

PERHELIIK-KISS

Nokian kaupungin liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja lastenneuvolan yhteistyösuunnitelma

Manninen Katri

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja AMK

Tekijä	Katri Manninen	Vuosi	2016
Ohjaaja	Jouko Lukkarila		
Toimeksiantaja	Nokian kaupungin liikuntapalvelut		
Työn nimi	PerheLiik-Kiss - Nokian kaupungin liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja lastenneuvolan yhteistyösuunnitelma		
Sivu- ja liitemäärä	68+ 25		

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on laatia perhettä liikkuttava yhteistyösuunnitelma Nokian kaupungin liikuntapalveluille, varhaiskasvatukselle ja lastenneuvolalle. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä palvelukeskusten välistä yhteistyötä Nokian kaupungilla sekä kertoa, miten kunnan eri toimijat voivat edistää perheiden liikkumista. Työn toimeksiantajana on Nokian kaupungin liikuntapalvelut.

Tämä opinnäytetyö sisältää raportin ja tuotoksen. Opinnäytetyön tuotosta varten on kerätty tietoa erilaisista liikunnan edistämishankkeista ja kampanjoista. Yhteistyösuunnitelmaa kehitettiin myös yhteistyökumppaneiden yhteisessä kehittämispalaverissa. Raporttiosioni kertoo perheliikunnasta ja erilaisista perheliikunnan edistämismenetelmistä. Teoreettisen viitekehyksen lisäksi raporttiosiooni kuuluu toimintakertomus opinnäytetyöprosessistani.

Yhteistyösuunnitelma sisältää perustelut yhteistyön aloittamiselle, yhteistyön pääosa-alueet, niiden tavoitteet ja toteutussuunnitelmat. Yhteistyösuunnitelman muodon laadinnassa olen käyttänyt apuna eri kuntien olemassa olevia yhteistyösuunnitelmia.

Perheiden yhdessä liikkuminen on pohja liikunnallisen elämäntavan muodostamiselle. Kunnan liikuntapalvelut eivät kuitenkaan tavoita suurinta osaa nokialaisista perheistä, minkä vuoksi sektorirajat ylittävän liikunnan edistämistyön tarve on suuri. Eri alojen toimijat kaipaavat kuitenkin vinkkejä siihen, miten liikuntaa voitaisiin heidän toimissaan edistää. Tämä työ tarjoaa ideoita liikunnan edistämistyöhön.

Avainsanat	kunnalliset liikuntapalvelut, liikunnan edistäminen, perheliikunta, varhaiskasvatus
Muita tietoja	Työhön liittyy tuotos, PerheLiik-Kiss -yhteistyösuunnitelma

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure Management

Author	Katri Manninen	Year	2016
Supervisor	Jouko Lukkarila		
Commissioned by	Nokia City Sport Services		
Subject of thesis	PerheLiik-Kiss – Cooperation plan between Nokia City Sport Services, early childhood education and child health clinic		
Number of pages	68 + 25		

The purpose of this functional thesis was to create a cooperation plan for the city of Nokia sports services, early childhood education and child health care services. The aim of this thesis was to increase the cooperation between Nokia service centres and give tips about how to approach families to promote physical activity in municipalities. The commissioner of this thesis was Nokia City Sport Services.

Early childhood physical activity with family has a long-reaching impact on the formation of a physically active lifestyle. Nokia City Sports Services do not reach the majority of families with little children. However, almost all families of the municipality are involved in early childhood education and child health clinic services. Through cooperation with various service centers in the municipality different employees can work together to get families to do more physical activity.

This thesis includes a report and a plan of cooperation. For the formation of the cooperation plan, information was collected on a variety of physical activity promotion practices. The cooperation plan includes the criteria, goals and implementation plans of cooperation. The report includes information about the physical activity of family and a variety of physical activity promotion practices. The report also describes how the cooperation plan has been created.

Key words municipal sports services, physical activity-promotion, family's physical activity, early childhood education

Special remarks The thesis includes a cooperation plan called PerheLiik-Kiss.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1	Tekijä työn takana.....	9
2.2	Toimeksiantaja.....	10
3	LIIKKUVA PERHE	12
3.1	Omatoimisen perheliikunnan merkitys 2–5-vuotiaille lapsille	12
3.1	Perheliikunnalla kohti liikunnallista elämäntapaa	13
4	PERHELIKUNNAN EDISTÄMINEN.....	16
4.1	Liikuttavat suositukset.....	16
4.2	Puhtia erilaisista kampanjoista.....	18
4.3	Päiväkoti liikunnan mahdollistajana	20
4.3.1	Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma	26
4.3.2	Liikuntapäiväkodit.....	28
4.4	Perheliikunnan edistämistyö lastenneuvolassa.....	29
4.5	Neuvokas perhe.....	32
4.6	Liikuntaneuvonnalla liikuntamotivaatiota kohti	35
5	PERHEITÄ LIKUTTAVA YHTEISTYÖ	40
5.1	Yhdessä onnistumme	40
5.1	Yhteistyösuunnitelman eri toimijat	41
5.2	Yhteistyösuunnitelman sisältö.....	44
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	49
6.1	Opinnäytetyön prosessi	49
6.2	Yhteistyökumppaneiden tapaaminen.....	53
6.3	Yhteistyösuunnitelman kehittämispalaveri	53
6.4	Lopullisen yhteistyösuunnitelman laatiminen	57
7	POHDINTA.....	58
	LÄHTEET	63
	LIITTEET	69

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuviot

1. Olen ollut vesipeto pienestä saakka.	10
2. Nokian kaupungin onnistumissuunnitelma	11
3. Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänkaarella	14
4. Päivitetty liikuntapiirakka	18
5. Liikkumisen mahdollistaminen	25
6. Verkoston ydinteemat	27
7. Myönteisen kehityksen prosessi	33
8. Asiakslähtöisyyden toteutuminen	33
9. Liikennevalot	34

Taulukot

1. Terveystieteiden liikunnan edistämistyön osa-alueet	30
--	----

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe lähti tarpeesta kehittää alle kouluikäisten lasten ja heidän perheiden liikuntaa Nokialla. Liikuntapalveluilla oli huomattu, että heidän palveluiden pariin hankkiutuvat useimmiten sellaiset perheet, jotka liikkuvat jo ennestään. Haasteena oli saada myös liikkumattomat tai vähän liikkuvat perheet mukaan liikuntapalveluiden pariin. (Kankkonen 2015.)

Arjen kulttuuria voi muuttaa vain sitä ymmärtämällä. Liikunnasta syrjäytyneiden ihmisten elämäntapaa voi ymmärtää ja siihen voi vaikuttaa, kun tavoittaa heidän näkökulmansa asioita kohtaan. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 3.) Mitä enemmän liikunnasta syrjäytyneestä ihmisestä on kyse, sitä tärkeämpää on tarkastella liikkumattomuuden taustalla olevia syitä (Pyykkönen 2014b, 10).

Jokainen yksilö tavoittelee subjektiivisesti mielekästä elämää, jonka hän toteuttaa valitsemalla arkeensa asioita, joiden hän uskoo vastaavan omia tarpeitaan, arvostuksiaan ja päämääriään. Liikkuminen kilpailee siis monien muiden arjen valintojen kanssa. (Kauravaara 2013, 20–21.) Ihmiset kaipaavat arkeensa mielekkyyttä ja elämäniloa ylläpitävää tekemistä, ainutlaatuisia kokemuksia, yhteisiä hetkiä ja huikeita tarinoita. Jotta liikunta voisi olla osa arkea, heidän tulisi löytää näitä myös sen parista. Pyykkösen (2014) mukaan liikunta syntyy ja kuolee tunteesta, jolloin sitä kannattaisi edistää hyviä kokemuksia ja elämyksiä korostamalla. (Pyykkönen 2014a, 4.)

Nykyään liikuttamispuhetta hallitsee liian usein fyysinen terveys ja kunto, jolloin liikunnan kokemuksellinen puoli unohtuu. Tosiasiahan on kuitenkin, että vain se liikunta, joka tuntuu hyvältä, on hyväksi. Liikunnanedistäjien tulisi siis ymmärtää miksi perheissä eletään niin kuin eletään, sen sijaan, että he kertovat uusista liikuntasuosituksista tai jakavat tietoa paikallisista liikuntamahdollisuuksista. (Pyykkönen 2014b, 7-10.) Liikunnanedistäjien tulisi katsoa liikuntaa asiakkaan elämän läpi, eikä elämää liikunnan läpi (Rovio ym. 2014, 43).

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, johon kuuluu erillinen tuotos. Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia perhettä liikuttava yhteistyösuunnitelma

Nokian kaupungin liikuntapalveluille, varhaiskasvatukselle ja lastenneuvolalle. Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on lisätä palvelukeskusten välistä yhteistyötä Nokian kaupungilla sekä antaa vinkkejä miten kunnan eri toimijat voivat edistää perheiden liikkumista.

Opinnäytetyöni yhteistyösuunnitelma on rajattu 2–5-vuotiaiden kuntalaisten ja heidän perheidensä hyvinvoinnin edistämiseen perheliikunnan keinoin. Rajaus tuli siitä kun Nokiolla kuusivuotiaat ovat jo kouluterveydenhuollon parissa ja alle kaksivuotiaita ei ole varhaiskasvatuksen parissa kuin muutama (Lehtonen 2015; Leppänen 2016). Nokian liikuntapalvelujohtajan mukaan Nokialla on myös enemmän tarvetta leikki-ikäisten kuin vauvojen liikunnan edistämiseksi. Aikuinen-vauva liikuntaa järjestetään kohtuullisen paljon nokialaisissa urheiluseuroissa ja liikuntayrityksissä. Lasten ikäryhmän lisäksi työni on rajattu perheen omaehtoiseen liikkumiseen. Nokialla haluttiin, että opinnäytetyössä painotettaisiin enemmän omaehtoisen liikunnan lisäämistä, eikä niinkään uusien harrastusryhmien tarjoamista, sillä sen koetaan olevan enemmän seurojen kuin kaupungin liikuntapalveluiden vastuulla. (Kankkonen 2015; Kankkonen 2016.)

Opinnäytetyöni on suunnattu lapsiperheiden kanssa työskenteleville kunnan toimijoille, ja tavoitteena on antaa heille vinkkejä miten liikunnan edistämistyötä voi heidän palveluissaan toteuttaa. Kerron työssäni myös miksi perheiden liikkuminen on tärkeää ja mitä perheliikunta ylipäätään on. Näen, että opinnäytetyöni aihe on erittäin merkittävä nyky-yhteiskunnalle.

Tämän työn aihe, tavoite ja tarkoitus ovat kaikki hyvin ajankohtaisia liikunta-alan näkökulmasta. Kun tarkastellaan noin viimeisen viiden vuoden liikunta-alan kirjallisuutta, tutkimustuloksia ja erilaisia asiakirjoja, lapsiperheiden liikunnan edistäminen ja monialainen liikunnan edistämistyö tulevat hyvin usein esille. Sosiaali- ja terveysministeriön 2013 julkaistussa Muutosta Liikkeellä -asiakirjassa yksi ryhmä, joiden liikkumattomuudesta ollaan erityisesti huolissaan, ovat alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä. Samaisessa asiakirjassa myös kehoitetaan kuntia kehittämään paikallisten toimijoiden välistä yhteistyötä tasa-arvoisten ja yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi lapsiperheille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 21, 34.)

Olemassa olevat liikuntapalvelut ovat periaatteessa kaikille avoimia, mutta eivät todellisuudessa puhuttele kaikkia (Pyykkönen 2014b, 8). Mielestäni nykyajan liikuntapalveluista on tehty käyttäjiensä näköisiä ja heitä kiinnostavia. Tästä syystä ei olekaan siis ihme, että liikunnasta syrjäytyneet jäävät tämän kaiken hauskan ulkopuolelle ihan omasta tahdostaan. Vähän liikkuvien aktivointi ei ratkea samoilla toimenpiteillä, kuin jo liikuntaa harrastavien liikunnan lisääminen (Rovio & Pyykkönen 2011, 49).

Pyykkösen (2011) mukaan varsinkin arkiliikunnan lisäämisessä ja vähän liikkuvien aktivoinnissa, yksin liikuntahallinnon panos ei riitä. Mitä enemmän toimitaan liikunnasta syrjäytyneiden kanssa, sitä enemmän tarvitaan eri hallinnonalojen toimenpiteitä. (Pyykkönen 2011, 10.) Liikuntakynnyksen todellinen madaltaminen ja kansan aktivointi liikkumaan saattaisi onnistua paremmin jos liikunnanedistämistyöhön saataisiin tekijöitä myös liikuntakuplan ulkopuolelta (Pyykkönen 2014a, 36; Pyykkönen 2014b, 8). Rovion ja Pyykkösen (2011) mukaan liikunnanedistämistyö on liian iso tehtävä pelkälle liikuntaväelle (Rovio & Pyykkönen 2011, 3).

Näiden yllämainittujen kirjallisuuksien julkaisuvuosista voimme päätellä, että liikunnan edistämistyöhön on kaivattu monialaisuutta jo useamman vuoden. Nokialla tämä Sosiaali- ja terveysministeriön yhteistyökehotus koettiin tärkeäksi. Mielestäni myös muiden kuntien tulisi ottaa Nokiasta mallia ja kokeilla edistää kunta-laisten liikkumista palvelukeskusrajat ylittävän yhteistyön avulla.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tekijä työn takana

Näen opinnäytetyön tekemisen samoin kuin Vilkka ja Airaksinen (2003), mahdollisuutena päästä ratkaisemaan työelämälähtöistä ja käytännönläheistä ongelmaa (Vilkka & Airaksinen 2003, 17). Koen että opinnäytetyön avulla voin tarjota maailmalle tai ainakin toimeksiantajalleni jotain uutta ja tärkeää. Tästä syystä valitsin aiheekseni perheliikunnan edistämisen. Aihe oli minulle itselleni hyvin henkilökohtainen valinta.

Kun palaamme noin 20 vuotta taaksepäin, Etelä-Pohjanmaalla asui perhe, jonka arjesta ei aktiivisuutta puuttunut. Oli pihapelejä, pihatöitä, hiihtoretkiä lakeuksien pelloilla, pulkkamäkiretkiä kallioille, metsäretkiä, uintiretkiä, joulukuusen haku reissuja ja pääsiäiskokon kokoamista. Perheen arki vain oli sellaista. Ei siinä ajateltu sen kummemmin, että samalla tulee perheliikuntaa harrastettua päivittäin ja luotua pohjaa liikunnallisen elämäntavan muodostamiselle.

Liikuntaharrastukset säilyivät myös läpi teini-iän. Vaikka lajit ja kiinnostuksen kohteet muuttuivat ja liikkuminen oli mielekkäämpää kaveriporukassa kuin perheen kesken, niin liikunta pysyi osana arkea. Lukion jälkeen minulle oli täysin selvää, mitä alaa lähden opiskelemaan.

Pääsin Kuortaneen Urheiluopistoon opiskelemaan ja valmistuin sieltä Liikunta-neuvojaksi vuonna 2011. Valmistumisen jälkeen sain kaksi mahdollisuutta, joista valita: lähteä Nokialle kaupungin uimahallin liikunnanohjaajaksi töihin tai opiskelemaan Humanistiseen Ammattikorkeakouluun Yhteisöpedagogiksi. Ihmisten liikkuttaminen oli jo tuolloin mielestäni kivaa ja uimahalli houkutteli pientä vesipettoa (kuvio 1) enemmän kuin opiskelu.

Työurani Nokialla vahvisti ajatuksiani siitä, että olen oikealla alalla. Pidän siitä, että saan itse liikkua samalla kun näen liikunnan riemun asiakkaiden kasvoilla. Noin kolmen vuoden työn teon jälkeen aloin kaipaamaan alasta lisää haasteita ja tietoa jotenka päätin lähteä opintovapaalle Lapin ammattikorkeakouluun.

Opiskellessani liikunnanohjaajaksi, aloin ensimmäistä kertaa vasta miettimään syitä sille, miksi olen valinnut liikunta-alan elämäni. Aiemmin olin ajatellut viihtyvänä liikunnan parissa vain koska se on kivaa. Miettiessäni mistä tämä ajatus on lähtöisin, eksyin lapsuuden muistoihin ja näin mielikuvissani meidän perheen.



Kuvio 1. Olen ollut vesipeto pienestä saakka

Nykyäänkin koko perheen yhteinen aika on suurimmaksi osaksi liikunnallista. Varsinkin siskoni kanssa liikunta on se tekijä, mikä meidät yhdistää (ulkonäön ja äkkipikaisuuden lisäksi).

Kun minusta tuli liikunta-alan ammattilainen koin tarvetta yllä pitää perheenjäsenieni liikkumista. Haluan tällä tavoin osoittaa kiitollisuuteni siitä, että vanhemmat ovat liikunnallisuuteni minulle antaneet. Perheen muodostaman kivijalan ansiosta, olen osannut rakentaa elämäni liikkuen lapsesta saakka.

Haluan edesauttaa sitä, että muillakin on mahdollisuus saada samantyylisten kokemusten avulla rakentaa elämänsä liikkuen. Haluan olla osa perheitä liikuttavaa yhteisöä.

2.2 Toimeksiantaja

Tämän työn toimeksiantaja on Nokian kaupungin liikuntapalvelut. Nokiassa liikuntapalvelut ovat osa vapaa-aikapalveluita, jotka siirtyivät kokonaisuudessaan sivistystoimen alle kevään 2016 alussa. Liikuntatoimi vastaa kaupungin terveysliikunnan edistämisestä ja tarjoaa kuntalaisille mahdollisuuksia liikunnan ja urheilun harrastamiseen. (Kankkonen 2016; Nokian kaupunki 2016b.)

Nokian liikuntapalvelut tarjoavat myös liikuntaneuvontaa, joka on tällä hetkellä suunnattu aikuisille ja nuorille. Liikuntaneuvonta on maksutonta palvelua, jolla pyritään löytämään asiakkaalle mieluisia liikuntaharrastuksia tai -tottumuksia. Liikuntaneuvontaan voi hakeutua itse tai sinne on mahdollista päästä myös liikuntaläheteellä terveystalouden kautta. (Nokian kaupunki 2016a.)

Nokian kaupungin pitkántähtäimen strategiassa tavoitellaan hyvinvoivaa Nokiaa (Kuvio 6), joka panostaa asukkaiden hyvinvointiin sekä painottaa moniammatillista yhteistyötä yli palvelukeskusrajojen (Nokian kaupunki 2009, 5). Monialaisen yhteistyön lisääminen on yksi vapaa-aikapalveluiden vuoden 2016 tavoitteista. (Nokian kaupunki 2015, 4.)

Hyvinvoiva Nokia 2016	
<p>Nokian kaupungin onnistumissuunnitelman tavoitteena on asukkaiden hyvinvointi. Kattavina toimintaperiaatteina ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä taloudellisuus. Kaupungin kaikkien palvelukeskusten yhteinen tehtävä on luoda puitteet asukkaan omaehtoisille terveyttä ja hyvinvointia tukeville valinnoille. Alla olevat tavoitteet konkretisoidaan vuotuisissa talousarvioissa ja niiden toteutumista seurataan tilinpäätöksissä.</p>	
Painopisteet	Tavoitteet
<p>Asiakaslähtöinen ja palveleva Nokia Terveyttä ja hyvinvointia edistävät palvelut tuotetaan asiakaslähtöisesti.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Palveluohjaus ja palveluprosessit tukevat terveyttä ja hyvinvointia 2. Perusterveydenhuoltoa on vahvistettu 3. Perheitä ja kotona asumista tuetaan ennaltaehkäisevästi, varhaisesta vuorovaikutuksesta huolehtien 4. Monialainen yhteistyö toimii yli palvelukeskusrajojen
<p>Yrittävä, osaava ja onnistuva Nokia Yrityksiä houkutteleva kaupunki luo hyvät toimintaedellytykset yrittämiselle ja uusille työpaikoille.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nuorten koulutus- ja työelämävalmiuksia on vahvistettu 2. Kaupunki kannustaa asukkaiden kouluttautumista ja työllistymistä 3. Kaupungin keskusta kehittyy uusilla asumisen ja yrittämisen alueilla 4. Henkilöstön osaamista kehitetään, perustehtävät ovat selkeät ja työhyvinvointi on parantunut
<p>Turvallinen ja viihtyisä Nokia Yhteisöllisyyttä tukeva kaupunkisuunnittelu on osallistavaa ja avointa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Palvelut edistävät omaehtoista toimintaa ja kannustavat aktiiviseen elämäntapaan 2. Liikuminen Nokialla on turvallista ja liikennetarkaisut edistävät joukkoliikennettä ja kevyttä liikennettä 3. Ympäristötarkaisut perustuvat kestäväan kehitykseen 4. Kaavoituksessa ja muussa suunnittelussa arvioidaan päätösten vaikuttavuus asukkaalle, yrityksille ja ympäristölle.
<p>Tasapainoinen ja toimiva Nokia Päätöksenteko ja toiminta on kustannustietoista ja vaikutuksia ennalta-arvioivaa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luottamushenkilöiden, viranhaltijoiden ja asukkaiden välinen vuoropuhelu on lisääntynyt asioiden valmistelussa 2. Vuoropuhelua edistävä viestintä on kohderyhmälähtöistä ja monikanavaista 3. Ennalta-arvioiva valmistelu (EVA-menettely) on otettu käyttöön kaikissa palvelukeskuksissa 4. Kaupunki on sitoutunut kaupunkiseudun kehittämiseen yhteistyötä syventämällä

www.nokiankaupunki.fi



Kuvio 2. Nokian kaupungin onnistumissuunnitelma (Nokian kaupunki, 2013)

3 LIIKKUVA PERHE

3.1 Omatoimisen perheliikunnan merkitys 2–5-vuotiaille lapsille

Omatoiminen perheliikunta on lasten ja aikuisten yhteistä ulkoilua, leikkimistä, taitojen opettelua, uusien lajien kokeilemistä sekä pihatöiden ja arkiaskareiden parissa vietettyä aikaa. Perheliikuntaa voi harrastaa erilaisissa kokoonpanoissa. Perheliikunnaksi lasketaan nimittäin myös isovanhempien, kummien ja naapuruston aikuisten ja lasten yhteinen liikkuminen. (Arvonen 2004, 28–31; Arvonen 2007, 21, Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 293–294; Soininen & Väänänen 2011, 49–50).

Yli 10 vuotta sitten ei vielä ajateltu pienten lasten liikkumisen vaativan lisähuomiota, vaikka jo 2000-luvun alkupuolella liikunnan määrässä oltiin alarajoilla (Sääkslahti 2005, 82). Soinin (2015) tekemän tutkimuksen mukaan tilanne ei ole vielä toistaiseksi muuttunut positiivisempaan suuntaan sillä sen mukaan päiväkodissa vietetystä ajasta vain noin 2% vietetään vähintään kohtuullisesti kuormittavien leikkien parissa. Useimmiten tutkimukseen osallistuneet lapset havainnoitiin istumassa, seisomassa tai kävelemässä. (Soini 2015, 71–72.)

