

Kouluilta-podcast, jakso 1. Liike lääkkeenä oppimiseen

Äänitteen kesto: 00:56:32

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]

Haastattelija 1 [00:00:30]: Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Kouluilta-podcastia. Kouluilta-podcast perustuu kouluilta koulujen arjesta kerättyihin kysymyksiin, joita me käsittelemme täällä asiaan perehtyneiden tutkijoiden kanssa. Minun nimeni on Mika Niemelä. Olen työelämäprofessorina Oulun yliopistossa ja podcastin järjestävän tahon, eli SchoolWell-tutkimuskonsortion vuorovaikutusvastaava. SchoolWell-tutkimus hakee tieteeseen perustuvia ratkaisuja lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Tutkimusta rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto, ja tutkimus on osa Young-ohjelmaa. Tässä jaksossa meillä on aiheena lasten fyysinen hyvinvointi ja liikunta. Aiheesta kanssani keskustelemassa ovat vieraamme liikuntapedagogiikan apulaisprofessori Timo Jaakkola Jyväskylän yliopistosta.

Puhuja 1 [00:01:19]: Tervehdys, kiva olla paikalla.

Haastattelija 1 [00:01:22]: Kiva, ja kehittämispäällikkö, tutkija Mikko Huhtiniemi, niin ikään Jyväskylän yliopistosta.

Puhuja 2 [00:01:26]: Moi moi, kiva olla paikalla.

Haastattelija 1 [00:01:28]: Kiva. Kouluiltojen pysyvänä asiantuntijajäsenenä toimii Helsingin yliopiston kasvatustieteiden professori ja SchoolWell-tutkimuskonsortion johtaja Kirsi Pyhälto.

Haastattelija 2 [00:01:39]: Moikka.

Haastattelija 1 [00:01:40]: Mitä sanot, Kirsi, onko oikein kuvattu, jos sanon, että tässä on aika intohimoinen halu yhdistää tällainen koulujen arjen kokemukset ja tutkimus keskenään tässä meidän podcastissa ja ehkä meidän tutkimuksessakin. Ja toinen kysymys, mikä on fiilis, kun päästään liikkeelle näin pitkän valmistelun jälkeen?

Haastattelija 2 [00:01:59]: No siis ihan ehdottomasti voi sanoa näin, että kouluhan on meidän yhteiskunnan oikeestaan tärkein instituutio. Et koululla on väliä ja kouluun kohdistuu paljon odotuksia. On myös sellainen ajatus, tai se näkyy aika paljon meidän yhteiskunnassa, että ajatellaan, että se mikä meillä on ongelma tai mikä meil on vikana, niin koulun pitäis korjata se. Ja kouluun kohdistuu tosi paljon odotuksia. Meidän tää SchoolWell-hanke on tavallaan lähteny liikkeelle sellasella ajatuksella, että me ollaan koulun puolella. Me yritetään luoda yhteistyössä koulujen kanssa sellasii sosiopedagogisia ratkasuja, jotka auttaa heitä tuunaamaan heidän arkeaan sellasella tavalla, että se sujuu paremmin. Lapset oppii paremmin, he voi paremmin. Ja mä uskallan sanoo, että me ollaan tosi intohimoisia tämän asian suhteen. Tää on myöskin tosi haastava, iso tavote. Ja kun sä kysyit nyt fiiliksistä, niin mä oon tosi innoissaan, mutta kyl mua myös jännittää. Et musta on ihan älyttömän kiva päästä tekeen tätä juttua.

Haastattelija 1 [00:03:24]: Okei, et aika samalla fiiliksellä siis mennään. Ja tässä ei ollu vielä kaikki, koska meillä on järjestävän tahon edustajana SchoolWellin projektikoordinaattori Heidi Wirkkala mukana myös. Heidi on koostanu meille kysymykset tähän podcastiin.

Puhuja 3 [00:03:41]: Jes.

Haastattelija 1 [00:03:43]: Okei, eiköhän me mennä sitten suoraan kysymyksiin. Ole hyvä, Heidi.

Puhuja 3 [00:03:54]: Tää huono fyysinen kunto oli selkeesti semmonen, mihin me saatiin eniten kysymyksiä, kaikista muista aiheista. Ja täällä on muun muassa kysytty sellasta, että ihan yleisesti huono fyysinen kunto, et kunto jopa niin huono, että koulupäivää ei tahdota jaksaa olla aktiivisesti paikalla. Huoltajat kuljettavat ja ajatus vaikka koulumatkojen

kävelemisestä tai pyöräilystä tuntuu mahdottomalta. Koululiikunta ei yksin ratkaise, mistä ratkaisu? Vähän samalla aiheella jatketaan, että liikkumattomuus mietityttää. Lasten ja nuorten liikkumisen määrä on vähentynyt, ja yhä useampia tuodaan kouluun autolla, bussilla, jopa sähköpotkulaudalla. Treenejä on niillä, jotka harrastaa paljon, mutta sinnekin mennään autolla, ja arkiliikunta on vähentynyt. Miten arkiliikuntaa voisi lisätä? Kenen tässä asiassa pitäisi ryhdistäytyä? Vähän, pikkasen eri aiheesta on sitte, että pitkät koulupäivät sisältää paljon istumista. Uudet toimintamallit tai sitten olemassa olevien toimintamallien yleistyminen. Mikä näissä voisi olla semmonen, joka toimis istumisen vähentämiseksi? Ja sitten yhdestä koulusta tuli, että kasvavassa vaiheessa olevien lasten ja nuorten ergonomiaan pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Olisko säädettävät kalusteet ratkaisu? Ja viimeinen, tämmönen vähän yleisempi taas, että miten voisimme tukea lasten liikunnallista elämäntapaa? Nyt näkyvissä polarisoituminen erittäin paljon liikuntaa harrastavien ja lähes kokonaan liikkumattomien kesken.

Haastattelija 1 [00:05:35]: Okei, kiitos Heidi. Siinä oli Kouluillan ensimmäiset kysymykset. Mitä ajatuksia tää spontaanisti herättää? Haluatko, Timo, vaikka alottaa?

Puhuja 1 [00:05:46]: No spontaanisti ainakin hyvin tuttuja kysymyksiä. Nää on justiinsa niitä, mitä me työssämme yritetään ratkoa päivittäin. Että toi liikkumattomuus on yks meiän kouluikäisten suurimmist haasteista nykypäivänä. Ja jos joku sen viisasten kiven löytää, millä se saadaan tosta vaan ratkastuu, niin on hyvin viisas ihminen. Tää koostuu monista asioista, tää liikkumattomuus/liikkuminen, ja niistä varmaan täs nyt sitten tänkin podcastin aikana enemmän keskustellaan. Hyvin tuttuja kysymyksiä.

Haastattelija 1 [00:06:27]: Tuttuja kysymyksiä. Mitä sanoo Mikko?

Puhuja 2 [00:06:30]: No se on totta, tuttuja kysymyksiä ja hyviä kysymyksiä, sellasia, mitkä on selvästi mietityttänny siellä koulun ja ihmisten arjessa. Jotenkin ite, tuli sellanen ajatus, että tää liikkumattomuus, kunto, tällaset teemat on ehkä viime vuosina enemmän ja enemmän ollu pinnalla ja puhututtanu. Ja ne on tietyl tapaa noussu yhä useamman esimerkiks opettajan sellaseen arkiajatteluun, ja on ehkä huomannu niitä merkkejä, just mitä tos tuli esiin, vaikkapa siitä, että ei jakseta koulupäivää, yksittäistä koulupäivää. Ja moni on ehkä huomannu sitä omassa perheessään, omassa arjessaan ja ympäristössään. Niin tää on noussu sellaseks teemaks. Sit tullaan just siihen haasteeseen, siihen viisasten kiveen. Että tää on aika, voisi sanoa viheliäinen ongelma, kun tää on tällanen yhteiskunnallinen iso haaste, mikä on vuosikymmenten aikana syntyny, ja siinä on paljon vaikuttavii tekijöitä taustalla. Niin todella vaikee ja haastava lähteä sitä myös taklaamaan.

