

## **Opettajien näkemyksiä koulupäivän fyysisestä aktiivisuudesta alakouluissa Nokiolla**

Juha-Matti Vanhanen



<b>Tekijä(t)</b> Vanhanen Juha-Matti	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Opettajien näkemyksiä koulupäivän fyysisestä aktiivisuudesta alakouluissa Nokialla	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 34 + 1
<p>Lasten ja nuorten hyvinvointi huolestuttaa monia tutkijoita, vanhempia ja kasvattajia. Nykypäivän kouluikäiset viettävät liian paljon aikaa ruudun ja median äärellä, joka vähentää liikkumista, huonontaa peruskuntoa ja lisää ylipainoa. Huoli on suuri ja siksi jo hallituksenkin tasolla on ryhdytty miettimään toimia ja annettu ehdotus kouluille lisätä tunti lisää liikuntaa koulupäivään. Koulupäivään sisällytettävän fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan pyrkiä parantamaan mahdollisimman laajalti lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilaa ja sitä kautta sekä koulussa jaksamista että oppimistuloksien parantamista.</p> <p>Tämä tutkimus on tehty Nokian kaupungille. Tutkimuksella selvitettiin, oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana nokialaisissa alakouluissa. Tutkimus selvitti myös sitä, miten koulujen toimintakulttuurit vaikuttivat oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin luokanopettajien omaa halua ja mahdollisuuksia lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulussa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin haastattelemalla yhteensä seitsemää Nokian isoimman alakoulun luokanopettajaa. Haastattelut tehtiin ja analysoitiin teemahaastattelun periaattein selvittämällä asioita kirjallisuuden pohjalta rakennettuja teema-alueita hyväksikäyttäen. Haastattelut toteutettiin keväällä 2016.</p> <p>Tämän tutkimuksen tulokset mukailevat kirjallisuudesta kerättyä teoriataustaa. Luokanopettajien mielestä koulupäivään tulee sisältyä fyysistä aktiivisuutta ja toimintaa. Tutkimuksen mukaan Nokian kouluissa Liikkuva koulu –hanke on vahvasti mukana ja sen vaikutukset ovat juurtuneet jo hyvin koulupäivän käytäntöihin. Opettajat painottavat erityisesti välituntitoiminnan järjestämistä, joka osallistaa isommat oppilaat suunnittelemaan ja ohjaamaan liikuntaa välituntisin. Omassa toiminnassaan opettajat liikuttavat oppilaita niin sanotun välipalaliikunnan muodossa ja joskus myös pitävät oppimistuokioita ulkona, joka lisää liikkumista oleellisesti. Tutkimuksen mukaan pienellä osalla nokialaisista luokanopettajista on jo ymmärrys ja selkeä tavoite lisätä uuden opetussuunnitelmankin korostamaa toiminnallisuutta opiskelussa.</p> <p>Tutkimuksen teoreettisen osuuden sekä tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että lasten fyysinen aktiivisuus, toiminnallisuus ja liikkuminen myös koulupäivän aikana koetaan tärkeäksi. Nokian kaupungin alakouluissa tähän on havahduttu lisäämällä fyysistä aktiivisuutta, mutta oppiminen toiminnan kautta on kuitenkin vielä melko uusi ajatus Nokian kouluissa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Peruskoululaiset, liikunta, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi.	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikunta ja oppiminen.....	3
2.1	Nykypäivän liikunta lapsilla.....	4
2.2	Lasten fyysinen kehittyminen .....	5
2.3	Liikuntasuosituksset Suomessa .....	6
2.4	Oppimistyyli.....	8
3	Liikuntainterventiot .....	9
3.1	Miten lisätä aktiivisuutta koulussa? .....	10
3.2	Koulun toimintakulttuuri.....	11
3.3	Uusi opetussuunitelma.....	11
4	Tutkimuksen tarkoitus .....	12
5	Tutkimusmenetelmät .....	13
5.1	Teemahaastattelu .....	13
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä .....	14
5.3	Aineiston analyysi .....	14
6	Tutkimuksen tulokset.....	16
6.1	1h lisää liikuntaa koulupäivään.....	16
6.2	Oppilaiden liikuttaminen koulupäivän aikana .....	16
6.3	Toiminnallinen oppiminen.....	17
6.4	Esteet oppilaiden liikkumiselle koulupäivän aikana.....	19
6.5	Onko koulupäivän aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta haittaa?.....	20
6.6	Koulun toimintakulttuuri – aktiivisuuden mahdollistaja tai este.....	20
6.7	Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen.....	21
7	Pohdinta.....	23
7.1	Jatkotutkimusaiheita.....	26
7.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	27
	Lähteet .....	31
	Liitteet.....	35
	Liite 1. Haastattelurunko.....	35

# 1 Johdanto

Tutkimuksia liikunnan ja oppimisen välisestä yhteydestä on tehty paljon ja lähes poikkeuksetta kaikki osoittavat fyysisen aktiivisuuden positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Esimerkiksi Kantomaan, Syväojan ja Tammelinin. (2013) tutkimustulos näyttää motoristen ongelmien, liikkumattomuuden ja lihavuuden yhdessä ennustavan heikkoa koulumenestystä. Lapsuuden ajan motoriset ongelmat ennustavat nuoruusiän liikkumattomuutta ja lihavuutta, jotka taas ovat yhteydessä heikkoon koulumenestykseen. Tämän tyyppisillä tutkimustiedoilla voidaan vaikuttaa niin opettajien kuin vanhempienkin toimintaan kasvattajina. Se on merkittävä viesti siksi, että lapsen oppimisen kannalta motorista taitavuutta tulisi arvioida ja kiinnittää huomiota nimenomaan niiden lasten liikuntaan ja ravintotottumuksiin, joilla esiintyy motorisia ongelmia. Motoristen taitojen arvioinnissa ei tarvita erillisiä tutkimusastelemia, vaan arviointia voi ja pitääkin tapahtua jatkuvasti ja erilaisissa arjen toiminnoissa, esimerkiksi lapsen pallon heiton ja kiinnioton, pyörällä ajamisen tai kengännauhojen sitomisen osaamisen kautta. (Kantomaa ym. 2013, 15.) Kun aikuisilla on aikaa ja aitoa kiinnostusta arvioida lapsen motorisia taitoja ja pyrkiä vaikuttamaan ongelma-kohtiin, voidaan kohentaa lapsen sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia että kognitiivisia oppimisedellytyksiä.

Useiden tutkimusten mukaan lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Hälyttävää on, että vain alle puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan. Sen sijaan viihdemedia on suosittua, ja suositus enintään kahden tunnin päivittäisestä ruutuajasta ylittyykin koululaisilla selvästi. Suomessa myös koulun liikuntatuntien määrä on Euroopan pienimpiä. (European Commission/ EACEA/Eurydice 2013; Laine ym. 2011; Tammelin ym. 2013.) Huotarinen (2012) tutkimus paljastaa, että nuorten kestävyyskuntokin on heikentynyt Suomessa viimeisten kahden vuosikymmenen aikana. Lisäksi Kautiainen ym. (2010, 16) osoittavat, että lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt huomattavasti.

Jotta saavutettaisiin hyvinvointi mahdollisimman monelle tulevaisuuden kansalaiselle, liikuntaan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tulisi panostaa nimenomaan kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Jokainen lapsi käy peruskoulun, joten sen kautta voidaan saavuttaa kaikki nuoret ikäluokat. Kantomaa ym. (2013, 16) mukaan liikunta on hyödyntämätön voimavara suomalaisessa koulussa ja opettamisessa. Lapsuudessa omaksuttu aktiivinen toimeliaisuus antaa eväitä pitkälle myöhempään elämään ja pohjan jatkaa liikunnallista elämäntapaa. Tämän vuoksi hallitus onkin nostanut yhdeksi kärkihankkeekseen lisätä kouluihin tunti lisää liikuntaa. Asian merkittävyyttä hankkeessa nostaa se, että hankkeen avulla on tarkoitus luoda pysyviä muutoksia suomalaiseen

yhteiskuntaan. Opetus ja kulttuuriministeriö sijoittaa hankkeeseen seuraavan kolmen vuoden aikana 21 miljoona euroa. (Grahn-Laasonen 2015, 3.) Uuteen hallitusohjelmaan on kirjattu, että jokaisen koululaisen tulisi saada tunti lisää liikuntaa koulupäivän aikana. Toteutustapa on koulujen päätettävissä. Liikkuva koulu -hanke tulee hallituksen tavoitetta lisätä aktiivisuutta koulupäivään levittämällä toimintansa valtakunnalliseksi. Tarkoituksena on myös käynnistää kokeilu, jossa Liikkuva koulu -hanketta kokeiltaisiin toisella asteella eli ammatillisissa oppilaitoksissa sekä lukioissa. (OPM 2015.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää oppilaiden koulupäivän aikaista liikkumista nokialaisissa alakouluissa; kuinka paljon ja minkälaista fyysistä aktiivisuutta koulupäivä mahdollistaa oppilaille. Tutkimuksella selvitetään myös sitä, miten koulujen toimintakulttuurit vaikuttivat oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan luokanopettajien omaa halua ja mahdollisuuksia lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulussa. Tutkimustulosten avulla voidaan osoittaa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen tilaa tällä hetkellä Nokian alakouluissa. Tutkimustulosten kautta Nokian kaupungin kouluja herätellään pohtimaan omia toimintatapojaan ja toimintakulttuureitaan sekä sitä kautta muuttamaan koulupäiviään fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa mahdollistavaksi. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Nokian kaupungin kanssa.

## 2 Liikunta ja oppiminen

Vaikka lapsen aivot ovat jo syntymähetkellä rakenteeltaan samanlaiset kuin aikuisten, mutta niiden toiminta sekä eri osien yhteydet kypsyvät vähitellen. Aivojen kehittyminen on riippuvaista niiden käytöstä. Soluyhteyksien syntyminen ja niiden rakenteiden vahvistamiseen tarvitaan toistuvia kokemuksia. Kehitykseen vaikuttaa perintötekijöiden ohella suurella määrällä lapsen kasvuympäristö. (Nikander 2009, 105-107.)

Syväoja ym. (2012, 29) toteavat, että yleisesti ottaen liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia oppimiseen ja koulumenestykseen. Liikunnalla ja liikkumisella ei tutkimuksen mukaan ole negatiivisia vaikutuksia oppilaiden suorituskykyyn koulussa (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 28). Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa etenkin keskittymiskykyyn, muistamiseen, itsensä arvostamiseen sekä verbaalisiin taitoihin (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 28). Tutkimuksen mukaan oppitunnin aikana tehtävät liikunnalliset toiminnot toimivat yhtenä opettajan strategiana oppilaiden suorituskyvyn parantamiseksi, sillä niin sanottu välipalaliikunta auttaa muun muassa keskittymään, luomaan luokkaan yhteishenkeä ja saavuttamaan parempia testituloksia (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 29).

Katsauksessaan Syväoja ym. (2012, 29) nostavat esiin niitä mekanismeja, jotka selittävät liikunnan vaikutusta oppimiseen. Liikunnan vaikutukset ulottuvat paitsi koko kehoon, mutta myös aivoihin, joka oppimisen kannalta on oleellista tuoden enemmän mahdollisuuksia oppimiseen. Erityisesti vaikutusta on muistin ja toiminnanohjauksen toiminta-alueilla, joissa liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta. Samat keskushermoston mekanismit vastaavat motoristen ja kognitiivisten taitojen ohjauksesta, jolloin motoriset ja kognitiiviset taidot kehittyvät samaan tahtiin. Lasten kognitiivisen toiminnan ja oppimisen kehittyminen on yhteydessä myös ylipaino ja lihavuus, jotka taas liittyvät vahvasti fyysisen aktiivisuuteen ja liikuntaan. (Syväoja ym. 2012, 29-30.)

