



PL 303
40101 Jyväskylä

Hannu Moilanen – Helena Salakka

Aivot liikkeelle!

Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella

PS-kustannus, nid. 229 s. Hinta 40,-
ISBN 978-952-451-717-1

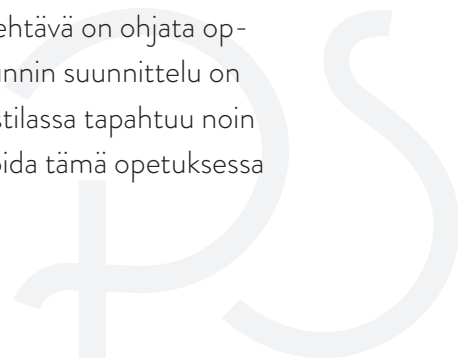
Liikkuvalla oppilaalla parhaat oppimisen edellytykset

Nykyisen aivotutkimuksen mukaan liikunnalla on suuri merkitys aivojen kehittymiselle ja hyvinvoinnille. Liikunnan aikaansaamien positiivisten muutosten avulla aivojen kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa paranee.

”Aivot aktivoituvat, kun koulupäivän aikana on mahdollisuus liikkua. Liike tutkitusti edistää oppimista”, toteavat 30.9.2016 julkaistun teoksen *Aivot liikkeelle!* kirjoittaneet Helena Salakka ja Hannu Moilanen.

Opetuksen liikunnallisuutta ei kirjoittajien kokemuksen mukaan ole osattu toistaiseksi hyödyntää yläkoulussa ja aikuisten parissa. ”Tutkitusti opettajilla olisi halua saada tietoa siitä miten liikunnan hyödyt voisi käytännössä valjastaa opetuksen hyväksi. Toistaiseksi siihen ei ole ollut selkeitä keinoja ja materiaalia”, he kertovat.

Liikunta itsessään ei synnytä aivoissa oppimisprosessia. Opettajan tehtävä on ohjata oppilasta käyttämään aivojaan oppimistavoitteiden suuntaisesti. ”Oppitunnin suunnittelu on palapelin rakentamista. Aivotutkijoiden mukaan ihmisen aivojen vireystilassa tapahtuu noin 15 minuutin välein vireystilan romahduksia, ja opettajan pitäisi huomioida tämä opetuksessa



käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä vaihtelevasti”, kirjoittajat kertovat. Käytännössä oppilaan ikä minuutteina on se aika, jonka hän jaksaa keskittyä yhteen työtapaan kerralla.

Liikkumista voi lisätä koulupäivään yhdistämällä sitä luonnolliseksi osaksi minkä tahansa oppiaineen opetusta. ”Itse en ymmärrä taito-, taide- ja tiedeaineiden vastakkainasettelua”, Moilanen sanoo. ”Henkisen ja ruumiillisen toiminnan välistä yhteyttä pitäisi hyödyntää opetuksessa, sillä kehon käytöllä on selvä yhteys aivojen kognitiiviseen toimintaan, tuntelemään sekä ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin”, hän kertoo.

FM **Hannu Moilanen** on opetusta liikunnallistava fysiikan lehtori Jyväskylän normaalikoulussa. Seminaarinmäen mieslaulajissa laulava ja aktiivisesti urheileva opettaja tekee myös väitöskirjaa liikkumisesta ja oppimisesta laajentuneissa digitaalisissa oppimisympäristöissä.

Yhteystiedot: hannu.moilanen@norssi.jyu.fi, puh. 050 554 4666.

FM **Helena Salakka** on viestinnän ammattilainen, joka toimii myös luovan kirjoittamisen, ruotsin ja äidinkielen opettajana. Hän on liikunnallistava oppituntejaan yksinkertaisin niksein, ja hyötyliikkuu itse mm. bussipysäkillä ja kokouksissa.

Yhteystiedot: helena.salakka@gmail.com, puh. 040 773 3614.

Arvostelukappaleet:

PS-kustannus

Henna Santalahti

henna.santalahti@ps-kustannus.fi

puh. 040 530 7268

