

Valtion liikuntaneuvosto ja OKM:n liikuntayksikkö: Liikunnan edistäminen huomioitava osana lukiolain uudistamista

Suosittelun mukaan lukiolain edistykset tarvitsevat päivittäin vähintään 1-1,5 tuntia mielekästä ja monipuolista liikuntaa. Vain harva lukiolain edistys kannalta riittävästi. Nykyisen lukiolain (1998) aikana viihdeteknologia on lisännyt otettaan lasten ja nuorten arjessa ja vastaavasti muu fyysinen aktiivisuus on dramaattisesti vähentynyt. Osa lapsista ja nuorista ei liiku käytännössä lainkaan. Osin tästä syystä nuorten ylipainoisuus on kolminkertaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana ja terveydentilaan liittyvä oireilu, kuten niska- ja hartiakivut, väsymys ja päänsärky ovat yleistyneet. Noin joka kymmenes lukiolain edistys vaikeaa tai keskivaikeaa masennusta. Tällä hetkellä lukiokoulutukseen kuuluu kaksi pakollista liikuntakurssia. Valtion liikuntaneuvosto ja opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikkö korostavat, että liikunnan asemaa osana lukiokoulutuksen tavoitteita ja tuntijakoa tulee vahvistaa. Olennaisin asia on taata liikunnan mahdollisimman tasainen jakautuminen koko lukuvuodelle ja lukiokoulutuksen ajalle.

Väestön riittämätön liikunta on kansantaloudellisesti ja hyvinvointipoliittisesti merkittävä kysymys, jota ei ratkaista pelkästään liikuntapolitiikan voimin. Eduskunnan valtiovarainvaliokunta korostaa vuoden 2013 talousarvionmietinnössään, että keskeisten yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten koulun ja terveydenhuollon tulee huomioida liikkumisen tärkeys omassa ratkaisussaan – näin ollen myös lukiokoulutuksen tavoitteita uudistettaessa. Lukiokoulutuksella on yleissivistävä tehtävä ja tavoite tukea mm. opiskelijoiden kasvamista hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi. Liikunnallisella sivistyksellä tarkoitetaan liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksumista, kuten omasta fyysisestä toimintakyvystä, hyvinvoinnista sekä työ- ja opiskelukyvystä huolehtimista. Nuoruusiässä haasteena on liikunnallisten ja terveellisten elämäntapojen vakiinnuttaminen osaksi kunkin nuoren elämää.

Liikunta vahvistaa tutkitusti tuki- ja liikuntaelimiä, vähentää ahdistus- ja masennusoireita, parantaa fyysistä kuntoa ja ehkäisee monia sairauksia. Tuoreet tutkimukset osoittavat, että liikunta vaikuttaa myönteisesti myös oppimiseen ja suoriutumiseen opiskeluissa. Vähäinen liikunta on yhteydessä nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavuus- ja käyttöhäiriöihin. Lukiolakiuudistuksessa on asetettu tavoite kehittää lukiokoulutukseen yhteisöllisempi ja osallistavampi toimintakulttuuri, mitä myös liikunnan edistäminen voi osaltaan tukea.

Pakollisten liikuntakurssien lisäksi fyysistä aktiivisuutta tulee edistää laajemminkin osana oppilaitosten toimintakulttuuria. Keskeisessä osassa on opetushenkilöstön asiantuntemuksen ja ammattitaidon kehittäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön vastuulle kuuluvan opiskelijaterveydenhuollon kautta on mahdollista tavoittaa erityisesti riittämättömästi liikkuvat. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden osallistaminen liikuntatuntien suunnitteluun vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuteen. Myös opinto-ohjauksella ja aktiivisella oppilaskuntatoiminnalla on mahdollista vaikuttaa opiskelijan hyvinvoinnin edistämiseen kokonaisvaltaisesti. Lukioissa istutaan paljon. Rungas istuminen on nuorilla yhteydessä niska- ja hartiaoireisiin, lihavuuteen ja heikkoon lihaskuntoon. Opiskelupäivän rakennetta tulisi tarkastella niin, että pitkäkestoista istumista voitaisiin välttää.

Tavallisten liikkujien lisäksi lukio on kasvualusta huipulle tähtääville urheilijoille. Urheilijat kohtaavat usein erilaisia vaikeuksia opiskelun ja urheilun yhteen sovittamisessa mm. päivittäisen harjoittelun, valmennusleirien ja kilpailumatkojen johdosta. Suomessa erityisen koulutustehtävän saaneet urheilulukiot ovat pitkälti tuoneet joustavuutta harjoittelun ja valmentautumisen opiskelupäivän yhteydessä ja niiden asema on tärkeä säilyttää osana lukiokoulutuksen moninaisuutta. Tämän lisäksi Suomeen on muodostunut paikallisia ja seudullisia yhteistyöverkostoja, urheiluakatemiaa. Akatemioiden koordinoitua oppilaitosten, urheiluseurojen sekä lajiliittojen rajapinnassa vahvistamalla mahdollistetaan urheilijan uralla olevalle nuorelle kaksoisura sekä urheilu-uralla tarvittavia muita asiantuntijapalveluita, kuten opinto- ja uraneuvontaa. Mahdollisuus täysipainoisen lukio-opiskelun ja vaativan urheilun yhteensovittamiseen luovat vahvan pohjan myös jatko-opintojen suorittamiselle.

Leena Harkimo, puheenjohtaja (VLN)

Harri Syväsalmi, johtaja (OKM/LY)