Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n lausunto 25.2.2025

Puhelimen ja mobiililaitteiden käyttörajoitus

Esityksessä ehdotetaan muutettavaksi perusopetuslakia puhelimien ja muiden mobiililaitteiden käytön osalta siten, että puhelimen käyttö oppitunnin aikana sallittaisiin vain tiettyihin laissa säädettyihin tarkoituksiin. Lisäksi koulun olisi annettava tarpeelliset järjestyssäännöt puhelimien ja muiden mobiililaitteiden käytöstä ja säilytyksestä työpäivän aikana.

Pääministeri Orpon hallitus on linjannut, että: ”Hallitus vahvistaa opettajien ja rehtoreiden toimivaltuuksia puuttua opetusta häiritsevään ja kouluaikana tapahtuvaan toimintaan. Hallitus tekee tarvittavat lainsäädäntömuutokset, joilla voidaan nykyistä tehokkaammin rajoittaa esimerkiksi mobiililaitteiden käyttöä koulupäivän aikana ja näin vahvistaa oppilaiden keskittymistä opetukseen.”

Älypuhelimien merkitys lapsen ja nuoren arkeen ja hyvinvointiin on merkittävä. Puhelimen ja mobiililaitteiden avulla on mahdollista lisätä monipuolisia oppimismenetelmiä. Älypuhelimien runsaaseen käyttöön arjessa liittyy kuitenkin monenlaisia haasteita. Runsas käyttö vähentää luonnollista vuorovaikutusta, mikä on tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta välttämätöntä, vähentää fyysistä aktiivisuutta ja lisää niska-hartia oireiden ilmenemistä, silmien kuivumista ja päänsärkyä sekä kuormittaa aivoja kognitiivisesti ja totuttaa nopeaan tyydytykseen. Älypuhelimen käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta, mikä vaikeuttaa muun elämän rytmittämistä terveyttä tukevaksi. Runsaan käytön vaikutuksesta yöuni voi jäädä liian lyhyeksi tai laadultaan heikoksi sekä muut kasvua, mielen hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita edistävät vapaa-ajanviettotavat vähäisiksi.

Peruskoululla on opetus ja kasvatustehtävä. Ihmisyyteen ja sivistykseen kasvamiseen tarvitaan monipuolisesti erilaisia yksin ja yhdessä työskentelyn taitoja, empatiataitoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja kykyä tarkastella asioita kriittisesti ja monipuolisesti eri konteksteissa. Näitä tärkeitä taitoja opitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa niin oppitunneilla kuin sen ulkopuolisissakin tilanteissa. On ensiarvoisen tärkeää, että oppilaalla on mahdollisuus harjaannuttaa todellisia arkielämässä tarvittavia taitoja monipuolisesti koulupäivän eri tilanteissa. Suomessa on monia muita Euroopan maita sallivampi suhtautuminen mobiililaitteisiin koulussa. Se näkyy koulun arjessa mm. runsaana mobiililaitteiden käyttönä välituntisin sen sijaan, että oppilaat liikkuisivat, seurustelisivat tai muuten virkistäytyisivät ja palautuisivat kognitiivisesti ja fyysisesti edellisestä oppitunnista.

LIITO ry puoltaa esitystä mobiililaitteiden käytön rajoittamisesta oppitunneilla vain opettajan luvalla oppimistarkoituksiin tai rehtorin tai opettajan luvalla henkilökohtaiseen terveydenhoitoon. Terveydenhoito lupa olisi hyvä määritellä tarkemmin tai antaa kirjallinen käyttölupa esim. määrätyksi ajaksi kerrallaan.