Haastattelija 1 [00:07:33]: Joo. Eliikä yhdessä ollaan viisasten kiveä etsimässä täällä, tässäkin podcastissa. Mutta sanoit, Mikko, tossa, että se on noussu arkiajatteluun. Se on pikkuhiljaa kehittynyt, jos ymmärsin oikein, vuosien saatossa. Ja sitten siitä on tullu osa sellasta, että tää on aika näkyvä ilmiö. Tää on tuttua teille tutkijoille myös.

Puhuja 2 [00:07:55]: Kyllä, ja ite jotenkin ajattelen niin, että ehkä aikasemmin on paljon lähestytty tätä asiaa sellasen urheilun ja suorituskyvyn kautta ehkäpä. Ja nyt viime vuosina on esimerkiksi tullu tää toimintakyky-termi, tällanen arjen jaksaminen. Tää on musta hyvä tällanen ajattelua avartava juttu, että se liikkuminen ei ole aina urheilua tai sitä urheiluseurassa harrastamista, vaan se on sellasta arjen aktiivisuutta, arjen tekemistä, siis arkista elämistä, missä käytetään omaa kehoa jollakin tavalla. Tää on musta ollu sellanen tosi tärkeä ajattelun avartaja.

Haastattelija 1 [00:08:40]: Okei.

Puhuja 1 [00:08:40]: Ja tohon voin jatkaa sen, että täähän on vähentynyt tää liikkuminen jo kymmenii vuosia. Aiemmin on puhuttu lähinnä, kun on mietitty liikkumista, liikkumattomuutta, niin on mietitty tämmöstä fyysistä terveyttä, sairauksien puuttumista lähinnä. Et se on ollu selkeesti se outcome, se lopputulos, mikä tästä liikkumisesta tai liikkumattomuudesta on. Mutta nyt sitten täs viimeisen, sanotaanko, kymmenen vuoden aikana on alettu puhumaan ja tutkimaan enemmän liikunnan, liikkumisen ja oppimisen välistä yhteyttä ja todettu, että se vaikuttaa, myötävaikuttaa tää liikkuminen ja fyysinen kunto, motoriset taidot, vaikuttaa huomattavasti oppimiseen, koulussa menestymiseen, kognitiivisiin asioihin. Ja siitä kun mennään nyt vielä vähän eteenpäin, ja mikä täs SchoolWellissäkin on ajatuksena, niin on tämmönen kokonaisvaltaisen hyvinvointi. Et on tosi paljon viime aikoina tehty tutkimusta liikkumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Et on tämmönen mentaalinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi. Niin ne on tullu tähän näin, et tää liikkumisen ilmiön tutkiminen on monipuolistunu täs viimeisten vuosien aikana huomattavasti.

Haastattelija 1 [00:09:58]: Se fokus on muuttunu vuosien äärellä tämmösestä suorittamisesta...

Puhuja 1 [00:10:01]: Kyllä, nimenomaan.

Haastattelija 1 [00:10:01]: ...arkeen ja muuta. Mä voisin kuvitella, että Kirsillä on tähän näkökulmaa tai kysymystä. Ole hyvä, Kirsi.

Haastattelija 2 [00:10:07]: Kiitos. Mä itse asiassa mietin, toi mitä Timo sanoit, niin on älyttömän kiinnostava juttu. Et se on arkisesti ajatellen kauheen helppo miettiä, että kun sä liikut, niin sun fyysinen terveys parantuu. Mutta et ehkä sitä ei tuu niin usein ajatelleeks, et näyttää siltä, että tutkimustulosten mukaan sillä liikkumisella on monia muita positiivisia seurauksia, niin mä haluaisin kuulla lisää. Minkälaisiin asioihin liikkuminen on yhteydessä, muihinkin kun pelkästään siihen fyysisen kunnon ja terveyden lisääntymiseen?

Puhuja 1 [00:10:44]: Koulussa menestyminen on yks sellanen. Arvosanat, keskiarvot, standardoidut testit, kognitiiviset toiminnot, toiminnanohjauksen osa-alueet. Liikkumisella on näihin kaikkiin todettu selkeesti positiivinen vaikutus. Samoin mielenterveys. Tossa justinsa olin kuuntelemassa yhtä esitystä, missä oli iso meta-analyysi liikunnan, liikkumisen merkityksestä depression. Nehän on merkittäviä tuloksia, että ne on jopa joissaki tutkimuksissa merkittävimpiä kun mikään muu terapia tai lääkehoito. Et ne on vakuuttavia tuloksia. Sitten tämmönen sosiaalinen puoli, sosiaalisten taitojen oppiminen. Että jos lapsilla ei oo mahdollisuus olla aktiivinen muiden kanssa fyysisessä ulkona, niin sosiaalisten taitojen kehitys ei oo sitten ollenkaan niin selvää kun sellasilla lapsilla, jotka touhuvat tuolla ulkona ryhmissä muitten kanssa.

Että se on, monipuolisesti liikkuminen on osa sitä kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia, että se on merkittävä yhteys monenlaisiin asioihin. Mut sit tietysti kun miettii sitä liikkumista itessään, niin jos haetaan niitä vaikutusmekanismeja vaikka oppimiseen, niin se liikkuminen itessään ei, se on vielä niin ku liian abstrakti ilmiö, että sit pitää mennä kattoon, että minkälaisii kehön ominaisuuksia se liikkuminen kehittää. Elikkä se on erilaisia vaikutusmekanismeja, vaikka kun me harjoitellaan motorisia taitoja tai kestävyyskuntoa tai lihaskuntoa, että niissä on ne omat vaikutusmekanismit, minkä kautta niiden ominaisuuksien kehittyminen sit myötävaikuttaa esimerkiksi oppimiseen.

Haastattelija 1 [00:12:37]: Elikkä tiedetään, että... Tai tää on kiinnostavaa, että tietynlainen liikunta on yhteydessä esimerkiksi oppimiseen eri tavalla kun toinen.

Puhuja 1 [00:12:46]: Kyllä. Esimerkiksi jos harjoittelet motorisia taitoja, niin se kehittää aivokuorta. Se kehittää aivokuorella niitä hermoyhteyksiä, hermoverkkoja, joita käytetään esimerkiksi matematiikan opiskelussa. Se on, motoristen taitojen harjoittelu, niissä kehittyminen, niin se on ongelmanratkaisu. Se on problem solving, ihan samalla lailla ku siellä luokahuoneessa on vaikka matematiikan tehtävien tekeminen. Elikkä jos sä harjoittelet monipuoliset motoriset taidot itelle, niin sulla on todennäköisesti isompi potentiaali pärjätä akateemisesti, kun jos sulla ei oo hyvää repertuaaria motorisia taitoja olemassa. Sit kestävyyskuntoa, se on sitten taas jos sä harjoittelet, käyt lenkillä, sulle kehittyy

lihaksii, hiussuonia, siis sun verisuonet kehitty, veri pääsee virtaamaan. Niin ihan yhtä lailla se kestävyysharjoittelu kehittää aivoihin verisuonii. Ja ku aivoissa kehitty, verisuonet, veri virtaa paremmin, sä oot vireempi, siellä alkaa vaikuttaa sun tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen siel luokkahuoneessa, niin se vaikuttaa sen mekanismin kautta sitte oppimiseen.

Haastattelija 1 [00:14:05]: Joo, hienoa, kiitos. Mitä Mikko sanoo, haluatko jatkaa tästä?

Puhuja 2 [00:14:10]: No täs tuli hyvin kattavasti jo, mutta ehkä... Ajattelen vielä, että tää liittyy myös kiinteesti tohon oppimisen tukeen. Ja jos ajatellaan ihan nuoria oppilaita, joilla voi olla vaikka lukemisen haasteita tai oppimisen vaikeuksia, niin hyvin usein ne linkittyy myös niihin motorisiin haasteisiin. Tääkin osoittaa just sitä, että nää on hyvin kiinteesti kytköksissä toisiinsa. Et siinä mielessä myös tähän oppimisen tuen näkökulmasta ja oppimisvaikeuksien tunnistamisen näkökulmasta, nii ois aina hyvä pitää mielessä myös tää liikunnan puoli tai motorisen oppimisen puoli täs kokonaisuudessa.

