

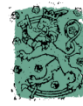


Palaute oppilaskyselystä 2019

Koulu: Jokelan yläkoulu

Luokat: 7-9

Vastaajia: 166



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Kyselyyn osallistui

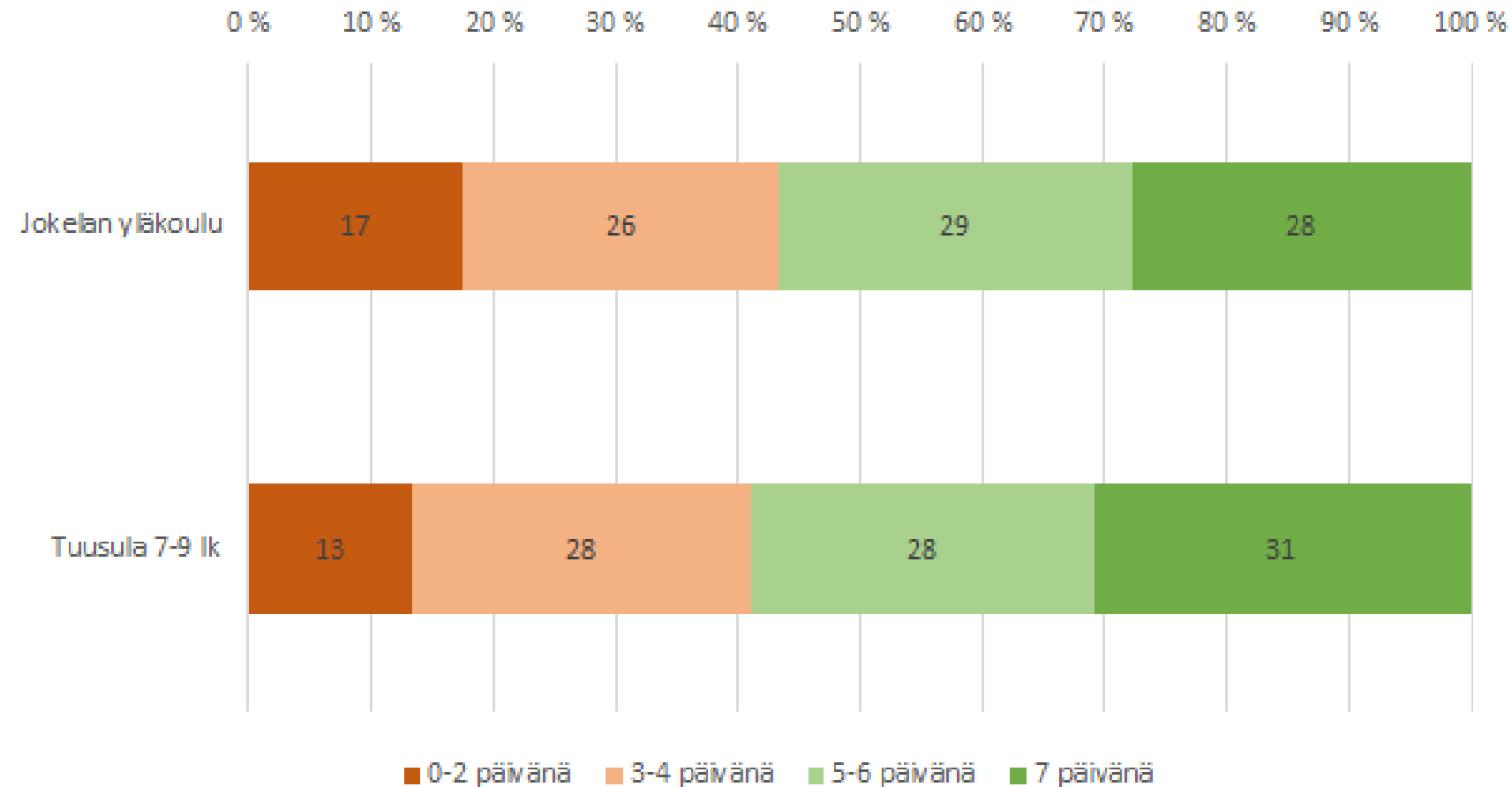
	Pojat	Tytöt	Ei tietoa	Yhteensä
Jokelan yläkoulu	73	82	11	166
Tuusula 7-9 lk	352	338	32	722



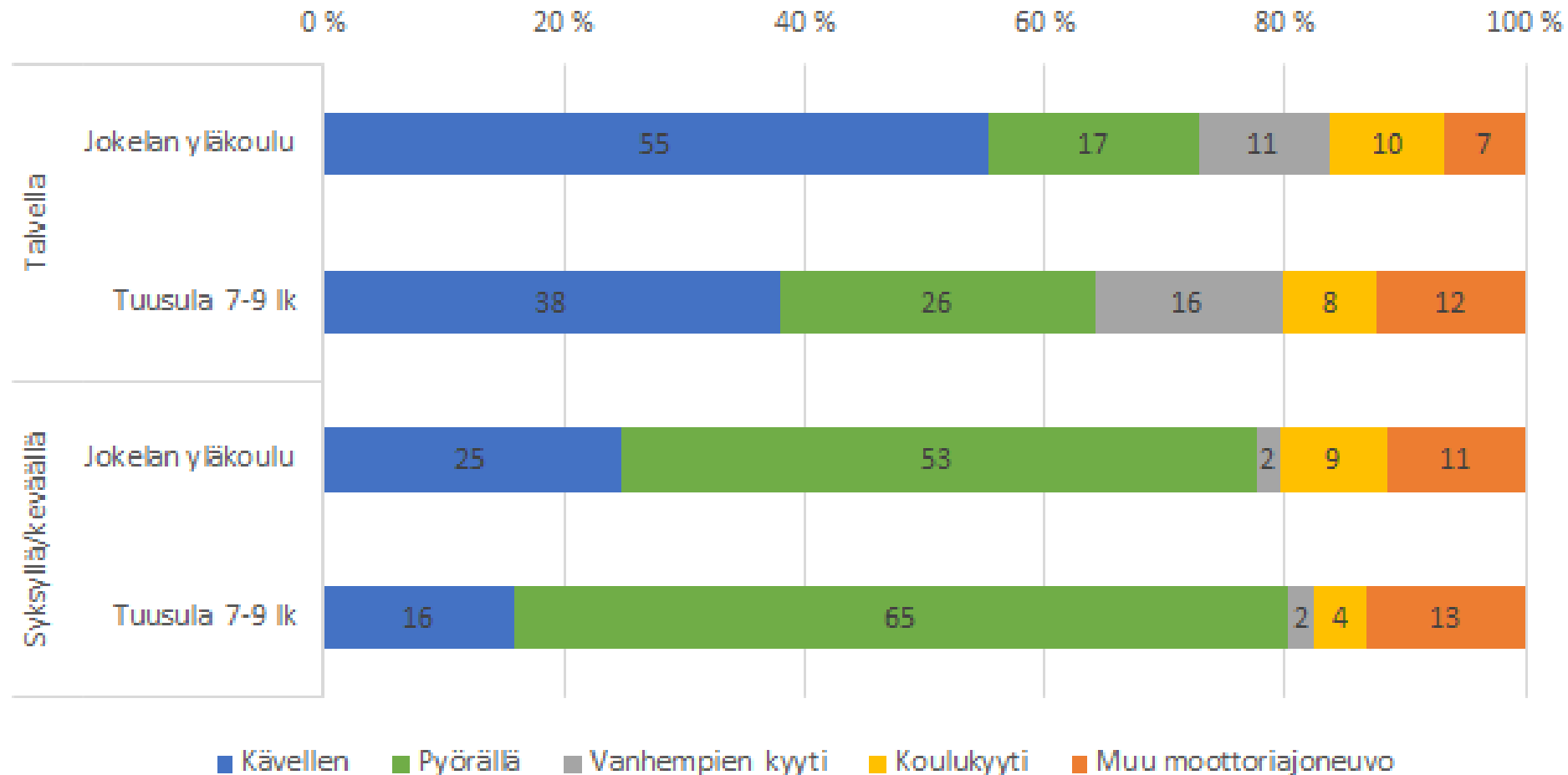
LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 min päivässä?

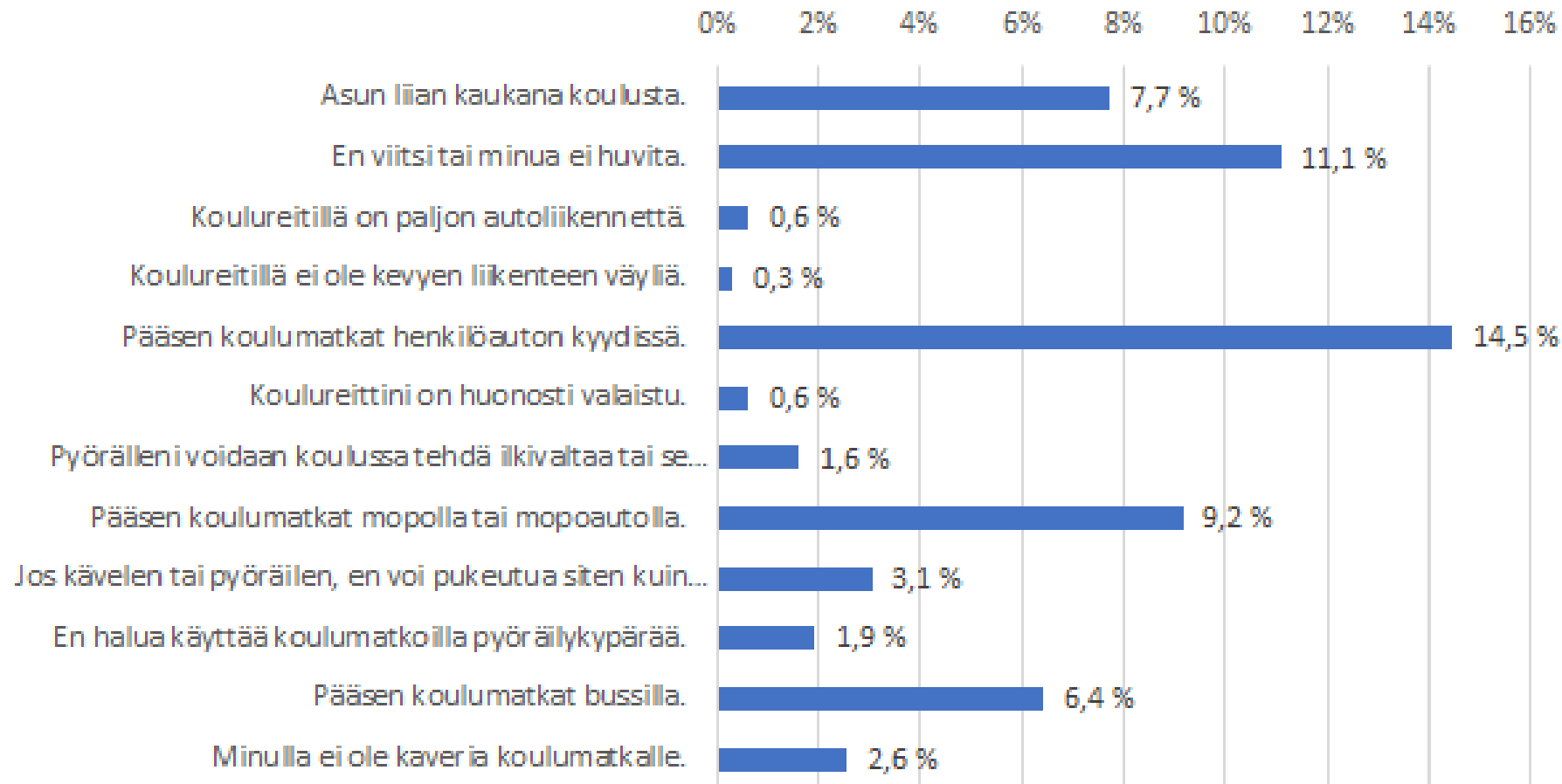


Koulumatkojen kulkutapa

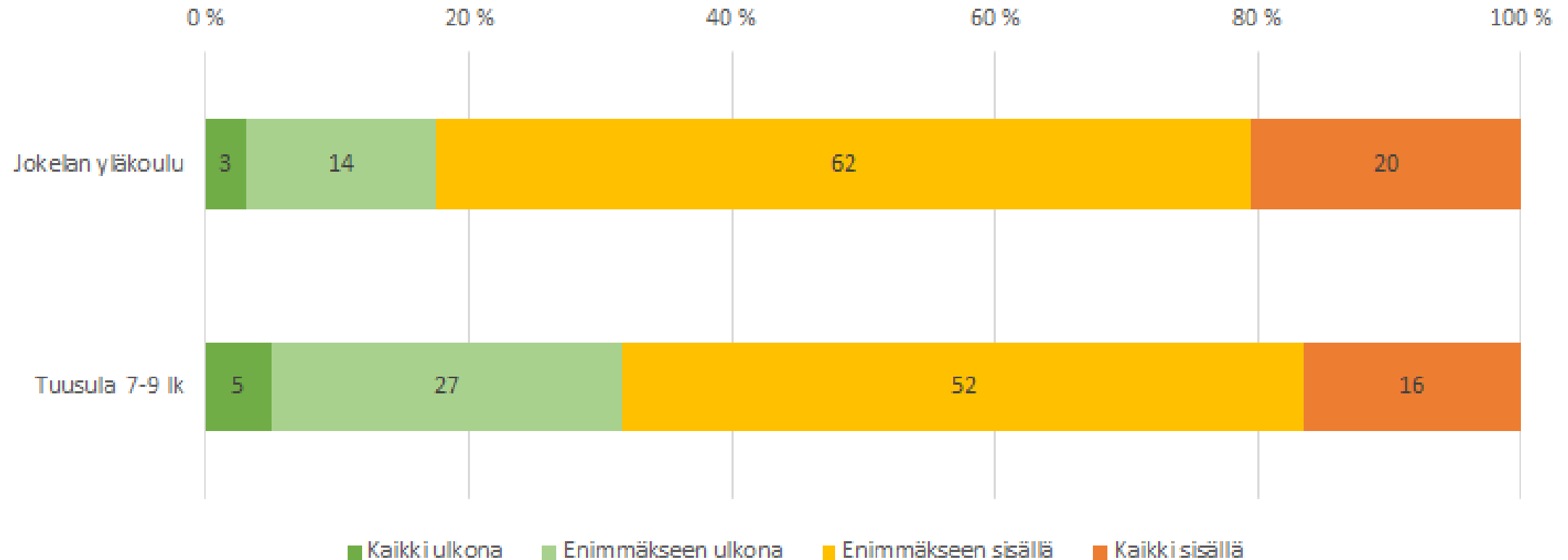


Jos et kävele tai pyöräile kouluun, niin miksi et?