Artikkelissa Kantomaa, Syväoja ja Tammelin (2013, 13) toteavat, että liikunnalla on vaikutuksia oppimiseen. Hyviin arvosanoihin ja testituloksiin vaikuttavat koulupäivän aikainen liikunta, suuri fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hyvä kestävyyskunto. Lisäksi liikunnallisilla vapaa-ajan harrastuksilla on positiivista vaikutusta koulumenestykseen. Artikkelin kirjoittajien mielestä koululiikunnan sekä fyysisen aktiivisuuden ja hyvän kestävyyskunnan kehittämisen lisääminen on perusteltua sekä oppimisen että terveyden kannalta. On myös todettu, että hyväkuntoiset oppilaat ovat huonokuntoisia vähemmän poissa koulusta. Koulun näkökulmasta merkittävää on koululiikunnan eli liikuntatuntien, välituntiliikunnan sekä oppituntien aikana liikkumisen edistäminen ja tukeminen. Lasten

kannalta tärkeää on myös kodin rooli, sillä vanhempien antamalla mallilla on merkitystä lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Kantomaa ym. 2013, 12-13, 16.)

Suora vaikutus oppimiseen liikunnalla on etenkin muistin ja toiminnanohjauksen kautta. Epäsuorasti liikunta ja fyysinen aktiivisuus näyttää vaikuttavan esimerkiksi häiriökäyttäytymisen vähentymisenä, kun välillä voidaan siirtää energiaa toimintaan. Liikunnan kautta lapset oppivat erilaisia käyttäytymisnormeja, jotka taas auttavat keskittymään ja kohdistamaan energiat oikeisiin asioihin oppimistilanteissa. Mitä enemmän lapsella on motorisia valmiuksia ja taitoja, sitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Sitä enemmän hän myös saa uusia ja haasteellisempia oppimiskokemuksia. (Kantomaa ym. 2013, 14-15.)

Liikunnan ja oppimisen yhteydet tulevat selville Jaakkolan raportissa (2010, 53-54), jossa hän selvittää näiden kahden tekijän kiinteää suhdetta ja yhteisvaikutusta. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia, lisää välittäjäaineiden tasoa sekä kasvattaa neurotrofiinien tuotantoa. Toisaalta liikunta kasvattaa aivoissa olevien hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermosoluja etenkin oppimisen ja muistikeskus hippokampuksen alueella. Lisäksi liikunta lisää aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä, tihentää olemassa olevia hermoverkkoja sekä lisää aivokudoksen tilavuutta. Näin ollen liikunta edesauttaa muistamisen ja kognitiivisten prosessien kehittämistä ja antaa enemmän valmiuksia oppimiselle. (Jaakkola 2010, 53-54.)

Hakkarainen (2009, 75) näkee liikunnan olevan merkityksellinen hermoston kehittymiselle. Hermosto kehittyy ennen murrosikää, jolloin nimenomaan hermostolle ärsykeitä tuottava liikunta on erityisen tehokasta. Tällaisia ärsykeitä ovat erityisesti taito-, nopeus-, rytmisekä kehonhallintaharjoitteet. (Hakkarainen 2009, 75.)

Opettajien mielestä koulupäivän aikainen liikkuminen vähentää myös työrauhaongelmia ja edistää kouluviihtyvyyttä. Opettajien mielestä jokainen opettaja on liikkumisen mahdollistaja sekä edistäjä, ja toimii myös roolimallina oppilaille liikuntakasvatuksenkin saralla. (Tammelin 2012, 31, 38-39, 52-53.)

## **2.1 Nykypäivän liikunta lapsilla**

Maailma on muuttunut ja muuttuu jatkuvasti, ja samalla se tuo muutosta väestön aktiivisuuteen. Aktiivisuudessa muutos on negatiiviseen suuntaan. Tämä tarkoittaa sitä että, arjen luontainen liikkuminen on vähentynyt ja vastaavasti istuminen lisääntynyt niin aikuisväestössä kuin lasten ja nuortenkin parissa. Tänä päivänä liikkuminen tapahtuu yhä

enemmän organisoidusti eli erillisen harrastuksen piirissä. Kaikilla lapsilla ei kuitenkaan ole liikunnallista harrastusta ja siten liikkumattomuus saattaa osalle lapsista olla jokapäiväistä. On myös hyvä huomata, että urheiluvienkin lasten liikuntamäärät ovat laskussa. Tämä aktiivisuuden ja liikkumattomuuden vähentyminen tuo hurjan haasteen tulevien työikäisten terveydelle ja hyvinvoinnille. (Hakkarainen 2009, 55.)

Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Valmentajat ry ovat selvittäneet sitä, takaako urheiluseuran jäsenyys ja urheiluharrastus riittävän kokonaisliikuntamäärän. Selvityksestä huomataan, että kokonaisliikuntamäärä on suurimmillaan 8-11 -vuotiaana, ja että keskiarvo vähenee ikäluokittain 12-vuotiaasta lähtien. Tällöin myös urheiluseuran organisoima ja lajiin liittyvä harjoittelu lisääntyy joko valmentajan johdolla tai omatoimisesti, mutta se ei yksinään riitä kompensoimaan muun liikkumisen vähentymistä. On kuitenkin taas huomattava, että yksittäiset erot tosin ovat suuria. (Hakkarainen 2009, 56, 59, 68.)

Hakkarainen (2009, 68) kannustaa eri tahoja miettimään, miten lasten ja nuorten aktiivisuutta ja liikkumista voitaisiin lisätä. Hänen mielestään urheiluseuratoiminta ei saisi olla liian sitovaa, ja siksi lapsille ja nuorille olisikin tarjottava vaihtoehtoja riittävän liikuntamäärän saavuttamiseksi (Hakkarainen 2009, 68).

## **2.2 Lasten fyysinen kehittyminen**

Lasten ja nuorten kehitys jaetaan fyysiseen kasvuun, biologiseen kypsymiseen sekä fysiologisen kehittymiseen. Nämä ovat itsenäisiä ja erilaisia ilmiöitä, mutta toisaalta toisistaan riippuvaisia. Fyysinen kasvu on kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua ja sitä tapahtuu yksilöllisen aikataulun mukaisesti, mutta pääasiassa kuitenkin ensimmäisen 15-20 elinvuoden aikana. Biologinen kypsyminen tarkoittaa elimistön kypsymistä kohti aikuisen kypsyysastetta. Fysiologinen kehittyminen taas on kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden erilaistumista ja niiden toiminnallista kehittymistä. Tähän fysiologiseen kehittymiseen vaikuttaa kasvun ja kypsymisen lisäksi olennaisesti myös lapsuusajan liikunnallisuus. Kun ajatellaan fyysisen suorituskyvyn (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja taidot) kehittymistä, siihen vaikuttaa niin peritty geneettinen potentiaali, fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen kuin fysiologinen kehittyminenkin. Kaikilla lapsilla on tietty potentiaali kehittyä suoritusominaisuuksien ja taitojen osalta, mutta tärkeintä kehityksessä on kasvuympäristöstä tulevat ärsykkeet. (Hakkarainen 2009, 74-75.)



## 2.3 Liikuntasuositukset Suomessa

Alakouluikäisille fyysisen aktiivisuuden perussuositus on 2 tuntia päivässä. Tällä tarkoitetaan, että lapsi liikkuu monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suosituksen mukaisella liikkumisella voidaan vähentää terveydellisiä haittoja, mutta hyötyjen saavuttamiseksi olisi kuitenkin hyvä liikkua enemmänkin. Aikuisten on hyvä muistaa, että lasten luonnollista liikkumista ei yleensä tarvitse rajoittaa, sillä lapset osaavat luonnostaan pitää taukoa rasituksen tullessa liian kuormittavaksi. (Tammelin & Karvinen 2008, 6, 18-19.) Alakouluikäisistä lapsista noin 50% liikkuu reippaalla teholla 1 tunnin päivässä. 2 tuntia reipasta liikuntaa toteutui vain 1%:lla alakouluikäisistä lapsista. Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan koulupäivän aikana reipasta liikkumista alakouluikäisille lapsille tulee keskimäärin 5,4 minuuttia tuntia kohden, jolloin kuuden tunnin koulupäivän aikana liikkumista tulee vain 32 minuuttia. (Tammelin 2013, 25, 27.) Tammelin (2013, 28) korostaakin, että opettajilla on suuri mahdollisuus vähentää lasten ja nuorten passiivisen istumisen aikaa (Tammelin 2013, 28).

Suosittelun liikunta-aika ei tarkoita yhtäjaksoista liikkumista, vaan se voi koostua monista pienemmistä liikuntatuokioista. Kuitenkin suositellaan, että vähintään puolet päivän aikana kertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta kertyisi yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista tai liikuntajaksoista. Samoin suositellaan, että lapsen liikkuminen sisältäisi päivittäin myös rasittavampia liikuntajaksoja, joilla tarkoitetaan lähinnä muutaman sekunnin kestoisia intervallityyppisiä suorituksia, jossa saadaan syke nousemaan. Näistä hyvänä esimerkkinä on erilaiset pelit, joissa lapsi juoksee muutaman sekunnin ajan kovalla vauhdilla. (Tammelin & Karvinen 2008, 19-20). Alakouluikäisiä lapsia pelit ja liikuntaleikit, kuten hipat, innostavat ja niiden kautta liikkumiseen tulisikin ohjata esimerkiksi välituntien aikana.

Samalla suositellaan, että ruutuaikaa lapsella olisi maksimissaan 2 tuntia päivässä ja yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää. (Tammelin & Karvinen 2008, 6.) Tutkimuksen mukaan noin puolet koululaisista käyttää päivittäin vähintään kaksi tuntia television katsomiseen koulupäivinä. Tietokoneella vähintään 2 tuntia koulupäivinä pelaa viidesosa tytöistä ja 40% pojista. (Tammelin ym. 2013, 68.)

Liikunta voidaan nähdä yleisesti ottaen hyvinkin tärkeäksi asiaksi koko yhteiskunnan tasolla. Se koskettaa kaikkia yksilöitä vauvasta vaariin. Lapsilla liikkuminen on luonnollista, mutta yhä varhaisemmassa vaiheessa nykypäivän lapset alkavat passivoitumaan. Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta liikunta kuitenkin on tärkeää, sillä sen avulla voidaan ehkäistä monia sairauksia ja edesauttaa hyvinvointia. On tärkeää, että

lapsille annettaisiin malli liikunnallisesta elämästä jo elämän alkuvaiheilla, jota tuettaisiin läpi nuoruuden ja pyrittäisiin ylläpitämään aikuisuudessa. Rajalan, Haapalan, Kantomaan ja Tammelinin (2010, 4) mukaan lapsuuden ja nuoruuden aktiivinen liikunnan harrastaminen jatkuu todennäköisesti myös aikuisuudessa. On tärkeää, että lapsen ja nuoren liikuntaan osallistumista tuetaan jatkuvasti, mutta oleellista se on etenkin muutostilanteissa eli useimmiten juuri koulun aloittamisen yhteydessä sekä peruskoulusta yläkoulun siirtymävaiheessa (Rajala ym. 2010, 5).

