

Laukkanen Marjaana & Ojanen Katri

Liikunnan positiiviset vaikutukset alakoulun opettajan työhyvinvointiin

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön Tutkinto-ohjelma

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Marjaana Laukkanen & Katri Ojanen

Työn nimi: Liikunnan positiiviset vaikutukset alakoulun opettajan työhyvinvointiin

Ohjaajat: TtM, sh AMK, hoitotyön lehtori Virpi Maijala & TtM, päätoiminen tuntiopettaja Else Vierre

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 42

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta vaikuttaa alakoulun opettajan työhyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat alakoulun opettajan työn suurimmat kuormitustekijät fyysisesti ja psyykkisesti, ja miten liikunta voisi vähentää näitä kuormitustekijöitä sekä niiden syntymistä. Tässä opinnäytetyössä huomioitiin ainoastaan liikunnan positiiviset vaikutukset terveydelle ja työhyvinvoinnille. Tavoitteena oli järjestää Törnävän alakoulun opettajille ILOA Työhön työhyvinvointi-iltapäivä. Iltapäivän tavoitteena oli lisätä opettajien tietämystä liikunnan positiivista vaikutuksista työhyvinvointiin. Iltapäivä sisälsi teoriaosuuden opinnäytetyömme pohjalta sekä liikuntaosuuden. Iltapäivään osallistuneista 11 koki aiheen tarpeelliseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja se oli osana opiskelijaryhmämme toteuttamaa ILOA projektia Törnävän alakoululla. Teoriaosuuden sisällön keräsimme erilaisista tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Tiedonhakua teimme erilaisista tietokannoista. Tutkimuksia tarkastellessamme huomasimme, että liikunta vaikuttaa positiivisesti yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Yhdeksi työhyvinvointia lisääväksi tekijäksi määritellään oma terveys sekä hyvinvointi, joten voimme todeta liikunnan vaikuttavan positiivisesti työhyvinvointiin. Säännöllisesti ja aktiivisesti liikkuvilla on todettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 eri sairauteen tai sairauksien esiasteeseen.

Aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä jatkuvasti muuttuvan työelämän ja nousevan eläkeiän takia. Opetusala on ollut viime vuosina suurten muutosten keskellä. Muutokset on koettu haastaviksi ja ne ovat vaikuttaneet alalla työskentelevien työhyvinvointiin. Työssäjaksaminen ja työhyvinvointi monien yhteiskuntapoliittisten toimenpiteiden ja ohjelmien tavoitteina ovat olleet esillä laajalti. Aihetta olisikin hyvä tutkia lisää, erityisesti hoitotieteellisestä näkökulmasta, sillä aihe on merkittävä terveyden edistämisen näkökulmasta.

..

Avainsanat: alakoulun opettaja, työhyvinvointi, liikunta

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Nursing

Specialisation: Public Health Nursing

Authors: Marjaana Laukkanen & Katri Ojanen

Title of thesis: The positive effects of physical exercise on the occupational well-being of a primary school teacher

Supervisors: Virpi Maijala, Senior Lecturer, MNSc, Nurse RN & Else Vierre, MNSc

Year: 2014

Number of pages: 42

Number of appendices: 4

The purpose of the present thesis was to find out how exercise affects the occupational well-being of a primary school teacher. In addition, the aim was to find out the major factors burdening a primary school teacher both physically and mentally, and how exercise could reduce these burdening factors and their emergence. The present thesis is focused only on the positive effects of physical activity to health and occupational well-being. The purpose was to organize "ILOA Työhön" occupational well-being afternoon for the teachers of Törnävä primary school. The aim of the well-being afternoon was to increase teachers' awareness of the positive effects of physical exercise on the occupational well-being. The well-being afternoon included a theoretical part based on the present study, in addition to a physical exercise part. The topic was seen necessary by 11 participants of the well-being afternoon.

The thesis was a functional thesis and it was a part of the ILOA project carried out by a group of students in Törnävä primary school. The content of the theoretical part was collected from various studies and literature. The information retrieval was done from different databases. It was found that physical exercise has a positive effect on personal health and well-being. A factor which is defined increasing occupational well-being is one's own health and well-being, so it can be claimed that exercise has a positive effect on occupational well-being. The people who exercise regularly and actively have been found to have a lower risk of developing more than 20 different diseases or precursors of diseases.

Due to the constantly changing working life and the increased age of retirement, the subject matter is socially important. In recent years the education sector has faced major changes. The changes have been perceived as challenging and they have contributed to the occupational well-being of people who are working in the field. Coping with work and occupational well-being have widely been on the carpet. Furthermore, they have been the aim of many public policy measures and programs. Therefore, it would be profitable to study the subject matter more, especially from the caring sciences point of view, because the subject is essential on the point of view of health promotion and public health nursing.

Keywords: primary school teacher, occupational well-being, physical exercise

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 ALAKOULUN OPETTAJAN TYÖN HAASTEET.....	7
2.1 Alakoulun opettaja.....	7
2.2 Työhyvinvointi.....	7
2.3 Työympäristön luomat haasteet.....	8
2.4 Opettajan työn fyysiset haasteet.....	9
2.5 Opettajan työn psyykkiset haasteet.....	9
3 LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET TYÖHYVINVOINTIIN.....	11
3.1 Liikunta.....	11
3.1.1 Liikuntasuositukset.....	12
3.1.2 Liikuntaneuvonta terveydenhoitajatyössä.....	13
3.2 Liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen terveyteen.....	14
3.3 Liikunnan positiiviset vaikutukset psyykkiseen terveyteen.....	15
4 ILOA TYÖHÖN –HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄ.....	17
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
4.2 Suunnitelma.....	17
4.3 Toteutus.....	19
4.4 Arviointi.....	21
5 POHDINTA.....	23
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	25
6.1 Jatkotutkimusaiheet.....	25
LÄHTEET.....	27
LIITTEET.....	31

1 JOHDANTO

1990-luvulla opetusala on ollut suurten muutosten keskellä. Muutokset on koettu haastaviksi, ja ne ovat vaikuttaneet alalla työskentelevien työhyvinvointiin. Opettajan laajentuneet työtehtävät, kuten opetussuunnitelmatyö, erilaiset kehittämissuunnitelmat sekä oppilaiden häiriökäyttäytyminen ovat lisänneet opettajan työn vaatimuksia. (Heikkilä-Laakso ym. 1999, 3.)

Työuupuminen, mielenterveysongelmat, ennenaikainen eläkkeelle jääminen, ikääntyvä työväestö, sekä jatkuvasti nouseva eläkeikä ovat monien työpaikkojen haaste. Tästä syystä työssäjaksaminen ja työhyvinvoinnin edistäminen ovat olleet esillä laajalti mediassa jo vuosien ajan. Ne ovat olleet tavoitteina eurooppalaisissa sekä kansallisissa yhteiskuntapolittisissa toimenpiteissä ja ohjelmissa. (Saaranen, Tossavainen & Turunen 2007, 77.)

Opettajan työtä rasittaa jatkuvasti nouseva eläkeikä. Työntekijän olisi pysyttävä yhä paremmassa kunnossa jaksakseen eläkeikään saakka. Voidessaan hyvin sekä psyykkisesti että fyysisesti ihminen kykenee tekemään työnsä hyvin ja jaksaa siinä. (Aalto 2006, 13.) Liikunnan avulla voidaan lisätä yksilön kokemaa terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen sekä ennaltaehkäisee fyysisiä sairauksia ja oireita. (Käypä hoito-suositus 2012, 2.)

Opinnäytetyömme on osana Törnävän alakoulussa toteutettavaa ILOA-hyvinvointiprojektia. Koulun rehtori on hyväksynyt aiheemme osaksi toteutettavaa projektia. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää erilaisten jo olemassa olevien tutkimusten ja selvitysten pohjalta, miten liikunta vaikuttaa positiivisesti opettajien työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat opettajan työn suurimmat kuormitustekijät sekä fyysisellä että psyykkisellä osa-alueella ja miten liikunta voisi vähentää näitä kuormitustekijöitä ja ennaltaehkäistä niiden syntymistä.

Tavoitteenamme on pitää Törnävän alakoulun opettajille ILOA Työhön- hyvinvointi-iltapäivä, jossa kerromme opinnäytetyöstämme ja löytämistämme tutkimustuloksista. Tavoitteena on tulosten ja löydösten perusteella motivoida opettajia liikumaan terveydenedistämisen kannalta riittävä määrä. Tavoitteena on lisätä opetta-

jien tietämystä ja ymmärrystä liikunnan positiivisista vaikutuksista heidän fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiinsa.

