

Paikallinen tarkennus

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Järvenpäässä

Oppilaiden liikunnallista elämäntapaa edistetään suunnitelmallisesti, nivomalla liikkuminen ja toiminnallisuus osaksi koko kouluarjen suunnittelua. Koulun henkilöstö tuntee valtakunnalliset liikkumissuositukset sekä tunnistaa liikkumisen hyödyt oppilaan oppimisen, osallisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Oppilaille varmistetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen ja istumisen tauottamiseen koulupäivän ja oppituntien aikana. Koulujen tulee huomioida koulupäivän rytmitykset, välituntien ja koulupäivien rakenne siten, että se tukee oppilaiden koulupäivän aikaista liikkumista.

Opettajat hyödyntävät olemassa olevia materiaaleja Liikkuva koulu –sivustolta:

<https://liikkuvakoulu.fi/> Liikuntamyönteinen ja oppilaita osallistava toiminta tukevat liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Toiminnan keskiössä ovat liikkumisen ilo, monipuolisuus ja luonnollisuus. Opetuksessa hyödynnetään lähiympäristöä esimerkiksi toteuttamalla ulkoluokkatoimintaa. Fyysinen aktiivisuus nähdään oppitunneilla keskeisenä oppimisen edistämisen työkaluna. Siirtymätilanteissa suositetaan mahdollisuuksien mukaan aktiivisia liikkumismuotoja. Koulun ulkopuolella tapahtuvaan opetukseen siirrytään mahdollisuuksien mukaan pyöräillen tai kävellen. Huoltajia kannustetaan tukemaan oppilaiden liikkumista myös koulumatkoilla.

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä koulujen iltapäivätoiminnassa koordinoivat perusopetuksen erityisasiantuntija ja liikunnanohjaaja. Toiminta suunnitellaan liikkumista tukeväksi. Ohjatusta liikunnasta vastaavat iltapäivätoiminnan ohjaajat ja liikunnanohjaaja. Toiminnan toteutumista seurataan kuukausiraportein.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään Järvenpäässä myös kerho- ja harrastustoiminnalla. Kaikessa toiminnassa kannustetaan lapsia ja nuoria harrastusten pariin. Järvenpäässä päivitetään vuosittain [harrastuskalenteri](#), jossa on esillä myös maksuttomat Jäke harrastaa- ja perusopetuksen kerhotoiminnan kerhot. Kerhoja järjestetään omilla kouluilla sekä kaupungin keskeisillä harrastuspaikoilla.

Arviointi ja seuranta

Rehtorin tehtävä on varmistaa, että koulun tavoitteet, vastuut ja toimenpiteet sovitaan ja ne kirjataan koulun lukuvuosisuunnitelmaan. Kouluissa tehdään vuosittain Nykytilan arviointi ja sen tekoon osallistetaan koulun henkilöstöä laajasti. Koulukohtaisia tuloksia käsitellään koulun henkilöstön kanssa. Järvenpään yhteisiä tuloksia käsitellään rehtori- sekä Liikkuva koulu -ohjausryhmän kokouksissa liikuntakoordinaattorin ja opetuspalveluiden liikunnanohjaajan toimesta. Tuloksia hyödynnetään liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä.