

Kouluilta-podcast: Jakso 2. Koulukirjeenvaihtajat: Liike on pienestä kiinni koulussa

Äänitteen kesto: 00:36:46

Merkkien selitykset:

[?] = sanan kirjoitusasusta ei voi olla täysin varma, mutta merkitys on ainakin sinne päin. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [sana? 00:15:44]

[??] = sanasta ei voinut saada selvää, joten se on täysin epävarma tai sitä ei voitu kirjata ylös lainkaan. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [?? 00:15:44]

[**tekstiä**] = äänet tai litteroimatta jätetyt kohdat merkitään tekstiin hakasulkeisiin, esim. [naurahtaa] tai [haastattelu keskeytyy hetkeksi, kun haastateltava vastaa puhelimeen]

[äänite alkaa]

SPEAKER_03 [00:00:34]: Oikein paljon tervetuloa koulukirjeenvaihtajakson pariin. Tämä koulukirjeenvaihtajakso on jatkoa keskustelulle, jota kävimme kouluilta podcastissa lasten ja nuorten fyysisestä hyvinvoinnista ja kunnosta sekä liikunnasta ja liikunnan ja oppimisen välisestä yhteydestä. Keskustelemassa aiheesta kanssamme olivat silloin Jyväskylän yliopiston tutkijat Timo Jaakkola ja Mikko Huhtiniemi. Koulukirjeenvaihtajakso perustuvat siis aiemmin julkaistuihin kouluilta keskusteluihin. Me käsittelemme täällä tutkijoiden esiin nostamia ratkaisuja ja näkökulmia koulun arjen ja koulun toimijoiden näkökulmasta. Tavoitteena on pohtia tutkijoiden ehdotuksia ratkaisukeskeisesti, mitä ideoista ottaisit koulun arkeen ja miten toteutus käytännössä konkreettisesti tapahtuisi. Minun nimeni on Mika Niemelä. Olen SchoolWell-tutkimuskonsortion vuorovaikutusvastaava. Työskentelen Oulun yliopistossa lääketieteellisessä tiedekunnassa työelämäprofessorina. Koulukirjeenvaihtajina meillä ovat tänään mukana Sanni Puntila Ylöjärveltä. Sanni, millaista työtä teet koulussa?

SPEAKER_01 [00:01:45]: Mä oon meidän yhtenäiskoulun äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja. Opetan täällä yläkoulun seiskoja, kaseja ja ysejä yläkoulun oppilaita.

SPEAKER_03 [00:01:56]: Mahtavaa. Kiva, kun pääset mukaan. Ilmeisesti olet koululla tällä hetkelläkin.

SPEAKER_01 [00:02:01]: Kiitos. Joo, olen. Koululla olen.

SPEAKER_03 [00:02:03]: Okei. Eli raportti tulee ihan paikan päältä. Sieltä justiin, mistä me halutaan asioita kuulla.

SPEAKER_01 [00:02:10]: Juuri näin.

SPEAKER_03 [00:02:11]: Joo. Kiva. Ja tota Jere Lepola. Tampereelta ja sama kysymys Jerelle. Millä roolissa olet koulussa?

SPEAKER_02 [00:02:20]: Työskentelen Tampereen normaalikoulun yläkoulun fysiikan ja matematiikan opettajana ja lisäksi yläkoulun vararehtorina. Toisaalta hiukan tavallisen aineenopettajan näkökulmaa ja sitten hiukan ehkä hallintonäkökulmaa myös, mitä työjärjestyksiin tulee esimerkiksi. Hieno päästä keskusteleen. Tärkeän asian äärellä olemme tässä.

SPEAKER_03 [00:02:42]: Mahtavaa, tosi kiva kun pääsit matkaan ja ilmeisesti myös siellä koulun arjessa tällä hetkellä vai kuinka?

SPEAKER_02 [00:02:50]: Kyllä, eli jos kuuluu kirmailevia lasten ääniä, niin ne sopii hyvin tähän päivän teemaan.

SPEAKER_03 [00:02:56]: Okei, hienoa, mahtavaa. Kiva, ja meidän tukemme ja turvamme kirjanvaihteissa pysyvänä jäsenenä on Tiina Soini-Ikonen. Tiina, sä tuut SchoolWell-tutkimuksesta niin kuin minäkin. Kerrotko sun roolista vähän siinä tutkimuksessa? Ehkä muutenkin voit sanoa jotain itsestäsi.

SPEAKER_00 [00:03:16]: No joo, SchoolWell-hankkeessa tai tässä isossa konsortioporukassa niin olen yksi vastuullisista tutkijoista eli vähän seniorimpi tutkija siellä ja mun vastuulla on sen tyyppinen työkokonaisuus erityisesti, jossa ollaan koulujen rajapinnalla ja mennään ihan sinne koulujen arkeen sisälle. Se on minun näkökulmani vahvasti tässä hankkeessa. Mut et sitten muuten mulla on parinkymmenen vuoden tutkijatausta koulun kehittämisen tutkimuksessa aika pitkälti. Ja ehkä varsinkin viime aikoina kysymys on ollut se, miten oppiminen ja hyvinvointi siellä koulun arjessa ja koulun muuttuessa limittyy toisiinsa sekä opettajien että oppilaiden osalta. Se on se mun juttu. Tampereen yliopistosta, siis siellä on tämä työpaikka.

