

### 4.2.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallista elämäntapaa, opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin, psyykkiseen sopeutumisen- ja selviytymiskykyyn sekä jaksamiseen. Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukevat koulu yhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskelu-ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

### 4.5 Paikallisesti päätettävät asiat

Jokaiseen koulupäivään tuodaan mahdollisuuksia liikunnalle seuraavilla toimilla

- Välkäri-toiminta (=välituntiliikuntaleikkijät) alakoulussa
- Liikuntasivälitunnit sekä ala- että yläkoulussa
- Koulupihojen suunnitteleminen liikuntaa edistäviksi lähiliikuntapaikoiksi
- Oppituntien aikaiset taukoliikuntatuokiot
- Toiminnallisen opetuksen lisääminen
- Kannustetaan kulkemaan koulumatkoja omatoimisesti
- Liikunnallista elämäntapaa käsitellään sopivissa kohdin eri oppiaineissa ja painotetusti terveystiedossa ja liikunnassa.
- Koulu tekee yhteistyötä huoltajien kanssa ja tarjoaa heille tietoa sekä käytännön vinkkejä lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Tavoitteena on

vahvistaa kodin ja koulun yhteistä ymmärrystä liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille

- Oppilaita ohjataan hyödyntämään kaupungin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia, kuten PaHaMa- kerhoja, Nuorisovuoroja, urheiluseuroja ja lähiliikuntapaikkoja.
- Monipuoliset sisällöt liikunnan opetuksessa (liikunnan vuosikello ikäryhmittäin)
- Madalletaan kynnyksiä osallistua harrastustoimintaan ja lisätään lasten ja nuorten arjen liikkumista.
- Kaikki mahdolliset koulupäivän aikaiset siirtymiset tehdään lihasvoimin.
- Monipuolisilla valinnaisilla liikuntakursseilla tarjotaan mahdollisuutta lisätä liikettä arkiviikkoon.
- Vuosittainen Sporttipäivä 7. -luokkalaisille

### **Seuranta Paimiossa**

- Move- testit
- Kouluterveyskyselyt

### **Arviointi Paimiossa**

- Laadunarviointi
- Opettajakokoukset
- Työsuunnitelmat

### **Kehittäminen Paimiossa**

Asia otetaan tarkisteluun lukuvuosittain toukokuussa, jolloin niin koulujen opettajakokouksissa kuin rehtorikokouksessa reflektoidaan toimintaa ja sovitaan mahdollisista seuraavan lukuvuoden kehityskohteista. Kehityskohteet voivat olla sekä koulujen omia että koko perusopetuksen yhteisiä.