Puhuja 1 [00:14:47]: Joo, tosta sanotaankin, että esi- ja alkuopetuksen asiantuntijat on parhaimpii asiantuntijoita löytämään niit oppimisen vaikeuksii, koska se näkyy ensisijaisesti siinä motorisissa. Että ei säily tasapaino jossakin ihan perus motorisissa tehtävissä tai on kömpelyyttä tai tällasta. Niillä on kokenutta silmää tunnistaa niitä mahollisii oppimisen haasteita sitten jatkossa.

Haastattelija 1 [00:15:13]: Tää liikkuminen on ilmiönä sellanen, et se kytkeytyy itse asiassa aika moneen asiaan. Et sit jos tätä palasta liikutellaan, niin aika moni muukin palanen liikkuu.

Puhuja 1 [00:15:24]: Kyllä, se on, niin ku tossa just totesin, niin se on yks osa semmosta ihmisen hyvinvoinnin potentiaalia tai mahollisuutta.

Haastattelija 2 [00:15:37]: Eli voiks sanoo niin, että kun me ollaan ihmisii, niin meidän käyttöliittymämme on ensisijaisesti manuaalinen? Eli me ollaan tossa mielessä liikkuvia ihmisii.

Puhuja 1 [00:15:56]: Ihminen on tehty liikkumaan.

Puhuja 2 [00:15:58]: Juuri näin.

Puhuja 1 [00:15:58]: Ja jos pieniä lapsia päästää virikkeelliseen ympäristöön, missä on kaikenlaista mahdollisuutta kokeilla ja haastaa itseensä, niin nehän lähtee liikkumaan. Ei niitä pidä mikään paikallaan siinä, mut sitte kun elämä menee, vuodet menee eteenpäin, niin me ollaan totuttu tähän passiiviseen, inaktiiviseen elämäntyyliin. Ja se vähän niin ku lumipallon lailla sitä kartuttaa, sitä inaktiivisuutta, mutta se on just näin, että meidät on tehty kyllä liikkumaan, se tulee pitkältä tuolta evoluutiosta, biologiasta.

Puhuja 2 [00:16:26]: Kyllä, juuri näin, ja siis jopa niinkin rajusti, että se fyysinen aktiivisuus on sellanen elämän edellytys, että jos ihminen joutuu vaikka sairaalahoitoon ja vuoteeseen makaamaan, niin hyvin nopeesti alkaa sitten jopa solutasolla näkymään negatiivisia vaikutuksia siis siit liikkumattomuudesta, täydellisest paikallaanolosta. Eli tällanen fyysinen aktiivisuus on ihan elämän edellytys. Et sitten tietysti siitä mennään eteenpäin, niin siihen liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen, ja ehkä urheiluun, kilpaurheiluun ja tällasiin, ne on eri tasoja siinä liikkumisessa.

Haastattelija 1 [00:17:03]: Joo, siis mainiota. Tää on tosi mielenkiintosta. Teillä on kummallakin tutkijauraa takana. Sä oot, Timo, Jyväskylässä yliopistossa, opetat muun muassa liikunnanopettajaopiskelijoita, et kuinka tällasia asioita tehdään kouluissa.

Puhuja 1 [00:17:28]: Kyllä.

Haastattelija 1 [00:17:28]: Ja sä oot tutkinu tätä aihepiiriä paljon. Niin mitä sä ajattelet, onko sun tutkija-uralla tullu joku sellanen kohta vastaan, jossa sä oot jotenkin ajatellu, että vitsit, näinhän tämä asia on? Tai onko kumuloitunu jotain sellasta tutkimustietoa, jossa sä oot päätyne tähän nykyiseen käsitykseen tästä, mitä äsken kuvasit.

Puhuja 1 [00:17:45]: No ehkä se on vielä tulossa, että mitä enemmän tietää, niin sitä vähemmän itse asiassa tietää. Näinhän se asiantuntijatyössä menee. Mutta kyl mä sanoisin, että se oli ainaki semmonen tietyl tavalla käänteentekevä se liikunnan ja oppimisen välinen yhteys, ku sen hoksasin, että semmost tutkimusta tehdään ja se kasvaa se tutkimus. Että se vähän niin ku laajensi sitä mun ajatusta, että eihän täs nyt ollakaan oikeestaan pelkästään vaan liikkumisen kans tekemisissä tai motoristen taitojen, vaan että täs on kokonaisvaltainen tää paketti. Jos me ihmisen olemisesta puhutaan, niin me ollaan kokonaisvaltaisii toimijoita aina. Että se oli varmaan semmonen käänteentekevä puoli. Ja nyt sit viime aikoina kyl mua kiinnostaa suunnattomasti tää liikkumisen ja hyvinvoinnin yhteys, tää mentaalinen ja sosiaalisten taitojen oppiminen ja tämmönen. Et mikä mahdollisuus

liikunnalla on siinä, niin se on äärimmäisen mielenkiintosta. Ja siihen varmasti täs SchoolWell-hankkeessa pyritään vastaamaan myöskin.

Haastattelija 1 [00:18:43]: Oliko joku artikkeli, minkä luit, tai oliko oma tutkimustulos, joka tuli vastaan, nii olisk sellanen jota...?

Puhuja 1 [00:18:53]: No tää oli yks kongressiesitys, mistä se lähti, 2010. Ja siihen mennessä ei nyt ihan hirveesti ollu vielä tutkailtu tätä liikunnan ja oppimisen yhteyttä. Ja se on siis sinänsä mielenkiintonen, toi liikunnan ja oppimisen välisen tutkimuksen se syntyhistoria, mistä se oikeestaan lähti. Se lähti tuolt Yhdysvalloista, kun siellä pohdittiin liikunnanopetuksen merkitystä, että pitäiskö se kokonaan ottaa pois, että sehän on täysin turhaa siel kouluissa. Että järkevämpi olis pitää jotakin akateemisiin oppitunteja niitten sijaan. Ja sitte liikunta-alueen tutkijat alko tutkailemaan, et hetkinen, että mikäs merkitys niillä on, ja tulokset yllättäen oliko sitte päinvastaisia, ettei niit akateemisiin tunteja tarvittukaan sit niin paljoo, kun siinä oli jotakin aktiivist liikuntaa, oli se liikuntatunteja tai välitunneilla aktiivisesti liikkumista, tai koulu-, tämmösii kerhoja, että ne kaikki sit myötävaikuttikin siihen akateemiseen oppimiseen.

Haastattelija 1 [00:19:50]: Joo, elikkä vähän samanlainen havainto, mitä sulla siellä, ilmeisesti oli joku tutkijatapaaminen tai kongressi, sä istuit takapenkissä ja tajusit, että vitsit, näillä on yhteist, tällä liikunnalla...

Puhuja 1 [00:19:58]: Kyllä. Joo.

Haastattelija 1 [00:19:59]: Joo, kyllä kyllä. Mikolle sama kysymys. Onko joku tutkimustulos tai tutkimus vaikuttanu erityisesti sun ajatteluun, miten sä ajattelet tänä päivänä tästä asiasta?

