
Tukimateriaali koulu yhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnitteluun

Koulu yhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia

Elina Savola, Koulun terveys- ja hyvinvointihanke

Sisällys

Lukijalle	4
1. Taustaa koulu yhteisön terveyden edistämiseksi	5
1.1. Opetus- ja terveystavoitteiden yhdistäminen	6
1.2. Perusopetuslaki ja opetussuunnitelman perusteet	6
1.3. Muita kouluhyvinvointia rakentavia lakeja ja asetuksia	8
1.4. Strategisia linjauksia	9
1.5. Terveyden edistäminen koulussa	11
2. Terveellinen ja turvallinen koulu ympäristö ja koulu yhteisö	13
2.1. Suositus terveellisestä ja turvallisesta koulu yhteisöstä	14
2.2. Koulujen ja oppilaitosten ympäristökriteerit	14
2.3. Koulutapaturmien ehkäisy.....	16
3. Oppilashuolto ja opetuksen tukipalvelut	17
3.1. Suositukset oppilashuollosta	18
3.2. Oppilashuollon tavoitteet opetussuunnitelman perusteissa	18
4. Koulu terveydenhuolto	19
4.1. Koulu terveydenhuollon laatusuosituksia	21
5. Kodin, koulun ja muun ympäröivän yhteiskunnan yhteistyö	22
5.1. Kodin ja koulun yhteistyö opetussuunnitelman perusteissa	23
6. Terveyskasvatus ja terveystieto	23
6.1. Terveystiedon opetuksen tavoitteet opetussuunnitelman perusteissa	25
7. Koulu ruokailu	25
7.1. Toimintasuositukset peruskouluille ja lukioille ravitsemussuosituksien toteuttamiseksi	26
7.2. Suositukset koulu ruokailusta	27

8. Kouluikäinen liikunta	28
8.1. Suositus lasten liikunnasta	29
8.2. Suosituksia lasten ja nuorten terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi	30
8.3. Koululaisten iltapäivätoiminnan liikunnan tavoitteisto	30
9. Opettajien ja muun henkilökunnan terveyden ja työkyvyn edistäminen koulussa	32
9.1. Suositukset työhyvinvoinnin edistämiseksi kunta-alalla	33
10. Lopuksi.....	34
Lähteet	35

Lukijalle

Vuoden 2005 alussa käynnistynyt Koulun terveys- ja hyvinvointihanke (KTHH) jatkaa Suomessa Euroopan terveet koulut (ETK) -ohjelmaa. ETK on WHO:n aluetoimiston, EU:n ja Euroopan Neuvoston kansainvälinen yhteistyöohjelma, jota on toteutettu Suomessa vuodesta 1993 alkaen. Sen tarkoituksena on kouluyhteisöjen terveyden edistämistoiminnan ja terveysopetuksen kehittäminen kansallisten koulutus- ja terveystoimintatoimien tavoitteiden suuntaisesti. ETK-ohjelma muodostaa Suomessa 43 koulun verkoston, jolle pohjautuu myös Koulun terveys- ja hyvinvointihankkeen kokeilutoiminta. Koulun terveys- ja hyvinvointihankkeessa on pyritty uudistamaan ja kehittämään toimintatapoja, jotta ETK-ohjelmassa saadut opit hyödyttäisivät aikaisempaa laajemmin myös verkoston ulkopuolisia kouluja.

Koulun terveys- ja hyvinvointihanke tähtää siihen, että terveyden edistäminen olisi kouluissa kokonaisvaltaista ja että sitä ohjaisi kouluyhteisön oma terveys- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelman laatimisen taustalla tulisi olla laaja-alainen ymmärrys terveydestä ja terveyden edistämisestä. Lisäksi ohjelma tulisi rakentaa koulun oman opetussuunnitelman, kunnan mahdollisen hyvinvointistrategian tai lapsipoliittisen ohjelman sekä Kouluterveyskyselyn tai muun vastaavan selvityksen tulosten pohjalta.

Eri tahot ovat antaneet erilaisia suosituksia lasten ja nuorten terveyden edistämisestä, joita on mahdollista hyödyntää kouluyhteisön terveyden edistämisen suunnittelussa. Tähän tukimateriaaliin on koottu keskeisimpiä suosituksia eri terveyden edistämisen toiminta-alueilta koulussa. Koosteen tarkoituksena on tukea kouluyhteisöjä omien terveys- ja hyvinvointiohjelmien laatimisessa. Suosituksia hyödyntämällä saadaan käyttöön eri alojen asiantuntijoiden osaaminen ja varmistetaan asioiden laaja-alainen tarkastelu. Lisäksi tietyissä osioissa esitellään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden sisältöä. Tukimateriaali on laadittu ensisijaisesti peruskoulun näkökulmasta, mutta suurin osa suosituksista sopii myös toisen asteen koulutukseen.

Koulun terveys- ja hyvinvointihankkeen käytännön toteutuksesta vastaa Terveyden edistämisen keskus ry (Tekry) ja rahoituksesta sosiaali- ja terveysministeriö. Hankkeen johtoryhmänä toimii Terveyttä edistävä koulu -neuvottelukunta, jonka jäseniä ovat Urpo Kankaala (Kunta-alan ammattiliitto KTV ry), Mervi Kempainen (Kajaanin normaalkoulu), Helinä Keskinen (Suomen Hammaslääkäriliitto ry), Maire Kolimaa (sosiaali- ja terveysministeriö), Anu Leppänen (Hengitysliitto Heli ry), Heidi Peltonen, (opetushallitus), Marjatta Pitkänen (Opetusalan ammattijärjestö OAJ), Mika Pyykkö (pj.) (Terveyden edistämisen keskus ry), Minna Räsänen (Stakes), Elina Savola (siht.) (Terveyden edistämisen keskus ry), Pirjo Somerkivi (Suomen Vanhempainliitto ry), Hannu Tolonen (opetusministeriö), Kerttu Tossavainen (Kuopion yliopisto), Heli Tyrväinen (Jyväskylän yliopisto) sekä Eeva-Liisa Urjanheimo (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry).

Kiitämme neuvottelukuntaa kommentista ja panostuksesta tämän tukimateriaalin valmistumiseksi.

Helsingissä 14.12.2005
Mika Pyykkö ja Elina Savola

1. Taustaa koulu yhteisön terveyden edistämiseksi

Yleiskuva lasten ja nuorten terveydestä on hyvä, jos asiaa tarkastellaan koettuna terveytenä tai perinteisin mittarein (kuolleisuus, pitkäaikainen ja päivittäistä toimintaa haittaava sairastavuus) (Aromaa ym. 1997). Tämän vuoksi koulussa tapahtuva terveyden edistämistyö on lähtökohdiltaan promotiivista. Tällöin pyritään vaikuttamaan ennen ongelmien ja sairauksien syntyä luomalla mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Koulussa pyritään luomaan sellaiset olosuhteet ja sellaisia kokemuksia, jotka auttavat yksilöä ja koko yhteisöä selviytymään. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

Terveyden edistämisen tehtävänä on ylläpitää ja vahvistaa terveyttä suojaavia tekijöitä, joita ovat yksilötasolla muun muassa itsetunto, myönteinen elämänasenne, koherenssin tunne (ymmärrys, merkityksellisyys, suoriutuminen) ja terveelliset elämäntavat. Sosiaalisia terveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot, myönteiset roolimallit ja tukevat ja pysyvät sosiaaliset verkostot. Koulu ympäristön tasolla terveyttä suojaa turvallinen ja luotettava ympäristö, koulu-terveyspalvelut sekä terveyttä edistävä päätöksenteko. (Lavikainen ym. 2001, Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

Kouluissa on kuitenkin myös runsaasti oireilevia oppilaita, joten myös sairauksien ehkäisy eli prevention näkökulma on tarpeen (Välimaa 2004). Koulu yhteisössä tulee pyrkiä ehkäisemään oppilaiden ongelmia tai aikaistamaan niiden huomaamista. Syrjäytymisen ehkäisy ja terveyden tasa-arvon näkökulmasta on tärkeä tunnistaa riskiryhmät ja tukea heitä ajoissa. Näin voidaan välttää koululle tulevaa kuormitusta ja opettajat voivat keskittyä perustehtäväänsä eli opettamiseen. Ennaltaehkäisevien toimenpiteiden avulla on mahdollista saada aikaan taloudellisia säästöjä erityis palveluiden kustannusten vähenemisen kautta. (Rimpelä 2002.) Hyvä terveys ja koulussa viihtyminen edistää oppilailla oppimistuloksia ja opettajilla työssä jaksamista.

1.1. Opetus- ja terveystavoitteiden yhdistäminen

Suomessa on oppivelvollisuuskoulussa ollut alusta alkaen sivistystavoitteen lisäksi tavoitteena kohentaa lasten ja nuorten terveydentilaa. Koulu on yksi tärkeä areena, jossa terveyden edistämällä on paikkansa (vrt. settings for health -ajattelu terveyden edistämässä). Terveyden edistäminen kouluissa näyttää jakautuneen kahteen hieman toisistaan poikkeavaan perinteeseen ja toiminta-ajatukseen. Ensimmäinen toiminta-ajatus on se, että koulutyössä määritellään erikseen opettaminen ja opettamistavoitteet (opettajat huolehtivat tästä kunnan koulutoimen, lääninhallituksen sivistysosaston ja opetusministeriön ohjauksessa) ja terveyden edistäminen ja terveystavoitteet (oppilas- ja kouluterveydenhuollon tehtäviä, joista huolehtivat sosiaali- ja terveystoimen työntekijät sosiaali- ja terveysministeriön tukemana). (Rimpelä 2002.)

Toinen toiminta-ajatus on terveys- ja oppimistavoitteiden yhdistäminen niin, että niitä ei käsitellä erikseen vaan samassa yhteisessä kokonaisuudessa. Tällöin terveyden edistämisen toiminnatkin ovat integroituneet koulutyöhön. Kouluyhteisö tulee nähdä kokonaisuutena, koska hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tapahtuu kaikessa koulun toiminnassa, erityisesti opetussuunnitelmien valmistelussa, opettamisessa, oppilashuoltotyössä, sekä koulun sisäisessä ja ulkoisessa arvioinnissa. Oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen lisää opettajien hyvinvointia ja työkykyä, mikä puolestaan lisää oppilaiden hyvinvointia. (Rimpelä 2002.)

Suomessa vallitseva käytäntö on ollut lähempänä kahtiajakautunutta kuin kokonaisvaltaista toiminta-ajatusta, joskin kahtiajakautuneisuuden rinnalla on ollut myös selkeitä pyrkimyksiä kokonaisvaltaisempaan terveyden edistämiseen. (Rimpelä 2002.) Uudet opetussuunnitelman perusteet ohjaavat opetus- ja terveystavoitteiden yhdistämiseen, joten jatkossa terveyden edistäminen tulee integroitumaan koulun arkeen entistä tiiviimmin.

1.2. Perusopetuslaki ja opetussuunnitelman perusteet

Suomessa perusopetuslaki (628/1998) ja uudet opetussuunnitelman perusteet (2004) luovat hyvän pohjan opetustavoitteiden ja terveystavoitteiden yhdistämiselle. Perusopetuslain mukaan opetus tulee järjestää oppilaan ikäkauden ja edellytysten mukaisesti siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua sekä tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi että kriittisesti ympäristöönsä arvioiviksi yhteiskunnan jäseniksi. Perusopetuslain mukaan keskeisiä asioita ovat tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, yksilöllinen tuki sekä turvallinen ja terveellinen opiskeluympäristö. Turvallisen opiskeluympäristön luomiseksi laki velvoittaa laatimaan opetussuunnitelman yhteyteen suunnitelman oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Suunnitelma tulee toimeenpanna ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista. Lisäksi koulussa tulee olla järjestyssäännöt, jotka edistävät koulun sisäistä järjestystä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä kouluyhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Opetuksen järjestäjän tulee

tarjota maksutta jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti ohjattu ja järjestetty täysipainoinen ateria. Perusopetuslaki korostaa yhteistyön merkitystä koulun ja kodin välillä sekä eri hallintokuntien välillä.

Perusopetuslain mukaan oppilailla on oikeus saada työpäivinä opetussuunnitelman mukaista opetusta ja oppilaanohjausta sellaisissa opetusryhmissä, jotka mahdollistavat opetussuunnitelman tavoitteiden saavuttamisen. Laki painottaa kehitykseen liittyvien vaikeuksien ehkäisemistä ja varhaista puuttumista. Opetuksen järjestäjällä on velvollisuus seurata poissaoloja ja ilmoittaa luvattomista poissaoloista oppilaan vanhemmille, jotta ongelmat voitaisiin havaita varhaisessa vaiheessa. Oppilaalla, jolla on lieviä oppimis- tai sopeutumisvaikeuksia on oikeus erityisopetukseen muun opetuksen ohella. Erityisopetuksessa olevalle oppilaalle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Samoin opetuksessa tilapäisesti jälkeen jääneet tai muuten erityistä tukea tarvitsevat ovat oikeutettuja tukiopetukseen. Laki turvaa oppilaalle oikeuden saada maksutta opetuksen osallistumisen edellyttämää oppilashuoltoa, johon kuuluu kansanterveyslaissa (66/1972) tarkoitettu kouluterveydenhuolto ja lastensuojelulaissa (683/1972) tarkoitettu kasvatuksen tukeminen. Kansanterveyslain mukaan kouluterveydenhuolto sisältää varsinaisen terveydenhoidon lisäksi koulujen terveydellisten olojen valvonnan. Lastensuojelulaki velvoittaa riittävään tukeen ja koulunkäynnin ohjaukseen oppilaiden kehitykseen liittyvien sosiaalisten ja psyykkisten vaikeuksien poistamiseksi sekä koulun ja kotien välisen yhteistyön kehittämiseksi. Lastensuojelulain mukaan oppilasta ei saa jättää ilman valvontaa, jos hänet poistetaan luokasta tai häneltä evätään opetus loppupäiväksi.