SPEAKER_03 [00:04:14]: Mahtavaa. Mennään suoraan asiaan. Jere ja Sanni, te kuuntelitte meidän podcastin lasten fyysisestä hyvinvoinnista ja liikunnasta ja tutkijoiden osuuden siinä. Ja jos tota, jos tommoisena päällimmäisenä fiiliksenä tai ajatuksena, mitä jäi kouluillasta mieleen? Haluaako Jere vaikka aloittaa?

SPEAKER_02 [00:04:43]: Ensimmäinen ajatus oli se, että olen täysin samaa mieltä tutkijoiden kanssa siitä, että jos tähän monimutkaiseen ongelmaan tai asiaan olisi yksinkertaisia ratkaisuja, ne varmasti olisivat jo käytössä. Tunnistan nämä samat ilmiöt esimerkiksi, koulumatkojen tai harrastuksiin kuljettamisten tai muiden vaikutuksen lasten liikkumattomuuteen. Mutta sitten taas toisaalta täällä koulun puolella koululiikunnassa ollaan varmasti menty hyvinkin paljon eteenpäin siitä, mitä tilanteet oli vaikka vielä muutama kymmenen vuotta sitten. Eli koululiikunta toivottavasti nykyään, niin kuin tuossa podcastissakin tuli esiin, niin koululiikunta toivottavasti nykyään ei enää aiheuta traumoja, jos tällaista ilmaisu voi käyttää. Eli ollaan siirrytty hienosti sellaisesta vähän suorituskeskeisemmästä ja mittaamiskeskeisemmästä ehkä enemmän siihen suuntaan, että yritetään löytää sitä liikunnan riemua ja liikunnan iloa.

SPEAKER_03 [00:05:45]: Joo, mahtavaa. Kiitos. Kiitos tästä. Mitä Sanni sanoo?

SPEAKER_01 [00:05:52]: No joo, siis samoja ajatuksia heräs ja sitten mä mietin sitäkin paljon, että, että tota kyllähän me jo tosi paljon näitä asioita tehdään täällä koulun arjessa, mitä kaikkia tässä oli tässä ensimmäisessä jaksossa kerrottukin. Että tota mä olen täällä Viljakkalan koululla, jonne on aika paljon kuljetusoppilaita tulee. Niin tota on toki sitä, että oppilaita kuljetetaankin tänne, mutta paljon näkee tuossa työmatkalla myös niitä, jotka ihan niinku kävelee kouluun ja tulee pyörällä kouluun. Että tota tilanne ei välttämättä ole ihan niin paha, miltä se ehkä vaikutti jopa tuossa ensimmäisen jakson perusteella. Ja tosiaan koulun arjessahan me tehdään tosi paljon jo kaikenlaista. Esimerkiksi mä haluan sanoa sen heti tähän alkuun, että meillä täällä tänään Viljakkalan koululla aloitti koulu-PT, joka on palkattu ihan sitä varten, että hän sitten saisi tällaisia vähän liikkuvia oppilaita tsemppattua tekemään jotain, tai edes kokeilemaan jotain uutta lajia tai mikä se nyt ikinä olisikaan, mikä sitten liikuttaisi häntä.

SPEAKER_03 [00:07:12]: Joo. Eli vähän kumpikin totesitte sitä, että itse asiassa tilanne on muuttunut myönteisempään suuntaan. Jere sanoi, että siinä on edelleen tekemistä ja muuta, ja Sanni totesi, että teidän, teidän koulun arjessa itse asiassa tapahtuu asioita, että jäikö Sanni sulle vähän sellainen synkeähkö kuva tästä meidän keskustelusta?

SPEAKER_01 [00:07:36]: No en mä sillainkaan sanoisi, mutta se, että tosiaan kun mä yritin mieltä kovasti, että mitä kaikkia niistä teidän esittämistä ratkaisuista voisi tehdä tai mitä voisi tehdä vielä lisää tässä ihan arjessa, niin mun mielestä me kuitenkin tehdään aika monenlaisia asioita jo valmiiksi. Mutta sitten se, että varmaan riippuu tosi paljon myös opettajasta, että mitä kaikkea vaikka siellä akateemisella tunnilla tehdään. Ja sitten näistä fasiliteeteista, että onko meillä esimerkiksi jotain fysio-palloja, minkä päällä istuskella tai muuta tällaista, mitä voisi tunnilla käyttää. Toki tämmöiseen kaikkeen aina olisi ihan kiva saada lisää rahaa esimerkiksi.

SPEAKER_03 [00:08:19]: Joo mainiota. Tämä on itse asiassa tosi, on mahtavaa päästä teiltä kysymään näitä asioita. Jere vielä tähän, sitten mä annan sitten Tiinalle.

