

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen, seuranta, arviointi ja kehittäminen

Kontiolahden kunnassa liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa koulun arjen toimintakulttuuria, kasvatusta ja opetusta sekä hyvinvointityötä. Tavoitteena on tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa myönteistä suhtautumista liikkumiseen. Liikkumista edistetään monipuolisen liikunnanopetuksen lisäksi hyödyntämällä toiminnallisia ja liikunnallisia työtapoja kaikissa oppiaineissa, mahdollistamalla aktiiviset välitunnit sekä kehittämällä oppimisympäristöjä liikkumiseen houkutteleviksi. Lähiympäristö ja luonto toimivat osana oppimisympäristöjä, koulumatkaliikkuamista tuetaan ja yhteistyötä tehdään myös huoltajien kanssa. Liikenneturvallisuuskasvatus on osa kokonaisvaltaista hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämistä, ja myös sen avulla vahvistetaan vastuullista ja turvallista liikkumista. Koulun toiminnassa huomioidaan oppilaiden erilaiset lähtökohdat, yhdenvertaisuus ja turvallinen, kannustava ilmapiiri.

Liikunnallisen elämäntavan toteutumista seurataan ja arvioidaan osana koulun lukuvuosisuunnitelmaa, opiskeluhuollon työtä ja vuosittaista itsearviointia, ja se on koko kouluyhteisön yhteinen tehtävä osana koulun toimintakulttuuria. Arvioinnissa hyödynnetään kunnan yhteistä itsearviointipohjaa, jossa tarkastellaan liikunnallisuuden toteutumista koulun toimintakulttuurissa, opetuksessa ja pedagogiikassa, välitunneilla ja oppimisympäristöissä, oppilaiden osallisuudessa, yhdenvertaisuudessa, yhteistyössä sekä johtamisessa ja henkilöstön tukemisessa.

Arvioinnin tueksi kerätään palautetta oppilailta, henkilöstöltä ja huoltajilta sekä hyödynnetään mm. Move!-mittausten tuloksia. Myös Liikkuva koulun nykytilan arviointia hyödynnetään osana lukuvuosittaista liikunnallisen elämäntavan edistämisen kokonaisarviointia. Näiden pohjalta tunnistetaan koulun vahvuudet ja kehittämiskohteet sekä määritellään konkreettiset toimenpiteet seuraavalle lukuvuodelle. Kehittämistyötä tehdään yhteistyössä henkilöstön, oppilaiden, huoltajien ja opiskeluhuollon kanssa. Koulun johto tukee toimintaa mahdollistamalla yhteissuunnittelun, koulutukset ja hyvien käytäntöjen jakamisen. Tavoitteena on rakentaa pysyvästi liikunnallinen ja hyvinvointia tukeva kouluarki kaikille oppilaille.

[Koulun nimi]:n painopisteet lukuvuonna 2026-2027

Esimerkiksi:

- **Aktiiviset välitunnit ja välineet:** välituntivälineet helposti saatavilla, ohjatut liikuntaleikit ja mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sisällä ja ulkona.
- **Toiminnalliset työtavat oppitunneilla:** liike taukojen, oppimistrastien, ulko-opetuksen ja toiminnallisten tehtävien avulla kaikissa oppiaineissa.
- **Liikkuva koulupäivä -käytännöt:** säännölliset liikuntatauot, seisomatyöpisteet ja joustavat oppimisympäristöt luokissa.
- **Koulumatkaliikuttamisen tukeminen:** kävely- ja pyöräilyyn kannustaminen, teemapäivät ja yhteistyö huoltajien kanssa.
- **Seuranta ja kehittäminen:** Move!-mittausten hyödyntäminen, oppilas- ja huoltajapalaute sekä vuosittainen itsearviointi konkreettisten kehittämistoimien pohjana.