Perusopetuslain määrittelemiä asioita tarkennetaan opetussuunnitelman perusteissa, joka on paikallisella tasolla noudatettava normiasiakirja. Opetussuunnitelman perusteista löytyvät siten määräykset paitsi opetukseen myös kouluyhteisön terveyden ja turvallisuuden edistämiseen. Koulun tulee huolehtia lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja ohjata heitä omaa elämäänsä koskevissa valinnoissa. Opetussuunnitelma on perusasiakirja tervettä ja turvallista kouluyhteisöä rakennettaessa ja sen mukaan terveyden edistäminen on koko kouluyhteisön yhteinen tehtävä.

Opetussuunnitelman perusteiden keskeiset muutokset terveyden edistämisen näkökulmasta koskevat paitsi terveystieto-oppiainetta myös kodin ja koulun välistä yhteistyötä, oppilashuoltoa ja kouluympäristön turvallisuutta. Näiltä osin opetussuunnitelman perusteita tarkastellaan myöhemmissä luvuissa. Lisäksi hyvinvointia koskevat asiat näkyvät koulun toimintakulttuurissa (ks. kappale 1.5.) sekä uusien aihekokonaisuuksien tavoitteissa ja sisällöissä.

Aihekokonaisuudet ovat kasvatus- ja opetustyön keskeisiä painoalueita, jotka on huomioitava eri oppiaineissa ja muussa koulun toiminnassa. Aihekokonaisuuksia on seitsemän: ihmisenä kasvaminen, kulttuuri-identiteetti ja kansainvälisyys, viestintä ja mediataito, osallistuva kansalaisuus ja yrittäjäyys, vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta, turvallisuus ja liikenne sekä ihminen ja teknologia. Kaikki aihekokonaisuudet sisältävät hyvinvoinnin kannalta keskeisiä tavoitteita

ja sisältöjä. Niihin on sisällytetty näkökulmia ihmissuhde- ja yhteistyötaitoihin, ristiriitatilanteissa selviämiseen, vastuullisuuteen sekä kykyyn olla vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. Aihekokonaisuuksien tarkoitus on eheyttää koulun työskentelyä, vahvistaa lasten sosio-emotionaalista kehitystä ja auttaa ymmärtämään moniulotteista maailmaa. (Opetushallitus 2004, Opetusministeriö 2005.)

1.3. Muita kouluhyvinvointia rakentavia lakeja ja asetuksia

Työturvallisuuslain (2002/738) tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitauteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia fyysisen ja henkisen terveyden haittoja. Laki koskee henkilöstöä ja harjoitustyössä olevia oppilaita. Lain mukaan työnantajan tulee selvittää ja arvioida järjestelmällisesti lain soveltamisalaan kuuluvien töiden vaaroja ja laatia selvitysten perusteella työsuojelun toimintaohjelma. Selvitystyössä on huomioitava lisääntymisterveydelle mahdollisesti aiheutuvat riskit kuten sikiölle vaaraa aiheuttavat tarttuvat taudit. Laki ei määrää tietyn mallin mukaista arviointimenetelmää, vaan se voidaan valita työnantajakohtaisesti. Työntekijällä tulee olla riittävät tiedot työpaikan haitta- ja vaaratekijöistä sekä käytettävissään työn luonteen tai työskentelyolosuhteiden kannalta tarkoituksenmukaiset henkilönsuojaimet ja apuvälineet.

Pelastuslaki (468/2003) ja pelastusasetus (787/2003) koskevat henkilöstöä ja oppilaita tulipalojen ja onnettomuuksien ehkäisyn, pelastustoiminnan ja väestönsuojelun osalta. Päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten turvallisuussuunnitelmia on mahdollista käyttää apuna myös työturvallisuuslain tarkoittamassa vaarojen arvioinnissa. Pelastussuunnitelmasta tulee ilmetä vaaratilanteet ja niiden vaikutukset, toimenpiteet vaarojen ehkäisemiseksi ja suojautumismahdollisuudet, suojeluhenkilöstö, sen varaaminen ja kouluttaminen. Lisäksi suunnitelmassa tulee ilmetä muun henkilöstön perehdyttäminen suunnitelmiin, suojelumateriaali sekä suunnitelmia toiminnasta erilaisissa onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteissa.

Työterveyshuoltolaki (2001/1383) koskee henkilöstöä ja se edellyttää työnantajaa laatimaan työterveyshuollon kirjallisen toimintasuunnitelman, joka voi olla osa työsuojelun toimintaohjelmaa. Vuosittain tarkistettavan toimintasuunnitelman tulee sisältää työterveyshuollon yleiset tavoitteet sekä työpaikan olosuhteisiin perustuvat tarpeet. Toimintasuunnitelmassa on huomioitava riittävästi monitieteinen tieto työn ja terveyden välisestä suhteesta ja työn terveysvaikutuksista. Työterveyshuoltoon kuuluu lain mukaan toimenpide-ehtotusten tekeminen työn terveellisyyden ja turvallisuuden parantamiseksi, tarvittaessa työn sopeuttamiseksi työntekijän edellytyksiin sekä työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Työterveyshuollon tulee antaa tietoja, neuvoja ja ohjausta työn terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä työntekijöiden terveyttä koskevissa asioissa. Lisäksi työterveyshuollon tulee osallistua työturvallisuuslain määräämään ensiavun järjestämiseen sekä seurata ja edistää vajaakuntoisten työntekijöiden työssä selviytymistä. Työterveyshuollolta

edellytetään yhteistyötä muun terveydenhuollon, työhallinnon, opetushallinnon, sosiaalivakuutuksen ja sosiaalihuollon sekä työsuojeluviranomaisen edustajien kanssa. Työterveyshuollon toiminnan laatua ja vaikuttavuutta arvioidaan ja seurataan säännöllisesti.

Terveyden edistämiseen kouluissa liittyvät myös terveydensuojelulaki ja tartuntatautilaki. Terveydensuojelulaki (763/1994) koskee väestöä ja yksilöä yleensä. Lain perusteella terveydensuojeluviranomaiset voivat tarkastaa esimerkiksi koulujen sisäilmaa ja lämpötilaa. Tartuntatautilakia (583/1986) voidaan soveltaa muun muassa oppilaiden ulkomaanmatkojen kohdalla. Samoin elintarvikehygieniaan tulee kiinnittää huomiota. Vuoden 2005 alusta kaikilla keittiössä työskentelevillä tulee olla hygieniapassi (hygieniaosaamisasetus 1115/2001).

Uudet terveystiedon opettajien kelpoisuusvaatimukset määrittää valtioneuvoston asetuksessa (614/2001) opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun asetuksen 14 ja 28 §:n muuttamisesta. Terveystieto-oppiaintetta on vuoteen 2012 asti peruskoulussa ja lukiossa kelpoinen opettamaan henkilö, joka uuden asetuksen voimaan tullessa on kelpoinen antamaan perusopetuksessa biologian, liikunnan, kotitalouden tai lukion psykologian opetusta ja lukiossa biologian, liikunnan ja psykologian sekä perusopetuksen kotitalouden opetusta. Lisäksi perusopetuksessa terveystietoa on kelpoinen em. opettajaryhmien lisäksi opettamaan yhteiskuntaopin opetukseen kelpoinen henkilö. Luokanopettajat ovat kelpoisia opettamaan perusopetuksen alaluokilla vuosiluokilla 1-6 terveystietoa ilman lisäkoulutusta.

Vuoden 2012 jälkeen terveystiedon opettajalta edellytetään ylempää korkeakoulututkintoa, aineenhallintaa eli vähintään 55 opintoviikon opinnot yhdessä opetettavassa aineessa ja 35 opintoviikon opinnot muissa opetettavissa aineissa sekä pedagogisia opintoja.

Lisäksi aamu- ja iltapäivätoimintaa koskevat säädökset (1136/2003) luovat osaltaan kouluhyvinvointia. Niiden mukaan aamu- ja iltapäivätoiminta tukevat kodin ja koulun kasvatustyötä sekä lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Aamu- ja iltapäivätoiminnan kautta voidaan lisätä tasa-arvoisuutta ja siten ehkäistä lasten syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta. Säännökset koskevat muun muassa turvallista toimintaympäristöä, ohjaajien ammattitaitoa, tarjottavaa välipalaa ja maksutonta tapaturmien hoitoa.

1.4. Strategisia linjauksia

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta haastaa lasten päivähoiton, esiopetuksen ja peruskoulun lasten terveyttä edistävän roolin kehittämiseen yhteistyössä vanhempien kanssa. Ohjelma korostaa koulujen sekä muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja tiedotusvälineiden yhteistoimintaa koulutuksellisen syrjäytymisen ja

huonon terveyden vähentämiseksi. Tämä tapahtuu tukitoimia kehittämällä, elämänhallinta- ja terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla. Lasten hyvinvoinnin parantamiseksi halutaan vähentää turvattomuuteen liittyviä oireita ja sairauksia kuten mielenterveysongelmia ja sosiaalisen kehityksen häiriintymistä. Lisäksi Terveys 2015 -ohjelma painottaa yhteistyötä kunnissa eri viranomaisten, järjestöjen, koulujen, elinkeinoelämän, vanhempien ja nuorten itsensä kanssa alkoholin käytön ja huumeekokeilujen vähentämiseksi. Nuorten ongelmista nostetaan esiin pitkäaikaissairaudet kuten allergiat ja astma, oppimisvaikeudet, ylipaino, syömishäiriöt ja psykosomaattiset oireet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001b.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelman 2004-2007 (TATO) mukaan kouluilla ja niiden oppilashuollolla on avainasema lasten ja nuorten psykososiaalisen ja fyysisen terveyden edistämässä sekä mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen ehkäisemisessä. Koulujen, kotien ja terveyskeskusten yhteistyö tehostaa vanhempien kasvatustyön tukemista. Myös yhteistoiminta nuorisotoimen ja nuoriso- ja urheilujärjestöjen kanssa on tärkeää erityisesti alkoholin kokeilun ja käytön ehkäisemiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

TATO painottaa koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan, Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen ja kouluterveyskyselyiden tulosten hyödyntämisen merkitystä lasten ja nuorten terveyden edistämässä. TATO:ssa korostetaan väestöryhmien terveyden ja hyvinvoinnin erojen kaventamista ja poikkihallinnollisen yhteistyön kehittämistä. Esimerkiksi esteettömyyttä edistämällä voidaan turvata vammaisten toimintaedellytykset ja tämä tulee ottaa huomioon myös koulurakennuksia rakennettaessa ja korjattaessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Työterveys 2015 – työterveyshuollon kehittämissuunnitelmat on valtioneuvoston periaatepäätös, joka linjaa kansallisesti eri toimijoiden toimenpiteitä ja vastuualueita työntekijöiden terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseksi osana työelämän laadun parantamista. Työterveyshuollon painopisteitä ovat työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisy, terveyden seuranta ja edistäminen työpaikalla sekä työkyvyttömyyden uhan varhainen tunnistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Nopeasti muuttuva työelämä tuo haasteita, joita kouluympäristössä ovat muun muassa henkinen ja fyysinen väkivalta, häirintä ja väkivallan uhka työssä, ergonomiset ongelmat, työpaikan sisäilman laatu sekä tapaturmavaara. Psykkinen kuormitus, kiire ja jatkuva muutos ja epävarmuus luovat tarpeita työntekijöiden mielenterveyden tukemiseen, edistämiseen ja ylläpitämiseen. Ikääntyvien, työrajoitteisten ja pitkään työttömänä olleiden työkyvyn edistäminen ja ylläpito sekä työolojen sovittaminen heidän tarpeisiinsa ovat tärkeitä työterveyshuollon tehtäviä. Myös päihdeongelmat ovat ajankohtainen kysymys työterveyshuollossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Työyhteisöjen haasteita ovat työyhteisöjen toimivuuden tukeminen ja osallistuminen työorganisaatioiden kehittämiseen. Muita koulujen työyhteisöjen haasteita ovat

suojautuminen väkivaltaista käyttäytymistä vastaan, kansainvälistyvän työelämän haasteisiin vastaaminen, epätasa-arvoinen kohtelu sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