SPEAKER_02 [00:08:30]: Tartun heti tohon Sannin esittämään tota oppitunneilla tai akateemisilla tunneilla tehtävän liikuntaan. Se on ainakin mulla nyt tullut itsellä opetuksessa viimeisen parin vuoden aikana vahvemmin vahvin vahvemmin esiin. Mitä enemmän on puhunut asiasta asiaa tietävien ja tuntevien kollegojen kanssa ja mitä enemmän on kokeillut erilaisia pieniä liikunnallisia juttuja vaikka matematiikan kaksoistunnin välissä tai tällaisia, niin olen aika vakuuttunut, että sillä on vaikutusta. Ihan niin kuin tuossa podcastissakin tuli esiin. Ei sen tarvitse olla mikään pitkä juttu. Pikkusen vaan noustaan pulpetista ylös, vähän heilutellaan käsiä tai lähdetään käymään pikkusen koulun pihalla, juostaan vähän kilpaa muutama kerta ympäri. Siinä on tietenkin haasteita. Ei se kaikille opettajille ole välttämättä sillain luontaisaa. Voin kuvitella monta matematiikan opettajaa, jotka eivät halua lähteä vetämään tällaisia juttuja. Toisaalta siinä tulee kysymykset koulun toimintakulttuurista ja siitä, että kuinka suhtaudutaan kollegojen ensin alkuun hassun hauskalta vaikuttaviin juttuihin. Ainakin itselläni on ihan positiivisia kokemuksia tämmöisistä pienistä liikunnallisista jutuista kesken oppitunnista.

SPEAKER_03 [00:09:45]: Joo, kiva. Tiina, sano.

SPEAKER_00 [00:09:50]: Joo, tuossa voisi tarttua nyt moneenkin tietenkin, kun kuuntelin taas näitä jatkojuttuja, mutta jos mä mainitsen kaksi ja katsotaan, mihin sitten muut haluaa tarttua. Mä mietin tosi paljon tuossa, kun kuuntelin Sannia, niin sitä esimerkiksi tämmöistä, mitä mä ajattelisin, että on kotien ja koulujen tämmöistä rajapintaa, esimerkiksi ne koulumatkat. Ylipäätään siinä meidän podcastistahan jonkun verran keskusteltiin siitä, että se lähtee kotoon ja mitä on sieltä totuttu tekemään ja mitä jo tapahtuu ennen kouluun tuloa. Sitten ajattelin, että koulumatkat olivat yksi sellainen rajapinta siinä. Minua kiinnostaisi tietää, että kuinka paljon olette jutelleet kouluissa niistä koulumatkoista? Onko koulu tavallaan tukenut sitä ajatusta siitä, että koulumatkat vaikka kuljettaisiin, kuljettaisiin fillarilla tai jollain. Ja sit oikeastaan se vähän juontaa ja johtaa ajatukset tuohon, mitä Jere mainitsi toimintakulttuurista. Ylipäätänsä siitä, miten me suhtaudutaan liikkumiseen ja

puhutaanko siitä, onko se joka kohdassa jotenkin vähän esillä vai rajoittuuko se liikuntatunne- ja liikunnanopettajan kentälle. Mitä ajatuksia? Monimutkainen kysymys, mutta vastatkaa ihan mihin kohtaan sinä haluatte?

SPEAKER_03 [00:11:17]: Ole hyvä Jere. Koulumatkat, koululiikuntakulttuuri tai miten haluatkin tarttua?

SPEAKER_02 [00:11:24]: Ensin tällainen näkökulma koulumatkojen kulkemiseen. Esimerkiksi maaseudulla tilanne usein on se, kun pieniä kouluja on lakkautettu, niin koulumatkat yksinkertaisesti on niin pitkiä, että niitä ei enää käytännössä nykyään pysty kulkemaan kävellen tai polkupyörällä. Tai no pystyy tietysti, mutta sitten tulee ihan käytännön rajoitteet vastaan. Sitten toinen näkökulma: Turvallisuuskulttuuri on ehkä muuttunut viimeisen 20–30 vuoden aikana aika merkittävästi. Eli sellainen maantie, jota vielä vaikka 30 vuotta sitten kuljettiin sujuvasti pyörällä tai autolla, koetaan tänä päivänä turvattomaksi ja sen takia vanhemmat haluaa sitten ehkä kuljettaa lasta sellaisillakin pätkillä, jotka voisi oikeasti olla ihan mentävissä kävellen tai pyörällä. Koulun puolesta meillä ei ole ollut viestintää koteihin koulumatkaliikunnan lisäämiseksi. Me toisaalta asutaan semmoisessa, tai koulu on sellaisella paikalla, että oppilaat asuvat tyypillisesti hyvin lähellä koulua, eli koulumatka suurimmalla osalla oppilaista on alle kolme kilometriä. Suurin osa yläkoululaisista tulee sen kävellen tai pyörällä. Alakoululaisista näkee ehkä sitten enemmän kuljettamista varmaankin tämän turvallisuusajattelun takia.

SPEAKER_03 [00:12:42]: Sanni, onko sinulla tähän lisättävää?

SPEAKER_01 [00:12:48]: Joo siis mä haluan sanoa sen, että ei meilläkään olla puhuttu tästä erityisesti, että koulumatkoja olisi hyvä kulkea itse omin voimin. Tästä pääseekin taas siihen, mitä tossa kun kuuntelin sitä ekaa jaksoa, niin olisi tosi oleellista jotenkin levittää lisää tietoa tästä asiasta perheille. Kun itse ajattelen itseäni tällä hetkellä kahden koululaisen, tällä hetkellä kahden koululaisen äitinä, niin ei sieltä heidänkään koululta ole meille kyllä tullut tietoa siitä kauheasti, että mitkä kaikki hyödyt tai mitä kaikkia hyötyjä tästä liikkumisesta olisi. Toki taas sitten oma tilanne on se, että koulumatka omilla lapsilla on suhteellisen lyhyt, mutta tässä olisi yksi sellainen kehittämisen paikka ihan selvästi, että voisi jotenkin kannustaa perheitä siihen, että ne koulumatkat, mahdollisuuksien mukaan tietysti. Kyllä meilläkin täällä on paljon kuljetusoppilaita ja matka voi olla niin pitkä, ettei ole mitään mahdollisuutta kulkea sitä lihasvoimin. Mutta jos vaikka on menossa koulutaksille tai bussille, että sinne sitten edes kävelisi vaikka.