Lakia säädettäessä on mietittävä tarkkaan lapsen oikeuksia. Lapsen edun ensisijaisuus Perusopetuksen opetussuunnitelman 3 a § mukaisesti ja YK lasten oikeuksien sopimuksen 29. kohta ”koulutuksen tulee pyrkiä kehittämään lapsen kasvua täyteen mittaansa” korostuvat mobiililaitteista säädettäessä. Runsaan ruutuajan haitallisuus lapsen kehittyville aivoille tiedetään ja lapsen vasta kehittyvien aivojen kyky säädellä ruutuaikaa (toiminnanohjaus) on tutkimusten mukaan rajallinen. On aikuisten velvollisuus luoda lapselle sellainen arki ja oppimisympäristö, jossa kehittyminen ja hyvä elämä toteutuu sekä suojata häntä haitallisilta ilmiöiltä. On lapsen etu, että hän saa koulupäivän ajan keskittyä häiriöttömästi ajatteluun, oppimiseen ja vuorovaikutussuhteisiin sekä harjaantua arjen taidoissa. Mobiililaitteen jatkuva runsas käyttö luo riippuvuuden, josta irtipääsemistä on mahdollista tukea mm. koko koulupäivän aikaisen käyttörajoitteen avulla. Valtakunnallinen päätös asiassa tukee sen yhdenmukaista toteutumista ja oppilaiden yhdenvertaisuutta.

Jos käytön rajoittaminen kohdistuu vain oppitunteihin, on todennäköistä, että oppilaat maksimoivat ruutuajan tauoilla oppituntien välillä. Näin vaikuttaa nyt tapahtuvan yleisesti kouluissa. Se ei edistä oppitunnista ja kognitiivisesta kuormituksesta palautumista ja haittaa keskittymiskykyä ja optimaalista oppimista sekä vähentää sosiaalista kanssakäymistä ja yhteisöllisyyden kehittymistä koulupäivän aikana.

Koulupäivän aikana rehtori ja opettajat vastaavat lapsen turvallisuudesta ja hyvinvoinnista jo lainkin nojalla, eikä lapsen yleinen yhteydenpito koulupäivän aikana huoltajaan ole ennen mobiililaite aikaakaan ollut välttämätöntä. Vanhemman koulupäivän aikaista lapsen huoltamista varten ei siis tarvita lievennyksiä mobiililaiterajoituksiin. Tarvittaessa yhteydenotto vanhempaan on mahdollistettava myös silloin kun mobiililaitteet on kerätty koulun haltuun koulupäivän aikana.

Lakiehdotuksessa koulujen tulee määrätä mobiililaitteiden säilytyksestä 3 momentissa tarkoitetuissa tilanteissa sekä niiden käytöstä ja säilytyksestä työpäivän aikana muulloin kuin oppitunneilla. LIITO ryn kanta on, että ellei koko koulupäivän aikaiseen käyttökieltoon päädytä, kouluille on annettava mahdollisuus päättää mobiililaitteiden täyskiellosta eli välituntien, ruokailun ja siirtymien aikaisen käytön kieltämisestä. Tästä tulisi kirjata lakiin nykyistä ehdotusta tarkemmin.

Hallituksen esitys:
36 d § Oikeus ottaa haltuun esineitä tai aineita Rehtorilla tai koulun opettajalla on yhdessä tai erikseen oikeus työpäivän aikana ottaa haltuunsa oppilaalta 29 §:n 2 tai 3 momentissa tarkoitettu kielletty esine tai aine tai sellainen esine tai aine, jolla oppilas häiritsee opetusta tai oppimista

LIITO ry puoltaa esitystä mobiililaiteen haltuunottamisoikeudesta. Muiden kiellettyjen esineiden ja aineiden kuten myös nikotiinituotteiden haltuunottoa varten tarvittava oppilaan laukun tutkimisoikeus tulisi kirjata lakiin. Tällä hetkellä kiellettyjen aineiden haltuunotto on vaikeaa ilman tutkimisoikeutta. Lakiin on kirjattava rehtorin tai opettajan oikeus kerätä mobiililaitteet jo ennaltaehkäisevästi esim. kännykkäparkkiin.

Muiden nettiyhteydessä olevien laitteiden käytöstä koulupäivän aikana, kuten kannettavat tietokoneet on määrättävä samassa laissa sopivalla sanamuodolla. Kun mobiililaitteet kielletään, oppilaat etsivät lain porsaanreiän löytääkseen seuraavan ruudun, jota käyttää koulupäivän aikana rajattomasti.

