



**LIIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

# KOULU LIKUTTAA JA ISTUTTAA

## Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015

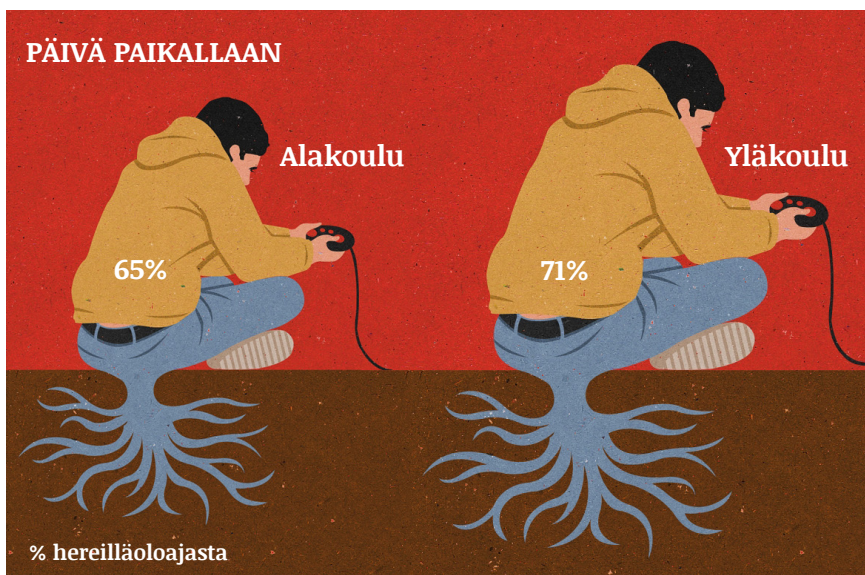
Tuija Tammelin, Janne Kulmala, Harto Hakonen ja Jouni Kallio  
LIKES-tutkimuskeskus



### Aineisto ja menetelmät

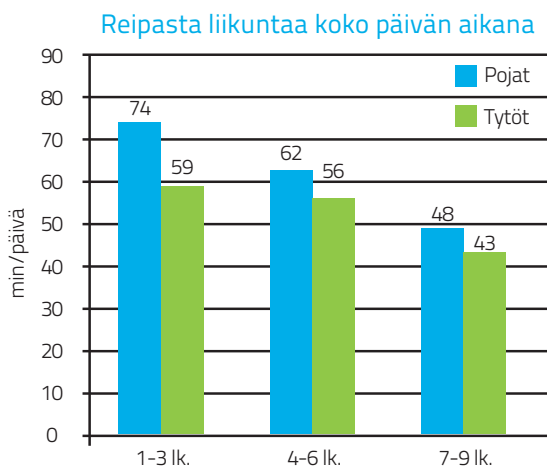
Liikkuva koulu -ohjelman tutkimus vuosina 2010 – 2015, LIKES-tutkimuskeskus  
Mukana 1186 oppilasta, 538 poikaa ja 648 tyttöä, luokilta 1 – 9  
Liikuntamittaus: kiihtyvyyssanturi lantiolla 7 päivän ajan (ActiGraph)

## Tällainen on oppilaan päivä



Koululaisten päivään kuuluu paljon paikallaan oloa, ja sen määrä kasvaa iän myötä. Tätä liikkumatonta aikaa kertyy alakoululaisilla 6 h 24 min ja yläkoululaisilla 8 h 12 min päivässä.

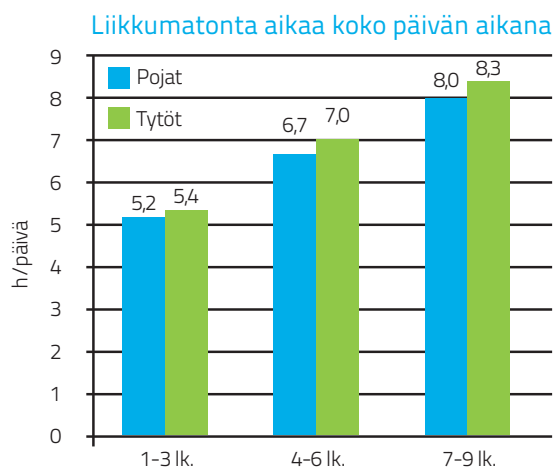
## Liike vähenee iän myötä – ja tytöt liikkuvat poikia vähemmän



20 oppilaan luokasta suositusten mukaan liikkuu kahdeksan oppilasta ja erittäin vähän kaksi oppilasta

> Minimisuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä liikkuu alakoululaisista 49 % ja yläkoululaisista 18 %.