SPEAKER_03 [00:13:58]: Joo. Okei, Tiina, ole hyvä.

SPEAKER_00 [00:14:06]: Mä ajattelin, että mä vielä sitten kun toi oli äsken pitkä ja monimutkainen kysymys niin vielä sit haluan palata tuohon, mitä Jerekin sanoi siitä, että. Sä sanoit, että se varmaan riippuu paljon myös opettajasta, miten luontaiseksi kokee sit sellaisen liikunnan lisäämisen sinne koulupäivän sisään. Et sit jos ajatellaan, toi oli hyvä idea musta Sannilta, että perheisiin ja koteihinkin päin voisi vähän jotenkin tiedottaa semmosta, että meillä on liikunnallinen toimintakulttuuri täällä. Mut sit mä ajattelin, että koulun sisällä niin, niin varmaan vaikuttaako opettajan haluun, ryhtyä tommosiin, niin sitten miten paljon tosiaan se ilmapiiri tai miten se on yhteinen asia? Mä en tiedä haluatko Jere vielä pohtia sitä jotenkin tai kumpi vaan lisää, että mikä sitten tekisi siitä jotenkin kaikille opettajille luontaisempaa? Että mehän ollaan erilaisia toki.

SPEAKER_02 [00:15:00]: Joo, en osaa Tiina kysymykseesi ihan suoraan vastata, mutta jotain näkökulmia. Mä näkisin siinä ensinnäkin siinä koulupäivänaikaisen liikunnan merkityksessä kaksi puolta. Toisaalta se, mitä tuli tuossa jaksossakin esiin, niin tietenkin kaikki oppilaiden kokonaisliikuntamäärän lisäämiseen pyrkivät toimet on hyviä, mutta ei tietenkään tuollaisella niin kuin välitunti tai, tai edes liikuntatuntiliikunnalla päästä lähellekään liikuntasuosituksia. Mutta sitten ehkä se tärkeämpi merkitys on se, että kun saadaan kroppaa aktivoitua veri kiertään, niin oppimistulokset paranee. Eli tämä näkökulma on se, mihin mun mielestä aineenopettajat pystyisi vaikuttaa. Tullaan tietenkin siihen, mihin viittasit koulun toimintakulttuuriin. Se vaatii tota yhteistä puhumista, yhteistä tavoitetta, yhteistä sitoutumista. Kyllä tietenkin katseet kääntyy sitten rehtoreiden puoleen, että heillä on iso merkitys ja tietenkin valta siinä, mihin suuntaan koulun toimintaa ohjataan. Mutta ei tietenkään yksin rehtoritkaan mahdottomiin pystynyt.

SPEAKER_03 [00:16:15]: Jos mä kommentoin, Jere, tuo oli mielenkiintoinen, kun nostit tämän oppimisen ja liikunnan yhteyden. Että se oli, muistelen tästä ainakin toisella näkökulmasta, että mä tutkijavieraasta, niin se oli sellainen niinku löytö [?? 00:16:28] vuosien takaa, että vitsi näillä on yhteys. Ja itse asiassa Kirsi Pyhältökin taisi puhua paljon hyvinvoinnin ja opimisen välistä yhteydestä ja muuta. Se on tärkeältä kuulostava pointti. Koulun sisällä toimintakulttuuri. Haluatko, Sanni, sanoa siitä vielä jotain?

SPEAKER_01 [00:16:55]: No siis siitä itse toimintakulttuurista. Ehkä tietoisuuden lisääminen tässäkin asiassa olisi tosi tärkeitä. Kyllähän tästä on paljon puhuttu. Meillä on esimerkiksi tämä liikkuvakoulujuttu. Ja just tässä oli nämä Sisu-treenit esimerkiksi tässä syyskuun alussa. Siitä tuli, liikunnanopettaja laitto meille Wilma-viestillä tällaisen, niinku et hän on ilmoittanut meidät mukaan tähän. Sitten tietysti jokainen opettaja siellä omassa opetuksessaan sit joko tekee niitä tai ei tee. Mutta ne oli niin sellaisia helppoja ja pieniä juttuja nekin, että ei niissä ainakaan enää kauhean suuri kynnyks lähteä sellaisiin. Toki niinku tämä meidänkin yläkoulukonteksti tässä on hieman haastava, että välttämättä kaikkia

yläkoululaisia ei aina ihan helpolla saa tekemään jotain myllyä tuohon noin tai muita, mitä siellä Sisu-haasteissa oli. Mutta sitä pitää vaan puhua, niin kuin Jerekin tuossa sanoi, että tehtäisiin pieniä asioita vaikka oppitunnin sisällä. Ja sitten toi, mä oon itse käyttänyt äikässä toiminnallista kielioppia jo tosi monta vuotta, että sieltä aina jotain pieniä asioita ollaan tehty. Ollaan menty välillä pois luokasta ja tehty jotain verbipiiriä, tai on ollut joku modusjumbppa tai joku tällainen. Hyvin pieniä asioita, mutta pääsee sieltä penkistä ylös ja tekee jotain sellaista, mikä ei ees välttämättä tunnu miltään liikunnalta.