Vanhempien rooli ja malli liikunnan sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavalle näkyy myös siinä, kuinka paljon perhe käyttää moottoriajoneuvoja. Monet aikuiset kulkevat autolla pienetkin matkat esimerkiksi töihin tai asioille. Nykypäivänä lapsia myös kuljetetaan harrastuksiin autolla. Samoin vanhemmat kускаavat lapsiaan myös kouluun sen sijaan, että koulumatkoista saataisiin luonnollista liikkumista. Tammelinin, Laineen ja Turpeisen tutkimuksen (2013, 48) mukaan 4-6 vuosiluokan oppilaista 31% kulkee 1-3 km:n koulumatkan autolla. 3-5 km:n matkan kouluun auton kyydissä tulee 50% oppilaista ja kulkee yli 5 km:n takaa tulevat oppilaat kulkevat 94%:sti autolla. (Tammelin ym. 2013, 48.) Aikuisten antama malli ei näyttäydä kovinkaan hyvänä esimerkkinä lasten liikunnallisuuden lisäämiselle, vaan ennemminkin antaa esimerkin ja hyväksynnän yhä lisääntyvästä passiivisuudesta.

Tärkeä rooli liikunnallisuuden istuttamisesta on vanhemmilla, mutta myös koulu voi osaltaan toimia yhtenä vaikuttajana lapsen liikunnallisuuden synnyttäjänä ja ylläpitäjänä. Raportissaan Syväoja ja Kantomaa (2012, 30) huomauttavat, että koulu onkin ainoa paikka, joka tavoittaa koko ikäluokan lapset, ja siten voi edesauttaa tässä tärkeässä fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tehtävässä. Jo pelkkä liiallinen istuminen aiheuttaa lapsille ja nuorille lihaskunnon heikkoutta, niska-hartiaseudun oireita sekä lihavuutta. Tänä päivänä noin 10-15% alakouluikäisistä on ylipainoisia. (Rajala ym. 2010, 4.)

Koulupäivän aikana tehtävää aktiivista toimintaa ei pitäisi rajoittaa, vaan siihen käytettävää aikaa tulisi lisätä tai ainakin pitää nykyisellään (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 32). Koulujen tulisi huomioida lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja mahdollistaa sen toteutumisen (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 32). Tuija Tammelinin ym. (2013, 13) mukaan ei ole samantekevää, miten koulupäivät vietetään, koska lapset viettävät suuren osan päivästä juuri koulussa. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi liikunnallisuus koulupäivän aikana tuo viihtyvyyttä sekä oppilaille että henkilökunnalle. Tammelin ym. (2013, 75) kuitenkin muistuttavat, että vaikka koulupäivään lisättäisiinkin liikuntaa, lasten vanhemmille ei saisi tulla mielikuvaa siitä, että koulu hoitaa liikuttamisen kokonaan. Liikkuminen vapaa-ajallakin on erityisen tärkeää.

Samoin ruutuajan vähentämiseen tulisi kiinnitettävä huomiota. Nämä ovatkin oleellisesti vanhempien vastuulla, mutta toisaalta koululla voi olla merkittävä rooli tiedon jakamisessa ja vanhempien herättämisessä esimerkiksi vanhempainiltojen yhteydessä. (Tammelin 2013, 75.)

## **2.4 Oppimistyylit**

Nykyään on alettu huomioida, että ihmisillä on erilaisia tapoja oppia. Koulussakin tiedostetaan oppilaiden erilaisuus, erilaiset oppimistyylit ja oppimisen tarpeet. Opettajien tuleekin huomioida oppilaidensa erilaiset oppimis- ja työskentelytyylit ja huomioida ne opetusta suunnattaessa. (Prashnig 1996, 41, 47.) Ihmisellä on neljä aistikanavaa: visuaalinen (näkö), auditiivinen (kuulo), taktiilinen (kosketus) ja kinesteettinen (liike). Aluksi lapsi on kinesteettinen oppija, sillä vaikeiden asioiden muistamiseen ja oppimiseen hän käyttää koko kehoaan. Vähitellen lapsi alkaa käyttämään myös taktiilista aistikanavaa tunnustellen sekä esineiden ja asioiden kanssa käydyn yhteistyön kautta. Koko alakoulun ajan kinesteettiset ja taktiiliset aistikanavat ovat vahvoja oppimistyyliä, vaikka myös muiden aistikanavan käyttö alkaa ja vahvistuu. (Prashnig 1996, 67-69.)

Prashnig (1996, 41, 45) osoittaa, että useiden tutkimusten mukaan oppimista tapahtuu paremmin vapaammassa oppimisympäristössä kuin opettajajohtoisesti paikallaan istuessa ja kuunnellessa. On huomioitava, että erityisesti pojat tarvitsevat liikkumista oppimistilanteisiin (Prashning 1996, 45).

### 3 Liikuntainterventiot

Rajala ym. (2010, 12) mukaan alakouluikäisten koulupäivään liikuntaa on saatu ja saadaan lisää erilaisten liikuntainterventioiden avulla. Onnistuneet interventiot ovat tutkimusten mukaan olleet melko mittavia projekteja. Kestoltaan ne ovat monien kuukausien tai jopa vuosien mittaisia ja koskevat koko koulun toiminnan muuttamista liikuntaa tukevaksi. Lisäksi kouluihin on hankittu liikuntaan aktivoivia välineitä, kehitetty koulun pihaa sekä opetusta liikunnallisempaan ja toiminnallisempaan suuntaa. (Rajala ym. 2010, 12.)

Yksi isoimmista interventioista Suomessa on Liikkuva Koulu -ohjelma, jonka kautta koululaisten istumista on pyritty vähentämään, lisäämään koululaisten liikkumista sekä kouluviihtyvyyttä ja parantamaan työrauhaa kouluissa ([sport.fi](http://sport.fi)). Liikkuva Koulu -hanke on valtakunnallinen yritys tuoda enemmän liikkumista ja aktiivisuutta kouluihin. Liikkuva Koulu -hankkeen väliraportin mukaan hankkeessa mukana olleissa kouluissa aktiivisuutta on onnistuneesti lisätty esimerkiksi liikunnallisten vanhempainiltojen, oppilaille järjestettyjen väikkäriskoulutusten sekä koulun pihasuunnitelman toteutumisen keinoin. Hankkeen myötä opettajien asenteet ja koulun toimintamallit liikkumista kohtaan näkyivät muuttuneen positiivisempaan suuntaan, mutta sitoutumista koko koulun tasolla tarvitaan lisää. Vaikka hanke onkin mahdollistanut aktiivisuutta ja liikunnallisuutta koulupäivään, se ei kuitenkaan tarkoita, että oppilaat kuitenkaan liikkuisivat enemmän. (Laine ym. 2011, 17-19.) Liikkuva koulu –hankkeen pilottivaiheen loppuraportin mukaan Liikkuva Koulu -hanke on opettajien mielestä onnistunut ja hyödyllinen, vaikka liikkuminen hankkeen aikana onkin lisääntynyt vain hieman. Hankkeen hyöty näkyy myös koululaisten koulumatkaliikunnan lisääntymisenä. Se nähdään positiivisena muutoksena koulun toimintakulttuurissa sekä hankkeen aikana että sen jälkeenkin. (Tammelin ym. 2012, 52.) Hankkeen aikana alakoululaisten liikkuminen lisääntyi vain hieman. Hanke edisti oppilaiden koulumatkaliikuntaa. (Tammelin 2012, 31, 38-39, 52-53.)

Liikkuva koulu -hanke korostaa koko koulun tasolla tapahtuvaa liikunnan lisäämistä oppilaiden koulupäivään. Tämä nähdään suurimpana edistävänä tekijänä siihen, että koulun toimintakulttuuria muutetaan liikunnallisempaan suuntaan pysyvästi. Tällöin liikkuminen ei tarkoita ainoastaan yksittäisten tempausten järjestämistä, vaan se on läsnä joka päivä oppilaiden arjessa. Liikkumiselle tulee järjestää aikaa ja suunnittelussa kiinnitetään huomiota siihen, että oppilaat otetaan osallisiksi sekä huomioidaan sukupuolten välisiä eroja. (Tammelin 2012, 55.)

Liikkuva koulu –hankkeen lisäksi yksi lasten liikunnallistamisen mahdollistaja on koulun kerhotoiminta. Tavoitteena kerhotoiminnalla on saada aikaan monipuolista lapsen ja nuoren kasvua tukevaa vapaa-ajan toimintaa. Koulujen kerhotoiminnan tavoitteena on, että liikunnallisen toiminnan piiriin saadaan myös niitä lapsia, joilla ei ole esimerkiksi perheen tuen puutteesta johtuen mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti. Tällä pyritään siihen, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus liikunnalliseen harrastamiseen läpi koko perusopetuksen. (Opetushallitus.) Liikkuva koulu –hankkeella on ollut positiivinen vaikutus myös koulujen ja urheiluseurojen välille, sillä seurat ovat päässeet tavoittamaan lapsia tulemalla kouluun. Urheiluseuroilla on mahdollisuus markkinoida omaa osaamistaan ja palveluaan kouluille ja toisaalta koulut ovat entistä kiinnostuneempia yhteistyöstä seurojen kanssa. Yhdessä koulut ja urheiluseurat voivat mahdollistaa lapsille fyysisesti aktiivista toimintaa esimerkiksi lyhytaikaisilla toimintatuokioilla tai ulottamalla toiminnan laajemmin liikunnallisen kerhotoiminnan avulla. Urheiluseurojen tuleminen kouluun ja lajeihin tutustuttaminen voi innostaa oppilaita liikkumaan ja lähtemään mukaan seuratoimintaan. (Valo ry)

### **3.1 Miten lisätä aktiivisuutta koulussa?**

Koulupäivän aikana fyysisen aktiivisuuden lisäämistä voidaan saavuttaa, jos lisätään liikuntatuntien tuntimäärää tai/ja tehostetaan siellä tapahtuvaa toimintaa (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 32). Monien tutkimustulosten perusteella voidaan havaita, että liikunnan lisääminen koulussa on nostanut samalla myös oppilaiden koulumenestystä etenkin akateemisissa aineissa. (Jaakkola 2010, 55). Fyysisen suorituskyvyn lisäämiseksi voidaan käyttää ulkopuolisia liikunnan ammattilaisia, kehittää erilaisia liikuntaohjelmia, ulottaa koulupäivää enemmän ulos ja tarjota esimerkiksi liikuntakerhoja (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 32-33.) Jaakkolan (2010, 59) mukaan myös alakouluun tulisi saada päteviä liikunnanopettajia, jotta voitaisiin luoda liikunnallinen perusta mahdollisimman monelle lapselle. Välitunnin aikana oppilaat saavat mahdollisuuden aktiiviseen toimintaan, leikkiin ja peliin, ja se voi olla joko ohjattua tai vapaata (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 32). Välitunnin ja siellä liikkumisen merkitys näkyy etenkin oppilaiden tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn parantumisessa (Jaakkola 2010, 57). Myös oppitunnin aikana voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta suorittaen lyhyen aikaa liikunnallisia tehtäviä. (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 32-33). Pedagogisesti ajatellen erittäin hyödyllistä voisi olla liikkumisen ja opetuksen yhdistäminen, jota voidaan nimittää toiminnalliseksi oppimiseksi.

