

LAUSUNTO

18.10.2013

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Lukiokoulutuksen yleisiä valtakunnallisia tavoitteita ja tuntijakoa valmisteleva työryhmä

Terveystieto ja liikunta säilytettävä itsenäisinä oppiaineina

Terveystieto ja liikunta ovat lukiolaisen hyvinvointiin voimakkaasti vaikuttavia oppiaineita, ja siksi niiden tuntimääriä tulisi lisätä. Molemmat aineet on säilytettävä omina oppiaineinaan.

Terveystieto on oppiaine, joka on lähellä opiskelijaa, sillä terveyteen liittyvät asiat koskettavat jokaista. Terveys kiinnostaa, ja monille se on yksi elämän tärkeimmistä arvoista. Terveystieto-oppiaineessa päämääränä on, että opit realisoituvat lukiolaisen elämässä, eivät vain ylioppilaskirjoituksissa. Tiedoilla ja taidoilla on vaikutusta opiskelijan hyvinvointiin ja jaksamiseen jo lukioaikana, ja opiskeltavat asiat voidaan ottaa käyttöön saman tien. Näin on varmasti jo jossakin määrin tapahtunutkin. Tänä syksynä julkistetun Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnallinen kouluterveyskyselyn mukaan nuorten elintavat ovat parantuneet. Parannusta on tapahtunut monissa asioissa, muun muassa liikuntaa harrastavien määrä on lisääntynyt, tupakoivien nuorten osuus on pienentynyt (jopa lähes puolittunut vuoteen 2000 verrattuna), humalahakuinen juominen on vähentynyt ja ylipainon lisääntyminen on saatu pysäytettyä.

Terveystiedon opetus voi omalta osaltaan ehkäistä myös lukiolaisten syrjäytymistä ja masennusta, sillä terveystiedon tunneilla mahdollistuu nuoren aito kohtaaminen ja ammattitaitoinen opettaja voi ohjata oireilevan nuoren eteenpäin. Terveystiedon opetuksessa käytetään paljon vuorovaikutuksellisia menetelmiä, joilla voi olla vaikutusta jopa opintojen keskeyttämisen vähentymiseen. Terveystieto-oppiaineella on merkitystä myös terveyserojen kaventamisessa. Oppiaine on siten kansanterveydellisesti ja - taloudellisesti järkevää ja edullista primaaripreventiota. Terveys on kaiken perusta, ellei sitä hoida, ei ole työkykyinen.

Terveystieto on monitieteellinen oppiaine, jonka aiheiden käsittely vaatii eri tieteenalojen tuottaman tutkimustiedon yhdistelyä. Lukiolaiselta terveystiedon parhaisiin arvosanoihin vaaditaan ajattelun kypsyyttä, syvällistä asiatietojen hallintaa, asioiden yhdistelyä ja kirjoittamisen taitoja. Terveystiedon reaalikokeen arviointi ei poikkeakaan muiden reaaliaineiden arvioinnista. Sen sijaan tiedämme, että motivaatio eli kiinnostus opiskeltavaa ainetta kohtaan on yhteydessä arvosanoihin. Jos opiskelija on kiinnostunut oppiaineesta, hän usein myös menestyy siinä.

Suomi on kansanvälisesti edelläkävijä ja mallimaa terveystiedon opetuksessa. Vielä terveystietoa ei ole itsenäisenä oppiaineena muissa maissa. Terveystiedon aineenopettajien koulutukseen on viime vuosien aikana sijoitettu paljon, samoin kuin oppikirjoihin. Nämä investoinnit osaltaan takaavat sen, että opiskelijoille voidaan tarjota terveystiedossa korkeatasoista opetusta. Oppiaine on lukiossa vielä nuori, mutta jo nyt on hyviä tuloksia nähtävissä.