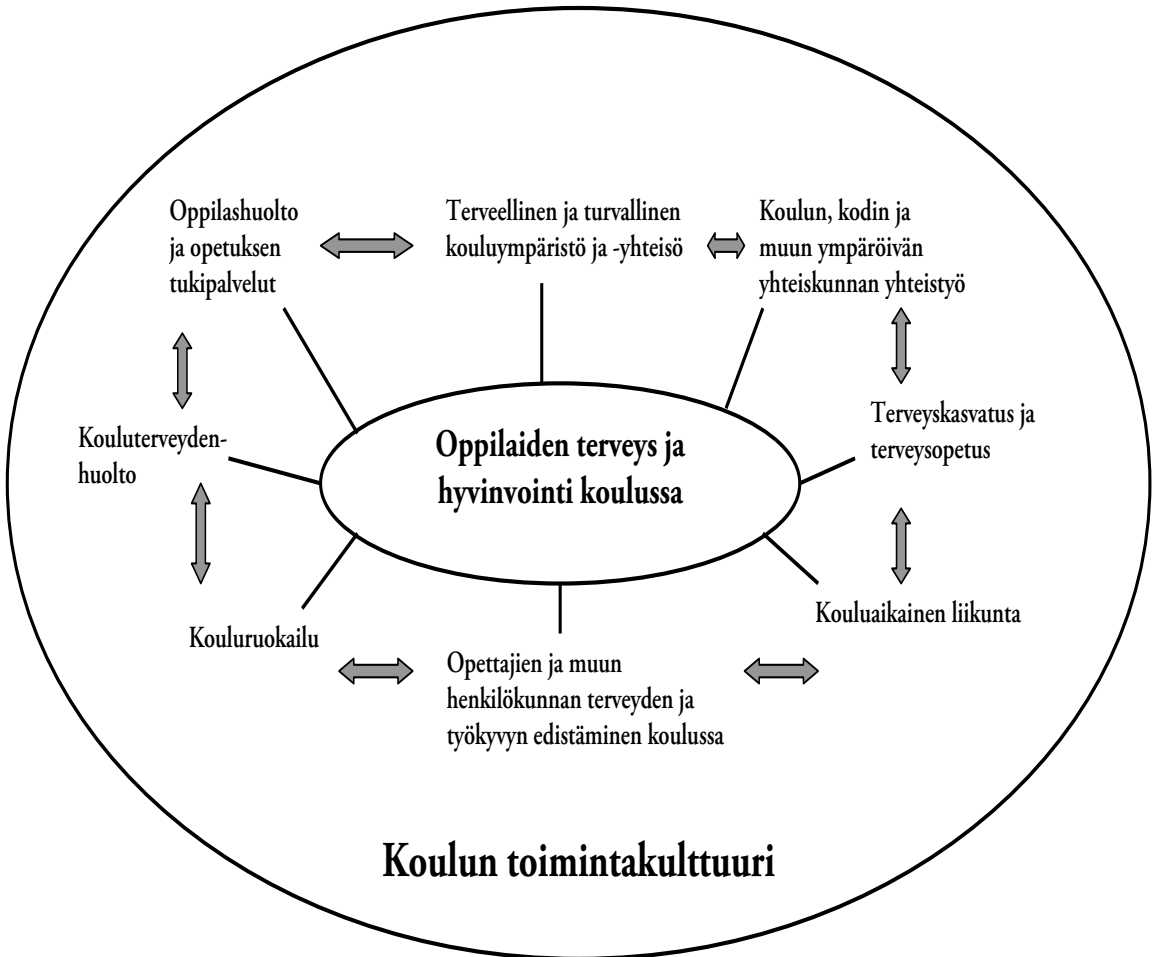
Säädökset ja strategiat haastavat kokonaisvaltaiseen terveyden edistämiseen ja sen integroimiseen koulutyöhön, koko yhteisön osallistamiseen sekä raja-aitojen mataltamiseen. Koulutyön järjestämisvastuun siirtyessä kunnille ja kouluille on myös oppimisen, opettamisen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijuuden yhdistäminen ensisijaisesti kuntien ja koulujen vastuulla. (Rimpelä 2002.)

1.5. Terveyden edistäminen koulussa

Terveyttä edistävissä koulussa terveyden edistäminen on kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Terveyden edistäminen sisältää useita toiminta-alueita, minkä vuoksi se kuuluu koulu yhteisössä kaikille – ei ainoastaan terveystiedon opettajille ja kouluterveydenhoitajille. Jokainen voi omalla toiminnallaan edistää omaa ja muiden terveyttä ja hyvinvointia. Esimerkiksi kaikkien koulu yhteisön jäsenten tasavertainen kohtelu luo myönteistä ja erilaisuutta hyväksyvää toimintakulttuuria, mikä on keskeistä terveen itsetunnon rakentumiselle. Terveyden edistämisen suunnitelmallisuus takaa sen, että terveyden edistämistyön kokonaisuus voidaan ottaa haltuun oman koulun erityispiirteet huomioiden. Tällöin jokaisella toiminnalla on oma paikkansa ja ne kuuluvat koulun normaaliin toimintaan. Työn tulokset eivät useimmiten näy välittömästi, joten toiminnan tulee olla pitkäjänteistä.

Koulu yhteisön terveyden edistämisen toiminta-alueet voidaan jaotella seuraavasti (Kuvio 1): 1) terveellinen ja turvallinen koulu ympäristö ja koulu yhteisö, 2) oppilashuolto ja opetuksen tukipalvelut, 3) kouluterveydenhuolto, 4) kodin ja muun ympäröivän yhteiskunnan yhteistyö, 5) terveysopetus, 6) kouluruokailu, 7) koulu-aikainen liikkuminen sekä 8) opettajien ja muun henkilökunnan terveyden ja työkyvyn edistäminen. Näiden toiminta-alueiden avulla edistetään oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia koulussa, mikä puolestaan lisää opettajien ja muun henkilökunnan työhyvinvointia. Toiminta-alueet tulee rakentaa yhdessä määriteltyjen arvojen mukaisesti niin, että ne tukevat opetus- ja kasvatustyön tavoitteiden saavuttamista.

Kuvion 1 ulkokehällä on koulun toimintakulttuuri, joka vaikuttaa kaikkiin toiminta-alueisiin ja niiden konkretisoitumiseen. Opetussuunnitelman perusteiden yksi keskeisiä tavoitteita on avoin, vuorovaikutteinen ja lasta kuuleva toimintakulttuuri, jonka luomiseen ja kehittämiseen myös oppilaiden ja vanhempien tulee voida vaikuttaa. Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa merkittäväällä tavalla kasvatukseen, opetukseen ja oppimiseen sekä koko työ yhteisön viihtymiseen ja hyvinvointiin. Oppituntien ulkopuolinen toiminta kuten juhlat, teemapäivät ja tapahtumat ovat myös keskeinen osa koulun toimintakulttuuria. Toimintakulttuurin paras ilmentäjä on tapa, jolla koulu yhteisön jäsenet, erityisesti oppilaat ja opettajat, toisensa kohtaavat. (Opetushallitus 2004, Opetusministeriö 2005.)



Kuvio 1. Terveyden edistämisen toiminta-alueita.

Tässä tukimateriaalissa käsitellään edellä mainittuja terveyden edistämisen toiminta-alueita. Jokaisesta osa-alueesta esitellään pienen taustoituksen jälkeen eri tahojen antamia suosituksia sekä osassa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaisia säädöksiä. Jaottelu on yksi vaihtoehto lähtökohdaksi oman koulu yhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman laatimiselle. Tällöin koulu kirjaa jokaiselle toiminta-alueelle lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet sekä keinot, joilla niihin päästään. Kuvion toiminta-alueet saavat siten sisältönsä koulun erityispiirteet ja koulu yhteisön tarpeet huomioivalla tavalla. Ohjelman arviointi on tarpeen suunnitella samanaikaisesti ja tästä näkökulmasta on tärkeä muotoilla tavoitteet sellaisiksi, että niitä on mahdollisuus mitata.

Jokaisen kuvion toiminta-alueen kohdalla on hyvä pohtia erityistukea tarvitsevien oppilaiden (maahan- ja maassamuuttajat, pitkäaikaissairaat ja vammaiset, trauman tai kriisin kokeneet lapset, erityisryhmien oppilaat sekä vaikeuksissa olevien perheiden lapset) huomiointia. Syrjäytymisen ehkäisyyn näkökulmasta tärkeiksi asioiksi nousevat muun muassa hyvä itsetunto, tasavertaisuus, merkityksellisyyden kokeminen, hyvät vuorovaikutussuhteet ja osallistumismahdollisuudet. Koulun toimintakulttuurin muokkaaminen ja hyvään perusopetukseen keskittyminen ovat siten keskeisintä syrjäytymisen ehkäisyssä.

2. Terveellinen ja turvallinen kouluympäristö ja koulu yhteisö

Koulu on oppilaiden ja aikuisten terveyttä ja hyvinvointia edistävä, joskus myös vahingoittava, ympäristö ja yhteisö. Koulun työolojen ja oppilaan edistymisen koulutyössä on todettu olevan erittäin voimakkaasti yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin. Hyvä koulu ympäristö ja -yhteisö ottaa huomioon erilaiset oppijat ja oppimistavat, innostaa oppimiseen ja tarjoaa haasteita. Lisäksi hyvä koulu ympäristö on turvallinen ja ilmapiiriltään ystävällinen sekä oppilaiden osallisuutta ja hyvinvointia edistävä. (Nuikkinen 2005.)

Koulu yhteisö voidaan ymmärtää rajatuksi alueeksi, joka on koulun henkilöstön ja oppilaiden muodostama yhteisö. Joskus koulu yhteisöön sisällytetään myös koulun lähiympäristö, vanhemmat sekä koulun toimintaan osallistuvat tai sitä muuten tukevat järjestöt ja yritykset. Koulun työolojen terveellisyyttä ja turvallisuutta voidaan selvittää kyselyillä ja mittauksilla ja erityisen tärkeää on kuulla laajasti oppilaita, heidän vanhempiaan ja koulu yhteisön aikuisia. (Rimpelä 2002, Stakes 2002.)

Keskeisiä kysymyksiä koulu ympäristöä ja -yhteisöä tarkasteltaessa ovat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja pedagogiset tekijät. Fyysisiin työoloihin liittyy koulurakennuksen ja piha-alueen turvallisuus. Koulurakennuksen valaistus, lämpötila ja sisäilman laatu ovat selkeästi mitattavia suureita, joiden poikkeamat ovat todettavissa ja puutteet korjattavissa. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota ergonomiaan, meluun ja ilman epäpuhtauksiin. Turvallisuuden ohella merkittävä hyvinvointia edistävä tekijä on ympäristön esteettisyys ja viihtyisyys. (Nuikkinen 2005, Stakes 2002.)

Psyykkisten tekijöiden osalta keskeistä on koulu yhteisön hyvä ilmapiiri, johon kuuluu oppilaiden mielipiteiden ja ehdotuksien huomioon ottaminen koulutyön järjestämisessä, kiusaamattomuus sekä riittävä tuki oppimisvaikeuksien ilmaantuessa. Koulun johtamisessa on tärkeää selkeä tavoitteellisuus, oikeudenmukaisuus ja kyky toimia nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Avoimuus ja selkeät vastuualueet ja toimintatavat

luovat hyvää ilmapiiiriä, joka puolestaan luo oppilaille turvallisuudentunnetta ja tekee oppimisestakin innostavaa. Koulutyön järjestämisessä otetaan huomioon lasten ikä ja kehitysvaihe niihin liittyvine vaatimuksineen. (Nuikkinen 2005, Stakes 2002.)

Koulun sosiaalisen ympäristön kannalta merkittäviä asioita ovat ihmisten väliset suhteet, vuorovaikutus ja toimintakulttuuri, jotka kytkeytyvät tiiviisti yhteisöllisyyden käsitteeseen. Yhteisöllisyydessä on tärkeää yhteisön jäsenten toiminta yhteiseksi hyväksi, toinen toisensa kannustaminen sekä luottamus avun saantiin tarvittaessa. Yhteisöllisyyteen kuuluu myös yhteisten perinteiden kunnioittaminen ja tunne yhteenkuuluvuudesta.

Ihmis- ja oppimiskäsitysten konkretisoituminen kuvastavat pedagogista kouluympäristöä. Opettajan pedagoginen ajattelu ilmenee ja todentuu työtapojen ja menetelmien kautta. (Nuikkinen 2005.)

Terveellisen ja turvallisen kouluympäristön ja kouluyhteisön osalta esitellään seuraavassa Kuntaliiton lapsipoliittisen ohjelman antama suositus, koulujen ja oppilaitosten ympäristökriteerit sekä koulutapaturmien ehkäisyyn suunnatut toimenpide-ehdotukset.

2.1. Suositus terveellisestä ja turvallisesta kouluyhteisöstä

Kuntaliiton lapsipoliittisen ohjelman mukaan lasten turvallisuudesta koulussa tulee huolehtia ja lapsella tulee olla mahdollisuus elämyksiin ja kokemuksiin sosiaalisesti, fyysisesti ja henkisesti turvallisessa toimintaympäristössä. Lapsen arkiliikunnan toimintaympäristön tulee olla virikkeellinen, kannustava ja turvallinen. (Suomen Kuntaliitto 2000.)

