

ASIKKALAN KUNTA

Lasten parlamentti

Ke 2.4.2025

LASTEN PARLAMENTTI

Läsnäolijoiden esittelyt

- Länsi-Asikkalan koulu
- Vesivehmaan koulu
- Aurinkovuoren koulu

Hyvä kunto, parempi mieli

- Mitä yläkoulussa tehdään?
- Mitä kaikki 5. lk oppilaat ovat vastanneet
- Koulukohtaiset puheenvuorot liikunnallisuuden lisäämisestä
- Mitkä ovat tärkeitä asioita hyvinvoinnin kannalta?
- Miten liikkunnallisuutta voidaan vapaa-ajalla?
- Lasten parlamentin lausunto



Vääksyn Yhteiskoulu Mitä toimenpiteitä koulu tekee liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana

Liikuntavälitunnit: ma-ke-pe klo 9.30-9.50

Pingispöydät

Liikunnalliset tempaukset

Liikuntapäivät

Liikuntahaasteet kouluPT+ liikuntatutorit

Vamos välkkä- tapahtumat salissa ja pihalla kerran kuussa

Tuntien tauottaminen, taukojumpat (vain osa opettajista)

Luokkien omat välineet ovat olleet vanhassa koulussa käytössä, voisi ottaa uudelleen käyttöön (säilytys?)

Oman salin vapaa käyttö välitunnilla

Koulupäivän jälkeen sulkapallokerho ja lajikokeilukerho

Nuorisotoimen kanssa laskettelureissu koulupäivän jälkeen

Kuntosalikerho heti koulupäivän jälkeen

Hävikkivälipalat ti-to klo 9.30-9.50

Hyvisvälkät

Lautapelivälkät ja muut kisailut

Hiljainen välitunti salissa (ma tai pe)

Hyvän mielen kouluviikko toteutettu viime vanhassa koulussa

Lv-tunnilla kävely, ulkoilua, salissa pelailua

Oma ulkoilupäivä: laavuretki, pilkkiretki (9C)

Liikunnallinen tauotus tunnilla (vähästä)

Seisoma mahdollisuus

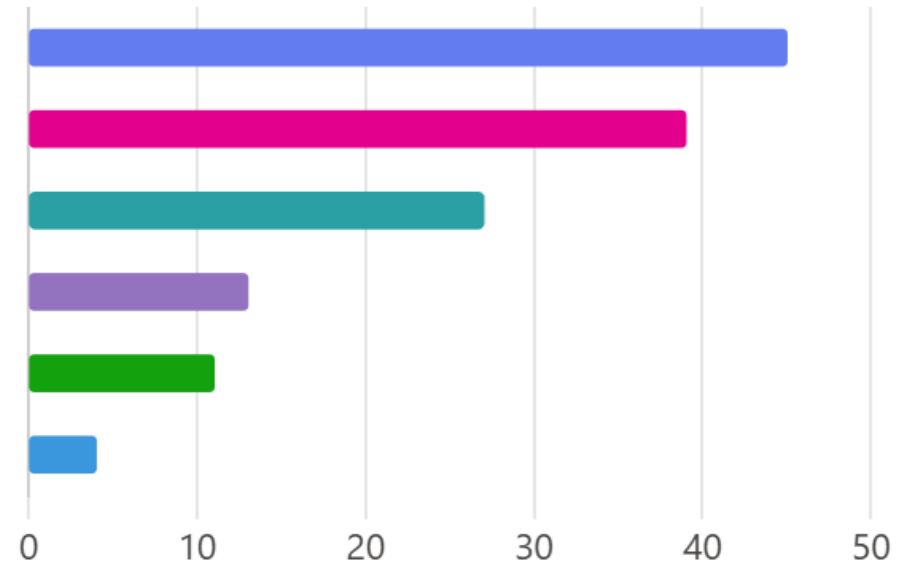
säädettävien pöytien myötä



Mitä meidän kunnan viitokset ovat vastanneet?

Koulu-
mat-
kat
kulje-
taan
seu-
raa-
vasti

● Kävelen	45
● Pyörällä	39
● Autolla	27
● Bussilla	13
● Taksilla	11
● Muu	4



- Lähes kaikki 5.-luokkalaiset kokivat, että välitunneilla on riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen
- 5.-luokkalaisista 41 % kokee, ettei oppitunteihin sisälly riittävästi liikettä

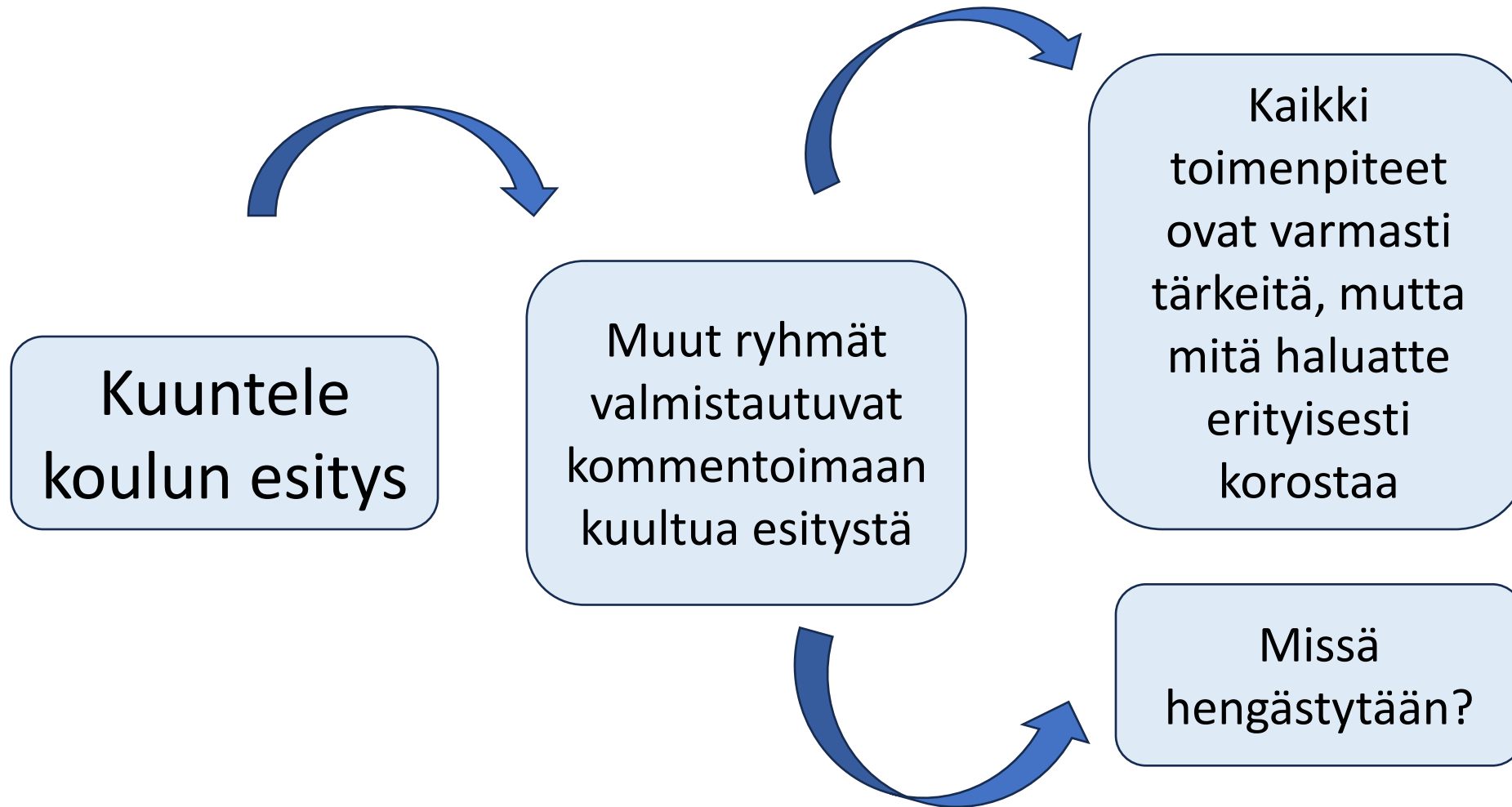


5.Lk Suosituimpia liikkumisen muotoja vapaa-ajalla

- Kävely (35 oppilasta)
- Jalkapallo (26 oppilasta)
- Pyöräily (14 oppilasta)
- Parkour (8 oppilasta), kepparit (8 oppilasta), juoksu (8 oppilasta), tanssi (8 oppilasta)
- Vain yksi oppilas kertoi, ettei harrasta mitään liikuntaa vapaa-ajalla
- Oppilaista 57 ilmoitti harrastavansa liikuntaa perheenjäsenen kanssa, 52 urheiluseurassa tai liikuntakerhossa, 38 omatoimisesti kavereiden kanssa ja 33 yksin
- Myös koiran kanssa liikkuminen oli yleistä
- Oppilaista yli puolet kertoi liikkuvansa vapaa-ajalla lähes päivittäin



Mitä toimenpiteitä liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana tehdään?