### 3.2 Koulun toimintakulttuuri

Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa suuresti siihen, kuinka paljon liikkumista oppilaat koulupäivän aikana saavat. Hiltusen ja Tursaksen (2013, 42) Pro gradu -tutkimus osoittaa, että puolet tutkimukseen osallistuneista luokanopettajista tietävät lasten ja nuorten liikkumisen tärkeydestä; opettajat tiedostavat, että oppilaiden tulisi liikkua koulupäivän aikana tunnin verran. Kuitenkin tutkimus paljastaa, että vain 11% opettajista tietää yhtäjaksoisen istumisen suosituksesta koulussa. Suosituksen mukaan yhtäjaksoista istumista saa olla enintään kaksi tuntia kerrallaan. (Hiltunen & Tursas 2013, 42.)

Hiltusen ja Tursaksen (2013, 35) tutkimuksessa suuri osa luokanopettajista mieltää oppilaiden liikuttamisen olevan nimenomaan luokanopettajien vastuulla. Lähes puolet (45%) luokanopettajista näkivät, että koulussa olevien puitteiden avulla liikunnallisuutta voidaan lisätä oppilaiden koulupäivän aikana. (Hiltunen & Tursas 2013, 35.)

Hiltusen ja Tursaksen tutkimuksen (2013, 59) mukaan luokanopettajat eivät juurikaan uskalla heittäytyä kokeilemaan erilaisia koulupäivää liikunnallistavia toimintoja, sillä ajattelevat toisten opettajien tai yleisesti koulukontekstin aiheuttavan ihmettelyä. Liikunnallistaminen tarkoitti opettajille lähinnä perinteisiä liikuntaleikkejä ja palloilua ja hyppimistä. Kuitenkin tutkimus osoittaa, että opettajat ovat lisänneet liikkumista tiettyjen oppiaineiden kohdalla: matematiikkaa ja äidinkieltä on helpompi liikunnallistaa. (Hiltunen & Tursas 2013, 59.)

### 3.3 Uusi opetussuunnitelma

Syksyllä 2016 voimaan astuva uusi opetussuunnitelma antaa entistä enemmän mahdollisuuksia aktiivisempaan koulupäivään. Uuden opetussuunnitelman lähtökohtana on ajatus oppilaasta aktiivisena toimijana (Opetushallitus 2014, 14). Opetussuunnitelma painottaa muun muassa itsestä huolehtimisesta ja arjen taitoja. Nämä tavoitteet saadaan sekä toteutumaan että niiden avulla voidaan lisätä erinomaisesti lasten liikunnallisuutta. (Opetushallitus, 2014)

Opetussuunnitelmaa on uusittu muuttuva maailma huomioden, sillä muutokset koskettavat väistämättä myös oppilaiden kehitystä ja hyvinvointia. Opetussuunnitelma näkee terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sivistyksen yhdeksi tärkeäksi tehtäväksi. (Opetushallitus 2014, 16-17.) Liikunnan Ops 2016 ainetyöryhmä (2014) tähdentää, että lasten passiivinen liikunnallisuus on kasvava ongelma kansanterveydelle, ja sen vuoksi koululaisten aktiivisuutta tulisi lisätä koululiikunnan lisäksi koulupäivän aikana myös muilla oppitunneilla (Back ym. 2014).

## 4 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sitä, millä tavalla ja kuinka paljon oppilaat liikkuvat koulupäivän aikana nokialaisissa kouluissa. Fyysinen aktiivisuus ja sen parantaminen koetaan tärkeäksi ja velvollisuudeksi, koska lasten ja nuorten hyvinvointia halutaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Nokialla tämä on huomattu sillä tasolla, että Liikkuva Koulu -hanke on vahvasti läsnä kaikissa, ainakin isoimmista Nokian kouluissa. Tutkimuksella pyritään selvittämään, millä tasolla oppilaiden aktiivisuus ja sen lisääminen on käytännössä. Oletuksena tutkimukselle on se, että liikuntaa on lisätty koulupäivään pieninä määrinä ja erillisinä toimintana. Koulutyön ja oppimisen näkökulmasta oleellista olisi liittää aktiivisuus myös osaksi tavoitteellista opetusta, jota tavoitellaan uuden opetussuunnitelman kautta.

Tärkeä seikka koulupäivän aktiivisuuden lisäämiselle on koulun toimintakulttuuri.

Tutkimuksen avulla pyritään hahmottamaan niitä toimintakulttuureja, joita nokialaisissa kouluissa vallitsee. Koko koulun toimintakulttuuri määrittää pitkälti sen, miten opettaja omaa opetustehtävänsä toteuttaa ja missä määrin muutokset ovat mahdollisia. Toisaalta yksi tekijä on myös opettajan oma halu kehittää toimintaa ja oppilaiden hyvinvointia joko koko koulun tasolla sekä omassa toiminnassaan. Tämän tutkimuksen avulla pyritäänkin havaitsemaan oppilaiden aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuuksia ja haasteita nokialaisissa kouluissa.

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka paljon oppilaat liikkuvat Nokian alakouluissa?
2. Millaisin keinoin fyysistä aktiivisuutta harjoitetaan Nokian alakouluissa?
3. Edistääkö Nokian alakoulujen toimintakulttuuri lasten liikunnallisuutta ja sen lisäämistä?
4. Millä tavalla Nokian alakoulujen opettajat ovat valmiita lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista?

## 5 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus on laadullinen. Aineisto on kerätty haastattelemalla nokialaisten alakoulujen luokanopettajia. Haastattelurunko on rakennettu teemahaastattelun periaattein, joka osoittautui mieluisimmaksi työkaluksi tässä tutkimuksessa.

### 5.1 Teemahaastattelu

Haastattelu on kaikkein yksinkertaisin ja tehokkain tapa selvittää sitä, mitä joku ajattelee jostakin asiasta (Eskola & Vastamäki 2001, 24). Tutkimusongelmat nähtiin järkeviksi ratkaista nimenomaan haastattelun avulla. Fontana & Freyn (1994,361) mukaan haastattelu onkin hyvin voimakas keino ymmärtää yksilöitä. Haastattelun avulla siis voidaan päästä hyvin lähelle ja syvälle tutkittavien näkökulmaa.

Tässä tutkimuksessa käytettiin nimenomaan teemahaastattelua. Hermansson (1994, 36) perustelee teemahaastattelun järkeväksi metodiksi sillä, että tutkijalla on tarvittaessa mahdollisuus täydentää tietojaan ja varmistaa ymmärryksensä joko haastattelun kuluessa tai sen jälkeen. Tarpeen mukaan tutkija voi siis tehdä lisäkysymyksiä tai tarkennuksia asiasta. Haastattelun keskustelunomaisuuden sekä lisäkysymysten avulla haastattelija voi myös auttaa muistelemaan menneitä tai kaivaa heikosti tiedostettuja asioita haastateltavan mieleen. (Hermansson 1994, 36-37.)

Tämän tutkimuksen haastatteluissa pyrittiin rauhallisuuteen ja kiireettömyyteen, jolloin haastateltavilla oli aikaa ajattelulle ja vastauksille. Haastattelussa hiljaisuus ja tauot voivatkin toimia merkittävässä roolissa, sillä joskus asian ytimeen pääsemisessä tarvitaan aikaa. On siis tärkeää, että haastattelussa edetään rauhallisesti ja annetaan haastateltavalle tarpeeksi aikaa asian pohtimiseen ja muistelemiseen. Näin haastattelu voi saavuttaa syvemmän asioiden ja merkitysten tarkastelun. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 121; Hermansson 1994, 37.)

Teemahaastattelu rakennetaan tutkimukselle olennaisten teemojen ympärille, joiden avulla pyritään selvittämään tutkimusongelmat mahdollisimman hyvin (Eskola & Suoranta 1998, 79). Tässä tutkimuksessa teemoiksi nousivat fyysisen aktiivisuuden tila Nokian alakouluissa, toimintakulttuuri liikkuvaisuuden mahdollistajana sekä luokanopettajien ajatukset omasta toiminnasta tulevaisuudessa. Teemojen pohjalta rakennettu haastattelun runko on esitetty liitteessä 1. Teemahaastattelussa teemat muodostavat haastattelulle kehikon, jossa aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samanlaiset. Teemahaastattelulla voidaan kuitenkin vaikuttaa etenemiseen yksilöllisesti, sillä jokaisesta haastateltavasta



riippuen aihepiiriin kysymysten muodot, laajuus ja järjestys voivat vaihdella. Teemahaastattelu antaa haastattelulle liikkumavaraa ja siten mahdollistaa mahdollisimman laajan tietomäärän aineiston tarkasteluun. (Eskola & Suoranta 1998, 87-88.)

Haastateltavat opettajat vastasivat kysymyksiin selkeästi ja haastattelurunkoa mukaillen. Joitakin asioita kuitenkin sain selkiinnytettyä enemmän tarkentamisen ja jatkokysymysten avulla. Erityisesti, jos haastateltavalla oli tutkimukseen liittyen mielenkiintoisia ajatuksia ja sanottavaa, jatkoin keskustelua vapaasti.

Steinar Kvalen (1996, 96) mukaan tutkittavien ympäristössä oleminen antaa enemmän irti tutkimustuloksiin. Ympäristössä oleminen voi tutustuttaa tutkittavien käyttämään kieleen, päivittäisiin rutiineihin ja ympäristössä vallitseviin valtasuhteisiin. Tässä tutkimuksessa sekä tutkija että tutkittavat ovat päivittäin tekemisissä lasten kanssa ohjaus- ja kasvatustehtävissä. Niinpä tutkijan oli helppoa päästä tutkittavien arkeen ja ymmärrys puolin ja toisin oli luontevaa.

## **5.2 Tutkimuksen kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmänä voidaan pitää Nokian kaupungin alakouluja, niiden oppilaita sekä opettajia. Nokialla on yhteensä seitsemän isompaa alakoulua sekä kaksi pientä kyläkoulua. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla isoimpien koulujen luokanopettajia. Haastatteluun kysyttiin vapaaehtoisia luokanopettajia, johon suostui yhteensä seitsemän opettajaa kuudesta eri koulusta. Kaikki haastateltavat olivat naisia, ja opettajakokemusta heillä oli vaihtelevasti 1-15 työvuoden välillä.

## **5.3 Aineiston analyysi**

Haastattelujen jälkeen kaikki nauhoitetut haastattelut kirjoitettiin auki tekstiksi. Kirjoitettua tekstiä kerääntyi yhteensä 12 sivua. Vastaukset luettiin tarpeeksi monta kertaa selkeän kokonaiskuvan saamiseksi. Samalla alettiin jäsenteleen vastauksia tuloksiksi teema-alueittain. Analysoinnin alkuvaiheessa vastauksista poimittiin tärkeimmät tutkimuksen kannalta tärkeimmät asiat ajatuskartaksi niin, että samat asiat koottiin saman otsikon alle. Ajatuskartta auttoi jäsentämään vastaukset kokonaisuudeksi. Joitakin kiinnostavia asioita löydettiin myös muiden teema-alueiden alta, ja ne oli helppo sijoittaa ajatuskarttaan teemojen alle. Kaikki ajatuskartan asiat koottiin yhteen ja niistä syntyi tutkimuksen tulokset. Lopuksi kirjoitettuja vastauksia, ajatuskarttaa sekä jo kirjoitettuja tuloksia luettiin muutamaan kertaan ja varmistettiin, että kaikki tärkeimmät asiat oli varmasti mainittuna.

Käytetty tapa aineiston analyysissä osoittautui järkeväksi toimintatavaksi. Analysoidessa pystyi huomaamaan, että mitä useampaan kertaan haastatteluvastauksia sekä jo kirjoitettuja tuloksia tutkija lukee, sen parempi kokonaiskuva aineistosta on mahdollista saada. Tutkijan syvälinen hahmottaminen ja vastauksiin sisään pääseminen nostaa edelleen myös tutkimustulokset luotettavammiksi. Kiviniemen (2010, 80) mukaan teema-alueiden jäsentäminen vaatii usein useita analysoinnin vaiheita.