2.2. Koulujen ja oppilaitosten ympäristökriteerit

Opetusalan Ammattijärjestö OAJ, Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen OKKA-säätiö, Suomen ympäristöopisto Sykli ja Opetushallitus (2003) ovat valmistelleet kouluille ja oppilaitoksille omat ympäristökriteerit. Seuraavassa käsitellään ympäristöasioiden suunnitteluun, organisointiin ja kehittämiseen sekä ylläpitotoimintoihin liittyviä kriteereitä.

Ympäristöasioiden suunnittelu, organisointi ja kehittäminen

- Oppilaitoksilla on käsitys omaan toimintaansa liittyvistä keskeisistä ympäristöasioista ja niiden tilasta sekä parannustarpeista ja omista vaikutusmahdollisuuksista.
- Oppilaitos on kirjannut ympäristöarvot ja -toimintaperiaatteet, jotka luovat perustan kasvatukselle, opetukselle, oppimiselle ja oppilaitoksen arkikäytännöille.
- Oppilaitos laatii ja päivittää kirjallisen kestävän kehityksen edistämishojelman tai ympäristöohjelman.

- Oppilaitoksen johto ja muu henkilöstö ovat sitoutuneet kestäväen kehityksen ja ympäristöasioiden edistämiseen.
- Oppilaitoksella on ylläpitotoimintoihin liittyvät selkeät ja riittävät ohjeet, joilla varmistetaan yhtenäiset toimintatavat ja selkeä vastuunjako eri toiminnoissa. Henkilöstö ja oppilaat perehdytetään työhönoton tai opetuksen yhteydessä käytännönläheisesti oppilaitoksen ympäristöohjeisiin tai toimintatapoihin. Ympäristöohjelman sisällöistä ja saavutetuista tuloksista kerrotaan henkilöstölle ja oppilaille.
- Oppilaitos on selvittänyt yhteistyömahdollisuudet ympäristöasioiden edistämiseksi ulkoisten sidosryhmien kanssa.
- Oppilaitos on selvillä toimintaansa koskevista ympäristö- ja työsuojelusäädöksistä.
- Oppilaitoksessa on tunnistettu sen tilojen ja pihaympäristön sekä eri opetus-tilanteiden mahdolliset vaaratekijät ja onnettomuus- ja hätätilanteisiin liittyvät turvallisuus- ja ympäristöriskit. Vaaratilanteiden ehkäisemiseksi on tehty tarvittavat toimenpiteet.
- Oppilaitoksen johto arvioi säännöllisesti ympäristöasioiden huomioimista opetuksessa ja ylläpitotoiminnoissa, ympäristöohjelman toteutumista sekä ohjeiden ja vastuunjaon toimivuutta. Arvioinnin tulokset käsitellään yhteisesti ja kirjataan ylös. Oppilaitoksen henkilöstöllä ja oppilailla on mahdollisuus esittää kehittämisideoita.

Ylläpitotoiminnot

- Oppilaitoksen työilmapiiriä, viihtyisyyttä ja työterveyteen liittyvien asioiden tilaa arvioidaan henkilöstölle ja oppilaille suunnatuilla kyselyillä, joita hyödynnetään kehittämisessä. Oppilaitoksen sisäilman laatu tunnetaan ja mahdolliset kosteusvauriot ja homeongelmat on selvitetty.
- Ulkoilualueiden hoidosta ja puhtaanapidosta sekä sisätilojen likaantumisen ehkäisemisestä on olemassa ohjeet. Siivousaineiden ja -välineiden hankinnassa otetaan huomioon tuotteiden ympäristöystävällisyys- ja terveysturvallisuuskohdat.
- Ruokalan ja keittiön toiminnassa on huomioitu terveydensuojelulain omavalvontaa sekä elintarvikkeiden säilytystä, valmistusta ja jakelua koskevat säädökset.
- Henkilökuntaa ja oppilaita kannustetaan käyttämään kevyttä liikennettä ja joukkoliikennettä kodin ja oppilaitoksen välillä tehdyillä matkoilla. Aiheesta on järjestetty teematapahtumia ja laadittu ohjeita.
- Kemikaalien käsittelyssä ja varastoinnissa noudatetaan kemikaalilainsäädännön vaatimuksia ja viranomaisohjeita. Aineet ovat asianmukaisesti merkittyjä ja niiden käyttöturvallisuustiedotteet ovat saatavilla tiloissa, joissa aineita käsitellään ja varastoidaan. Kaikille vaarallisten aineiden kanssa toimiville annetaan riittävä perehdytys aineisiin liittyvistä työterveys- ja turvallisuusasioista.

2.3. Koulutapaturmien ehkäisy

Stakes toteutti Koulutapaturmien ehkäisy -kehittämishankkeen vuosina 2002-2004, jonka pohjalta muotoiltiin toimenpide -ehdotukset jatkotyölle (Lounamaa ym. 2005).

1. Koulutapaturmien ehkäisyn arvopohja selkiytetään koulussa. Koulu yhteisön turvallisuus tulee olla perusarvo, jolle koulutyö rakentuu. Tapaturmien seuranta, ehkäisy ja laaja-alainen turvallisuuden edistäminen sisällytetään oppilashuoltotyöhön ja koulun arviointiin. Tapaturmien torjuntatyö kouluissa ei ole kieltoja ja virikkeettömyyttä, vaan turvallisen kehittämisympäristön rakentamista lapselle.
2. Koulut omaksuvat nolla tapaturmaa -ajattelumallin. Pitkäjänteinen turvallisuuden edistämis työ pohjautuu ajattelu- ja suhtautumistapaan, jossa jokainen tapaturma on signaali, joka velvoittaa toimimaan. Tavoitteena ovat alati paranevat tulokset ja tiukenevat tapaturmatavoitteet.
3. Koulutapaturmien seurantajärjestelmän kehittämistyötä jatketaan, laajennetaan uusiin kouluihin ja tietosisältöä yksinkertaistetaan tavoitteena valtakunnallinen, kaikissa kouluissa käytössä oleva seurantajärjestelmä. Opetushallitus, Stakes, Kuntaliitto, Kansanterveyslaitos sekä sosiaali- ja terveysministeriö järjestävät asiasta neuvottelun ja sopivat valtakunnallisen seurantajärjestelmän kehittämisestä.
4. Kaikista koulutapaturmista, jotka johtavat kuolemaan tai vakavaan vammautumiseen suoritetaan vastaavanlainen onnettomuustutkinta kuin kuolemaan johtavista liikenne- tai työtapaturmista. Tämän lisäksi valtakunnallisesti seurataan sairaalahoitoon johtavien koulutapaturmien (nyt n. 400 tapaturmaa vuosittain) kehitystä. Tietolähteenä Stakesin ylläpitämä hoitoilmoitusrekisteri.
5. Koulujen riskikartoitukset, joista tehdään oppilaille osa turvallisuuskasvatusta, toteutetaan säännöllisesti. Niiden on katettava koulujen lähiympäristöt, koulumatkat ja koulurakennus sekä koulupiha. Tampereella hankkeen aikana toteutettua koulu ympäristön kävelykierrosta suositellaan kaikissa kouluissa toteutettavaksi.
6. Koulun henkilökunnan ensiapuvalmiutta lähdetään systemaattisesti kartoittamaan ja nostamaan. Oppilaat kouluissa tulee rinnastaa työntekijöihin ja säädökset koulujen ensiapuvalmiuksista tulee saattaa samalle tasolle kuin työpaikoilla. Punainen Risti yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön ja opetushallituksen kanssa aloittavat erityisesti kouluhenkilökunnalle ja oppilaille tarkoitetun ensiapukoulutuksen suunnittelun.
7. Kouluissa toteutetaan talviajan pihasuunnitelma. Suunnitelmassa otetaan huomioon talviolosuhteet ja talviliukkauden torjuminen. Pihasuunnitelmassa selvitetään myös, miten talvisia olosuhteita voitaisiin hyödyntää siten, että lapsille tarjoutuu liikunnan mahdollisuuksia välituntisin ja iltapäivisin.

8. Liikuntatunneilla sattuneiden tapaturmien vähentäminen otetaan kouluissa tavoitteeksi. Koulut yhdessä lasten vanhempien kanssa lähtevät nostamaan lajikohtaisten suojaimien käyttöä. Liikuntatapaturmien ehkäisemiseksi on kodin ja koulun välinen yhteistyö tärkeää. Koulun tulee selkeästi tiedottaa, millaista pukeutumista ja varustautumista koulu odottaa oppilaalta kutakin liikuntajaksoa varten. Pallopeleissä tulee korostaa reilun pelin henkeä, sääntöjen noudattamista ja vastustajan kunnioittamista.

9. Koulutapaturmista aiheutuvat kustannukset selvitetään.

10. Autoilu ml. huoltoautot ja aurausautot kielletään koulun pihoilta välituntien aikana.

11. Koulun henkilöstön, oppilaiden vanhempien ja paikallisten asiantuntijoiden yhteisten iltojen teemoina tulisi olla: koulun lähiliikenne ja liikenteelliset vaaranpaikat, lasten hyvinvointi: liikunta, riittävä lepo ja oikea ravinto sekä koululiikunta-tavoitteet, menetelmät ja välineet.

12. Koulun ei pidä toimia yksin, tapaturmien ehkäisytyötä on toteutettava yhteistyössä oppilaiden vanhempien, paikallisten asiantuntijoiden (liikennesuunnittelusta vastaavat tahot, Liikenneturva, poliisi, urheiluseurat, lajiliitot, työsuojelusta vastaavat tahot jne.) sekä muiden oppilaitosten kuten ammattikorkeakoulujen kanssa.

3. Oppilashuolto ja opetuksen tukipalvelut

Oppilashuoltoon kuuluu lapsen ja nuoren oppimisen perusedellytyksistä, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Oppilashuolto on sekä yhteisöllistä että yksilöllistä tukea. Tavoitteena on luoda terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö, suojata mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää koulu yhteisön hyvinvointia. Oppilashuoltoon sisältyvät opetuksen järjestäjän hyväksymän opetussuunnitelman mukainen oppilashuolto sekä oppilashuollon palvelut, jotka ovat kansanterveyslaissa tarkoitettu kouluterveydenhuolto ja lastensuojelulaissa tarkoitettu kasvatuksen tukeminen. Opetussuunnitelman perusteet korostavat oppilashuollon ennaltaehkäisevää roolia. (Opetushallitus 2004.)

Oppilashuoltotyö kuuluu opetussuunnitelman perusteiden mukaan kaikille koulu yhteisössä työskenteleville sekä oppilashuoltopalveluista vastaaville viranomaisille. Useimmissa peruskouluissa toimii lisäksi oppilashuoltoryhmä, johon kuuluvat rehtori, koulupsykologi, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja, koululääkäri ja erityisopettaja sekä tapauskohtaisesti opettaja ja/tai luokanvalvoja. Oppilashuoltoryhmään kuuluu ylempillä luokilla myös opinto-ohjaaja sekä monissa kunnissa lastensuojelu-

työntekijä, erityisnuorisotyöntekijä tai poliisi. Oppilashuoltoryhmään voidaan kutsua myös oppilas ja hänen vanhempansa. (Pietikäinen & Ala-Laurila 2002, Stakes 2002.) Oppilashuoltoryhmän työ on luottamuksellista, oppilaita ja heidän vanhempiaan kunnioittavaa sekä eri osapuolten tiedonsaantia ja salassapitoa koskevia säädöksiä noudattavaa (Opetushallitus 2004).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet korostavat ehkäisevän työn roolia oppilashuollossa, vaikka käytännössä yksittäisten oppilaiden ongelmien käsittely vie usein valtaosan oppilashuoltoryhmän työskentelyajasta. Yleisimpiä ongelmia ovat käytöshäiriöt, oppimisvaikeudet, oppilaiden tarvitsemat opetusjärjestelyt ja koulusta poissaolot. Opetussuunnitelman perusteiden mukaan paikalliseen opetussuunnitelmaan tulee laatia oppilashuollon suunnitelma yhdessä kunnan sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Tämä luo mahdollisuuksia panostaa ehkäisevään työhön ja pyrkimykseen vaikuttaa koko koulu yhteisön terveyteen. Oppilashuollon suunnitelmaan kirjataan muun muassa toimenpiteet kriisien, koulukiusaamisen ja päihteiden käytön ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi. Oppilashuollon toiminnasta tiedottaminen opettajille ja oppilaiden koteihin on tärkeää. On kuitenkin tärkeää muistaa, että vanhemmat ovat oppilashuollon voimavara, eivät pelkkä tiedotuksen kohde. (Opetushallitus 2004, Pietikäinen & Ala-Laurila 2002.)

Seuraavassa käsitellään opetusministeriön antamia suosituksia oppilashuollosta sekä opetussuunnitelman perusteiden velvoittamaa oppilashuollon suunnitelmaa.

3.1. Suositukset oppilashuollosta

Opetusministeriön työryhmä (2002) on antanut seuraavanlaisia oppilashuoltoon liittyviä suosituksia:

- Kunnan tulee määritellä, miten oppilashuollon tehtävät, kouluterveydenhuolto ja oppilaiden psykososiaaliset palvelut järjestetään ja koordinoidaan.
- Kunnan on osoitettava koulujen ja oppilaiden käyttöön riittävät oppilashuoltopalvelut, jotka määritetään tarvetta vastaaviksi yhdessä opetustoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa.
- Opetustoimen tulee laatia yhdessä kunnan sosiaali- ja terveystoimen kanssa alueensa oppilashuollon toteuttamissuunnitelma ja toiminnan arviointisuunnitelma.