Kun liikuntataitojen kehittyminen ei ole enää automaattinen osa lapsen kasvua, olisi perheliikunnan harrastaminen tärkeää. Säännöllisellä perheliikunnalla lapset ja aikuiset oppivat uusia taitoja. Motoriset taidot parantuvat vain päivittäisten toistojen avulla. (Aarresalo 2014, 52; Arvonen 2007, 7; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9-10, 13.) Jos arkipäivän liikkumisen tarve ei kaikilla lapsilla täyty, seuraa tästä huonoja vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä terveydellisiä ongelmia (Sääkslahti 2015, 129). Vanha ”aikuistyyppin diabetes” -nimitys on poistunut käytöstä ja tilalle on tullut ”kakkostyyppin diabetes”, sillä nykyään myös lapset saattavat sairastaa sitä (Sääkslahti 2005, 82–83).

Lapsilla riittävä liikunta on siis edellytyksenä myös heidän normaalille fyysiselle kasvulle. Liikkuminen vaikuttaa lapsilla kaikkiin fysiologisiin toimintoihin ja niiden kehittymiseen. Lihasten normaali kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen vaativat niiden säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Lapsen liikkuminen ja fyysinen kasvu

kuormittavat kehon eri osia ja vahvistavat sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Kun lapsi liikkuu useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka, hänen hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kehittyvät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9–10.)

Perheliikunnalla aikuinen voi saada lapsen onnelliseksi ja tyytyväiseksi (Arvonen 2004, 32–33). Perheliikunta lisää koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin ohella myös perheen yhteistä aikaa (Arvonen 2004, 28; Arvonen 2007, 7; Karvonen ym. 2003, 294–295). Liikkumalla lapsi saa purkaa touhuenergiaansa myönteisiin asioihin. Samalla lapsen unenlaatu ja ruokahalu kohentuvat ja arki sujuu perheessä vaivattomammin. (Arvonen 2007, 9.) Liikkuessaan yhdessä sekä lapset että aikuiset saavat onnistumisen kokemuksia ja kekseliäisyys, luovuus ja itsetunto lisääntyvät (Arvonen 2004, 36).

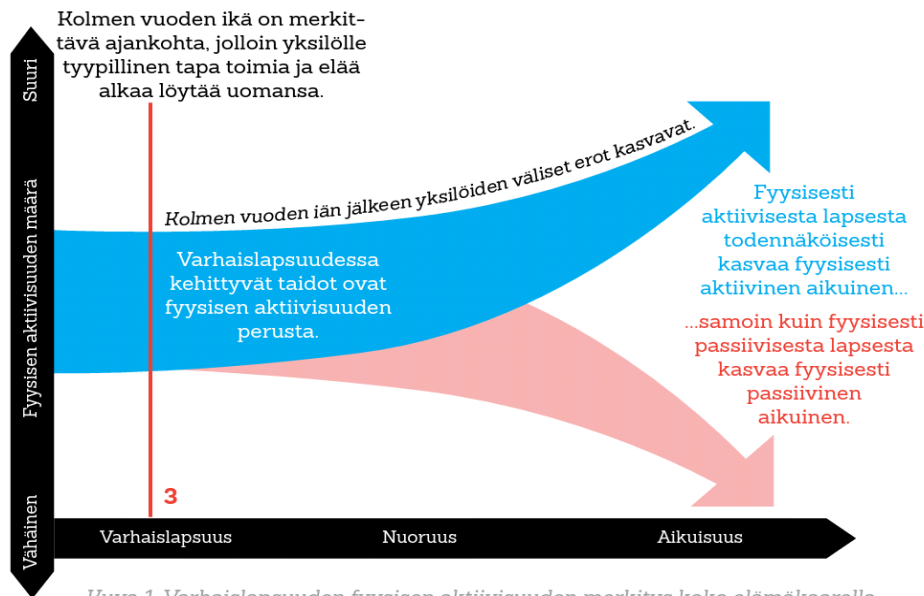
Kun aikuisella on yhteisen touhuamisen parissa aikaa lapselle, he voivat oppia tuntemaan toisensa paremmin myös eri olosuhteissa (Arvonen 2004, 36). Peuhuhetkissä voi tulla myös fyysistä kontaktia lasten ja aikuisten välillä (Karvonen ym. 2003, 295). Yhteisen ajan myötä usko ja luottamus perheen yksilöiden kykyihin lisääntyy ja perheen yhteistoimintaan opitaan luottamaan (Arvonen 2004, 36).

Perheliikunnan avulla voi myös ohjata lasta tutustumaan lähiympäristöön ja liikkumaan turvallisesti. Liikkumalla luonnossa opitaan samalla ympäristö-, luonto- ja ilmastoasioita mielekkään toiminnan kautta. Hyödyntämällä eri vuodenaikoja, lapset oppivat samalla tunnistamaan niitä. (Arvonen 2007, 7.) Perheliikunnan avulla lasta voi ohjata myös liikunnalliseen elämäntapaan. Liikkumisen yhteiset tavat, kantavat nimittäin myös teini-iän yli. (Arvonen 2007, 9.)

3.1 Perheliikunnalla kohti liikunnallista elämäntapaa

Varhaislapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on pitkäkantoinen vaikutus terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myös liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen (kuviot 3) (Karvinen ym. 2015, 7; Karvonen 2002, 29; Sääkslahti 2015, 152). Liikunnan harrastaminen lapsuusvuosina luo pohjaa terveyttä edistäville liikuntatottumuk-

sille aikuisiällä (Arvonen 2004, 24). Mäkisen mukaan liikuntamyönteinen lapsuuden elinympäristö ja nuoruuden monipuolinen liikunta tukevat liikunnallisen elämäntavan muodostumista (Mäkinen 2011, 15).



Kuva 1. Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys koko elämäkaarella.

Kuvio 3. Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänkaarella (Karvinen ym. 2015, 7)

Lapsi omaksuu asioita perheestään ilman, että niitä erityisemmin opetetaan hänelle. Marjastamassa ja kalastamassa usein käyvien perheiden lapset viihtyvät luonnossa ja osaavat ehkä tunnistaa erilaisia marjoja ja kaloja. Aktiivisesti lihaskuntoa harrastavan vanhemman lapsi saattaa viettää aikaansa kuntosalilla ja tietää myös muutamia lapsille sopivia lihasvoimaa kehittäviä liikkeitä. Perheellä on siis suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Sääkslahti 2015, 142–143.) Passiivinen elämäntapa taas ei edistä myönteisten asenteiden syntymistä liikuntaa kohtaan (Karvonen 2002, 29). Varhaislapsuudessa omat vanhemmat vaikuttavat eniten elämäntapojen muotoutumiseen (Kokko 2014, 34). Vanhempien sanaton ja sanallinen viestintä liikuntaa kohtaan vaikuttaa lasten liikuntainnostukseen.

Liikuntaan kasvattaminen onkin yksi perheliikunnan tavoitteista. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan elinikäisen liikuntaharrastuksen löytymistä. Tämä on koko yhteiskunnan kannalta merkittävä tavoite. Yksilön hyvinvoinnin lisäksi fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen vaikuttaa koko yhteiskunnan

terveyskustannuksien vähenemiseen. (Arvonen 2004, 33–35 ; Soininen & Väänänen 2011, 22.) Kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan pitää sisällään niin psykomotorisia, tiedollisia kuin tunne-elämään liittyviä tavoitteita (Arvonen 2004, 35).

Tiedollisissa tavoitteissa korostuu muun muassa eri perheenjäsenten kyky ymmärtää liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tällä pyritään siihen, että kasvaessaan aikuisiksi lapset säilyttävät liikunnan elämässään edistääkseen hyvinvointiaan. Yksittäisten perheenjäsenten tunne-elämää huomioiva perheliikunta takaa heille positiivisen asenteen liikuntaa kohtaan ja ohjaa näin aktiivisen liikunnan harrastamisen pariin läpi elämän. (Arvonen 2004, 34–35.)

Liikuntaan kasvattamisen psykomotorinen tavoite on liikuntataitojen oppiminen ja tarkoituksenmukainen kehittäminen. Tällä pyritään tuomaan lapselle onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa (Arvonen 2004, 35; Sääkslahti 2015, 142). Kun lapsi liikkuu monipuolisesti hänen liikuntataitoinsa kehittyvät. Hyvät liikuntataidot kannustavat lasta etsimään itselleen aina vaan vaativampia tehtäviä ja haastamaan itseään vaikeammilla taidoilla ja tempuilla. Kun taidot kehittyvät aina vain paremmaksi lapsi kokee onnistumista ja oivaltamisen riemua. Nämä kokemukset tuottavat lapselle suurta mielihyvää ja hän haluaa niitä lisää. Kun tällaisia hyviä kokemuksia on kertynyt tarpeeksi, alkaa liikkumisesta muodostua lapselle elämäntapa. (Sääkslahti 2015, 142.)

Lapsella liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa itsenäistä tekemistä, omin lihasvoimin kulkemista sekä yhtäjaksoisten ja pitkien paikallaanolojaksojen välttämistä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy lapsen valinnoissa. Kun lapsella on mahdollisuus tehdä valintansa itse, hän valitsee useimmiten fyysisesti aktiivisen tavan toimia. Tällöin lapsi hakeutuu omatoimisesti fyysisesti aktiivisten leikkien pariin ja iän myötä alkaa haastaa itseään lisää. Monen kohdalla tämä tarkoittaa ohjatun liikuntaharrastuksen aloittamista. (Sääkslahti 2015,142.)

4 PERHELIIKUNNAN EDISTÄMINEN

4.1 Liikuttavat suositukset

Liian vähäisestä liikkumisesta johtuvaan kansanterveysongelmaan on pyritty vastaamaan esimerkiksi laatimalla suosituksia siitä, miten eri-ikäisten tulisi liikkua (Lintunen 2016, 19). Perheliikunnan edistämistyön kannalta on mielestäni olennaista tietää miten alle kouluikäisten ja aikuisten eli heidän vanhempien tulisi liikkua, jotta terveyskriteerit täyttyisivät. Kun vähäisen liikunnan seurauksena lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys vaarantuivat, 2000-luvun alkupuolella alettiin laatia liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Sääkslahti 2015, 131; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7).

Ensimmäiset alle kouluikäisten aktiivisuutta koskevat suositukset julkaisi vuonna 2002 American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). Näiden suositusten mukaan lapsilla tulisi kertyä fyysisesti aktiivista ohjattua toimintaa 60 minuuttia ja saman verran omaehtoista fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Sääkslahti 2015, 132.)

Myös Nuori Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetusministeriö huolestuivat lasten riittämättömästä liikkumisesta ja laativat yhdessä Suomelle varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ovat tarkoitettu ohjeistukseksi kaikille, jotka toimivat alle kouluikäisten lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.) Nämä monitieteellisesti laaditut suositukset ottavat kantaa alle kouluikäisten lasten liikunnan määrään, laatuun, suunnitteluun, toteutukseen, ympäristöön, välineisiin ja yhteistyöhön vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatuksen suositukset 2005, 3; Sääkslahti 2015, 147.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9). Tämä on lapsen liikkumisen minimimäärä, joka voi koostua useista lyhemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11). Erityisesti vähän liikkuvia lapsia tulisi kannustaa

liikkumaan, sillä lapsi tarvitsee liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta päivittäisen hyvinvoinnin ja terveytensä tueksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Tultaessa 2010-luvulle sekä kansainvälisiä että kansallisia suosituksia lasten aktiivisuudesta, alkoi olla huomattavasti enemmän. Tämä ilmiö johtuu laajalle levinneestä huolesta lasten tulevaisuuden kannalta. (Sääkslahti 2015, 131.) Uusimmat kansainväliset suositukset on julkaistu vuosina 2010–2012 muun muassa Australiassa, Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Näiden mukaan varhaiskasvatusikäisten tulisi olla jollain tavalla aktiivisia 180 minuuttia päivästä. (Sääkslahti 2015, 132; Soini 2015, 77.) Kansainvälisissä suosituksissa aktiivisuusmäärät kerrotaan minuutteina, sillä näin ihmiset uskovat saavuttavansa ne todennäköisemmin (Charles 2016). Uutena suosituksiin lisättiin rajoitettu yhtäjaksoinen paikallaanoloaika. Suositusten mukaan hereillä ollessa ei tulisi olla yli 60 minuuttia paikallaan. (Sääkslahti 2015, 132.)

Soinin (2015) mukaan myös suomalaisiin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin olisi hyvä lisätä rajoitettu yhtäjaksoinen istumis- ja ruutuaika. Vähemmällä istumis- ja paikallaanoloajalla on positiivinen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja täten myös terveyteen. Kansanterveydellisestä näkökulmasta voi olla paremmat tulokset sillä, että vähennetään paikallaanoloa kuin fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä. Paikallaanolon vähentäminen ei vaadi ihmisiltä yhtä paljon vaivaa, jolloin siihen on helpompi sopeutua. Suositusten määräykset saavutettaisiin Soinin mukaan todennäköisemmin, mikäli sinne lisättäisiin rajoitettu paikallaanoloaika. (Soini 2015, 77.)

Aikuisten terveystuettusuosituksia julkaistiin Amerikassa vuonna 1996. Suositukset perustuivat liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteita koskevaan tutkimusnäyttöön. Näiden alkuperäisten suositusten mukaan aikuisen tulisi liikkua 30–60 minuuttia kerrallaan kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa, useimpina päivinä viikossa. (Segercrantz 2016.)

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö (UKK-instituutti) kiteytti 18–64-vuotiaiden terveysterveyssuosituksia Liikuntapiirakkaan vuonna 2004. Vuonna 2008 Yhdysvaltain terveysministeriö päivitti terveysterveyssuosituksen Physical Activity Guidelines for Americans -kirjallisuuskatsauksen perusteella. Tämän myötä julkaistiin myös uusittu Liikuntapiirakka vuonna 2009 (kuvio 4). (UKK-instituutti 2015.)

Liikuntapiirakka



Kuvio 4. Päivitetty liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2015)

Lintusen ja Absetzin mukaan suositukset sellaisenaan eivät saa kansaa liikkeelle. Pelkkä tieto ei liikuta riittävästi, varsinkin jos sen kokee kontrolloivan elämäänsä. Jotta kansa saataisiin aktivoitua, tarvitaan tehokkaita käyttäytymis- ja elintapamuutoksia. (Absetz 2013; Lintunen 2016, 19.)

4.2 Puhtia erilaisista kampanjoista

Suomessa on järjestetty monenlaisia liikuntakampanjoita ja -hankkeita useille eri kohderyhmille. Erilaisia liikuntakampanjoita ja -hankkeita on järjestetty niin valtakunnallisesti, alueellisesti kuin yksittäisissä kunnissakin. Tarkastellessani näitä erilaisia hankkeita huomasin, että kaikille näille yhteistä on liikunnan edistäminen.

Alueellisista kampanjoista hyvä esimerkki on Keski-Pohjanmaan Liikunnan ja Yle Keski-Pohjanmaan organisoima **Potkua Perheeseen! -perheliikuntakampanja**. Kampanjan tavoitteena on sytyttää mahdollisimman monessa perheessä kipinä liikunnalliseen yhdessä oloon. Potkua Perheeseen! -perheliikuntakampanjaan voi osallistua kampanjakortilla. Kampanjakorttiin kerätään perheen kanssa pisteitä liikuntasuorituksista. Ensimmäisenä vuonna kortteja oli jaossa muun muassa kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimistoissa, perheliikuntatapahtumissa ja nettisivuilla. Vuonna 2012 kampanjakortteja jaettiin päiväkotien kautta, minkä todettiin olleen toimiva ratkaisu. Potkua Perheeseen -perheliikuntakampanjan yhteydessä toimii myös Potkua Perheeseen -valokuvakisa ja Yle Keski-pohjanmaan toteuttama haastekampanja. Potkua Perheeseen -perheliikuntakampanja järjestettiin viimeksi 28.9.- 25.10.2015. Potkua Perheeseen -perheliikuntakampanja on osa **Koti on paras -perheliikunnan kehittämishanketta**. (Keski-Pohjanmaan Liikunta 2010, 4; Kumpulainen 2012; Lankila 2015.)

Koti on paras -perheliikunnan kehittämishanke on hanke, jossa Keski-Pohjanmaan Liikunta, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, Kainuun Liikunta sekä Pohjois-Pohjanmaan liikunta kehittävät perheliikuntamalleja. Kyseisen hankkeen tavoitteena on edistää suomalaisten perheiden hyvinvointia ja elämän hallintataitoja perheliikunnan avulla ja lisätä perheen yhdessä tekemisen ja liikkumisen sekä terveiden elämäntapojen suosiota. Hankkeessa pilotoidaan erilaisia perheliikuntatapahtumia ja -malleja ja näistä pyritään kehittämään toimivia eri tahojen käytettäviksi. Perheliikuntatapahtumien lisäksi hankkeessa kannustetaan perheitä aloittamaan ja kokeilemaan uusia liikunnallisia harrastuksia. Hanke toteutettiin vuosien 2010–2013 aikana. (Keski-Pohjanmaan Liikunta 2010, 4; Liikuntatieteellinen seura 2015.)

Toinen hyvä alueellinen esimerkki on Turun seudun yhteinen liikuntasovellus **Likiliikkuja.fi**. Likiliikkuja -liikuntasovelluksessa on mukana 11 kuntaa Turun seudulta. Kyseinen sovellus pyrkii kannustamaan ja tukemaan liikuntaa yli kuntarajojen. Likiliikkuja -liikuntasovelluksesta voi etsiä lähellä olevia liikuntapaikkoja ja -tapahtumia. Sivustolta voi etsiä itselleen myös seuraa liikunnan pariin, luomalla oman tapahtuman tai vapaamuotoisen harrasteryhmän. (Likiliikkuja 2016.)

Likiliikkuja -liikuntasovellus on osa isompaa **Unelmat liikkeelle** -toimintatapaa. Unelmat liikkeelle -toimintatavan tavoitteena on lisätä liikettä, iloa ja hyvinvointia suomalaisille. Toimintatapaan kuuluvat kolme isompaa virstapylvästä jotka ovat **Unelmien liikuntapäivä 10.5.**, **Unelmien liikuntakuukausi syyskuu 2016** sekä **Unelmien liikuntavuosi 2017**. Nämä kaikki kolme ovat valtakunnallisia, Valon lanseeraamia toimintamalleja. (Unelmat liikkeelle 2016b.) Turun seudun Likiliikkuja -liikuntasovelluksen lisäksi Unelmat liikkeelle toimintatavan pilotteina toimivat muun muassa Mikkeli ja Lahti. (Unelmat liikkeelle 2016a).

Mikkelissä Unelmat liikkeelle -toimintatapaa pilotoitiin muun muassa **Perhekortilla**. Perhekortilla annettiin koko perheelle mahdollisuus kokeilla yhdessä ilmaiseksi seuraavia liikuntapalveluita: kahden tunnin hissilippu Ski Tornimäellä, uintikerta Naisvuoren tai Rantakeitaan uimahallissa, hiihto Rantakylän ensilumenladulla, MAHL:n korttelikerhon syyslukukauden, Hessun perhejumpan Urheilupuiston koululla, kokeilukerran kuntokeskus Otteella ja otteluliput Mikkelin Jukurien otteluun Lempäälän Kiekkoa vastaan. Perhekortti -kokeilu toteutettiin 21.10. -31.12.2015. Saadun palautteen perusteella perhekortin suosituin mahdollisuus oli uimahallilippu. Palautteen mukaan perhekortti sai perheitä kokeilemaan myös uudenlaisia ajanvietteitä. (Liikkuva Mikkeli 2015; Liikkuva Mikkeli 2016.)

4.3 Päiväkoti liikunnan mahdollistajana

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (2008) korostetaan lasten liikunnan tärkeyttä riittävien liikuntataitojen oppimiseksi sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi. Tämä edellyttäisi liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä muun muassa varhaiskasvatuksessa ja lasten arkiympäristöissä. Lasten liikunnan edistämisen yhtenä toimenpiteenä pidetään päivähoiton henkilöstön tietoisuuden lisäämistä liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Toimenpiteeseen kuuluu myös, että päiväkoteihin nimetään liikuntavastaavat, vanhempien kanssa käytävissä keskusteluissa puhutaan liikunnasta osana lapsen kehitystä ja terveyden edistämistä sekä tarvittaessa päivähoiton ympäristön lii-

kuntaedellytyksiä parannetaan. Vastuutahoiksi tälle toimenpiteelle nimettiin kunnat, kuntaliitto, sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetus- ja kulttuuriministeriö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008, 7–9.)

Varhaiskasvatusta valtakunnallisesti ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005, 7). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Stakes 2005, 15). Lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta on päivittäinen liikkuminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan päivittäisen liikunnan mahdollistaminen varhaiskasvatuksen piirissä on erittäin tärkeää. Liikuntaan kannustavan ympäristön lisäksi vähän liikkuvien lasten sanallinen kannustus liikuntaan on hyvin tärkeää. (Stakes 2005, 22; Sääkslahti 2015, 223.)

Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että päivähoitossa lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin kun heillä on mahdollisuus omaehtoiseen leikkiin ja liikuntaan kuin ohjatuissa liikuntatuokioissa (Sääkslahti 2015, 133). Omaehtoista lasten liikuntaa voidaan tukea sillä, että varhaiskasvatuksen ympäristö on liikuntaan houkutteleva (Sääkslahti 2015, 147). Varhaiskasvatuksen ympäristöön kuuluu sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia tekijöitä. Ympäristö koostuu rakennetuista tiloista, lähiympäristöstä ja toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvistä psyykkisistä ja sosiaalisista ympäristöistä sekä erilaisista materiaaleista ja välineistä. (Stakes 2015, 17.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan hyvä varhaiskasvatusympäristö on sellainen joka vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, herättää lapsessa halun oppia uutta ja innostaa lasta kehittämään omia taitojaan (Stakes 2005, 23). Kun ympäristö on suunniteltu juostavaksi, sitä voidaan muokata kulloistenkin tarpeiden kuten liikunnan mahdollistamisen mukaan. Leikkiminen, tutkiminen, liikkuminen ja itsensä ilmaisu eri keinoin, ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Kasvattajien tulee suunnitella toimintaansa ja rakentaa päivähoiton ympäristö niin että ne sekä kannustavat lapsia toimimaan heille ominaisin tavoin että mahdollistavat varhaiskasvatuksen sisällöllisten orientaatioiden toteutumisen. (Stakes 2005, 17–20.)

Soinin (2015) tutkimuksen mukaan päiväkodin sisätiloissa vietetystä ajasta 86% on kevyttä liikettä tai paikallaanoloa, kuten askartelua. Tähän ei ollut huomioitu päiväunia ja ruokailuhetkeä, jolloin todellinen luku on vielä suurempi. Fyysinen aktiivisuus on suurimmillaan kun lapsi juoksee, työntää, vetää tai kiipeää. Sisätiloissa nämä aktiviteetit ovat kuitenkin useimmiten kielletty. Suuret tilat kuten käytävät ja salit, innostavat lasta liikkumaan ja rikkomaan näitä sääntöjä. Vaikka turvallisuudesta ei saa tinkiä, voisi pelit käytävässä olla sallittuna vaikka tiettyinä päivinä viikossa. (Soini 2015, 71–72; Sääkslahti 2015, 170–171.) Liikuntatilat tulee suunnitella sellaisiksi, että ne ovat yhtä aikaa sekä turvallisia että mahdollistavat lapsille tilaisuuden oppia arvioimaan omia kykyjään, asennoitumaan vaaratilanteisiin ja toimimaan niissä oikein (Zimmer 2002, 173).

Lasten on havaittu olevan myös ulkona fyysisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa (Soini 2015, 72). Pihaleikeissä lapsilla on enemmän tilaa ja vapautta olla aktiivinen ilman, että tarvitsee varoa törmäyksiä tai särkyviä tavaroita (Sääkslahti 2015, 133). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan luonnon ja lähialueen liikuntapaikojen mahdollisuudet tulisi hyödyntää lasten liikunnan mahdollistamisessa (Stakes 2005, 23). Muun muassa metsämaastot, tasaiset pelialueet, rinnealueet, rappuset, kiipeilyyn ja roikkumiseen innostavat telineet, pensaat, puskat, kolot, heittoseinät ja keinut innostavat lasta liikkumaan ulkona (Sääkslahti 2015, 171).

Lapsia voi aktivoida liikkumaan esimerkiksi erilaisten välineiden avulla. Jotta tämä onnistuisi, päivähoiton liikuntavälineiden tulisi olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Liikuntavälineiden tulisi olla kulu- tusta kestäviä, mutta niitä ei tule kuitenkaan käyttää säästeliäästi tai vain erityis- tilanteissa jotta ne eivät rikkoutuisi. (Stakes 2005, 23; Sääkslahti 2015, 148.) Ku- lunut liikuntaväline on nimittäin merkki siitä, että sitä on käytetty. Kun välinettä on käytetty, se on onnistunut tehtävässään eli lisännyt lasten fyysistä aktiivisuutta. Liikuntavälineitä tulisikin ajatella samoin kuin leikkivälineitä, ne eivät ole kerta- hankintoja. Runsaassa käytössä välineistö kuluu ja ne on syytä tarkistaa ja uu- distaa säännöllisin väliajoin. (Sääkslahti 2015, 218.)

Hyviä liikkumiseen innostavia välineitä ovat muun muassa pallot, mailat, narut, kuminauhat, laudat ja trampoliinit. Liikuntaan houkuttelevan esineen ei tarvitse kuitenkaan välttämättä olla alun perin liikuntaan tarkoitettu. Lapset kyllä keksivät rakentaa esteratoja huonekaluista, tunneleita pahvilaatikoista ja sisäluistimia pyyheliinoista, kun heille annetaan siihen mahdollisuus. (Sääkslahti 2015, 171–172.)

Vaikka lapset ovat ulkona fyysisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa, myös ulkona tulee olla tarkoituksenmukaisia välineitä. Soinin (2015) tutkimuksen mukaan hiekkalaatikoleluja käytetään enemmän kuin esimerkiksi potkupyöriä tai lykättäviä kärryjä koska ne ovat helpommin saatavilla. Varastossa olevat tavarat ovat poissa lasten silmistä, jolloin ne eivät houkuttele heitä leikkimään niiden kanssa. Lapsilla on isompi kynnyks ottaa käyttöönsä potkupyörä joka haetaan varastosta ja palautetaan varastoon paikoilleen, kuin hiekkalaatikossa lojuva sanko ja lapio. Sen lisäksi että välineitä hankitaan, tulee niiden siis olla myös vapaasti lasten saatavilla ja nähtävillä. Ainakin lasten tulee olla tietoisia siitä, mitä kaikkia välineitä varastosta löytyy, jotta he innostuvat niitä käyttämään. (Soini 2015, 72–73 Sääkslahti 2015, 170–171.)

Välineiden ja ympäristön lisäksi tulee kiinnittää huomiota lasten liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan varhaiskasvatustajien tulisi järjestää lapsille tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16). Liikuntakasvatusta on kaikki toiminta, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta (Laakso 2007, 16-17; Sääkslahti 2015, 151). Zimmerin (2002) mukaan varhaiskasvatuksella on parhaat mahdolliset edellytykset korjata elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta hyvällä liikuntakasvatuksella (Zimmer 2002, 9).

Käytäntö on osoittanut että ohjattuja liikuntakasvatusta on hankala integroida päiväkotien arkipäivään tarpeeksi usein. Tämän vuoksi myös liikuntakasvatuksessa on tärkeä painottaa omaehtoista liikuntaa avoimella liikuntatarjonnalla. (Zimmer 2002, 104.)

Lasten käsitykseen liikunnasta ja itsestään liikkujana vaikuttavat päivähoidossa vallitsevat liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät arvot, asenteet, odotukset, tiedot ja

taidot. (Sääkslahti 2015, 151–152.) Fyysisen ympäristön lisäksi kasvattajan omalla toiminnallakin on siis mahdollisuus tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua sekä mahdollistaa lasta saavuttamaan päivittäin fyysisen aktiivisuuden minimimäärä. Lasta kunnioittavan kasvattajan tulee huolehtia, että aiemmin mainitut lasten ominaiset tavat toimia voivat toteutua niin omaehtoisissa kuin ohjatuissakin tuokiossa. Sääkslahden (2015) mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heitä kannustetaan siihen. Kannustaa voi sanallisesti ja luoden toiminnasta lapsia kehittävää, jolloin heidän innostus ja motivaatio toimintaan säilyvät ja kasvavat. (Sääkslahti 2015, 169, 223.)

Kasvattajalla on vastuu lasten turvallisuudesta, mutta täydelliseen turvallisuuteen pyrkiminen saattaa estää lapsia liikkumasta ja toimimasta hetken mielihoiteesta (Zimmer 2002, 173). Jotta lapset innostuisivat liikkumaan, on sosiaalisesta ympäristöstä poistettava liikuntaan liittyviä esteitä ja kieltoja. Kasvattajien tulisi turvallisuutta vaaliessaan kieltojen sijaan opettaa lasta liikkumaan turvallisesti haastavammassakin ympäristössä. (Lehtonen 2016; Sääkslahti 2015, 147–148.) Kasvattajan on siis osattava arvioida lasten käyttäytymistä ja sitä mitä heiltä voi vaatia ja mitä ei. Kasvattajan toiminta liikuntatilanteissa juontaa juurensa hänen omasta suhtautumisesta liikkumiseen. Tämän vuoksi on tärkeää, että ohjaaja hankkii myös itselleen liikuntakokemuksia joiden pohjalta hänen on helpompi arvioida lasten kykyjä ja liikunnan vaatimia ominaisuuksia. Tällaisia kokemuksia voi hankkia muun muassa jatkokoulutuksista tai omista liikuntaharrastuksista. (Zimmer 2002, 174–175.)

Lasten omaehtoisen liikkumisen edistäminen vaatii kasvattajilta toiminnan suunnittelua. Suunnittelua olisi hyvä toteuttaa yhdessä kaikkien niiden aikuisten kanssa joiden vaikutuksen alaisena lapset ovat. Liikunnan mahdollistamista päivähoitossa ja kotona on hyvä suunnitella myös lasten vanhempien kanssa yhdessä. Näin voidaan muodostaa samanlaiset periaatteet kaikille lapsen kanssa toimiville aikuisille. (Karvinen ym. 2015, 24; Sääkslahti 2015, 170–171.)

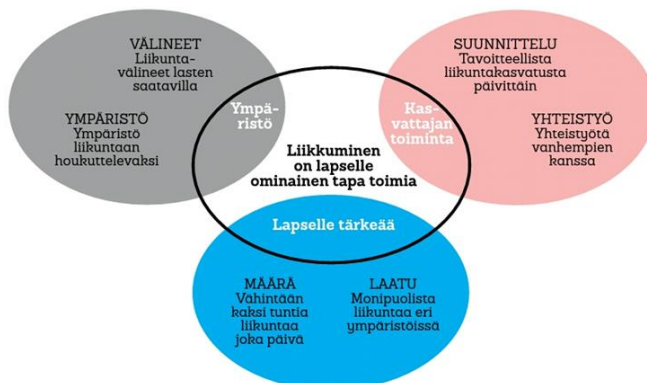
Päivähoidon lisäksi lapset tarvitsevat myös kotona mahdollisuuden liikkua (Zimmer 2002, 13). Karvosen (2002) mukaan päivähoiton henkilökunnan olisi erittäin tärkeää valistaa liikunnan tärkeydestä ja antaa liikunnallisia esimerkkejä lasten

vanhemmille. Hyviä tilaisuuksia keskustella liikunnan tärkeydestä ja harjoitella liikkumista omien lasten kanssa toisivat muun muassa liikunnalliset vanhempainillat. (Karvonen 2002, 30–32.)

Perheliikuntaa edistääkseen varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee olla aktiivisesti ja vastavuoroisesti yhteistyössä lasten vanhempien kanssa (Varhaiskasvatuksenliikunnan suositukset 2005, 31). Vanhemmille tulee antaa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Kun varhaiskasvatuksen henkilöstö kannustaa koko perhettä liikkumaan, taataan todennäköisemmin päivittäisten liikuntasuosituksen täyttyminen niin aikuisilla kuin lapsillakin. Myös kasvattajien ja vanhempien oma esimerkki liikunnallisista elämäntavoista ja yhteistyössä toimimisesta on lapsille hyvä esimerkki. (Varhaiskasvatuksen suositukset 2005, 32.)

Kuten huomaamme lapsen liikkumista edistävät tai rajoittavat kaikki häntä ympäröivät ihmiset, niin kotona kuin varhaiskasvatuksessakin. Varhaiskasvatuksen osalta liikunnanedistäminen edellyttää rohkeaa johtajuutta ja yhdessä tekemistä, jotta henkilöstö sitoutuu ja motivoituu toiminnan kehittämiseen. Myös kotona on tärkeää huolehtia lapsen mahdollisuuksista liikkua. Pienilläkin toimenpiteillä saadaan aikaan isoja muutoksia. (Karvinen ym. 2015, 6–7.)

Tällä hetkellä varhaiskasvatus on suurten muutosten edessä ja Karvisen ym. (2015) mukaan muutos voi olla mahdollisuus silloin kun toimintaa kehitetään oikeaan suuntaan (Karvinen ym. 2015, 6). Tästä mielestäni hyvänä esimerkkinä toimii Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Lisää vinkkejä varhaiskasvatuksen liikunnallistamisesta (kuvio 5) löytyykin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirjasta.



Kuvio 5. Liikkumisen mahdollistaminen (Karvinen ym. 2015, 24)

4.3.1 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma nimeltään ”Ilo kasvaa liikkuen” on lähtöisin Valolta ja opetus- ja kulttuuriministeriöstä (Karvinen ym. 2015, 1). Toiminta lähti liikkeelle ”Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen liikkumisen käytäntöihin” -asiantuntijaverkoston perustamisella vuoden 2012 alussa. Asiantuntijaverkoston tehtäväksi määriteltiin valtakunnallisen, yksinkertaisen ja helposti toteutettavan varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman rakentaminen. Tarve ohjelmalle oli akuutti, sillä huoli pienten lasten liian vähäisestä liikkumisesta ja sen kauaskantoisista vaikutuksista näkyi tutkimustuloksissa. Syksyllä 2013 oli ohjelman ensimmäinen pilotointikierron johon hyväksyttiin mukaan yksitoista kuntatasoista toimijaa, 53 päiväkotia sekä kahdeksan perhepäivähoidon ja leikkitoiminnan yksikköä. Ohjelman viimeinen pilotointikierron toteutettiin syksyllä 2014. (Karvinen ym. 2015, 8–10.)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on tehdä varhaiskasvatuksesta nykyistä liikkuvampi. Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että jokaisella lapsella tulisi olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Liikkuminen olisi tavoitteena saada mukaan myös kaikkiin strategisiin asiakirjoihin. (Karvinen ym. 2015, 6.) Ohjelman toteuttaminen lähtee liikkeelle toimintatapojen ja rutiinien muuttamisesta ja pyrkii pitkällä aikavälillä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Liikunnan ja hyvinvoinnin tulisi ohjelman myötä olla osana arjen pedagogiikkaa. (Karvinen ym. 2015, 32.)

Kohti aktiivisesti toimivaa verkostoa edettiin askel kerrallaan. Muutos lähti liikkeelle vuonna 2005 kun julkaistiin Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Tästä edettiin asiantuntijaverkoston perustamiseen vuonna 2012. Vuosien 2013–2014 aikana ohjelma pilotoitiin ja vuonna 2015 ohjelma julkaistiin. (Karvinen ym. 2015, 12.)

Ohjelman julkistamisen jälkeen matka jatkuu kohti suurta muutosta ja seuraavaksi etapiksi on nimetty vuosi 2017. Tavoitteena on, että tällöin ohjelmassa olisi mukana 1700 päiväkotia. Myös tutkimustieto lasten liikkumisesta olisi lisääntynyt ja tukisi ohjelman juurtumista. (Karvinen ym. 2015, 11–12.) Nykyään verkoston

toiminnan keskeinen tehtävä alueellisen juurruttamisen lisäksi on ohjelman kannattelemineen. Jotta muutosta syntyy, verkostoon kaivataan koko ajan lisää toimijoita, vaikuttajia ja päättäjiä muutoksen työntekijöiksi. (Karvinen ym. 2015, 11–13.)

Asiantuntijaverkoston tarkoitus on tukea varhaiskasvattajia lasten liikuttamisen kehittämisessä niin, että he voivat toimia itse mutta eivät yksin. Muutoksen tueksi on laadittu sekä Kuntatyökirja -ohjelman rakentamiseen, Johtajan työkirja -ohjelman mahdollistamisen että Varhaiskasvattajan työkirja -ohjelman toteuttamiseen. Karvinen ym. (2015) mukaan työkirjat toimivat parhaiten kun niitä käytetään yhdessä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten kanssa. (Karvinen ym. 2015, 11.)

Kun ilo kasvaa liikkuen ohjelma lähti liikkeelle varhaiskasvatusta ohjasi vielä laki lasten päivähoitosta vuodelta 1973. Kyseiset säädökset eivät estäneet liikkumisen lisäämistä varhaiskasvatuksessa, mutta eivät myöskään velvoittaneet siihen. Koska varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi tapahtuu vain sitovalla normiohjauksella, ohjelman laatimisvuosina esitettiin kannanotoja kasvatustilain valmistamisesta. Ensimmäisestä kannanotosta kumpusi verkoston viisi ydinteemaa (kuvio 6). (Karvinen ym. 2015, 11, 34.)

Verkoston ydinteemat:

1. Lapsella on joka päivä oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
2. Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle jokaisena päivänä.
3. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi tapahtuu sitovalla normiohjauksella.
4. Pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön.
5. Liikkeelle on annettava tilaa.

Kuvio 6. Verkoston ydinteemat (Karvinen ym. 2015, 11)

Toukokuussa 2015 annettiin laki lasten päivähoitosta annetun lain muuttamisesta varhaiskasvatuslaiksi, joka tuli voimaan 1.8.2015 (Laki lasten päivähoitosta annetun lain muuttamisesta varhaiskasvatuslaiksi 2015). Karvinen ym. (2015) mukaan muuttamalla lakia ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita velvoittavaksi liikunnan lisäämisen osalta, varmistetaan se, että liikkuminen ei ole riippuvainen yksikkö- tai henkilötason motivaatiosta (Karvinen ym. 34–35).

Varhaiskasvatuksen lupaus Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa on se, että lapsella on oikeus leikkiin ja liikkumiseen joka päivä. Tavoitteita ohjelmalla on niin valtakunnallisia, kunnallisia, yksikkötasoisia kuin jokaiseen yksittäiseen lapseen kohdistuviakin (Karvinen ym. 2015, 28–29.) Lisää tietoa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta löytyy nettisivuilta sport.fi.

4.3.2 Liikuntapäiväkodit

Suomessa liikuntaa painottavaa päivähoitoa tarjoaa päiväkotiperhe Touhula sekä muutamat yksittäiset päiväkodit, joista osa toimii päiväkotiperhe Pilkkeen alaisuudessa. Touhula Liikuntapäiväkodit on oululaislähtöinen päiväkotiperhe, joka tarjoaa nettisivujensa mukaan laadukasta ja virikkeellistä varhaiskasvatusta, viihtyisän päivähoitopaikan ja esiopetusta touhukkaille lapsille. (Pilke päiväkodit 2016; Touhula Liikuntapäiväkodit 2016a.)

Touhula liikuntapäiväkodit noudattavat varhaiskasvatuksen lasten liikunnan suosituksia. Liikkuminen sisällytetään tavalliseen arkeen, ei vain erillisiin liikuntahetkiin. Touhulan tavoitteena on kannustaa lasten luontaista liikkumista. (Touhula liikuntapäiväkodit 2016c.) Touhulassa liikunta tehdään lapsille houkuttelevaksi auttamalla lapsia uskaltautumaan poluille, laduille, luistinradoille ja pelikentille. Hyvänä esimerkkinä toimii Touhulan hiihtokisat joissa ei kilpailla nopeimmasta ajasta vaan siitä, mikä ryhmä kerää eniten hiihtokertoja. (Touhula 2016b.)

Touhula -liikuntapäiväkodin **liikuntasuunnitelman** laadinnassa on vahvasti ollut mukana heidän kumppani, liikuntafysiologian dosentti Arto Hautala (Touhula liikuntapäiväkodit 2016d). Liikuntasuunnitelma liikuttaa lapsia reippaasti kaksi tuntia päivässä. Suunnitelman kulmakiviä ovat lasten liikunnan motivaatio, ohjaajan rooli, ulkona leikkiminen ja liikkuminen, yhteistyö vanhempien kanssa ja arkiliikunta. Lasten liikunnan edistämisessä keskiössä ovat heidän vanhemmat, jonka vuoksi Touhula pitää tärkeänä päiväkodin ja vanhempien välistä yhteistyötä. Liikunta on sisällytetty Touhula -liikuntapäiväkodissa arkeen niin vuosi-, kuukausi-, viikko- kuin päivätasollakin. (Hautala 2016.)

4.4 Perheliikunnanedistämistyö lastenneuvolassa

Aiemmin mainitsemissani Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (2008) lasten liikunnanedistämisen ensimmäiseksi toimenpiteeksi määritetään liikunta- ja terveysneuvonnan vahvistaminen neuvolatyössä sekä neuvoloiden ohjaustyön kohdistuminen myös vanhemmuuteen ja koko perheen liikunnallisiin elämäntapoihin. Vastuutahoksi tähän toimenpiteeseen on määrätty sosiaali- ja terveysministeriö, kunnat sekä Kuntaliitto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008, 9.)

Lastenneuvolan perinteisenä tehtävänä nähdään lapsen kasvun ja kehityksen seuranta ja seulonta sekä kasvattaminen terveellisiin elämäntapoihin. Nykyään neuvolapalveluilta odotetaan yhä aktiivisempaa roolia elintapaneuvonnassa. (Javanainen-Levonen 2009, 17.) Suomen kansanterveyslain mukaan terveyden edistäminen on kansanterveystyön ja siihen kuuluvan lastenneuvolatyön ydintehdävä. Liikunnan edistäminen liitetään terveydenhuollon ehkäisevään työhön sekä terveyden edistämiseen osana terveellisiä elintapoja. Erityisesti 2000-luvulla liikunta on noussut uudelleen terveydenedistämistyön painopistealueeksi niin kansainvälisesti kuin kansallisestikin. Eurooppalaisessakin viitekehyksessä liikunnan edistäminen nähdään tärkeänä osana kansanterveystyötä. EU:n kansanterveystyössä liikunta esitetään terveellisten elintapojen edistämisen lisäksi terveyden taustatekijäksi. (Javanainen-Levonen 2009, 22.)

Lastenneuvolan terveydenhoitajat tapaavat työssään lähes kaikkien perheiden lapset ja perheen edustajat varhaisessa ikävaiheessa. Javanainen-Levonen on tutkinut terveydenhoitajan mahdollisuuksia liikunnanedistämistyössä vuosien 2003–2009 aikana ja hän näkee väestön liikunnan edistämisen tärkeäksi osaksi terveydenhuollon rutiinistyötä. (Javanainen-Levonen 2009, 2,15).

Javanainen-Levosen tehdessä tutkimuksia neuvolan terveydenhoitajien liikunnan edistämistyöstä, lastenneuvolan liikunnanedistämistyön merkitys on noussut asiakirjoissa huomattavasti. Javanainen-Levonen, Poskiparta & Rintala (2003) on laatinut terveydenhuollon ja terveyttä edistävän liikunnan asiakirjojen pohjalta

viisi teemaa joiden tulisi toteutua terveydenhoitajan liikunnanedistämistyössä. Asiakirjoista teemoiksi nousivat:

1. yksilöllisyys ja erityistarpeiden huomioon ottaminen
2. aktivointi ja tukeminen
3. fyysisen aktiivisuuden arviointi ja seuranta
4. liikuntaneuvonta
5. yhteistyö.

Teemat yhteistyö ja liikuntaneuvonta nousivat esille useammassa teoksissa. (Javanainen-Levonen 2009, 23; Javanainen- Levonen, Poskiparta & Rintala 2003, 48.)

Taulukossa 1 on esitetty terveydenhoitajan työssä toteutettavat liikunnanedistämisa-alueet eri asiakasryhmille. Ensimmäinen liikunnanedistämisen osa-alue terveydenhoitajan työssä tarkoittaa lapsen liikunnallista aktivointia ja tukemista lapsen erityistarpeiden, kehitystason, kiinnostuksen ja liikuntakokemusten perusteella. Toinen osa-alue koskee perhe- ja arkiliikuntaan aktivoimista ja tukemista perheen kiinnostuksen, voimavarojen, varallisuuden, liikuntavälineiden ja asuin- ympäristön perusteella. Kolmas osa-alue merkitsee yhteisötasolla lasten liikunnan alueella tapahtuvaa yhteistyötä. Tämä teema edellyttää terveydenhoitajilta yhteistyötä liikunnan organisoijien, päiväkodin ja tulevan koulun kanssa. (Javanainen-Levonen ym. 2003, 48.)

Taulukko 1. Terveydenhoitajan liikunnan edistämistyön osa-alueet (Javanainen-Levonen 2003, 49)

Lastenneuvolan asiakas	Voimavarasuuntautunut liikunnanedistäminen	Asiantuntijakeskeinen liikunnan edistäminen
Lapsi ja perhe	Lapsen liikunnallinen aktivointi ja tukeminen. Perhe- ja arkiliikunnan aktivointi ja tukeminen	Lapsen motorisen kehityksen arviointi ja seuranta. Lapsen ja perheen fyysisen aktiivisuuden arviointi ja seuranta
Yhteisö	Yhteistyö liikunnan organisoijien, päiväkodin ja tulevan koulun kanssa	Lapsen ja perheen liikuntaneuvonta Liikuntaneuvonta

Edellä mainitut kolme teemaa kuuluvat voimavarasuuntautuneeseen liikunnanedistämistyöhön (Javanainen-Levonen ym. 2003, 48). Voimavarasuuntautunut

lähestymistapa korostaa asiakaslähtöisyyttä ja asiakkaan tietoisten valintojen tukemista. Sillä pyritään liikunnanedistämiseen asiakkaan kokonaiselämäntilanne huomioiden ja riskitekijöitä korostamatta. voimavarasuuntautunut lähestymistapa perustuu laaja-alaiseen terveydenedistämistyöhön jolloin toiminnan kohteena on asiakkaan lisäksi yhteisö. (Javanainen-Levonen ym. 2003, 46.)

Jäljellä olevat teemat (taulukko 1) ovat asiantuntijakeskeisiä liikunnanedistämistapoja. Aktiivisuuden arviointi ja seuranta koskee lapsen motorisen kehityksen arvioinnin ja seurannan lisäksi koko perheen fyysisen aktiivisuuden arviointia ja seurantaa. Liikuntaneuvonnan taas tulisi kohdistua lapseen, perheeseen sekä koko yhteisöön. (Javanainen-Levonen ym. 2003, 48.)

Asiantuntijakeskeinen lähestymistapa suuntautuu sairauksien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn, toiminnan kohteena on yleensä asiakas yksilönä. Tavoitteena tässä lähestymistavassa on riskiryhmien löytäminen ja yksilön terveyskäyttäytymisen muuttaminen. Olennaista on se miten terveydenhoitaja näkee liikunnan tukevat ja aktivoivat mahdollisuudet diagnoosin toteamisen jälkeen. Javanainen-Levosen ym. (2003) tutkimuksessa asiantuntijakeskeistä ja voimavarasuuntautunutta lähestymistapaa käsitellään toisiaan täydentävinä, ei poissulkevinä tapoina. (Javanainen-Levonen ym. 2003, 46.)

Perheen yksilöllisten tarpeiden perusteella neuvolan terveydenhoitajalla on mahdollisuus esittää perheelle lisäkäyntejä yksilöllisesti. Liikunnan edistäminen nähdään tällaisena tarpeena esimerkiksi perheen inaktiivisuuden, lapsen ylipainon tai paikkakunnalle muuttaneen perheen näkökulmasta. (Javanainen-Levonen 2009, 21.)

Javanainen-Levosen väitöskirjan (2009) mukaan liikunnasta puhutaan neuvola-vastaanotoilla satunnaisesti. Leppäsen ja Kempvaisen (2016) mukaan perheen liikunnallisuuden puheeksi ottaminen saattaa riippua terveydenhoitajan henkilökohtaisesta kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan. Lapsen ikään liittyviä liikuntakysymyksiä esitetään säännöllisesti, mutta lapsen ja perheen liikunta-aktiivisuutta ei säännöllisesti tarkkailla, eikä arkiliikunnan merkitystä korosteta (Javanainen-Levonen 2009, 53, 57; Kempainen 2016; Leppänen 2016.) Terveydenhoitajien

mielestä heidän koulutuksensa ei ole tuonut tarpeeksi liikunnanedistämistyöhön vaadittavaa tietoa ja taitoa jotta he voisivat sitä tehdä (Javanainen-Levonen, Poskiparta & Rintala 2007, 28). Niinpä vuonna 2008 Suomen Sydänliitto kehitti Neuvokas perhe -ohjausmenetelmän terveydenhoitajille liikunta- ja ravitsemusohjauksen tueksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008, 9).

4.5 Neuvokas perhe

Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä on lapsiperheiden liikunta- ja ravitsemusohjauksen apuväline, joka on tarkoitettu käytettäväksi kaikkien lapsiperheiden kanssa osana äitiys- ja lastenneuvolakäyntejä. Ohjausmenetelmä on kehitetty vuosina 2006–2008, osana Sydänliiton Suomalaista Sydänohjelmaa. (Suomen Sydänliitto 2009, 6–7.) Menetelmää sekä sen materiaaleja tutkitaan ja kehitetään sekä päivitetään koko ajan uuden tiedon myötä (Suomen Sydänliitto 2014, 23).

Neuvokasperhe -ohjausmenetelmästä on apua lapsiperheiden hyvien liikunta- ja ruokailutottumusten ylläpitämisessä ja edistämisessä sekä ylipainon ehkäisyssä. Ohjausmenetelmä perustuu valtakunnallisiin liikunta- ja ravitsemussuosituksiin, jotka ovat terveyttä edistäviä ja lapsen normaalia kasvua ja kehitystä tukevia. (Suomen Sydänliitto 2009, 6–7.)

Liikunta ja ravitsemussuositusten lisäksi menetelmä perustuu tutkittuun näyttöön tehokkaasta elintapaohjauksesta. Tutkimusnäyttö osoittaa, että ohjaajalla on valtava merkitys asiakkaan muutoksen onnistumisessa. Motivointi on vaikeaa, kun ammattilaiset joutuvat puuttumaan usein asiakkaan henkilökohtaisiksi kokemiin asioihin. Elintapaohjaus on kommunikointia asiakkaan kanssa, jossa voi kehittyä vain sitä tekemällä. Terveydenhoitaja tukee myönteisen kehityksen prosessia parhaiten antamalla tilaa, kuuntelemalla, osoittamalla arvostusta sekä auttamalla perhettä konkretisoimaan ja huomaamaan (Kuvio 7).



Kuvio 7. Myönteisen kehityksen prosessi (Suomen Sydänliitto 2014, 35)

Terveydenhuoltolaissa korostetaan asiakaslähtöisyyttä (Terveydenhuoltolaki 2010). Jotta hyvä ohjaus toteutuisi myös asiakaslähtöisesti, on Neuvokas perhe -ohjausmenetelmän toimintatavoiksi valittu perhe- ja voimavarakeskeisyys (kuvio 8). (Suomen Sydänliitto 2014, 24.)

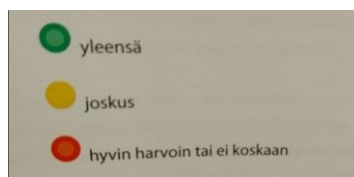


Kuvio 8. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen (Suomen Sydänliitto 2014, 24)

Neuvokas perhe -ohjausmenetelmän rungon muodostaa Neuvokas perhe -kortti (liite 1). Kortti mahdollistaa perheenjäsenien tarpeista lähtevän ja voimavaroja tukevan liikunta- ja ravitsemusohjauksen. Kortti sisältää jokaiselle perheenjäsenelle kysymyksiä liikunta- ja ruokatottumuksista sekä muutospolun. Vanhempien kysymykset ovat erityisen tärkeitä, sillä vanhempien liikunta- ja ruokatottumukset ovat mallina lapselle. Vanhemmat vastaavat omiin kysymyksiin neljästi: äitiysneuvolassa 3.käynnillä sekä lastenneuvolassa yhden, kolmen ja viiden vuoden

määräaikaistarkastuksessa. Lapset vastaavat kolmesti samoilla lastenneuvola-käynneillä kuin vanhemmat. Lapsen kysymyksiin voi lapsen puolesta vastata myös isä tai äiti mikäli lapsi ei itse vielä osaa. Muutospolulla pyritään arvioimaan omaa tai perheen muutostarpeita ja -halukkuutta vastaten mm. kysymykseen ”Miten tyytyväinen olen tottumuksiini?”. Muutospolussa on neljä askelta, jokaiselle täyttökerralle oma. (Suomen Sydänliitto 2009, 9–12.)

Kortin kysymykset ovat väittämiä ja vastausvaihtoehtoina ovat yleensä, joskus ja harvoin tai ei koskaan. Vastausvaihtoehdot mukailevat liikennevalojen värejä ja niiden tarkoituksena on herätellä perheenjäseniä itse tarkastelemaan ja arvioimaan tottumuksiaan (kuvio 9). (Suomen sydänliitto 2009, 9-12.) Muutospolun kysymyksiin vastataan janalla nollostakymmeneen. Muutospolulle voi kirjata myös omia tai lapsen liikunta- tai ruokatottumusten muutostavoitteita ja arvioida niiden toteutumista. (Suomen Sydänliitto 2009, 12–13.)



Kuvio 9. Liikennevalot (Suomen Sydänliitto 2009, 10)

Kortin vastaukset ja siltä pohjalta tehty liikunta- ja ravitsemusohjaus kirjataan ylös äidin ja lapsen terveystietomakkeisiin ja sähköiseen potilastietojärjestelmään. Näin varmistetaan ohjaustyön jatkuvuus esimerkiksi sellaisissa tilanteissa joissa terveydenhoitaja vaihtuu. (Suomen Sydänliitto 2009, 12–13.)

Kortin lisäksi Neuvokas perhe liikunta- ja ravitsemusohjauksessa käytetään tukena Neuvokas perhe -kuvakansiota sekä Neuvokas perhe -tietokansiota. Kuvakansiosta löytyy käytännön vinkkejä liikunta- ja ruokatottumusten muuttamiseen ja terveysvaikutuksia perustelevia kuvia ja taulukoita. Kuvien ja taulukoiden avulla pyritään innostamaan perheenjäseniä tarkastelemaan tottumuksiaan. Kuvakansiota käytetään ensisijaisesti ohjaustyössä, mutta perheet voivat selaila sitä myös omatoimisesti. (Suomen Sydänliitto 2009, 13–14.)

Neuvokas perhe -työvälineiden tehokkaaseen käyttöön antaa valmiudet Neuvokas perhe -täydennyskoulutus. Täydennyskoulutuksessa annetaan työvälineiden käytön ohjeistukseksi myös ajanmukaista tietoa perhe- ja voimavarakeskeisestä ohjauksesta sekä lapsiperheiden liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Koulutuksen avulla voi ylläpitää ammattitaitoaan ja vaihtaa kokemuksiaan kollegojen kanssa. (Suomen Sydänliitto 2009, 13–14.)

4.6 Liikuntaneuvonnalla liikuntamotivaatiota kohti

Liikunnanedistämistyössä on tärkeää auttaa asiakasta löytämään oma liikuntamotivaationsa. Neuvokas perhe -ohjelman mukaan liikkumisen tulee olla mukavaa ja siitä tulee saada onnistumisen kokemuksia, jotta siitä voi tulla säännöllinen osa arkea. Liikkuminen tuottaa ihmiselle mielihyvää vasta kun siihen tottuu. Pelkkä terveyden tai liikunnan ammattilaisen kannustus, neuvo tai kehotus eivät saa ihmistä liikkumaan päivästä, viikosta ja vuodesta toiseen. (Suomen Sydänliitto 2014, 47.) Erilaisia lähteitä tarkastellessani yhteenvetona voin todeta, että liikunnanedistämistyön tehtävänä on tarjota ihmisille mahdollisuus liikunnan riemun löytämiseen omien mielenkiinnon kohteiden kautta.

Liikunnanedistämistyötä tehdään myös liikuntaneuvonnalla. Liikuntaneuvonta on ohjeiden ja suositusten antamista ja niistä keskustelua. Asiakkaalle pyritään löytämään mieluisia liikuntamuotoja ja liikuntaharrastusta haittaavia tai estäviä tekijöitä mietitään ja ratkaistaan yhdessä. Liikuntaneuvontaa voi antaa sairaanhoitaja, lääkäri, terveydenhoitaja, fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja. Keskustelussa pyritään huomioimaan osallistujan motivaatio, tarpeet, tavoitteet ja kyvyt, koska on huomattu että näin rakennetaan eettisesti kestävämpi pohja liikkumisen edistämiseksi. Tärkeintä ei siis ole ihanne suositusten täytyminen vaan sellaisen liikunnan suositteleminen, jota asiakas on valmis toteuttamaan. (Hirvensalo & Rähynen 2007, 69–70; Rasinaho & Hirvensalo 2007, 86.)

Pienille lapsille liikkuminen on ominainen tapa toimia. Pieni lapsi on luonnostaan innokas touhuamaan omaehtoisesti. Liikkuessaan hän oivaltaa ja oppii koko ajan uusia asioita ja saa siitä mielihyvää. (Sääkslahti 2015, 128–129.) Niin kauan kuin aikuinen ei kiellä, lapsi kiipeilee puissa, hyppii erilaisten aitojen päälle, ryömii penssaissa ja koloissa, keksien näille omiin leikkeihinsä sopivia käyttötarkoituksia

(Sääkslahti 2015, 135). Lapsi ei siis tarvitse varsinaista syytä liikkumiselle, vaan mahdollisuuden ja kannustusta (Sääkslahti 2015, 172). Tästä voitaisiinkin päätellä, että koko perheen liikkuminen on enemmän kiinni perheen aikuisista kuin lapsista. Laukkasen mukaan vanhempien tiedetään olevan tärkeässä roolissa lasten liikkumisen suhteen. Laukkasen tekemän tutkimuksen mukaan perheet osoittavat lasten liikkumiselle tukea runsaimmillaan 4–5 kertaa viikossa ja vähimmillään noin kerran viikossa. (Laukkanen 2016b.)

Aikuisella liikuntaharrastuksen kehittymistä voidaan kuvata mallina, jossa virikkeen havaitsemisesta edetään harkinnan ja toimintatavan valinnan kautta kokeiluun, josta saadut kokemukset vaikuttavat joko harrastamiseen tai uuden toimintatavan valintaan. Toimintatavan valinta pohjautuu usein huomattavasti tilapäisluonteisempiin motiiveihin kuin pysyväisluonteinen harrastus. Juuri pysyvän luonteensa takia harrastusmotivaation synty on usein monimutkainen ja pitkä tapahtumaketju, jossa erilaiset valinnat ja kokemukset vähitellen kumuloituvat pysyväiseksi harrastusmotivaatioksi. (Hirvensalo 2002, 19–20.)

Aktiivinen osallistuminen harrastukseen on riippuvainen kullakin hetkellä vaikuttavista tilannetekijöistä. Harrastuksen pohjalla vaikuttavaa pysyväisluonteista motivaatiota kutsutaan yleismotivaatioksi ja lopulliseen toteutumiseen vaikuttavaa motivaatiota tilannemotivaatioksi. Tilannemotivaatio on riippuvainen sekä tilannekohtaisista tekijöistä että yleismotivaation voimakkuudesta. Tilannekohtaiset tekijät voivat olla sekä toimintaa tukevia, että toimintaa estäviä tekijöitä. Tilannekohtaisia tekijöitä voivat olla mm. sää tai television mielenkiintoinen ohjelma. Kysymys on siis loppupeleissä siitä, onko yleismotivaatio riittävän voimakas voittoaikseen tilannekohtaiset esteet. Toisaalta toimintaa tukevat tilannetekijät taas voivat motivoida harrastukseen. (Hirvensalo 2002, 19–20.)

Ihminen liikkuu, jos se saa hänet voimaan hyvin tai iloiseksi. Ojasen (2015) mukaan hyvinvoinnin kokemuksia liikkumalla voi saavuttaa kun siihen liittyy myönteisiä odotuksia, omaehtoisuutta, panostusta, mielihyvää ja siitä saadaan mielekäs kokemus. Myönteisiä odotuksia pidetään liikunnan aloittamisen lähtökohdana. Jos niitä ei henkilöllä ole, liikuntaa ei aloiteta tai sen harrastaminen päättyy. Toiseksi liikunnan ei saa olla pakonomaista sillä silloin motivaation kokemus on

ulkoinen ja liikkuminen hiipuu pakon vähetessä tai poistuessa. Omaehtoisuus, hallinnan ja itsemääräämisen kokemukset taas pitävät ihmisen liikunnan parissa. Myös panostus liikuntaa kohtaan on oltava riittävä. Riittävällä panostuksella vahvistetaan sitoutumista liikunnan jatkamiseen. Liikunta ei saisi tuottaa ihmiselle mielipahaa kuten kipua, ahdistusta tai liiallista väsymystä, sillä muuten innostus sitä kohtaan laimenee nopeasti. Kun liikkuja kokee mielihyvää, liikkuminen jatkuu. Näiden lisäksi liikunta on koettava myös mielekkäänä asiana oman elämän ja hyvinvoinnin kannalta. Ei ihminen jatka sellaisten asioiden parissa, jotka tuntuvat hänestä tarpeettomilta tai mielettömiltä. (Ojanen 2015, 18–19.)

Joidenkin asiakkaiden kohdalla liikunnan lisääminen on nähtävä toissijaisena, ja ensisijaiseksi muodostuu asiakkaan omat merkitykselliset asiat. Kun liikkumisen ja totutuista tavoista luopumisen näkee epämukavaksi, syy tai merkitys liikkumiselle tulisi löytää omista arvoistaan ja arvostuksistaan. Kun liikkumisen lisääminen edistää olennaisesti jotakin sellaista, joka on itselle tärkeää, ihminen on valmis tekemään muutoksia sen eteen ja sietää myös muutoksen eteen tuomia epämukavuuksia. Tällöin liikkuminen nähdään arvojen mukaisena tekona tai keinona edistää jotain itselle merkityksellistä asiaa, eikä niinkään ensisijaisena tavoitteena. (Kangasniemi 2015, 26–27.)

LIKES-tutkimuskeskus toteuttaman tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tietoisuustaitojen psykologisen joustavuuden ja psykologisten oireiden eroja vähän liikkuvilla ja aktiivisesti liikkuvilla aikuisilla. Tutkimukseen osallistui 58 vähän liikkuvaa ja 50 aktiivisesti liikkuvaa 30–50-vuotiasta. Tutkimushankkeen toinen kokonaisuus koeasetelmasta, jossa vähän liikkuvat aikuiset satunnaistettiin kahden eri ryhmään, arvopohjaiseen ryhmään ja palauteryhmään. Ryhmiltä tutkittiin liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä sekä liikkumiseen liittyvän ajattelu- ja suhtautumistavan muutosta. (Kangasniemi 2015, 27–29.)

Palauteryhmälle annettiin palautetta fyysisestä aktiivisuudestaan tutkimusten alussa sekä kolmen ja kuuden kuukauden seurannassa. Arvopohjainen ryhmä osallistui palautteen lisäksi ryhmämuotoiseen hyvinvointiohjelmaan. Hyvinvointiohjelmassa oli kuusi 1,5 tunnin mittaista pienryhmätapaamista ja se pohjautui

hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin. Ohjelman tavoitteena oli psykologisen joustavuuden kehittäminen arvoja, hyväksyntää ja tietoisuustaitoja hyödyntäen. (Kangasniemi 2015, 28–29.)

Fyysinen aktiivisuus oli lisääntynyt molempien ryhmien osalta sekä kolmen että kuuden kuukauden seurannassa. Mutta arvopohjaisessa ryhmässä olleiden minä pystyvyyden tunne kasvoi enemmän kuin palauteryhmässä. Pystyvyyden tunteella on vaikutusta liikkumisen omaksumiseen ja koettuihin esteisiin sekä liikuntaan liittyvään suunnitteluun. Arvopohjaisella ryhmällä myös liikkumiseen liittyvien epämiellyttävien ajatusten, tunteiden ja fyysisten tuntemusten hyväksyntä nousi enemmän. Arvopohjaisen ryhmäintervention havaittiin siis lisäävän yksilölliseen muutokseen pysyvyyttä. (Kangasniemi 2015, 28–29.)

Kun tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta hyödyntävää mallia sovelletaan liikunnanedistämiseen, työskentely kohdistuu automaattisiin ajatus-, tunne- ja käyttäytymismalleihin. Tässä motivointitavassa keskeistä ei ole liikkumisen lisääminen tai liikkumisen kautta motivoituminen vaan tarkoituksena on vaikuttaa ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisten väliseen suhteeseen. Tällä mallilla pyritään myös hankkimaan taitoja joiden avulla on mahdollista oppia ei-reaktiivinen, tietoisempi ja hyväksyvämpi tapa suhtautua omiin estäviin ajatuksiin ja tunteisiin. Motivaatiota muutokseen ja epämuikavuuden hyväksyntään etsitään ihmisen omista lähtökohdista ja arvoista, asioista joita hän pitää tärkeänä. (Kangasniemi 2015, 27.)

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa saattaa olla sopiva sellaisille ihmisille, joita liikkuminen ei itsessään motivoi vaan hän tarvitsee liikkumiseensa syvemmän merkityksen. Tässä lähestymistavassa ensisijainen tarkoitus ei ole puuttua suoraan liikkumiseen, vaan löytää ja kirkastaa niitä asioita, jotka ovat itselle tärkeitä ja merkityksellisiä elämässä. (Kangasniemi 2015, 30.)

Laukkasen tutkimuksessa perheet saivat yksilöllistä neuvontaa lasten liikunnan edistämiseksi, jossa tavoitteiden toteutumista seurattiin ja tuettiin puhelimitse ja sähköpostitse puolen vuoden ajan. Neuvonnan avulla vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus lisääntyi lähes kolmanneksella alun perin vähän tuetuista lapsista, mutta

muilla lapsilla muutokset tapahtuivat passiivisempaan suuntaan. Liikuntaneuvonnan päätyttyä liikuntamäärät kuitenkin palautuivat ennalleen, myös niillä lapsilla joilla se oli neuvonnan aikana noussut. (Laukkanen 2016a, 84, 86; Laukkanen 2016b.)

Viitasalon ym. juuri julkaistun väitöskirjan tutkimukset taas osoittavat, että yksilöllinen ja perhelähtöinen elintapaohjaus auttaa lisäämään alakouluikäisten lasten liikuntaa. Erityisesti omatoimista liikuntaa pystyttiin lisäämään huomattavasti. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin toistuvasti annetun liikunta- ja ravitsemusohjauksen vaikutuksia yli 500 kuopiolaiseen 6–8-vuotiaaseen lapseen. Tutkimusta ja ohjausta toteutettiin kahden vuoden ajan. (Lakka 2016b; Viitasalo ym. 2016.)

Neuvokas Perhe -menetelmän perhekeskeisessä ohjausmenetelmässä lähtökohtana ovat koko perheen sekä perheenjäsenten yksilölliset tarpeet ja voimavarat. Tällöin lastenneuvolan asiakkaina ovat kaikki perheen jäsenet. Koska lapsen hyvinvointi riippuu koko perheen ja eritoten vanhempien hyvinvoinnista ja vanhemmuuden laadusta, lasten paras ei voi yleensä toteutua ilman vanhempia. Tuen tavoitteena on auttaa perheenjäseniä löytämään välineitä muutosten tekemiseen. (Suomen sydänliitto 2009, 20.)

Kun tarkastellaan koko tämän pääluvun erilaisia liikunnan edistämiseen pyrkiviä menetelmiä, voidaan todeta että Suomessa tehdään paljon työtä tärkeän asian eteen. Siitä huolimatta moni liikkuu liian vähän. Liikunnan edistämiseen on monia erilaisia keinoja niin valtakunnallisesti, kunnittain kuin pienemmilläkin toimijoilla. Nykyiset liikunnan edistämiskonstit toimivat hyvin ja niitä kannattaa vahvistaa. (Valo 2016.) Jotain uutta tulisi kuitenkin myös kehittää, jotta perheet saataisiin enemmän liikkeelle yhdessä ja liikunnallinen elämäntapa olisi vakaalla pohjalla lapsuudesta saakka.

5 PERHEITÄ LIIKUTTAVA YHTEISTYÖ

5.1 Yhdessä onnistumme

Karvonen ym. (2003) kertovat kirjansa 'Varhaisvuosien liikunta' -esipuheessa kirjan olevan suunnattu pienten lasten liikunnan ja leikin tukijoille eli vanhemmille, isovanhemmille, päiväkotien henkilökunnalle, perhepäivähoitajille, neuvoloiden terveydenhoitajille, pienten lasten liikunnanohjaajille sekä näiden alojen opiskelijoille (Karvonen ym. 2003, 9). Erilaisia tutkimuksia tarkastellessa voidaan kuitenkin huomata, että nykyään hyvin harva tähän tukiverkoston kuuluvista oikeasti pystyy tukemaan toiminnallaan varhaisvuosien tai perheen liikuntaa.

Soinin (2015) tekemän tuoreen tutkimuksen mukaan päiväkotipäivästä vain noin 2% kului vähintään kuormittavan leikin parissa (Soini 2015, 11). Javanainen-Levosen ym. (2007) tekemän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että edes kokeneet terveydenhoitajat eivät tunne pystyvänsä edistämään lapsien ja perheiden liikuntaa terveydenhuollon ohjeiden ja suositusten mukaan (Javanainen-Levonen ym. 2007, 30). Pyykkösen (2014) mukaan liikkumisen maailma ei rakennu sisältäpäin, vaan mukaan on saatava uusia tekijöitä, uusista suunnista (Pyykkönen 2014a, 36). Nokiolla oltiin sitä mieltä, että perheliikunnan edistämistä kannattaisi kokeilla yhteistyön kautta (Lehtonen 2016; Leppänen 2016; Kankkonen 2016; Kempainen 2016).

