

VALTUUSTOALOITE 17.4.202

KEPPI & PORKKANA -HYVINVOINTIHANKKEEN KÄYNNISTÄMINEN KOULUILLA

Esitämme, että Kannuksen kouluilla käynnistetään 10 minuutin taukojumppatuokio jokaisena koulupäivänä. Hyvinvointihankkeen ideana on saada koululaiset liikkeelle ja tarjota myös opettajille mahdollisuus taukoliikuntaan jokaisena koulupäivänä.

Keppijumppa järjestettäisiin luokissa kaikissa kouluissa joka koulupäivä esimerkiksi liikuntavälitunnin aluksi. Myös päiväkodit ja esiopetus olisi hyvä ottaa mukaan hankkeeseen. Tavoitteena on luoda taukoliikunnasta pysyvä ilmiö Kannukseen.

Keppijumppat toteutetaan ohjatusti videolta, joten opettajakin voivat jumppata mukana. Videot tehdään niin, että löytyvät helposti pilvestä. Jumppakepit hankintaan luokkiin valmiiksi. Toimintamalli perustuu Tempaus-Areenan työhyvinvointimalliin, jota sovelletaan esim. Keravan kouluissa.

Toimintamallia on testattu Keravanjoen koulussa 5.-8.-luokkalaisten ryhmissä sekä Keravan lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaiden keskuudessa. Testissä oppilaat testattiin liikkuvuustestein ennen keppijumppajakson alkua ja sen loppuksi. Esiselvityksen aikana oli yhteensä 14 kertaa ohjattua keppijumppaa viiden viikon aikana. Keppijumppissa tehtiin painnostosta tuttuja liikkeitä, kuten syväkyykyjä, pystypunnerruksia ja erilaisia vetoliikkeitä.

Kaikissa ryhmissä saatiin aikaan merkittäviä tulosparannuksia – esim. tempausvalan (syväkyyky keppi suorilla käsillä pään yläpuolella) suoritti hyväksytysti alkutestissä vain 44 prosenttia oppilaista ja lopputestissä jopa 84 prosenttia testatuista onnistui tempausvalassa. Pienessä ajassa tapahtui siis merkittävä parannus.

Lisäksi valtaosalla eli 77 prosentilla oppilaista liikkuvuus parani 14:n keppijumppakerran jälkeen. Monet kertoivat itsearviointinsa myös keskittymisensä oppitunneilla ja jaksamisen koulussa parantuneen jumppien jälkeen.

Sen lisäksi, että säännöllinen keppijumppa edistää monipuolisesti fyysistä hyvinvointia, lisää liikkuvuutta ja tarjoaa palauttavan tauon päivään, se edistää työyhteisöjen, päiväkotien ja koulujen sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Jumppaan voivat osallistua oppilaiden ja opetushenkilöstön lisäksi myös talon siistijät, keittiön väki ja hyvinvointialueen oppilashuollon työntekijät. Parhaassa tapauksessa siitä tulee oppilaille terveellinen tottumus, josta kehittyy liikunnallinen elämäntapa.


Sirkka Juusela-Pekkarinen, varavalt.

KARI GROMOFF ✓

NOORA PASOLA ✓


Sanna-Kaisa Goos ✓

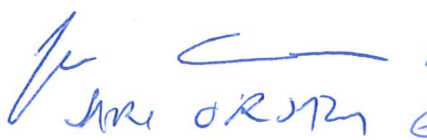
Sanna-Kaisa Goos

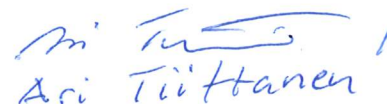
Samuel Mela ✓

MARNEKE KOLA ✓

Anni Haukka ✓


HARRI MÄKI-PETÄJÄ ✓


Ari Tiittanen ✓


Eero Hammi ✓


Päivi Henttinen ✓