Tulosten pohdintaa tehtiin koko analysointivaiheen sekä tulosten kirjoittamisen aikana ja yhteydessä. Aineistoa työstäessä nousi esiin paljon ajatuksia, jotka oli järkevä kirjoittaa heti muistiin. Tulosten kirjoittamisen jälkeen ja niitä lukiessa nousi vielä uusia ajatuksia. Näistä kirjoitusvaiheen ja sen jälkeisten ajatusten pohjalta koottiin pohdinta pyrkien vastaamaan tutkimusongelmiin mahdollisimman kattavasti.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esitellään niitä tutkimustulokset, jotka ovat luokanopettajien haastattelujen pohjalta nousseet esiin. Ensimmäiseksi esitellään opettajan käsityksiä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä suomalaisissa alakouluissa sekä sitä, millainen on koulun toimintakulttuuri Nokian kaupungissa suhteessa lasten liikkumiseen ja toimintaan koulupäivän aikana. Toiseksi tutkimus selvittää haastateltujen luokanopettajien omaa toimintaa oppilaiden aktiivisuuden näkökulmasta.

Tuloksissa käytetyissä tekstikatkelmissa luokanopettajien nimien sijaan on käytetty seuraavia merkintöjä: Opettaja 1, Opettaja 2, Opettaja 3, Opettaja 4, Opettaja 5, Opettaja 6 ja Opettaja 7.

### 6.1 1h lisää liikuntaa koulupäivään

Hallituksen ehdotus liikunnan lisäämisestä suomalaisissa kouluissa tarkoittaa nokialaisten luokanopettajien mielestä juuri fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Vaikka fyysinen aktiivisuus mielletäänkin lähinnä liikkumisena ja liikuntana, opettajat ymmärtävät sen myös aktiivisena tekemisenä kaikkien oppiaineiden tasolla.

Kaiken kaikkiaan nokialaiset opettajat pitävät hallituksen esitystä erittäin tärkeänä. Opettajat näkevät, että oppilaiden liikunnallinen aktiivisuus ja lisäys sen mahdollisuuksiin sekä toteuttamiseen ovat tulevaisuuden kannalta merkittävä asia.

*”... lisää aktiivisuutta, joka varmasti maksaa itsensä takaisin.” (Opettaja 2)*

### 6.2 Oppilaiden liikuttaminen koulupäivän aikana

Opettajat liikuttavat oppilaita lähinnä niin sanotun välipalaliikkumisen keinoin. Tällöin oppitunnin aikana ja koulutehtävien välissä suoritetaan jokin pieni fyysinen toiminta. Toisilla on tapana tehdä koko porukalla taukojumppaa ja jotkut opettajat saattavat antaa oppilaille liikuntakortteja, jotka kertovat tehtävän liikuntasuorituksen.

*”... et semmosia erilaisia pieniä toiminnallisia katkoksia hyvin paikallaan olevaan touhuun, taukojumppaa ja sellasta.” (Opettaja 2)*

Osa opettajista kertoo lisäävänsä oppilaiden liikkumista tavaroiden tai tehtäväpapereiden hakemisella sen sijaan, että opettaja jakaisi ne oppilaille. Myös kaikki kynien teroittaminen ynnä muu katkaisevat oppilaiden istumista.

*” Oppituntien aikana siis koitetaan tuottaa liikkumista askareiden lomassa, haetaan välineitä eri paikoista, välillä opiskelua on toimintapisteissä, sitten voidaan vaihtaa paikkoja ja tehtävien välissä on joskus pientä liikuntaa.” (Opettaja 6)*

Tällä ei kuitenkaan suoranaisesti nähdä olevan vaikutusta oppilaiden suorituskyvyn parantamiseen, mutta voidaan sen avulla kuitenkin saada veri kiertämään sekä auttaa jaksamaan ja keskittymään seuraavaan tehtävään.

Toisinaan lähdetään myös ulos opiskelemaan. Erityisesti opettajat korostivat ympäristö- ja luonnontietoa oppiaineena, joka antaa hyvät mahdollisuudet rakentaa opetus oikeaan kontekstiin eli useimmiten juuri luontoon. Opettajat kokevat, että se sekä innostaa oppilaita että myös auttaa asian oppimisessa ja muistamisessa.

*” ... esimerkiksi luonnontiedon tunneilla lähdetään mahdollisuuksien mukaan ulkoilemaan ja liikkumaan.” (Opettaja 1)*

Myös muissa aineissa osa opettajista on pyrkinyt liittämään liikkeen mukaan opettettavaan asiaan joko omassa luokassa tai laajentamalla oppimisympäristöä muualle koulurakennuksessa tai ulkona.

*” Liikuntaleikkejä voi yhdistää myös muihin aineisiin, olemme ”suunnistaneet” äidinkielen tavuja ja sanoja sekä luonnontiedossa juureksia ja vihanneksia.” (Opettaja 1)*

*” oppiaines rakennetaan aktiiviseksi ja lapsen omaan toimintaan sidotuksi, tekemällä oppiminen. ” (Opettaja 5)*

### **6.3 Toiminnallinen oppiminen**

Vaikka nokialaisissa kouluissa oppilaiden fyysinen aktiivisuus käsitetäänkin suurelta osalta juuri liikunnaksi, ovat opettajat kuitenkin hyvin tietoisia toiminnallisen oppimisen periaatteesta. Opettajat käsittävät toiminnallisen oppimisen nimenomaan aktiivisena oppimisena, jolloin oppilaat itse osallistuvat aktiivisina oppimisprosessiin. Oppiminen tapahtuu hyvin usein vuorovaikutuksessa toisten kanssa eli joko pari- tai ryhmätyöskentelynä ja osallistumalla prosessiin joko itse oppimalla tai opettamalla.

*” Toiminnallisessa oppimisessa oppilas on aktiivinen osapuoli. Hän oppii ja oivaltaa vuorovaikutustilanteissa, välillä jopa opettaen toisia, ja sitten välillä oppien toisilta.” (Opettaja 1)*

Tärkeintä toiminnallisessa oppimisessa on itse tekeminen, ja juuri sen vuoksi se nähdäänkin lisäävän oleellisesti oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Tähän toki vaikuttaa paljolti opettajan oma viitseliäisyys, sillä toiminnallisen oppimisen suunnittelun osa opettajista kokee vaativaksi. Toisaalta kuitenkin oppimisprosessin aikana opettajan rooli vähenee ja hän jää enemmänkin ohjaavan aikuisen rooliin.

*” No se vaatii opelta enemmän ennakkosuunnittelua, mutta varmasti palkitsee.” (Opettaja 3)*

Hyvin usein opettajat yhdistävät toiminnallisen oppimisen juuri siihen, että uudistetaan perinteisiä opetusmenetelmiä tai vaihdetaan oppimiskontekstia. Tällöin lähdetään opiskelemaan ulos tai käytetään erilaisia havainnollistavia välineitä.

*” Toiminnallinen oppiminen voisi olla esim. sellaista että lähdetään ulos oppimaan biologiaa, maantietoa.. parempi vaihtoehto kuin luokassa opiskelu.” (Opettaja 3)*

*” opitaan toimimalla ja itse tekemällä esim. pareittain tai pienissä ryhmissä. käytetään erilaisiahavainnollistavia välineitä oppimisen tukena.” (Opettaja 2)*

Toiminnallinen oppiminen aletaan pikkuhiljaa ymmärtää toimintana, jolla on tavoitteet ja jonka kautta voidaan opettaa opetussuunnitelman sisältöjä. Yhden opettajan vastauksissa tämä opetukselliset tavoitteet sisältävä toiminnallisuus oli vahvasti mukana ja hän kertoikin aikovansa lisätä yhä enemmän toiminnallisen oppimisen keinoja opetukseensa. Uuden opetussuunnitelman myötä hän pyrkii myös oppiaineita ylittävien toiminnallisten oppimiskokonaisuuksien rakentamiseen sekä yhteistoimintaan muiden opettajien kanssa.

*” ... ja nyt keväällä me aiotaan toteuttaa sellanen laajempi oppimiskokonaisuus yhteistyössä toisten opettajien kanssa. Yhteinen suunnittelu ja jokaisen osaamisen hyödyntäminen on aika hienoa, jos on sellainen työyhteisö, joka lähtee innokkaana sellaseen mukaan. ...ja syksyllä sitten aiomme muiden opettajien kanssa kyllä ottaa tämän toiminnallisuuden ja oppiainerajat ylittävien kokonaisuuksien*

*rakentamisen omaan toimintaamme – toivottavasti ihan pysyväksi malliksi. Siihen meidän koulu ainakin kovasti antaa inuttia.”*  
(Opettaja 4)

#### **6.4 Esteet oppilaiden liikkumiselle koulupäivän aikana**

Nuoremmilla oppilailla esteitä koulupäivän oppituntien aikaiselle liikkumiselle ei havaittu, kun opettaja vaan mahdollistaa ja toteuttaa sen.

*” No mä nään, että pienillä oppilailla ei mikään oo esteenä, jos siihen vain tarjotaan tilaisuus.”* (Opettaja 2)

Tämän nähtiin onnistuvan, kun luokalla on oma luokanopettaja, joka pitää suurimman osan oppitunneista. Vanhemmilla oppilailla taas havaittiin fyysisen aktiivisuuden vähenevän oppitunneilla, koska heillä saattaa päivän aikana olla monia yksittäisiä tunteja, jossa opettaja aina vaihtuu.

*” Kun opetan päivän aikana yhden tunnin jotakin ainetta, vaikka englantia, jollekin muulle luokalle kuin omalle, niin on vaikeampaa ottaa aktiivista toimintaa mukaan, kun en tiedä mikä sen luokan tila on sillä hetkellä. Oman luokan kanssa on helpompaa, kun päivän aikana pystyy näkemään ryhmän olotilaa ja keskittymistä.”* (Opettaja 6)

Lisäksi haittaavia tekijöitä todettiin olevan kiireinen aikataulu, jos päivän aikana on jotakin normaalista poikkeavaa, johon kuluu niin sanottua tehokasta opiskeluaikaa.

*” Välituntien lisäksi liikunta voi koulupäivässä jäädä vähälle, jos koulupäivän aikataulu rajoittaa, esimerkiksi on määrätty ruoka-aika, kirjastoautolle pitää mennä minuutilleen, pitää mennä saliin päivänavaukseen.”* (Opettaja 1)

Yhdeksi haittaavaksi tekijäksi nähtiin myös koulun vanhanaikaiset järjestyssäännöt, jotka eivät aina salli liikkumista ja siitä usein johtuvaa hälinää oppituntien aikana.

*” Joidenkin koulun opettajien mielestä oppitunneilla pitää olla hiljaista ja rauhallista. Jos koittaa toimia vähän vapaammin, niin sua voidaan*

*kattoo vähän huonolla katseella. Sillon tulee tunne, että ei arvosteta. Ja sitten ei halua jatkaa sillai...” (Opettaja 7)*

## **6.5 Onko koulupäivän aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta haittaa?**

Opettajat eivät näe koulupäivään sisältyvällä fyysisellä aktiivisuudella ja liikkumisella olevan juurikaan haittaa. Osa opettajista pitää aktiivisuuden olevan merkityksellistä lasten hyvinvoinnin ja tulevaisuuden kannalta. Heidän mielestään lasten tulisi liikkua mahdollisimman paljon.

