opetusta kaikilla vuosiluokilla. Opetuksessa hyödynnetään toiminnallisia ja liikunnallisia työtapoja, jotka tukevat oppimista, osallisuutta ja keskittymistä. Liikkuminen nähdään pedagogisena välineenä sekä oppimisen että hyvinvoinnin edistämässä.

Toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan moniammatillisena yhteistyönä. Lukuvuosittain asetetaan tavoitteet ja määritellään toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi. Tavoitteet ja toimenpiteet kirjataan Liikkuva koulu -toiminnan vuosikelloon, joka toimii osana koulun lukuvuosisuunnitelmaa. Oppilaat osallistetaan tavoitteiden ja toimenpiteiden suunnitteluun sekä toiminnan arviointiin. Huoltajat osallistetaan edistämään liikunnallista elämäntapaa esimerkiksi kannustamalla aktiivisiin koulumatkoihin.

Toiminnan toteutumisen seurannassa ja arvioinnissa hyödynnetään Nykytilan arviointityökalua, Move! -mittausten tuloksia, oppilaskyselyitä sekä kouluterveyskyselyn tuloksia. Järjestelmällisesti kerätyn tiedon avulla toimintaa tilastoidaan ja kehitetään.

Liikkuva koulu -toiminta näkyy koulun arjessa muun muassa: aktiivisiin koulumatkoihin kannustamisena, liikunnallisesti aktiivisina välitunteina, oppituntien aikaisen istumisen tauottamisena, toiminnallisten ja osallistavien opetusmenetelmien hyödyntämisenä, liikunnallisina teemapäivinä, tapahtumina ja tempauksina. Koulun toimintakulttuuri tukee liikunnallisen elämäntavan omaksumista sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla.