



Liikkumisen riemu ja syömisen ilo - elämäntaitoja parhaimmillaan

Pienellä lapsella on liikkumisen ja syömisen taito. Mutta ei pelkästään taito vaan myös riemu. Lapsen ensiaskeleet, juoksu, kiipeily. Ensilusikalliset sosetta - aluksi haparoiden, sitten riemuitten. Keho on ihmetyksen lähde, joka mahdollistaa maailmaan tutustumisen - ja aina välillä pysähtymisen nälkäisenä syömään. Keho ja mieli yhdessä, leikkiä saa, vuorovaikutus alkaa.

Vielä vuosia leikkiä ja liikuntaa, ruokaa ja unta säännöllisesti. Ja sitten uusi elämänvaihe: koulu. On tärkeää osata istua paikallaan, keskittyä uuden oppimiseen, antaa tunnilla rauha itselle ja muille. Jos keho muistuttaa liikkumisen tärkeydestä, sosiaalinen paine tukahduttaa sen. Liikkumisen halu voidaan tulkita häiriköinniksi ja keskittymisvaikeuksiksi. Kuluvatko välitunnit leikkien ja liikkuen vai vievätkö kännykät huomion?

Kotonakin istuminen lisääntyy, onhan nykymaailmassa tärkeää käyttää älylaitteita sujuvasti. Nuori ikäpolvi oppii tämän nopeasti. Arvostammeko vai liikkumista ohjatusti harrastuksissa, jonne usein kuljetaan autolla?

Entä ruokailu? Koulussa leviää nopeasti trendi, että kouluruoka ei ole hyvää. Kotona väsyneet vanhemmat työpäivän jälkeen koettavat pitää huolta ruokailusta, mutta ruokapöydästäkin on kiire pelaamaan.

Yläasteella leikkiminen ei ole enää "coolia". Istumista tulee lisää, samoin kotiläksyjä. Ulkonäköpaineet kasvavat, ruokasalissa kävijät vähenevät. Onneksi kotitalous kiinnostaa monia.

Peruskoulun jälkeen alkaa opiskelu tai työelämä. Istuminen jatkuu. Missä välissä ehtisi syödä ja liikkua? Selkä- ja niskakivut ovat jo yleisiä. Mihin kadotimme elämän taitomme oppiessamme lukuaineita ja teknologian sovelluksia?

Kuka muuttaa suunnan? Jyväskylän yliopistossa tarkastettiin 16.12. 2016 LitM Arto Pesolan väitöskirja, jonka tiedotteessa kerrotaan: "Pienenkin lihasaktiivisuuden on ehdotettu ehkäisevän terveyshaittoja, joita pitkäaikainen passiivisuus aiheuttaa. Reippaan liikunnan lisääminen arkeen voi olla hankalaa, mutta jo seisominen kolminkertaisti lihasaktiivisuuden istumiseen verrattuna." Tutkimus tukee hallituksen Liikkuva koulu -kärkihanketta, joka tähtää liikunnan lisäämistä koulun arkeen jopa tunnin verran päivässä. Monet opettajat ovat ottaneet tavaksi aloittaa tunnin erilaisilla pienellä liikkumisharjoituksilla mobiilisovelluksen tai pienen kilpailun avulla, suosittu musiikin tahdissa. Pienikin liikkuminen tuottaa helposti mielihyvää ja auttaa rauhoittumaan opittavan asian ääreen. Yhteinen tuokio tuo myös sosiaalisen ulottuvuuden, yhteinen tekeminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja oppimisen iloa.

Liikkumisen riemua ja syömisen taitoa vuoteen 2017

Katja Aktan-Collan
Koulun terveyskirjaston päätoimittaja