Puhuja 2 [00:20:09]: No mun tutkijanura on toki paljon lyhyempi, ja oon nuorempi tutkija ku Timo. Mutta ehkä kaks asiaa tulee itelleen mieleen. Toinen liittyy vähän tähän kuntoon, taitoihin, versus sitte siihen kokemukseen niistä. Sillä et kuinka päteväksi, osaavaksi sä koet ittes liikkujana, tai kuinka taitavaks sä koet, nii sillä on valtava merkitys. Se on ollu itelleen kans sellanen ajattelua muokannu asia. Sillä mitä tuol pääkopan sisäl tapahtuu, nii sil on valtava merkitys. Mä oon ajatellu niin päin, että kuka tahansa oppilas, riippumatta siitä sun oikeasta kuntotasosta tai taitotasosta, jos sitä jotenki objektiivisesti pyrittäis mittaamaan, niin riippumatta siitä, nii se sun kokemus voi olla positiivinen. Sä voit kokee, että mä oon riittävä, mä oon hyvä, mä osaan tai mä kehityn. Tän tyyppisii asioita. Nii se on must tosi sellainen jotenki positiivinen viesti silleen, et me voidaan kannustaa oppilaita, jotka on hyvin

eritasosia liikkujia. Nii jokainen voi löytää niit positiivisii kokemuksii, ja kokea ittensä tavallaan omalla tasollaan hyväks liikkujaks. Tää on ehkä yks. Ja ehkä sit toinen asia on se, että... Tääkin on tällainen mun... Mä oon ratkaisukeskeisesti miettiny näitä, et miten voidaan lähtee tilannetta muuttamaan ja parantamaan, nii aika pienillä asioilla loppujen lopuksi, siis yksinkertaisilla asioilla, nii saadaan tuloksia aikaan. Jos halutaan esimerkiks motorisii taitoja tai näit kuntotekijöitä parantaa, niin loppujen lopuks ne on aika pieniä juttuja. Mut se vaatii sitte tiettyä systemaattisuutta ja järjestelmällisyyttä ja tietynlaista rakennetta, jotta tähän tavoitteeseen päästään. Mutta kuitenkin, niin se on lohdullista, että ei tarvita taikatempuja tai mitään ihmeellistä, vaan pienet asiat, ne ratkasee.

Haastattelija 1 [00:22:07]: Sä oot yliopistolla, teet tutkimusta oppilaiden motivaatio-, tunnekokemuksesta, liikuntakasvatuksesta ja niin edelleen. Ja oot myös tän MOVE-toiminnan koordinaattorina ja muuta. Niin tää on sun löytö tämä, että jokainen voi olla liikkuja ja sit voi tulla niitä myönteisiä tunnekokemuksia.

Puhuja 2 [00:22:32]: Joo, kyllä, ilman muuta. Ja mä mielelläni vien sitä viestiä. Sitähän on vuosikymmenien tutkimuksissa osotettu tätä kokemuksen merkitystä, sen koetun pätevyyden merkitystä. Mutta musta se on hyvä viesti viedä eteenpäin esimerkiks kentälle, opettajille, että panostetaan siihen puoleen, että miten luodaan niitä hyviä positiivisii kokemuksii. Että annetaanko esimerkiks palautetta siitä metreistä ja senteistä ja siitä tuloksesta, vai siitä yrittämisestä ja omast kehittämisestä ja näin pois päin.

Haastattelija 1 [00:23:06]: Joo, kiva, tässä omat ajatukset menee omiin liikuntatunteihin ja koululiikuntaan ja... [nauravat 00:23:14]

Puhuja [00:23:12]: Toivottavasti hyvällä tavalla.

Haastattelija 1 [00:23:14]: Hyvälläkin tavalla, voisko sanoo näin. Mut Kirsi, sitten mä kysyn, anteeks, Timo, ja sitten mä kysyn Kirsiltä seuraavaks.

Puhuja 1 [00:23:21]: Joo, no tohon Mikan kysymykseen oikeestaan vielä semmonen tuli täs mieleen, että kun olet itse liikunta-alan tutkija, niin oot todennäköisesti ite aktiivinen liikunnallisesti ja aina ollut. Ja ku on tämmönen tausta, niin tietysti siinä on, varsinki alkutaipaleella, niin voi olla aika hankala miettii sit sellasen oppilaan, ihmisen taustoja, et miksi se ei liiku, et miksi se ei kiinnosta, ku itelle se on itestänselvyys. Et varmaan semmonen ymmärrys on täs vuosien varrella kasvanu kanssa, että se on ihan luonnollista, ettei kaikkii kiinnosta se liikunta ja siel on monenlaisii fyysisii, psyykkisii, sosiaalisii syitä, että minkä takia, mitkä on esteitä joilleki ihmisille. Et se ymmärrys on tässä lisääntyny kyllä.

Haastattelija 1 [00:24:11]: Joo, se on varmaan aikamoinen prosessi myös käydä tämmöstä itsereflektiota ja omia ajatuksia suhteessa siihen tutkittavaan aiheeseen.

Puhuja 1 [00:24:18]: No kyllä se on näin.

Haastattelija 1 [00:24:21]: Joo. Mitä sanoo Kirsi? Tää on aika mielenkiintosta.

Haastattelija 2 [00:24:25]: Tää on erittäin mielenkiintosta. Mä tuun vähän erilaisella taustalla. Eli mä oon taustaltani kasvatuspsykologian ja oppimisen tutkija, ja tehny sitten niistä lähtökohdista kouluun liittyvää tutkimusta varmaan tommonen, itse asiassa yli parikymmentä vuotta. Ja mulle ehkä tähän oppimisen ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen liittyvä semmonen käänteentekevä tutkimustulos oli se, että kun... Oisko noin 15 vuotta sitten, me tehtiin tutkimusta, jossa me oltiin kiinnostuneita siis oppilaitten merkittävistä koulukokemuksista, ja sit toisaalta me oltiin kiinnostuneita siitä että, opettajien merkittävistä työhön liittyvist kokemuksista, ja erityisesti oppimisen tulokulmasta. Ja me kierrettiin tommonen puoltoista vuotta ympäri Suomee eri kouluissa meiän tutkimusryhmän kanssa. Ja sitten me kerättiin monenlaisia aineistoja ja analysoitiin niitä, ja esitettiin niille aineistoille ensisijaisesti siis oppimiseen liittyviä kysymyksiä. Ja aina kun me kysyttiin se oppimisen kysymys, niin se vastaus, joka tuli sekä oppilailta et opettajilta, niin ne puhu aina paitsi siit oppimisesta, niin myös hyvinvoinnista. Eli tavallaan me ongittiin yhenlaista kalaa ja toisenlaista tuli aina siinä rinnalla. Ja tää oli systemaattinen havainto.

Ja nää itse asiassa, tilanteet joita sekä nää oppilaat että nää opettajat kuvas, niin ne oli tyyppillisesti tämmösiä pedagogisesti haastavii sosiaalisii ongelmanratkasutilanteita. Ja sitten se, että miten niit tilanteita ratkastiin, niin käänty joko plusmerkkiseksi tai miinusmerkkiseksi. Et sekä sen opettajan näkökulmasta että sitten sen oppilaan koulukokemuksen näkökulmasta. Ja tää oli sellainen tutkimustulos, joka sitten viritti meiän tutkimusryhmää siihen suuntaan, että jos me kysytään yhtä kysymystä ja tulee aina kaksi vastausta samalla, niin näillä asioilla täytyy olla keskenään jotain tekemistä. Ja sitten näytti myöskin siltä, että ne oleellisesti kiinnittyi sinne koulun perusprosesseihin. Eli sinne opiskeluun, oppimiseen, opetuksen kysymyksiin. Ja tää sai meiät silloin ensimmäistä kertaa ehkä ajattelemaan sellasel tavalla, että niis koulun pedagogisis prosesseissa, silloin ku opiskellaan vaik matikkaa, niin se millä tavalla se tehdään, niin siinä aina syntyy ikään kuin oppimisen liitännäisenä tai sivutuotteena, niin hyvin- tai pahoinvointii niihin prosesseihin osallistumiseen, sekä sille oppilaalle että sitten opettajalle. Ja tää oikeestaan oli meille sellainen, et mistä sitten semmoset ensimmäiset, nyt tän SchoolWellin idut sai alkunsa, tosta havainnosta, et okei, tääl tikittää jotain sellasta, mistä pitäis ymmärtää enemmän ja

tietää enemmän. Tietenki sit kulu 15 vuotta ennen ku ollaan tässä pisteessä. Mut se oli käännteentekevä havainto meille.