SPEAKER_02 [00:18:27]: Tähän heti Sannin kommenttiin jatkan matematiikan näkökulmasta. En ole itse tehnyt vielä, on vielä listalla, mutta tiedän, että kollega on tehnyt ihan, sanotaan niin kuin tämmöisiä lukujen järjestämistä suuruusjärjestykseen lukusuoralla. Eli sillä lailla, että oppilaille annetaan luku, jota he edustaa, he siirtyy sitten joko penkillä tai viivalla oikeeseen järjestykseen. Jos se on vaikka pitkä ja kapea penkki, niin sitten siinä paikkojen vaihtaminen vaatii hiukan yhteistyötä ja hiukan fyysistä suunnittelua, että mitenkäs tässä päästään vaihtamaan paikkaa. Siinä tulee yhtenä näkökulmana vielä tämmöinen, kollega taisi puhua kehollistamisesta tai sellaisesta ajatuksesta, että sillä oman kropan toiminnalla saadaan vahvemmat kytkennät myös sen itse asian oppimiselle.

SPEAKER_00 [00:19:14]: Tuo kuulostaa tosi SchoolWelliläiseltä ajatukselta myös sikäli, että meillähän on tässä tämmöinen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin idea tässä hankkeessa ja ehkä just se ajatus, että samalla kun vaikka lisätään liikkumista tai vähennetään paikallaoloa edes, niin samalla voi myös tuottaa tilanteita, joissa opitaan sosiaalisia taitoja tai joissa tapahtuu jotain tämmöisiä hyvinvointiin linkittyviä muita asioita. Ja toi tota tuommoiset harjoitteet kuulostivat just siltä, että siinähän myöskin toimitaan ryhmässä, joka on sitten taas omanlaistaan ja erilaista hyvinvoinnin tukemista. Se mitä minun piti kysyä teiltä, niin mitä te ajattelette, että mikä on suurin este tai vaikeus tuollaisten käyttämisestä? Sanni sanoit, että ei välttämättä teini-ikäistä niin nappaa. No se on varmasti ehkä yksi. Mutta mikä muuten estää siellä koulussa tai koetteko te, että ei mikään? Miten te näette tämän?

SPEAKER_01 [00:20:17]: No siis se riippuu aina tosi paljon ryhmästä, minkä kanssa näitä juttuja tekee. Suurin syy, minkä takia ei välttämättä halua tehdä jotain toiminnallista kesken oppitunnin, voi olla niinkin hölmö, että jos tavallaan päästää sen tilanteen vähän irti, niin voi olla tosi vaikea päästä siihen takaisin, siihen sellaiseen hiljaisuuteen ja työrauhaan. Mut sit mä olen miettinyt paljon myös sitä, kun kuuntelinkin tätä, että onko sillä toisaalta sitten mitään väliä, jos siihen menee vähän enemmän aikaa, eikä välttämättä saakkaan sitä porukkaa heti taas näppeihinsä? Koska jos ne oppiikin paremmin, sit kun on tehty jotain tällaista kesken oppitunnin, eikä vaan ole istuttu 45 minuuttia hiljaa.

SPEAKER_03 [00:21:03]: Joo. Jere näyttää peukkuja.

SPEAKER_02 [00:21:07]: Minä rupesin heti komppaan tähän ajatukseen, eli tuo on oikeastaan juuri se. No joo ensinnäkin, kun kysyt esteistä tai Tiina kysyt esteistä tai vaikeuksista näiden liikunnallisten asioiden toteuttamiseen, niin kyllä varmaan yksi aika iso este on ihan meidän aineenopettajien korvien välissä. Eli ajatellaan, että kaikki tällainen turha oheistoiminta on siitä opetettavasta asiasta, vaikka kahdeksannen luokan polynomilaskennasta sitten pois. Mutta jos tällä pienellä liikunnallisella aktiviteetilla saadaan keskittyminen parane ja oppimistulokset parane, niin kyllä se, ainakin mä uskallan itse väittää, että kannattaa aika siihen käyttää. Sitten tämmöinen ajatus tuli mieleen, että yhtenäiskouluissa varsinkin se koulun toimintakulttuurimuutos lähtisi aika luontevasti sieltä alaluokilta liikkeelle. Eli kun siellä luokanopettajat siis tiedän, että nyt jo ottaa paljon mukaan erilaisia liikunnallisia asioita. niin siinä mielessä aineenopettajien on helpompi sitten jatkaa sitä ehkä samojen oppilaiden kanssa yläkoululla. Vaikka siinä tulee, tunnistan todellakin tämän Sannin kuvaileman ilmiön, että ei ole ihan kaikkia ryhmiä helppo saada ulos juokseen piiriä. Mutta siinäkin tietysti opettajan oma innostus ja sellainen tarttuu oppilaisiin sitten. Jos opettaja uskoo siihen asiaansa, niin kyllä sitten useimmat oppilasryhmät myös lähtee mukaan.

