

Janakkala

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Janakkalassa



Osallisuus, yhteisöllisyys ja yhteistyö

Lapset, oppilaat, henkilöstö ja huoltajat osallistuvat yhdessä liikunnallisen ja fyysisesti aktiivisen arjen rakentamiseen.

- **Lapset, oppilaat ja henkilöstö osallistuvat yhdessä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.**
 - Lasten ja oppilaiden osallisuuden kokemusta vahvistetaan antamalla mahdollisuuksia vaikuttaa varhaiskasvatukseen, esiopetuksen ja koulun liikunnallisiin käytäntöihin.
 - Lapset / oppilaat mukana suunnittelemassa esim. ulkoiluaikaa / välituntitoimintaa.
 - Lapsiryhmien / luokkien ja oppilaskunnan ideoita ja toiveita hyödynnetään toteutuksessa.
 - [Esimerkki: Liikkuvakoulu, Skidialogi](#)
- Yhteiset tapahtumat (esim. liikuntapäivät, aktiivisuutta lisäävät tempaukset ja teemaviikot).
- **Yhteistyötä tehdään lasten / oppilaiden ja huoltajien kanssa**, ja heitä kannustetaan fyysisesti aktiiviseen arkeen sekä aktiiviseen varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulumatkaliikkumiseen.
 - Yhteistyö kodin kanssa tukee yhtenäisiä toimintatapoja liikkumisen edistämisessä.
- **Yhteistyötä tehdään mahdollisuuksien mukaan myös kunnan eri toimijoiden sekä paikallisten yhteistyötahojen kanssa (esim. nuorisotoimi, liikuntapalvelut ja seurat).**
- Harrastus- ja kerhotoiminnan suunnittelussa tärkeää kuulla lapsia / nuoria ja huomioida erityisesti vähän liikkuvat lapset ja nuoret.
 - Varhaiskasvatukseen, esiopetuksen ja koulun omat kerhot ja iltapäivätoiminta.
 - [Janakkalan harrastamisen malli](#)

Liikkumisen hyödyt ja hyvinvointi

Liikkuminen ei ole pelkästään hyvinvoinnin kysymys, vaan myös oppimisen edellytys.

- Liikunnallinen elämäntapa tukee monipuolisesti lasten ja nuorten oppimista, sosiaalisia taitoja ja yhteisöllisyyttä, mielen hyvinvointia, tarkkaavaisuutta, työmuistia, toiminnanohjausta, motorista kehitystä ja toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja viihtyvyyttä varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa ja koulussa.
 - o [Esimerkki: Liikkuvakoulu, Liikkumisen vaikutuksia hyvinvointiin ja koulutyöhön 2026 pdf](#)
- **Lapsille, oppilaille ja huoltajille tehdään näkyväksi liikkumisen myönteisiä vaikutuksia** esimerkiksi keskusteluissa, ohjatussa toiminnassa, oppitunneilla, vanhempainilloissa ja vanhempainvarteissa.
- Liikkumista ja taukoja **hyödynnetään vireystilan säätelyssä.**
- Pidempiaikaisena tavoitteena on **lapsena ja nuorena opittujen toimintamallien siirtyminen aikuisuuteen.**
- Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja lasten ja nuorten osallisuuden kokemus **tukevat varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulujen arkea ja toimintakulttuuria.**
 - o Liikunnallinen elämäntapa **vahvistaa yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.**
 - [Esimerkki: Liikkuva varhaiskasvatus, Laulutin – jokainen lapsi osallistuu ja vaikuttaa omalla tavallaan](#)
 - o Liikkuminen **tukee oppimisen lisäksi työrauhaa ja myönteistä toimintailmapiiriä.**

Rakenteet ja oppimisympäristöt

Varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulun tilat, välineet ja arjen järjestelyt tukevat ja kannustavat liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Arki mahdollistaa liikkumisen!

- **Liikunta- ja ulkoiluvälineet** helposti saataville.
 - [Esimerkki: Liikkuvakoulu, Välituntivälineet](#)
 - Liikuntavälineiden käyttöä ja saatavuutta kehitetään tarkoituksenmukaisesti.
- **Erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen.**
 - Pihat ja sisätilat aktiiviseen käyttöön sekä lähiympäristön ja luonnon hyödyntäminen.
 - **Oppimisympäristöjä kehitetään siten, että ne mahdollistavat erilaiset tavat liikkua ja oppia.**
 - [Esimerkki: Liikkuva koulu, Liikkumiseen kannustava koulun piha](#)
 - [Esimerkki: Liikkuva varhaiskasvatus, Opas luontopohjaisiin leikki- ja liikuntaympäristöihin](#)
- **Liikkumista tukevat siirtymät ja käytännöt.**
- Päivän rakenteessa huomioidaan riittävät ja **oikein ajoitetut aktiiviset hetket.**
 - Välitunteja ja ulkoiluhetkiä sekä varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulupäivien rytmejä kehitetään tukemaan lasten ja oppilaiden osallisuutta ja liikkumista.
- **Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä** sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulujen toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa.
- **Oppimisympäristöjä kehitetään turvallisiksi, saavutettaviksi sekä kaikkien lasten ja oppilaiden liikkumista tukeviksi.**
- Tavoitteena on, että **liikkumista tukevat rakenteet ja oppimisympäristöt tekevät aktiivisista valinnoista helppoja** osana jokapäiväistä arkea.

