

LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

- muutos OPSiin 1.8.2026 alkaen: esi- ja perusopetuksessa täytyy edistää lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa lain nojalla 1.8.2026 alkaen. Velvoite perustuu perusopetuslain muutokseen, jonka eduskunta hyväksyi huhtikuussa 2025.
- Perusopetuslaki 2§:n 2 momentti (laki 245/2025)

2 § Opetuksen tavoitteet

Tässä laissa tarkoitetun opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi esiopetuksen tavoitteena on osana varhaiskasvatusta parantaa lasten oppimisedellytyksiä.

Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa. ([23.5.2025/245](#))

Yleinen tekstiosuus opsista:

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa.

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Kihniössä

Oppitunneilla:

- Pitkäkestoisen paikallaan olon tauotus
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Luonnossa ja ulkona tapahtuvan opetuksen (ulko-opetus) lisääminen
- Liikunnallisen elämäntavan näkyväksi tuominen ja siitä keskusteleminen oppilaiden kanssa
- Teknologian hyödyntäminen liikkeen lisäämisessä

- Paikalliset toimijat, kuten urheiluseurat ja yhdistykset voivat rikastuttaa koulun liikunnallista toimintakulttuuria tarjoamalla välineitä, tiloja tai osallistumalla tapahtumien ja kerhotoiminnan toteutukseen

Välitunneilla:

- Keskustellaan oppilaiden kanssa siitä, mitä he haluaisivat tehdä välitunneilla ja mahdollisista uusista hankinnoista (osallistaminen). Hankitaan mahdollisuuksien mukaan lisää välineitä ulkovälinevarastoihin.
- Välitunneilla aktiivista kannustamista liikkumiseen (tukioppilaat, oppilaskunta, opettajat, ohjaajat, joku muu)
- Oppilaat toimivat välituntitoimintaan aktiivina vertaisohjaajina.
- Luokalle omia välineitä käyttöön välituntien ajaksi (pallot, hyppynarut jne.)
- Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikkumisessa mahdollisuuksien mukaan, valvonta paikalla.

Iltapäivätoiminnassa:

- Kannustetaan liikkumiseen myös iltapäivätoiminnassa
- Eri ympäristöjen huomioiminen liikunnallisen toiminnan mahdollistajana

Kerhot ja odotustunnit:

- Kannustetaan liikkumiseen odotustunneilla
- Rohkaistaan vähän liikkuvia oppilaita mukaan liikunnallisiin kerhoihin

Yleisesti: tilojen, välineiden ja eri ympäristöjen suunniteltu käyttö, resurssien ja suunnittelun mahdollistaminen, koko henkilöstön tietoisuus uudesta säännöksestä ja sen vaikutuksesta, koulutukset ja yhteiset keskustelut, vuosikellon laadinta.

Toiminnan arviointi ja päivitys joka lukuvuoden alussa.
Hyödynnetään liikkuva koulu –materiaaleja.