3.2. Oppilashuollon tavoitteet opetussuunnitelman perusteissa

Opetussuunnitelman perusteet edellyttävät oppilashuollon suunnitelman laatimista, jossa kuvataan oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset periaatteet seuraavasti:

- Toiminta koulu yhteisön terveyden, hyvinvoinnin, turvallisuuden, sosiaalisen vastuullisuuden ja vuorovaikutuksen edistämiseksi.
- Oppilaalle tarjottava yleinen oppilashuollollinen tuki ja ohjaus koulunkäynnissä sekä lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen tukemisessa.

- Yhteistyö opetussuunnitelman tai henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman laatimisessa ja seuraamisessa sekä jatko-opintojen suunnittelussa.
- Oppilaalle tarjottava oppilashuollollinen tuki erilaisissa vaikeuksissa ja kurinpitorangaistuksen yhteydessä sekä silloin, kun opetukseen osallistuminen on eväty.
- Oppilashuollon yhteistyö kodin, koulun, oppilashuollon palvelujen asiantuntijoiden tai muiden asiantuntijoiden ja paikallisten tukiverkoston kanssa.
- Toimenpiteet ja työn- ja vastuunjako ongelma- ja kriisitilanteiden ehkäisemiseksi, havaitsemiseksi tai hoitamiseksi:
 - poissaolojen seuranta
 - kiusaaminen, väkivalta ja häirintä
 - mielenterveyskysymykset
 - tupakointi ja päihteiden käyttö
 - erilaiset tapaturmat, onnettomuudet ja kuolemantapaukset
- Koulumatkakuljetuksissa yleiselle turvallisuudelle asetettujen tavoitteiden toteuttaminen.
- Kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet.

(Opetushallitus 2004)

4. Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto sisältyy oppilashuollon palveluihin, mutta se käsitellään tässä omana kokonaisuutenaan. Kouluterveydenhuollon ydintoimintoja ovat koulun terveydellisten olojen valvonta, määrääjain koko ikäluokalle toistuvat terveystarkastukset, terveysneuvonta ja terveyskasvatus. Kouluterveydenhuolto tavoittaa jokaisen koululaisen useamman kerran peruskoulun aikana. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on koko koulu yhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen. Tavoitteen saavuttamiseksi tehdään yhteistyötä oppilaiden, oppilashuollon muun henkilöstön, opettajien ja vanhempien kanssa. Kouluterveydenhuollon osaamista tarvitaan myös muussa oppilastyössä esimerkiksi ongelmien syiden selvittämisessä tai siirrettäessä oppilasta erityiskouluun. Koululaisten tulee saada laadukkaita kouluterveydenhuollon palveluja tasa-arvoisesti asuinpaikasta riippumatta. (Stakes 2002, Terho 2002a.)

Kouluterveydenhuollossa korostuu voimakkaasti ehkäisevä toiminta, jonka merkitys on lapsuudessa erityisen suuri. Kansantautiemme kuten mielenterveyshäiriöiden ja syrjäytymisen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonitautien, allergisten sairauksien sekä päihteiden ongelmakäytön juuret ovat usein jo lapsuudessa, vaikka oireilu tapahtuisikin vasta aikuisuudessa. Kouluterveydenhuollon haasteena on löytää riskiryhmät, joilla on suurempi taipumus joutua ongelmiin tai sairastua tiettyihin

tauteihin. Näiden riskiryhmien tukemiseen tulee kiinnittää erityisesti huomioita. (Terho 2002a.)

Kouluterveydenhuoltoon kuuluvat myös koululaisten suun terveydenhuoltopalvelut. Suun terveydenhuoltoon sisältyy suun terveyden edistäminen sekä koululaisten suun sairauksien tutkimus, ehkäisy ja hoito.

Koulu aika on tärkeää aikaa suun terveyden kannalta. Silloin puhkeaa suuhun suurin osa pysyvistä hampaista. Koska ne kovettuvat lopullisesti vasta puhkeamisen jälkeen, ne voivat reikiintyä nopeasti, jos suun olosuhteet ovat kovettumiselle epäsuotuisat. Suun terveydenhuollon tavoitteena on saada koululaiset omaksumaan suun terveyttä ylläpitävät ruoka- ja puhdistustottumukset sekä suhtautumaan kielteisesti terveyttä vaarantavien päihteiden käyttöön. Myös suun ja hampaiden tapaturmien ehkäisyä painotetaan. Koulujen merkitys terveellisenä kasvuympäristönä on kiistaton. Makeis- ja limsa-automaatit eivät kuulu koulu ympäristöön; sen sijaan vesi janojuomana on tarpeen koulu aikana. (Keskinen 2003.)

Ruokailutottumukset ovat muuttuneet suuntaan, joka on riskitekijä suun terveydelle ja nuorten lihomiselle ja säännöllistä suun puhdistustakin laiminlyödään. Osalla oppilaista on terve hampaisto, mutta osalle kasautuu runsaasti suun sairauksia. Tämän perusteella oppilaille suositellaan vuosittaisen rutiinitutkimusten sijaan yksilöllisiä, hammas- ja suusairauksien esiintymiseen ja riskiin perustuvia tutkimusvälejä. Joitakin ikäryhmiä saatetaan silti tutkia kokonaisuutena esimerkiksi purennan kehittymisen seuraamiseksi. (Stakes 2002). Suun tutkimukseen sisältyy niin leukojen, suun kuin hampaiden terveydentilan määrittäykset ja hoidon suunnittelu. Oleellinen osa hoitoa ovat terveysneuvonta ja ehkäisevät toimenpiteet. Hoitotoimenpiteitä ovat mm. hampaiden paikkaushoidot, iensairauksien ja myös purentavirheiden hoito.

Suun terveydenhuollon henkilöstö työskentelee usein koulun ulkopuolella, jolloin tarvitaan tiivistä yhteistyötä heidän ja koulun muun terveydenhuoltohenkilöstön ja opettajien välillä. Yhteistyö voi sisältää terveysneuvontaa, terveystiedon oppisisältöjen valmistelua sekä koulu yhteisössä olevien terveyttä vaarantavien seikkojen tunnistamista ja korjaamista. (Stakes 2002.)

Monet oppilaat tapaavat suun terveydenhuollon henkilöstöä usein. Tämän vuoksi suun terveydenhuollon henkilöstöllä on mahdollisuus havaita muutoksia lapsen elämässä ja myös terveysongelmista kertovia oireita. Lapsen perheen ja elinolojen epäsuotuisat muutokset voivat näkyä suun sairauksina jo ennen kuin muita terveysvaikutuksia on näkyvissä. Tällaisia muutoksia ovat mm. syömishäiriöiden aiheuttamat muutokset hampaissa. (Stakes 2002.)

Kuntien tulee tehdä vuosittain kouluterveydenhuollon toimintasuunnitelma osana sosiaali- ja terveystoimen toiminta- ja taloussuunnitelmaa. Toimintasuunnitelmasta tulee käydä ilmi, miten oppilashuollon tehtävät, kouluterveydenhuolto ja oppilaiden psykososiaaliset palvelut järjestetään. Kunnissa tulee myös vuosittain laatia kouluterveydenhuollon toimintakertomus. (Stakes 2002.)

Kouluterveydenhuoltoa koskevista suosituksista käsitellään seuraavassa Kouluterveydenhuollon laatusuosittelusten päälinjat.

4.1. Kouluterveydenhuollon laatusuosittelukset

Kouluterveydenhuollon laatusuosittelukset (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2004) kuvaavat laadukkaaseen kouluterveydenhuoltoon johtavia toiminnallisia ja rakenteellisia tekijöitä. Laatusuosittelukset täydentävät vuonna 2002 valmistunutta Kouluterveydenhuollon opasta, joka on suunnattu ensisijaisesti kouluterveydenhuollon henkilöstölle. Laatusuosittelukset on tarkoitettu vastaavasti ensisijassa terveydenhuollon kouluterveydenhuollosta vastaavalle johdolle ja kunnan päättävälle elimille, jotka ohjeistavat palveluja ja osoittavat voimavarat toiminnalle. Laatusuosittelus on valmisteltu neljästä eri näkökulmasta: koululaisen ja hänen perheensä, kouluyhteisön, kouluterveydenhuollon henkilöstön ja hallinnon näkökulmista. Siten laatusuositteluksiin perehtyminen on tärkeää koko kouluyhteisölle. Laatusuosittelukset painottavat erityisesti toimivan kouluterveydenhuollon tarvitsemia voimavaroja ja toiminta-edellytyksiä; esimerkiksi kokopäiväistä kouluterveydenhoitajaa kohti tulisi olla korkeintaan 600 koululaista.

Kouluterveydenhuollon laatusuosittelukset koostuvat seuraavista päälinjoista:

- Kouluterveydenhuolto on koululaisten ja perheiden helposti saatavilla olevaa suunnitelmallista palvelua, jota seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.
- Kouluterveydenhuolto toteutetaan olennaisena osana oppilashuoltoa.
- Kouluterveydenhuollon palveluista tiedotetaan säännöllisesti koululaisille ja huoltajille sekä kouluille.
- Toimiva kouluterveydenhuolto edellyttää riittävää, pätevää ja pysyvää henkilöstöä.
- Kouluterveydenhuollon käytössä on asianmukaiset toimitilat ja välineet.
- Koululaisilla on terveellinen sekä turvallinen kouluyhteisö ja -ympäristö.
- Koululaisen hyvinvointia sekä terveyttä seurataan yksilöllisten terveystarkastusten ja suunnitelmien avulla sekä luokan hyvinvointia arvioimalla.
- Koululaisten terveystietoa vahvistetaan ja terveyttä edistetään.

(Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2004)

5. Kodin, koulun ja muun ympäröivän yhteiskunnan yhteistyö

Lapset ja nuoret elävät samanaikaisesti kodin ja koulun vaikutuspiirissä. Tämä edellyttää näiden kasvatusyhteisöjen vuorovaikusta ja yhteistyötä oppilaan kokonaisvaltaisen terveen kasvun ja hyvän oppimisen tukemisessa. Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen ja nuoren kasvatuksesta. Koulu tukee kotien kasvatustehtävää ja vastaa oppilaan kasvatuksesta ja opetuksesta koulu yhteisön jäsenenä. Parhaimmillaan kodin ja koulun yhteistyössä vanhemmat ja opettajat toimivat yhteisen päämäärän saavuttamiseksi vuorovaikutuksen ja keskinäisen kumppanuuden hengessä. Vanhemmat ovatkin merkittävä voimavara kouluille. Opettajat ovat opetuksen ja kasvatuksen ammattilaisia, kun taas vanhemmat ovat lastensa asiantuntijoita ja vastuuhenkilöitä. Yhteistyön edellytyksiä ovat tiedonkulku, toinen toisensa arvostaminen ja molempia osapuolia hyödyttävät yhteistyömuodot. Esimerkiksi vanhempainiltojen tulisi olla yhteistoiminnallisia keskustelutilaisuuksia, jotka myös suunnitellaan yhteistyössä vanhempien kanssa. Erityisesti kieli- ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvien perheiden mahdollisuuksiin osallistua kodin ja koulun yhteistyöhön tulee panostaa, jotta ymmärrystä ja luottamusta voidaan vahvistaa. (Opetushallitus 2004, Opetusministeriö 2002.)

Lasten hyvinvointi tai pahoinvointi on pitkälti riippuvaista elinoloista ja perheoloista. Lasten pahoinvoinnin takana on usein vanhempien pahoinvointia kuten mielen-terveys- ja päihdeongelmia, perhekriisejä, työttömyyttä tai työelämän kohtuutonta kuormitusta. Tällöin on tärkeää tehdä yhteistyötä kotien kanssa ja pyrkiä tukemaan oppilasta ja koko perheen hyvinvointia. (Stakes 2002.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa korostetaan kodin ja koulun vuoropuhelua ja yhteistyön tavoitteet tulee kirjata paikalliseen opetussuunnitelmaan. Vanhemmilla on mahdollisuus osallistua koulun opetus- ja kasvatustyön suunnitteluun ja arviointiin yhdessä opettajan ja oppilaiden kanssa. Huoltajille tulee tiedottaa opetussuunnitelmasta ja opetuksen järjestämisestä, oppilashuollosta sekä mahdollisuudesta osallistua kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. (Opetushallitus 2004.) Koulun ja kodin yhteistyömuotoihin voi kuulua keskustelua, erilaisia tilaisuuksia, yhteisiä retkiä tai kirjallisia tiedotteita. Malleja kehittämiseen voisivat olla lisäksi esim. ”vaihtopäivät” (vanhempien tutustuminen koulutyöhön), ilmapiirikyselyt sekä Kouluterveyskyselyn tulosten hyödyntäminen paikallisesti.