Mielestämme aihe on tärkeä jatkuvasti nousevan eläkeiän takia. On tärkeää selvittää, voiko liikunta edistää työntekijän työelämässä jaksamista. Aihe on terveydenhoitajan työn kannalta tärkeä ja mielenkiintoinen. Uskomme myös voivamme myöhemmin työelämässä hyödyntää saamiamme tietoja. Terveystieteiden opiskelijoina tulemme valmistumaan terveyden edistämisen ammattilaisiksi, joten tieto siitä, kuinka liikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteen, ehkäisee sairauksia sekä lisää työhyvinvointia, on tärkeä. Mielestämme terveydenhuollossa tulisikin tulevaisuudessa vielä enemmän kiinnittää terveydenhuollossa huomiota sairauksien ja oireiden ehkäisyyn liikunnan avulla. Tämä olisi myös yhteiskunnan kannalta järkevä ratkaisu.

2 ALAKOULUN OPETTAJAN TYÖN HAASTEET

2.1 Alakoulun opettaja

Opetushallitus (2010) määrittelee alakoulun opettajaksi henkilön, joka opettaa peruskoulun 1.-6. luokkien oppilaita. Opettajalla on tavallisesti oma luokka, jota hän opettaa, jolloin voidaan puhua luokanopettajasta. Luokanopettajana toimiminen edellyttää kasvatustieteen maisterin tutkintoa, peruskoulussa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisia opintoja sekä opettajan pedagogisia opintoja. (Perusopetuksen ja lukion opettajat [Viitattu 6.3.2014].) Opettajan ammattiin kuuluu opetustyön lisäksi oppilaiden kasvattaminen sekä koulun ja kodin välisen yhteistyön ylläpitäminen (Opetushallitus 2010).

2.2 Työhyvinvointi

Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) määritelmän mukaan työhyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että työ on turvallista, terveellistä ja mielekästä. Työhyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat motivoiva ja hyvä johtaminen, työyhteisön positiivinen ja kannustava ilmapiiri sekä työntekijöiden ammattitaito. Työhyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat puhdas työympäristö, työntekijöiden terveys ja turvalliset työskentelytavat (Pitkänen, Saaranen, Naumanen & Louhevaara 2010, 35).

Työterveyslaitoksen (2013) mukaan työhyvinvoinnilla on vaikutusta organisaation kilpailukykyyn, maineeseen ja taloudelliseen tulokseen. Vastuu työhyvinvoinnin kehittämisestä on sekä työnantajalla että työntekijällä. Työhyvinvoinnin kehittäminen tapahtuu johdon, esimiehen ja työntekijöiden yhteistyönä työpaikalla.

Työhyvinvoinnin perustekijöitä ovat terveys ja toimintakyky. Liikunnalla, riittäväällä unella sekä terveellisillä elämäntavoilla on positiivisia vaikutuksia niin terveyteen kuin toimintakykyynkin. Työkyvyn säilymistä edistäviä tekijöitä ovat työpaikan turvalliset ja terveelliset työolot sekä terveellisiin elämäntapoihin kannustava työilmapiiri. (Helistö 2012, 7).

Työterveyshuolto osallistuu työhyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen työyhteisössä. Työterveyshuolto on palvelujärjestelmä, joka on osa perusterveydenhuoltoa sekä työsuojelujärjestelmää. Työterveyshuollolla on erityisesti osaamista terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. (Ahola, Kivistö & Vartia 2006, 91-92.)

Työterveyslaitos (2014) määrittelee tykytoiminnan toiminnaksi, jolla työnantaja ja työntekijät sekä työpaikan yhteistyöorganisaatiot yhdessä pyrkivät edistämään työntekijän työ- ja toimintakykyä hänen työuransa eri vaiheissa. Oikein toteutettu tykytoiminta kehittää ja edistää henkilöstön työkykyä, työpaikan toimivuutta, työilmapiiriä sekä työmotivaatiota. Tykytoiminta on osa työpaikan omaa toimintaa, mutta työterveyshuolto voi olla mukana käynnistämässä ja tukemassa sitä.

2.3 Työympäristön luomat haasteet

Työympäristönä peruskoulut koetaan usein haastaviksi, sillä ne ovat usein huonossa tai erittäin huonossa kunnossa. Opettajilla on usein vain vähän henkilökohtaista työtilaa ja riittämättömät puku- ja pesutilat. Lisäksi opettajainhuoneet ovat ahtaita, ja niissä on liian vähän säilytystilaa. Myös luokkahuoneet ovat usein liian ahtaita ja niissä on enemmän oppilaita kuin niihin on suunniteltu. Näiden tulosten perusteella opettajan työympäristöä tulisikin kehittää huomattavasti. (Onnismaa 2010, 9.)

Noin puolessa peruskoulujen ja lukioiden koulurakennuksista esiintyy home- ja kosteusvaurioita. Näihin vaurioihin liittyvät terveyshaitat on todettu merkittäviksi sekä suomalaisissa että kansainvälisissä tutkimuksissa. Koulutusalalla koetaan melu, ilman kuivuus ja tunkkaisuus ja epämiellyttävä haju haitallisemmiksi kuin keskimäärin kaikilla aloilla. (Onnismaa 2010, 9.)

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on todettu opettajien työhyvinvointi ongelmien lisääntyneen. Opettajien työn kuormittavuutta on mitattu ja erilaisia parannusehdotuksia kehitelty, mutta näyttää siltä, että monetkaan parannusehdotukset eivät ole toteutuneet tai ne eivät ole vaikuttaneet työhyvinvointiin. (Onnismaa 2010, 15.)

2.4 Opettajan työn fyysiset haasteet

Opetusalalla tehtävä työ altistaa työntekijän sekä fyysisille että psyykkisille haitoille ja oireille. Opettajan työhön liittyy työasentoja ja liikkeitä, jotka altistavat niska- ja yläraajakivuille. Psykkistä hyvinvointia kuormittavat stressi sekä työssä uupuminen. (Heikkilä-Laakso ym. 1999, 12-13.)

Koulutuslalla on keskiarvoa yleisempää kärsiä pitkäaikaisesti tai toistuvasti silmäoireista, kurkun kuivuudesta ja käheydestä, masentuneisuudesta ja alakuloisuudesta, unettomuudesta sekä muistin ja keskittymiskyvyn heikentymisestä (Onnismaa 2010, 8). Suurin osa opettajien kokemista fyysisistä oireista on lähtöisin psyykkisestä oireilusta, kuten stressistä. Yksittäisistä psykosomaattisista oireista väsymys, ylläraajakivun ja niskahartia-seudun jännittyneisyys ja särky ovat yleisimmät. (Aho 2011, 66.) Muita yleisiä stressioireita ovat vatsavaivat, kohonnut verenpaine ja selkäsäryt (Peukunen 2007, 27). Ahon (2011, 66) tekemässä tutkimuksessa on havaittu myös, että psykosomaattinen oireilu lisääntyy ikääntyessä. Vahvimmillaan tämä oireilu on 35-54 vuotiaiden ikäryhmissä.

Helistö (2012, 80) toteaa omassa työssään, että nuoremmat opettajat kokevat eniten työssään stressin- ja työuupumuksen oireita, kun taas vanhemmat opettajat kokevat enemmän tuki-, liikunta- ja äänilielimityn oireita. Hong Kongissa tehdyn tutkimuksen mukaan alakoulun opettajista 69,3% kokee ajoittain tai säännöllisesti niskakipua, 35,8% yläraajakipua ja 31,6% molempia kipuja (Chiu & Lam 2007, 19).

Nykyinen fyysisesti inaktiivinen (myöhäistä television katselua sekä tietokoneen ääressä istumista työssä ja vapaa-aikana sisältävä) ja kiireinen elämäntyyli on epäedullinen unelle ja sen laadulle. Lyhyillä yönillä ja päiväsaajan väsymyksellä on todettu olevan selkeä yhteys terveyteen, elämän laatuun sekä työn tuottavuuteen, turvallisuuteen ja työssä jaksamiseen. (Kukkonen-Harjula & Härmä 2009, 74.)

2.5 Opettajan työn psyykkiset haasteet

Opettajan ammattiin, kuten muihinkin ammatteihin, liittyy omat erityiset haasteensa (Aho 2011, 18). 1990-luvulla tehdyissä tutkimuksissa on todettu opettajan työn

olevan henkisesti raskasta. Työn haastavuuteen ja sen rasittavuuteen näyttää oleellisesti vaikuttavan liika byrokratia; tuen, arvostuksen ja palautteen puute; liiallinen työnkuormitus; kirjallisen työn suuri määrä sekä hankalat ja häiritsevästi käyttäytyvät oppilaat. (Onnismaa 2010, 15.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu 1. ja 2. asteen opettajien tärkeimpien stressin aiheuttajien olevan työskentely huonosti motivoituneiden oppilaiden kanssa, kurinpito luokassa, työn määrä, muutosvaatimukset ja hallinto (Onnismaa 2010, 17). Oman haasteensa opetustyöhön tuovat osallistumattomat tai yliosallistuvat vanhemmat (Aho 2011, 19).

Opetushallituksen vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan 13% opettajista kokee työnsä erittäin tai melko stressaavaksi. Luku on hieman pienentynyt vuodesta 2003, jolloin se on ollut 18%. Edelleen kuitenkin koulutusala koetaan stressaavammaksi kuin mikään muu toimiala. (Onnismaa 2010, 16–17.) Hirvensalon, Yangin ja Telaman (2011, 69–70) tekemän tutkimuksen mukaan naiset kärsivät työstressistä huomattavasti enemmän kuin miehet. Kuitenkin ne naiset ja miehet jotka liikkuvat säännöllisesti kärsivät työstressistä vähemmän kuin ne henkilöt jotka eivät harrastaneet liikuntaa lainkaan. Tutkimuksessa kävi ilmi myös se, että ne henkilöt, jotka harrastivat liikuntaa säännöllisesti, kokivat pystyvänsä hallitsemaan työtään paremmin ja pitivät työtään sopivan vaativana.

3 LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET TYÖHYVINVOINTIIN

Työntekijöiden työkyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään on tärkeä yhteiskunnallinen tavoite. Fyysistä aktiivisuutta pidetään yhtenä työkykyä ylläpitävänä keinona. (Sjögren, Haapakoski, Hänninen & Mustonen 2010, 43.) Liikunta ei sinänsä muuta itse työtä eikä sen ominaisuuksia. Liikunnalla on kuitenkin vaikutuksia työntekijään, hänen kykyynsä ja voimiinsa tehdä työtä, sekä siihen, millaiseksi työntekijä kokee työnsä. Liikuntakäyttäytymisellä on niin ikään vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta parantaa työkykyä ja ehkäisee väsymystä. Tutkitusti liikunnan puute on yhteydessä alentuneeseen työkykyyn. (Hirvensalo, Yang & Telama 2011, 75.)

3.1 Liikunta

Huttunen (2012) kirjoittaa, että säännöllisellä liikunnalla on positiivia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Liikunnasta puhuessa puhutaan usein fyysisestä kunnosta ja terveyskunnosta. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä. Kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, voidaan puhua kuntoliikunnasta.

Terveyskunnolla tarkoitetaan niitä fyysisen kunnan osatekijöitä, joilla on yhteys terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn tai näihin molempiin (Suni & Vasankari 2011, 32). Terveyskunto käsittää tuki- ja liikuntaelimestön kunnan sekä motorisen kunnan, joilla yhdessä on vaikutusta liikuntaelimestön toimintakykyyn (Riittävä terveyskunto auttaa selviytymään arjen toimista 2012).

Terveysliikunnasta voidaan puhua silloin, kun tavoitellaan terveyskuntoa (Huttunen 2012). Liikuntaa koskevan Käypä hoito-suosituksen (2012, 3) mukaan liikunta määritellään sellaisena fyysisenä aktiivisuutena, jota toteutetaan joidenkin vaikutusten tai syiden takia ja useimmiten harrastuksena.

UKK-instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan, jonka tarkoituksena on auttaa hahmottamaan terveysliikuntasuosituksia. Tavoite on siis hyvin samanlainen kuin muun muassa lautasmallilla ja ruokapyramidilla. Ensimmäisen kerran liikuntapii-

rakka ilmestyi vuonna 2004. (Fogelholm & Oja 2011, 67.) Liikuntapiirakassa on esitetty liikunnan määrän suositukset 18–64-vuotiaille. Liikuntapiirakkaa voi myös käyttää avukseen, jos haluaa selvittää, liikkuuko riittävästi. (Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? 2012.)



Kuvio 1. Liikuntapiirakka. (UKK-instituutti 2013).

Monipuoliseen liikunnan harrastamiseen kuuluu erilaisia harjoitteita, jotka pitävät kunnossa kehosi eri osat. Esimerkiksi kestävyys- ja voimaharjoittelulla voidaan vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön, sekä aineenvaihduntaan. Voima-, lihaskunto-, kimmoisuus- ja liikkuvuusharjoittelulla on merkitystä tuki- ja liikuntaelimeihin. Kehonhallinta-, tasapaino-, taito-, tekniikka-, ketteryysharjoittelulla on yhteys hermojärjestelmään. (Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? 2012.)

3.1.1 Liikuntasuosituksia

Amerikkalaisessa terveystieteiden tutkimuksessa kehoitetaan aikuisia liikkumaan seuraavasti (Fogelholm & Oja 2011, 67): aikuisen liikuntasuositus viikkoa kohden on vähintään 2h 30 min reipasta liikuntaa tai 1 h 15 min raskasta liikuntaa, sekä lisäksi liikehallinnan ja lihaskunnan kohentamista kaksi kertaa viikossa (Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? 2012.) Liikuntaa koskevan Käypä hoito-suosituksen (2012, 2) mukaan reipasta liikuntaa on esimerkiksi kävely, kun taas puolestaan

hölkkä voidaan luokitella raskaaksi liikunnaksi. Lihaskunnan kohentamiseen hyviä lajeja ovat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiiri. Liikkuminen kannattaa jakaa vähintään kolmelle liikuntakerralle viikossa ja sen tulee kestää vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. Terveyshyödyt lisääntyvät silloin kun liikutaan pidemmän aikaa ja rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan. Viikoittaiseen liikuntamäärän huomioidaan myös työmatkat, sekä muu hyötyliikunta päivän aikana. (Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? 2012.)

Terveysliikuntasuositukset pohjautuvat asiantuntijoiden yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä terveyden ja liikunnan annos-vastesuhteista. Suosituksia laativan työryhmän täytyy usein tehdä yleistyksiä, myönnytyksiä ja oletuksia, kun useimmat sairaus- tai riskitekijälähtökohtaiset näytöt yleistetään yhteen suositukseen. Usein kansanterveydellisesti keskeiset ja yleiset sairaudet vaikuttavat suositusten painotuksiin. Tästä johtuen monien suositusten taustalla on erityisesti tieteellinen näyttö liikunnan merkityksestä tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien ja syövän ehkäisyssä. Tieteellisen taustan lisäksi suositukseen vaikuttaa viestinnälliset näkökohdat ja kohdemaan liikuntakulttuuri. Suositusten tulee olla toteutettavissa, ja niiden tulee olla sekä selkeitä ja ymmärrettäviä. (Fogelholm & Oja 2011, 67–69.)

3.1.2 Liikuntaneuvonta terveydenhoitajatyössä

Työterveyshuolto antaa yleistä terveysneuvontaa, johon liikuntaneuvonta kuuluu. Liikuntaneuvonta voidaan antaa terveystarkastusten ja sairaanhoidon yhteydessä tai koko henkilöstölle tarpeen mukaan. Terveysneuvojalla on asiakkaansa liikuntaneuvonnassa yleensä käynnistävä ja tukeva osuus. Monille asiakkaille riittää lyhyt, tietoa tarjoava keskustelu ja ohjaus liikuntapalveluihin. Jos asiakas on halukas keskustelamaan liikunnasta jaksamisensa, hyvinvointinsa tai kuntoutumisen edistämiseksi, hänet voidaan ohjata työterveysneuvojalla tai työfysioterapeutille. Liikuntaneuvonta on usein varsin haasteellista. Asiakas hyötyy liikuntaneuvonnasta eniten silloin, kun neuvonta on yksilöllistä ja kohdistuu asiakkaan tärkeimpään terveysongelmaan. Onnistuneen liikuntaneuvonnan edellytys on se, että terveydenhoitaja tuntee asiakkaan riittävän hyvin ja, että liikuntaneuvonnalle on riittävästi

aikaa. (Fogelholm ym. 2007, 81–83.) Laadukkaaseen neuvontaan ja ohjaukseen vaikuttaa asiakkaan sekä terveydenhoitajan motivaatio saada tietoa ja terveydenhoitajan motivaatio ohjata asiakasta. Neuvonnan tulee perustua tutkittuun tietoon. Asiakkaan ja terveydenhoitajan tulee olla aktiivisia neuvonta tilanteessa. (Kääriäinen 2008, 10-12.) Työterveyshuollon tarjoamalla liikuntaneuvonnalla sovitetaan liikuntatietoutta asiakkaan työn asettamiin vaatimuksiin sekä asiakkaan yksilölliseen elämäntilanteeseen. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on pyrkiä ehkäisemään asiakkaan oireita sekä edistää asiakkaan hyvinvointia ja terveyttä. (Fogelholm ym. 2007, 81–83.)

3.2 Liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen terveyteen

Säännöllisesti ja aktiivisesti liikkuvilla ihmisillä on todettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 eri sairauteen tai sairauksien esiasteeseen, kuin fyysisesti liikkumattomilla ja passiivisilla ihmisillä (Vuori 2011, 12). Duodecimin tekemän Käypä hoito- suosituksen (2012, 14–15) mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sydän- ja verisuoni tautien, tyypin 2 diabeteksen, tuki- ja liikuntaelin sairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Itä-Suomen yliopistossa tutkimuksensa tehnyt Valtonen (2011,1) on löytänyt vastaavanlaisia tuloksia. Aktiivinen liikunta, joka rasittaa hengityselimiä, suojaa kroonisilta sairauksilta, kuten metaboliselta oireyhtymältä sekä tyypin 2 diabetekselta.

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia terveyden lisäksi uneen. Liikunta edistää nukahtamista sekä pidentää unen ja syvän univaiheen kestoa. Liikunnalla voidaan siis vaikuttaa unen kokonaiskestoan sekä sen laatuun. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2009, 72.) Liikunnalla voidaan unen kautta vaikuttaa myös päivireystilaan (Kukkonen-Harjula & Fogelholm 2007, 20). Härmä ym. (2011, 68) toteavat, että liikunnan ajankohdalla on merkitystä sen positiivisille vaikutuksille uneen. Edullisimmat vaikutukset uneen saadaan silloin, kun liikuntaa harrastetaan kerrallaan vähintään tunti kerrallaan kolme tuntia ennen suunniteltua nukkumaanmenoa.

Paineiden ja stressin kasaannuttua elimistöön tilanne täytyy jollain tavalla saada purettua. Hyviä keinoja stressin purkamiseen ovat liikunta tai erilaisten rentoutu-

miskeinojen harjoittaminen. On hyvin yksilöllistä, miten ihminen rentoutuu parhaiten. Toiselle aggressiivinen kamppailulaji voi olla paras keino purkaa paineita, kun taas toista helpottaa leppoisa luonnossa kävely helpottaa. Joka tapauksessa liikunnan avulla keho voi palata normaaliin lepotilaan, jolloin verenpaine, syke, hapenkulutus ja lihasjännitys normalisoituvat. (Aalto 2006, 31.)

Käypähoito-suosituksen (2012, 19–20) mukaan liikunnasta voi olla myös haittaa terveydelle tietyissä tilanteissa. Liikunta esimerkiksi hengitystieinfektion aikana saattaa pahentaa sairautta, joten liikuntaa flunssaisena tuleekin välttää. Raskas vuosia kestänyt kestävyysliikunta voi aiheuttaa pahimmillaan eteisvärinätaipumuksen muuten terveeseen sydämeen. Toisaalta taas kevyt tai kohtuukuormitteinen liikunta, kuten kävely voi ennaltaehkäistä eteisvärinän syntyä vanhemmilla ihmisillä. Liikunta ei suoranaisesti aiheuta rytmihäiriöitä, mutta se saattaa tuoda esiin rytmihäiriöitä, kuten eteisvärinää sille alttiilla henkilöllä.

3.3 Liikunnan positiiviset vaikutukset psyykkiseen terveyteen

Liikunnan positiivisia psyykkisiä vaikutuksia ei voida mitata samalla tavalla kuin liikunnan fyysisiä vaikutuksia. Ihmisen lähtiessä tekemään urheilusuoritusta pystytään mittaamaan, kuinka paljon hän kuluttaa kaloreita. Sen sijaan sitä, kuinka paljon hänen vireystilansa tai mielialansa kohoaa urheilusuorituksen aikana, ei pystytä mittaamaan. (Nupponen 2011, 176.)

Liikunnan mielenterveydellisiä vaikutuksia on tutkittu eniten masennuksen osalta. Tutkimustulokset ovat hieman ristiriitaisia. Toisissa tutkimuksissa on todettu, että fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä masennusta, kun taas toisissa tutkimuksissa ei todeta liikunnalla olevan mitään yhteyttä masennuksen ilmenemiseen. Useissa tutkimuksissa voidaan kuitenkin todeta, että passiivinen elämäntapa on yhteydessä masentuneisuuteen. (Bäckmand 2006, 40.)

Masennuksen oireisiin liikunnalla näyttää olevan yhteys. Masennuksen oireet näyttävät vähentyvän sekä pitkä- että lyhytkestoisen liikunnan avulla. Jotkin tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta voi olla yhtä tehokas hoitokeino masennukseen ja alakuloisuuteen kuin psykoterapia. (Bäckmand 2006, 45.) Ryhmässä tapahtuvan

liikunnan on todettu eniten kohottavan liikkujan mielialaa sekä sosiaalisuutta. Alakuloisille ja masentuneille ihmisille ryhmässä tapahtuva liikunta tuo tärkeitä positiivisia sosiaalisia kontakteja. (Nupponen 2011, 181.)

Selvimmät liikunnan positiiviset vaikutukset psyykkiselle hyvinvoinnille ovat tulleet esille rasittavuudeltaan kohtalaisella liikunnalla, joka on mielekästä ja kestää noin 20-60 minuuttia. On todettu, että 30 minuuttia päivässä kestävä liikunta kohottaa paremmin mielialaa kuin kolmessa eri 10 minuutin osiossa suoritettu liikunta. (Nupponen 2011, 180.)

4 ILOA TYÖHÖN –HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄ

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisen tutkimuksen periaattein. Toimintatutkimuksessa pyritään teoretietoa sekä käytännön tietoa yhdistämällä ratkaisemaan jossakin yhteisössä ilmeneviä ongelmia ja saamaan aikaan muutosta. Toimintatutkimuksessa pyritään vaikuttamaan valittuun kohderyhmään eli kyseessä on kehittämiseen tähtäävä toiminta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 114–115.)

Toimintatutkimus etenee syklisenä prosessina, jossa on seitsemän vaihetta. Ensimmäinen vaihe on kartoitusvaihe, jossa selvitetään kohdeyhteisössä vallitsevat ongelmat. Tämän jälkeen seuraa prosessointi vaihe. Prosessointi vaiheessa on tarkoituksena yhdessä kohdeyhteisön kanssa keskustella kohdeyhteisön ongelmista ja selvittää sen muutoshalukkuus. Kolmantena vaiheena toiminnallisessa tutkimuksessa on sitoutumisvaihe, jolloin toiminnalle asetetaan uudet tavoitteet. Uusien tavoitteiden asettamisen jälkeen alkaa suunnitteluvaihe, jossa tarkoituksena on suunnitella toiminta siten, että uudet tavoitteet täyttyisivät. Toteuttamisvaihe seuraa suunnitteluvaihetta ja sen tarkoituksena on toteuttaa toimintaa suunnitellulla tavalla sekä seurata toiminnan ja uusien tavoitteiden täyttymistä. Kuudentena vaiheena on arviointivaihe jossa arvioidaan muutosta ja sen tuloksia. Viimeisenä vaiheena on hyväksymisvaihe jolloin muutos pyritään vakiinnuttamaan pysyväksi toiminnaksi kohderyhmässä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 114–115.)

4.2 Suunnitelma

Opinnäytetyömme suunnitelman tavoitteena oli kuvata ja suunnitella mahdollisimman tarkasti sekä yksityiskohtaisesti ILOA Työhön hyvinvointi-iltapäivän sisältö ja kulku. Toiminnallista osuutta olimme alkaneet suunnitella jo tehdessämme teoriaosuutta. Heti alussa halusimme ottaa suunnitteluun mukaan Törnävän alakoulun yhdyshenkilön. Yhdessä yhdyshenkilön kanssa suunnitelimme iltapäivän ajankohtaa sekä tiloja, jossa iltapäivä tultaisiin järjestämään. Suunnittelu tapahtui

lähinnä sähköpostitse ja puhelimitse. Suunnittelu eteni yhdyshenkilön kanssa sujuvasti, joustavasti ja hyvässä yhteisymmärryksessä. Koimme saavamme suurta apua yhdyshenkilöltä. Iltapäivän ajankohdan suunnittelimme ja päätimme yhteistyössä koulun kanssa. Ajankohdaksi valikoitu 25.9.2014 klo 12.30–14.30, joka oli kaikille osapuolille sopiva. Ajatuksenamme oli, että iltapäivän kesto olisi kaksi tuntia. Luento-osuuden suunnittelimme kestävän korkeintaan 45 minuuttia, sisältäen informoinnin iltapäivän kulusta sekä teoriaosuuden. Liikunta-osuuteen, tarjoiluun ja palautteen antoon ajattelimme varata loput ajasta. Yhdyshenkilön kanssa suunnittelimme, että iltapäivä tulisi sisältämään kaksi eri osiota: luento-osuuden sekä liikunta-osuuden.