*” Liikkumisesta ei ole haittaa. Päinvastoin nykypäivän lasten tulisi liikkua mahdollisimman paljon.” (Opettaja 4)*

Jotkut opettajat kuitenkin saattavat arastella aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämistä, sillä näkevät aktiivisen toiminnan lisäävän hetkellisesti oppilaiden levottomuutta. Sen koetaan kuitenkin parantuvan harjaantumisen myötä.

*” ... etenkin isommissa ryhmissä liikkeelle lähdön jälkeen rauhoittuminen on osalle vaikeaa. Keskittyminen jumpan jälkeen ottaa aina oman aikansa. Tähänkin tiettenkin harjaantuu tehdessä.” (Opettaja 2)*

## **6.6 Koulun toimintakulttuuri – aktiivisuuden mahdollistaja tai este**

Jokaisen opettajan vastauksesta käy ilmi, että Nokiolla oppilaiden liikkumiseen ja aktiivisuuteen on kiinnitetty huomiota. Liikkuva koulu -hanke on vahvasti mukana nokialaisissa kouluissa ja sen myötä on saatu lisättyä paljon liikuntaa koulupäivään. Koulupäivän aikainen aktiivisuus näyttäytyy lähinnä välituntitoiminnan lisäämisestä tai erinäisten tempausten järjestämisenä.

Opettajien vastauksista nousi esiin vahvasti se, että kouluissa on alettu lisäämään oppilaiden liikkumista välkkäritoiminnalla. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmat oppilaat liikuttavat nuorempia oppilaita välituntisin. Oppilaita ollaan jo selkeästi alettu osallistamaan aktiiviseen ja liikunnalliseen koulupäivään, ja se on myös opettajien mielestä todettu hyväksi käytännöksi.

*” Joo välkkäritoiminta on hyväksi todettu tapa aktivoida lapsia pitkän välkän, joka on siis 30 minuuttia, niin sen aikana, joka voi olla ulkona tai salissa.” (Opettaja 7)*

*” Olemme koulussamme pyörittäneet tätä toimintaa reilun vuoden hyvin tuloksin.” (Opettaja 1)*

*” Hieno esimerkki X:n koulusta kun vitoset veti X:n porukalle kaupunkisodan. Hieno kokemus sekä ohjaajille että ohjattaville! Kaikki oli täysillä mukana! Ja opella on vain valvontavastuu.” (Opettaja 3)*

Yhdessä koulussa aktiivisuus on nostettu yhdeksi tärkeäksi teemaksi ja opettajia innostetaan ja kannustetaan lisäämään toimintaa myös oppitunteihin. Uuden opetussuunnitelman myötä toiminnallisuutta aiotaan kokeilla jo nyt keväällä ennen uuden opetussuunnitelman käyttöönottoa.

*”No meidän koulun toimintakulttuuri on aika huippu, se antaa hirmuisesti mahdollisuuksia ja innostaa opettajia lisäämään aktiivisuutta oppilaissa. Ollaan koko koulun tasolla innostuneita lisäämään toimintaa, jolla saataisiin lapsia liikkeelle. Eikä siis pelkän liikuntatuntien tai –tempausten avulla, vaan ihan jokaisella oppitunnilla kyseiseen oppiaineeseen liittyen. Nyt kevään aikana aiomme tehdä sellaisen testiviikon uuden opsin merkeissä.” (Opettaja 4)*

Opettajien vastauksista nousi esiin myös se, että pitkät välitunnit mahdollistavat hyvin oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisen. Samoin yhden opettajan kokemus pitemmistä oppitunneista nosti esiin idean sisällyttää ehkä enemmän toimintaa tuntien sisälle.

## **6.7 Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen**

Kaikki haastateltavat opettajat olivat sitä mieltä, että tulevat lisäämään oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Valtaosalle opettajista se käsittää juurikin välituntiliikunnan lisäämistä ja suunnittelua tai oppimisympäristön laajentamista entisestään ulkona.

*” Liikkuva koulun hengessä esimerkiksi pitkin välitunnein. Ja meillä koulussa pääsee luokat vuorotellen saliin liikkumaan pitkillä välitunneilla ja keväisin ja syksyisin tarjotaan mahdollisuutta käyttää vieressä olevaa lähiliikuntapaikkaa. Sitten meillä on esim.*



*pingisvuoroja ja sellasta ... ainahan voi keksiä pieniä asioita tunnin sisään ja koulun ruokalaan jonottaessa voi kavuta vaikka rappuset pariinkin kertaan.” (Opettaja 2)*

Yksi opettaja miettii myös oppilaiden osallistamista fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja samalla innostaa oppilaita erilailla toimintaan. Ja jos toimintaan saadaan linkitettyä opetettava asia, tulee oppimisesta varmasti paljon mielekkäämpää. Tällöin oppimistulosten sekä viihtyvyyden uskotaan parantuvan.

*” Haluaisin ottaa oppilaat mukaan suunnittelemaan toiminnallista oppimista yhä enemmän. Kyllähän se varmasti oppilaitakin motivoi, jos saavat opiskella vähän niin kun omalla tavallaan. Eikä kaikki edes opi samalla tavalla. Ja uskon, että kaikki oppilaat ihan pienestä isoihin innostuu tekemällä oppimisesta.” (Opettaja 5)*

## 7 Pohdinta

Nokialaiset luokanopettajat osoittavat, että liikkuminen ja toiminta koulupäivän aikana ovat tärkeitä asioita. Heidän mielestään oppilaiden ei tule toimia passiivisina tiedon vastaanottajina vaan ennemminkin aktiivisina toimijoina. Aktiivisuus nähdään sekä puhtaana liikuntana että toimintana koko koulupäivän aikana ja oppiaineisiin sidottuna.

### *Välituntiliikunta*

Tällä hetkellä Nokian kouluissa oppilaat liikkuvat opettajien mukaan jo melko paljon. Koulut ovat mukana Liikkuva koulu –hankkeessa, ja tämän tutkimuksen mukaan hanke on ollut merkittävä taho, mikä on edistänyt oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivässä. Liikkuva koulu –hanke on koko Suomea koskeva projekti, joka on siis onnistunut erittäin hyvin. Hankkeella on pyrkimyksenä parantaa kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta koko valtakunnan tasolla peruskouluissa (OPM 2009). Opettajien vastauksista käy ilmi, että hankkeen pyrkimyksessä ollaan onnistuttu ainakin Nokiolla.

Nokian kouluissa suurin hankkeen tuoma muutos on ollut välituntitoiminnan lisääminen. Opettajat kertoivat siitä onnistuneita kokemuksia niin oppilaiden kuin opettajienkin näkökulmasta. Liikkuva koulu -hanke painottaa (OPM 2016) oppilaiden osallisuutta eli toiminnan suunnittelua, toteuttamista sekä arviointia. Hankkeen toiminnan menestyksen kulmakivi on osallisuus, johon koulujen tulisi kiinnittää erityistä huomiota (OPM 2016). Nokiolla osallisuuteen on jo herätty, sillä kouluissa välkkäritoimintaa pyörittävät toiset oppilaat. Koulun isommat oppilaat suunnittelevat ja ohjaavat liikuntaa pienemmille oppilailla muutaman kerran viikossa.

Liikkumisen lisäämisen lisäksi välituntitoiminnan avulla oppilaita voidaan kasvattaa oikean toiminnan kautta ja oppimista tapahtuu niin sanotusti vahingossa. Välituntitoiminnan kautta isommat oppilaat oppivat suunnittelun taitoja, opettelevat ohjeiden antamista sekä pohtivat ja näkevät sääntöjen merkityksiä. Näitä taitoja ei kovinkaan usein opita kirjoja lukemalla, vaan nimenomaan toiminnan kautta. Asiat eivät myöskään ole toisarvoisia vaan näen, että enemmänkin erittäin merkityksellisiä elämän taitoja. Myös uusi, syksyllä 2016 voimaan astuva opetussuunnitelma painottaa näitä niin sanottuja kansalaistaitoja. Salakarin (2009, 33) mukaan opittavan aineksen saaminen aktiiviseksi ja lapsen omaan elämismaailmaan sidotuksi edesauttaa oppimista.

Opettajien mukaan vammautumisia ei ole juurikaan tapahtunut, vaikka toiminta on välillä ollutkin vauhdikasta. On kuitenkin havaittu hyväksi, että oppilaat saavat purkaa

energiaansa kunnolla, jolloin keskittyminen taas seuraavalla tunnilla on ainakin osalla oppilaista parempaa. Opettajat ovat huomanneet välkkäritoiminnasta olevan todellista hyötyä ja positiivisia kokemuksia siten, että oppilaita on saatu liikkumaan enemmän. Tämä voidaan nähdä siitä, kun välkkäri liikuntaan osallistuneet ovat tykänneet toiminnasta ja sen avulla innostaneet muitakin mukaan seuraavan kerran aktiviteettiin. Lisäksi oppilaat ovat alkaneet hyödyntää välkkäritoiminnan liikkumisia muinakin välitunteina.

Myös vanhempien oppilaiden toiminnassa on nähty innostuneisuutta, kun he miettivät mitä liikuntaa seuraavaksi toisille oppilaille pitävät. Lisäksi vanhempien oppilaiden oma aktiivisuus ja liikkuminen oletetaan lisääntyvän samalla, kun toimivat liikuttajina. Se voi myös lisätä heidän omaa liikkumistaan sekä koulupäivän muina välitunteina että vapaa-ajalla.

### *Välipalaliikunta*

Suurin osa nokialaisista luokanopettajista toteuttaa ja edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta erilaisin pienten liikuntatuokioiden muodossa. Pienikin liikunnan tuottaminen on passiivista istumista parempi vaihtoehto. Pienestä liikkumisen lisäämisestä on hyvä aloittaa, ja vähitellen lisätä koulupäivää kohti fyysisesti aktiivista koulupäivää.

Muidenkin tutkimusten mukaan fyysinen toiminta koulupäivän aikana edistää keskittyneisyyttä ja rauhallisuutta oppitunneilla sekä koulussa viihtymistä. Nokialaisten luokanopettajienkin mukaan fyysisen aktiivisen tekemisen avulla on saatu positiivisia kokemuksia oppilaiden jaksamisesta sekä sitä kautta oppimistuloksista. Etenkin pienten poikien osalta voidaan ajatella, että koko päivän istuminen saattaa olla melkoista ponnistelua. Tällöin kaikki energia kohdistuu lähinnä siihen, että jaksetaan istua paikallaan tai toisilla jaksamattomuus purkautuu levottomuutena. Levottomuudella taas on seurauksensa sekä oppilaan itsensä, että koko luokan tasolla; oppilas häiritsee muiden keskittymistä ja siten mahdollisuuksia parhaaseen mahdolliseen oppimiseen. Samalla opettajan huomio keskittyy häiriöön, ja opettamiselle tai ohjaamiselle jää vähemmän huomiota sekä aikaa. Jos istuminen taas jossain välissä voidaan katkaista ja oppilaat voivat purkaa kertyneen energiansa fyysiseen tekemiseen, oppitunnilla oleminen helpottuu ja oppiminen lisääntyy. Lisäksi on muistettava, että päivän aikana pienistäkin hetkistä koostuva liikunta ja fyysisesti aktiivinen toiminta voi auttaa parantamaan joko suorituskykyä ja hyvinvointia sekä ehkäisemään tai jopa alentamaan ylipainoa (Nuori Suomi)

Osalle opettajista liikkuminen, toiminta ja yleensäkin fyysinen aktiivisuus aiheuttaa ajatuksia hälinän tuottamisesta. Alkuun se saattaa pientä sekamelskaa synnyttääkin, mutta opettajien sanoin siihenkin täytyy ohjata ja kasvattaa oppilaita. Näin ollen oppilaille tulee selvittää pelisäännöt toimintaan sekä taata ymmärrys siitä, milloin niin sanottu hälinä on sallittua ja milloin taas rauhoitutaan hiljaisempaan työskentelyyn. Pienten oppilaiden kanssa aktiivista toimintaa ei pidä pelätä, vaan erilaisia työskentelytapoja tulisi opettaa heti koulun alussa. Tällöin siirtymät toiminnasta rauhalliseen työhön tulee luonnolliseksi ja fyysisestikin aktiivinen toiminta on helpompi sisällyttää koulupäivään.