Mobiililaitteiden käyttö oppitunneilla esimerkiksi liikuntatunneilla näyttäytyy tänä päivänä mm. toisten oppilaiden tai opettajan salaa kuvaamisena tai videoimisena, jolloin oppilaan oikeus turvalliseen koulupäivään vaarantuu. Lisäksi laitteiden kuljettaminen mukana oppitunnille voi aiheuttaa sen rikkoutumisen tai varastamisen, kun se joudutaan laittamaan sivuun liikkumisen ajaksi. Laitteita varastetaan myös repuista ja pukuhuoneista oppituntien ja välituntien aikana.

Liikunnallinen elämäntapa

Esityksessä ehdotetaan, että liikunnallinen elämäntapa lisätään osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita.

Hallituksen esitys eduskunnalle

2.3 Liikunnallinen elämäntapa

Perusopetuksen yhteydessä tapahtuva liikkuminen voi tapahtua koulumatkoilla, välitunneilla ja oppitunneilla. Oppitunneilla liikkuminen voi olla oppiaineeseen integroitua liikuntaa tai taukoliikuntaa oppimisen lomassa.

Liikunta kuuluu perusopetuslain 11 §:n mukaisesti perusopetuksen oppimäärään. Perusopetuksen tuntijaosta annetun asetuksen 6 §:n mukaan liikuntaa opetetaan yhteensä vähintään 20 vuosiviikkotuntia perusopetuksen aikana. Opetuksen järjestäjä voi tarjota liikuntaa tuntijakoasetuksen mukaisesti myös taide- ja taitoaineiden valinnaisina tunteina tai valinnaisena aineena.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) on liikunnallisen elämäntavan edistämiseen kytkeytyviä kirjauksia liikunta -oppiaineen lisäksi seuraavissa luvuissa: Tavoitteena laaja-alainen osaaminen, Yhtenäisen perusopetuksen toimintakulttuuri sekä Oppimisympäristöt ja työtavat. Käynnissä on valtakunnallinen Liikkuva koulu -toiminta, jonka tavoitteena on kehittää perusopetuksen toimintakulttuuria liikkumista tukevaksi ja liikkumiseen kannustavaksi. Liikkuva koulu -ohjelma alkoi pilottivaiheella 21 kunnassa vuosina 2010–2012, ja ensimmäisessä ohjelmavaiheessa 2012–2015 toiminta laajeni 171 kuntaan. Vuosina 2016–2018 Liikkuva koulu oli osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta, ja laajeni kattamaan yli 90 prosenttia Suomen kouluista, kunnista ja peruskoululaisista. Vuonna 2024 Liikkuva koulussa on mukana 292 Suomen kuntaa eli 94 % kunnista. Lisäksi 1941 peruskoulua eli 92 % kouluista on rekisteröitynyt Liikkuvaksi kouluksi ja puoli miljoonaa peruskoululaista (96 %) käy koulua Liikkuvassa koulussa. Toiminnan edistäminen ja vakiinnuttamisen tukeminen on osassa kouluissa ja kunnista kesken.

LIITO ry puoltaa esitystä liikunnallisen elämäntavan edistämisen lisäämisestä esiopetuksen ja perusopetuksen opetussuunnitelmiin.

Vaikka liikkuminen on ihmiselle luontainen asia, digimaailman keskellä elävien lasten ja nuorten istuva elämäntapa ja vieraantuminen liikkumisesta sekä kehon luonnollisista reaktioista vaatii liikunnalliseksi elämäntavaksi muuttuakseen elämän eri osa-alueita kattavia ja systemaattisia pitkäkestoisia toimenpiteitä. Ruutuajan rajoittaminen on yksi tärkeä asia fyysisesti aktiivisen arjen edistämisen ohella.

Tasa-arvo liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa tapahtuu silloin, kun jokainen lapsi saa siihen tarvittavat eväät. Lain kirjauksen tulkinnassa ja toteutuksessa tulee huomioida koululiikunnan rooli liikkumaan kasvattamisen peruskivenä. Liikunta oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen (POPS 2014). Ainoastaan perusopetuksen kaikille yhteiset oppiaineet tavoittavat jokaisen lapsen ja nuoren, myös hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvat sekä erityisryhmät. Haastavassa globaalissa tilanteessa, jossa lasten terve kasvu ja kehitys on liian vähäisen liikkumisen vuoksi vaarassa, tulee panostaa liikuntakasvatuksen ammattilaisten työn ja oppiaineen vahvistamiseen.

Kaikkea toimintaa, jolla on mahdollisuuksia lisätä koulupäivän aikaista aktiivisuutta on kannatettavaa edistää. Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu- ohjelmat sekä toiminnalliset opetusmenetelmät pyrkivät vähentämään istuvan elämäntavan haittavaikutuksia. Se ei kuitenkaan korvaa laadukasta liikuntakasvatusta, jota toteutetaan pääosin kasvatusalan ammattilaisten toimesta, ja parhaimmassa tapauksessa aineenopettajien toimesta. Liikuntakasvatuksessa opitaan niitä välttämättömiä tietoja ja taitoja, jotka tukevat fyysisesti aktiivisen elämän ja elämänmittaisen liikunnan harrastamisen syntymistä. Liikunta oppiaineen avulla opitaan myös elämässä tarpeellisia tietoja, taitoja ja asenteita kuten toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta, vastuullisuutta, pitkäjänteistä itsensä kehittämistä, tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä myönteisen minäkäsityksen kehittymistä ja toisten auttamista. Liikunnan opetuksen avulla oppilas saa eväitä terveytensä edistämiseen (POPS 2014). Liikuntatuntien vaikuttavuuteen panostamalla voidaan siis vastata tehokkaasti myös muihin ajankohtaisiin haasteisiin: nuorten mielenterveyden ongelmien lisääntymiseen ja sosiaalisten ongelmien, väkivallan ja kiusaamisen juurisyihin.

2.5.3 Liikunnallinen elämäntapa – nykytilan arviointi

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19) mukaan kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Vuoden 2022 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (ns. LIITU-tutkimus) mukaan 7–15-vuotiaista vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen. Vastaava osuus vuonna 2018 oli 38 %.

Kun 7-vuotiaista vielä reilusti yli puolet (59 %) saavutti suosituksen, 15-vuotiailla osuus oli enää 9 prosenttia. Tulos on 15-vuotiaiden kansanterveyden ja -talouden kannalta huolestuttava. Liikkumisessa on tulosten mukaan nähtävillä selvä sukupuoliero. Pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä yleisemmin (pojat 43 %, tytöt 24 %).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen toteuttaman Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2023 neljäsosa perusopetuksen 8. ja 9. luokan pojista sekä kolmasosa tytöistä ilmoitti harrastavan hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa.

Koulupäiväisen aikaisen liikkumisen hyödyistä on kansallista kuin kansainvälistä tutkimusnäyttöä. Positiivisten terveysvaikutusten lisäksi voidaan kiinnittää huomiota liikunnallisen elämäntavan edistämisen kouluyhteisön arkea ja toimintakulttuuria tukeviin hyötyihin, kuten esimerkiksi oppimisen edistämiseen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Liikunnalla on todettu olevan positiivinen merkitys muun muassa keskittymiseen, oppimiseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Liikunnan on osoitettu olevan vahvassa positiivisessa yhteydessä hyvinvointiin, resilienssiin ja vähäisempään masennukseen. Lisäksi myönteinen yhteys on todettu liittyen koulussa viihtymiseen, vähäisempään ahdistuneisuuteen, sosiaaliseen terveyteen sekä mielenterveyteen.

Oppimisen osalta liikunnan on todettu olevan vahvassa positiivisessa yhteydessä työskentelyyn ja luovuuteen. Lisäksi myönteinen yhteys on todettu liittyen matematiikan ja kielten oppimiseen, akateemiseen menestykseen, kouluun kiinnittymiseen, työmuistiin ja kognitiiviseen joustavuuteen. Vertailtaessa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014) voimassa oleviin uusimpiin Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014) ja Lukion opetussuunnitelman perusteisiin (2019), on Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa liikunnallista elämäntapaa kuvattu vähemmän.

Kansallisen koulutuksen arviointikeskus (Karvi) toteutti Liikkuva koulu -toiminnan osalta arvioinnin vuonna 2018. Arvioinnissa todettiin, että Liikkuva koulu -toiminnalla voidaan tukea koulujen toimintakulttuurin muutosta ja koulupäivien rakennetta liikkumisen lisäämistä ja istumisen vähentämistä suosivaksi. Merkittävä havainto oli perusopetuksen laajamittainen ja monipuolinen kapasiteetin vahvistaminen lasten ja nuorten kouluaikana tapahtuvan liikkumisen lisäämisen edellytyksissä. Arvioinnissa nostettiin esille, että koulut ovat toiminnassaan eri vaiheissa, jolloin myös edellytykset toiminnan jatkumiselle kouluissa ovat erilaiset.