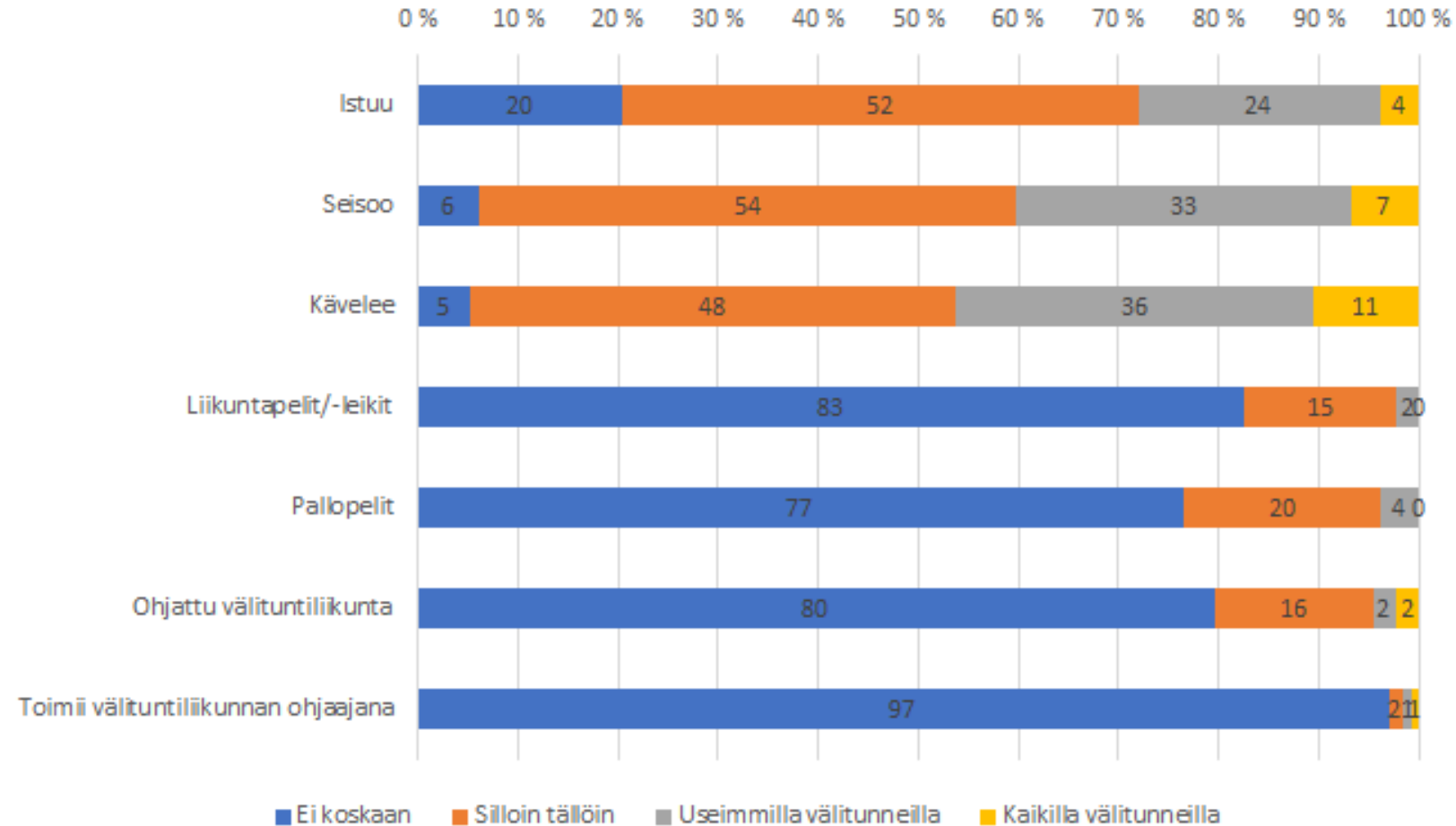
Vain alle 5 km koulumatkoilla



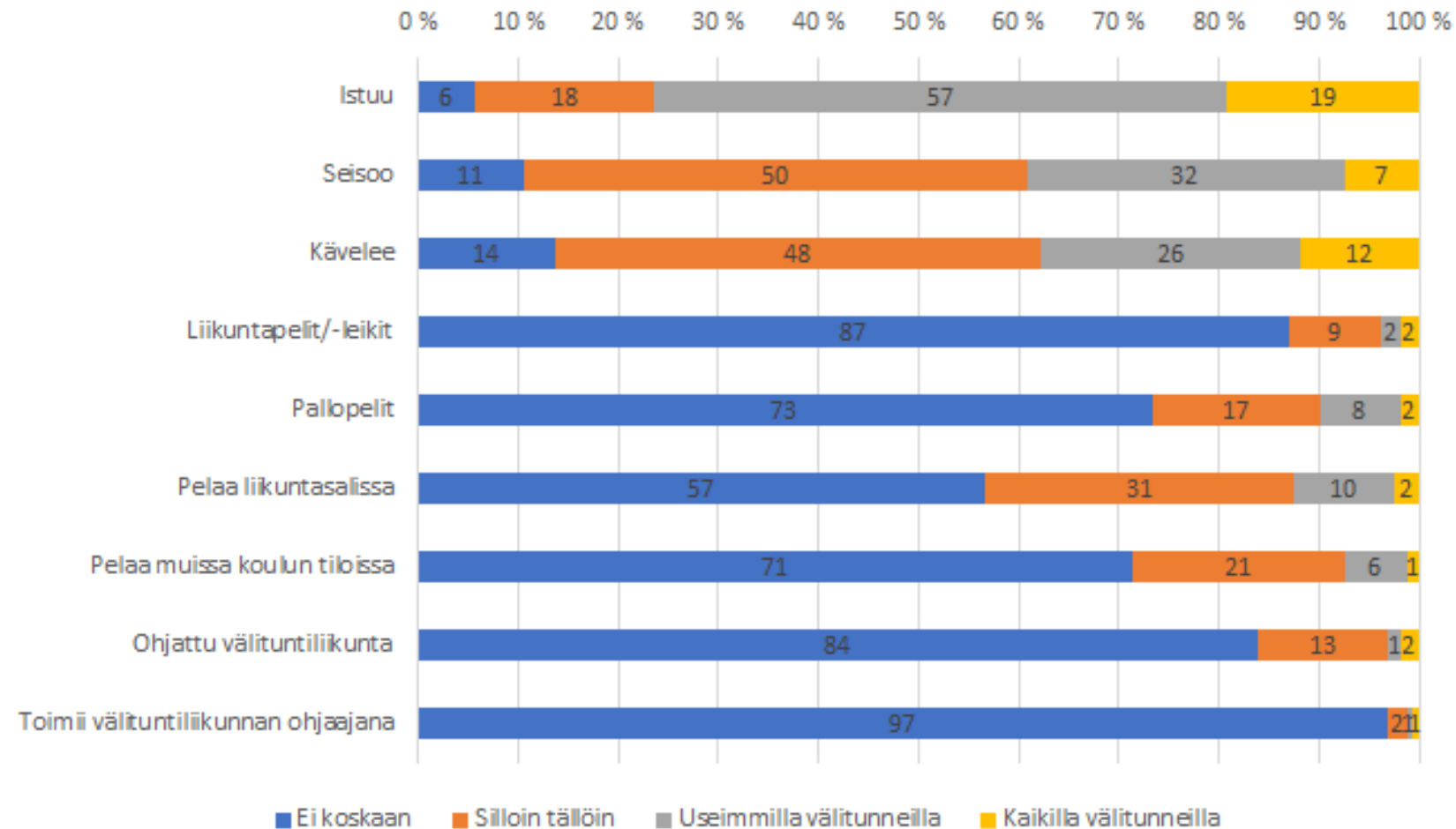
Välituntien vietto



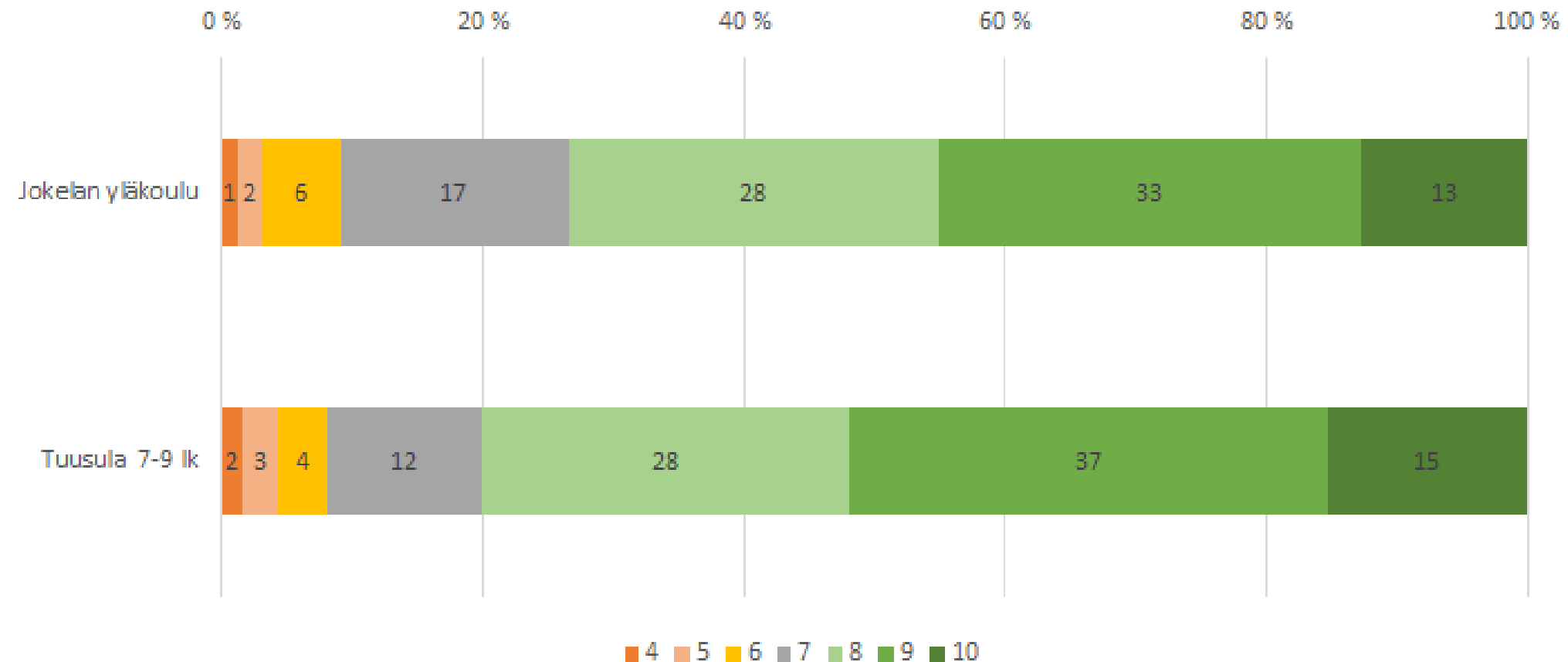
Välituntien vietto ulkona



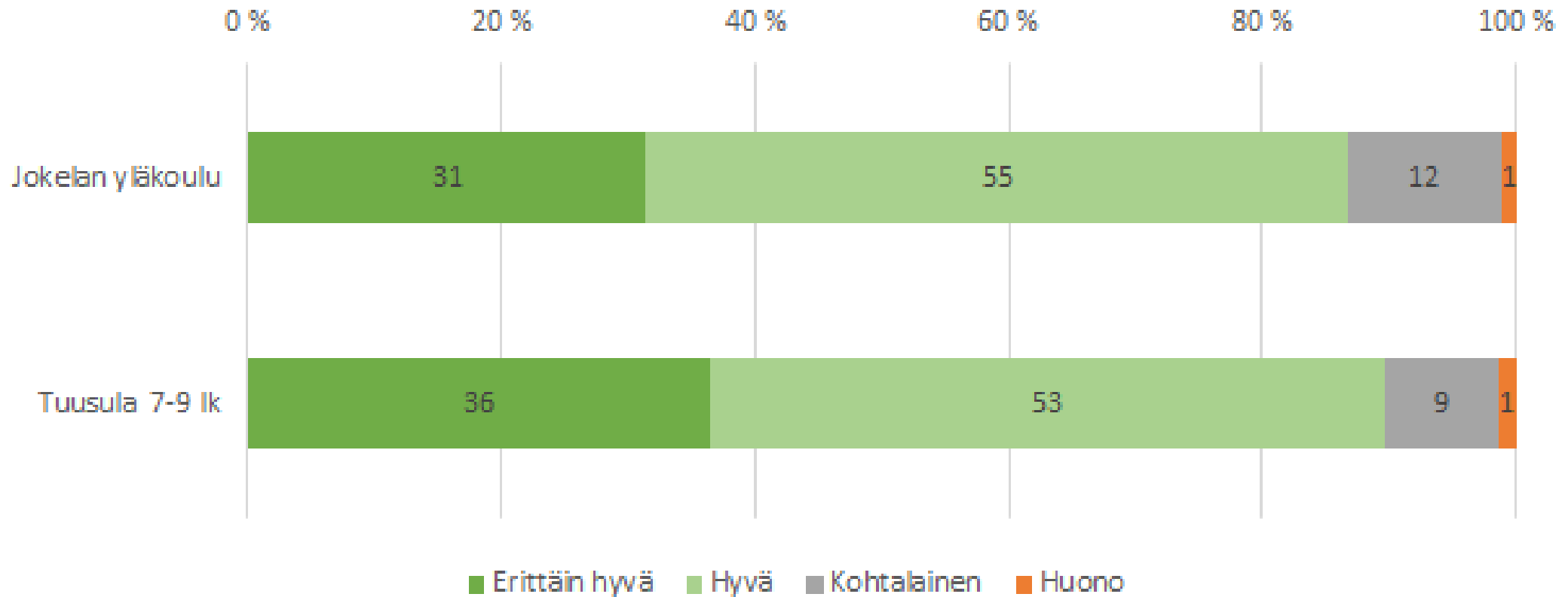
Välituntien vietto sisällä



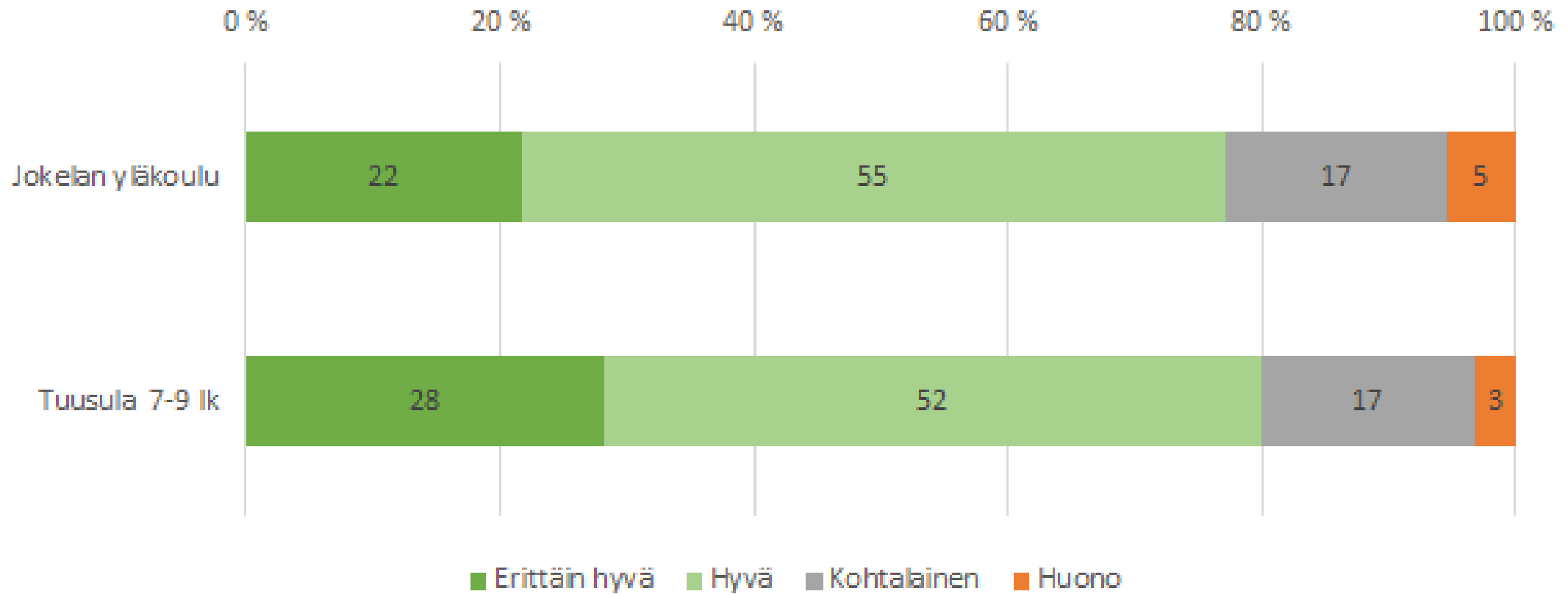
Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämääsi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4–10?



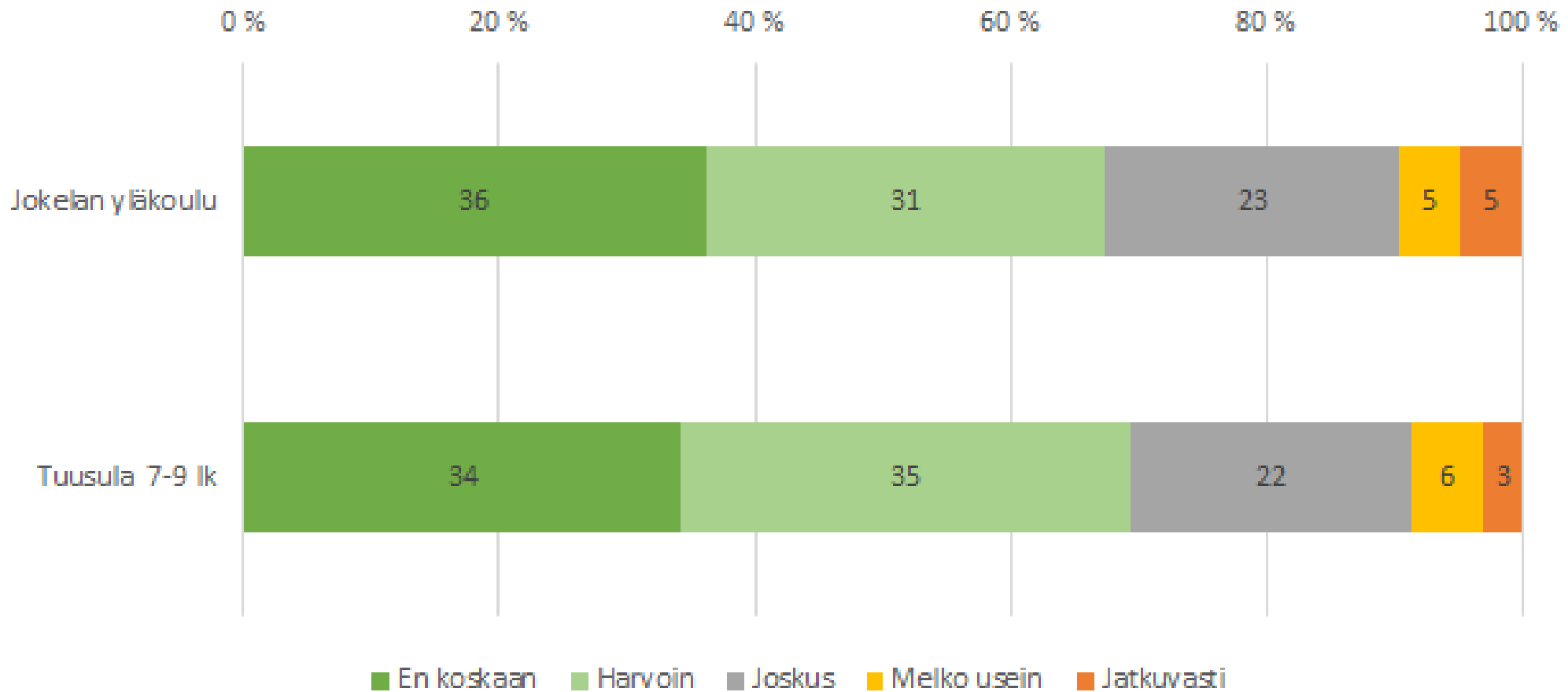
Mitä mieltä olet terveydestäsi?



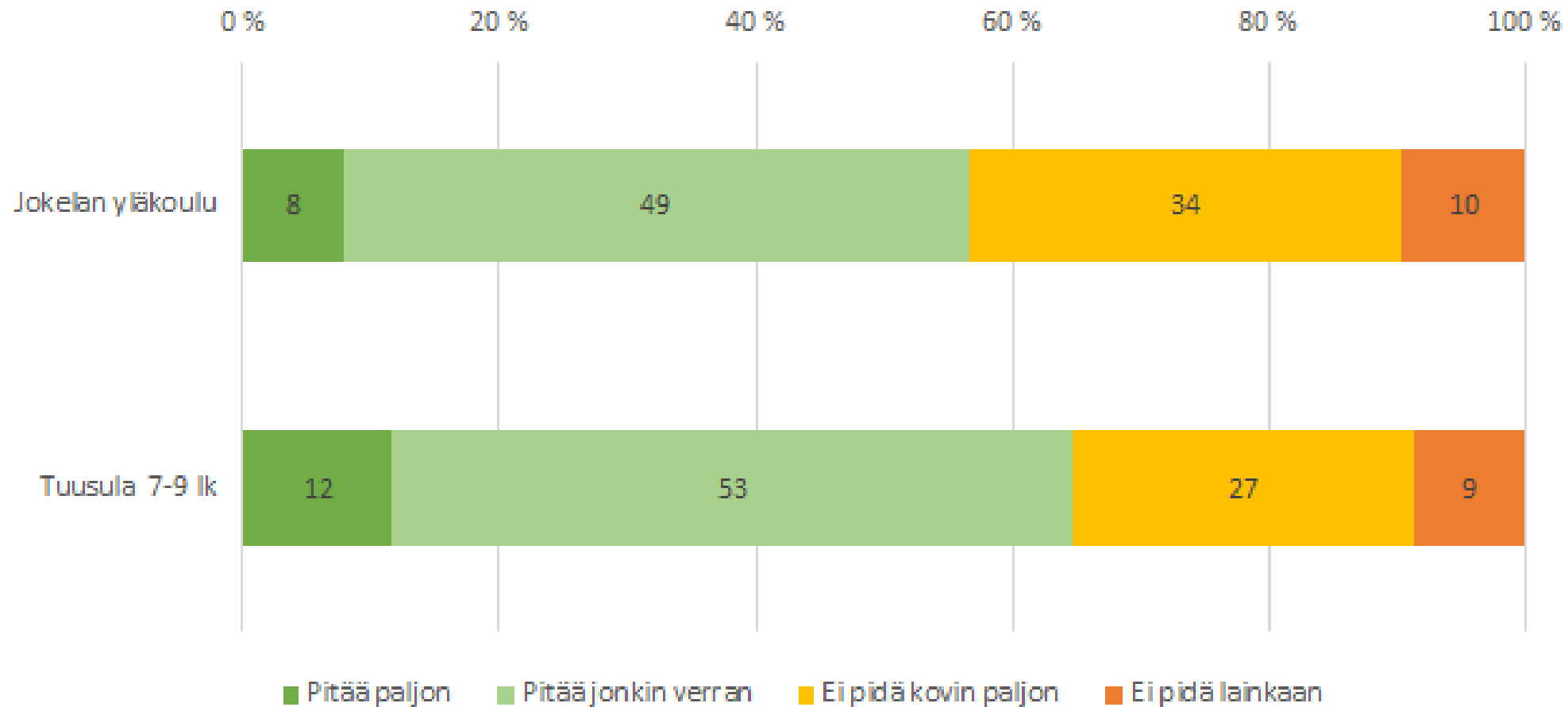
Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi?



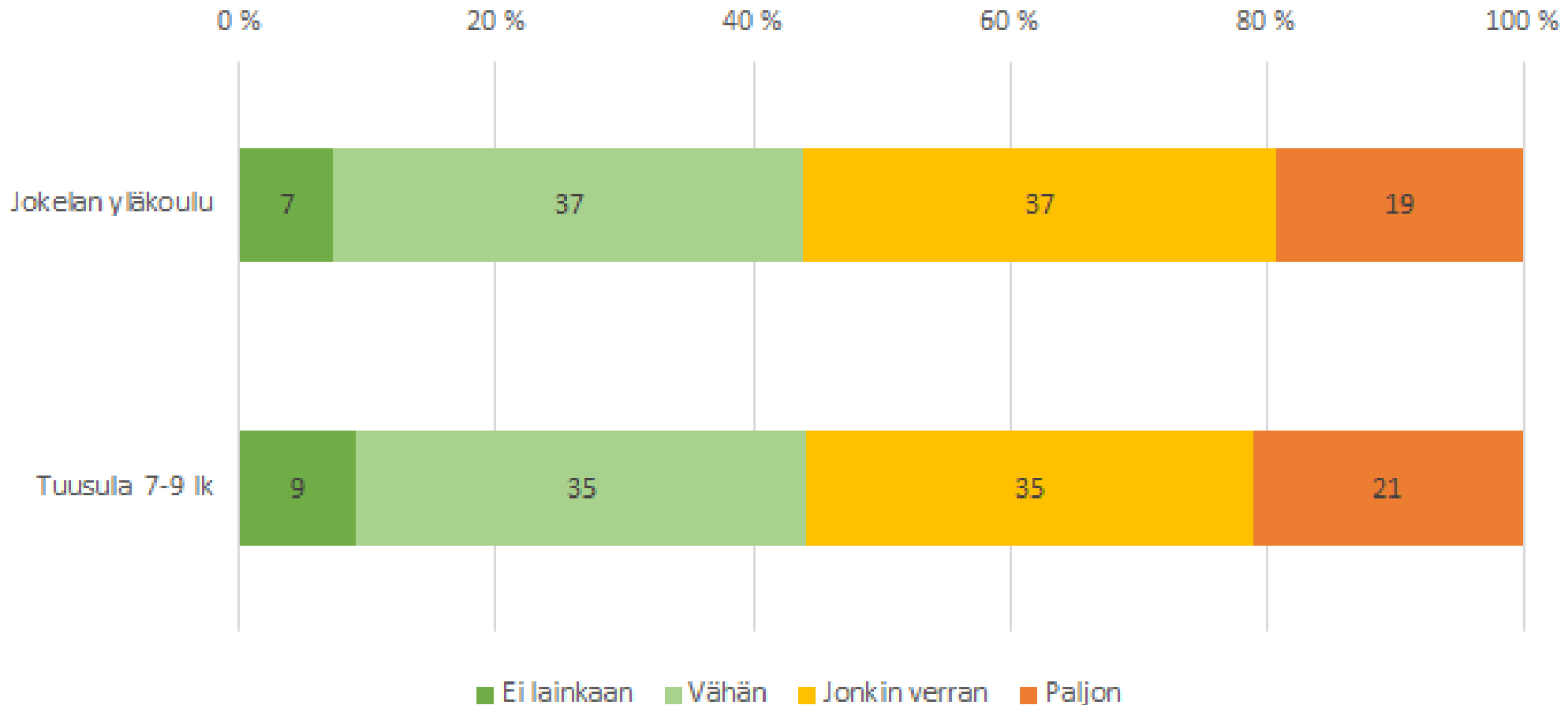
Tunnetko itsesi yksinäiseksi?



