

## **OPS: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen**

Koulupäivän aikana edistetään liikunnallista elämäntapaa esimerkiksi erilaisilla teemavälitunneilla sekä mahdollistamalla liikuntavälineiden käyttäminen. Oppitunteja tauotetaan säännöllisin väliajoin, ja pitkiä istumisjaksoja katkaistaan taukoliikunnalla ja toiminnallisilla opetusmenetelmillä. Oppilaita kannustetaan kulkemaan koulumatkat ja koulupäivän aikaiset siirtymät kävellen tai pyöräillen.

Liikkumisen edistämisen koulukohtaiset käytännöt kirjataan vuosittain lukuvuosisuunnitelmiin. Toiminnan toteutumista ja kehittämistarpeita arvioidaan muun muassa Liikkuva koulu -ohjelman nykytilan arvioinnin työkalulla. Move!-mittauksilla seurataan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehitystä, ja tuloksia hyödynnetään opiskeluhuollon toimijoiden kanssa.

Yhteistyö kotien, koulunuorisotyön ja muiden koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa tukee oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa rakentamaan pysyviä liikunnallisia tapoja lapsille ja nuorille.