Yhdyshenkilöltä varmistimme osallistujien määrän, koulun välineistön sekä aika-tilan. Halusimme myös varmistaa, että koululla on riittävä ensiapuvalmius, mikäli liikunta-osuudessamme tulisi tapaturma. Koulun alustavan arvion mukaan iltapäivään osallistuisi noin 25 opettajaa. Yhdyshenkilön kautta lähetimme opettajille kutsukirjeen (LIITE 1) kolme viikkoa ennen sovittua ajankohtaa. Ajattelimme, että jokaiselle henkilökohtaisesti lähetetty kutsu innostaisi opettajia osallistumaan iltapäivään. Lisäksi koimme kutsun lähettämisen tarpeelliseksi, jotta opettajat osasivat varata liikuntavaatteet mukaan.

Luento-osuuden suunnittelimme pitävämmekä itse opinnäytetyömme teorian pohjalta. Liikunta-osuuden tulisi pitämään kaksi urheiluaktiivista. Luento-osuutta varten valmistimme jaettavan materiaalin (LIITE 2), PowerPoint-esityksen (LIITE 3) sekä tulostimme UKK-instituutin liikuntapiirakan. Materiaalin sekä diaesityksen valmistimme opinnäytetyömme teorian pohjalta. Pidimme tärkeänä, että saisimme iltapäivästä palautetta, jotta voisimme pohtia iltapäivän hyötyä opettajille sekä omaa onnistumistamme. Laadimme muutaman kysymyksen sisältävän palautelomakkeen (LIITE 4).

Liikuntaosuuden sisällöksi suunnittelimme kolme eri osiota: alkulämmittely, lajiko-keilu ja loppurentoutus. Lajiksi liikunta-osuuteen valitsimme lukkopainin, jonka arvelimme olevan uusi ja kenties tuntematon laji mahdollisimman monelle. Ajattelimme uuden lajin kokeilemisen olevan osallistujille mielekästä sekä opetustyön kannalta hyödyllistä. Lisäksi ajattelimme, että uusi laji saattaisi innostaa opettajia kokeilemaan rohkeammin uusia erilaisia lajeja ja harrasteita. Oli helppoa löytää

ulkopuoliset ohjaajat omasta lähipiiristämme ja innostaa heidät mukaan tapahtumaan. Suunnittelimme ulkopuolisten ohjaajien vetävän alkulämmittelyn sekä lukkopainin. Suunnittelimme itse pitävämme loppurentoutuksen. Liikunta-osuuden sisältöä ja kulkua suunnittelimme yhdessä liikuntaohjaajiemme kanssa muutamissa tapaamisissa. Jätimme kuitenkin suurimman vastuun ohjelman sisällöstä liikuntaohjaajille, jotka itse suunnittelivat alkulämmittelyn sisällön sekä lajikokeilun kulun. Loppurentoutusta varten hankimme paikallisesta kirjastosta rentoutus cd:n.

Ajattelimme, että iltapäivän päätteeksi olisi mukavaa, jos saisimme järjestettyä pienimuotoisen tarjoilun. Tähän pyysimme apua eräältä paikalliselta yrittäjältä, joka ei kuitenkaan ollut halukas sponsoroimaan tapahtumaa. Löysimme kuitenkin toisen yrittäjän, joka oli innokas tukemaan iltapäiväämme. Yrittäjä lahjoitti meille Ingmanin proteiinijogurtteja. Omakustanteisesti hankimme kivennäisvettä ja kertakäyttöastiat iltapäivään.

4.3 Toteutus

Opinnäytetyömme toteutus tapahtui suunnitellusti 25.9.2014 Törnävän alakoululla. ILOA Työhön iltapäivä oli sovittu alkavaksi klo 12.30. Saavuimme yhdessä lukkopainiohjaajan kanssa koululle kello 11.45. Koululla tapasimme opettajia, jotka ystävällisesti ohjasivat meidät opettajainhuoneeseen sekä liikuntasaliin, jossa liikuntaosuus järjestettiin. Opettajainhuoneeseen oli jo valmiiksi laitettu tarvittavat välineet luento-osuutta varten. Opettajilla itsellään oli vielä oppitunteja, joten menimme valmistelemaan yhdessä lukkopainiohjaajan kanssa liikuntasalia. Saliin laitoimme matot, joilla liikunta-osuuden eri vaiheet tapahtui.

Opettajainhuoneeseen palasimme hyvissä ajoin ennen luento-osuuden alkua. Ennen luento-osuutta jaoimme pöytiin tekemämme materiaalin. Opettajat saapuivat oppituntiansa päätyttyä opettajainhuoneeseen.

Luento-osuuden aloitimme klo.12.35, koska odotimme vielä muutamia osallistujia saapuvaksi. Osallistujia luento-osuudessa oli 19. Osallistujat koostuivat opettajista sekä kouluavustajista. Luento-osuuden aluksi esittelimme itsemme, liikuntaohjaajamme sekä aiheemme. Lisäksi kerroimme päivän ohjelmasta ja sen kulusta. Luk-

kopainiohjaaja osallistui myös luento-osuuteen. Luento-osuus eteni suunnitelman mukaisesti PowerPoint-esityksemme sekä valmistamme materiaalin pohjalta. Olimme varanneet luento-osuuteen aikaa myös vapaalle keskustelulle aiheesta, jota pohjustimme muutamilla kysymyksillä. Aiheen pohjalta ei kuitenkaan noussut keskustelua osallistujien kesken. Luento-osuuteen kului sille varaamamme aika eli 30 minuuttia. Luento-osuuden loputtua siirryimme liikuntasaliin, ja varasimme aikaa liikuntavaatteiden vaihdolle. Ennen liikunta-osuuden alkua varmistimme, että ensiapuvälineitä olisi saatavilla.

Liikuntaosuuteen osallistui 14 osallistujaa, joista kaksi opettajaa osallistui vain alkulämmittelyyn sekä palauteosioon. Liikuntaosuus alkoi ohjaajiemme esittelyllä, joista toinen saapui paikalle suoraan liikuntaosuuteen. Alkulämmittelyn ohjasi toinen liikuntaohjaajistamme. Hän kertoi alkuun, miksi lämmittely on tärkeää ennen liikunta suoritusta. Alkulämmittelyn kesto oli 15 minuuttia ja se sisälsi erilaisia liikuntaohjaajan suunnittelemia lihaskuntoharjoitteita sekä liikkeitä, jotka saivat hien pintaan. Alkulämmittelyn jälkeen siirryimme uuden lajin tutustumiseen ja sen harjoitteluun. Lukkopainiohjaaja kertoi aluksi lajista ja sen tuomista terveydellisistä hyödyistä. Lukkopainiohjaaja näytti jokaisen tehtävän harjoitteen aluksi kuinka se tehdään. Apunaan harjoitteiden näyttämisessä hän käytti toista meistä. Lisäksi hän kertoi, kuinka harjoitteita on turvallista tehdä. Tämän jälkeen pienet 2-3 henkilön ryhmät kokeilivat näytettyjä harjoitteita. Ohjaaja kiersi katsomassa, miten harjoitteiden teko sujui sekä tarvittaessa opasti ryhmiä oikeanlaisiin liikkeisiin. Lukkopainiosuus kesti noin 35 minuuttia.

Lukkopainin jälkeen aloitimme liikuntaosuuden viimeisen osion eli rentoutuksen. Ennen rentoutusta liikuntasalista himmennettiin valaistus ja tila rauhoitettiin. Toinen meistä piti ennalta suunnitellun rentoutuksen, minkä aikana toinen haki yhdessä lukkopainiohjaajan kanssa tarjoilut. Rentoutus sisälsi lyhyen orientaation rentoutumiseen sekä vapaata rentoutumista. Koko rentoutuksen ajan taustalla soi valitsemamme rauhallinen musiikki. Rentoutuksen kokonaiskesto oli 7 minuuttia. Rentoutustuokio päättyi rauhallisesti, ja palauteosioon siirryttiin sen jälkeen.