LÄNSI-ASIKKALAN KOULU Mitä toimenpiteitä on tehty liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana

KOULUSSA

- pitkä välitunti kerran päivässä
- sisävälitunnit liikuntasalissa
- välituntivälineet
- PT-Noora käy liikuttamassa kerran viikossa pitkällä välitunnilla
- liikuntapäivät esim. jalkapalloturnaus, koppisturnaus, yleisurheilupäivä
- retket
- yökoulu/leirikoulu

LUOKASSA

- ylimääräiset ulkoilut
- liikuntatuokio salissa tunnin lopuksi
- portaat luokkaan
- toiminnalliset tunnit esim. MA ja SUK
- oppitunnit ulkona
- oman luokan sisävälitunnit



VESIVEHMAAN KOULU Mitä toimenpiteitä koulu tekee liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana

KOULUSSA

- pitkät välitunnit
- välkkäritoiminta, välituntisankarit
- luistelua pitkillä välitunneilla
- metsätunnit/metsäretket
- koko koulun yhteiset liikuntatapahtumat
- salaliiketeoriaan osallistuminen
- välituntivälineet
- helmikuun liikuntahaaste

LUOKASSA

- Kesken oppitunnin jaloittelu-/liikunta-/venyttelyhetki
- Salaliiketeoriaa/vahvuusvarisjussia
- Toiminnallisia oppitunteja
- Oppilaat tekevät itse esim. pulpettien siirtämisen, jos tarvis
- Hyödynnetään eri luokkatiloja, ei vain istuta omalla paikalla
- Metsä-/ulko-oppitunnit
- Joissakin luokissa käytössä lokerot, jolloin haetaan kirjat lokerosta
- Kehorytmit ym. mukana asioiden opettelussa



Aurinkovuoren koulu; Mitä toimenpiteitä on tehty liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana

- KOULUSSA
- Oppituntien tauottaminen eri tavoin
- Välitunnit ja toimiva piha-alue
- Liikuntahaasteet
- Koko koulun yhteiset liikunnalliset syys- ja kevätretket
- Sun Cup
- Välkkäriohjaajat
- Luokkapallot ja muut koulun liikuntavälinehankinnat
- liikuntatunnit

1.- ja 2. luokat:

- Jaloittelutauko, välipalan hakeminen, välitunti, liikuntatunti
- Leikkejä
- Ulkoluokkatominta ja oppitunneilla tehtävissä on liikkumista

3.- ja 4.-luokat:

- Just Dance-tanssit
- Porrasjuoksut
- Jumppatuokiot tuntien välissä
- Kerroskierros
- Käytävähippa tai piilosta

5.- ja 6.-luokat:

- liikuntahaasteet
- Erilaiset taukojummat
- Yhteisesti kerätyt kilometrit
- Koira-avusteinen oppitunti
- tuolijumppa/reppujumppa/kynäjumppa
- Liikunnalliset oppimispelit ja leikit



LÄNSI-ASIKKALAN KOULU Lasten ja nuorten hyvinvoinnin vuosikello; Mitkä asiat ovat oppilaiden näkökulmasta tärkeitä asioita hyvinvoinnin kannalta

Ohjattu välituntitoiminta

Valintojen polku

Erilaiset oppimispäivät: Retkipäivät, koulupäivät ulkona, teemapäivät

Vanhempainillat

Oppilaskeskustelut

Välipala

Nuokun toiminta

Kerhot

KouluPT

Työrauha oppitunneilla

Tieto siitä, mitä minun tulee oppia?

Muuta: kaverit, liikuntatunnit, välitunnit, terveellinen ja maistuva kouluruoka,
terveydenhoitaja, kuraattori

tärkeimmät
tärkeät
vähiten tärkeät



VESIVEHMAAN KOULU: Lasten ja nuorten hyvinvoinnin vuosikello; Mitkä asiat ovat oppilaiden näkökulmasta tärkeitä asioita hyvinvoinnin kannalta

Ohjattu välituntitoiminta

Valintojen polku

Erilaiset oppimispäivät: Retkipäivät, koulupäivät ulkona, teemapäivät

Vanhempainillat

Oppilaskeskustelut

Välipala

Nuokun toiminta

Kerhot

KouluPT

Työrauha oppitunneilla

Tieto siitä, mitä minun tulee oppia?