Tutkimustulokset liikkumisen ja oppimisen yhteydestä osoittavat, että liikkumista on tarkoituksenmukaista lisätä rakenteisiin ja toiminnan sisältöihin perusopetuksessa. Ohjaavien asiakirjojen, kuten Perusopetussuunnitelman opetussuunnitelman perusteiden, merkitys toimintakulttuurin johtamisessa sekä ohjaamisessa liikkumista ja hyvinvointia tukevaksi on ratkaisevan tärkeä. Kouluilla on tehty rakenteellisia muutoksia Liikkuva koulu -toiminnan myötä. Tämä näkyy esimerkiksi pitkien toimintavälituntien yleistymisenä, oppilaiden aktiivisissa rooleissa ja henkilökunnan uusina toimintatapoina koulun arjessa. Toimintatapojen vakiinnuttamista vahvistaisi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tavoitteiden sekä Liikkuva koulu -toiminnan tavoitteiden yhtenäisyys ja johdonmukaisuus toisiinsa nähden.

Lakiesityksen perusteluissa viitattiin tutkimuksiin koulupäivän aikaisen liikkumisen hyödyistä. Kaikenlainen liikkuminen edistää sekä hyvinvointia että oppimista. Liikunta oppiaine edistää kansainvälisten tutkimusten perusteella oppimista kattavammin kuin koulupäivään sisällytetty muu liikunta. OECD Future of education 2030 - Making physical education dynamic and inclusive for 2030 raportti toteaa, että lisäämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan vaikuttaa osaan oppimista edistävistä kognitiivisista toiminnoista, mutta koulujen tulisi lisätä sekä liikunnan kokonaismäärää että koordinatiivisia taitoja ja kognitiivisia toimintoja haastavaa liikuntasisältöä tehostaakseen kognitiivisten taitojen kehittymistä monipuolisesti. Tutkimus toteaakin, että liikunta oppiaineena lisää tehokkaammin kognitiivista kehittymistä kuin liikunnan integroiminen oppiaineisiin tai välituntiaktiivisuus. Liikunnanopetuksen lisääminen hyödytti sekä matematiikan että lukemisen oppimista, kun taas liikunnan lisääminen muille oppitunneille tai liikuntavälitunteihin edisti ainoastaan matematiikan oppimista. *Lähde: OECD Future of Education*

3.3 Liikunnallinen elämäntapa - tavoitteet

Esityksen tavoitteena on, että lisäämällä liikunnallinen elämäntapa esi- ja perusopetuksen tavoitteisiin, liikunnan merkitys esiopetuksen ja koulujen toimintakulttuurissa vahvistuu sekä liikunnan merkitys kokonaisvaltaisena elämäntaitona paranee. Esityksen tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja koulupäivän aikana sekä tätä kautta vahvistaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Muutoksen tavoitteena on myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden sekä Lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteiden välisen jatkumon vahvistaminen.

On tärkeää tiedostaa, että pelkkää liikkeen lisääminen ei nykypäivänä enää riitä lapselle liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiseen. Olennaisinta on kaikilla toimenpiteillä edistää lapsen ja nuoren sisäistä liikuntamotivaatiota. Tutkimusten perusteella tiedetään, että sisäiseen liikuntamotivaatioon vaikuttaa eniten kolme tekijää: koettu pätevyys (taidot ja kehittyminen), yhteisöllisyys (ryhmän yhteenkuuluvuus) ja koettu autonomia (mahdollisuus vaikuttaa).