### *Toiminnallisuus*

Opettajat ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden useimmiten juuri liikkumisena ja liikuntana. Haastatteluissa kävi kuitenkin ilmi, että monen opettajan ajatuksissa kuitenkin oli orastava idea toiminnallisesta oppimisesta. Muutama opettaja jo toteuttikin opetuksessa fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta oppiaineen käsittelyssä. Eniten käytetty muoto opettajilla varmasti on ympäristö- ja luonnontiedon oppitunnilla ulos lähteminen, jolloin opittavaa ainesta voidaan tarkastella sen oikeassa kontekstissa. Samoin muutama opettajista harjoittelee opiskelevaa ainesta yhdessä toimien ja leikin avulla.

Toiminnallisen oppimisen kautta oppilaat saadaan toimeliaiksi, vaikka toiminta ja aktiivisuus ei suoranaisesti olekaan suorituskykyä lisäävää tai sydän- ja verisuonielimistöä rasittavaa toimintaa. Toiminnallisen oppimisen myötä oppilaiden päivittäistä istumisaikaa voidaan kuitenkin vähentää merkittävästi.

### *Fyysisen aktiivisuuden esteitä*

Lähes poikkeuksetta opettajat näkivät fyysisen aktiivisuuden positiivisena asiana, mutta kohtaavat kuitenkin arjen työssään usein myös seikkoja, jotka estävät liikkeelle ja toimintaan lähtemistä.

Koulupäivä rakentuu ajallisesti tiettyyn kaavaan, joka voi osaltaan rajoittaa toimintaa. Oppituntien pituus on vielä yleisesti ottaen 45 minuuttia, ja joskus se voi tuntua lyhyeltä aktiivisuutta toteuttaessa. Toisaalta luokanopettajalla on mahdollisuus ja oma vapaus rakentaa päivä niin, että oppitapahtuma voi jatkua välitunnin jälkeenkin. Ja usein oppitunteja myös yhdistetään 1,5 tunnin mittaisiksi, jolloin vastaaavasti saadaan välituntia pidennettyä yhtenäisesti pidemmäksi.

Usein koulupäivään tulee myös joitakin erityisiä muita tapahtumia. Uskon kuitenkin, että nämä poikkeavat tilanteet eivät tarkoita luokissa istumista vaan lähtemistä jonnekin toiseen paikkaan, joka taas tarkoittaa liikkumista. Toisaalta nämä erityiset tilanteet vievät taas opettajalta aikaa toteuttaa toimintaa omalla ohjauksellaan, joka toteuttajasta riippuen voi laadullisesti todella tehokastakin.

Fyysistä aktiivisuutta ja toimintaa koulupäivässä voi rajoittaa hyvin paljon koulun toimintakulttuuri. Koulun johtaja eli rehtori luo yleensä koululle raamit, joita opettajakunta työssään toteuttaa, vaikka lopullinen päätös on opettajilla itsellään valita parhaaksi näkemiään opetustyyliä ja -menetelmiä. Historiallisesti tarkastellen koulua on pidetty paikkana, jossa ollaan hiljaa, kuunnellaan ja opitaan. Monilla pitkänlinjan ja varmasti nuoremmillakin rehtoreilla tämä ajatus vielä näkyy ajatuksissa. Nämä rehtorit ovat hyvin harvoin kovinkaan muutoshaluisia eivätkä he välttämättä näe fyysistä aktiivisuutta ja toimintaa koulussa suotavana. He näkevät toiminnan enemmän oppimista häiritsevänä. Jos taas rehtori luo koulussaan kulttuuria, joka sallii hieman melua ja liikettä, se edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, osallisuutta sekä hyvinvointia pitkällä tähtäimellä. Tällainen rehtori innostaa ja kannustaa opettajia kokeilemaan uutta. Tutkimukseni perusteella näitä rehtoreita on vasta syntymässä. Etenkin nuorempien opettajien osalta muutos on käynnissä, ja he mahdollistavat toiminnallisemman opetuksen sekä liikkumisen muutenkin kuin liikuntatunnin aikana.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että poikkeuksetta kaikki opettajat aikovat lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Näin ajatellen, maaperä on hedelmällinen, sillä opettajat näyttävät olevan valmiita panostamaan oppilaiden hyvinvointiin. Uskon, että iso askel kohti liikkuvaisempaa ja toiminnallisempaa koulupäivää otetaan, jos koulukulttuuri saadaan muuttumaan. Vaikka Nokialla siihen ollaan jo hyvää vauhtia menossa, on tehtävää vielä paljon. Tällä tarkoitan sitä, että vuosi vuodelta oppilaat passivoituvat yhä enemmän vapaa-ajallaan. Näin ollen koululla on enenevässä määrin suurempi rooli tuoda lapsille fyysisen aktiivisuuden kokemuksia.

## **7.1 Jatkotutkimusaiheita**

Suomalaisten lasten peruskunto alkaa vuosi vuodelta heikentymään erilaisten medialaitteiden käytön noustessa. Liikkuminen arkena on jäämässä taka-alalle. Samalla opettaminen ja koulumaailma ovat tällä hetkellä murroksessa. Uusi opetussuunnitelma astuu voimaan syksyllä 2016, ja siinä korostetaan entistä enemmän oppilaan osallistumista sekä roolia aktiivisena toimijana. Koko Suomen tasolle ulotettava Liikkuva koulu-hankkeen toiminta lisääntyy entisestään. Tärkeimpänä tekijänä hallitus on ottanut

kantaa lasten liikkumattomuuteen sillä, että on esittänyt hallitusohjelmassa tunti lisää liikuntaa koulupäivään terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Tämä on hedelmällinen lähtökohta uudistaa koko koulukulttuuria toimeliaampaan suuntaan. Ensi lukuvuonna ja sen jälkeen olisikin tärkeää tutkia sitä, miten nämä uudet tuulet lisäävät oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tai onko niillä ollut vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen?

Koulujen toimintakulttuuria ajatellen olisi mielenkiintoista päästä tutkimaan sitä syvemmältä ja nimenomaan rehtoreiden näkökulmasta. Mielestäni olisi ehdottoman tärkeää selvittää, mistä koulukulttuurin muutoksen esteet johtuvat ja mikä muutosta edistäisi. Kiinnostavaa olisi tutkia myös sitä, mikä on riittävä liikuntamäärä alakouluikäisille lapsille kouluajan puitteissa.

## **7.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimusta on tärkeää arvioida sekä koko tutkimusprosessin että tulosten osalta luotettavuuden näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus käsitetään niin, että totuuksia on useita ja tutkimuksesta saatavat tulokset tuottavat vain tietyn näkökulman jostakin ilmiöstä (mm. Kvale 1996, Tynjälä 1991). Luotettavuutta voidaan pohtia vastaavuuden, siirrettävyyden ja vahvistettavuuden näkökulmista.

### *Vastaavuus*

Luotettavuutta tarkasteltaessa vastaavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksesta saadut tulokset vastaavat todella tutkittavien käsityksiä. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää on tutkimusaineistoon kohdistuva prosessi eli se, miten vastaajien erilaiset totuudet ja merkitykset on tavoitettu ja toisaalta myös se, miten niistä rakennetut merkitykset on lukijalle perusteltu. (Tynjälä 1991, 390.) Tässä tutkimuksessa olen lisännyt tutkimuksen tulososioon mahdollisimman paljon tekstikatkelmia haastateltavien vastauksista. Ne ovat siis tutkittavien omia ilmauksia ja se todellisuus, joka heillä on. Tekstikatkelmien tärkeä tavoite onkin juuri tuottaa lukijalle yhteys aineiston ja tuotetun tulkinnan välillä (Kyngäs & Vanhanen, 1999).

Yksi keino luotettavuuden parantamiseksi on se, että tutkija tutustuu tutkimuksen ympäristöön mahdollisimman hyvin. Sillä tarkoitetaan sekä teoreettiseen kirjallisuuteen että tutkimuskohteen ympäristöön sekä henkilöihin tutustumista. (Lincoln & Cuba 1985, 301; Kvale 1996, 96; Tynjälä 1991, 393.) Hermanson (1994, 38) näkee tutkijan taustan vaikuttavan osaltaan tutkimuksen luotettavuuteen. Hän epäilee, pystyykö tutkija arvioimaan tutkittavien toimintaa tarpeeksi kriittisesti, jos heillä molemmilla on sama koulutustausta. Toisaalta samaan ammattikuntaan kuuluva saatetaan päästää tutkimaan

syvemmälle ja näin voidaan huomata pieniäkin yksityiskohtia. Hermansonin mielestä toisesta "kulttuurista" tuleva tutkija voi kyseenalaistaa vakiintuneita ja kulttuurissa itsestäänselvyyksinä pidettyjä asioita ja merkityksiä. (Hermanson 1994, 38.) Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt tutustumaan tutkimuskontekstiin oman arkihavaintoni lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla. Koulukontekstiin olen tutustunut lähinnä omien alakouluikäisten lasteni kautta, joka on mielestäni melko hyvä kokemuspohja kulttuurin ymmärtämiselle nimenomaan oppilaiden näkökulmasta. Kirjallisuutta olen pyrkinyt hyödyntämään mahdollisimman tuoreista lähteistä käsin. Liikunnallisuudesta minulla taas on vahva pohja ammattuurheilijan sekä juniorivalmentajan roolista käsin. Kriittistä tarkastelua puolestaan puoltaa se, että itse en työskentele koulumaailmassa, jolloin voin tarkastella asioita uusin silmin.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeä seikka on myös se, että aineiston keruu ja sen analysointi kuvataan mahdollisimman tarkasti (Lincoln & Cuba 1986, 304; Tynjälä 1991, 394-395). Haastatteluprosessia olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti (luku 5.1). Haastattelun onnistumiseksi keskeistä on sen suunnittelu, joka tarkoittaa tutkimuksen päälinjojen ja keskeisten ratkaisujen hahmottamista. Näin tutkijalle itselleen yleensä kehittyvät tietyt ennako-oletukset tutkimuksesta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 65-66.) On tärkeää huomata, että nämä tutkijan omat käsitykset heijastuvat laadullisen tutkimuksen tuloksiin. Voidaankin sanoa, että laadullinen tutkimus ei voi koskaan tavoittaa täysin objektiivista totuutta, koska kohteena on laaja tutkittavien joukko omine kokemuksineen ja erilaisuuksineen sekä tutkimuksen tekijänä niinkään yksilö omien käsitystensä kanssa. (Lehtovaara 1994, 43-44.) Teemahaastattelussa tutkija valitsee tietyt aihealueet, jotka paljastavat hänen ennako-oletuksensa. Ne yleisesti ottaen pohjautuvat sekä käytännöstä että kirjallisuudesta rakennettuun tietoisuuteen. Erityisen tärkeää onkin, että tutkija perustelee aina omat näkemyksensä sekä valintansa, jolloin myös lukijalla on mahdollisuus tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. (Fontana & Frey 1994, 372.) Teemahaastattelun avulla päästään mahdollisimman lähelle opettajan ajatuksia, kokemuksia sekä toimintaa. Haastattelussa on myös mahdollista tarkentaa merkityksiä ja ymmärtää paremmin tutkittavaa asiaa.