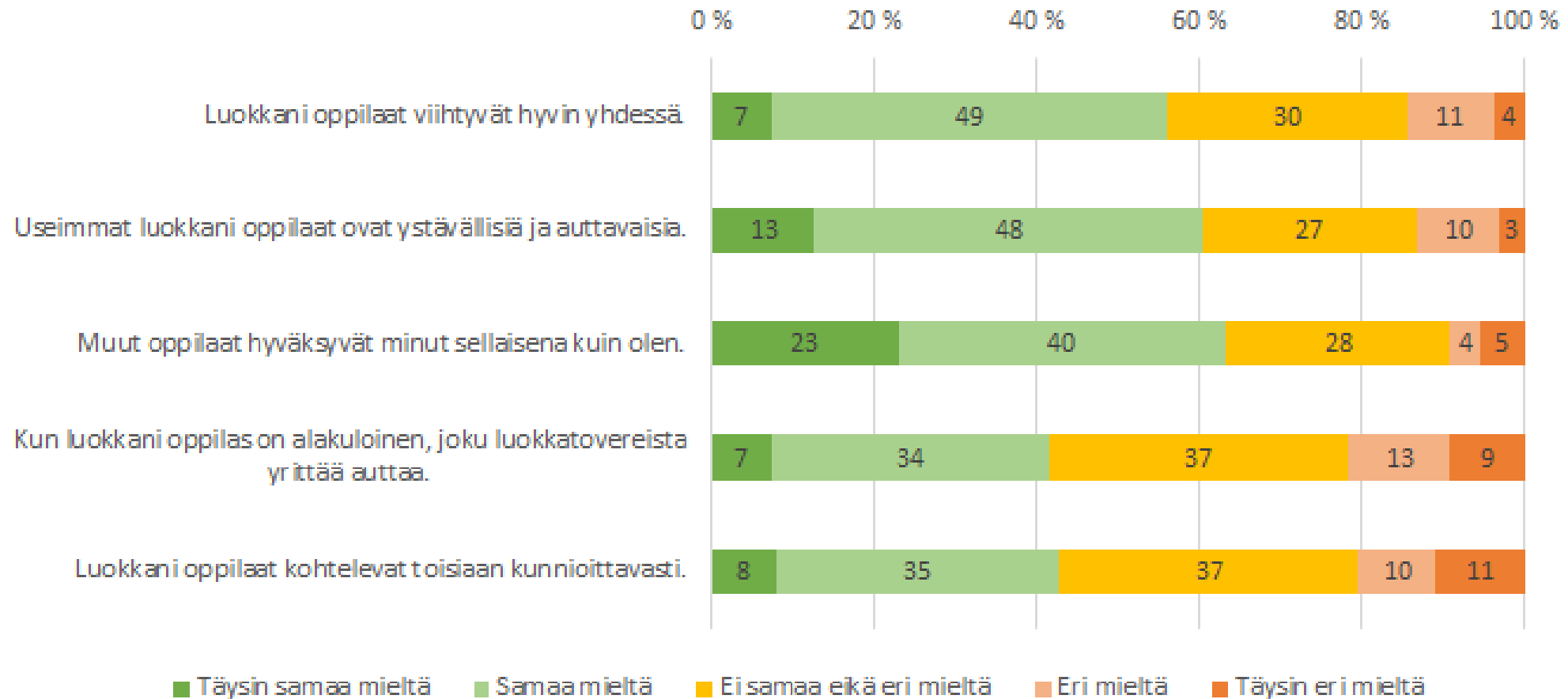
Mitä pidät koulusta tällä hetkellä?



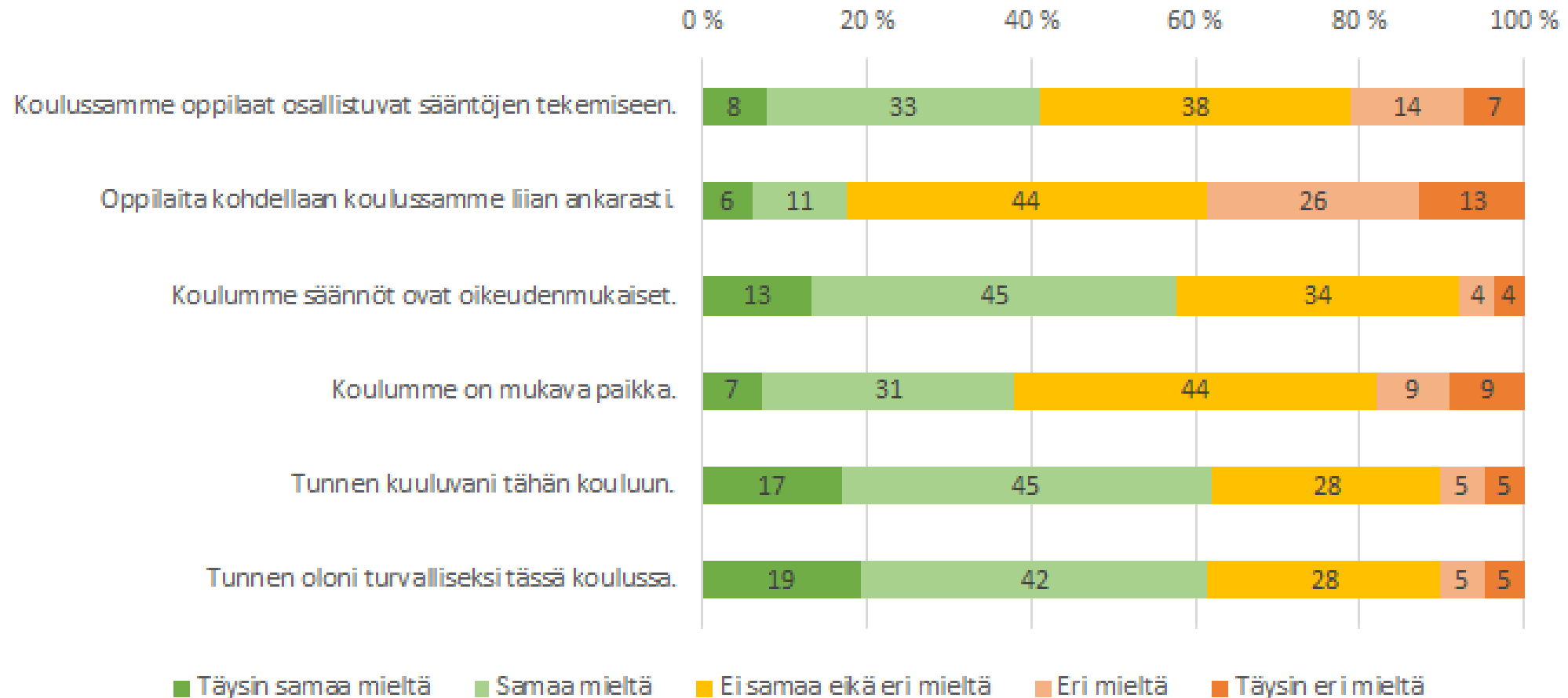
Kuinka paljon tunnet rasittuvasi koulutyöstä?



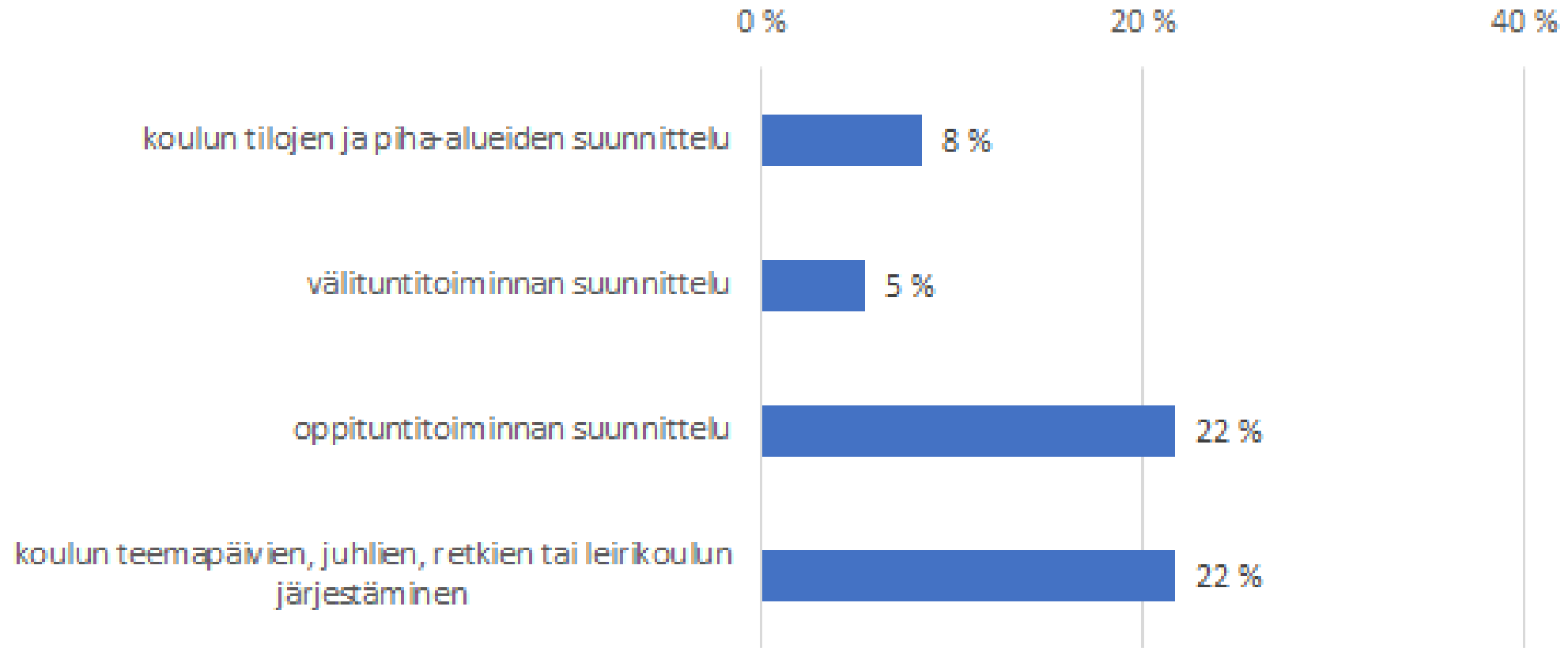
Oppilaiden väliset suhteet



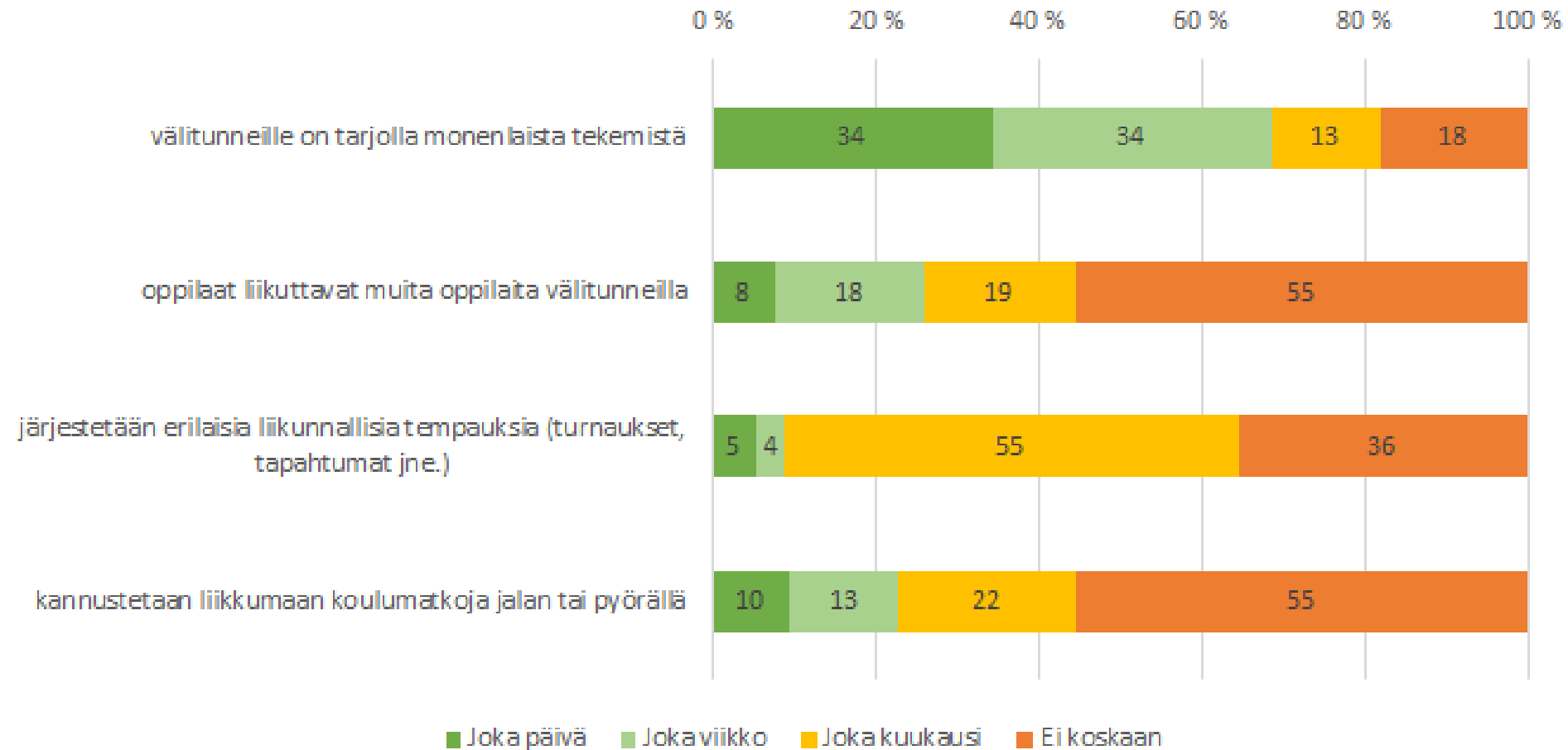
Koulua koskevat väittämät



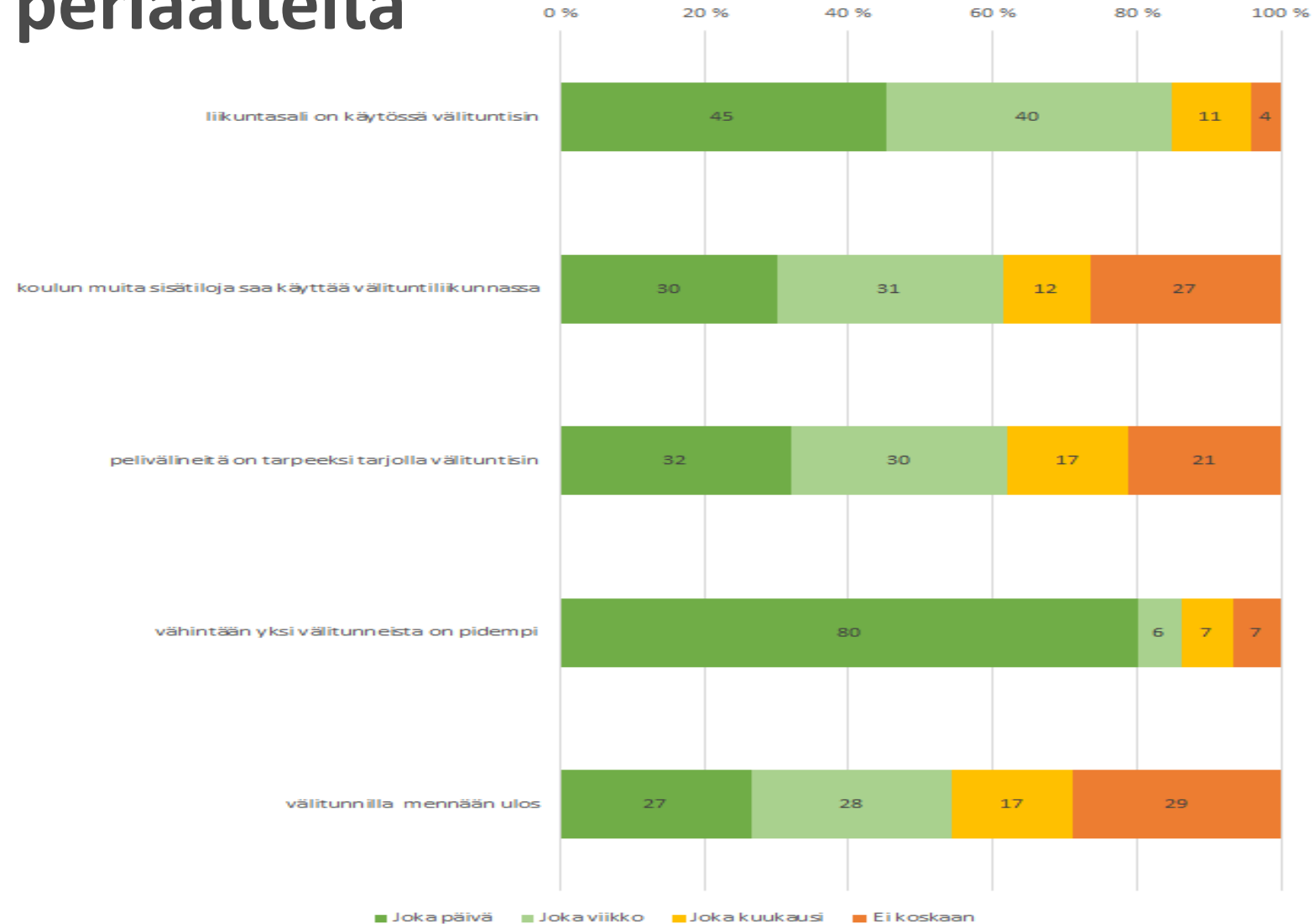
Osallistuminen koulun toimintoihin



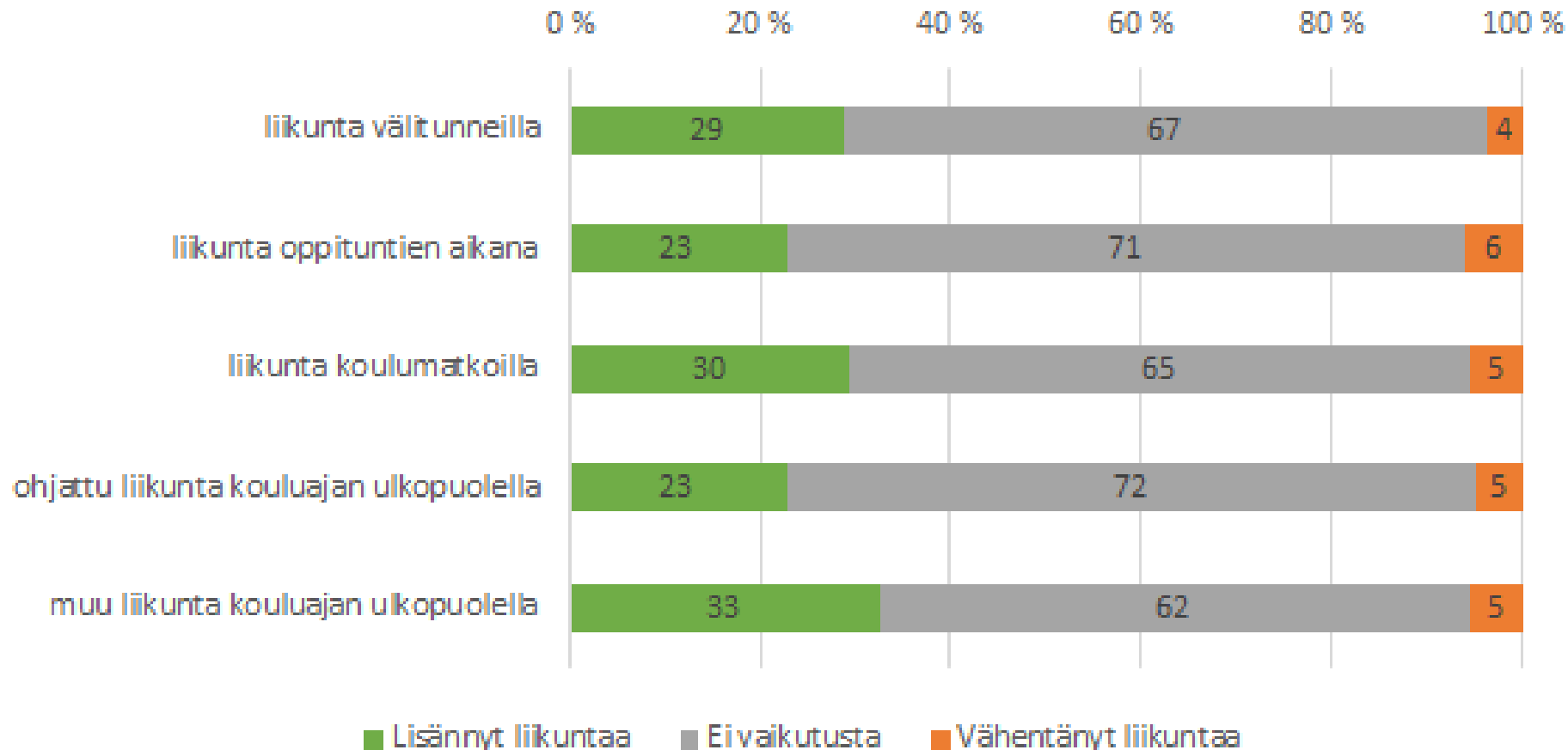
Koulussani toteutetaan seuraavia Liikkuvan koulun periaatteita



Koulussani toteutetaan seuraavia Liikkuvan koulun periaatteita



Miten liikkumiseen kannustava projekti koulussasi on vaikuttanut liikkumiseesi edellisen vuoden aikana?



Kerro mikä Liikkuvassa koulussa on parasta

Mikä on liikkuva koulu?

Kaikki

Ei tarvita liikkuminen

Mielestäni on huolestuttavaa, että tutkimusten mukaan nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä. 15-vuotiaista pojista enää vajaa viidennes täyttää liikuntasuosituksen ja tytöistä noin joka kymmenes. Tämä on todella huono juttu, koska liikunnalla on tärkeä vaikutus terveyteen.

Liikkumiselle on lukuisia hyviä perusteita: se esimerkiksi ehkäisee monia sairauksia, tehostaa keuhkojen, sydämen ja verenkierron toimintaa, vahvistaa lihaksia ja luita, parantaa muistia ja keskittymiskykyä sekä kohentaa mielialaa ja itsetuntoa.

Miksi jotkut nuoret eivät sitten liiku? Siihen löytyy varmasti monia syitä. Saatetaan esimerkiksi haluta enemmän vapaa- ja kaveriaikaa tai ei vaikka uskalleta ulkoisten ja sosiaalisten paineiden takia aloittaa uutta harrastusta. Tämä on minusta kuitenkin väärin, koska mielestäni kenenkään ei pitäisi paineiden takia olla harrastamatta jotain. Uudessa harrastuksessa on myös se hyvä puoli, että siellä voi tutustua samanhenkisiin kavereihin.



Kerro mikä Liikkuvassa koulussa on parasta

Nuorten liikuntasuositus on 1,5 tuntia päivässä. Siihen ei siis riitä pelkkä koululiikunta, jota on pakollisena 2 tuntia viikossa. Jos tuntuu, että liikuntasuositus ei täyty, ei kannata huolestua, koska liikuntaa on helppo lisätä päivän perusaskareissa. Kouluun ja harrastuksiin voi pyöräillä tai voi vaikka käyttää portaita hissien sijaan. Minun mielestäni olisi tärkeää, että jokainen löytäisi itselleen sopivan ja mieluisan liikuntaharrastuksen. Sen ei edes tarvitse olla mitään ohjattua toimintaa vaan voi esimerkiksi käydä lenkillä.