SPEAKER_03 [00:22:32]: Jere, liputat sen puolesta, että siitä tulee normi tai tavanomaista käyttäytymistä. Et se kuuluu asiaan jo aika pienestä pitäen ja se menee helpommin myös jatkossa.

SPEAKER_02 [00:22:43]: Tuossa on tietysti se näkökulma, että sitten kun se uutuuden viehätys menee pois, niin sitten kuten kaikessa koulutyössä, niin siitäkin alkaa tulla monille vähän sellaista pakkopullaa ja vastemielistä. Mutta se vielä ei ole siinä vaiheessa.

SPEAKER_03 [00:22:58]: Tässä on tullut erilaisia ajatuksia, mitä voisi tehdä, ehdotuksia, ja mitä te teettekin jo koulussa ja niin edelleen. Mitä tuosta podcastista on sellaista, yksi tai kaksi asiaa, jotka te poimisitte mukaanne. Mikä voisi olla, mikä näkökulma voisi olla merkityksellinen koulun kannalta, vai onko mikään? Tietysti niinkin voi käydä. Mutta tuota onko jotain, minkä te nappaisitte sieltä? Jere, ole hyvä.

SPEAKER_02 [00:23:28]: Tuli esiin tuossa keskustelussa koululiikunnan merkitys, että nyt tietenkkin itse en ole liikunnanopettaja, niin puhun lähinnä omista kokemuksista ja sitten tuossa kollegojen kanssa kahvipöydässä käytiin keskustelua muiden ei-liikunnanopettajien koululiikuntakokemuksista. Niin varmasti koululiikunta on mennyt eteenpäin ja todella kovia ammattilaisia meillä on töissä ja se on ihan älyttömän tärkeää just siinä, että tarjotaan nuorille mahdollisimman paljon erilaisia lajeja, tarjotaan erilaisia onnistumisen elämyksiä sen liikunnan riemun löytämiseen. Sit mä nostan yhden erikoisen keskustelun erittäin

liikunnallisena pitämäni henkilö, kun hänen kanssaan tästä puhuin tästä koululiikunnasta, niin hän sanoi, että hän ei koskaan innostunut koululiikunnasta. Hän ei kertakaikkiaan, hän lintsasi ja vältteli sitä kaikin mahdollisin keinoin. Mä olin, että: "Ihanko totta? Voiko näin olla?" Hän kertoi, että sitten vasta myöhemmin löysi sen oman lajinsa ja sen pohjalta löysi sen liikunnan riemun ja liikunnallisen elämäntavan. Tässäkin mä mietin nyt sitten, että voisiko olla näin, että pelkästään se malli koululiikunnassa, että tuodaan paljon erilaisia lajeja, vaikka sieltä ei jokainen löytäisi omaa lajia, niin se antaa kuitenkin sen pohjan siihen, kokeilemiseen ja erilaisten mahdollisuuksien löytämiseen. En tiedä.

SPEAKER_03 [00:25:02]: Eli siis liputat sen puolesta, että olisi vaihtoehtoja, pysyisi tavallaan ovet auki moneen suuntaan ja sitten sitä voisi jäädä ehkä sellainen tapa myös myöhemmin elämässä, että sitten on valmis kokeilemaan jotain?

SPEAKER_02 [00:25:16]: Jotain tämän suuntaista voisi olla. En tiedä, toimiiko, tämä oli yhden yksittäisen keskustelun pohjalta tullut ajatus. Mutta ainakaan en näkisi siinä mitään huonoa, että tuodaan laajasti eri lajeja koululiikunnan piiriin, niin kuin tällä hetkellä tehdäänkin, tiedän sen.

SPEAKER_03 [00:25:34]: Joo. Mitä Sanni, mikä olisi sellainen, mikä nappaa, mistä nappaisit kiinni?

SPEAKER_01 [00:25:40]: No siis mä mietin myös tätä kyllä tätä, et kun siellä sanottiin, että pakollinen koululiikunta tavoittaa kaikki. Joo, tavoittaa, mutta millä tasolla? Se on aina sit vähän kans niinku arjessa huomaa sen, että se on kaunis ajatus, että joo, tavoittaa kaikki. Mutta sitten on näitä, näitä jotka esimerkiksi lintsaa lähes kaikki tunnit, liikuntatunnit. Et aina tulee joku ongelma, että ei voi osallistua niinku no Jeren mainitsema henkilö oli niin tehnyt nuoruudessaan. Mut joo se on yksi juttu. Totta kai se on tosi hyvä, jos tuodaan näitä kaikenlaisia lajeja kokeiltavaksi. Ja tossa just äsken kun juttelin koulun liikunnanopettajan kanssa, hän sanoikin, että enää ei riitä se, että meillä on jalkapallo ja koripallo, vaan pitäisi olla lasersotaa ja kaikkea. Sitten taas tulee aina resurssit vastaan tämmöisissä asioissa. Paljon kuitenkin siellä tehdään. Hehän on totta kai hyviä ammattilaisia ja osaavat keksiä kaikenlaista. Yllättävän pienillä resursseilla taas. Meilläkään ei ole tässä lähistöllä esimerkiksi urheilukenttää, missä voisi tehdä yleisurheilua. Uimahalliin pääsee ehkä kerran vuodessa. Jäähalliin ei pääse koskaan. On paljon semmoisia lajeja, mitä ei ihan siitä syystä, koska ollaan täällä syrjäkylillä, niin ei pääse harrastamaan. Mutta kyllähän ne pääsee sitten taas tuonne ulkojälle, vaikka jos semmoinen talvi sattuu olemaan. Toinen asia oli tämä, mistä puhuttiin siinä ensimmäisessä jaksossa, tämä välituntitoiminta, missä on valtavasti potentiaalia, jos se vain saadaan hyödynnettyä. Meidän kouluun tuli viime keväänä aika isolla summalla, mä en nyt osaa sanoa, mistä tämä rahoitus tuli, mutta noin 2000 eurolla oli saatu hankittua välituntivälineitä. Sinne tuli kuntopyörää, erilaisia pallopelejä ja kaikenlaisia. Nyt on

