

# Liikunnan positiivinen vaikutus



Liikunnalla on suuri merkitys fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Koulupäivät tuntuvat raskailta, kun joutuu istumaan penkissä koko päivän. Olemme huomanneet, että pienet tauot ja liikunta koulupäivän aikana piristävät mieltä.

Kotkan alueen 1. ja 2. vuosiluokkien lukiolaisten koulu-uupumus



Kuva. 1

## Aineisto ja menetelmät

Lukiomme opiskelijat vastasivat ryhmätunnilla 21.1.2021. laatimaamme lukuvuosikyselyyn. Kyselylinkki lähetettiin 491 Kotkan lyseon opiskelijalle. Kyselyyn vastasi 327 opiskelijaa, eli vastausprosentti oli 67%. Kyselyssä oli monivalintakysymyksiä ja avoimia vastauskenttiä. Osa kysymyksistä oli pakollisia ja osa vapaaehtoisia. Kysymykset koskivat mm. kouluviihtyvyyttä, opiskeluympäristöä ja opiskelujen etenemistä. Toteutimme kyselyn forms-kyselynä. Taustatietoja etsimme erilaisista kirjallisista lähteistä.



Opiskelijat, jotka liikkuvat vähintään tunnin päivässä

Kuva. 2



Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti.

Liikunnan määrällä ja koulumenestyksellä on huomattu olevan yhteyksiä. Liikkuminen terävöittää aivoja ja parantaa keskittymiskykyä. Liikunnan avulla syntyneet sosiaaliset suhteet edistävät opiskelijoiden jaksamista ja tuovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Liikunta virkistää ja tuo mielihyvää. Liikunnan on myös huomattu alentavan stressiä ja ahdistuneisuutta. Säännöllisesti ja vapaaehtoisesti liikkuvien ihmisten on huomattu olevan tasapainoisempia, kuin ihmiset, jotka eivät liiku. Kun liikunta on aloitettu nuorena terveelliset elämäntavat säilyvät todennäköisesti aikuisuuteen saakka.

Myös opettajien liikkumisen koulupäivän aikana on huomattu positiivisia vaikutuksia opetukseen. Virkeä opettaja on halukas opettamaan uusia asioita ja nuoret lähtevät helpommin mukaan oppimaan.

Välitunnit kattavat noin seitsemän tuntia kouluviikosta. Mikäli tämä aika saataisiin hyödynnettyä, päivittäinen liikunnan määrä nousisi huomattavasti.

## Johtopäätökset

Tutkimuksemme osoittaa, että nuorille liikkuminen ja tauot ovat tärkeitä. Liiallinen istuminen on haitaksi ja heikentää keskittymiskykyä. Pienillä tauoilla ja liikunnalla on suuri merkitys jaksamiseen koulupäivän aikana. Kyselymme vastanneista 87,4% oli huomannut liikunnan vaikuttavan positiivisesti jaksamiseen (kuva 3.).

Kotkan alueen lukiolaisten koulu-uupumus ei ole vähentynyt (kuva 1.). Ilman taukoja ja liikuntaa koulupäivä koetaankin helpommin uuvuttavaksi.

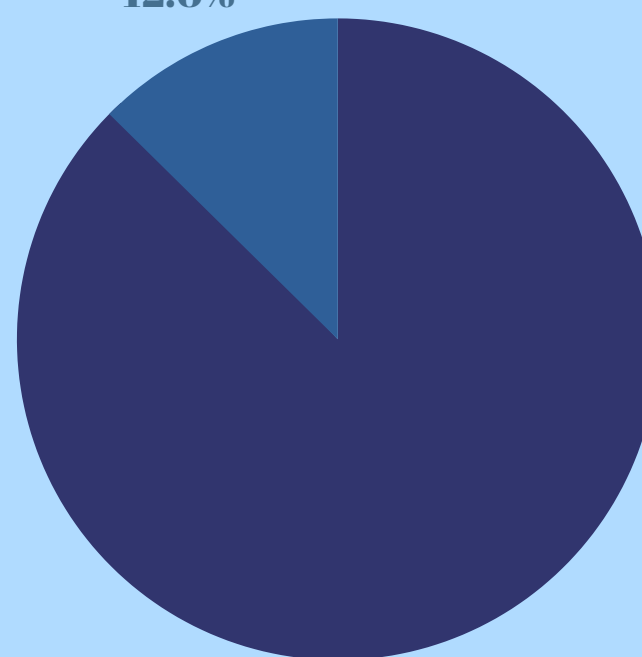
Kyselymme tuloksista selviää, että lukiomme opiskelijat liikkuvat keskimäärin enemmän kuin THL:n kouluterveyskysely antaisi ymmärtää (kuva 2.).

Uskomme, että liikunnan positiivisten vaikutusten hyödyntäminen koulupäivän aikana on erittäin mahdollista.

## Lähteet:

- liikkuvakoulu.fi - <https://www.liikkuvakoulu.fi/tarinat/miksi-liikkuminen-t%C3%A4rke%C3%A4%C3%A4-oppimiselle>, luettu 14.12.2020
- muutostaliikkeella.fi - <https://www.muutostaliikkeella.fi/miksi-liikkuminen-edistaa-oppimista/>, Luettu 14.12.2020
- ukkinstituutti.fi - <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>, luettu 14.12.2020
- Mäkinen, S. 2014. Liikunnan merkitys nuoren hyvinvoinnille <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74115/Oppariversio%206%20Silja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, luettu 14.12.2020
- Vuorimaa, T. ja Impola, H. 2011. Liikunta aktivaattorikokeilu yhtenäiskoulussa - <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97106/liikuntaaktivaattorikokeilu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, luettu 14.12.2020

Ei  
12.6%



Kyllä  
87.4%

Oletko huomannut liikunnan vaikuttavan positiivisesti jaksamiseesi?

Kuva. 3