

## Valtuustoaloite/Tunti lisää liikuntaa

Sivla 05.03.2026 § 16  
461/12.00.02/2025

Valmistelija

sivistysjohtaja Manne Pärkö, puh. 050 5936249

Meidän Loimaan valtuustoryhmä on tehnyt valtuustoaloitteen koskien selvitystä liikunnan lisäämiseksi yhdellä tunnilla koululiikunnassa.

Aloitteessa todetaan:

” Loimaalla kouluikäisten kunto ja liikkuminen on valtakunnallisissa testeissä havaittu maan keskiarvoa heikommaksi. Tilanne on kovasti jakaantunut. Seurat huolehtivat aktiivisista lapsista ja nuorista, joista monet osallistuvat jopa usean lajin harjoituksiin. Muiden kohdalla liikkuminen ja liikunnallisuus jää helposti kovin vähäiselle.

Ehdotamme, että sivistyksen puolella selvitetään mahdollisuudet lisätä tunti viikossa koululiikuntaa. Hyvin hoidettuna tällä voidaan saada edes joku osa passiivisista nuorista innostumaan omaehtoisesta liikunnasta tai ohjattujen liikunnallisten harrastusten pariin. Koulut ovat ainoa paikka, missä tavoitamme koko ikäluokan.

Kustannuksia tästä tietysti tulee, mutta ne voidaan tulevaisuudessa saada korkojen kanssa takaisin, jos muutamakin ongelmatapaus vaihtaa aktiivisten leiriin. Kustannuksiin voisi mahdollisesti myös osoittaa kaupungin hakemia perintövaroja.”

Perusopetuksen tuntijaon mukaisen kaikille yhteisten liikuntatuntien lisäksi Loimaan kaupungissa on tarjolla monipuolisesti liikunnan valinnaiskursseja. Liikuntatunnin lisääminen eri luokka-asteille pidentää oppilaiden kouluviikkoa yhdellä tunnilla ja kasvattaa perusopetuksen tuntijakoa nykyisestä 229 tunnista 238 tuntiin (valtakunnallinen minimi on 228 tuntia). Lisäyksen kustannusvaikutus on noin 140 000 – 150 000 euroa vuositasolla.

Eduskunta hyväksyi 29.4.2025 hallituksen esityksen siitä, että liikunnallinen elämäntapa lisätään osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä koskeva säännös astuu voimaan 1.8.2026.

Liikunnallisen elämäntavan säännöksen tavoitteena on

- edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana
- tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia
- vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

Liikunnallinen elämäntapa voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että

- opetuksessa hyödynnetään aktiivisia taukoja tai toiminnallisia opetusmenetelmiä

- koulupäivään liittyvissä siirtymisissä hyödynnetään liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja
- koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista lisätään välituntiliikunnalla tai kerhotoiminnalla.

Väestön liian vähäinen liikkuminen on yksi keskeisistä suomalaisen yhteiskunnan haasteista. Tutkimusten mukaan vain noin kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu terveystensä kannalta riittävästi.

Vuoden 2024 Move!-mittaustulosten mukaan viidesluokkalaisista vajaa 36 % ja kahdeksaluokkalaisista yli 40 % on fyysiseltä toimintakyvyltään mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen hyödyistä oppimiselle ja hyvinvoinnille on olemassa vahvaa kansallista ja kansainvälistä tutkimusnäyttöä. Sillä voidaan vaikuttaa myönteisesti oppilaiden keskittymiseen, oppimiseen, käyttäytymiseen ja kouluviihtyvyyteen.

Uusi säännös antaa vahvan signaalin koko kouluyhteisölle siitä, että liikkumisen lisäämiseksi arjessa tarvitaan yhä vaikuttavampaa ja johdonmukaisempaa työtä. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen liittyy myös koulumatka- ja kuljetusratkaisuihin, liikuntatilojen käyttömahdollisuuksiin ja koulupäivän jälkeiseen harrastus- ja liikuntatoimintaan.

Opetussuunnitelman perusteita on päivitetty ja niihin on lisätty luku 4.2.3., joka käsittelee liikunnallisen elämäntavan edistämistä. 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.

Paikallisesti päätettäviin asioihin (luku 4.5.) on lisätty ohjeet siitä, miten opetuksen järjestäjä toteuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään.

Hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmassa on mm. seuraavat tavoitteet:

- päiväkotien ja koulujen pihojen kehittäminen monipuolisiksi lähiliikuntapaikoiksi
- vahvistetaan päiväkoti- ja koulupäivien sekä koulumatkojen liikunnallistamista sekä koulupäivien yhteydessä tapahtuvaa harrastamista
- peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteydessä annetaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta oppilaan Move!-tulosten perusteella.

Loimaan kaupunki on mukana harrastamisen Suomen mallissa (hanke) ja vuosittain kouluissa toteutetaan erilaisia kerhoja. Näistä kerhoista useat mahdollistavat koulupäivän yhteyteen erilaista harrastusliikuntaa. Osallistuminen kerhoihin on vapaaehtoista, joten luonnollisesti toiminta ei tavoita kaikkia oppilaita. Kerhot toteutetaan välittömästi koulupäivän jälkeen ja koulun tiloissa, jolloin osallistuminen olisi mahdollisimman helppoa. Kerhojen sisällöt on suunniteltu kaikille osallistujille soveltuviksi.

