

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Sysmän Yhteiskoulussa

Sysmän Yhteiskoulussa liikunnallisen elämäntavan edistäminen nähdään osana koko koulu yhteisön toimintakulttuuria, opetuksen toteutusta ja koulupäivän rakenteita. Toiminnan tavoitteena on tukea oppilaiden oppimista, hyvinvointia, osallisuutta ja koulussa viihtymistä sekä edistää aktiivista ja terveellistä arkea.

Opetuksessa ja koulun arjessa hyödynnetään monipuolisia ja toiminnallisia työtapoja. Oppitunneille pyritään lisäämään oppilaita aktivoivia toiminnallisia jaksoja, joilla tauotetaan istumista ja tuetaan keskittymistä ja oppimista. Opetuksessa kannustetaan hyödyntämään lähiympäristöä ja lähiluontoa oppimisympäristönä. Henkilökunnan osaamista toiminnallisten työtapojen ja liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä tuetaan sisäisten ja ulkoisten koulutusten avulla.

Koulupäivän rakenteilla tuetaan oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Välitunnit vietetään pääosin ulkona ilman mobiililaitteita ja kaikille luokka-asteille mahdollistetaan päivittäin vähintään 30 minuutin mittainen ulkovälitunti. Koulupihaa kehitetään liikunnalliseen toimintaan soveltuvaksi tarjoamalla yhteisiä liikuntavälineitä helposti kaikkien oppilaiden käyttöön. Lisäksi koulun salissa järjestetään viikoittain liikunnallisia sisävälitunteja erilaisilla teemoilla.

Oppilaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistetaan ottamalla oppilaat aktiivisesti mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen ja kehittämiseen. Esim. tukioppilaat voivat toimia vertaisliikuttajina ja edistää liikunnallista ja kannustavaa ilmapiiriä koulu yhteisössä. Oppilaskuntaa osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja arviointiin.

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä seurataan ja arvioidaan säännöllisesti osana koulun kehittämistyötä. Liikkuva koulu -tiimi vastaa toiminnan koordinoinnista ja kerää palautetta oppilailta ja henkilökunnalta lukuvuoden aikana. Toimintaa kehitetään palautteen pohjalta yhteistyössä oppilaskunnan ja tukioppilaiden kanssa. Lukuvuoden kokonaisuutta arvioidaan vuosittain keväällä tehtävän nykytilan arvioinnin avulla, johon osallistuvat oppilaskunta, opiskelijahuolto ja koko henkilökunta.

Paikallisesti määritellyt ratkaisut varmistavat, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen on suunnitelmallista, yhdenvertaista ja koko koulu yhteisöä koskevaa sekä vastaa valtakunnallisen opetussuunnitelman tavoitteita ja periaatteita.