Viimeisten 25 vuoden aikana terveyden edistämistä tutkivissa tutkimuksissa on alettu kääntää katseita yksilöllisistä tekijöistä myös toimintaympäristön suuntaan, elämäntapojen muotoutumisen osalta. On todettu, että mikäli haluamme muokata yksilön käyttäytymistä, saamme isompia muutoksia aikaan muuttamalla toimintaympäristöjä, kuin pelkän yksilön tietoja ja taitoja kehittämällä. (Kokko 2014, 36.) Lindholmin (2004) mukaan terveyden edistäminen ei ole vain sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävä, vaan se kuuluu kaikille yhteiskunnallisille toimijoille. Hyvinvoinnin edistäminen on osa terveyden edistämistä. (Lindholm 2004, 14.) Kun taas liikunta on yksi hyvinvointiin merkittävästi vaikuttava tekijä (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen 2015, 44).

Valitsin yhteistyökumppanit sillä perusteella, ketkä tavoittavat haluttua kohderyhmää parhaiten. Lastenneuvola järjestelmä on Suomessa ilmainen ja se kattaa lähes kaikki perheet koko maasta (Javanainen-Levonen 2009, 14). Lastenneuvoloiden terveydenhoitajat tapaavat koko ikäryhmän ja perheen edustajan, ja vieläpä hyvin varhaisessa vaiheessa (Javanainen-Levonen 2009, 3). Javanainen-Levosen mukaan lastenneuvolan terveydenhoitajilta on myös realistista odottaa liikunnanedistämistyötä heidän työn luonteen tarjoamien mahdollisuuksien perusteella (Javanainen-Levonen 2009, 13). Nokialla suuri osa 2–5-vuotiaista lapsista on kunnallisen varhaiskasvatuksen parissa ja lastentarhaopettajat ovat heidän vanhempien kanssa tekemisissä päivittäin (Lehtonen 2016).

Lastenneuvolatyöllä ja varhaiskasvatuksella on toiminnassaan myös yhteiset lähtökohdat: lasten ja perheiden tarpeet. Nämä kaksi toimijaa ovat siis luonnollisia yhteistyökumppaneita. Päivähoidon henkilöstö tapaa lapsia ja vanhempia päivittäin, ja on täten tietoinen sellaisistakin erityistuen tarpeista, joista neuvolassa ei tiedetä. Myös päivähoito hyötyy yhteistyöstä, sillä esimerkiksi perusterveyden huollossa tai erikoissairaanhoidossa esiin tulleiden oireiden ja sairauksien hoidon ja sen ohjeistuksen tietäminen auttaisivat päivähoitoa toimimaan lapsen ja perheen hyväksi. Kaikki terveydenhuollon ja päivähoidon välinen yhteydenpito ja tiedonsiirto ovat kuitenkin mahdollista vain vanhempien luvalla. (Lindholm 2004, 24.)

5.1 Yhteistyösuunnitelman eri toimijat

Nokian kaupungin liikuntapalveluiden toiminnasta yleisesti kerroin jo luvussa 2.2. **Liikuntapalveluiden rooli** yhteistyössä on toimia niin sanottuna koordinoijayksikkönä. Liikuntapalveluiden rooliin kuuluu perheliikuntaneuvontapalveluiden tarjoaminen ja siihen liittyvien esitteiden teko. Suurimman osan esitteistä tulisi valmistua kesän 2016 aikana ja niitä päivitetään säännöllisin väliajoin.

Liikuntapalveluilla on myös päävastuu erilaisten perheliikuntatapahtumien ja -kampanjoiden järjestämisestä. Liikunnallisen arjen toteuttamisen osalta liikuntapalvelut vastaavat yhteistyötoimijoiden kouluttamisesta tai sen mahdollistamisesta liikunnanedistämistyötä varten.

Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen tavoitteena on tehdä tietoisesti ja suunnitellen lapsen jokaisesta päivästä mahdollisimman hyvä (Nokian varhaiskasvatussuunnitelma 2015, 7). Nokian varhaiskasvatus koostuu 23 eri päiväkodista, perhepäivähoitopaikoista, esiopetuksesta ja avoimista varhaiskasvatuskerhoista (Nokian kaupunki 2016d). Jokaiselle Nokian varhaiskasvatuspiirissä olevalle lapselle varhaiskasvattajat, huoltajat ja lapsi oman ikätasonsa mukaisesti laativat tavoitteellisen ja kronologisesti etenevän varhaiskasvatussuunnitelman (vasu). Vasun laatimisen tukena käytetään eri-ikäisenä täytettävien havainnointilomakkeiden antamaa tietoa. Tarvittaessa käytetään myös muita arviointimenetelmiä lisätiedon hankkimiseksi. Kasvattajat keskustelevat havainnoista vanhempien kanssa vasukeskustelussa. Neljä vuotiaana täytettävä LENE -lomake toimitetaan myös neuvolan 4-vuotistarkastukseen. Tämä yhteistyö vanhempien, varhaiskasvatuksen ja neuvolan välillä mahdollistaa sekä lapsen kehityksen että vanhempien tukemisen. (Nokian varhaiskasvatussuunnitelma 2015, 23.)

Kasvatuskumppanuus näkyy käytännössä siinä, kun Nokiolla luodaan yhdessä vanhempien kanssa jokaiselle lapselle oma varhaiskasvatussuunnitelma (vasu). Vasuun kirjataan kasvun ja kehityksen etenemistä ja kasvattajat miettivät yhdessä vanhempien kanssa lapsen kehitystä tukevia toimintatapoja. (Nokian varhaiskasvatussuunnitelma 2015, 8.)

Nokian varhaiskasvatuksessa arvostetaan kehittämismyönteisyyttä ja aktiivista osaamisen jakamista, jota suoritetaan mm. pedagogisilla päivillä. Nokian varhaiskasvatuksen kaikki yksiköt ovat lähteneet mukaan Valon lanseeraamaan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan. (Lehtonen 2016.)

Varhaiskasvatuksen rooli yhteistyösuunnitelmassa koostuu pääosin liikunnallisen päivähoitoarjen mahdollistamisesta. Tätä he toteuttavat tekemällä erilaisia liikuntasuunnitelmia sekä hyödyntämällä kasvatuskumppanuutta liikunnanedistämistyössä. Kyseinen osio tulee toteutumaan osittain myös Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman puitteissa, jota toteutetaan Nokiolla PikkuLiik-Kiss -hankkeena. Tämän

lisäksi varhaiskasvatus osallistuu kaikkien osapuolien yhteisiin tehtäviin eli kaupungin järjestämistä perheliikuntatapahtumista tiedottamiseen sekä arkiliikuntaan kannustamisessa kasvatuskumppanuuden keinoin.

Nokian neuvolapalvelut ovat kuntalaisille tarkoitettuja maksuttomia peruspalveluja, joihin kuuluvat ehkäisy- ja perheneuvola, äitiysneuvola ja **lastenneuvola** (Nokian kaupunki 2016c). Lastenneuvolapalveluiden työmuotoina ovat terveystarkastukset ja niihin liittyvät keskustelut, tutkimukset ja rokotukset. Tapaamiset perustuvat valtakunnallisiin suosituksiin, mutta yksilölliset tarpeet otetaan tarvittaessa huomioon. Neuvolatarkastukset aloitetaan lastenneuvolan osalta Nokialla 0-2 viikon ikäisenä. Nokialla 2–5 vuotiaat tarkastetaan kerran vuodessa. 6-vuoden iässä lasten terveystarkastukset siirtyvät lähialueen koulun terveydenhoitajalle. (Kemppainen 2016; Leppänen 2016; Nokian kaupunki 2016d.)

Neuvolapalveluiden toiminnan tavoitteena on asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (Nokian kaupunki 2016c). Lastenneuvolan tehtävinä ovat lasten ja heidän perheidensä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Lastenneuvolassa seurataan ja edistetään lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tuetaan vanhempia turvallisessa ja lapsilähtöisessä kasvatuksessa. (Kemppainen 2016; Leppänen 2016.) Nokialla neuvoloiden terveydenhoitajat tekevät tällä hetkellä yhteistyötä lääkärien, psykologien, puheterapeuttien, fysioterapeuttien, sosiaalityöntekijöiden ja päivähoidon kanssa (Nokian kaupunki 2016c).

Lastenneuvolan rooli yhteistyösuunnitelmassa painottuu perheliikuntaneuvontaan ja liikunnallisen arkeen kannustamiseen. Lastenneuvolasta perheiden on mahdollisuus saada lähete perheliikuntaneuvontaan, jolloinka neuvolan terveydenhoitajien tehtävänä on kartoittaa liikunnanedistämisen tarpeellisuus kyseisessä perheessä. Lastenneuvolan tehtävänä on myös tiedottaa liikuntaneuvontaan ohjaamisesta varhaiskasvatukselle vanhempien luvalla. Tiedottaminen tapahtuu toistaiseksi vain neljä vuotiaiden osalta kehityksen seurantalomakkeiden 'palaute varhaiskasvatukselle' -osion kautta.

Arkiliikuntaan kannustamista lastenneuvolan terveydenhoitajat toteuttavat perheiden vastaanottokäyntien yhteydessä. Tässä he hyödyntävät sekä liikuntapalveluiden laatimia esitteitä että liikuntapalveluiden järjestämistä koulutuksista saamia tietotaitoja ja myöhemmin otetaan luultavasti käyttöön myös Neuvokas Perhe -menetelmä.

5.2 Yhteistyösuunnitelman sisältö

Yhteistyösuunnitelma on erillinen kirjallinen tuotos, jonka tueksi olen tämän raporttiosion tehnyt. Yhteistyösuunnitelma sisältää esipuheen, taustatietoa yhteistyön tekemisestä, yhteistyön tavoitteen ja tarkoituksen sekä yhteistyön alustavan toimintasuunnitelman. Yhteistyösuunnitelma on kohdennettu yhteistyössä mukana oleville kumppaneille. Sen tarkoituksena on selventää yhteinen tavoite ja ehdottaa heille miten yhteistyön kanssa lähdetään liikkeelle sekä kertoa mitä osa-alueita yhteistyöhön kuuluu.

Esipuheessa esittelen itseni ja kiitän yhteistyösuunnitelman työstämisessä mukana olleita henkilöitä. Taustaosion tarkoituksena on perustella lukijalle lyhyesti miksi 2–5-vuotiaiden lasten ja heidän perheidensä liikunnanedistäminen on tärkeää ja miksi tätä lähdetään edistämään yhteistyöllä, eikä vain liikuntapalveluita kehittämällä.

Toimintasuunnitelmassa kerron yhteistyön ensimmäisen syksyn tärkeistä toimenpiteistä, yhteistyöryhmän perustamisesta sekä niistä osa-alueista mistä yhteistyö koostuu. Toimintasuunnitelma on laadittu yhteistyökumppaneiden omien ideoiden ja olemassa olevien toimivien käytänteiden pohjalta. Vaikka se on pyritty laatimaan toteutuskelpoiseksi, ei sen noudattaminen tarvitse tapahtua sanasta saan. Toimintasuunnitelma antaa toteutukselle raamit, mutta tarkempi toteutusmuoto alkaa hahmottua vasta, kun yhteistyötä lähdetään tekemään käytännössä.

Toimenpiteille asetetut aikarajat ovat osittain viitteellisiä ja niiden muokkaaminen käytännönsyistä on täysin mahdollista. Yhteistyön alussa onkin tarkoitus laatia yhteistyöryhmän kesken uusi tarkempi aikataulusuunnitelma, jonka noudattamiseen kaikki osapuolet ovat valmiita sitoutumaan.

Yhteistyöryhmä jäseniksi valitsin tekijöitä kaikkien yhteistyökumppaneiden palvelukeskuksista. Pysin siihen, että samassa palvelukeskuksessa toimivat yhteistyöryhmän henkilöt, ovat eri työtehtävien edustajia. Näin yhteistyöryhmässä olisi edustaja kaikkien yhteistyössä toimivien henkilöiden asemasta.

Hakiessani tietoa eri liikunnanedistämiskäytänteistä löysin tietoa muun muassa erilaisista kampanjoista, hankkeista, ohjelmista, liikuntaneuvonnasta, avoimista ja perheitä houkuttelevista liikuntaryhmistä ja -muodoista. Lopulliset valinnat tein pääosin yhteistyön eri osapuolten mahdollisuuksia ajatellen ja joistain käytän-teistä löytämieni tulosten ja kokemusten perusteella.

Perheliikuntaneuvontapalvelun valitsin osaksi yhteistyötä, koska koin että sitä ei ole järkevää toteuttaa pelkän liikuntapalveluiden panostuksen kautta. Eri lähteistä lukemani tiedon sekä oman työkokemukseni mukaan tiedän, että liikuntaneuvonnan pariin eivät usein hakeudu itsenäisesti ne kohderyhmät, jolle se on erityisesti suunnattu. Ennen liikuntalähetteen käyttöönottoa Nokian liikuntapalveluiden järjestämässä liikuntaneuvonnassa kävi enemmän valmiiksi liikkuvia, ikään kuin Personal Trainer -palveluita (yksilölle laadittuja kuntosaliohjelmia ja tiettyyn tavoitteeseen tähtäviä harjoitusohjelmia) kaipaavia, kuin liikuntamotivaatiota tai omanlaista liikuntaharrastusta etsiviä henkilöitä.

Uskon, että tämä ilmiö johtuu ainakin osalla samanlaisesta tilanteesta, missä itse olisin, mikäli musiikin harrastamisella olisi yhtä suuret terveysvaikutukset kuin liikunnalla. Vaikka olisin tietoinen näistä terveysvaikutuksista ja musiikin harrastamisen tärkeydestä, en silti hakeutuisi itsenäisesti sen tai sitä koskevan neuvonnan pariin. Pelkkä musiikki ei harrastuksena kiinnostaisi minua, enkä koe sitä itselleni merkitykselliseksi. Mikäli minut ohjattaisiin tähän terveydenhuollon puolesta, kokisin, että minun olisi tärkeää jotenkin löytää musiikki osaksi elämääni. Näin siis järkeväksi, että perheille on mahdollisuus päästä liikuntaneuvonnan asiakkaiksi myös lähetteen kautta.

Liikuntaneuvonta on eri tutkimuksien mukaan tehokas liikunnanedistämiskäytäntö. LIKES -tutkimuskeskuksen toteuttamassa tutkimuksessa sekä palauteryhmän että arvopohjaisen ryhmän jäsenten liikunnallisuuden todettiin lisääntyvän liikuntaneuvonnan tyypisen palautteenannon myötä. Arvoryhmä osallistui palautteen lisäksi myös hyvinvointiohjelmaan. Tulosten pohjalta havaittiin että arvoryhmään osallistuneiden osalta liikunta-aktiivisuus oli pysyvämpää. (Kangasniemi 2015, 27–29.)

Liikuntaneuvonnasta on ollut hyötyä myös nimenomaan lapsiperheille. Viitasalon ym. väitöskirjan tutkimukset osoittavat, että yksilöllinen ja perhelähtöinen elintapaohjaus auttaa lisäämään alakouluikäisten lasten liikuntaa (Viitasalo ym. 2016). Nokian kaupungin liikuntapalvelujohtajan toiveena oli, että opinnäytetyöni keskittyisi nimenomaan omaehtoisen perheliikunnan lisäämiseen. Samaisen tutkimuksen mukaan erityisesti omatoimista liikuntaa pystyttiin lisäämään elintapaohjauksella huomattavasti (Lakka 2016a).

Perheliikuntatapahtumat ja -kampanjat valitsin osaksi yhteistyösuunnitelmaa, sillä uskon, että yhteistyön kautta nämä palvelut tavoittavat myös vähän liikkuvia tai liikkumattomia nokialaisia perheitä. Tekemien haastatteluiden ja tiedonhaku-
jen pohjalta selvisi, että erilaisten liikuntakampanjoiden avulla on saatu kuntalaisia liikkeelle. Esimerkiksi Alavuden kaupungin pyöräilykampanjat keräävät porukkaa kasaan itse pyöräilyn ilon lisäksi, mielenkiintoisilla pyöräilykohteilla ja tuttujen ihmisten tapaamismahdollisuutena. Alavudella kampanjat ovat suunnattu kaikenikäisille kuntalaisille, mutta ainakin hiihtokampanjassa ja pyöräilykampanjassa on ollut osallistujina myös lapsiperheitä. (Smolander 2016.) Perhekortin kehittelyn valitsin osaksi kampanjoita, Mikkelissä toteutettu Perhekortti -kokeilu palautteen perusteella. Kyseinen perhekortti sai perheitä liikkumaan ja kokeilemaan myös uudenlaisia ajanviihteitä (Liikkuva Mikkelä 2016).

Se miksi valitsin perheliikuntaneuvontapalvelun tueksi liikuntaan kannustamisen neuvolassa ja mahdollisesti Neuvokas Perhe -materiaalien käyttöön otton, perustuu perheliikuntaneuvonnasta tehtyihin tuoreisiin tutkimuksiin. Liikuntapalveluiden resurssit perheliikuntaneuvonnan pitkäaikaiseen toteutukseen yhtä perhettä

kohden ovat rajalliset, kun taas neuvolassa perheet käyvät säännöllisesti joka vuosi.

Viitalalon ym. tutkimuksessa neuvontaa toteutettiin kahden vuoden ajan, kun taas Laukkasen tekemän tutkimuksessa neuvontaa annettiin vain kuusi kuukautta. Molemmat neuvontatyylit lisäsivät kohderyhmän liikkumista, mutta Laukkasen tutkimuksen osalta liikuntamäärät palasivat ennalleen liikuntaneuvonnan päätyttyä. Laukkasen mukaan tulos viittaa siihen, että perheille kohdennetun liikuntaneuvonnan tulisi olla jatkuvaluonteista, jotta liikuntamäärät pysyisivät suosituksissa. Viitalalon ym. tutkimuksen johtajan professori Lakka kertoo, että hänen mielestään yksilöllinen opastus voisi tulla osaksi neuvola- ja kouluterveydenhuoltoa, jolloin voitaisiin samalla säästää huomattavia summia elintapasairauksien ehkäisyssä. (Lakka 2016a; Lakka 2016b; Laukkanen 2016a, 84, 86; Laukkanen 2016b; Viitalalo ym. 2016.)

Yhteistyösuunnitelman sisältöä laatiessani tein valintojen lisäksi, myös tietoisia aiherajauksia. Vaikka valitsin liikuntakalenterin tekemisen osaksi liikuntaneuvontapalveluja, en lähtenyt erikseen listaamaan, mitä lajeja kalenterin tulisi sisältää, jotta se saisi perheet innostumaan. Koin että tarjonnan suunnittelu on enemmän liikuntapalveluiden itsensä ja paikallisten urheiluseurojen välisen yhteistyön tulosta, kuin tämän yhteistyösuunnitelman jäsenten. Toki lajeja voidaan silti jatkoissa tämän työn puitteissa rakentuvan yhteistyöryhmän kanssa pohtia ja ideoida. Liikuntakentän ulkopuolelta saattaisikin tulla kohderyhmää enemmän palvelevia ehdotuksia. En nähnyt tämän vain olevan olennainen osa juuri tätä opinnäytetyötä.

Perheliikunnasta ei ole olemassa omia suosituksia, vaikka tämä on kaikkien tätä työtä varten lukemieni kirjallisuuksien mukaan erittäin tärkeä asia liikunnallisen elämäntavan muotoutumisessa. En lähtenyt kuitenkaan lisäämään yhteistyösuunnitelmaan sellaisten laatimista Nokialle, koska on todettu, että suositukset eivät sellaisenaan ihmisiä liikuta (Absetz 2013; Lintunen 2016, 19). Perheliikuntasuosituksien laatiminen voisi olla kuitenkin mielestäni hyvä idea, mikäli ne auttaisivat ja kannustaisivat eri alojen toimijoita edistämään perheliikuntaa.

Ideoita yhteistyösuunnitelman kokonaisuuden laatimiseen keräsin lukemalla olemassa olevia yhteistyösuunnitelmia muun muassa eri kuntien koulun ja esiopetuksen välisestä yhteistyöstä sekä kirjaston ja koulun välisestä yhteistyöstä. Tiedonhakuja tehdessäni en törmännyt yhteenkään aikaisempaan liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen sekä lastenneuvolan yhteistyösuunnitelmaan.

Yhteistyösuunnitelman nimeksi muodostui lopulta PerheLiik-Kiss, Nokian Varhaiskasvatusken PikkuLiik-Kiss -hankkeen mukaan. PikkuLiik-Kiss nimitys taas on alun perin lähtöisin Nokian Liikkuva koulu -toimintaa toteuttavasta Liik-Kiss -hankkeesta (Lehtonen 2016).

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

6.1 Opinnäytetyön prosessi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Minun työn käytännön toteutus oli kirjallisen yhteistyösuunnitelman laatiminen eri toimijoiden välille. Ammatillisen kentän näkökulmasta toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Minun tuotokseni tavoitteena oli antaa suunnitelman muodossa toteutuskelpoiset raamit, miten yhteistyötä kolmen eri toimijan välillä lähdetään toteuttamaan.

Opinnäyteprosessini alkoi keväällä 2015. Olen laatinut prosessistani kuvion (liite 2), jonka avulla pystyy seuraamaan, missä järjestyksessä olen edennyt ja mitä olen milloinkin tehnyt. Keltaisella pohjalla olevissa kuvioissa aikajanan yläpuolella on merkitty tärkeimpiä virstapylväitä opinnäytetyöni varrella ja aikajanan alle on avattu aiheita tarkemmin erivärisiin laatikkoihin. Keltaista lukuun ottamatta laatikoiden värit, ovat tarkasti mietitty. Värit pyrkivät kuvaamaan työskentelyni tehokkuutta prosessin aikana. Sinisen eri sävyissä työskentelyni on ollut kaikkein tehokkainta. Mitä tummemman sävyinen sininen on, sitä tehokkaampaa työskentely on ollut. Vihreissä työskentelyni on ollut ihan hyvällä tasolla, mutta tekeminen ei ole ollut järjestelmällistä vaan hyvin hajanaista. Punaisen sävyn osiot kuvaavat huonoimpia hetkiä opinnäytetyöprosessissani. Oranssi kuvastaa kiirettä, ja viitsimättömyyttä. Oranssin ajanjakson aikana en saanut opinnäytetyötä niin paljon eteenpäin, kuin olin alun perin ajatellut. Punainen taas kertoo täydellisestä lamaantumisesta ja työn tekemisen tiedostetusta välttelemisestä.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessissa ensimmäinen vaihe on aiheanalyysi eli aiheen ideointi. Prosessin jouhevan etenemisen kannalta on tärkeää, että valitsee itseään motivoivan aiheen, jonka parissa jaksaa työskennellä koko prosessin ajan. Sen lisäksi, että olet aiheesta kiinnostunut, sinun tulee voida syventää asiantuntemustasi sen parissa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.) Oma aiheenvalintani oli alusta asti hyvin selkeä. Halusin liittää työn jotenkin perheliikuntaan, koska olin

kiinnostunut kehittämään itseäni käytännön ohjaustilanteissa, perheliikunnan edistämiseen pyrkivissä tehtävissä sekä aiheeseen liittyvässä tietotaidossa. Vilkan ja Airaksisen mukaan hyvä opinnäytetyöaihe on sellainen, jonka voi yhdistää työelämään ja jonka avulla voi syventää omia tietojaan ja taitojaan kyseisestä aiheesta (Vilka & Airaksinen 2003, 16).