Muuta:



Aurinkovuoren koulu Lasten ja nuorten hyvinvoinnin vuosikello; Mitkä asiat ovat oppilaiden näkökulmasta tärkeitä asioita hyvinvoinnin kannalta

Ohjattu välituntitoiminta: tärkeää, ei niin tärkeää, ei yhtään tärkeää

Valintojen polku tärkeää, ?, ei yhtään tärkeää/melko tärkeää

Erilaiset oppimispäivät: Retkipäivät, koulupäivät ulkona, teemapäivät todella tärkeää, todella tärkeää, todella tärkeää

Vanhempainillat –, ei niin tärkeää, tärkeää

Oppilaskeskustelut melko tärkeää, ei niin tärkeää, ei yhtään tärkeää/melko tärkeää

Välipala todella tärkeää, tärkeää, tärkeää

Nuokun toiminta –, melko tärkeää, melko tärkeää

Kerhot tärkeää, tärkeää, melko tärkeää

KouluPT ei niin tärkeää, ei niin tärkeää, ei yhtään tärkeää/melko tärkeää

Työrauha oppitunneilla todella tärkeää, todella tärkeää, tärkeää/ todella tärkeää

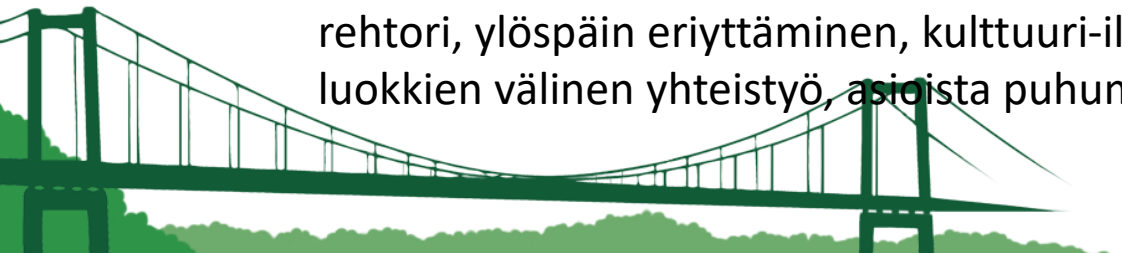
Tieto siitä, mitä minun tulee oppia? Ei niin tärkeää, tärkeää, ei yhtään tärkeää/tärkeää

1.-2.luokat

3.-4.luokat

5.-6.luokat

Muuta: ruoka, välitunnit, kaverit, liikkuminen, opettajat ja ohjaajat, välitunnit, rehtori, ylöspäin eriyttäminen, kulttuuri-ilta, hajuusteet pois, hyvä luokkahenki, luokkien välinen yhteistyö, asioista puhuminen, perhe, monipuolinen piha



LASTEN PARLAMENTTI

Ideariihi: Miten voisimme lisätä liikkumista?

Viikonloppuna on aikaa perheen yhteiselle liikkumiselle.
Sovitaan luokan tai saman alueen oppilaiden kesken yhteisiä pihaleikkejä
Lisätään liikettä myös koulumatkoille.
Äiti tai isä voi jättää minut vähän kauemmaksi koulusta.
Tuodaan eri lajeja tutuksi
Julkaistaan eri haasteita, esim. kerätään yhteisiä kilometrejä luokkakohtaisesti. Eniten kilometrejä kerännyt luokka palkitaan toiveoppitunnilla
Vähennetään ruutuaikaa
Lenkille lemmikin tai kaverin kanssa