Julkisuudessa on esitetty, että terveystieto ja liikunta tulisi oppiaineina yhdistää (mm. ProLukion lausunto). Yhteiskunnalliset kehityskulut huomioiden molemmat oppiaineet ovat ehdottomasti tarpeellisia, ja ne on säilytettävä itsenäisinä. Terveystiedon sisältöjen laajuus edellyttäisi, että oppiaineessa olisi myös toinen pakollinen kurssi, sillä yhdessä kurssissa kaikkiin osa-alueisiin ei ehditä paneutua riittävän perusteellisesti. Nykyisessä kakkoskurssissa (TE2) perehdytään nuoren

arkielämään liittyviin asioihin ja mm. vanhemmuuteen. Asiat koskettavat nuoria hyvin omakohtaisesti ja kurssi on erittäin suosittu, mutta sen soisi kuuluvan kaikkien lukiolaisten ohjelmaan. Mikäli opiskelija ei valitse kurssia, jää hän vaille näitä tärkeitä tietoja, sillä mikään muu aine lukiossa ei tarjoa kyseisiä sisältöjä. Kuitenkin juuri näiden tietojen ja taitojen voi nähdä olevan ensisijaisen tärkeitä monia terveydenhuoltoamme ja talouttamme rasittavia ongelmia ratkaistaessa.

Lukion vähäiset **liikuntatunnit**, kaksi pakollista kurssia, tulee ehdottomasti käyttää liikkumiseen, ja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen lukiolaisten arjessa. Valitettavasti, nykyisellään opiskelija voi opiskella lukioaikanaan 2,5 vuotta ilman minkäänlaista liikuntaa. Tässä kohdin yhteiskunta ja lukiokoulutus eivät siis mitenkään ohjaa opiskelijaa ymmärtämään säännöllisen liikunnan merkitystä hyvinvoinnille ja työkyvyille. Vapaavalintaiset liikuntakurssit eivät ole ratkaisu, sillä niitä valitsevat pääsääntöisesti ne nuoret, jotka jo muutenkin liikkuvat paljon. Kaikille yhteiset kurssit ovat elintärkeitä sille kasvavalle joukolle nuoria, jotka ovat omaksumassa istuvan elämäntavan, ja näin altistavat itsensä monille liikkumattomuudesta johtuville sairauksille. Esimerkiksi diabeteksen räjähdysmäinen kasvu johtuu juuri inaktiivisuuden lisääntymisestä yhteiskunnassamme, ja sen merkitys terveydenhuoltoon rasittavana tekijänä on suuri. Mikäli kaikille yhteisiä liikuntakursseja olisi viisi, kuten aikaisemmin, opiskelijalla olisi liikuntaa säännöllisesti koko opiskelujen ajan.

Liikunnan positiivisista vaikutuksista terveyteen on tehty lukuisia tutkimuksia. Myös liikunnan yhteydet oppimiskykyyn ovat kiistattomat. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa mm. muistiin, keskittymiskykyyn ja vireystilaan, ja siten opiskelukykyy (Hillman ym. 2008, Coe ym. 2006, Welk ym. 2010). Liikunta laskee opiskelijan kokemaa stressitasoa koulupäivän aikana selvästi (Lambiase ym. 2010), ja sillä on merkittävä positiivinen yhteys opiskelijan itsetuntoon (Tremblay ym. 2000). Sibleyn ja Etnierin tekemän meta-analyysin (2003) mukaan fyysisellä aktiivisuudella ja kognitiivisilla toiminnoilla on merkittävä positiivinen yhteys. Myös Ruotsissa tehtyjen laajojen tutkimusten mukaan juuri lukioiässä lisätty liikunta on vaikuttanut mitatun älykkyysosamäärän nousuun (Kuhn ym. 2010).

Edellä mainituin perustein liikunta tukee muita oppiaineita. Myönteiset liikuntakokemukset voivat olla myös koko kouluyhteisöä yhdistävä voimavara. Liikunta on enemmän kuin oppiaine - sen merkitys oppimiselle ja jaksamiselle on yhtä merkittävä kuin riittävän ja monipuolisen ravinnon. Siksi jokaiseen koulupäivään pitäisi ravitsevan koululounaan lisäksi kuulua myös päivittäinen liikunta-annos.

LIKUNNAN JA TERVEYSTIEDON OPETTAJAT RY.

Riitta Pääjärvi-Myllyaho
puheenjohtaja

Tiina Apajalahti
toiminnanjohtaja

Lisätietoja: Riitta Pääjärvi-Myllyaho, riittapm@vaasalainen.com ja 040-522 7971