Uusi yhteistyömuoto opettajien ja vanhempien välillä on oppilaan oppimistavoitteiden ja oppimisen arviointi. Yksittäisen oppilaan ympärille rakentuvan yhteistyön lisäksi koulussa voi olla vanhempain toimintaa. Tämä vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta tapahtuu luokka- ja koulutasolla vanhempainyhdistyksissä. Vanhempainyhdistysten toiminta vahvistaa yhteisöllisyyttä ja niiden kautta vanhemmat voivat tuoda esille näkemyksiään lasten ja nuorten oppimisen ja hyvinvoinnin edistämässä sekä koulun toiminnan kehittämässä. (Opetushallitus 2004, Opetusministeriö 2002.)

Koulut tekevät myös järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa yhteistyötä, jota olisi hyvä suunnitella etukäteen esimerkiksi lukuvuoden alussa. Järjestöt ovat merkittävä koulun ulkopuolinen toiminnan, osallistumisen ja aktiivisuuden konteksti. Järjestöyhteistyön kautta voidaan harjoittaa käytännössä osallistuvaa kansalaisuutta, joka on yksi opetussuunnitelman perusteiden määrittämistä aihekokonaisuuksista. Tutustuttamalla oppilaat kansalaisjärjestöjen toimintaan, oppilailla on mahdollisuus kokea yhteisöllisen toiminnan merkitys yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle. Yhteistyö voi toteutua muun muassa projektien, vierailujen tai työharjoitteluiden muodossa. (Opetushallitus 2005.) Lisäksi järjestöt tuottavat aineistoja, joita on mahdollista hyödyntää esimerkiksi terveystiedon opetuksessa.

Seuraavassa esitetään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden linjaukset kodin ja koulun yhteistyöstä.

5.1. Kodin ja koulun yhteistyö opetussuunnitelman perusteissa

- Huoltajien mahdollisuus osallistua koulun opetus- ja kasvatustyön suunnittelemiseen ja arviointiin.
- Huoltajille tulee antaa tietoa opetussuunnitelmasta, opetuksen järjestämisestä, oppilashuollosta ja mahdollisuudesta osallistua kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön.
- Yhteistyön lähtökohtana eri osapuolien kunnioitus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus.
- Erilaisia kodin ja koulun vuoropuhelua tukevia yhteistyömuotoja tulee kehittää koko perusopetuksen ajan ja erityisesti siirryttäessä kouluasteelta toiselle tai muissa siirtymävaiheissa.
- Perusopetuksen päätösvaiheessa huoltajille tulee antaa tietoa ja tarvittaessa mahdollisuus keskustella oppilaan jatkokoulutukseen liittyvistä kysymyksistä ja mahdollisista ongelmista oppilaanohjaajan ja oppilashuollon eri asiantuntijoiden kanssa.

6. Terveyskasvatus ja terveystieto

Terveyskasvatus on yksi terveyden edistämisen toimintastrategia ja se toteutuu kouluissa lähinnä kouluterveydenhuollossa ja terveystietopetuksessa. Terveystietopetusta sisältyy terveystieto-oppiaineen ohella useisiin muihin oppiaineisiin. Lisäksi terveystieto sisältyy muun terveyttä edistävän viestinnän, joka ilmenee muun muassa teemapäätösten ja vanhempien tapaamisissa. (Stakes 2002, Terho 2002b.)

Terveystietopetuksella on neljä tehtävää: sivistävä, virittävä, mielenterveyttä edistävä ja muutosta avustava tehtävä. Sivistystehtävä tarkoittaa tietojen ja terveystaitojen opettamista yleissivistävässä hengessä sekä arvokasvatusta. Terveystietopetuksen virittävä tehtävä on ajattelemiseen auttamista ja tiedostamisen virittämistä. Mielenterveyden edis-

täminen on tärkeä kasvatuksellinen tehtävä sinällään, mutta sillä on lisäksi välineellistä arvoa – psyykkisten voimavarojen vahvistaminen luo edellytyksiä terveystottumusten muuttamiselle. Muutokseen avustava tehtävä tarkoittaa terveyskäyttäytymisen muuttamista sekä erilaisten terveystaitojen ja -valmiuksien muutoksia. Terveyskasvatusta pyrkii muutoksiin tiedoissa, taidoissa ja asenteissa eli terveysosaamisessa. Tietoja ja taitoja tulisi antaa oppilaiden lisäksi myös heidän vanhemmilleen, koska perheessä luodaan terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Terveyskasvatuksen lähtökohtana ovat aina yksilön tai yhteisön voimavarat ja pyrkimyksenä on sitouttaminen terveyttä edistäviin elämäntapoihin. (Kannas 2005, Terho 2002b.)

Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1–4 osana ympäristö- ja luonnontieto-oppiaine-ryhmää, vuosiluokilla 5–6 osana biologia/maantietoa ja fysiikka/kemiaa ja itsenäisenä oppiaineena vuosiluokilla 7–9. Yläkoulussa määrällisesti on kyse kolmesta vuosiviikkotunnista, jotka olisi toivottavaa hajauttaa kaikille kolmelle vuodelle. Terveystiedon sekä biologian, maantiedon, fysiikan, kemian, kotitalouden, liikunnan ja yhteiskuntaopin opetusta tulee suunnitella yhteistyössä. Opetuksen suunnittelussa tehdään yhteistyötä myös oppilashuollon henkilöstön kanssa. (Opetushallitus 2004.) Edellä mainittujen oppiaineiden lisäksi terveysasiat voivat ilmetä muun muassa uskonnon-tuntien moraal- ja etiikkakeskusteluissa ja äidinkielessä itseilmaisun kautta.

Terveystieto-oppiaineen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Terveystiedon opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan ja terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistavuutta tukeva. Opetuksen lähtökohtana tulee olla lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämäntietä. Opetuksessa otetaan huomioon myös yleiset ja koulu- ja paikkakuntakohtaiset ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. (Opetushallitus 2004.)

Opetuksessa kehitetään tärkeitä tiedonhankintaan ja sen soveltamiseen liittyviä taitoja sekä edistetään terveyden ja hyvinvoinnin kriittistä arvopohdintaa. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia ja tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavoista, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. (Opetushallitus 2004.)

Terveystiedon osalta esitellään seuraavassa opetussuunnitelman perusteiden määrittelemä tavoitteisto. Muiden oppiaineiden terveyteen liittyvät sisällöt löytyvät opetussuunnitelman perusteista.

6.1. Terveystiedon opetuksen tavoitteet opetussuunnitelman perusteissa

Oppilas oppii:

- Tuntemaan ihmisen kasvun, kehityksen ja elämäntavan tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.
- Ymmärtämään yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden sekä keskinäisen huolenpidon merkityksen ihmisten hyvinvoinnissa.
- Ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta sekä terveyteen, vammaisuuteen ja sairauksiin liittyviä arvoja ja näkemyksiä.
- Kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja.
- Huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyä ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuden liittyvissä tilanteissa.
- Tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja.
- Arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta.
- Käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä terveyden edistämiseksi.
- Ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä.

(Opetushallitus 2004)

7. Kouluruokailu

Perusopetuslain (628/1998) mukaan opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Opetussuunnitelmassa tulee käydä ilmi oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset periaatteet. Yksi näistä periaatteista on kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet. Koulu-kohtaiset erot oppilaiden ruokailussa ovat suuret ja kouluruokailun kehittäminen on yksi tärkeimmistä lasten ja nuorten ravitsemuksen parantamisen keinoista.

Arvioitaessa kouluissa kouluruokailun toteutumista sekä vastaavuutta perusopetuslain vaatimuksiin, tulee selvittää oppilaiden ruokailua ja siinä tapahtuvia muutoksia. Myös oppilaiden omat kokemukset ja tyytyväisyys kouluruokaan ja ruokailujärjestelyihin tulisi selvittää. Laissa edellytettyä täysipainoisuutta voidaan arvioida tarkastelemalla sekä aterioiden monipuolisuutta että niiden ravitsemuksellista sisältöä. Täysipainoiseksi ateria muodostuu kun oppilas syö kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat.

Kouluruokailua tulisi arvioida myös sydän- ja verisuonitautien ehkäisyn kannalta. Kouluruokailussa tulisi toteutua se yleinen tavoite, jossa rasvojen osuus energian saannista on korkeintaan kolmannes ja tyydyttyneiden rasvojen korkeintaan 10%. Käytännössä tämä tarkoittaa rasvattomien maitojen, margariinien ja öljyjen suositusta. (Stakes 2002.)

Koulussa tarjottavan riittävän ruoan tavoitteena on ilmoitettu noin kolmannes päivän ravinnon tarpeesta, mutta tätä tavoitetta on pidetty usein liian suurena syötäväksi yhdellä aterialla. Kouluruokailuohjeiden mukainen täysipainoinen kouluateria näyttääkin tätä nykyä toteutuvan vain pienellä osalla nuorista. Kouluruokailuselvityksen mukaan yhä harvempi oppilas, vain 13%, syö kouluaterian kokonaisuutena, joksi se on suunniteltu (pääruoka, salaatti/tuorepala, leipä ja maito). Kouluruokaan suhtaudutaan kuitenkin myönteisesti, sillä selvityksen mukaan lähes 90% osallistui kouluruokailuun ja lähes kaikki söivät pääruoan. Pääruokaa syödään aiempaa paremmin mutta salaattia ja maitoa vähemmän. (Urho & Hasunen 2003).

Epäterveellisten välipalojen nauttiminen kouluaikana on lisääntynyt. Noin kolmannes yläluokkalaisista ja joka neljäs lukiolainen syö kouluaikana epäterveellisiä välipaloja vähintään kahdesti viikossa. Virvoitusjuomia ja makeisia myydään kouluissa automaateista ja kioskeista ja se on usein osa varainkeruuta oppilaskunnan toiminnan tai luokkaretkien hyväksi. Virvoitusjuomien ja makeisten myynti luo mielikuvan napostelun hyväksyttävyydestä ja edesauttaa epäterveellisten ruokailutottumusten yleistymisessä. Tämän vuoksi näiden tuotteiden myynti ei kuulu kouluun ja tulisi rajata erityistilanteisiin. (Räsänen 2005, Stakes 2002.)

Kouluterveyskyselyssä ilmeni myös hampaiden harjauksen laiminlyönti 52% lukiolaisista ja 63% yläluokkalaisista, pojilla useammin kuin tytöillä. Suositusten mukaan hampaat tulisi harjata kahdesti päivässä fluorihammastahnalla. Napostelukulttuurin lisääntyminen yhdistettynä hampaiden harjauksen laiminlyöntiin on pysäyttänyt myönteisen kehityksen suomalaislasten hammasterveydessä. (Räsänen 2005.)

Seuraavassa esitellään toimintasuositukset peruskouluille ja lukioille ravitsemussuositusten toteuttamiseksi sekä kouluruokailua koskevat suositukset.

7.1. Toimintasuositukset peruskouluille ja lukioille ravitsemussuositusten toteuttamiseksi

Toimintaohjelmassa valtakunnallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi annetaan seuraavia toimintasuosituksia peruskouluille ja lukioille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003):

- Kouluruokailut toteutetaan joustavasti rytmittämällä ruokailu oppilaan koulupäivän mukaan ja varaamalla ruokailuun riittävästi aikaa. Kouluruokailua kehitetään niin, että taataan koululaisille maittävä ja ravitsemussuositukset täyttävä lounas.

- Hyvän ravitsemuksen toteutumisen tavoite kirjataan koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin.
- Ruokailuratkaisuja kehitetään järjestämällä yksilöllisiä ravitsemuksen tukitoimia (syömispulmaiset, erityisruokavaliota noudattavat lapset ja nuoret, syrjäytyvät ja opetuksen erityisryhmiin sijoitetut lapset sekä vammaiset lapset).
- Esiopetuksessa tuetaan syömispulmaisia lapsia harjaannuttamalla kouluruokailun edellyttämiä taitoja ja etsimällä syömispulmien ratkaisuja kouluvalmiuksien parantamiseksi.
- Neuvolan, päivähoiton, esiopetuksen, kouluterveydenhuollon ja koulun yhteistyötä kehitetään saumakohtien ongelmien poistamiseksi.
- Koulun ravitsemuskasvatusaineistoa ja käytännönläheisiä ravitsemusopetusmenetelmiä kehitetään. Yhteistyötä lisätään opettajien, koulun ruokapalveluhenkilöstön ja kouluterveydenhuollon välillä. Nuorten ravitsemusosaamista ja oman ruokavaliion arviointitaitoja parannetaan kehittämällä koulujen terveystieto- ja kotitaloustuntien sisältöä ja lisäämällä niiden tuntimääriä. Opettajien ravitsemuskasvatusvalmiuksien parantamiseksi tarvitaan täydennyskoulutusta. Kouluterveydenhuollossa työskentelevien ravitsemustietoja ja -taitoja lisätään.
- Koulun ja kodin yhteistyötä parannetaan lisäämällä vanhempien sitoutumista oppilaan hyvinvointia edistävään kouluruokailuun. Kodin arkisen ruokailun ratkaisumalleja etsitään yhdessä perheiden kanssa kouluterveydenhuollon ravitsemusohjaustilanteissa ja vanhempainilloissa.