> Erittäin vähän – alle 30 minuuttia päivässä liikkuu alakoululaisista 5 % ja yläkoululaisista 20 %.



■ Yli 60 minuuttia (suositusten mukaisesti) ■ 30-59 minuuttia ■ Alle 30 minuuttia

(keskimäärin luokilla 1-9)

## Tällainen on oppilaan koulupäivä

Tyypillinen suomalaisen koululaisen tunti



Alakoulu  
Luokat 1-6



Yläkoulu  
Luokat 7-9

■ Liikkumaton aika ■ Kevyt liikunta ■ Reipas liikunta

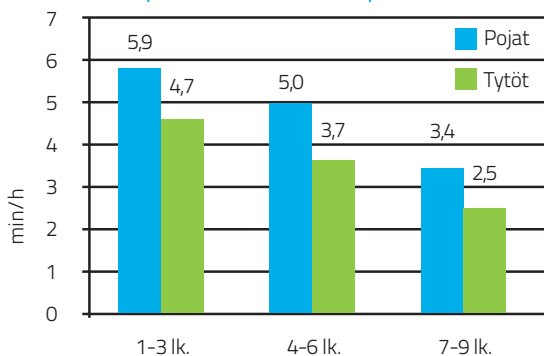
**Oppilaalle kertyy koulupäivän aikana:**

- > reipasta liikuntaa alakoululaisilla 22 min ja yläkoululaisilla 17 min
- > liikkumatonta aikaa alakoululaisilla 39 min/h ja yläkoululaisilla 46 min/h

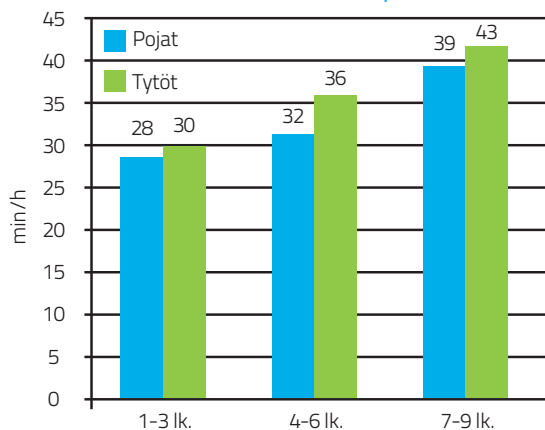
**47%** Päivittäisestä paikallaanolosta tapahtuu koulussa

## Liike vähenee koulussakin iän myötä – ja tytöillä poikia aikaisemmin

Reipas liikunta - koulupäivän aikana

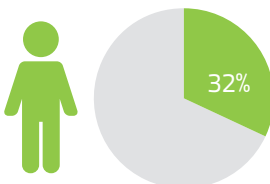


Liikkumaton aika - koulupäivän aikana



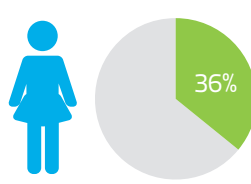
## Koulupäivän aikaisella liikunnalla on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille!