Pedagogiikka ja aktiivinen oppiminen

Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen ovat luonteva osa varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulupäiviä, ja niitä hyödynnetään oppimisen ja hyvinvoinnin tukena osana arjen pedagogisia ratkaisuja ja kokopäiväpedagogiikkaa.

- Liikkumista hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toiminnassa sekä kaikissa oppiaineissa koulussa.
 - [Esimerkki: Liikkuva koulu, Toiminnallisia tehtäviä yläkoulun aineenopetukseen](#)
- Liikkumista hyödynnetään oppimisen ja osallistumisen tukena osana pedagogisia ratkaisuja.
 - Ohjatun toiminnan / oppituntien sekä varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulupäivien rytmittäminen.
 - Istumisen ja paikallaan olon tauottaminen (esim. liikunnalliset tauot).
 - Lasten / oppilaiden tarpeiden huomioiminen ja vireystilan säätely esim. "liikuntavälipalat" kesken ohjatun toiminnan / oppitunnin.
 - [Esimerkki: Liikkuva koulu, Taukoliikuntakortit pdf](#)
 - **Yhteiset käytännöt tukevat aktiivisten taukojen toteutumista** päivän aikana.
 - Voidaan esimerkiksi sopia päivittäinen taukojumpan ajankohta, jolloin jokainen ryhmä toteuttaa taukojumpan.
 - **Toiminnalliset työskentelytavat** (esim. oppiminen tekemällä, tutkimalla ja liikkumalla).
 - Ulkona oppiminen ja lähiympäristön sekä sisätilojen monipuolinen hyödyntäminen.
 - Vaihtelevat työskentelytavat (esim. seisten, liikkuen, ryhmissä, kiertävät oppimispisteet).
- **Arjen pienet ratkaisut lisäävät liikettä** (esim. välineiden, monisteiden yms. hakeminen itse).

Toimintakulttuuri ja arjen käytännöt

Liikkuminen on luonteva ja hyväksytty osa varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulun arkea ja toimintakulttuuria. Liikkuminen kuuluu kaikille!

Yhteinen toimintakulttuuri

- Liikkuminen näkyy varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulun arvoissa, arjen toimintatavoissa ja toiminnassa.
- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on koko varhaiskasvatus- esiopetus- ja kouluyhteisön yhteinen tehtävä, ei vain liikuntavastaavien tai liikunnanopettajien vastuulla.
- Liikkumiseen kannustava ja positiivinen ilmapiiri.
 - Positiivinen palaute liikkumisesta ja aktiivisuudesta sekä kannustaminen omaehtoiseen liikkumiseen.
- **Henkilöstö toimii esimerkkinä** liikunnallista elämäntapaa tukevasta toimintakulttuurista.

Johtaminen

- Johto mahdollistaa, tukee, ohjaa, seuraa ja johtaa toimintaa.
- **Tavoitteet, vastuut ja toimenpiteet kirjataan vuosittain lukuvuosi- tai toimintasuunnitelmaan.**
- **Yhteistä suunnittelu-aikaa** varataan toimintatapojen kehittämiseen ja hyvien käytäntöjen jakamiseen.
 - Henkilöstökokouksissa voidaan hyödyntää ja jakaa yhteisiä aktiivisia käytäntöjä (esim. taukojumpat).

Arjen käytännöt

- Kannustetaan fyysisesti aktiiviseen arkeen sekä aktiiviseen varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulumatkaliikkumiseen.
- Oppimisympäristöjä, rakenteita, oppimisvälineitä, siirtymiä ja lähiympäristöä hyödynnetään päivittäisen aktiivisuuden ja oppimisen edistämiseksi varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koulupäivien aikana.
- **Tuetaan matalan kynnyksen liikkumista ja sisällytetään päiviin helposti toteutettavia aktiivisia hetkiä.**
 - Lapsia / oppilaita kannustetaan liikkumaan omien voimavarojensa mukaisesti ilman suoritus- tai kilpailupainetta.
- **Toiminnalliset välitunnit**
 - [Esimerkki: Liikkuvakoulu, Väikkätoiminta tuo liikettä ja yhteisöllisyyttä koulupäivään](#)
- Monipuolinen harrastus-, kerho- ja iltapäivätoiminta tukee aktiivista elämäntapaa.
- **Esimerkkejä arkeen tuotavista käytänteistä:** toiminnan vuosikellot, väikkäritoiminta, liikuntasalin hyödyntäminen, välituntiturnaukset, välituntidisko / Just Dance, liikuntakortit, liikuntapäiväkirjat, liikuntadiplomit, liikuntaläksyt, teemaviikot, liikuntajoulukalenteri yms.
 - [Esimerkki: Liikkuvakoulu, Liikuntadiplomin tehtävillä voi tavoittaa oppitunteja tai lisätä välituntiaktiivisuutta](#)

