

# Esipuhe

Istuminen tappaa. Liiallinen istuminen vaarantaa terveyden. Tällaisiin otsikoihin ei ole voinut olla törmäämättä Suomessa viime vuosien aikana. Istuvan elämäntavan haitat on alettu tiedostaa – ja tiedostamisesta on onneksi siirrytty myös toimeen.

Vuonna 2010 käynnistettiin Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaihe liikkeen lisäämiseksi koulupäiviin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi julkaistiin vuonna 2015. Uudet opetussuunnitelmat ja hallituksen kärkihankkeet tähtäävät liikkeen lisäämiseen koulupäivän aikana.

Nykyisen aivotutkimuksen menetelmillä on saatu näyttöä liikunnan positiivisista vaikutuksista aivoihin ja yhteydestä oppimiseen. Kun koulupäivän aikana saa välillä liikkua ja käyttää kehoaan monipuolisesti, aivot aktivoituvat ja oppiminen tehostuu. Liike tutkitusti edistää oppimista.

Tämä Aivot liikkeelle! -kirja on syntynyt halusta koota etenkin aineenopettajien käyttöön mahdollisimman konkreettinen paketti siitä, miten lisätä liikettä omaan opetukseen. Olemme huomanneet, että alakoulujen ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille aiheesta on olemassa monipuolista kirjallisuutta, mutta ei yläkoulujen, lukioiden ja ammatillisen koulutuksen aineenopettajille.

Keräsimme tätä kirjaa varten materiaalia noin 60 aineenopettajalta ympäri Suomea. He ovat töissä yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisen

## Aivot liikkeelle!

koulutuksen oppilaitoksissa. Heidän työpaikkansa edustavat sekä julkisia että yksityisiä kouluja, pieniä ja suuria yksiköitä, maaseutua ja kaupunkoja. Heitä kaikkia yhdistää yksi asia: he ovat lisänneet liikettä ja toiminnallisuutta omaan opetukseensa monin eri tavoin. Lisäksi keräsimme Jyväskylän normaalikoulun aineenopettajaharjoittelijoilta ideoita opetuksen liikunnallistamiseen, ja niistä osa valittiin tämän kirjan sivuille.

Tässä kirjassa kuuluu näiden noin 60 opettajan kokemus sekä oma kokemuksemme aineenopettajina. Esittelemme kirjassa runsaasti työtapoja, joissa liikkuminen yhdistyy luonnolliseksi osaksi oppituntia. Liikkeen lisäämisessä voi olla kyse seisomaan nousemisesta, yksittäisten liikkeiden tekemisestä opiskeltavan sisällön apuna, opetuskävelyistä, erilaisten ilmaisullisten ja toiminnallisten työtapojen tai mobiililaitteiden hyödyntämisestä, luokkahuoneen ulkopuolelle lähtemisestä ja kaikkinsa oman kehon aktivoimisesta oppituntien aikana. Kirjan eri puheenvuoroissa vilahtelevat käsitteet liikkeen lisääminen, liikunnallistaminen, liikkeen avulla oppiminen, kehollistaminen, toiminnallinen oppiminen ja kinesteettinen oppiminen. Tässä kirjassa näitä kaikkia käytetään ennen kaikkea rakkaan lapsen monina eri niminä. Samalla kuitenkin avataan lyhyesti, miten esimerkiksi kinesteettistä, kehollista ja toiminnallista oppimista on määritelty ja miten ne liittyvät liikunnallistamiseen.

Kirjan alussa aihepiiriä lähestytään opettajien, oppilaiden ja tutkimusten näkökulmasta. Opettajien kertomuksissa ääneen pääsevät toiminnallisen kieliopin äiti, äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja Nina Maunu, tanssipedagogi ja kieltenopettaja Liisa Taimen, HeiJoe-oppimissovelluksen kehittäjä, historian ja yhteiskuntaopin lehtori Kimmo Kotro, mullistuksia musiikinluokassaan tehnyt musiikinopettaja Arttu Leppänen sekä rehtorit Kimmo Nykänen ja Katja Kajava-Huhta, jotka ovat kehittäneet koulujensa koko toimintakulttuuria liikunnallisempaan suuntaan. Nuorten mielipide opetuksen liikunnallistamisesta puolestaan pääsee esille, kun kerromme tanssityöpajasta, jossa fysiikkaa opetettiin yläkouluikäisille tanssien ja kun avaamme, miten lukiolaiset kokivat mobiililaitteiden

käytön liikunnallistavissa opetuskokeiluissa. Lisäksi oppilaiden ajatuksia on hyödynnetty koko koulun toimintakulttuuria koskevassa osuudessa. Näiden puheenvuorojen lisäksi kirjaan on koottu tutkimustuloksia ja teorioita, jotka luovat tieteellisen perustelun esiteltyjen työtapojen käytölle.

Suurin osa kirjasta on kuitenkin kirjoitettu vinkkimuotoon, jotta työtavat ja ideat olisi mahdollisimman helppo lukea ja napata omaan käyttöön. Kirjan vinkit on jaettu neljään kategoriaan. Kirja alkaa vinkeillä, joita voi hyödyntää helposti ja nopeasti minkä tahansa oppiaineen tunnilla. Toiseksi kerromme, miten mobiililaitteita ja niiden sovelluksia sekä luokkahuoneen ulkopuolisia ympäristöjä voi hyödyntää liikkumisen lisäämiseksi oppituntien aikana. Kolmanneksi kirjassa annetaan vinkkejä liikkeen lisäämiseksi eri oppiaineisiin biologiasta aina äidinkieleen ja kirjallisuuteen. Tässä kokonaisuudessa on myös esimerkkejä monialaisista toiminnallisista oppimiskokonaisuuksista. Neljänneksi käsittelemme kirjassa sitä, miten koko koulun toimintakulttuuria voi liikunnallistaa.

Kirjan lopussa on puolestaan lyhyt katsaus tulevaisuuteen. Miten vastaamme uusien opetussuunnitelmien esiin tuomaan hyvinvointikasvatuksen teemaan? Voivatko esimerkiksi uudet älylaitteet lisätä oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja siten kouluviihtyvyyttä ja jopa koulumenestystä?

Me kirjan kirjoittajat uskomme sekä-että-maailmaan, jossa yksikään opetusmenetelmä ei yksinään mullista oppimista – olipa kyseessä tabletteja hyväksi käytävä pelillinen oppiminen, liikunnan avulla oppiminen tai perinteinen opettajajohtoinen opetus. Eri työtapojen monipuolinen käyttö lisää tutkitusti oppilaiden viihtyvyyttä ja opetuksen vaikuttavuutta.

Toivomme, että tämä kirja palvelee jokaista, joka tiedostaa opetuksen liikunnallistamisen hyödyt mutta miettii, miten ottaa liikunnallistavia opetusmenetelmiä käyttöön arjessa. Kirja vinkeineen tarjoaa lisää työkaluja opettajien pedagogiseen työkalupakkiin, avaa tuoreita näkökulmia oman oppiaineen opetukseen ja innostaa kehittämään itse uusia työta-

## Aivot liikkeelle!

poja, joilla lisätä liikettä ja toiminnallisuutta oppitunneille. Lisäksi kirja mahdollistaa hauskoja oppimishetkiä oppilaitten ja kollegoiden kanssa. Toivomme myös, että kuka tahansa toiminnallisuudesta tai liikkeen lisäämisestä kiinnostunut saisi kirjasta ideoita työpaikalleen ja omaan arkeensa.

*Muuramessa ja Lahdessa 8. elokuuta 2016*

*Hannu Moilanen ja Helena Salakka*