Iltapäivän viimeisenä osiona oli palautteen anto ja tarjoilujen nauttiminen. Edeltä valmistamiamme palautelomakkeita täytettiin palautteenanto osiossa 12 kappaletta. Palautelomakkeiden lisäksi saimme myös suullistapalautetta. Saamamme pa-

laute oli positiivista ja rohkaisevaa. Palautelomakkeiden täyttäjistä 11 koki aiheen tarpeelliseksi, kahdelle vastanneista teoria oli itsestään selvää. Kysyttäessä mikä päivässä oli hyvää, seitsemän vastasi nauttineensa uuden lajin kokeilemisesta. Ainoastaan yksi vastaaja ei pitänyt uudesta lajista, eikä kokenut sitä omakseen. Lisäksi vastaajat kokivat sisällön monipuoliseksi ja ohjelman sopivan pituiseksi. Vastaajat nauttivat yhdessäolosta sekä liikunnasta työajalla. Kysymykseen siitä, mitä olisi voinut tehdä toisin, saimme kolme vastausta. Eräs vastaaja kaipasi rentoutuksen sijasta loppuvenyttelyä.

4.4 Arviointi

Mielestämme ILOA Työhön iltapäivä kokonaisuutena oli monipuolinen ja toimiva. Koimme osallistujien nauttivan iltapäivän sisällöstä. Törnävän alakoululle saapuessamme vastaanotto oli lämmin ja tunnelma opettajien kesken oli odottava.

Itse saavuimme Törnävän alakoululle suoraan omilta oppitunneiltamme. Tunnelmamme aamun oppitunneilla oli jännittynyt ja huomasimme, että keskittyminen oli haastavaa. Alkujännityksestä huolimatta luento-osuus sujui hyvin ja ennalta tekemämme suunnitelman mukaisesti. Olimme hieman harmissamme, ettei aiheesta herännyt keskustelua osallistujien kesken. Uskomme kuitenkin, että luento-osuus herätti osallistujissa ajatuksia ja mielipiteitä sekä sai heidät pohtimaan omaa työtään ja liikuntatottumuksiaan. Liikuntaosuuteen siirryttäessä useat osallistujat kysyivät iltapäivän kestoa henkilökohtaisen menojen vuoksi.

Liikuntaosuus oli mukaansatempaava ja energinen. Omaa mieltämme lämmitti, kun huomasimme, miten hyvä ja nauravainen tunnelma osallistujien kesken oli. Olimme todella tyytyväisiä liikuntaohjaajiin ja heidän panokseensa liikuntaosuudessa. Mielestämme teimme hyvän päätöksen pyytäessämme ulkopuolisia liikuntaohjaajia järjestämään kanssamme liikuntaosuutta. Itse pitämämme loppurentoutus toteutui odotetulla tavalla. Mielestämme loppurentoutuksen hyöty saavutettiin sen pituudesta huolimatta. Rentoutuksen sisältämä aika omalle hiljentymiselle vaikutti rentoutuksen onnistumiseen.

Olimme tyytyväisiä ILOA Työhön -iltapäivän kokonaisuuteen sekä saamaamme palautteeseen. Palauteosio sujui mukavasti, ja oli mukava saada palautelomakkeiden lisäksi suullista palautetta. Erään osallistujan sanoja lainaten ”tarjoilu oli sokerina pohjalla”. Seuraavalla viikolla toteutuksesta saimme sähköpostitse palautetta koululta. Aihe oli herättänyt keskustelua osallistujien kesken. Osallistujat olivat olleet tyytyväisiä iltapäivän kokonaisuuteen ja sisältöön. Kouluarvosanoin he olivat arvioineet iltapäivän sisällön kiitettäväksi.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli haastava ja mielenkiintoinen. Mielenkiintoiseksi prosessin teki se, että työmme oli osa ILOA projektia, jossa pyrittiin konkreettisesti lisäämään Törnävän alakoulun oppilaiden ja henkilökunnan hyvinvointia. Lisäksi mielenkiintoisuutta lisäsi se, että saimme valita aiheemme itse. Aihe ja kohdeyhteisö olivat meille molemmille mielekkäitä. Opinnäytetyöprosessin alussa päätimme etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitkä ovat alakoulun opettajan työn suurimmat kuormitustekijät fyysisesti ja psyykkisesti? Entä miten liikunta voisi lisätä koettua työhyvinvointia? Olimme kiinnostuneita siitä, kuinka alakoulun opettajan työssäksämsästä ja työhyvinvointia voisi lisätä. Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnostuksemme yksilön hyvinvoinnin ja terveydenedistämistä kohtaan lisääntyi.

Opinnäytetyömme eettisyyttä tukee sen osallisuus Törnävän alakoulun ILOA projektiin. Opinnäytetyömme aihe hyväksytettiin Törnävän alakoulun rehtorilla sekä opinnäytetyömme ohjaajalla. Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta edistimme tekemällä kattavan lähdeluettelon sekä liittämällä työhömmä valmistamme materiaalin. Lisäksi etsimme monipuolista, eri näkökulmista esitettyä tutkimustietoa tietokantoja hyödyntäen. Käytimme vain sellaisia tutkimustuloksia, jotka löytyivät useammista tutkimuksista ja materiaaleista. Tavoitteenamme oli myös, ettemme käyttäisi yli kymmenen vuotta vanhaa materiaalia. Joidenkin lähteiden kohdalla teimme kuitenkin poikkeuksen, mikäli arvioimme tulosten olevan edelleen luotettavia. Teoria tietoa etsiessämme huomasimme, että aihetta on tutkittu melko vähän. Erityisesti olisimme kaivanneet Suomessa toteutettuja hoitotieteellisiä tutkimuksia. Rajasimme opinnäytetyön teorian siten, että tarkastelimme ainoastaan liikunnan positiivisia vaikutuksia työhyvinvoinnille. Tätä näkökulmaa tuki myös opinnäytetyön ohjaajamme.

Opinnäytetyöprosessin ollessa vuoden mittainen on ollut tärkeää suunnitella aikataulu yksityiskohtaisesti. Välillä aikataulusta on ollut vaikea pitää kiinni muun opiskelun vuoksi. Rytmien löytäminen opinnäytetyön tekemisen ja muun opiskelun välillä on ollut välttämätöntä. Yhteistyömme opinnäytetyöparina on ollut sujuvaa. Koemme, että olemme molemmat tulleet kuulluksi ja olemme saaneet sanoa omia mielipiteitämme. Kaikki opinnäytetyötä tehdyt päätökset on tehty yhdessä.

Olisimme kiinnostuneita tietämään, jäikö ILOA Työhön iltapäivästä pysyviä käytänteitä Törnävän alakoulun opettajien työhyvinvointi ajatteluun. Lisäksi olisi kiinnostavaa tietää innostiko iltapäivä opettajia tarkastelemaan omia liikuntatottumuksiaan ja mahdollisesti lisäämään vapaa-ajan liikuntaansa. Mielestämme olemme saavuttaneet opinnäytetyöllemme asettamamme tavoitteet. Tarkoituksenamme ja tavoitteenamme oli selvittää mitenkä liikunta vaikuttaa alakoulun opettajien työhyvinvointiin sekä järjestää ILOA Työhön iltapäivä Törnävän alakoulun opettajille.

Olemme kokeneet aiheen hyödylliseksi sekä tarpeelliseksi tulevan työmme kannalta. Terveystieteiden eräs merkittävä osa-alue on terveyden edistäminen. Mielestämme työhyvinvoinnin edistävien tekijöiden tietäminen ja tunteminen on merkittävä osa yksilön hyvinvoinnin edistämistä. Liikunnan merkityksen ymmärtäminen ja tiedostaminen työhyvinvoinnin edistämisen kannalta on välttämätön pyrkimyksessä edistää yksilön ja työyhteisön kokema työhyvinvointia.