7.2. Suositukset kouluruokailusta

Sosiaali- ja terveysministeriö, Kansanterveyslaitos ja Suomen Hammaslääkäriliitto järjestivät Terve kouluympäristö – koululaisten ravitsemus ja suun terveys -seminaarin 9.12.2003. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisusarjan seminaaria koskevassa raportissa tuodaan esiin seuraavat johtopäätökset:

1. Kouluruokailun järjestelyihin lisää huomiota

- Kouluruokailun kaikinpuolinen kehittäminen, niin että lapset saisivat terveellistä ja maistavaa perusruokaa miellyttävästi tarjolle pantuna.
- Ruokailutilan pitäisi olla viihtyisä ja ruokailutilanteen rauhallinen. Ruokailuun tulee varata riittävästi aikaa.

2. Mahdollisuus juoda vettä koulupäivän aikana

- Juomavettä pitäisi olla helposti ja hygieenisesti saatavilla koko koulupäivän ajan, myös liikuntatuntien yhteydessä.

3. Terveellinen välipala osaksi kouluruokailua

- Kun koulutuntien ajoittuminen sitä edellyttää, koululaisilla pitäisi olla mahdollisuus ravitsemuksellisesti täysipainoisen välipalan nauttimiseen viihtyisissä oloissa.
- Vaihtoehtoja ovat koulusta saatava maksuton tai maksullinen välipala tai kotoa tuodut eväät.

4. Terveellinen kouluympäristö tukemaan koululaisten omia valintoja

- Koulun rakenteisiin ja toimintaan sisältyvillä viesteillä on tärkeä osuus lasten ja nuorten asenteiden muodostumisessa. Elinoloja kouluissa tulee muovata terveellisten elintapojen omaksumista tukeviksi.
- Kouluissa ei tule sallia lapsia ylipainoisuudelle, ravitsemuksen köyhtymiselle ja hampaiden reikiintymiselle altistavien napostelutuotteiden kuten virvoitusjuomien ja makeisten myyntiä.
- Kaikkien aikuisten hyvä esimerkki on tärkeä lapsille ja nuorille. Sen vuoksi napostelutuotteiden myyntiä ei tulisi sallia koulutiloissa myöskään iltaisin tai viikonloppuisin.
- Nykypäivän haaste elintarviketeollisuudelle on kehittää automaatteihin terveellisiä välipaloja.

5. Terveellinen kouluympäristö edellyttää monien tahojen yhteistyötä

- Koululaisten terveellisten elintapojen luomiseen tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä, jossa osapuolina ovat koululaiset itse, vanhemmat, koulu kaikkine toimijoineen sekä hallintoviranomaiset.
- Vanhempien ja muidenkin aikuisten vastuuta, mallia ja asennoitumista tulee korostaa.
- Kuntien päätöksenteossa tulee huomioida lasten ja nuorten elinolojen terveellisyys ja terveellisten elämäntapojen omaksumisen tukeminen.
- Koulukohtaisesti rehtorin, opettajakunnan, oppilaskunnan, kouluterveydenhuollon, suun terveydenhuollon, ruokapalvelun, vanhempainyhdistyksen ja muiden toimijoiden tulee yhteistyössä huolehtia kouluympäristön ja kouluruokailun kehittamisestä.
- Terveystiedon opetuksessa pitää huomioida kouluruokailuun, terveellisiin elintapoihin ja suun terveyteen liittyvät asiat. Näitä aiheita on mahdollista käsitellä myös eri oppiaineiden yhteistyöprojekteina, joissa hyödynnetään eri ammattiryhmien asiantuntemusta.

8. Koulu aikainen liikunta

Koulu aikaiseen liikuntaan sisältyy ainakin kolmenlaisia elementtejä: liikunnan opetus, muu koulussa tapahtuva liikunta ja fyysisen aktiivisuuden suosiminen koulussa ja sen lähiympäristössä. Opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Opetushallitus 2004.) Liikuntatuntien määrä Suomessa tällä hetkellä on eurooppalaisen keskiarvon, 2,6 tuntia viikossa, alapuolella. Suomessa liikuntatuntien määrä on 1,7 tuntia viikossa. (European Physical Education Association 2000.)

Oppituntien lisäksi koulu yhteisössä tulisi järjestää monipuolista liikuntatoimintaa tarvittaessa yhteistyössä ulkopuolisten tahojen kanssa. Olennaista on se, että tämä toiminta on sopusoinnussa koulun tavoitteiden kanssa ja kohdistuisi erityisesti niihin ryhmiin, joita perinteinen urheilu ja liikunta eivät tavoita. Toimintaa ei tarvitse rajata vain oppilaisiin, vaan mukana voivat olla myös opettajat ja muu henkilökunta, mahdollisesti myös oppilaiden vanhemmat.

Yleinen fyysisen aktiivisuuden suosiminen kouluissa ja sen lähiympäristöissä on tärkeää. Monissa ratkaisussa voidaan ottaa huomioon fyysisen aktiivisuuden arvo. Koulu ympäristöistä on mahdollista rakentaa aktiivivia, taukoja kehittää aktiivisemmiksi ja koulumatkoilla suosia liikuntaa. Tällaisista toimenpiteistä on saatu hyviä kokemuksia. Ne edellyttävät kuitenkin koko koulu yhteisön sitoutumista periaatteiden toteuttamiseen.

Liikunta tukee fyysisen kunnon lisäksi oppimista, lapsen itsetuntoa ja sosiaalisuutta. Liikunnasta on mahdollista saada onnistumisen elämyksiä ja toisaalta voi oppia käsittelemään pettymystä. Lapsi oppii liikuntaryhmässä yhteisten sääntöjen noudattamista ja ryhmässä toimimista. Liikunnan avulla voidaan edistää lapsen ajattelun kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista ja rytmitajua. Perustaitojen lisäksi lapsi oppii havaintomotoriikkaa ja suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Parhaimmillaan liikunta rakentaa positiivista minäkuvaa ja omanarvontuntoa sekä vaikuttaa myönteisesti koulumenestykseen. (Nuori Suomi 2002b.)

Liikunnan osalta käsitellään suositusta lasten liikunnasta, suosituksia lasten ja nuorten terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi sekä koululaisten ilta päivätöiden liikunnan tavoitteista.

8.1. Suositus lasten liikunnasta

Suosituksen mukaan lapsen tulee liikkua kohtuullisella teholla vähintään tunti päivässä, mielellään useita tunteja. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan lyhyet, toiminnalliset 10-15 minuutin jaksot pitkin päivää riittävät. Osan päivittäisestä liikunnasta tulisi aiheuttaa hengästymistä. Kaksi kertaa viikossa liikunnan pitäisi sisältää monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja luiden lujuuutta lisäävää toimintaa. Lapsen kehityksen kannalta suositeltavaa on mahdollisimman monipuolinen tekeminen mahdollisimman vaihtelevissa ympäristöissä. (Nuori Suomi 2002a.)

8.2. Suosituksia lasten ja nuorten terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietinnössä (sosiaali- ja terveysministeriö 2001a) annetaan seuraavanlaisia suosituksia lasten ja nuorten osalta.

- Lisätään liikunnan roolia päivittäisessä koulutyössä integroimalla liikunta osaksi koulupäivää.
- Varmistetaan liikunnan rooli esiopetuksessa ja 1.-2. luokkalaisten iltapäivätoiminnassa. Päätettäessä toiminnan sisällöistä, tulee yhtenä keskeisenä tavoitteena olla päivittäisen liikunnan toteutuminen. Toiminnan toteutukseen otetaan mukaan alan järjestöjä ja muita paikallisia toimijoita.
- Järjestetään kaikille halukkaille 3.-6. luokkalaisille mahdollisuus liikunnalliseen kerhotoimintaan iltapäivisin. Kehitetään nykyistä iltapäivätoimintaa siten, että 3.-6. luokkalaisille on iltapäivisin tarjolla monipuolista kerhotoimintaa, jossa liikunta on keskeisessä roolissa. Toteuttajatahoina voivat olla koulu, kunnan liikuntatoimi, urheiluseurat, muut järjestöt, koulujen omat urheiluseurat ja vanhempainyhdistykset.
- Kehitetään 4-13-vuotiaille tytöille ja pojille monipuolinen, liikunnan perustaitoja opettava ja kehittävä valtakunnallinen liikuntakerhojärjestelmä ”Lasten liikuntakoulu” sekä 13-18-vuotiaille nuorille uudenlaista, ei-kilpailullista harrasteurheilutoimintaa... Liikuntakoulu mahdollistaa liikuntaharrastuksen ilman lajivalintaa sekä antaa hyvät valmiudet muun muassa murrosiässä tapahtuvaan eri lajien harrastamiseen... Toiminnan avulla on mahdollisuus tavoittaa murros- ja nuoruusiässä olevia, vähän liikkuvia ja itseään etsiviä nuoria. Toiminnan tueksi kehitetään koulujen liikuntatiloja ja välineistöä sekä piha-alueita tarkoitukseen sopiviksi.

(Opetushallitus 2004)

8.3. Koululaisten iltapäivätoiminnan liikunnan tavoitteisto

Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan sisältöjä valittaessa on erityisesti kiinnitettävä huomiota leikkiin, luovaan toimintaan ja myönteisiin elämyksiin. Toiminnan tulisi tarjota sosiaalista vuorovaikutusta, esteettisiä kokemuksia, vireyttä edistävää liikkumista ja ulkoilua sekä mahdollisuuden myös omaan toimintaan, rentoutumiseen ja lepoon.

Liikunnan osalta on annettu iltapäivätoimintaan tavoitteisto, jossa on kolmen tason tavoitteita.

Näin täytät tavoitteen:

- Huolehdi siitä, että lapset liikkuvat leikkien vähintään tunnin päivässä joko ohjatusti tai omatoimisesti. Liikkumisen on oltava rasittavuudeltaan vaihtelevaa:
 - hikeä ja hengästymistä
 - rauhoittumista ja rentoutumista
- Pyri siihen, että kaikki lapset osallistuvat liikuntatuokioon. Innosta ja kannusta kaikkia lapsia tasapuolisesti. Vie lapset joka päivä ulos liikkumaan. Sopikaa lasten kanssa liikuntavälineet, joita he saavat käyttää omatoimisesti.

Kun taitoa kertyy:

- Järjestä liikuntatuokiot niin, ettei lasten tarvitse odottaa ja jonottaa. Lapset oppivat parhaiten tekemällä paljon toistoja. Kannusta lapsia kokeilemaan samoja asioita myös omatoimisesti.
- Valitse erilaisia leikkejä (nopeus, tarkkuus, tasapaino, rytmikyky, ketteryys), jotta mahdollisimman moni saisi onnistumisen elämyksiä.
- Luo turvallinen ilmapiiri kuuntelemalla lasta ja huomioimalla hänen toiveensa.
- Anna positiivista palautetta yrittämisestä ja kannusta lasta riippumatta suorituksen onnistumisesta.
- Järjestä liikuntaa pienissä ja isoissa tiloissa sekä ulkona.
- Ohjaa ja neuvo lapsia käyttämään erilaisia liikuntavälineitä.

Olet ohjaamisen osaaja:

- Anna lapsille mahdollisuus kehittää motorisia taitojaan yhdistelemällä ja muuntelemalla perusliikkeitä (juoksu, kävely, hyppy, heitto, kieriminen...).
- Anna lapselle erilaisia tehtäviä tai välineitä hänen taito- ja kehitystasonsa mukaan.
- Muodosta erilaisia ja erikokoisia ryhmiä. Niissä toimiminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja.
- Ohjaa lasta oikeaan suoritukseen ja tarkastelemaan omien taitojensa kehittymistä, ei vertaamaan itseään muihin.
- Kokeilkaa samoja leikkejä erilaisissa olosuhteissa esim. sisällä, metsässä, jäällä, lumihangessa.
- Keksikää yhdessä liikuntavälineille erilaisia käyttötapoja mielikuvitusta ja luovuutta apuna käyttäen.

(Nuori Suomi 2004)

9. Opettajien ja muun henkilökunnan terveyden ja työkyvyn edistäminen koulussa

Koulu on työpaikka sekä oppilaille että henkilöstölle. Oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen edistää opettajien hyvinvointia ja opettajien hyvä työkyky ja terveys tukevat oppilaiden hyvinvointia. Tämän vuoksi koulun henkilökunnan terveys ja työkyky ovat yhtä tärkeitä asioita terveyden edistämässä kuin oppilaiden hyvinvointi.

Opettajan työnkuva on monipuolistunut ja laajentunut perinteisen opetustyön ulkopuolelle. Työhön sisältyy paljon erilaisia suunnittelu- ja kehittämistehtäviä, laadun arviointi ja -varmistustyötä, opetussuunnitelmatyötä sekä paineita sisäisen ja ulkoisen yhteistyön kehittämisestä. Sisäisen yhteistyön kehittämiseen viittaavat muun muassa moniammatilliseen yhteistyöhön, tiimityöhön sekä yhteistoiminnallisten elementtien opetukseen sisällyttämiseen liittyvät kehittämispaineet. Vastaavasti ulkoiseen yhteistyöhön viittaavat mm. työelämäyhteistyön ja verkostoitumisen kehittäminen. Opettajan työnkuvan joidenkin tutkimusten mukaan jopa rajattomalta vaikuttavan laajenemisen, ajalle tyypillisten tehokkuusvaatimusten ja työn henkisen rasittavuuden edessä minkä tahansa kouluasteen opettajan jaksaminen on aika ajoin koetuksella. Tämä ajan ja osaamisen riittävyyden kanssa taisteleminen saa monen opettajan peräänkuuluttamaan enemmän aikaa perustehtävän hoitamiseksi. (Anu Kervinen 2005.)