Haastattelija 1 [00:28:13]: Elikkä vähän samanlainen, mitä tässä Timo ja Mikko kuvas. Että tähän yhdistyy jotain sellasta, mitä mä en oo osannu ajatella aikasemmin. Ongella ja tuleeki kaks kalaa kerralla.

Haastattelija 2 [00:28:28]: Joo, ja mä sanoisin, et tässä on myöskin, et jos me katotaan oppimisen tutkimusta ja sit hyvinvoinnin tutkimusta, niin nehän on todella pitkään eläny ihan omaa elämäänsä. Et niin ku Timo esimerkiks kuvas liittyen liikkumiseen, niin samalla tavalla liittyen sosiaaliseen tai psyykkiseen hyvinvointiin, niin hyvinvoinnin tutkijat ovat olleet hyvinvoinnin tutkijoita, ja oppimisen tutkijat ovat olleet oppimisen tutkijoita, ja aika harvassa ovat olleet sitten nää ristipölytykset näitten kahen ison tutkimuslinjan välillä.

Haastattelija 1 [00:29:04]: Joo. Tää on itse asiassa aika herkullinen tilanne, kun me istutaan tässä saman pöydän ääressä, ja ollaan kaikki nyt sattumalta tässä ensimmäisessä jaksossa niin tän SchoolWellin toimijoita. Ja tässä on nää kaikki osa-alueet jotenki pistetty yhteen, ja yritetään tästä saada semmonen sekamelska, joka vastaa vähän kaikkeen. Mutta tää käy mielenkiintoseks. Onko Timo tai Mikko, haluatteko kommentoida, tai tuleeko, mitä toi Kirsin tarina tutkimustuloksien merkityksestä herättää teissä?

Puhuja 1 [00:29:41]: No kyllähän se vahvistaa sitä, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Että eihän... Se on just ollu näin, mitä Kirsi tos kuvas, että varmaan eri alueitten tutkijat on tutkinu aika kapeesti sitä omaa aluettaan, mutta tässä nyt yritetään kovasti SchoolWellissä katsastaa oppimista, hyvinvointii, kokonaisvaltasemmin, mitä sitä on kenties missään aikasemmin koskaan tehty. Että se on äärimmäisen mielenkiintosta.

Puhuja 2 [00:30:15]: Joo, just näin, et kyl ite nuorempana tutkijana on kokenu kans, että monitieteisyys täs yliopistomaailmas, tutkimusmaailmassa, on korostunu, mikä on tosi hieno asia. Mut yhtä lailla se, siel vaikkapa koulun arjessa, niin must näkyy tällanen monialaisuus, ehkä moniammatillisuuskin. Että meillä on haastavii ongelmia, tää liikkumattomuus tai nää toimintakyvyn haasteet on yks niistä, niin ne todennäkösesti vaatii tällasia moniammatillisia, hyvin monipuolisia ratkasuja myös. Ne ei oo sit niitä yksittäisiä keinoja yhdessä sektorissa, yhdessä siilossa, vaan sielläkin tarvitaan sitä monipuolisuutta.

[välimusiikkia 00:30:55]

Haastattelija 1 [00:31:04]: Me tulemme tässä meiän podcastissa sitä vaihetta kohti, jossa me lähdemme pohtimaan ratkaisuja. Elikkä jos meillä ois taikasauva tai teillä olis taikasauva, jota heilauttamalla te ratkaisisitte tän koko asian, tai jos olisitte sellasella paikalla, koulussa tai meiän yhteiskunnassa, miten tahansa, niin mitä te tekisitte? Mikä ois teiän ratkasu tähän asiaan?

Puhuja 1 [00:31:28]: Liikkumattomuuteen vai?

Haastattelija 1 [00:31:30]: Liikkumattomuuteen, kyllä, joka edistää varmaankin myös sitten hyvinvointii ja oppimista.

Puhuja 1 [00:31:36]: Mä en oikein usko, et siihen liikkumattomuushaasteeseen on yhtä ratkasua, että se koostuu aika monesta eri asiasta. Siis kaikkihan lähtee perheistä, vaikkapa lapsi on pieni ja oppii liikkumaan, lähtee liikkumaan. Et mitkä siel perheessä on arvot, arvopohja liittyen siihen liikkumiseen, ja yhdessä tekemiseen ja yhdessä fyysisesti aktiivisena olemiseen. Ja se arvopohjahan ei tietenkään missään riitä, että sit ne teothan pitää tukea sitä arvopohjaa, et sieltä se lähtee. Sitte ku miettii niitä konteksteja, missä kouluikäinen voi olla fyysisesti aktiivinen, niin siellähän on tietenkin vapaa-aika, sit on koulupäivä ja sit on urheiluseuratoiminta. Niillä on kaikilla oma iso merkityksensä, ja oma iso potentiaalinsa. Siel vapaa-ajassa, mitä pienemmistä on kyse, niin ku tos sanoin, niin vanhemmillä on varmasti erittäin iso rooli ja sitte pikkuhiljaa se niitten vertaisten rooli alkaa siinä kasvamaan, ja sisarukset, kaverit, niitten rooli on merkittävä.

Mutta SchoolWellissä me pyritään vaikuttamaan tietysti siihen koulupäivään, koulupäivän aikaisiin tapahtumiin. Ja jos sitä purkaa liikkumisen kannalta, niin siel on muutamia semmosii kohtia, missä voi olla aktiivinen tai inaktiivinen. Et se lähtee siitä, ku pistetään kotiovi kiinni, ku lähetään kouluun. Et mitä sit tapahtuu? Millä me sinne kouluun mennään? Jos me kuljetaan kaikki koulumatkat lihasvoimalla, niin me saavutetaan aika iso osa siitä liikkumissuosituksesta jo. Jos me mennään moottorilla sinne kouluun, niin se jää tekemättä. Et se lähtee siitä. Sit on kaikki välitunnit, missä on valtava potentiaali. Monessa koulussa nykyään Liikkuva koulu -hankkeen kautta on tämmönen pidempi välitunti, mikä sitten mahdollistaa sitä, ja siel on välineitä ja muita. No, toimiiko se ja tavoittaako se nyt sitte niitä vähän liikkuvia, niin se on toinen kysymys. Mut siel on kuitenkin iso potentiaali sen koulupäivän sisällä näis välitunneissa.

Sit näit akateemisiin tunteja, niitähän voidaan myöskin aktivoida. Se ei nyt sinänsä hirveesti lisää sitä, sillä ei hirveesti lisätä sitä liikkumissuosituksen toteutumista, mutta se voi edistää oppimista kyl merkittävällä tavalla, että siellä tauotetaan niitä akateemisiin tunteja tai sitte tehdään opiskelua sillä lailla, että on mahdollisuus myöskin liikkua. On se sitte jonkun

jumpapallon päällä tai tasapainolaudan päällä, tai miten se sitte onkin pedagogisesti ratkastu. Eli siel on ne akateemiset tunnit. Sit siel on viel nää liikuntatunnit, jossa on se ammattilainen pedagogi mukana. Ja ne liikuntatunnit on äärimmäisen tärkeitä niille vähän liikkuville, koska pakollinen koululiikunta tavottaa kaikki. Ei pelkästään vaan niitä, jotka liikkuu jo muutenkin, vaan ne, jotka ei liiku. Että se taitava liikuntapedagogi siellä osaa huomioida sitte toivon mukaan mahdollisimman hyvin niitä vähän liikkuvia. Et se on äärimmäisen tärkeät ne pakolliset koululiikuntatunnit. Sit on vielä yks, mikä liittyy koulupäivään, niin voi olla nää kerhot. Monissa kouluissa on koulun jälkeen kerhoja. Me ollaan paljon puhuttu täst kokonaisvaltaisesta koulupäivästä Suomessa. Ja joissakin kouluissa se varmaan sillä lailla toteutuu, että siel on järjestetty enemmän kerhoja ku joissaki toisissa kouluissa. Et siel on paljon potentiaali tos koulupäivässäki.

Haastattelija 1 [00:35:16]: Sä näet tämmösistä, et se koostuu osista. Jos mä ymmärsin oikein, niin yks tämmönen, et mitä varhemmin liikkuminen tulee osaksi elämää, sen parempi on.

Puhuja 1 [00:35:27]: Kyllä.

Haastattelija 1 [00:35:28]: Et ihan pienestä asti, ennen koulun alkua jo.

Puhuja 1 [00:35:30]: Kyllä, ja jos sen kääntää toisinpäin, niin jo ennen kouluikää, jos sä oot inaktiivinen, niin ne polut johtaa sitte kaikkeen semmoseen ei-toivottuun, mitä tulee liikkumisen määrään. Ja sit sitä kautta tietysti myöskin näihin oppimisen ja hyvinvoinnin asioihin.

Haastattelija 1 [00:35:56]: Joo, mutta sitte taas koulupäivän aikana, niin aika monta kohtaa, mutta vähän toisistaan erilläänkin olevia kohtia, koulumatkaa, välituntia ja muuta. Ja pitäs... Jos mä ymmärrän oikein, et tämmösen saisi tehtyä, niin pitäis olla itse asiassa, niitten eri toimijoiden jotenkin lyödä päät yhteen ja miettiä.

Puhuja 1 [00:36:02]: Näin se on, siin on vanhemmat ja koulu. Ja tietenkin se oppilas itse, jotka siinä on. Mut jos nyt miettii niitä, noita viittä kohtaa, mitkä tos koulupäivän sisällä mainitsin, niin se pakollinen koululiikunta on ainut semmonen, mikä on pomminvarma, että se tavottaa kaikki. Se että jos puhutaan, että lisätäänkö koululiikuntaa, niin lisätkää koululiikuntaa. Se tavottaa silloin ne kaikki oppilaat, ja varsinkin ne vähän liikkuvat.

Haastattelija 1 [00:36:29]: Joo. Okei. Hienoa. Täs oli ensimmäinen ratkaisuehdotus. Ja mehän, meillä on ehkä, kerron kuulijoille sen, että meillä on tässä myös koulukirjeenvaihtajat, jotka kuuntelee nää jaksot ja sitten kootusti antaa palautetta näistä meidän ratkaisuista, joista me päästään sitten keskustelemaan myöhemmin. Mikko, mikä on sun ratkasu?

Puhuja 2 [00:36:59]: Timo, oisit säästäny nyt muutaman kohan ees sieltä koulupäivästä. [nauravat 00:37:04] Mut tos tuli tosi hyvii asioita, et mä haluaisin noist muutamasta vähän jatkaa itse asias. Mä otan tost varhaisvuosista ensin kiinni. Ite kans aattelen, että se liikunnallisen minäkuvan syntyminen, niin se lähtee sielt ihan varhaisvuosista siis kotoota. Et miten opitaan sellasii tapoja olla aktiivinen? Jos esimerkiks seurataan sitä, et millä tavalla kuljetaan vaikka varhaiskasvatukseen, nii jos sen pystyy edes osittain tekemään aktiivisella tavalla, niin se jo opettaa siihen liikunnalliseen minäkuvaan liittyvää tavan muodostamista, että tää on normaali ja tää on ok. Joskus tarvii sadetakkia ja joskus vähän hikoiluttaa ja sekin on hyvä asia, että se on normaalia. Nii se ku syntyy sieltä pienestä pitäen, niin sit se kantaa aika pitkälle.

Mut sit jos mennään tohon koulupäivän sisään, niin kyl ite aattelen ihan samoin, että tällaset isot rakenteelliset asiat on yhteiskunnallisesti aika tärkeitä. Ja siinä koululiikunnan rooli on kyl keskeinen. Niin ku Timo mainitsi, niin se tavoittaa kaikki. Ja siel on koulutetut ammattilaiset sitä toteuttamassa. Meil on huippuopettajii. Siis en puhu nyt pelkästään liikunnanopettajista, vaan luokanopettajista. Ja siis niistä kaikista, jotka liikuntaa opettaa peruskoulussa, huippuammattilaisista. Niin sil on valtava vaikutus. Mut sitten tää toinen puoli, tän koululiikunnan näitten tuntien lisäksi, niin on tää koulun liikunta laajemmin ajateltuna, missä tuli näit hyviä jo malleja sieltä välitunneista ja muista. Niin siin vois, ja on puhuttuki tällasest liikunnallisesta toimintakulttuurista. Et minkälainen on koulun liikunnallinen toimintakulttuuri? Ja sit ku ajattelee sitä, että mitä koulu, minkälaisii päätöksiä siel tehdään siis eri kohdissa, niin sit jos se on aina vähän mielessä, että minkälainen toimintakulttuuri liikunnan näkökulmasta meil on, niin se vaikuttaa niihin päätöksiin. Jos pohditaan vaikkapa, minkälaisii telineitä pihalle laitetaan tai miten se koulupiha järjestetään, miten koulupäivä rakennetaan, että onks siel aukkoja sellaselle fyysiselle aktiivisuudelle. Tai sit vaikkapa esimerkkinä, että tossa tuttu entinen rehtori Jyväskylästä oli järjestäny koulupäivän tällases monikerroksisessa koulussa niin, että tunnilta toiseen mennään aina eri kerrokseen. Ykköskerroksest kolmoskerrokseen sit seuraavalle tunnille, niin siinä tulee vääjäämättä portaiden kulkemisii. Ja tää oli kaikki sitä, siis pieniä juttuja, mutta tää on sen liikunnallisen toimintakulttuurin synnyttämää ajattelua. Mä nään tän sellasena yhtenä isona juttuna.

Ja ehkä vielä jos tähän, nyt näihin ratkasuihin, niin kun ajattelen, niin mä tos aikasemmin mainitsin täst moniammatillisuudesta. Niin musta siinä on kans vielä sellanen suuri mahdollisuus, mikä on ollu haastavaa. Että ite kun oon tarkastellu tän MOVE-järjestelmän

kautta erityisesti liikunnanopettajien ja terveydenhuollon, kouluterveydenhoitajien ja koululääkäreiden yhteistyötä. Niin itse asiassa on ollu mielenkiintosta, kun me ollaan tutkittu ja kysytty kouluterveydenhuollon ammattilaisilta, et mikä on täs toimintakyvyn edistämisessä heidän tärkein yhteistyökumppani, niin se ei ookaan kollega tai lääkäri, vaan se on se liikunnanopettaja. Ja halutaan tehdä tätä yhteistyötä, mutta siel on käytännön esteitä, et ei kohdata, ollaan eri rakennuksissa tai liikunnanopettaja on siel kentillä ja jossain muualla, ja terveydenhoitaja voi vastata vaikka kolmesta tai neljästä eri kouluyksiköstä, niin ei tuu vaan niitä kohtaamisii. Ja on tällasia arjen haasteita. Mut nää on sellasii, mitä on kuitenkin kohtalaisen helppo ratkoa, ja tuoda näit ammattilaisii yhteen. Niin sit voidaankin yhdessä miettii, että mites me voidaan tukea tätä ryhmää tai tätä yksilöä näissä ja näissä vaikka toimintakyvyn haasteissa. Täs on sellanen yks puoli, mitä mä toivoisin, että tulevaisuudessa vietäis eteenpäin.

Haastattelija 1 [00:41:06]: Joo, elikkä moniammatillisuus ja liikunnallinen toimintakulttuuri, mikä kulttuuri me valitaan, ja ne ajateltais ne ratkasut sitä kautta. Okei, Timo?