Lasten motoriset taidot ovat heikentyneet vähäisen liikkumisen johdosta, minkä vuoksi liikkuminen ja uusien taitojen oppiminen voi tuntua vaikealta. Se vaikuttaa pätevyyden kokemukseen liikkuessa. Digikeskeisen arjen myötä lasten ja nuoren tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat myös heikentyneet, mikä vaikeuttaa rakentavaa toimimista

ryhmässä. Lisäksi digisukupolvien lisääntyneet kognitiiviset haasteet keskittymisen ja toiminnanohjauksen saralla vaikuttavat heidän kykyyn toimia itseohjautuvasti ja pitkäjänteisesti. Tämän valossa on täysin loogista, että nykynuorten liikuntamotivaatio on heikentynyt. Liikunnan merkitysten ja sen myötä liikuntasuhteen heikkeneminen sekä liikunnan esteiden lisääntyminen (LIITU 2022) lisää liikkumaan motivoitumisen haastetta entisestään.

Vaikuttavin keino lisätä motivaatiota ja pitkällä tähtäimellä fyysisen aktiivisuuden määrää on auttaa oppilasta ylittämään liikkumisen esteet, opettaa motorisia taitoja ja eriyttää tehtäviä oppilaan kykyjen mukaiseksi sekä antaa valinnan mahdollisuuksia. Ohjaamalla ryhmän toimintaa rakentavaksi ja lisäämällä oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan myös vaikuttaa yhteenkuuluvuuden kokemukseen, ehkäistä kiusaamista ja vahvistaa sosiaalisia taitoja loppuelämää varten. Tämä kaikki vaatii erityistä pedagogista osaamista. On varmistettava, että liikunnallista elämäntapaa edistää koulussa motivoituneet ja osaavat kasvattajat, jotka ohjaavat liikuntatilanteita sosiaalisesti, psyykkisesti ja fyysisesti turvallisiksi. Liikunnanopettajan koulutus rakentuu liikuntataitojen didaktiikan lisäksi juuri kyseisten osaamisalueiden ympärille.

Vanhempien rooli liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa on keskeinen. Monipuolisella lapsen oman mielenkiinnon suuntaisella vapaa-ajan liikkumisella, aktiiviseen koulumatkaan ohjaamisella ja vanhempien esimerkillä on kaikkein suurin merkitys riittävän suuren toistojen ja myönteisten liikuntakokemusten määrän syntymiselle. Yhdessä perheenä liikkuminen edistää myös perheen yhteenkuuluvuutta ja vuorovaikutusta, mikä edistää kodin myönteistä kasvatus- ja toimintakulttuuria. Vanhempien luoman aktiivisen vapaa-ajan ja monipuolisella koulun liikuntakasvatuksen yhteisvaikutuksella saadaan aikaan pysyvää muutosta liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Koulun ja kodin yhteistyötä tulisi lisätä niin varhaiskasvatuksessa kuin perusopetuksessakin.

Kaikkien lapsen elämässä olevien aikuisten fyysisesti aktiivisen arjen asenteen edistäminen on kannatettavaa. Toiminnallisen opetuksen didaktiikka tulisi olla sisällytetty kaikkiin opettajankoulutuksiin. Vanhemmat tarvitsevat aiempaa enemmän kasvatustukea liikunnallisen arjen edistämiseen kotona. Tämä tuki tulisi saada jo neuvolassa kun vanhemmuus alkaa.

5.1.3 Liikunnallinen elämäntapa – vaihtoehtoiset toteutustavat

Liikunnallisen elämäntavan muutos olisi voitu toteuttaa myös siten, että liikunta-oppiaineen tuntimäärää perusopetuksen tuntijaossa oltaisiin lisätty. Liikunta-oppiaineen lisäys perusopetuksen tuntijakoon olisi kuitenkin edellyttänyt tuntijaon kokonaistarkastelua, sillä lisäys olisi nostanut koko perusopetuksen vuosiviikkotuntimäärää. Perusopetuslain 24 §:n mukaisesti perusopetuksessa oppilaan työmäärä saa olla enintään sellainen, että hänelle koulunkäyntiin, koulumatkoihin ja kotitehtäviin käytettävä aika huomioon ottaen jää riittävästi aikaa lepoon, virkistykseen ja harrastuksiin. Liikunta-oppiaineen vuosiviikkotuntien määrä on lisäksi jo nykyisin varsin korkea muihin oppiaineisiin verrattuna. Opetuksen lisäämiseen ei myöskään ole varattu erikseen määrärahoja. Liikunta-oppiaineen opetuksen lisäämisellä ei olisi välttämättä ollut hallitusohjelmakirjauksen mukaista vaikutusta nimenomaan liikunnalliseen elämäntapaan, joka kattaa niin sanotun lajiliikunnan lisäksi myös muun fyysisen aktiivisuuden. Valitulla esitystavalla on vaikutusta nimenomaan esiopetuksen ja koulun toimintakulttuuriin, mikä toteuttaa hallitusohjelmakirjausta.