käynnistetty välituntivälinelainaamotoiminta, jota tukarit pyörittävät. Yritetään kyllä tosi monenlaisia asioita ja juuri sinne välituntiinkin saada aktiivisuutta. Mutta kuka siihen aina tarttuu, niin se on sitten se toinen haaste.

SPEAKER_03 [00:27:56]: Joo siis välitunnilla, siis tota muistan itse tutustuneeni tutkimukseen, missä niinku välituntitoiminta oli tutkittu ja oli ihan vertailuryhmäasetelma tässä. Se näytti aika hurjalta, aika pieni muutos tällaisessa niinku fyysisessä kunnossa ja muuta. Että tota hyvä pointti. Jere, ole hyvä.

SPEAKER_02 [00:28:19]: Tuohon välituntiliikuntaan lisäisin vielä tämmöisen. Meillä on myös hyviä kokemuksia välituntiliikunnasta. Erityisesti meidän oppilaskunnan hallitus on todella hienosti aktiivinen. Useamman vuoden ajan jo on järjestänyt. Koulupäivän aikana on yksi välitunti, joka on noin 25 minuutin mittainen ja he järjestää tällaisia tanssivälitunteja meidän ruokalan aulassa, johon osallistuu tosi paljon porukkaa. Käytännössä toteutus on se, että siinä on äänentoisto. Videotykillä näytetään isolta screenilta just dance-videoita Youtube, uskaltaako sanoa, mistä näytetään? Joka tapauksessa siellä kyllä liikkuu tota noin tosi isot oppilasmäärät. Kaikki perustuu siis tietenkin vapaaehtoisuuteen. Et mä hiukan, hiukan tota noin jos tehdään välituntitoiminnasta jollain tavalla pakollista tai liian muotoon sidottua, niin se sitten taas saattaa vähentää sitä spontaania iloa, mikä liikunnasta olisi hyvä tulla.

SPEAKER_03 [00:29:21]: Kiitos. Mitä Tiina sanoo, kun kuuntelet?

SPEAKER_00 [00:29:24]: Kuulostaa just siltä tavallaan, mitä paljon SchoolWell-tutkijoiden kesken puhuttukin, että koulussa on ihan valtavasti asioita jo tehty ja kokeiltu ja yksi ihan keskeinen juttu nyt meille varmaan olisi koota tätä kaikkea ja kartoittaa ja jotenkin miettiä, että olisiko tässä jotain, mitä voisi systematisoida vaikka ja levittää ainakin tietoon laajemmin. Että kuulostaa nämä kaikki tosi hyvältä. Ja tuo Jere viimeinen pointti siitä, että pitää olla myös semmoista aikaa, johon aikuiset eivät mene sorkkimaan välttämättä tai se on täysin vapaata, niin luulen, että se on lapsille ja nuorille aika tärkeää myös et totta sekini. Mietin, kun puhuttiin liikuntatunneista ja liikunnanopettajista asian ammattilaisina, liikunnan ammattilaisina. Mietin, kuinka paljon heitä hyödynnetään, onko teillä käsitystä, niin kuinka paljon heitä hyödynnetään konsultteina, siis koulussa, että onko vaikka niin, että äikänope voisi kysyä liikunnanopelta, että: "Olisiko sinulla ideoita oppituntieni sisään aktiivisten taukojen rakentamiseen tai johonkin." Et miten paljon tapahtuu tämmöistä tota asiantuntemuksen käyttämistä muualla kuin liikuntatunnin sisällä?

SPEAKER_01 [00:30:45]: Täytyy sanoa, että aika vähän tällä hetkellä. En ole itse hirveästi tullut kyselleeksi, että ainoa on nyt juuri tämä, että nyt kun tuli vaikka nämä Sisu-treenit tässä syyskuun alussa, niin se oli sellainen juttu, mikä lähti niinku, tai liikunnanopettaja siitä

meille tiedotti. Mutta tämä on tosi hyvä idea, että voisi kysellä vähän, että mitä sellaista matalan kynnyksen liikuntaa voisi tehdä kesken sellaisen akateemisen oppitunnin.

SPEAKER_03 [00:31:12]: Haluaako Jere jatkaa tästä?