Puhuja 1 [00:41:17]: No tohon voin jatkaa vielä, mitä Mikko puhui tost toimintakulttuurista, niin sil on oikeesti erittäin iso merkitys siinä... Että mulla on oma tytär, tossa lopetti alakoulun viime keväänä, ja hän oli semmoses koulussa, missä oli erittäin positiivinen liikunnallinen toimintakulttuuri. Ja se näky esimerkiks silleen, että aina kun ne meni välitunnilta sinne luokkahuoneeseen, niin siinä oli leuanvetotanko, niin kaikki veti leukoja siinä, ja merkkasivat sen oman tuloksen sinne. Ja ne keräs niitä toistoja sit luokkatasolla, niit toistoja. Että se toimintakulttuuri oli semmonen, et tommonen leuanvetoliike, mikä ei nyt välttämättä kauheen motivoiva oo ja aika raskas, niin se oli jotenki semmonen kiva juttu, yhdessä tehtävä juttu. Niin voitte kuvitella, että jos se toimintakulttuuri koulussa on sellanen, että se ei kauheesti tue sitä liikkumista ja muuta, ja sitte laitetaan se leuanvetotanko siihen luokan eteen ja sanotaan, että vetäkääs kaikki, niin se kääntyy itteensä vastaan. Mutta se kulttuuri, semmonen positiivinen liikunnallinen kulttuuri, niin se sai täs tapauksessa sen enemmänkin kannustamaan niit lapsii kehittämään sitä ominaisuutta ku vihaamaan sitä liikettä, mikä itessään, niin ku sanottu, niin ei kaikkein mukavin liike oo.

Nythän on paljon, kun kouluihin tätä toimintakulttuuriä pyritään muuttamaan, niin puhutaan tämmösest kokonaisvaltaisesta koulusta, vähän niin ku täs SchoolWellissäkin, et se on tämmönen whole school approach. Toki rehtorilla on varmaan se merkittävin vaikutus siihen, koska hän päättää resursseista. Hän istuu sen rahakirstun päällä, mutta ei se auta pelkästään se rehtorin tukeminen tai ei-tukeminen asiaan, vaan se vaatii sen koko henkilöstön. Kaikki muutkin kun pelkästään vaan opettajat, koko koulun henkilöstön ja mielellään vanhemmat siihen mukaan.

Haastattelija 1 [00:43:12]: Koko yhteisön pitäis ikään kuin miettiä se asia. Joo, Kirsi ole hyvä.

Haastattelija 2 [00:43:17]: Mä mietin sitä, että mitä te sanotte sitten... Minkälaisen neuvon antaisitte siinä kohdin, että kun on tällanen vähän liikkuva oppilas, joka ei halua liikkuu, kokee sen epämiellyttäväksi, ahdistuu ennen liikuntatuntii jo muutamaa päivää ennen. Niin miten tällases tilanteessa voi auttaa sitä oppilasta nauttimaan siitä liikkeestä?

Puhuja 2 [00:43:52]: Joo, noi on haastavia tilanteita monesti, pedagogisesti erittäin vaikeita tilanteita, että ku ollaan ison ryhmän kanssa toimimassa ja sit kuitenkin tulis huomioida myös ne yksilölliset haasteet ja tilanteet, niin se voi olla koulussa äärimmäisen vaikeeta. Mutta ite ajattelisin, että tärkeä ois tietysti vähän pyrkii pääsemään jäljille, että mistä se tunne on ehkä lähteny ja lähtee sitä kautta purkamaan. Et jos on vaikkapa huonoja kokemuksia jostain yksittäisestä tilanteesta, niin ne voi yllättävän pitkäänkin olla vähän niin ku selkäreppussa mukana, painamassa siellä. Mutta sitten riittävän, tai sanotaan, et sopivan tasosilla liikuntatehtävillä ku lähetään rakentamaan uudestaan, niin voikin sit syntyä niit hyvii onnistumisen kokemuksii, niin sit se kääntää tilannetta. Että sä huomaatkin, että kylhän mä osaan, mä selvisin tosta ja mä osasin tonkin, hei, ja toihan oli itse asias aika kivaakin, toi juttu mitä äsken tehtiin ja näin pois päin. Niin sit se alkaa rakentumaan sellanen positiivinen kuva sitä kautta. Mutta en ollenkaan sano, että se ois helppo tehtävä suurissa oppilasryhmissä, kouluympäristössä.

Puhuja 1 [00:45:02]: Luotetaan niihin päteviin liikunnanopettajiin, että siellä liikuntatuntien sisällä pystytään tarjoamaan positiivisii kokemuksii sekä vähän liikkuville, heikoiks itsensä kokeville, että sitten niille paljon enemmän liikkuville. Koulumatkat on yks semmonen matalan kynnyksen liikkuminen. Että se on varmaan hyvä lähteä siitä liikkeelle. Nykyään puhutaan myöski tämmösestä käsitteestä kun liikunnan lukutaito, ja siinä yks puoli on tämmönen ymmärtäminen, ymmärrys ja tietosuus. Elikkä sitä me ei varmaan liikaa korosteta tuolla liikunnanopetukses tai opetukses ylipäätään, että kerrotaan, perustellaan asioita, että miks kannattaa tehdä, vaikka terveyden ja hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta tietynlaisii fyysisii toimintoja. Että ehkä meil on opettajakunnassa vielä siinä käyttämätöntä potentiaalii. Että perustellaan, et miksi tehään.

Puhuja 2 [00:46:06]: Kyllä. Perustellaan, että miksi, ja sitten ite vielä ajattelin, että tää oppilaiden osallistaminen ja sen autonomian tunteen tukeminen... Että itse asiassa tutkimuksesta, tai itsemääräämisteoriatutkimukses ja motivaatiotutkimukses on aika vahvasti näytetty, et tällasia psykologisia perustarpeita, eli autonomiaa ja pätevyden tunnetta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun niitä tuetaan, niin se johtaa sit sellaseen sisäseen motivaatioon ja sitä kautta viihtymiseen ja positiivisiin seurauksiin. Niin tää on yks, että se autonomia voi olla, se ei tarkota aina sitä, että jokainen oppilas saa päättää, mitä tekee. Vaan ne voi olla hyvin pieniäkin juttuja, että sulla onki kaks tehtävää ja oppilas saa valita niistä, kumman se valitsee, tai erilaiset välineet, joita valitaan, tai tämmösiä pieniäkin

asioita siellä sun rakentaman tunnin sisällä. Jos aattelee liikunnanopettajaa tai opettajaa, joka toteuttaa sitä kasvatusta... Niin tän tyyppinen suunta on kans tärkeä, että sitten se ennaltaehkäisee sitten myös niitä negatiivisii kokemuksia.

Haastattelija 1 [00:47:13]: Okei. Meillä on ratkasuja pöydällä. Mitä, Kirsi, sanot ratkaisuihin?

Haastattelija 2 [00:47:19]: Mä jäin itse asiassa miettimään vielä sitä, että kun koulu on pedagoginen paikka... Ja et se tarkoittaa sitä, että koulun arjessa on kyse sitten, niin ku me täs ollaan tänään keskusteltu, liikunnan lisäämisestä ja sitä kautta hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisestä, tai sitten mistä tahansa hyvinvoinnin osa-alueen kehittämisestä. Niin se tarkoittaa sitä, että ne ratkasut, joita koulu voi tuottaa ja joita koulussa rakennetaan, niin kestävimmit sellaiset on pedagogisia. Eli toisin sanoen tarkoittaa sitä, että tuunataan sitä arjen tekemistä, sitä opiskelua, oppimista, opetusta, välitunnilla oloa, mitä tehdään ruokalassa. Ja tässähan te toitte muutamii tosi hyvii esimerkkejä siitä, että mitä se pedagoginen tuunaaminen voi tarkoittaa. Esimerkiks Mikko, sä sanoit siitä, että lapsen ja nuoren kannalta on havaittu se, että voin vaikuttaa siihen, mitä minulle tapahtuu, myös suhteessa siihen liikkumiseen, niin on tärkeetä. Ja sit se ratkasu voi olla konkreettisesti esimerkiksi sitä, että se lapsi tai nuori saa valita kahesta eri liikuntatehtävästä. Niin tää on mun mielestä tosi selkee esimerkki täst pedagogisesta ratkasusta.

Tai sitten puhuttiin siitä, että on tärkeetä... Sanoit Timo, että on tärkeetä, että se lapsi tai nuori, niin hänellä on mahdollisuus ymmärtää, että mitä muuta tästä seuraa ku hengästyminen ja et mä oon punanen ja hikinen, että mitä hyötyy tästä mulle potentiaalisesti on ja miks mun kannattais, sen lisäksi että mun kuntoni potentiaalisesti tästä kasvaa, tän tyyppisist aktiviteetist. Niin nää on mun mielest tämmösii hyvin konkreetteja pedagogisii ratkasuja. Ja te puhuitte myöskin siitä, että vanhempien rooli, silloin kun mahdollista, että kouluun mentäis jalan tai pyörällä tai jollain sellaisella keinolla, joka liikuttaa meitä, niin ois tärkeetä, että me vanhemmat pidetään tällasta huolta. Onks jotain muita tämmösii pedagogisia arjen tuunaamisen ratkasuja, joilla te ajattelette, että sitä liikkumattomuutta ja liikunnan hyötyjä, liikkumattomuutta voitais ehkäistä ja liikunnan hyötyjä, sitä potentiaalia ottaa haltuun siellä koulun kontekstissa.

Ja syy, miks mä puhun tästä näin, on se että meil helposti, myöskin meillä tutkijoilla käy silleen, että me ajatellaan, että kun koulu on niin vaikuttava monella tavalla, niin sit me ajatellaan myöskin, että koulussa pitäisi. Ja se ”pitäisi” usein tarkoittaa sitä, et pitäis lisätä jotain. Pitäis tehdä enemmän jotain. Ja joskus nää odotukset voi olla vähän epäreiluja sieltä koulun näkökulmasta. Et meillä on iso liikkumattomuuden ongelma ja sit ajatellaan, et okei, koulun pitäisi ratkaista tätä ongelmaa. Niin onks teillä jotain vinkkejä siihen, et miten vaik sitä matikan opiskelua vois tuunata, tai äikän, tai mikä se nyt ikinä onkaan, sellasel tavalla, että vaikkapa nää aivokuoren ongelmanratkasuvalmiudet, joita tarvitaan matikassa, niin ne

tulis myöskin motoristen taitojen harjottamisen näkökulmasta kerättyä hyödyt. J silleenhän on kyse tietenkin siitä arjen pedagogiikasta, et miten opitaan, opetetaan. Mitä tapahtuu oppitunnin aluks, mitä tapahtuu sen lopuks, mitä tapahtuu sillä ja välillä.

Puhuja 1 [00:51:30]: No muistan tossa joskus 15 vuotta sitten olin yhdellä yliopiston Norssin koululla. Oltiin siinä syömässä ja siihen tuli tän koulun matematiikan opettaja, ja hänellä oli iät ja ajat jo silloin ollu tällasii aktiivisii opetusmenetelmiä siellä matikan tunnilla. Et hän oli hommannu sinne, hän kerto, et hän oli hommannu semmosii fysiopalloja, joittenka päällä ne istu ne oppilaat, kun ne ratko niit matematiikan tehtäviä. Ja sanoi, että mitä haastavammasta tehtävästä oli kyse, niin sitä enemmän narinaa kuulu, ku ne liikku siinä... [nauravat 00:52:11] Niin, et se osottaa sitä, että nää asiat on käsi kädessä. Ja mä ton kaltaisii pedagogiikoita ja toivon mukaan täs SchoolWellissäkin pystytään tekemään, saadaan rehtorit laittamaan resursseja fysiopalloihin ja tasapainotyynyihin ja muihin tällasiin.

Mut sitten tosta pedagogiikasta vielä se, mistä lähit liikkeelle, niin Mikkohan puhu näistä pätevyden kokemuksista tossa, ja nehän on, kun liikunnasta ja liikkumisesta puhutaan, niin nehän on ihan keskeisin motiivi, siis se, että kun mulla on työkalu tässä, kun mä liikun, oma keho ja muut näkee, miten mä toimin omalla keholla, ja se vähän jännittää, ja mitä heikompi liikkujat oot, niin sitä enemmän se arveluttaa se juttu. Että se pätevyden kokemus on keskeisin motiivi liikunnassa. Et meidän pitää pystyy liikunnassa, liikkumisessa tarjoamaan jokaiselle oman taitotason mukaisii harjoitteita. Ja se tossa liikuntapedagogiikassa nykäsityksen mukaan tehään enemmänkin ympäristöön muokkaamalla ku silleen, että seisotaan rivissä ja opettaja komentaa, mitä tehään. Et tehään semmosii virikkeellisii ympäristöjä, joissa on mahdollisuus tehdä eritasoisia juttuja ja jokainen voi valita sieltä niitä sen tasosii haasteita, mitä kokee pystyvänsä tekemään. Elikä siinä tulee se autonomiaki sitten mukaan. Eli se pätevyys on ihan keskeinen motiivi täs liikkumisessa. Et jos sitä ei pystytä tyydyttämään, niin silloin ei tapahdu todennäkösesti hyvii asioita.

Puhuja 2 [00:53:45]: Joo, tosta ympäristön näkökulmasta voisin jatkaa. Et onhan sil valtava vaikutus, että minkälainen se on se paikka. Siis jos ihan aikuisiaki ajatellaan, että kun mennään kokoushuoneeseen, jossa on tuolit valmiina, niin siinä ne on kutsumassa sua istumaan. Mutta jos ei siel oo tuoleja tai tuolit on vaikka pinottuna sivuun, että ne pitää erikseen käyä sielt hakemassa, niin sit se kutsuu ehkä sua seisomaan, seisomapöydän ääressä. Niin se ympäristön muokkaaminen, niin sillä on iso merkitys. Ja sama logiikka toimii siel koulun luokahuoneessa tai koulurakennuksessa tai siinä, että jos siel on sellasia mahdollisuuksia sen ympäristön kautta, niin kyl niihin tartutaan, ku ne tehdään näkyväks. Ja joskus jopa sellaseks helpommaks vaihtoehdoks, että tosiaan sun pitää nähdä vähän vaivaa, jos sä haluat olla passiivinen, niin se oiski hyvä.

Haastattelija 1 [00:54:40]: Tää on itse asiassa aika hauska, kun miettii, että oppimiseen voidaan vaikuttaa liikunnassa. Tapahtuu jotain jossain muualla kuin siinä varsinaisessa opetustapahtumassa. Tai se opetustapahtuma tuunataan erilaiseksi, ja sitte yksilöön voidaan vaikuttaa vaikuttamalla ympäristöön. Et se on mielenkiintosta. Meiän podcast rupeaa olemaan loppupuolella itse asiassa. Kiitos näistä ratkaisuehdotuksista ja näkemyksistä kovasti teille tutkijoille. Hienoa, ku pääsitte paikalle, ja turvallista kotimatkaa. Menkää kaikessa rauhassa Jyväskylään. Ja tuhannesti kiitos kysymyksestä kouluille. Kiitos SchoolWellin henkilökunnalle, meille kaikille. Ehkä tämmönen mainospala tähän loppuun, että käykää katsoon lisää tutkimukseen perustuvia ratkasuja yhteiskuntamme suuriin haasteisiin. Tällasella sivustolla ku ratkaisujatieteesta.fi. Ja SchoolWell-hankkeeseen voi tutustua osoitteessa helsinki.fi/schoolwell. Ja Twitterissä tai X:ssä, miten se nykyään ikinä onkin, on @schoolwellstudy-tunnisteella meidät löydettävissä. Meiän on aika laittaa pillit pussiin. Kiitoksia kovasti tästä. Nähdään ens kerralla.

Puhuja 1 [00:56:01]: Kiitoksia.

Haastattelija 2 [00:56:01]: Kiitos.

Puhuja 2 [00:56:01]: Kiitos paljon.

[äänite päättyy]