26 minuuttia koulussa



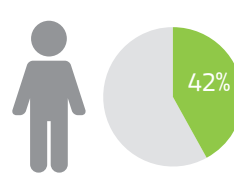
■ Yli 60 minuuttia päivässä (suositusten mukaisesti)

18 minuuttia koulussa



■ 30-59 minuuttia päivässä

11 minuuttia koulussa



■ Alle 30 minuuttia päivässä

**Keskimäärin kolmasosa (34 %) päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana, mutta vähän liikkuvilla lähes puolet (42%).**

# Aktiivinen päivä koostuu monesta palasta

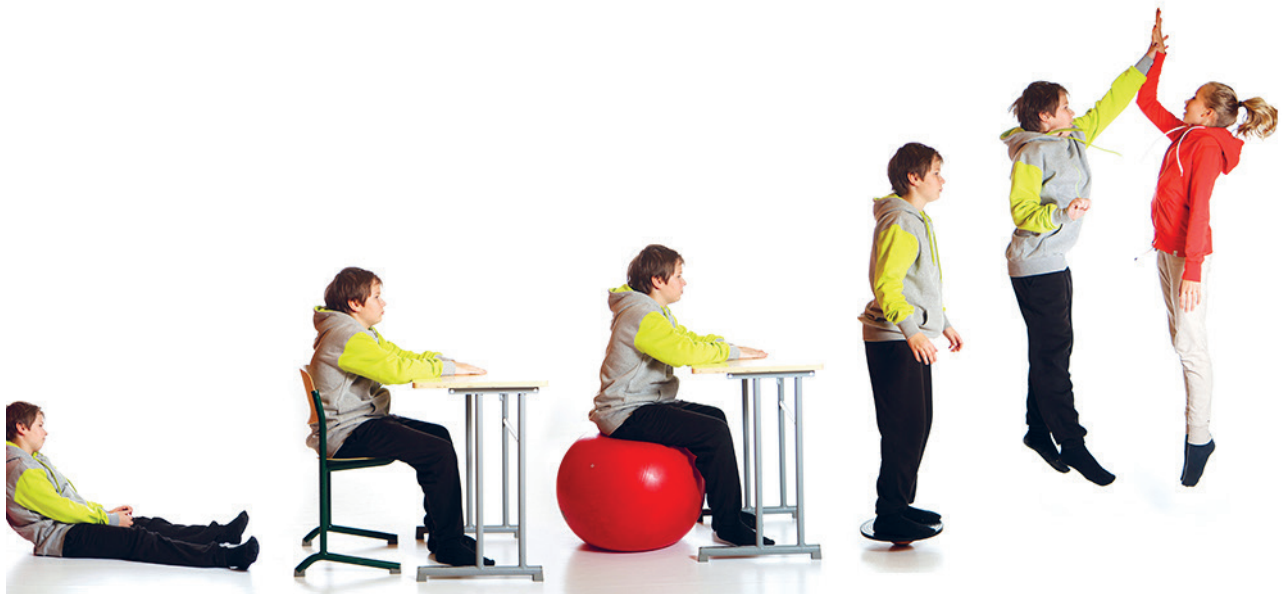
Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.



	Lisää aktiivisia hetkiä	Vähemmän paikallaanoloa
<b>Koulussa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Aktiiviset koulumatkat</li> <li>&gt;Välitunnit</li> <li>&gt;Liikuntatunnit</li> <li>&gt;Liikkuminen muilla oppitunneilla</li> <li>&gt;Kerhot</li> <li>&gt;Mahdollisuus liikkua omaehtoisesti koulun alueella ja tiloissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Ylös ja ulos välitunneilla</li> <li>&gt;Yhtäjaksoisen istumisen katkaiseminen oppitunneilla</li> <li>&gt;Seisten työskentely oppitunneilla</li> <li>&gt;Toiminnallinen opetus</li> <li>&gt;Aktiivisempi istuminen</li> </ul>
<b>Vapaa-ajalla</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Aktiiviset koulumatkat</li> <li>&gt;Aktiiviset siirtymiset harrastuksiin ja kavereiden luo</li> <li>&gt;Arjen aktiivisuus ja hyötyliikunta</li> <li>&gt;Liikunta- ja urheiluharrastukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Vähemmän tietokoneella pelaamista</li> <li>&gt;Vähemmän televisiota</li> <li>&gt;Vähemmän kuljettamista kouluun ja harrastuksiin, edes osa matkasta aktiivisemmin</li> </ul>



Tuija Tammelin, Janne Kulmala, Harto Hakonen ja Jouni Kallio. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus. 2015. Esitys ppt-muodossa: [www.slideshare.net/likesresearchcenter](http://www.slideshare.net/likesresearchcenter)