Ei haittaa, jos ei tule liikuttua ihan joka päivä, mutta pidempiä taukoja olisi hyvä välttää, koska säännöllisyys ja monipuolisuus ovat liikunnassa tärkeimpiä.

Itse ajattelen, että nuorena opittu liikunnallinen elämäntapa on koko elämän kestävä voimavara.

saa liikkua

Liikunta

Se että sen avulla nuoret liikkuvat enemmän

Ei tää mikää liikkuva koulu oo

Välkät

Silloin ku oli se patjamatto missä pysty tekee voltteja

Kannustetaan liikkumaan.

Liikunnnan harrastaminen



Kerro mikä Liikkuvassa koulussa on parasta

Välitunnit

Tapahtumat

Se että ei tarvitse istua koko aikaa

Saa liikkua enemmän

Ruokavälkkä.

Kavereiden kanssa osallistuminen

En tiedä, kai se on ihan ok juttu. Minuun itseeni sillä ei ole juuri vaikutusta, koska harrastan vapaa-ajallani muutenkin paljon liikuntaa.

Ei tarvitse koko ajan vain istua tuoleilla.

Mahdollisuus liikkua salissa välituntisin.

Liikkuminen

Kaikki tapahtumat ja teema päivät

saa tehdä melkein kaikkea mitä haluaa

Laskettelu päivä jos sellainen edes olisi. Muuten ihan turha

Se että välillä liikutaan

Se ettei välitunnilla tarvitse aina vain istua ja voi liikkua

Saa liikuntaa

tarjolla monia eri liikunnallisia vaihtoehtoja



Kerro mikä Liikkuvassa koulussa on parasta

Liikkuminen on terveyden edellytys :) joten on hyvä että lapsia rohkaistaan liikkumaan enemmän
En tiedä ku en oo kuullu siitä kun vasta nyt

Se, että veikko sanoo liikkuva koulu... ja ihmisten pitää hakea itse heidän monisteensa.

Liikkuva koulu oli ihan kiva juttu ala-asteella, kun leikittiin välkillä ja oltiin enemmän lapsia muutenkin. En haluaisi, että mitään liikkaleikkejä sotketaan oppituntien sekaan enään. Haluan oppia tehokkaasti, ja toivoisin liikuntajuttujen pysyvän välitunneilla/kannustavina kampanjoina/liikuntatunnin toimintoina. Paras osa Liikkuvassa koulussa on, miten se huomioi oppilaiden ääniä.





LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Liikkuvakoulu.fi