Omien mielenkiinnon ja kehityskohteiden lisäksi on tärkeää toiminnallisessa työssä miettiä, miten toimeksiantaja hyötyy työstä (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Tammikuussa 2015 tapasin Nokian kaupungin liikuntapalvelujohtajan ja lähiesimieheni kartoittaakseni heidän mielipiteitä ja tarpeitaan opinnäytetyön osalta. Toimeksiantajani oli kiinnostunut perheliikunta-aiheestani ja koki sen tärkeäksi Nokialle. Aiheen tarkempaa rajausta ja työn tarkoitusta tai muotoa, en vielä tuolloin tarkemmin ajatellut.

Huhtikuussa 2015 meillä alkoi opinnoissa ensimmäinen opinnäytetyöhön liittyvä opintojakso, jolloin aloin pitämään opinnäytetyöpäiväkirjaa. Opinnäytetyöpäiväkirja on muisti, jonka avulla voit palata prosessissasi taaksepäin. Opinnäytetyöpäiväkirjan kirjoittamiseen kannattaa valita itselleen toimivin tapa. (Vilka & Airaksinen 2003, 19.) Minä kirjoitin päiväkirjaa käsin. Päiväkirjan ensimmäisissä merkinnöissä pohdin erilaisia aihevaihtoehtoja perheliikuntaan ja varhaiskasvatukseen liittyen. Aihetarkennuksen lisäksi pohdin myös sitä, tuleeko työstäni toiminnallinen vai tutkimuksellinen ja miten sen tulen toteuttamaan.

Yhteistyösuunnitelman laatimisen idea lähti liikkeelle kun pohdin, että mitä kautta liikuntapalvelut voisivat tavoittaa vähän liikkuvat tai liikkumattomat Nokialaiset perheet. Alun perin opinnäytetyöni aiheena oli varhaisvuosien liikunnan ja perheliikunnan yhdistäminen kasvatuskumppanuuden keinoin. Tämän aiheen esittelin ideaseminaarissa huhtikuussa 2015 (liite 3).

Seminaarin yhteydessä minulle ehdotettiin neuvolapalveluita kolmanneksi kumppaniksi. Olin myös itse miettinyt, että neuvolapalveluiden kautta tavoitettaisiin myös lapset, jotka eivät ole varhaiskasvatuksen parissa. Kerroin opinnäytetyöni aiheesta neuvolalle sähköpostitse ja olin myös puhelimitse yhteydessä heihin

toukokuussa 2015. Myös neuvolan puolella osoitettiin kiinnostusta aihetta kohtaan, jolloinka päätin että tuotoksestani tulee kolmen eri toimijan välinen yhteistyösuunnitelma. Opinnäytetyöhöni liittyvän opinnäytetyösuunnitelman palautin toukokuun 2015 lopussa.

Kesän aikana pohdin tarkemmin tuotokseni sisältöä ja tarkoitusta ja lähdin rakentamaan teoriapohjaa. Kokosin ja kirjoitin teoriaa muun muassa perheliikunnasta ja kasvatuskumppanuudesta.

Ensimmäinen raja teoreettiseen viitekehukseeni tuli, kun aloin pohtimaan, että mikä on työni kohderyhmä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on saada jotkut ihmiset osallistumaan toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen tietyille kohderyhmälle (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Vaikka tässä opinnäytetyössä yhteistyön tavoitteena onkin saada 2–5-vuotiaat lapset ja heidän perheensä liikkumaan, eivät he olleet työn varsinainen kohderyhmä.

Olin alussa virheellisesti asettanut tämän tuotokseni pohjalta toteutettavan toiminnan tavoitteen koko työni tavoitteeksi. Niinpä olin siihen mennessä keskittynyt teoreettisessa viitekehyksessäni aivan väärin asioihin. Olin kerennyt tietoa muun muassa kasvatuskumppanuudesta ja siitä, miten vanhemmat voivat kasvatuksellaan ja ympäristön luomisella mahdollistaa lapsen liikkumisen. Kohderyhmän tarkentumisen jälkeen rajasin kasvatuskumppanuuden ja vanhempien liikuntakasvatukseen liittyvät aihealueet pois työstäni.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tuotos aina jollekin kohderyhmälle ja heidän käytettäväksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Niinpä minun työn todellinen kohderyhmä on tulevan yhteistyön eri toimijat, joille yhteistyösuunnitelman teen. Myös lopullisen teoreettisen viitekehykseni olen valinnut täysin kohderyhmääni ajatellen. Aiemmin mainitsemieni lisäksi teoriaosiesta karsiutuivat ainakin perheliikunnan ohjauksessa huomioitavat seikat ja ohjatun perheliikunnan tavoitteet. Liikuntapalveluita lukuun ottamatta yhteistyön eri toimijat eivät tule ohjaamaan perheliikuntaa säännöllisesti, joten en kokenut aihetta olennaiseksi heidän kannalta. Lisäksi työni keskittyi enemmän omaehtoisen liikunnan edistämiskeinoihin, kuin ohjattuun liikuntaan osallistumiseen.

Toinen selkeä rajauksen aihe oli liikunnan hyvinvointivaikutusten sekä liikuntamotivaation synnyttämisen osioiden selkeä tiivistäminen. Halusin kuitenkin säilyttää kyseiset aiheet osittain työssäni, sillä koen niiden olevan lukijoille tärkeää tietoa. Liikunnanedistämistyössä työskentelevien on mielestäni hyvä tietää, miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin, jotta he voivat perustella asiakkailleen miksi heidän tulisi liikkua. On myös tärkeää tietää miten asiakasta voi motivoida liikunnallisen elämäntavan muodostamisessa.

Liikunnan varhaiskasvatusten suositusten lisäksi kerron terveystieteiden suosituksista, koska minun mielestä vanhempien liikkuminen on se mikä saa lapsetkin liikkumaan. Yhteistyötä toteuttavien liikunnan edistäjien on myös hyvä tietää, millä tavalla eri-ikäisten tulisi liikkua.

Etsiessäni tietoa erilaisista liikunnanedistämiskäytänteistä otin yhteyttä useamman kunnan liikuntapalveluihin. Lähestyin heitä niin sähköpostitse kuin puhelimitsekin. Tammikuulle 2016 sain sovittua haastatteluajat kuitenkin vain kahden eri kaupungin liikuntakoordinaattoreiden kanssa. Muiden kuntien toimintaan tutustuin heidän nettisivujensa avulla.

Haastatteluissa kyselin muun muassa liikuntapalveluiden tarjonnasta, markkinoitikeinoista, palveluiden käyttäjämääristä, vähän liikkuvien ja liikkumattomien kuntalaisten liikkumisen edistämisestä, liikunta-hankkeista, liikuntapalveluiden tekemästä yhteistyöstä sekä vahvuuksista. Haastatteluiden tavoitteena oli kuulla kyseisten kuntien liikuntapalveluista ja miettiä sen pohjalta, voisiko näistä käytänteistä jotain hyödyntää Nokiassa. Tein molemmista haastattelusta yhteenvedot, joiden ideoihin palasin tehdessäni yhteistyösuunnitelmaa.

Kunnallisten käytänteiden lisäksi otin selvää muun muassa valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toiminnasta, Neuvokas Perhe -ohjausmenetelmästä sekä Touhula liikuntapäiväkodeista. Keskustelin Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toiminnasta ja tiedustelin lastenneuvolan liikunnanedistämistä kokevista tutkimuksista myös erään Valon toimijan kanssa puhelimitse.

6.2 Yhteistyökumppaneiden tapaaminen

Tavatessani eri yhteistyökumppaneita esittelin heille opinnäytetyöni sen hetkisen etenemisen ja sisällön, sekä kyselin heidän toiveitaan työtä kohtaan. Opinnäytetyöprosessin aikana tehtyjen haastatteluiden tarkoituksena voi olla saada myös lähdeaineistoa konsultaatiotiedon avulla. Näin kerättyä lähdeaineistoa voi käyttää muun muassa päättelyn ja argumentoinnin tukena työssään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58.) Tapaamisten tarkoituksena oli saada kuva siitä, mitä eri toimijat haluavat yhteistyöllä saavuttaa, sekä kartoittaa, oliko heillä jotain olemassa olevia käytäntöjä, joita voisi yhteistyössä hyödyntää. Tapaamisen yhteydessä kyselin eri toimijoiden ja toimialojen tehtävistä kunnista, eri toimialojen vahvuuksista Nokialla sekä yleisesti kunnallisten palveluiden tehtävistä. Näiden kysymysten avulla pyrin saamaan riittävät pohjatiedot kyseisestä yhteistyökumppanista sekä konsultaatiotietoa työni tueksi. Tammikuun tapaamisissa esitin myös aiemmin mainitsemani kysymyksen yhteistyön mahdollisuuksista perheliikunnan edistämisessä.

Kaikkien palavereiden aikana tein paperille muistiinpanoja käydyistä keskusteluista ja kirjoitin näistä tietokoneelle koosteen (liite 4). Lähetin tämän kaikkien palaverissa olleiden nähtäville. Koosteen tavoitteena oli että yhteistyökumppanit tietävät sen pohjalta riittävät perustiedot toisistaan sekä muiden tavoitteet ja toiveet yhteistyön osalta.

6.3 Yhteistyösuunnitelman kehittämispalaveri

Helmikuussa 2016 lähetin sähköpostitse kutsun viikon 10 yhteiseen kehittämispalaveriin varhaiskasvatuksen suunnittelijalle, lastenneuvolaan sekä liikuntapalveluille. Toivoin, että palaverissa olisi paikalla useampi edustaja jokaisesta yhteistyön palvelukeskuksesta ja mielellään eri työtehtävissä työskenteleviä henkilöitä. Viikon 10 palaveri ajankohdaksi muodostui 11.3.2016. Tämän kehittämispalaverin tavoitteina olivat yhteistyösuunnitelman eri osapuolten tutustuminen toisiinsa, osallistujien mielipiteiden jakaminen ja yhteistyön ideoiminen, sekä uusien ideoiden kehittäminen monialaisuutta hyödyntäen. Tarkoituksena oli, että

palaverin pohjalta voin tehdä yhteistyösuunnitelmasta käyttäjiensä näköisen ja toteutuskelpoisen.

Viikkoon 10 mennessä olin muodostanut eri tahoista keräämiäni liikunnanedistämiskäytänteiden pohjalta yhteistyösuunnitelman alustavat pääosa-alueet ja esittelin ne yhteistyökumppaneille kehittämispalaverissa maaliskuussa 2016. Olin valmistautunut palaveriin käymällä kehittämispalaverin opinnäytetyöohjaajani kanssa, josta sain hyviä vinkkejä fasilitointiin liittyen. Ohjaajan kanssa käydyn palaverin jälkeen luin erilaisista lähteistä tietoa fasilitoinnista ja sen erilaisista työskentelytavoista. Sain laadittua lopullisen suunnitelman palaverin kulusta (liite 5) vasta edellisenä iltana, jonka vuoksi en ehtinyt lähettää palaverin osallistujille viestiä palaverin sisällöstä ja tarkoituksesta niin kuin olin alun perin suunnitellut.

Tein lopullisen kehittämispalaverisuunnitelman valmiiseen fasilitointisuunnitelmapohjaan, joka helpotti paljon ymmärtämään mitä kaikkea tarvitsee ottaa huomioon kun suunnittelee yhteistoiminnallisesti ohjattua tuokiota. Fasilitoinnin avulla kehittämispalaverini tuotti haluamiani tuloksia, sillä se mahdollisti meitä luomaan yhteisen suunnan yhteistyösuunnitelmallemme, kuunnellen kaikkien paikallaolleiden ehdotuksia (Summa & Tuominen 2009, 8).

Koska en ollut tavannut kaikkia kehittämispalaverin palaverin jäseniä etukäteen, aloitin lyhyellä itseni esittelyllä. Tämän jälkeen aloimme Speed Dating menetelmän avulla tutustumaan myös muiden ryhmäläisten kanssa toisiimme. Speed dating menetelmän valitsin, koska siinä tulee liikettä ja pari vaihtuu usein. Parin vaihtuminen mahdollistaa että pienen ryhmän kanssa voi jutella jokaiselle lyhyen ajan sisällä. Kehon liike tuottaa samalla liikettä myös aivoissa. Liike aivoissa mahdollistaa luovuuden asioiden uudelleen yhdistämisen ja organisoimisen paremmin. (Summa & Tuominen 2009, 12.) Tämän harjoituksen tarkoituksena oli, että palaverin jäsenet tutustuvat toisiinsa ja herättelevät ajatuksiaan tuleviin aiheisiin. Speed dating menetelmä soveltui hyvin tähän tarkoitukseen, vaikkakin keskustelua syntyi yhden parin kanssa enemmän kuin mitä alun perin olin aikataulullisesti varautunut.

Seuraavaksi palaveri jatkui pohjustavalla diaesityksellä (liite 6), jossa kerroin tarkemmin opinnäytetyöni aiheesta, tavoitteesta, tarkoituksesta ja tuotoksen eri pääosa-alueista. Diaesityksen aikana kerroin myös muualta keräämiäni esimerkkejä hyvistä liikunnan edistämismenetelmistä. Tämän osion tarkoituksena oli auttaa kuulijoita ymmärtämään mistä palaverissa on kyse ja antaa heille pohjatietoa olemassa olevista liikunnan edistämiskäytänteistä. Diaesityksen yhteydessä katsoimme myös Unelmat liikkeelle -videon YouTubeista, jonka tarkoituksena oli herätellä heitä kokeilukulttuuri henkeen.

Diaesityksen jälkeen aloitimme Learning Cafe menetelmää soveltaen ideoimaan yhteistyösuunnitelman pääosa-alueita. Olin muodostanut kolme pöytäryhmää, jossa jokaisessa oli kysymyksiä omasta pääaiheestaan. Valitsin Learning cafe menetelmän, koska se herättää osallistujia keskustelemaan annetusta aiheesta. Tässä menetelmässä myöskin työskennellään ryhmässä, mikä luo yhteisen merkityksen käsiteltävälle aiheelle. (Työelämävalmennus 2016.) Palaverin jäsenet eivät olleet kovin innokkaita jäämään yhteen pisteeseen selittämään keskustelua muille, sillä silloin kaikki eivät olisi ehtineet käydä kaikilla pisteillä. Tämän vuoksi sovelsin tekniikkaa niin, että kirjuri sai vaihtaa pistettä sen jälkeen, kun oli kertonut seuraavalle ryhmälle mitä aiheesta oli keskusteltu.

Learning cafe toimi tässä tilanteessa siinä mielessä, että keskustelua syntyi paljon. Ongelmana oli kuitenkin vähän se, että miten tämän keskustelun anti näkyi myös paperilla. Palaverin aikana osasin jonkun verran myös reflektoida toiminnan kulkua, sillä sovelsin Learning Cafe'n menetelmää osallistujien toiveiden mukaisesti. Tämä toimi paremmin ja kaikille oli mielekkäämpää, että he saivat ideoida kaikista aiheista. Myös ryhmiä Learning Cafe harjoituksessa oli mielestäni sopiva määrä, sillä osallistujia oli tällä hetkellä vain seitsemän.

Ideointivaiheen jälkeen oli tarkoitus äänestää parhaita ideoita ja ideoida niitä lisää. Aikaa oli kuitenkin mennyt tähän mennessä niin paljon, että jouduimme tiivistämään tätä vaihetta. Vaihe käytiin läpi niin, että otin itse yhden jokaisen aihealueen kysymyksistä, joista keskustelimme kaikki yhdessä piirissä.

Äänestysvaiheen jälkeistä keskustelua olisi ollut hyvä kirjata ylös, sillä jälkeensä en enää oikein muistanut mitä kaikkea uutta tässä vaiheessa tuli. Tämä vaihe siis valitettavasti vähän kärsi ideassaan, jonka mukaan tässä olisi pitänyt viedä ideoita jo käytännön tasolle. Mikäli olisimme ehtineet tehdä tämän vaiheen suunnitelman mukaisesti, uskon, että käytännön tasolle olisi viety ainakin muutama asia. Asiat herättivät kuitenkin hyvää keskustelua ja pääkohdat niistä jäivät minullekin mieleen.

Viimeisenä vuorossa oli palautteenkeruuosio, jossa käytin menetelminä mielipidekävelyä ja fasilitoitua keskustelua. Mielipidekävelyllä pyrin saamaan yleisfiiliksensä siitä, miten hyvin yhteistyökumppanit olivat palaverissa viihtyneet. Muutama heistä juoksi ja kaikki kävelivät vähintään ripeästi. Kyseisestä palautteesta näin, että palaveri oli pääosin onnistunut. Valitsin menetelmäksi mielipidekävelyn, jotta liike saa aivot työskentelemään tehokkaasti vielä viimeisenkin asian parissa. Uskoin sen myös olevan monelle uusi menetelmä kerätä palautetta. (Summa & Tuominen 2009, 19, 57.)

Mielipidekävely ja fasilitoitu keskustelu olivat mielestäni hyvä pari toisilleen, sillä mielipidekävelyn jälkeen liikkeen synnyttämä aivotyöskentely näkyi sanallisessa palautteenannossa. Palautteenkeruumenetelmät vastasivat hyvin tarkoitustaan ja sain palautteesta paljon irti.

Fasilitoidussa keskustelussa esitin kolme kysymystä, johon kaikki vastasivat suullisesti puolikaareissa. Kysymysten avulla sain selville, että kaikkien osallistujien odotukset olivat täyttyneet ja osalla jopa ylittyneet. Uusia asioita olivat osalle ohjausmenetelmät, joita tunnilla käytettiin. Osallistujat kokivat, että saivat niistä hyviä vinkkejä omiin työpaikkapalavereihinsa. Osallistujien mielestä mieleen painuvinta oli keskusteluiden kautta syntyneet uudet ideat ja kaikkien yhteistyökumppaneiden innostus asiaa kohtaan. Toiveita opinnäytetyöhöni liittyen esitettiin myös muutamia. Yksi niistä oli se, että palaverissa käydyt asiat tulisivat käytäntöön tekemäni yhteistyösuunnitelman myötä. Viimeisenä kiitin osallistujia.

6.4 Lopullisen yhteistyösuunnitelman laatiminen

Kehittämispalaverin jälkeen muodostin käytyjen keskustelujen ja papereille saatujen tuotosten avulla koosteen (liite 7). Koosteessa on merkitty selkeästi mitkä olivat yhteistyön pääosa-alueet mielestäni kehittämispalaverin jälkeen. Koosteessa on mainittu myös paljon sellaisia hyviä ideoita joita en saanut liitettyä lopulliseen tuotokseeni. Tämän takia halusin liittää kehittämispalaverista laatimani koosteen myös tuotokseni liitteeksi.

Koosteen laatimisen jälkeen jätin tuotoksen työstämisen tauolle siihen saakka kunnes oli esitarkistukseen enää muutama päivä aikaa. Palauttaessani tuotoksen esitarkistukseen, se oli vielä täysin kesken. Tällöin koin lievää paniikkia sen kanssa. Vaikka olin työstänyt tuotostani esitarkistuksen jälkeen opinnäytetyöpäiväkirjassani muistiinpanoin sekä oman pääni sisällä, sain sen lopulliseen muotoonsa vasta toisen tarkistuksen jälkeen. Koen, tämän olleen aivan liian myöhäinen vaihe siihen nähden, että opinnäytetyöprosessia ja pohdintaa ei voi kunnolla kirjoittaa ennen tuotoksen lopullista valmistumista. Tuotoksen valmistuminen myös selkeytti ja auttoi minua teoriaosioni tiivistämisessä.

7 POHDINTA

Näen opinnäytetyöni lopputuloksen enemmän matkana kuin valmiina opinnäytetyönä. Matkan varrelta olen saanut mukaan oppia niin virheiden kuin onnistumisienkin saattelemana.

Koen onnistuneeni etenkin aiheen valinnassa. Mielenkiintoni omaa aiheettani kohtaan sai minut motivoitumaan opinnäytetyön työstämiseen erinomaisesti. Myös tieto siitä, että opinnäytetyöni kirjoittamisen jälkeen palaan töihin Nokian kaupungille vaikutti aiheeni valintaan. Sen ansiosta, että valitsin itselleni tärkeän aiheen, pääsen mukaan toteuttamaan sitä, mistä olen oikeasti kiinnostunut. Käytännön työssä voin hyödyntää kaikkia työn tekemisen aikana oppimiani asioita. Koska aiheeni on suoraan työelämästäni, se on ollut myös osana kehittämässä ammatillista kasvuani (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17).

Aiheenvalintani avulla olen voinut syventää omia tietojani ja taitojani ainakin perheliikunnan ja sen edistämisen sekä liikuntamotivaation ja sen synnyttämisen osalta. Työn aikana myös ymmärrykseni monialaisuuden hyödyntämismahdollisuuksista liikunta-alalla on kehittynyt.

Vaikka aiheenvalinta oli erittäin onnistunut, tein virheen siinä, että kiinnostuin jo alussa aiheesta enkä niinkään siitä mitä olen tekemässä. Lähdin hakemaan tietoa ensimmäisenä perheliikunnasta, enkä esimerkiksi siitä, mikä on toiminnallinen opinnäytetyö. Olin kyllä suunnitellut opinnäytetyöpäiväkirjassani, että tutustun opinnäytetyön kirjoittamiseen liittyvään kirjallisuuteen kesän 2015 aikana, mutta olin niin uppoutunut aiheeseen, että tämä unohtui.

Lisäksi onnistuin erinomaisesti mielestäni tuotoksen aiheen valinnassa. Kerroin aiemmin raportissani, että tiedonhakuja tehdessäni en löytänyt toista samanlaista yhteistyösuunnitelmaa. Koen siis tehneeni jotain täysin uutta, mitä ei ainakaan sellaisenaan, ole muualla olemassa. Oli hyvä, että lähdin lähestymään aihetta yhteistyön kautta, enkä vain liikuntapalveluita kehittämällä.

Molemmat aihevalintani ovat myös hyvin ajankohtaisia liikunta-alan näkökulmasta. Tästä viimeisempänä todisteena on se, että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin on ehdotettu muutosta juuri ennen työni valmistumista.

Jälkeenpäin voin nähdä, että tuotoksen ideointia aloittaessani en ollut reflektoinut prosessiani tarpeeksi, koska toistin huomaamatta uudelleen aiempaa virhettä. Ennen kuin taaskaan selvitin mitä olen tekemässä, lähdin miettimään mitä kaikkea yhteistyökumppanit voisivat yhdessä tehdä ja perehdyin yhteistyökumppaneiden nykyisiin työtehtäviin. Nämä molemmat ideointi ja tiedonhaku vaiheet olivat erittäin tärkeitä, mutta tulivat väärässä kohdassa prosessia. Selatessani opinäytetyöpäiväkirjan muistiinpanoja nyt prosessin lopussa, huomaan että en ollut edes suunnitellut ottavani selvää, mitä erilaisia ratkaisuja yhteistyön kehittämiseksi on kuin yhteistyösuunnitelma.