Teemahaastattelun aihepiirit ovat ennalta määritettyjä ja jokaiselle haastateltavalle samat, mutta niiden muodot, laajuus ja järjestys voivat vaihdella. Teemojen avulla haastattelu saa konkreettisen rakenteen, joka auttaa myöhemmässä työskentelyssä aineiston parissa. Esimerkiksi litteroitua tekstiä on helpompi käsitellä tietyn ennalta määritellyn ja jäsentyneen rakenteen avulla. (Eskola & Suoranta 1998, 87-88.) Analyysin perustana tässäkin tutkimuksessa on teemahaastattelun runko (ks. Liite 1). Analysointiprosessi on myös pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti luvussa 5.3, jonka ansiosta lukijalla on

mahdollisuus seurata aineiston teemoittelua, tutkimustulosten syntymistä sekä sitä kautta tutkimuksen luotettavuutta.

### *Siirrettävyys*

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta tarkastellaan myös siirrettävyyden kautta. Tämä tarkoittaa sitä, mitä mahdollisuuksia on soveltaa ja siirtää tutkimustuloksia toisessa kontekstissa. Tässä kohtaa luotettavuuden arvionti kohdistuu tutkitun ympäristön ja sovellusympäristön samankaltaisuuteen ja lopullisen arvioinnin siitä tekee lukija. Tutkijan on kuitenkin kuvattava aineistoaan ja tutkimustaan riittävästi, jotta lukija pystyy tekemään arvionnin soveltamisesta lukemansa perusteella. (Lincoln & Guba 1985, 219, 316; Tynjälä 1991, 390.)

Tässä tutkimuksessa olen kuvannut aineistoa luvussa 5. Tulosten siirrettävyyttä voidaan pohtia kriittisesti, sillä jokainen koulu rehtoreineen, opettajineen ja kulttuureineen on erilainen. Paljon riippuu myös kaupungin antamista raameista, mahdollisuuksista tai velvoitteista muokata ja toteuttaa koulupäivän aikaista toimintaa. Täten tutkimuksen tuloksia ei välttämättä voi kovinkaan suurella prosentilla siirtää muihin konteksteihin Suomessa. Nokian kaupungin tasolla tutkimusta sen sijaan voidaan pitää hyvinkin luotettava, sillä aineistoon osallistui luokanopettaja lähes jokaisesta isommasta Nokian alakoulusta.

Laadullisen tutkimuksen piirissä yhtä ainoaa totuutta ei voi olla olemassa vaan totuuksia on enemmän. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen ja sen tulosten avulla voidaan osoittaa vain tietty näkökulma tutkittavasta ilmiöstä. (Kvale 1996, Tynjälä 1991.) Edellämainituista laadullisen tutkimuksen piirteistä johtuen laadullista tutkimusta on hankala uusua ja siten tarkistaa asioiden paikkansapitävyyttä. Myös itse tutkimusprosessi voi aiheuttaa vaihtelua, jolloin luotettavuuden arviointi ei välttämättä ole helppoa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tulisi pohtia ennemminkin tutkimustilanteen arvionnilla. (Lincoln & Guba 1985, 299; Tynjälä 1991,391.)

Tämän tutkimuksen osalta ulkoisten tekijöiden vaikutus ei mielestäni ole merkittävä. Haastattelupaikka oli koulu, joka oli haastateltavalle tuttu ja luonteva ympäristö. Tilanne oli rauhallinen ja sujui häiriöttä. Myöskään haastattelun ajankohdan en usko vaikuttavan tilanteeseen, sillä se oli heidän itsensä valitsema. Vaihtelevuutta sen sijaan saattoi esiintyä oman haastattelijana olemisen johdosta, sillä ensimmäinen haastattelu oli varmasti erilainen kuin viimeinen. Oma varmuus ja ote haastattelijana kehittyi, jolla saattaa olla vaikutusta tilanteeseen sekä tutkimuksen tuloksiin. Voidaan myös ajatella,



että haastattelun kautta haastateltavat alkoivat tutkimaan omia käsityksiään ja tilanteesta syntyi jonkinlainen tiedostamisprosessi. Tällöin heidän omat käsityksensä saattoivat muuttua eikä tulokset välttämättä pysy samoina tutkimuksen toistuttua (ks. Tynjälä 1991).

*Vahvistettavuus*

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija vaikuttaa vahvasti koko tutkimuksen prosessiin sekä sitä kautta myös tuloksiin. Tällöin tärkeäksi tekijäksi osoittautuu erityisesti tutkimusmenetelmien tarkka raportointi, jolloin luotettavuuden tarkastelu mahdollistuu ja helpottuu. Tutkimuksen totuuden ja sovellettavuuden arvionnit tehdään siis erilaisia keinoja käyttäen, joiden perusteella saavutetaan tutkimuksen vahvistettavuus. Raportoinnissa kyse on tutkijan rehellisyydestä, uskottavuudesta ja tasapainosta eli tutkijan ammattitaidosta tutkimusprosessissa. Niiden avulla lukija voi seurata tutkimuksen kulkua ja siten arvioida sen luotettavuutta. (Lincoln & Guba 1985, 323-324; Kvale 1996, 241-242; Tynjälä 1991, 392.)

Aineiston keräämistä sekä analysoinnin ja tulkinnan vaiheita olen raportoinut luvussa 5. Tässä luvussa olen kirjoittanut niistä menetelmistä, joiden avulla olen pyrkinyt lisäämään ja perustelemaan tutkimuksen luotettavuutta. Raportointini avulla lukijalle annetaan mahdollisuus hyväksyä tai hylätä rakentamiani tulkintoja. Tarkoitukseni oli lähestyä aineistoa ja haastatteluja neutraalisti. Vaikka ennakko käsitykset voivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (ks. Tynjälä 1991, 392), sain kuitenkin niiden pohjalta apua olennaisten asioiden löytymiseen aineistosta.

## Lähteet

Back, A., Hakala, L. Kalaja, S., Koponen, J., Pietilä, M., Soosalu, H. & Sääkslahti, A. 2014. Ops 2016 liikunnan tukimateriaalit. [www.edu.fi/ops2016\\_liikunnan\\_tukimateriaalit](http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit). Luettu 7.4.2016.

Centers for Disease Control and Prevention. 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. [http://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf). Luettu 22.6.2015.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola ja R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PK-Kustannus, 24-42.

Fontana, A. & Frey, J. H. 1994. Interviewing: The Art of Science. Teoksessa N. K. Denzin ja Y. S. Lincoln (ed.) Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage, 361-376.

Grahn-Laasonen, S. 2015. Lisää liikettä Suomi! Hämeen Sportti. Lehti Liikunnan ja urheilun ystäville. Hämeen Liikunta ja Urheilu. 4/2015.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheilivalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheilivalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 55-68.

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheilivalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 73-102.

Hermanson, T. 1994. Teemahaastattelu lääkärin työn tutkimuksessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 31, 36-40.

Hiltunen, J. & Tursas, J. 2013. Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluihin. Luokanopettajat osana koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista. Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood. A 25 year secular trend and follow-up study. LIKES- Research Reports on Sport and Health 255. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola ja K. Nyyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Muistio 1. Opetushallitus, 53-63. [http://www.oph.fi/download/138958\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.PDF](http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF). Luettu 23.6.2015.

Kantomaa, M., Syväoja, H. ja Tammelin, T. 2013. Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta ja Tiede 50, 4/2013, 12-17.

Kautiainen, S., Koljonen, S., Takkinen, H-M., Pahkala, K., Dunkel, L., Eriksson, J., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. 2010. Leikki-ikäisten ylipainoisuus. Suomen lääkirlehti 34, 2675-2683.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola ja R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.

Kvale, S. 1996. InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing. London: Sage.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1 (11), 3-12.

Laine K., Blom A., Haapala H., Hakamäki M., Hakonen H., Havas E., Jaako J., Kulmala J., Mäkilä M., Rajala K.. &Tammelin T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. [http://www.edu.fi/download/132526\\_valiraportti.pdf](http://www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf). Luettu 8.7.2015.

Lehtovaara, M. 1994. Subjektiiivinen maailmankuva kasvatustieteellisen tutkimuksen kohteena. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Julkaisusarja A. Tutkimusraportti 53.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. Naturalistic Inquiry. London: Sage Publications.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheilivalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 103-123.

OPM 2009. Liikkuva koulu –hanke.

OPM 2016. Liikkuva koulu – toimintaa laajennetaan valtakunnalliseksi – jaossa 7 miljoonaa.

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Opetushallitus. [www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta](http://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta) Luettu 23.4.2016

Preshnig, B. 1996. Eläköön erilaisuus. Oppimisen vallankumous käytännössä. (Engl. alkuteoksesta Diversity is our strenght) Jyväskylä: Atena.

Rajala, K., Haapala, H. Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla -liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutus. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus.

[http://www.researchgate.net/profile/Tuija\\_Tammelin/publication/264886137\\_Liikunnan\\_edistminen\\_lapsilla\\_ja\\_nuorilla\\_liikuntaan\\_vaikuttavat\\_tekij\\_t\\_ja\\_liikuntainterventioiden\\_vaikutukset\\_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistminen_lapsilla_ja_nuorilla_liikuntaan_vaikuttavat_tekij_t_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf). Luettu 22.6.2015.

Salakri, H. 2009. Toiminta ja oppiminen – koulutuksen kehittämisen suuntaviivoja ja menetelmiä. Helsinki: Hakapaino.

Syvöja H, Kantomaa M, Laine K, Jaakkola T, Pyhältö K, Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus. [https://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta\\_ja\\_oppiminen](https://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen). Luettu 22.6.2015.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö LIKES. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf). Luettu 23.6.2015.

Tammelin T, Laine K, Turpeinen S (toim.) 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö LIKES, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. [www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu\\_loppuraportti\\_web.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf). Luettu 8.7.2015.

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus 22 (5-6), 387-398.

Valo ry. [www.sport.fi](http://www.sport.fi). Luettu 12.12.2015.

Valo ry. Toimi nyt, jos yhteistyö koulujen kanssa kiinnostaa ensi syksynä. [www.sport.fi/uutiset/uutinen/toimi-nyt-jos-yhteistyö-koulujen-kanssa-kiinnostaa-ensi-syksyna](http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/toimi-nyt-jos-yhteistyö-koulujen-kanssa-kiinnostaa-ensi-syksyna). Luettu 23.4.2016

## **Liitteet**

### **Liite 1. Haastattelurunko**

- Mitä mielestäsi tarkoittaa 1h lisää liikuntaa koulupäivään?
- Millainen on koulusi toimintakulttuuri suhteessa lasten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen?
- Miten liikutat oppilaitasi koulupäivän aikana?
- Mikä estää tai voi olla esteenä oppilaiden liikkumiselle koulupäivän aikana?
- Mitä haittaa oppilaiden liikkumisesta/toiminnasta/fyysisestä aktiivisuudesta on koulupäivän aikana?
- Mitä tarkoittaa toiminnallinen oppiminen?
- Miten voisit lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta koulussa?
- Aiotko lisätä oppilaiden liikkumista?