Yhdenvertaisuus

- Toiminta on **monipuolista, saavutettavaa ja matalan kynnyksen toimintaa kaikille.**
- **Liikkumisen mahdollisuudet ovat yhdenvertaiset kaikille.**

Seuranta, arviointi ja kehittäminen

Toimintaa seurataan, arvioidaan ja kehitetään suunnitelmallisesti

- **Liikunnallisen elämäntavan edistämistä seurataan osana varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulun sekä opetuksen järjestäjän vuosittaista arviointia.**
- Hyödynnetään myös valtakunnallisia tiedonkeruita, kuten Move!-mittausten ja kouluterveyskyselyn tuloksia, sekä paikallisia arviointi- ja palautekäytäntöjä.
 - **Kunnan oma nykytilan arviointityökalu otetaan käyttöön.**
 - Oma Hämeen luoma Kanta-Hämeen yhteinen yhteistyömalli tukee koulujen Move!-mittausten toteuttamista ja opiskeluhuollon yhteistyötä.
 - [Oma Häme, Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen move!-mallin avulla](#)
- **Toiminnan kehittämisessä hyödynnetään lasten / oppilaiden, henkilöstön ja huoltajien palautetta**
 - **Liikkuminen huomioidaan huoltajakeskusteluissa** (esim. vasu-, LEOPS- ja vanhempainvarttikeskustelut).
- Toiminnan vuosikello
 - **Vuosikello tukee toiminnan suunnittelua, toteutusta, seurantaa ja arviointia.**
 - [Esimerkki: Liikkuva koulu, Rakentakaa oma vuosikello](#)
 - [Esimerkki: Liikkuva varhaiskasvatus, Johtamisen vuosikello](#)
- **Arvioinnin tuloksia hyödynnetään toiminnan kehittämisessä ja uusien tavoitteiden asettamisessa.**
- **Liikunnallisen elämäntavan edistäminen huomioidaan varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toiminnan sekä koulun lukuvuoden suunnittelussa.**
- Toimintaa kehitetään suunnitelmallisesti osana opetussuunnitelmien arviointi- ja kehittämistyötä.

Lähteet

- [Opetushallitus, Liikunnallisen elämäntavan edistäminen esi- ja perusopetuksessa](#)
- [Liikkuva koulu, Kohti liikunnallista elämäntapaa](#)
- [Liikkuva varhaiskasvatus, Liikunnallinen elämäntapa](#)
- [Liikkuva koulu, Liikunnallinen elämäntapa osaksi koulun arkea, pdf](#)
- [Liikkuva koulu, Liikkumisen vaikutuksia hyvinvointiin ja koulutyöhön, pdf](#)
- [Oma Häme, Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen Move!-mittausten avulla](#)

Esityksen sisällön ideoinnissa, rakenteen suunnittelussa sekä kielellisessä ja sisällöllisessä muokkauksessa on hyödynnetty tekoälyavustaja ChatGPT:tä.



Tärkeitä linkit

- [Liikkuva koulu: Ideapankki](#)
- [Liikkuva koulu: Tukimateriaaleja](#)
- [Liikkuva varhaiskasvatus, Uusia ideoita liikkumiseen](#)
- <https://www.youtube.com/@Vinkkipankki>
- [Oma Häme, Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen move!-mallin avulla](#)
- [Opetus- ja kulttuuriministeriö, Liikunnallinen elämäntapa](#)
- [Lain nimessä liikkeelle -videocast YouTubessa](#)
- [Vinkkejä koulupäivän liikunnallistamiseen ja toiminnalliseen oppimiseen](#)
- [Liikuntatieteellinen tiedekunta: Toiminnallinen oppiminen ja oppituntien liikunnallistaminen](#)
- [Sporttipankki - Liikuntaan innostavia pelejä, leikkejä ja harjoitteita](#)
- [LEIKKIVIHKO, Liikuntaleikkejä koululaisille, pdf](#)
- [Liikuntaleikkikirja 66 leikkiä liikunnanopetukseen, pdf](#)
- [Vinkkejä koululiikuntaan - Hauskoja aktiviteetteja liikuntatunneille](#)
- [Yle areena, Liikuntapommi](#)
- [Testaa liikkujatyypiksi - Sydänliitto](#)