

Lapset liikkuvat enemmän, kun heille annetaan siihen mahdollisuus

YLE Pohjois-Suomi Hanne Kinnunen

21.5.2014 Päivitetty 26.5.2014

Lasten liikunnan lisääminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Koulupäivän rakenteen muuttaminen sai kainuulaiset lapset liikkumaan enemmän myös vapaa-ajallaan.



Kuva: Hanne Kinnunen / Yle

Sotkamon Pohjavaaran koululla lapset leikkivät pitkällä puolen tunnin välitunnillaan rosvoa ja poliisia tai pelaavat pesäpalloa, kiikkupalloa ja lipunryöstöä. Lapset juoksevat hiki päässä ja nauttivat ulkoliikunnasta. Puolen tunnin välitunti tuli sotkamolaisiin kouluihin Liikkumisesta kansalaistaito -hankkeen kautta, josta on saatu neljän vuoden aikana hyvät kokemukset.

– Meidän koululla pitkää välituntia on käytetty liikuntaan, mutta on siellä voinut tehdä myös muuta. Joku on laiskotellut tai lukenut, kertoo Pohjavaaran koulun rehtori Timo Härkönen.

Härkösen mukaan lapset ovat olleet iloisia myös uusista liikuntavälineistä, joita koululle on saatu hankkeen kautta. Neljävuotinen hanke päättyy tältä osin, mutta projektipäällikkö Jani Komulaisen mukaan kaikki siinä saatu tieto on kenen tahansa käytettävissä, jos joku haluaa hakea rahoitusta vastaavaan toimintaan.

Kaikki alkoi Sotkamosta, jossa huomattiin, että lapset eivät liikkuneet riittävästi. Myöhemmin mallia vietiin myös kajaanilaisiin ja kuhmolaisiin kouluihin. Lasten liikkumista seurattiin sekä kyselyillä että aktiivisuusmittareilla, joilla seurattiin hieman pienempää ryhmää.

– Lasten ja nuorten liikkuminen on selvästi lisääntynyt näiden vuosien aikana. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä on kasvanut sekä Sotkamossa, Kajaanissa että Kuhmossa, kertoo tutkija Arto Gråstén Evimeria Oy:stä.

Gråsténin mukaan näin myönteisiä tuloksia voidaan saavuttaa, kun koko kunnan tuki on takana. Hankkeessa on kiinnitetty huomiota myös siihen, että liikkumisympäristö on kunnossa.

– Tässä vaiheessa toimet painottuivat kouluajan liikkumisen tukemiseen. Totta kai informaatiota on annettu koteihinkin. Hankkeen aikana tietoisuus fyysisen aktiivisuuden tarpeellisuudesta on kodeissa selvästi lisääntynyt, sanoo Gråstén.

Uusi ajattelumalli

Koululaiset ovat huomanneet ainakin Pohjavaaran koululla, että liikuntaa on tullut lisää heidän koulupäiviinsä.

– Välituntisin on kiva pelata pesäpalloa, se on mukavinta, kertoo 5.-luokkalainen Veera Immonen.

Liikkumisesta kansalaistaito -hanke vei kouluihin pitkän välitunnin ja ravitsemustietoa.

Veera Immonen kertoo liikkuneensa aina, mutta nyt hän on huomannut liikkuneensa vielä enemmän myös vapaa-ajalla. Ovatko kaikki lapset tykänneet siitä, että liikuntaa on ollut enemmän?

– No joo, kukaan ei ole laittanut kovin pahasti vastaan, että on enemmän liikuntaa, sanoo 6.-luokkalainen Tia-Maria Tikkanen.

Rehtori Timo Härkösen mukaan hanke jättää jälkeensä pitkän välitunnin lisäksi uuden ajattelumallin.

– Mietin, että onko minun liikuntatunnillani kaikilla hyvä olla. Osaanko järjestää mielekästä liikuntaa sellaisille oppilaille, jotka ovat vähemmän liikunnallisia ja eivät tykkää siitä. Eikä vain, että mentäisiin niiden hyvien ehdoilla, pohtii Härkönen.

Ateriarytmikin löytyi

Lasten liikkumisen lisäksi Liikkumisesta kansalaistaito -hanke vei lapsille tietoa hyvästä ravinnosta.

– Mallin sisältö on koottu opettajan oppaaseen ja oppilaille suunnattuun tehtävävihkoon. Nämä jäävät kouluille käyttöön, joten heillä on työvälineet mallin toteuttamiseen. Näin he ovat myös raportoineet, että aikovat tehdä, kertoo Itä-Suomen yliopiston tutkija Tanja Tilles-Tirkkonen.

Täällä koulussa on niin monenlaista muutakin. Tulee tuntemus, että onko aikapula, mihin minä saan tuonkin mahtumaan?

Rehtori Timo Härkönen kehuu ravitsemusmateriaalia hyväksi. Pohjavaaran koululla sitä on käytetty soveltuvien osien. Siinä Härkönen kuitenkin tuntee piston sydämessään, että materiaalia olisi pitänyt käyttää enemmän.

– Täällä koulussa on niin monenlaista muutakin. Tulee tuntemus, että onko aikapula, mihin minä saan tuonkin mahtumaan? Se on sovittelua.

Tutkija kuitenkin havaitsi hyvää kehitystä lasten ruokailussa.

– Ateriarytmistä tuli säännöllinen, ennen kaikkea aamupalaa oppilaat syövät aiempaa useammin, ja he valitsevat terveyttä edistäviä välipalavaihtoehtoja. Kasvisten käyttökin lisääntyi. Nämä ovat nimenomaan ne ongelmakohdat lasten ruokatottumuksissa, kertoo tutkija Tanja Tilles-Tirkkonen.