Työterveyslaitoksen tutkimuksessa opettajat arvioivat työolojen osa-alueista parhaimmiksi ilmapiirin ja yhteistyön ja heikoimmaksi fyysisen työympäristön. Opettajat kokivat vaikutusmahdollisuudet työhön hyväksi, joskin ryhmäkoot aiheuttivat tyytymättömyyttä. Tunnustusta hyvin tehdystä työstä koki saavansa 82% opettajista. Opettajien hyvinvointi työssä oli merkittävästi yhteydessä heidän saamaansa kannustukseen ja tukeen. Koulun tukipalveluhenkilöstö toivoi enemmän yhteistyötä eri tahojen kanssa mm. ruokahuollossa ja opettajien kanssa kasvatustyössä. (Taskinen & Savolainen 2002.)

Koulua työpaikkana arvioineen väitöstutkimuksen mukaan koulun henkilökunnan yhteistyötä ja vuorovaikutusta tulisi parantaa koulu yhteisön työtyytyväisyyden lisäämiseksi. Yhteistyötä ja avointa keskustelua omassa työyhteisössä ei ole riittävästi hyödynnetty opetuksen kehittämiseksi ja ratkaisumallien löytämiseksi ongelmatilanteisiin. Täydennyskoulutuksessa tulisikin lisätä valmiuksia uusiin työtapoihin, nuorten kohtaamiseen ja ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. Työkykyä ylläpitävässä toiminnassa tulisi keskittyä psyykkisen jaksamisen tukemiseen ja sairaudet ja ikääntyminen tulisi huomioida entistä paremmin henkilöstön työjärjestelyissä. (Savolainen 2001.)

Koulun työolojen arvioinnissa on mahdollista käyttää ruotsalaisesta Skolmiljö 2000 -menetelmästä muokattua suomalaista versiota. Kyselyn avulla voidaan tunnistaa koulutyöympäristön kehittämiskohteita ja tulokset toimivat pohjana työympäristökeskustelulle ja toimintasuunnitelman laatimiseksi. (Savolainen 2001.)

Seuraavassa esitellään kunnallisen työmarkkinalaitoksen suositukset työhyvinvoinnin edistämiseksi kunta-alalla. Luvussa 1 esitellyistä laeista ja strategisista linjauksista erityisesti työturvallisuuslaki, työterveyshuoltolaki ja Työterveys 2015 liittyvät opettajien ja muun henkilökunnan terveyden ja työkyvyn edistämiseen.

9.1. Suositukset työhyvinvoinnin edistämiseksi kunta-alalla

Ihmisten voimavarat työelämässä muodostuvat

- terveydestä
- fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työkyvystä
- tiedoista, taidoista ja osaamisesta
- motivaatiosta ja sitoutumisesta

Työhyvinvoinnin perustana ovat terveet ja tasa-arvoiset työyhteisöt, joissa toteutuu

- oikeudenmukaisuus
- osallistuminen
- syrjimättömyys
- sukupuolten tasa-arvo
- työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen
- eri ikäisten huomioon ottaminen
- monikulttuurisuus

Työhyvinvoinnin edistämiseen kuuluu suunnitelmallinen työsuojelu- ja työympäristötyö

- yleiset työskentelyolosuhteet
- työn fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät
- työ- ja apuvälineet
- työjärjestelyt ja ergonomia
- fyysiset, kemialliset ja biologiset altisteet
- tapaturmariskit

(Kunnallinen työmarkkinalaitos 2003)

10. Lopuksi

Tähän tukimateriaaliin on koottu keskeisimpiä koulu yhteisöjen terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Olemassa olevat suositukset ovat olleet hajallaan ja Koulun terveys- ja hyvinvointihankkeen tarkoituksena oli luoda niistä kokonaiskuva ja tarjota siten mahdollisuus hyödyntää niitä terveyttä edistävän koulun kehittämiseksi. Koulua koskevia suosituksia ei ole aiemmin koottu samoihin kansiin tukimateriaaliksi. Tukimateriaali voi olla myös koulu kohtaisesti erilaisten säädösten, suositusten ja ohjeiden perusaineisto, joka on tarvittaessa päivitettävissä.

Jokaisella koululla on omat erityispiirteensä ja mahdollisuudet suositusten toteuttamiseen vaihtelevat. Koulut voivatkin valita runsaasta suositusmäärästä tärkeimmäksi katsomansa ja kehittää toimintaansa niiden mukaisesti.

Koulun terveys- ja hyvinvointihankkeessa on tavoitteena, että koulut laativat oman terveys- ja hyvinvointiohjelmansa, joka huomioi sekä koulun erityispiirteet että kansallisen terveyttä edistävän koulun kriteeristön. Terveyttä edistävän koulun kriteeristö toimii kouluille eräänlaisena tarkistuslistana, jonka avulla voidaan arvioida oman koulun terveyden edistämistä ja siinä tapahtuvaa kehitystä. Tässä tukimateriaalissa esitellyt suositukset luovat pohjaa myöhemmin hankkeen myötä rakennettavalle yksittäisiä kouluja palvelevalle kriteeristölle.

Useimpien suositusten perustana ovat lukuisat taustatutkimukset sekä kokemus ja ymmärrys siitä, mitkä tekijät ovat merkityksellisiä koulun terveyden edistämisen kehittämisessä. Suositukset koskevat myös välillisiä terveyteen vaikuttavia tekijöitä, jotka ovat usein välttämättömiä koulun terveyttä edistävässä tehtävässä. Suositukset rakentuvat ajatukseen, jonka mukaisesti hyvinvoivassa koulussa sekä oppilaat että opettajat voivat voimavaraistua, olla innovatiivisia ja luovia. Suosituksissa korostuu ajatus siitä, että koulu yhteisö on kokonaisuus ja terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu koulun kaikessa toiminnassa.

Suosituksien perimmäisenä tarkoituksena on toimia laatukriteereinä helpottamaan ja jäsentämään koulun toimintaa. Laatukriteerit ovat työväline, jonka avulla voidaan tarkistaa, ovatko kaikki koulun terveyden edistämiseksi välttämättömät tekijät otettu huomioon. Laatukriteerit myös elävät koulun omien kokemusten ja saadun uuden tiedon myötä. Suositukset ja niiden sisältämät laatukriteerit tarjoavat perustan koulun terveys ja hyvinvointiohjelman rakentamiselle ja kokonaisuuden hahmottamiselle sekä valintojen tekemiselle sen suhteen, mikä koskettaa ja mikä on olennaista omassa koulussa.

Suosituksia eivät ole kuitenkaan itsetarkoituksellisia. Ratkaisevaa on niiden käyttö ja hyväksyminen sekä joidenkin suositusten ensisijaistaminen koulun toiminnassa. Ne tarjoavat mahdollisuuden luoda koulun terveyden edistämisen kehikon ja sisällöt sekä yhteisesti hyväksyttävät säännöt, joiden noudattaminen on kaikille helppoa ja

mahdollistaa voimavarojen suuntaamisen olennaiseen ja koulun keskittymisen perustehtäväänsä – opettamiseen ja oppimiseen.

Tätä tukimateriaalia voivat hyödyntää sekä Koulun terveys- ja hyvinvointihankkeessa mukana olevat koulut että muutkin koulut. Lisäksi tukimateriaalia voivat hyödyntää muut kouluuyhteisön hyvinvoinnista kiinnostuneet ja sen parissa työskentelevät sekä eri alojen opiskelijat.

Lähteet

Aromaa, A., Koskinen, S. & Huttunen, J. 1997. Suomalaisten terveys 1996. Kansanterveyslaitos ja sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.

European Physical Education Association 2000. Liikuntatunteja keskimäärin tunteina viikossa 12 kouluvuoden aikana. Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry.

Kannas, L. 2005. Terveystieto-oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. 2005. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kervinen, A. 2005. Tehokkaammin, yksilöllisemmin, verkossa ja verkostoituen. Opettajan työhön kohdistuneista muutoksista 2000-luvulla julkaistujen tutkimusten ja selvitysten valossa. Opetusalan ammattijärjestö OAJ.

Keskinen, H. 2003. Koulu ja suun terveydenhuolto. Teoksessa Meurman J. ym. (toim.) *Therapia Odontologica*. Hollola: Salpausselän kirjapaino.

Koivusilta, L. & Rimpelä, A. 2002. Koulu terveydellisen tasa-arvon edistäjänä. Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita.

Korhonen, J. 2000. Koulun terveysohjelma ja sen toiminta-alueiden koordinointi. *Promo* 12, 1/2000.

Kunnallinen työmarkkinalaitos, 2003. Työhyvinvointi kunta-alalla. Strategia ja suositus työhyvinvoinnin edistämiseksi ja muutosten hallinnaksi Yleiskirje 9/2003. www.kuntatyonantajat.fi

Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa Terho, P. ym. *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lahti-Koski, M. & Siren, M. 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitos.

Lavikainen, J., Lahtinen, E., Lehtinen, V. (toim.) 2001. Mental health promotion, a Quality Framework, Health Education Authority. Finland: Gummerus.

- Lintukangas S., Manner M., Mikkola-Montonen A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu - terveyttä ja tapoja. Opetushallitus. Helsinki. 3. painos.
- Lounamaa, A., Huhtanen, P, Kurenniemi, M., Salminen, S., Heikkilä, M-L., & Virtanen, J. Koulutapaturmien ehkäisy. 2002-2004 toteutettu kehittämishanke. Aiheita 11/2005. Helsinki: Stakesin monistamo.
- Nuikkinen, K. 2005. Terveellinen ja turvallinen koulurakennus. Opetushallitus. Saarijärvi: Saarijärven Trio Offset Oy.
- Nuori Suomi, 2002a. Liikuntaa kaksi tuntia joka päivä. www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=1.1
- Nuori Suomi, 2002b. Liikunta tukee oppimista. www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=2.2
- Nuori Suomi, 2004. www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/kasikirja.pdf
- Opetushallitus, 2004. www.opi.fi/ops/apip/apip_perusteet.pdf
- Opetushallitus, 2005. Järjestötoiminta. www.edu.fi/SubPage.asp?path=498,24009,24538,34823,38955.
- Opetushallitus, OAJ, OKKA -säätiö, Suomen ympäristöopisto. 2003. Koulujen ja oppilaitosten ympäristökriteerit. www.edu.fi/julkaisut/ymprkrit.pdf
- Opetusministeriö, 2002. Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto. www.minedu.fi/julkaisut/julkaisusarjat/oppilashuolto/oppilashuolto.pdf
- Opetusministeriö, 2005. Kouluhyvinvointityöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:27. Helsinki: Yliopistopaino.
- Peltonen, H. 2002. Terveystieto ja uudet opetussuunnitelman perusteet. www.stakes.fi/kouluterveys/ktehti/ktl1502/rin.htm
- Pietikäinen, M. & Ala-Laurila, E-L. 2002. Oppilashuoltotyö. Teoksessa Terho, P. ym. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rimpelä, M. 2002. Terveyttä edistävä kouluhyteisö. Teoksessa Terho, P. ym. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Räsänen, M. 2005. Nuorten hyvinvoinnin tuoreet trendit – Kouluterveyskysely 2005 Oulun läänin ja Länsi-Suomen läänissä sekä Ahvenanmaan maakunnassa. Luentolyhennelmä. X Kouluterveyspäivät 22.-23.8.2005. Helsinki: Stakes.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu -sarja 3/2005.
- Savolainen, A. 2001. Koulu työpaikkana. Työolojen itsearviointi ja kehittämistarpeet oppilaiden ja henkilökunnan näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2001a. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Komiteanmietintö 2001:12. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2001b. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Valtioneuvoston periaatepäätös. Työterveys 2015 – Työterveyshuollon kehittämissuunnitelmat. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:3. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto, 2004. Koulu terveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Stakes, 2002. Koulu terveydenhuolto 2002. Opas koulu terveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Oppaita 51. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suomen Kuntaliitto, 2000. www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;353;10336;5652
- Taskinen, H. & Savolainen, A. 2002. Koulu työyhteisönä. Työterveys 2/2002.
- Terho, P. 2002a. Koulu terveydenhuollon tavoitteet ja merkitys. Teoksessa Terho, P. ym. (toim.) Koulu terveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Terho, P. 2002b. Terveyskasvatus. Teoksessa Terho, P. ym. (toim.) Koulu terveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Urho, U-M. & Hasunen, K. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7.-9. luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2003.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003. Toimintaohjelma valtakunnallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Maa- ja metsätalousministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Välimaa, R. 2004. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu 1984-2002. Teoksessa Koulu lasten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koulu lasten tutkimus 20 vuotta. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Domus-Offset Oy.