Tarvittaessa osallistumista voidaan tukea myös koulunkäynninohjaajan resursseilla.

Mm. kerhojen sisällön kehittämällä ja markkinoinnin tehostamisella voidaan yrittää tavoittaa entistä suurempaa oppilasmäärää harrastustoiminnan pariin. Harrastuksiin ohjausta on mahdollista toteuttaa ja yrittää saada aktivoitua erityisesti vähän harrastavia lapsia ja nuoria harrastusten piiriin. Kerhojen toteuttamiseen osallistuu myös urheiluseuroja, jolloin oppilailla on osaltaan mahdollisuus tutustua myös seurojen tarjoamaan toimintaan. Vuosittain myönnettävä avustus mahdollistaa myös toiminnan jonkinasteisen laajentamisen.

Loimaan kaupunki on mukana myös Liikkuva koulu ja MOVE liikuntaneuvonta -hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiinnuttamista peruskouluissa sekä Move!-prosessin ja perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä. Kouluille on nimetty liikkuva koulu vastuuolettajat ja heille on resursoitu toimintaan työaika. He vastaavat liikkuva koulu toiminnan toteuttamisesta ja sisällöllisestä kehittämisestä.

MOVE-liikuntaneuvonnan tarkoituksena on kehittää MOVE-liikuntaneuvonnan palveluketju Loimaan koulujen ja liikuntapalveluiden välille tiiviissä yhteistyössä kouluterveydenhuollon kanssa. Hankkeen kohderyhmänä ovat erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset ja nuoret.

Hankkeen tavoitteena on tuoda liikuntaneuvonnan palvelu tarjolle kaikille sitä tarvitseville perusopetusikäisille heidän toimintakykynsä varmistamiseksi sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Palveluohjauksen painotus tulee olemaan yläkouluikäisissä, ainakin hankkeen alkuvaiheessa, sillä kohderyhmä on kriittinen liikunnallisen elämäntavan aktivoimisen näkökulmasta. Palveluun voi kuitenkin ohjautua kaikki liikkumisen aloittamiseen tai lisäämiseen tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. MOVE-liikuntaneuvonta voi olla joko henkilökohtaista tai ryhmämuotoista koulupäivän aikana tai sen yhteydessä toteutettavaa toimintaa. Liikuntaneuvoja ohjaa neuvonnan lisäksi aktiivisesti lapsia ja nuoria liikunnalliseen kerho- ja harrastetoimintaan, liikunnallisen elämäntavan vakiinnuttamiseksi.

Liikuntaneuvoja tulee tutuksi oppilaille jalkautuessaan kouluille ja tavatessaan oppilaita koulujen tiloissa. Liikuntaneuvoja on mukana liikuntahetkissä ja liikuntatapahtumissa. MOVE- liikuntaneuvonnan kautta oppilaille voidaan aloittaa yhteisiä matalankynnyksen harrasteryhmiä oppilaiden toiveiden mukaisesti.

Koulupäivän aikaisen liikunnan edistäminen mm. seuraavilla toiminnoilla: jokaiseen koulupäivään sisältyy pidempi toiminnallinen välitunti, koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää (omaehtoinen liikunta), koulun sisätilojen (esim. liikuntasali) ja lähiympäristön hyödyntäminen välitunneilla, osallistuminen paikallisiin/valtakunnallisiin kampanjoihin, tapahtumiin, kilpailuihin.

Toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöönotto esim. seuraavasti: toiminnallisen opetuksen lisääminen eri oppiaineissa, opetuksessa sovitaan käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan, koulun tilojen ja piha-alueiden monipuolinen hyödyntäminen opetuksessa, arkiliikunnan lisääminen (koulumatkaliikunnan edistäminen ja koulukuljetusten odotusaikojen liikunnallistaminen).

Esittelijä

Sivistysjohtaja Pärkö Manne

Päätösehdotus

Sivistyslautakunta toteaa vastauksena aloitteeseen seuraavaa:

1. Loimaan kaupungin perusopetuksen tuntijaossa on yksi tunti yli valtakunnallisen minimituntimäärän. Tämä tunti on kohdennettu 4.-luokalle liikuntaan. Tämän hetkistä tuntijakoa ei ole perusteltua laajentaa lisäämällä liikunnan tunteja.

2. Aloitteessa mainittuun liikunnan lisäämiseen voidaan vastata 1.8.2026 voimaan tulevalla ja opetussuunnitelman perusteisiin kirjatulla liikunnallisen elämäntavan edistämällä. Opetussuunnitelmassa tulee mainita, miten liikunnallisen elämäntavan edistämistä toteutetaan, miten sitä seurataan, arvioidaan ja kehitetään. Opetussuunnitelmat päivitetään kevään 2026 aikana.

3. Liikkuva koulu ja Move-liikuntaneuvonnan -hankkeelle haetaan myös jatkoa vuosille 2026-2027. Hankkeen aikana kehitetyt toimintamallit on tarkoitus vakiinnuttaa käyttöön hankekauden jälkeen.

4. Harrastamisen Suomen malli on vakiintunutta toimintaa, jota on tarkoitus toteuttaa myös jatkossa vuosittain haettavan avustuksen turvin. Toiminnan sisällössä otetaan huomioon liikunnallisten harrastusten osuus.

Päätös

Hyväksyttiin.