Tämän tein oikeastaan vasta esitarkistuksen jälkeen, kun aloin kirjoittamaan tuotosta lopulliseen muotoonsa. Tällöin löysin erilaisia yhteistyösopimuksia, yhteistyösuunnitelmia sekä käsikirjoja, siitä miten yhteistyötä tulee toteuttaa. Jälkeenpäin ajateltuna tuotoksestani olisi ollut kohderyhmälle enemmän hyötyä käsikirjana. Käsikirjasta he olisivat voineet saada ideoita oman työkenttäänsä liikunnan edistämistyöhön ja käsikirjastani olisi ollut hyötyä myös muiden kuntien työntekijöille. Mutta koska siirryn tämän jälkeen työelämään osaksi yhteistyön toteutusta, voimme tehdä käsikirjan yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa toiminnan lomassa.

Käsikirjana ja ideapankkina yhteistyökumppaneille, toimii kuitenkin ainakin alkuun mielestäni tämä raporttiosio. Raporttiosio on kirjoitettu kohderyhmää ajatellen ja lopulliset aihealueet ovat tarkasti mietittyjä ja tulevan yhteistyön mukana tulevilla työtehtävillä perusteltuja. Loppuvaiheessa sisältöä tarkastellessani huomasin kuitenkin, että useita aihealueita olisi voinut tiivistää ja jättää vain olennainen asia. Mutta koska tämä huomio tuli vasta loppuvaiheessa, lukiessani koko työtä yhteen putkeen, ei aika enää riittänyt kaikkiin korjauksiin.

Vaikka kohderyhmään keskittyminen rajasi lopullisesta raportistani pois suurimman osan aiemmin kirjoittamastani teoriapohjasta, en koe tämän tiedonhaku ajan

menneen hukkaan. Esimerkiksi kasvatuskumppanuuteen tutustuessani sain hyvin paljon hyödyllistä tietoa varhaiskasvatuksen ja lasten vanhempien yhteistoinnista, jonka pohjalta minun on helpompi ymmärtää tulevien yhteistyökumppaneiden työn sisältöä ja mahdollisuuksia.

Työtä tehdessäni huomasin, että monen kunnan liikuntapalveluiden nettisivut ovat nykyään erittäin kattavia. Löysin näistä hyvin tietoa eri liikunnanedistämiskäytänteistä. Tuloksia käytänteiden toimivuudesta näillä sivustoilla oli kuitenkin hyvin harvoin mainittu. Myöskään ohjelma-asiakirjoissa, joista etsin tietoa muun muassa Neuvokas Perhe -ohjausmenetelmästä sekä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta, ei tuloksia mainittu. Tuloksien merkityksen raporttini kokonaisuutta ajatellen, ymmärsin vasta prosessini loppuvaiheessa ja uusien tiedonhakuja avulla tuloksia alkoi lopulta löytyä, mutta aika ei enää riittänyt niiden kirjoittamiseen. Jos olisin alun perin saanut haastatteluun useamman kunnan toimijoita, olisin saanut tuloksia heidän kokeilustaan keskusteluiden kautta huomaamattani.

Olen pyrkinyt käyttämään opinnäytetyössäni pääosin tuoreita lähteitä. Pyrin käyttämään myös mahdollisimman paljon aiheista tehtyjä tutkimuksia, jotka sisältävät luotettavaa ja alkuperäistä tietoa. Olen hyödyntänyt mielestäni hyvin monipuolisesti liikunta-alankirjallisuutta, käyttäessäni paljon muun muassa liikuntatieteellisen seuran julkaisuja. Olen hyödyntänyt työssäni myös varhaiskasvatukseen ja lastenneuvolan alojen kirjallisuutta. Työssäni on paljon nettilähteitä erinäisiltä sivustoilta, mutta niitä on käytetty sellaisissa asiayhteyksissä, että ne ovat käsiteltävien asioidensa osalta luotettavia ja ajankohtaisimpia tietoja.

Haastattelut joita tein opinnäytetyöni aikana yhteistyökumppaneille ja kahdelle eri kunnalle olivat työni ja ammatillisen osaamiseni kehittymisen kannalta erittäin tärkeitä. Kahden eri kunnan liikuntapalveluiden haastatteluiden koen antaneen minulle lisää ymmärrystä siitä, millaisista eri osista liikuntapalvelut koostuvat eri kunnissa. Yhteistyökumppaneiden haastattelemisen auttoi minua katsomaan liikunnanedistämistyön mahdollisuuksia eri alojen näkökulmasta. Yhteistyökumppaneiden haastatteluiden avulla sain myös todella hyvin selville eri toimijoiden

toiveet ja omat ideat yhteistyön toteutuksesta. Tammikuun palavereista muodostamani koosteen avulla myös eri yhteistyökumppanit saivat käsityksen toistensa työstä sekä toiveista yhteistyötä kohtaan.

Aiheiden lisäksi onnistunut valinta minulta oli, että päätin pitää yhteistyösuunnitelman muodostamista varten kehittämispalaverin eri toimijoiden kesken. Tämä oli tuotokseni kannalta ehdottomasti tärkein vaihe prosessissa. Palaverin anti ylitti odotukseni täysin. Mielestäni fasilitoin palaverin erittäin hyvin. Palaveriin valitsemani menetelmät vastasivat hyvin tarkoitustaan ja palaverille asettamani tavoitteet yhtä lukuun ottamatta täyttyivät. Palaverin onnistumiseen vaikuttivat oman toimintani lisäksi myös osallistujien into toimintaa kohtaan. Palaverin keskusteluiden pohjalta syntyi todella paljon ideoita yhteistyön toteuttamiseksi. Koen että tuotoksen lisäksi myös näistä ideoista tekemälläni koosteella, on suuri merkitys tulevan yhteistyön kannalta. Sen vuoksi halusin liittää koosteen tämän raporttion lisäksi myös tuotokseeni.

Työni tuotoksen luotettavuuden olen tuonut esille perustelemalla valitsemani pääosa-alueet. Tuotoksesta oli tarkoitus tulla toteutuskelpoinen, jonka varmistin sillä että se on rakennettu sen käyttäjien omilla ideoilla. Koen siis että opinnäytetyöni tarkoitus, luoda toteutuskelpoinen yhteistyösuunnitelma on toteutunut.

Myös opinnäytetyöni tavoite on ainakin osittain täyttynyt. Yhteistyö kaupungin eri toimijoiden välillä tulee nimittäin lisääntymään nyt kun PerheLiik-Kiss -yhteistyötä lähdetään toteuttamaan. Se, onko opinnäytetyöni antanut vinkkejä kunnan eri toimijoille, ei ole opinnäytetyön puitteissa toteutuva tavoite. Tämän tavoitteen pohjalta päästäänki jatkotoimenpiteisiin. Mikäli tämä työ ei anna tarpeeksi vinkkejä kunnan eri toimijoille, voidaan jatkossa tehdä aiemmin mainitsemani käsikirja yhteistyön toteuttamisen tueksi.

Jatkotoimenpiteiden lisäksi voisi työni jatkotutkimusaiheena tutkia yhteistyön toimivuutta ja sen vaikutuksia 2–5-vuotiaiden lasten ja heidän perheiden hyvinvointiinsa Nokialla. Tällaisen tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää onko monialaisella yhteistyöllä toteutetun liikunnanedistämistyön ja vain liikuntapalveluiden kesken

tehdyn liikunnanedistämistyön tuloksilla eroja keskenään. Näillä jatkotutkimustuloksilla olisi luultavasti hyvin merkittävät vaikutukset valtakunnalliseen liikunnanedistämistyöhön.

Oppina tästä matkasta otan itselleni mukaan tulevaan kaikki onnistumiseni ja niistä syntyneen opin. Tulevaisuudessa aion myös kokeilla tehtävänannon huolellista läpikäyntiä, ennen kuin lähden kirjoittamaan yli 100 sivua tekstiä.

LÄHTEET

Aarresalo, O. 2014. Lasten ja nuorten yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö. Teoksessa J. Finni, O. Aarresalo, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä tutkimustiedon pohjalta. Helsinki: Kihun julkaisusarja nro 45, 50-53.

Absetz, P. 2013. Parasta meille kaikille? Viitattu 6.5.2016 <http://collaborativecaresystemsfinland.com/blogi/>.

Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: Docendo sport.

Charles, D. 2016. Physical activity guidelines. Luento. Rovaniemi 14.4.2016.

Hautala, A. 2016. Touhulan liikuntasuunnitelma videot. Viitattu 7.3.2016 <http://touhula.fi/liikunta/asiantunteva-liikuntasuunnitelma/touhulan-liikuntasuunnitelma/>.

Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Viitattu 17.10.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13505>.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Jyväskylä: WSOY. 64–77.

Javanainen-Levonen, T., Poskiparta, M. & Rintala, P. 2003. Liikunnanedistämisen osa-alueet lastenneuvolatyössä kehittämiskirjojen perusteella. Liikunta&Tiede 1/2003. 45-50.

Javanainen-Levonen, T., Poskiparta, M. & Rintala, P. 2007. Terveystieteiden mahdollisuudet liikunnan edistämiseen lastenneuvolatyössä. Liikunta&Tiede 1/2007, 22-30.

Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystieteiden edistäminen lastenneuvolatyössä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Kangasniemi, A. 2015. Läsnäolemisen taito ja liikkujaksi ryhtyminen: Tietoisuus- taidot ja psykologinen joustavuus avaamaan polkuja muutokseen. Liikunta &Tiede 4/2015, 26-31.

Kankkonen, S. 2015. Nokian kaupunki. Liikuntapalvelujohtaja. Opinnäytetyön ideointipalaveri. 1/2015.

Kankkonen, S. 2016. Nokian kaupunki. Liikuntapalvelujohtaja. Haastattelu. 7.1.2016.

Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsen, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N. & Ketola, H. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. OKM & Valo.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2.painos. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus Oy.

Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Viitattu 17.10.2015 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

Kemppainen, A. 2016. Neuvolapalvelut. Äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitaja. Haastattelu 5.1.2016.

Keski-Pohjanmaan Liikunta 2010. Potkua! Keski-Pohjamaan liikunta ry:n liite. Viitattu 10.3.2016 http://kepli-fi-bin.directo.fi/@Bin/b791c94b8a0cc97fb70fa7620cd8fa28/1462697627/application/pdf/255466/potkua_liite.pdf.

Kokko, S. 2014. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Teoksessa J. Finni, O. Aarresalo, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Helsinki: Kihun julkaisusarja nro 45, 34-36.

Kumpulainen, S. 2012. Potkua perheeseen! -kampanja liikutti perheitä. Viitattu 20.5.2016 <https://m.facebook.com/notes/keski-pohjanmaa/potkua-perheeseen-kampanja-liikutti-perheit%C3%A4/488479051184646/>.

Laakso, L. 2007. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2.painos. Helsinki: WSOY. 16-24.

Laki lasten päivähoidosta annetun lain muuttamisesta varhaiskasvatuslaiksi 8.5.2015/580.

Lakka, T. 2016a. Rohkaiseva tulos: lastenliikunta lisääntyi selvästi ohjauksen avulla. Viitattu 18.5.2016 http://yle.fi/uutiset/rohkaiseva_tulos_lasten_liikunta_lisaantyi_selvasti_ohjauksen_avulla/8728882.

Lakka, T. 2016b. Tutkimus: Vanhemmat voivat vaikuttaa lastensa elintapoihin merkittävästi. Viitattu 18.5.2016 <https://ls24.fi/uutiset/tutkimus-vanhemmat-voivat-vaikuttaa-lastensa-elintapoihin-merkittavasti>.

Lankila, A. 2015. Potkua perheeseen -kampanja. Viitattu 10.3.2016 <http://www.kepli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaiskasvattajat/potkua-perheeseen-kampanja/>.

Laukkanen, A. 2016a. Physical Activity and Motor Competence in 4–8-Year-Old Children. Result of Family-Based Cluster-Randomized Controlled Physical activity trial. Viitattu 18.5.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/49179>.

Laukkanen, A. 2016b. Väitös: 15.4.2016 Osa lapsista hyötyisi perheille suunnatusta liikuntaneuvonnasta (Laukkanen). Viitattu 18.5.2016 <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/02/tiedote-2016-04-05-10-19-15-789836>.

Lehtonen, A.2015. Nokian kaupunki. Varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen suunnittelija. Tapaaminen 5/2015.

Lehtonen, A. 2016. Nokian kaupunki. Varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen suunnittelija. haastattelu 7.1.2016.

Leppänen, H. 2016. Neuvolapalvelut. Äitiys- ja lastenneuvolan osastonhoitaja. haastattelu 5.1.2016.

Liikkuva Mikkeli 2015. Perhekortti on liikkumisen unelmavuoden kokeilu. Viitattu 10.3.2016 <http://www.liikkuvamikkeli.fi/fi/page/40?newsitem=23>.

Liikkuva Mikkeli 2016. Perhekortista hyvää palautetta. Viitattu 10.3.2016 <http://www.liikkuvamikkeli.fi/fi/page/40?newsitem=99>

Liikuntatieteellinen seura 2015. LTS-hankkeet. Koti on paras - KOTIPA -hanke. Viitattu 8.5.2016 <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/2013/koti-paras-kotipa-hanke>.

Likiliikkuja 2016. Mikä on likiliikkuja? Viitattu 10.3.2016 <http://likiliikkuja.fi/content/mik%C3%A4-likiliikkuja>.

Lindholm, M. 2004. Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 14-29.

Lintunen, T. 2016. Strategista rahoitusta. Liikunta&Tiede 1/2016, 19.

Mäkinen, T. 2011. Liikunnallinen elämäntapa - yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi?. Liikunta & Tiede 48. 1/2011. 14-17.

Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2015. Viitattu 19.2.2016 http://nokiankaupunki-fi-bin.al-done.fi/@Bin/f372c231a1420c0f5445780d9cadd6e7/1463940460/application/pdf/8994833/Nokian%20kaupungin%20varhaiskasvatussuunnitelma2015_1.pdf.

Nokian kaupunki 2009. Nokian kaupungin strategia 2009-2016. Viitattu 20.4.2016 <http://nokiankaupunki-fi-bin.al-done.fi/@Bin/2adaabd60b3a4626da98e50315b2e6af/1461682742/application/pdf/1865249/Nokian%20kaupungin%20strategia%202009%20-%202016.log.pdf>.

Nokian kaupunki 2013. Strategia. Viitattu 20.4.2016 http://www.nokiankaupunki.fi/kuntainfo/strategia_ja_talous/strategia/.

Nokian kaupunki 2015. Vapaa-aikapalveluiden ajankohtaisiltapäivä. Nokia: Nokian kaupunki.

Nokian kaupunki 2016a. Kunto- ja terveysliikunta. Viitattu 7.3.2016 http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/vapaa-aika/liikunta_ja_ulkoilu/kunto-ja_terveysliikunta/.

Nokian kaupunki 2016b. Liikunta. Viitattu 7.3.2016 http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/vapaa-aika/liikunta_ja_ulkoilu/.

Nokian kaupunki. 2016c. Neuvolat. Viitattu 7.3.2016 http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/perusturva_ja_terveys/terveys/neuvolat/.

Nokian kaupunki. 2016d. Varhaiskasvatus. Viitattu 19.2.2016 http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/kasvatus_ja_opetus/varhaiskasvatus/.

Nokian kaupunki 2016e. Äitiys- ja lastenneuvola. Viitattu 7.3.2016 http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/perusturva_ja_terveys/terveys/neuvolat/aitiys-ja-lastenneuvola/.

Ojanen, M. 2015. Liikunta ja positiivinen psykologia. *Liikunta&Tiede* 4/2015, 17-19.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Raportti neuvottelukunnan toimikaudesta 15.3.2009-14.3.2012. Viitattu 20.4.2016 <http://docplayer.fi/9845253-Valtioneuvoston-periaatepaatos-liikunnan-edistamisen-linjoista.html>.

Pilke päiväkodit 2016. Pilke liikuntapäiväkoti. Viitattu 7.3.2016 <http://www.pilkepaivakodit.fi/paivakodit/espoo/pilke-liikuntapaivakoti-kotitonttu/>.

Pyykkönen, T. 2011. Liikuntapolitiikan uudet (v)aatteet. Teoksessa E.Rovio & T. Pyykkönen (toim.) *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ja LIKES -tutkimuskeskus. Liikuntatieteellisen seuran impulsseja nro 26. 6-12.

Pyykkönen, T. 2014a. Hurmaa, hikeä ja hengailua – liikunnan vähän syvempi olemus. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ja suomen urheilumuseosäätiö. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 29.

Pyykkönen, T. 2014b. ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...”. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T.Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ja LIKES -tutkimuskeskus. Liikuntatieteellisen seuran impulsseja nro 28. 6-10.

Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. Jyväskylä: WSOY. 78–91.

Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ja LIKES -tutkimuskeskus. Liikuntatieteellisen seuran impulsseja nro 26.

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ja LIKES-tutkimuskeskus. Liikuntatieteellisen seuran impulsseja nro 28.

Segercrantz, T. Viitattu 23.4.2016 <http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikuntasuositus>.

Smolander, L. 2016. Alavuden kaupunki. Liikuntakoordinaattori. Haastattelu 4.1.2016.

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured Physical Activity of 3-year-old Preschool Children. Viitattu 17.2.2016 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1.

Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. "Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on." Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä. Viitattu 22.8.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27090/URN:NBN:fi:jyu-2011052910932.pdf?sequence=1>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä. Viitattu 20.5.2016 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110504>.

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 17.2.2016 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Helsinki: Kepa ry.

Suomen sydänliitto 2009. Neuvokas Perhe. Tietokansio. 3.painos.

Suomen sydänliitto 2014. Neuvokas Perhe. Tietokansio. Viitattu 23.4.2016: <http://verkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/neuvokasperhe>.

Sääkslahti, A. 2005. Ylös, ulos ja leikkimään. Liikunta & Tiede 1-2/2005. 82-83.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Touhula liikuntapäiväkodit 2016a. Touhula liikuntapäiväkodit. Viitattu 7.3.2016 <http://touhula.fi/>.

Touhula liikuntapäiväkodit 2016b. Liikkumaan touhulaan. Viitattu 7.3.2016 <http://touhula.fi/liikunta/liikkumaan-touhulaan/>.

Touhula liikuntapäiväkodit 2016c. Touhula. Viitattu 7.3.2016 <http://touhula.fi/touhula/>

Touhula liikuntapäiväkodit 2016d. Touhulan liikunta-asiantuntija. Viitattu 7.3.2016 <http://touhula.fi/liikunta/asiantunteva-liikuntasuunnitelma/touhulan-liikunta-asiantuntija/>.

Työelämävalmennus 2016. Menetelmiä kouluttajille ja yhteistyötä tekeville. Viitattu 25.3.2016 <http://www.tevere.fi/menetelmia>.

UKK-instituutti 2015. Liikuntapiirakka. Viitattu 23.4.2016: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

Unelmat liikkeelle 2016a. Ideatori. Viitattu 8.5.2016 <http://unelmatliikkeelle.fi/mukana>.

Unelmat liikkeelle 2016b. Unelmat liikkeelle. Viitattu 8.5.2016 <http://unelmatliikkeelle.fi/>.

Valo 2016. Unelmat liikkeelle. Video. Viitattu 17.4.2016 <https://www.youtube.com/watch?v=JiLDRrGebjE&feature=youtu.be>.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 17.

Viitasalo ym., A. 2016. The effects of a 2-year individualized and family-based lifestyle intervention on physical activity, sedentary behavior and diet in children. Viitattu 18.5.2016 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516300068>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wahlbeck, K., Turhala, S. & Liukkonen, S. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Liikunta & Tiede 4/2015, 41-44.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-keskus.

LIITTEET

- Liite 1. Neuvokas perhe -kortti
- Liite 2. Minun opinnäytetyöprosessini
- Liite 3. Ideaseminaarin dia-esitys
- Liite 4. Kooste tammikuun palavereista
- Liite 5. Kehittämispalaverin tuntisuunnitelma
- Liite 6. Kehittämispalaverin dia-esitys
- Liite 7. Kehittämispalaverin kooste

Liite 1 1(7)

Neuvokas Perhe

Neuvokas perhe -kortti neuvolaikäiselle

Odottaville vanhemmille ja alle kouluikäisen lapsen perheelle

Esitiedot

Täyttäkää mahdolliset esitiedot

Päivämäärä

Äidin ja/tai isän ruokatottumukset

Väite

Vanhemmat täyttävät		Isä	Äiti
1	Perheemme syö yhdessä ruokapöydän ääressä ainakin muutaman kerran viikossa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Syön aamupalan ja ainakin yhden pääaterian päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Kokoan pääaterian lautasmallin mukaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin ainakin 4 kourallista	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Liite 1 2(7)

Väite			
5	Syön ruisleipää tai muuta runsaskuituista (yli 6g/100g) leipää päivittäin		
6	Käytän päivittäin maitoa tai maitovalmisteita		
7	Valitsen maidon ja maitovalmisteet pääasiassa rasvattomina		
8	Käytän leivällä margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa		
9	Perheemme ruoanvalmistuksessa käytetään öljyä tai margariinia		
10	Valitsen juuston ja leikkeleen vähärasvaisina (juusto; rasvaa 17 % tai alle, leikkele; rasvaa alle 4 %)		
11	Syön kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa		
12	Perheessämme kiinnitetään huomiota elintarvikkeiden suolan määrään (esim. leipa, juusto, leikkeleet)		
13	Syön enintään kerran viikossa pikaruokaa (esim. hampurilainen, pizza, ranskalaiset, lihapiirakka)		
14	Syön enintään kerran päivässä makeita leivonnaisia, karkkia, suklaata tai jäätelöä		

Liite 1 3(7)

Väite

15	Juon enintään kaksi kertaa viikossa limsaa, sokerilla makeutettua mehua tai energiajuomia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16	Juon alkoholijuomia kohtuudella (miehet 0-2 annosta, naiset 0-1 annosta/vrk, ei joka päivä). Odottava tai imettävä äiti; olen juomatta alkoholia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	Harjaan hampaat aamuin illoin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Lapsen ruokatottumukset

Vanhemmat vastaavat

Väite

18	Perheemme ruokailutilanne on ilmapiiriltään myönteinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19	Lapsi syö aamupalan lounaan, päivällisen, iltapalan ja 1-2 välipalaa päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20	Lapsi syö pääaterian lautasmallin mukaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21	Lapsi syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22	Lapsi syö puuroa tai runsaskuituista (yli 6g/100g) leipää päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23	Lapsi käyttää maitoa tai maitovalmisteita päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Liite 1 4(7)

Väite		
24	Lapsen maito ja maitovalmisteet ovat pääasiassa rasvattomia	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25	Lapsen leivällä käytetään margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26	Lapsen käyttämä juusto ja leikkele ovat vähärasvaisia (juusto; rasvaa 17 % tai alle, leikkele; rasvaa alle 4 %)	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27	Lapsi syö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
28	Lapsi syö suolaisia naposteltavia enintään kerran viikossa (esim. perunalastut, suolakeksit, juustonaksut). Alle 1 v. ei lainkaan	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29	Lapsi syö pikaruokaa enintään kerran viikossa (esim. hampurilainen, pizza, ranskalaiset, lihapiirakka)	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30	Lapsi ei syö joka päivä karkkia, suklaata, makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita yms.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31	Lapsen janojuomana on vesi	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
32	Lapsi juo limsaa tai sokeroituja mehuja enintään kaksi kertaa viikossa	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
33	Lapsi saa D-vitamiinivalmistetta suosituksen mukaan	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
34	Lapsen hampaat harjataan aamuin illoin	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Isän ja/tai äidin liikuntatottumukset