Kuva tuotettu tekoälyllä



LASTEN PARLAMENTTI 2.4.2025

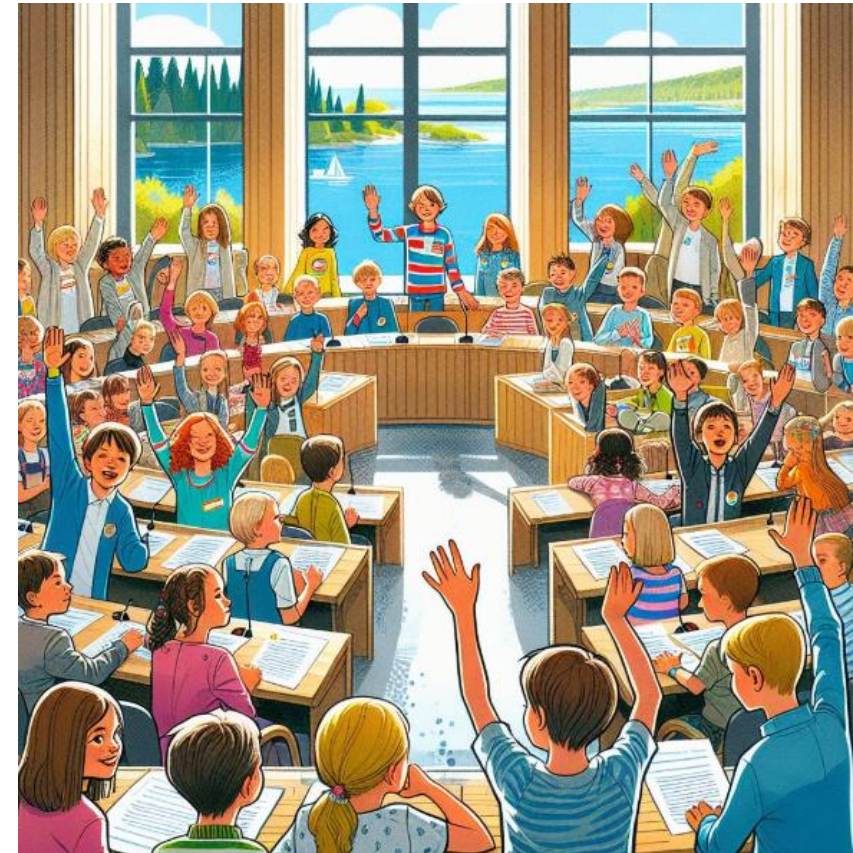
”Päätöslauselma kasvatus- ja opetuslautakunnan kokoukseen ja koulun kautta oppilaille, henkilöstölle ja huoltajille”

Kaikissa alakouluissa tehdään monia erilaisia toimenpiteitä liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana. Lasten parlamentin edustajat olivat selvittäneet oman koulunsa oppilaiden näkemyksiä toimenpiteistä liikunnallisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana. Tämän lisäksi alakoulujen oppilailta kysyttiin hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Lasten parlamentin edustajat pohtivat myös sitä, miten liikunnallisuutta voidaan lisätä vapaa-ajalla.

Lasten parlamentin edustajien mielestä, jokaisessa koulussa tulee edelleen olla pitkät välitunnit. Ohjattua välituntitoimintaa tulee edelleen jatkaa.

Toivomme, että toiminnallisia oppitunteja lisätään, sillä leikin avulla voimme oppia paremmin iästä riippumatta. Meillä on hyvät edellytykset olla ulkona ja luonnossa. Hyödynnetään sitä enemmän jatkossa.

Esitämme, että kouluvuoden aikana koulussa järjestetään toiminnallisia retkipäiviä ja turnauksia, joiden suunnittelussa oppilaat saavat olla mukana.



Kuva tuotettu tekoälyllä

”Päätöslauselma kasvatus- ja opetuslautakunnan kokoukseen ja koulun kautta oppilaille, henkilöstölle ja huoltajille”

Lasten parlamentin edustajat kokevat, että koulujen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät. Näistä tärkeimmät ovat:

- 1) Työrauha oppitunneilla ja kouluissa
- 2) Kouluvuoden aikana toteutettavat erilaiset oppimispäivät, joita ovat mm. retkipäivät, koulupäivät ulkona, teemapäivät
- 3) Terveellisen ja maistuva kouluruoka ja välipala
- 4) Ihmissuhteet; kaverit ja koulun henkilöstö
- 5) Mobiililaitteiden käytön ja ruutuajan vähentäminen

Jokainen meistä voi omalla toiminnallaan vaikuttaa omaan ja toisten hyvinvointiin. Oppilaille merkityksellisiä asioita ovat ne, joihin he itse pääsevät osallistumaan ja vaikuttamaan sekä, jotka näkyvät päivittäin koulussa. Voisimme tiedottaa koulukohtaisista vanhempainilloista oppilaille. Tämän lisäksi meidän on hyvä muistuttaa, mitä kouluyhteisössä työskentelevät henkilöt käytännössä tekevät.



LÖYDÄT ASIAKKAAN MYÖS SOMESTA