Tällä hetkellä perusopetuksen liikunnanopetuksen määrä (20 vvt) ei ole riittävä suhteessa liikkumisen haasteisiin valtakunnallisesti kaikissa lasten ja nuorten ikäluokissa, erityisesti 6-9.lk osalta. Perusopetuksen tuntimäärää on vähennetty vuodesta -93 radikaalisti 22-23:sta

18:aan ja vuonna 2012 nostettu 20:een. Opetusta on siis edelleen vähemmän kuin aiemmin, vaikka lasten ja nuorten liikuntaosaaminen ja toimintakyky on heikentynyt merkittävästi. Myös toisen asteen oppilaiden vielä perusopetusikäisiä matalampi liikunta-aktiivisuus vaatii toimenpiteitä. Liikunnanopetuksen määrää on lukiossa vuosien varrella laskettu viidestä pakollisesta opintojaksosta kahteen. Euroopan mittakaavassa Suomen liikunnanopetuksen määrä on noin keksivaiheilla. Osassa Euroopan maita kuten Unkarissa opetetaan liikuntaa joka päivä.

Liikunnanopetuksen määrää on Valtioneuvoston selonteossa liikuntapolitiikasta (s.20-21) suunniteltu asteittain lisättävän 2020-luvulla. Kirjauksessa on mainittu, että on havaittu, että "Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteillä ei ole mahdollista saavuttaa riittävää fyysistä aktiivisuutta peruskoululaisten keskuudessa" sekä "koska urheiluseuratoiminnan puolella lajiharrastukset ovat yksipuolistuneet ja entistä nuorempana siirrytään harrastamaan vain yhtä lajia, tulee koululiikunnan lisäämiselle lisää perusteita." Liikunnan opetuksen lisääminen on jäänyt unholaan. Siihen tähtäävät toimenpiteet tulisi pikaisesti käynnistää.
Lähde: Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

UNESCO suosittelee tuoreessa heinäkuussa 2024 julkaistussa raportissaan suositukset liikunnanopetuksen vähimmäismääräksi kaikkialla maailmassa. Suosituksen mukaan alakoulussa pitäisi olla liikuntaa vähintään 2 tuntia viikossa ja yläkoulussa vähintään 3 tuntia viikossa. *Lähde: Unescon Global Status Report on Quality Physical Education.* Osassa euroopan maita (esim. Unkari) liikunnanopetuksen määrää on nostettu viime vuosikymmenenä reilusti yli tuon suosituksen ja saavutetut tulokset lasten ja nuorten liikkumisen määrässä ja toimintakyvyn kohoamisessa ovat rohkaisevia.

LIITO ry haluaa nostaa esiin hallituksen kirjauksen *Liikunta-oppiaineen opetuksen lisäämisellä ei olisi välttämättä ollut hallitusohjelmakirjauksen mukaista vaikutusta nimenomaan liikunnalliseen elämäntapaan, joka kattaa niin sanotun lajiliikunnan lisäksi myös muun fyysisen aktiivisuuden.* Liikunnanopetuksessa POPS 2014 mukaan opetetaan liikunnalliseen elämäntapaan tarvittavia tietoja ja taitoja ja kehitetään motorista, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Lajilähtöisyys ei ole siis yli vuosikymmeneen ollut enää liikunnanopetuksen keskiössä.

Heidi Rautajoki

Erityisasiantuntija, Liikunta ja Terveys

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry

Lähteet:
Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU 2022
https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf
Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf
OECD Making physical education dynamic and inclusive for 2030 https://www.oecd-ilibrary.org/education/making-physical-education-dynamic-and-inclusive-for-2030_7abe6b02-en
UNESCO Global Status Report on Quality Physical Education
https://www.unesco.org/en/articles/paris-2024-unesco-calls-countries-invest-far-more-physical-education