SPEAKER_02 [00:31:15]: Meilläkään ei ole siis mitään tällaista ikään kuin muodollista, rakennettua keskusteluyhteyttä aineenopettajien välillä. Mutta tietenkin siis erilaisissa ihan vapaamuotoisissa keskusteluissa. Tämä oikeastaan palautuu taas siihen koulun toimintakulttuuriin, jos tuodaan asiaa esiin, nostetaan sitä vaikka jossain yhteisissä YS[word? 00:31:39] ajalla tai yhteisissä koulutustilaisuuksissa esiin. Kyllä se sitten poikii myös sitä vapaamuotoista keskustelua kahvipöydissä, jossa sitten ne parhaat asiat tai parhaat ideat usein syntyvät. Eli keskusteluyhteys on varmasti olemassa ja se, mitä koulun johto pystyy tekemään, pitää asiaa sopivalla tavalla yllä.

SPEAKER_03 [00:31:57]: Okei. Olemme lähestymässä koulukirjeenvaihtajakson loppua. Jos mä vedän jollain tapaa tätä yhteen. Tullaan toimintakulttuurin asian äärelle tässä. Jonkun verran tässä podcastissa puhuttiin siitä, että ehkä se on tällainen tämän seulan läpäisevä asia, että se jollain tapaa voisi lähteä tästä kotiin. Sanni puhui tuosta infosta kotiin ja niinku tavallaan voisiko sanoa liikunta- tai aktiivisuuslukutaidon edistämiseksi. Et jos olisi infoja siitä, mitä tämä koulumatka voi merkata, niin se voisi olla semmoinen hoksautuksen väline myös kotiin. Kuvasit tuossa oman kokemustasi myös tästä. Ja tuota jos liikunta edistää oppimista, niin kuin tutkimukset näyttäisivät kertovan, niin sille voisi antaa jopa aikaa sitä akateemista tunteista hieman mitä Jere toi esiin. Jere toi esille tuossa. Onko jotain, mitä tuota toivotte, haluatte sanoa tähän loppuun? Mennäänkö jatkamme?

SPEAKER_02 [00:33:06]: Oikeastaan tartuisin tuohon, mitä tuota noin toit esiin tästä vanhempien hoksauttamisesta. Eli oikeastaan sellainen viesti, että jos ja kun välitätte lapsistanne, niin ajatelkaa, että kannattaako mieluummin tuoda lapsi autolla kouluun vai laittaa hänet kävelemään. Vaikka saattaa kastua kun sataa tai saattaa vähän tulla hiki, mutta välittäminen ei aina välttämättä tarkoita tien tasoittamista.

SPEAKER_03 [00:33:32]: Mainiota. Entäs Sanni, onko jotain, mitä haluat kiteyttää vielä?

SPEAKER_01 [00:33:39]: No kyllä mä näkisin kanssa, että se tiedon jakaminen jälleen kerran olisi tosi tärkeä juttu. Vaikka tämän asian äärellä itse tässä on nyt ollut ja on lukenut tästä, että liikkuminen, oppiminen ja hyvinvointi kaikki liittyy toisiinsa. Mutta kyllä sitä mun mielestä voisi edelleen viedä koteihin enemmän sitä tietoa. Kuitenkin sieltä perheestä ja kodista lähtee tosi paljon asioita.

SPEAKER_03 [00:34:06]: Okei. Kiitos. Entäpä Tiina? Onko meillä tuota, meillä rupeaa podcast ihan loppumetreillä. Mitä tämä toi Schoolwellille?

SPEAKER_00 [00:34:15]: Mietin tuosta hoksauttamisesta ja toimintakulttuurista jotenkin, että varmaan vähän joka suuntaan. Siitä ei nyt paljoa ehditty puhua, mutta jäin miettimään sitä, että lapsille ja nuorille sen sanallistaminen, että miksi nyt olisikin hyvä vaikka nousta vähän ylös ja miksi piiri pihalla voisi olla ihan hyvä juttu. Niin varmaan heillekin sen avaaminen, että miksi näin tehdään, niin se voisi olla hyvä juttu. Koska tässä SchoolWellissä me tosi paljon pohditaan myös semmoista, että lapset oppisivat yhdessä ja yksilöllisesti myös vähän huomaan omaa olotilaansa ja vaikka huomaan, että nyt minä tarvisin vähän venyttelyä tähän kohtaan tai nyt olen ollut tosi paljon liikkumatta, että päästä särkee. Jotenkin semmoinen tunnistaminen ja asioiden nimeäminen olisi varmaan hyvä joka suuntaan. Opettajilla keskenään, koteihin ja lapsilla. Sellainen ajatus vielä tähän loppuun nousi, mutta eipä muuta, paljon tuli tässä meille mietittävää taas.

SPEAKER_03 [00:35:27]: Kyllä, ja tässä on sellainen piilo-opetussuunnitelma on, että me kehitetään meidän tutkimusta tämän vuoropuhelun kautta. Itse asiassa aika lailla myös pitää paikkaansa, että me yritetään löytää kouluarjesta sellaisia asioita, jotka sitten taas meidän tutkimusta vie eteenpäin. Mutta kiitos tuhannesti, Sanni ja Jere, että pääsitte tähän. Kiitos teidän ajasta ja näkemyksistä. Me jatketaan matkaa SchoolWell-hankkeeseen voi tutustua osoitteessa helsinki.fi kautta Schoolwell Twitter X, mikä se ikinä nykyään onkin, niin siellä myös at SchoolWell Study tunnisteella. Kiitoksia ja hyvää viikon jatkoa kaikille. Kiitos.

[äänite päättyy]