Ammatillisen kehittymisemme kannalta opinnäytetyöprosessi on ollut merkittävä. Opinnäytetyöprosessin aikana teimme yhteistyötä eri tahojen, kuten esimerkiksi Törnävän alakoulun kanssa, informaation ja opinnäytetyön ohjaajiemme kanssa. Tulevassa terveydenhoitajan työssä tulemme tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa, joten yhteistyön harjoittaminen on tärkeää. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin eri vaiheet ja niiden tietäminen tukevat tulevassa ammatissamme tehtäviä projekteja. Lisäksi ammatillisen kehittymisen kannalta on merkittävää tietää hyvinvointia edistäviä tekijöitä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käyttämämme tutkimus- ja kirjallisuuslähteet osoittavat, että liikunta vaikuttaa positiivisesti yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Eräs työhyvinvointia lisäävä tekijä on yksilön terveys ja hyvinvointi (Helistö 2012,7). Näin ollen voimme todeta, että liikunta vaikuttaa positiivisesti työhyvinvointiin. Toivottavaa olisi, että tekemiämme johtopäätöksiä hyödynnettäisiin edistettäessä yksilön sekä työyhteisön hyvinvointia. Työterveyslaitoksen (2013) työhyvinvoinnilla on todettu vaikutusta organisaation kilpailukykyyn, maineeseen sekä työntulokseen. Tämän takia työnantajan tulisi mahdollistaa työntekijän liikkuminen ja kannustaa siihen. Työhyvinvoinnin kehittämisen tulisi tapahtua työnantajan, esimiehen sekä työntekijöiden yhteistyönä työpaikalla. Olisikin hyvä pohtia, voisiko työterveyshuolto olla ryhmän kokoonpanijana ja tuoda terveyden edistämisen näkökulmaa tietäväksi.

ILOA Työhön -iltapäivässä osallistujat toivat palautteen muodossa ilmi teorian olleen ennestään tuttua, mutta aihe koettiin kuitenkin hyvin tärkeäksi. Tästä voimmekin päätellä, että omaan terveyteen ja terveyden edistämiseen liittyvistä asioista tulisi puhua enemmän, eikä niinkään olettaa työyhteisöjen hallitsevan aiheita yhdistettynä käytäntöön.

6.1 Jatkotutkimusaiheet

Aihetta oli tutkittu melko vähän hoitotieteellisestä näkökulmasta, jota olisi hyvä käsitellä jatkotutkimuksissa. Erityisesti kaipasimme Suomessa tehtyä hoitotieteellistä tutkimusta. Lisäksi aihetta voisi tutkia ja selvittää työterveyshuollon näkökulmasta. Miten työterveyshuolto voisi tukea ja edistää työhyvinvointia liikunnan avulla. Uskomme, että työterveyshuolto voisi vaikuttaa entistä suuremmassa määrin työyhteisöjen hyvinvointiin sekä yksilöiden työhyvinvointiin.

Lisäksi jatkotutkimuksissa voisi selvittää, miten työpäivän aikana harjoitettu liikunta vaikuttaa koettuun työhyvinvointiin. ILOA Työhön -palauteosiossa osallistujat mainitsivat nauttineensa työpäivän aikana toteutetusta liikunnasta. Pohdimmekin, hyötyisikö työyhteisön jäsenet työpäivän aikana toteutetusta taukoliikunnasta.

Jatkossa opinnäytetyötämme voisi käyttää hyödyksi esimerkiksi suunniteltaessa työyhteisöjen työhyvinvointia. Tämä opinnäytetyö ei kuitenkaan saisi olla ainoa lähde suunniteltaessa työyhteisön työhyvinvoinnin edistämistä, vaan työhyvinvoinnin edistämistä tulisi suunnitella työyhteisön sisällä huomioiden alakohtaiset eroavaisuudet ja rasitteet.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas: Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.
- Aho, I. 2011. Mikä tekee opettajasta selviytyjän? [Verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. [Viitattu 10.11.2014]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66711/978-951-44-7893-2.pdf?sequence=1>
- Ahola, K. 2007. Occupational burnout and health. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Finnish institute of Occupational Health. [Viitattu 16.9.2014]. Saatavana:
- Ahola, K., Kivistö, S. & Vartia M. 2006. Työterveyspsykologiaa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn: Pitkäaikaistutkimus ikääntyvillä miehillä. [Verkkojulkaisu]. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen laitos. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kansa/vk/backmand/>
- Chiu, T.T.W. & Lam, P.K.W. 2007. The prevalence of and risk factors for neck pain and upper limb pain among secondary school teachers in Hong Kong. [Verkkojulkaisu]. Journal of occupational Rehabilitation. 17, 19-21. [Viitattu 13.3.14]. Saatavana: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10926-006-9046-z#page-1>
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä –terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveysshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 67–74.
- Heikkilä-Laakso, K., Rajakaltio, H., Keskinen, S., Reijula, K., Eloholma, M., Sala, E., Viljanen, V., Poutala, M., Lamminpää, A., Sutinen, K., Hinska, H-L. & Tolvanen, U. 1999. Hyvinvointi opetustyössä. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.
- Helistö, M. 2012. Terveysalan opettajien työhyvinvointi: työolojen, työntekijän ja työn näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteenlaitos. Pro gradu. [Viitattu 3.3.2014]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120324/urn_nbn_fi_uef-20120324.pdf
- Hirvensalo, M., Yang, X. & Telama, R. 2011. Liikkeestä energiaa – työssä jaksaminen ja liikunta: Miksi liikunnasta on hyötyä työelämässä? Teoksessa: P. Pie-

tikäinen. (toim.) Työstä, jouta ja jaks: Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus, 69–78.

Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 5.3.2014]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Härmä, M., Hublin, C., Kukkonen-Harjula, K., Kronholm, E., Paunio, T., Puttonen, S. & Stenberg, T. 2011. Nukuitko hyvin: Työperäiset unihäiriöt ovat yksilöllisiä. Teoksessa: P. Pietikäinen. (toim.) Työstä, jouta ja jaks: Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus, 79–91.

Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? 2012. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.8.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/fyysinen-aktiivisuus-ja-liikuntavammat/kuinka-paljon-ja-millaista-liikuntaa>

Kukkonen-Harjula, K., Fogelholm, M. & Härmä, M. 2007. Uni ja lihavuus – unen terveydelliset vaikutukset. Terveydenhoitaja 40 (8), 18–20.

Kukkonen-Harjula, K. & Härmä, M. 2009. Kohentaako liikunta unta? Työterveyslääkäri 27 (4), 71–74.

Käypä hoito-suositus. 2012. Liikunta. [Verkkójulkaisu]. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito-johtoryhmän asettama työryhmä. [Viitattu 15.9.2014]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>

Kääriäinen, M. 2008. Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat tekijät. Tutkiva Hoitotyö 6 (4), 10–15.

Nupponen, R. 2011. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim. 176–184.

Onnismaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi: Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. [Verkkójulkaisu]. Raportit ja selvitykset 2010:1. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 17.9.2014]. Saatavana: http://www.oph.fi/download/124603_Opettajien_tyohyvinvointi.pdf

Opetushallitus. Luokanopettaja. 2010. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 6.3.2014]. Saatavana: http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/koulutusalat_ja_ammait/opetusohjelma.aspx?StudyProgrammId=95e04fd6-8110-4ea6-bd6c-2171716d3a08

- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Perusopetuksen ja lukion opettajat. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Opetusalan ammattijärjestö. [Viitattu 6.3.2014]. Saatavana: http://www.oaj.fi/cs/Satellite?c=Page&childpagename=OAJ%2FPPage%2Foaj_sialtosivu3&cid=1363787884227&pagename=OAJWrapper
- Peukunen, J.-P.. 2007. Työhyvinvointi, työuupumus ja työn imu luokanopettajan työssä. [Verkkójulkaisu]. Turku: Turun yliopisto. Turun opettajakoulutuslaitos. Pro gradu. Saatavana: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/81624/gradu2007Peukunen.pdf?sequence=1>
- Pitkänen, M., Saaranen, T., Naumanen, P. & Louhevaara, V. 2010. Kohti kestäväää työhyvinvointia. Fysioterapia 57 (6), 34–37.
- Riittävä terveystunto auttaa selviytymään arjen toimista. Päivitetty 21.2.2012. [Verkkosivusto]. Tampere: UKK-instituutti. [Viitattu 5.3.2014]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/tukija_liikuntaelimisto
- Saaranen, T., Tossavainen, K. & Turunen, H. 2007. Kouluuyhteisön henkilöstön työhyvinvointi–haaste koulun ja työterveyshuollon tyky–toiminnalle. Hoitotiede 19 (2), 76–89.
- Sjögren, T., Haapakoski, M., Hänninen, A. & Mustonen, K. 2010. Kevyen lihasvoimaharjoittelun vaikutus toimistotyöntekijöiden kokemaan työkykyyn. Ryhmätasolla satunnaisesti kontrolloitu vaihtovuorokoe. Liikunta & Tiede 47 (1), 43–48.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. [Verkkosivusto]. Työhyvinvointi. [Viitattu 5.3.2014]. Saatavana: <http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi>
- Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveystunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveystunto 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 32–42.
- Työterveyslaitos. 2013. Työhyvinvointi. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.3.2014]. Saatavana: <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>
- Työterveyslaitos. 2014. Tykytoiminta. [Verkkosivusto]. [Viitattu 16.9.2014]. Saatavana: <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/Sivut/default.aspx>
- UKK-instituutti. 2013. Liikuntapiirakka. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.8.2014]. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

- Valtonen, M. 2011. Hopelessness, depressive symptoms, physical activity and metabolic syndrome: A Population-based cohort study in men. [Verkköjulkaisu]. Kuopio: University of Eastern Finland. [Viitattu 15.5.2014]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0531-4/urn_isbn_978-952-61-0531-4.pdf
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa: M. Fogelholm, IL. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 11-19.

LIITTEET

LIITE 1 Kutsu ILOA Työhön iltapäivään



**TERVETULOA ILOA TYÖHÖN
ILTAPÄIVÄÄN.
ILTAPÄIVÄ SISÄLTÄÄ
LUENTO-OSUUDEN SEKÄ
LIIKUNTA OSUUDEN
(LUKKOPAINIA). VARAATHAN
MUKAASI LIIKUNTAVAATTEET
SEKÄ ILOISEN MIELEN. ☺**

ILOA TYÖHÖN

**ILTAPÄIVÄ
25.9.2014
KLO 12.30
TÖRNÄVÄN
ALAKOULU**

**ILTAPÄIVÄ ON OSA
OPINNÄYTETYÖTÄMME,
LIIKUNNAN POSITIIVISET
VAIKUTUKSET ALAKOULUN
OPETTAJAN
TYÖHYVINVOINTIIN**

**MARJAANA LAUKKANEN
KATRI OJANEN**

LIITE 2 ILOA Työhön materiaali

ILOA TYÖHÖN

LIIKUNNAN AVULLA

TÖRNÄVÄN ALAKOULU

25.9.2014



**LIIKUNNAN POSITIIVISET
VAIKUTUKSET
ALAKOULUN OPETTAJAN
TYÖHYVINVOINTIIN**


OPINNÄYTETYÖ

MARJAANA LAUKKANEN &
KATRI OJANEN
SEINÄJOEN
AMMATTIKORKEAKOULU



Kannen kuva: Aivohuoltamo
<http://www.aivohuoltamo.fi/lw4u.asp?sid=1&isivu=3&kpl=1>

LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET ALAKOULUN OPETTAJAN TYÖHYVINVOINTIIN



Työntekijöiden työkyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään on tärkeä yhteiskunnallinen tavoite. Fyysistä aktiivisuutta pidetään yhtenä työkykyä ylläpitävänä keinona. Koulutuslalla on keskiarvoa yleisempää kärsiä pitkäaikaisesti tai toistuvasti silmäoireista, kurkun kuivuudesta ja käheydestä. Lisäksi opettajat kärsivät masentuneisuudesta, stressistä sekä niska- ja hartiaseudun ongelmista.

**Opetushallituksen vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan
opettajista 13% kokee työnsä erittäin tai melko stressaavaksi**

Opettajan työn haasteita


- Motivoitumattomat oppilaat
- Yli osallistuvat tai osallistumattomat vanhemmat
- Kurinpito
- Suuri työmäärä
- _____
- _____

Liikunnan positiivisia vaikutuksia terveyteen

Liikunta ei sinänsä muuta itse työtä eikä sen ominaisuuksia. Liikunnalla on kuitenkin vaikutuksia työntekijään, hänen kykynsä ja voimiinsa tehdä työtä sekä siihen miten työntekijä kokee työnsä.

- Vaikutukset unen laatuun ja keston
- Stressin sietokyky paranee
- Riski sairastua useisiin sairauksiin pienenee
- Riski sairastua masennukseen pienenee
- Mieliala kohenee

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia itsehallinnan tunteelle ja liikunta kohottaa itsetuntoa.



LIITE 3 PowerPoint-esitys

ILOA TYÖHÖN- HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄ

Törnävän alakoulu 25.9.2014

Marjaana Laukkanen & Katri Ojanen
Liikuntaosuus: Mikael Mäenpää & Elina Väänänen

ILTAPÄIVÄN OHJELMA

- * Teoriaosuus
- * Liikuntaosuus
 - lämmittely
 - lukkopaini
 - loppurentoutus
- * Palaute

OPETTAJAN TYÖ

- * 1990-luvulla opetustyö on ollut muutosten keskellä
 - työtehtävät laajentuneet
 - oppilaiden häiriökäyttäytyminen lisääntynyt
 - opettajien eläkeikä jatkuvasti nousussa
- * Työympäristö haastavuus: kosteusvauriot, ahtaus luokkatiloissa sekä työtiloissa

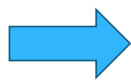
OPETTAJAN TYÖN HAASTEET

Koulutusalaalla on keskiarvoa yleisempää kärsiä:

- * pitkäaikaisesti tai toistuvasti silmäoireista ja kurkun kuivuudesta sekä käheydestä

Opettajat kärsivät myös:

- * masentuneisuudesta ja alakuloisuudesta
- * unettomuudesta
- * muistin ja keskittymiskyvyn heikentymisestä



STRESSI

- * Nuoremmat opettajat kokevat eniten työssään stressin ja työuupumuksen oireita, kun taas vanhemmat opettajat kokevat enemmän tuki- ja liikunta sekä äänielimistön oireita

OPETTAJAN TYÖN HAASTEET

- * 1990-luvulla tehdyissä tutkimuksissa on todettu opettajan työn olevan henkisesti raskasta
- * Opetushallituksen (2006) tekemän tutkimuksen mukaan opettajista 13% kokee työnsä erittäin tai melko stressaavaksi
- * Suurin osa opettajien kokemista fyysisistä oireista ovat lähtöisin psyykkisestä oireilusta, kuten stressistä

- * Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu 1. ja 2. asteen opettajien tärkeimmäksi stressin aiheuttajaksi:
 - työskentely huonosti motivoituneiden oppilaiden kanssa
 - kurinpito luokassa
 - työn määrä
 - muutosvaatimukset
 - hallinto
 - osallistumattomat tai yliosallistuvat vanhemmat

MIKÄ SINUN MIELESTÄSI ON
HAASTAVAA OPETTAJAN TYÖSSÄ?

LIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET TYÖHYVINVOINTIIN

- * Liikunta ei muuta työtä eikä sen ominaisuuksia, mutta liikunnalla on vaikutus työntekijään
 - kykyyn ja voimiin tehdä työtä
 - kokemukseen omasta työstä ja työssä jaksamisesta

LIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET TYÖHYVINVOINTIIN

- * Liikuntakäyttäjällä on vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä hyvinvointiin
- * Liikunta parantaa työkykyä ja ehkäisee väsymystä

LIIKUNTASUOSITUKSET



Lähde: UKK-instituutti

- * Terveishyödyt lisääntyvät silloin kun liikutaan pidemmän aikaa ja rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan

LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET FYYSISEEN TERVEYTEEN

- * Liikuntaa harrastavilla on todettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 eri sairauteen tai sairauksien esiasteseen
 - * Ehkäisee mm. sydän- ja verisuonisairauksia ja tyyppin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelin sairauksia
- * Uneen

LIIKUNNAN VAIKUTUKSET PSYYKKISEEN TERVEYTEEN

- * Liikunnan positiivisia psyykkisiä vaikutuksia ei voida mitata samalla tavalla kuin liikunnan fyysisiä vaikutuksia
- * Liikunnan psyykkisiä vaikutuksia on tutkittu eniten masennuksen osalta
 - ennaltaehkäisee masennusta
 - lieventää masennuksen oireita

- * Lievittää stressiä
- * Kohottaa mielialaa
- * Vaikuttaa itsehallinnan tunteeseen
- * Kohottaa itsetuntoa

KIITOS

Diaesitys pohjautui tekemäämme opinnäytetyöhön
Liikunnan positiiviset vaikutukset alakoulun opettajan
työhyvinvointiin

LIITE 4 Palautelomake

ILOA TYÖHÖN

25.9.2014

PALAUTELOMAKE

KOITKO AIHEEN TARPEELLISEKSI?

MIKÄ PÄIVÄSSÄ OLI HYVÄÄ?

MITÄ OLISI VOINUT TEHDÄ TOISIN?

KIITOS PALAUTTEESTASI!