Liite 1 5(7)

Väite		Isä	Äiti
Vanhemmat täyttävät			
35	Ulkoilen päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
36	Olen aktiivinen arkiliikkuja (esim. portaat, pihatyöt, asiointi, työmatkaliikunta)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
37	Meidän perheemme liikkuu yhdessä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
38	Annan liikkuvan ihmisen mallin muille perheenjäsenille	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
39	Saan liikunnasta hyvää mieltä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
40	Vietän vapaa-aikana TV:n tai tietokoneen parissa enintään pari tuntia päivässä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
41	Minulla on liikuntaharrastus, mikä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
42	Liikun työpäivän aikana	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
43	Vien lapsen päivähoitoon, esikouluun tai harrastukseen kävellen tai pyörällä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
44	Perheemme arkirutiinit hoidetaan niin, että perheenjäsenillä on mahdollisuus säännölliseen liikuntaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
45	Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Liite 1 6(7)

Väite			
<i>Joko</i>			
46	Liikun useana päivänä viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely) yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Tai</i>			
47	Liikun useana päivänä viikossa selvästi hengästyen (esim. hölkkä) yhteensä ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Isän ja/tai äidin savuttomuus			
Väite			
<i>Vanhemmat täyttävät</i>		Isä	Äiti
48	Lapseni ympäristö on savuton	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
49	Annann lapselleni mallin savuttomaan elämäntapaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lapsen liikuntatottumukset			
Vanhemmat vastaavat			

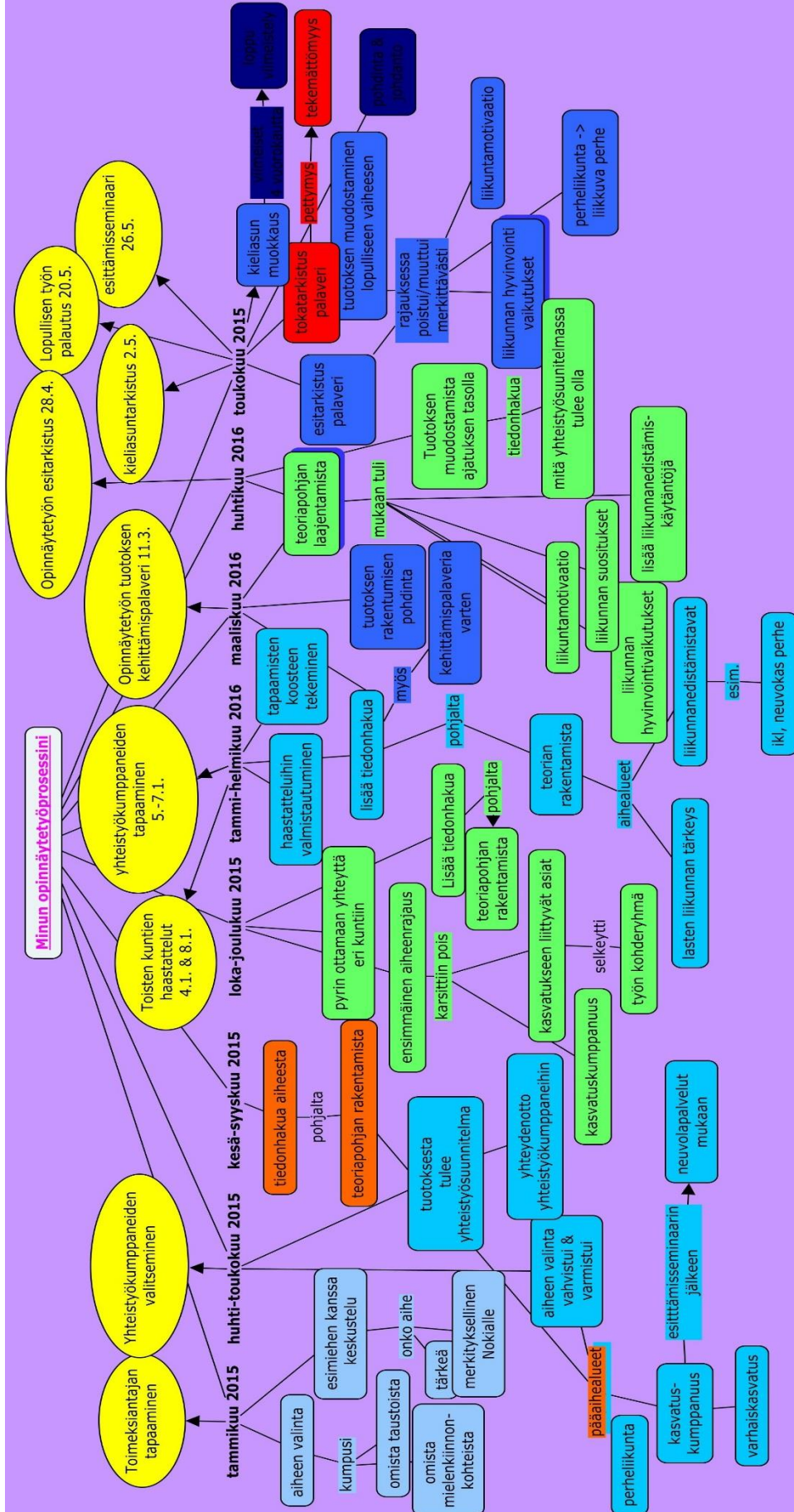
Liite 1 7(7)

Väite		
50	Lapsi liikkuu mielellään	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
51	Lapsi ulkoilee päivittäin	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
52	Lapsella on aikaa liikkumiseen	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
53	Lapsen liikkumisympäristö on turvallinen	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
54	Lapsella on tarjolla liikuntavaihtoehtoja	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
55	Lapsella on liikuntaan sopivat vaatteet ja varusteet	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
56	Lapsi istuu tv:n, tietokoneen tai elektroniikkapelien parissa enintään 2 tuntia päivässä	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
57	Lapsi osallistuu ohjattuun liikuntaan itse tai yhdessä perheen kanssa	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
58	Lapsi kävelee tai pyöräilee ainakin osan matkasta päivähoitoon, esikouluun tai harrastukseen	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
59	Liikunta on säännöllinen osa lapsen päivähoitopaikan tai esikoulun arkirutiinia	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
60	Lapsi liikkuu joka päivä ainakin 2 tuntia välillä hengästyen	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
61	Lapsi saa myönteistä palautetta liikkumisestaan	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mihin valintoihini olen itse tyytyväinen? Mikä meidän perheellä onnistuu?

Mitä haluaisin muuttaa ja miten?

Liite 2



Ideaseminaari

Katri Manninen

23.4.2015

Opinnäytetyön idea

- Opinnäytetyön aiheena on varhaisvuosien liikunnan ja perheliikunnan yhdistäminen kasvatuskumppanuuden keinoin.

– kasvatuskumppanuus-perheen ja varhaiskasvatushenkilöstön yhteinen kasvatustehtävä, jonka lähtökohdana ovat lapsen etu, tarpeet ja yhteisymmärrys lapsen asioissa.

Käytännössä vanhemmat ja varhaiskasvatuksen henkilöstö pyrkisivät omalla tahollaan siihen että lapsi liikkuu väh. 2 tuntia reipasta liikuntaa päivän aikana.

Opinnäytetyön idea

- Työntilajana Nokian kaupunki (varhaiskasvatus ja liikuntatoimi)
- Toiminnallinen opinnäytetyö jonka tuotoksena syntyy liikuntatoimen ja varhaiskasvatuksen yhteistyösuunnitelma 2-6 -vuotiaiden lasten ja heidän perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi
 - Suunnitelma sisältäisi mm. liikuntakalenterin jossa olisi merkittynä ohjatut perheliikunta mahdollisuudet Nokialla sekä kaupungin liikuntatilojen vuorot jota perheet voivat käyttää hyväksi kuten esim. jäähallin yleisöluisteluvuorot.
 - Liikuntakalenterin tunneista pyrittäisiin järjestämään 'demoja' joissa perheet voivat vapaasti tutustua lajiin ennen varsinaista osallistumista.

Opinnäytetyön idea

- Suunnitelman mahdolliseen toteutukseen osallistuisi sekä varhaiskasvatuksen että liikuntatoimen työntekijöitä ja mahdollinen toteutus tapahtuisi vasta suunnitelman laatimisen jälkeen (kun olen itse palannut töihin).
- Työssä saattaa olla myös tutkimuksellinen osa joka toimisi tukena/apuna minulle suunnitelman tekemisessä
 - Laadullinen tutkimus siitä miten muissa kunnissa toteutetaan eritahojen yhteistyötä/kasvatuskumppanuutta/varhaisvuosien liikuntaa ja perheliikuntaa.

Liite 3 2(2)

Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

- Työni tavoitteena on 2–6 vuotiaiden nokialaisten ja heidän perheidensä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen
- Työni tarkoituksena olisi Nokian kaupungin liikuntatoimen ja varhaiskasvatuksen yhteistyön lisääminen kuntalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi

Aiheen valinta

- Olen kiinnostunut eniten pienten lasten ja heidän perheidensä liikuttamisesta
- Minulla on käytännön kokemusta perheliikunnanohjaamisesta, sieltä heräsi kiinnostus
- Perheliikunta on itsellä alkuperäinen syy siihen miksi liikunta on osa arkea ja on ollut koko elämän ajan – haluaisin tuoda tätä kautta saman 'kokemuksen' myös muille
- Kasvatuskumppanuus –idea syntyi lukiessani varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia

Työn tietoperusta ja alustava aikataulu

- Kerään tietoa mm. perheliikunnasta, varhaisvuosien liikunnasta
- Keskeisiä käsitteitä ovat mm. perheliikunta, kasvatuskumppanuus, varhaisvuosien liikunta, leikki-ikäiset, perhe, liikunta-aktiivisuus, varhaiskasvatus, kaupungin liikuntapalvelut, omaehtoinen liikunta, järjestetty liikunta...
- Aikataulu: 05/15 – 2016 kevätlukukauden loppuun mennessä (tavoitteena valmistua syyskuussa 2016).

Liite 4 1(6)

6.2.2016

Katri Manninen

Nokian kaupunki
Liikuntapalvelut, Varhaiskasvatus, Neuvolapalvelut

Kooste tammikuun palavereista

Yleistä:

Palaverasin kaikkien tulevan yhteistyösuunnitelman yhteistyökumppaneiden kanssa erikseen. Varhaiskasvatuksesta: Anette Lehtonen (varhaiskasvatuksen suunnittelija), Liikuntapalveluista: Hannu Sassi (liikunnanohjaaja), Päivi Utriainen (uimahallipalveluesimies), Satu Kankkonen (liikuntapalvelujohtaja), Neuvolapalveluista: Heidi Leppänen (Äitiys- ja lastenneuvolan osastonhoitaja), Anne-Maarit Kempainen (Terveydenhoitaja).

Varhaiskasvatus:

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tehdä tietoisesti ja suunnitellen lapsen jokaisesta päivästä mahdollisimman hyvä. Varhaiskasvatus pyrkii luomaan pohjan lapsen elinikäiselle oppimisen polulle kohti tasapainoista aikuisuutta. Varhaiskasvatustalveluiden tehtävänä on tarjota varhaiskasvatustalveluita lapsille ja lapsiperheille. Keskiössä toiminnassa on lapsen oikeus varhaiskasvatustalveluihin, lapsen etu ja kehityksen tukeminen arjessa. Varhaiskasvatuksessa tärkeä rooli on havainnoilla, suunnittelulla ja arvioinnilla.

Nokian varhaiskasvatuksen vahvuusalue on tiimityö. Nokialla on toimiva yhteistyö varhaiskasvatustalvelusyksikön sisällä, joka koostuu hyvästä ja tiiviistä esimiesporukasta sekä hyvistä työntekijöistä. Nokian varhaiskasvatuksessa arvostetaan kehittämismyönteisyyttä ja aktiivista osaamisen jakamista, jota suoritetaan mm. pedagogisilla päivillä.

Nokian varhaiskasvatustalvelut ovat lähteneet kokonaisuudessaan mukaan valtakunnalliseen Ilo Kasvaa Liikkuen hankkeeseen, joka pyörii Nokialla nimellä PikkuLiikkis- hanke. Ensivuodelle (2016?) on tarkoituksena ottaa kehityksen painopistealueeksi liikunta ja lapsen osallisuus. Yksittäisissä päiväkodeissa on jo lisätty liikuntaa päiviin, kuten esimerkiksi Tyttölään päiväkodissa "lupa liikkua joka päivä". Joissain päiväkodeissa myös ulkoiluhetkien liikkumista/aktiivisuutta on pyritty lisäämään mm. niin että osa pihan valvojista on valvoja ja osa leikittäjiä. Joissain päiväkodeissa on myös toteutettu sitä että ulkoiluhetki päätetään aina yhteiseen loppuleikkiin. PikkuLiikkishankkeen kautta on järjestetty ja järjestetään henkilöstölle liikuntakoulutuksia. Liikkishankkeen ideana liikunnan lisääminen pienin askelin lasten arkeen varhaiskasvatuksessa. Hankkeen vastuuvetäjänä toimii Marja Ollila(?).

Toiveina/tavoitteina opinnäytetyön osalta: Päiväkodin arjen liikunnallistaminen, turhan turvallisuuden valvonnan minimointi, kasvattajat pois mukavuusalueelta tekemään hommia liikunnan lisääntymiseksi

Liite 4 2(6)

(toteutuu varmasti osittain myös liikkishankkeen kautta). Liikunnan merkitys lapsen kokonaiskehitykseen ja sen esille tuominen sekä kasvattajille että vanhemmille. Liikunnan lisääminen perheiden arkeen lapsen liikunnan ilon kautta (liikuntatapahtumia, lapsille ohjattu liikunta- pyytäisivät sitä kotona lisää).

Haluttuja uudistuksia yhteistyösopimuksen myötä: yhteistyön vakiintuminen&tiivistäminen, vakiintuneet yhteistyökäytännöt lapsiperheiden liikunnan lisäämiseksi ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseksi. Päiväkodin arjessa tähän asti tuotu esille 'mitä lapsi voi harrasta' → 'mitä perhe tekisi yhdeessä'. Tasalaatuisuus, ymmärrys, asenne.

Varhaiskasvatuksen rooli tämänhetkessä suunnitelmassa, jonka esittelin tammikuussa & ajatuksia tästä(punaisella):

Rooli tällä hetkellä opinnäytetyön yhteistyösuunnitelmassa:

- perheliikuntaneuvontaan ohjaaminen tarvittaessa
 - o tietyt ohjeistukset millä perusteella tarve määritellään
 - o Varsinaista lähetettä varhaiskasvatukselle ei tarvita, tarvittaessa voivat ohjata perheitä hakeutumaan perheliikuntaneuvontaan sähköpostitse tai puhelimitse.
 - o Neuvola informoisi(vanhemman luvalla) mikäli lapsi/perhe on lähetetty liikuntaneuvontaan (Jatkotutkimukset kohdassa, 4v lomake), täten varhaiskasvatus saisi tiedon asiasta ja voisi ottaa tämän huomion päiväkodin arjessa esim. kannustamalla lasta aktiivisuuteen, omatoimisuuteen ja liikuntaan.
 - o Tiedonsiirto tärkeässä asemassa sekä perheliikuntaneuvonta mahdollisuudesta, että sitten lomakkeiden 'tulkinta'.
 - o 4-vuotislomaketta tulisi kehittää jotta liikuntaosio saataisiin siihen lisättyä, yksi tehtävä viikon 10 palaverissa?!
- liikunnalliset vanhempainillat
 - o järjestetään jo osissa päiväkodissa, mutta käytäntö tulisi vakiinnuttaa kaikkiin.
 - o Liikuntapalvelut kokoaisi teemoittain vaihtuvan materiaalipankin jonka pohjalta vanhempainiltoja voisi järjestää: esim. rastirata jossa olisi rasteilla tietoa miksi ja miten liikkua ja rasteilla olisi myös toiminnallinen osuus.
- Lapsen liikkumisen mahdollistaminen päivähoidossa
 - o Liikkishankkeen myötä?
- Kampanjoissa mukana, päiväkodeille joku oma kampanja esim. lähiliikuntapaikat
 - o Ulkoliikuntakampanjoita varsinkin toivottaisiin, vuodenaikoihin liittyen!
- 'materiaalien jakopiste'
 - o liikuntakalentereita, seurojen esitteitä yms. olisi päiväkodeissa saatavilla, jotta vanhemmat voisivat niitä sieltä napata, päivähoidon työntekijät mainostaisivat ajankohtaisia kampanjoita, tapahtumia ym. kun tulisivat hakemaan lasta hoidosta sekä vanhempainilloissa.
- Liikuntapuoli järjestäisi liikuntaideapäiviä, niihin osallistuminen
 - o Olivat hyvin toivottuja
- Yhteisiä liikuntatapahtumia loma-aikoina
 - o Loma-aikoina ei paljoa päiväkodin työntekijöitä käytettävissä itsetapahtumissa, mutta varhaiskasvatus voisi olla mukana mm. markkinoinnissa ja tilojen osalta.
- Päiväkotien liikuntatilat perheiden käytettävissä jonain tiettyinä iltana
 - o harvassa päiväkodissa erillinen sali johon kulku ulkokautta, tällöin ongelma. Anette ehdotti että käytettäisiin enemmänkin koulujen liikuntasaleja ja valvonta voisi tulla mm. kouluohjaajien toimesta tai urheiluseuroilta.

Liite 4 3(6)

Liikuntapalvelut:

Liikuntalaki (pykälä 5) ohjaa raamit ja edellytykset minkä puitteissa kunnan liikuntatoimintaa järjestetään. Kunta voi kuitenkin itse päättää liikunnan muodot ja tuottamisen. Pykälä 5: Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

- 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
- 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta
- 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Nokian liikuntapalveluiden vahvuusalueena on tällä hetkellä ikäihmisten runsas ja monipuolinen ryhmätarjonta. Myös ohjauspalveluiden tasosta tulee paljon positiivista palautetta, etenkin terveystuokaryhmien osalta. Lajikohtaiselta näkökulmalta Nokialla on hyvät mahdollisuudet jalkapallon harrastamiselle.

2-5-vuotiaat ovat tällä hetkellä liikuntapalveluille toiminnallisesti haasteellinen ryhmä sillä heille ei juuri järjestetä liikuntaa kaupungin puolesta muuta kuin uimakoulut (5 vuotta täyttäneille). Vapaa-aikakeskuksen tällä hetkellä järjestämistä tapahtumista Loppiaistapahtuma on eniten perheille suunnattu. Uimahallissa on olemassa perheuintimaksu (halvempi kuin normi) lauantaisin, tämän haluaisimme säilyttää mutta sitä pitäisi markkinoida paremmin jotta perheet hyödyntäisivät uimahallipalveluita enemmän jatkossa. Lisäksi liikuntapalveluilla on tällä hetkellä olemassa Lasten ja nuorten liikuntakalenteri ja Hannu Sassin ehdotuksena oli että perheliikuntakalenteria ei tehtäisi erikseen vaan se sisällytettäisiin olemassa olevaan kalenteriin. Kalenteri laajennettaisiin yleisesti liikuntakalenteriksi joka käsitelisi eri ikäryhmien matalankynnyksen liikuntaryhmiä.

Nokian kaupungin palveluorganisaatiomuutoksen myötä liikuntapalvelut ja varhaiskasvatus kuuluvat nykyään samaan palveluorganisaatioon eli sivistyspalvelualueeseen. 'Hyvinvoiva Nokia 2016' tavoitteena on asukkaiden hyvinvointi. Mikä on myös opinnäytetyön tavoitteena 2-5-vuotiaiden kuntalaisten ja heidän perheidensä osalta liikunnan keinoin. Vuoden 2016 tapahtumien teemana aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen, elämänsäkaaren eri vaiheissa.

Toiveina/tavoitteina opinnäytetyön osalta: Yhteistyösuunnitelman lähtiessä käyntiin (kesä 2016) liikuntapalvelut (käytännössä minä), kokoaisi tulevista ja nykyisistä harrasteliikunnoista yhteisen liikuntakalenterin. Ryhmien tulisi olla sellaisia joihin on mahdollisuus tulla/ilmoittautua kesken kaiken. Lisäksi toivottiin yhteistyötä/yhteydenottoa seurakunnalle, sillä heillä on kattavasti perhetoimintaa, ja siihen osallistuu hyvin väkeä → vinkkejä miten meidänkin ryhmiin saisi väkeä. Aiemmin mainitseni perheuinteihin (lauantai/viikonloppu yleensä) toivottaisiin enemmän lapsiperheitä → tämän palvelun paremmin esille tuominen. Liikuntatoiminnassa tulisi painottaa perheiden yhdessäoloa liikunnan sijaan → myös ei aktiiviset osallistuisivat paremmin. Lisäksi loma-ajoille tulisi kehittää lapsiperheille suunnattuja tapahtumia, tällä hetkellä tapahtumat ovat enemmänkin nuorille suunnattuja. Satun kanssa mietittiin Kulttuuripolun tyyppistä liikuntapolun luomista varhaiskasvatuksen kanssa yhteistyössä..?! Satun kanssa oli puhetta myös mahdollisesta yhteistyöstä Varalan urheilupuiston kanssa, sillä heillä on suosittuja perheliikuntaryhmiä ja tapahtumia.

Liite 4 4(6)

Liikuntapalveluiden rooli tämänhetkessä suunnitelmassa, jonka esittelin tammikuussa & ajatuksia tästä(punaisella):

Yhteistyösuunnitelma liikuntapalveluiden osalta tällä hetkellä:

- Perheliikuntaneuvonnan järjestäminen (3 tapaamiskertaa, hyvinvointivalmennuksen kaavaa (kartoitus, toimintasuunnitelma, seuranta) hyödyntäen.)
 - o perheliikuntaan tuleville tulisi olla tarjolla jonkin matalankynnyksen liikuntaryhmä johon he voivat perheliikuntaneuvonnan yhteydessä ilmoittautua.
 - o Lähete liikuntaneuvontaan olisi suositus, eli asiakas itse päättäisi ottaisiko tätä tarjontaa vastaan vai ei.
- Perheliikuntakalenterin & omatoimisen liikunnan, lähiliikunta/luontoliikuntapaikkojen esitteiden tekeminen & 'toimittaminen' yhteistyökumppaneille.
 - o Avoin liikuntakalenteri
 - o Katri tekee esitteitä kesällä 2016 (kesätyö)
- Perheliikuntakampanjoiden organisointi (toimisi jonkinlaisella suorituskortilla, varhaiskasvatus(markkinointi) & urheiluseurat(järjestäminen) yhteistyössä (esim. hiihtokampanja, uintikampanja,)
 - o viikonlopun uintikampanja perheille
 - o päiväkodeille lähiliikuntakampanja
- Perheliikuntatapahtumien järjestäminen loma-aikoina (yhteistyössä urheiluseurat)
- Liikunnallisten vanhempainiltojen suunnittelu & organisointi yhdessä varhaiskasvatuksen kanssa
- Neuvolan ja varhaiskasvatuksen työntekijöille suunnatun liikuntaideapäivien järjestäminen & organisointi (voisi sijoittua esim. kesäkuulle, tällöin liikuntapuolella eniten resursseja)
- Perheliikunta-tarjonnan 'mahdollistaminen'
 - o omia ryhmiä: Nallepaini, Perheuinti/vesipeuhula, perhesirkus
 - o jäähallin yleisövuorot, painisali & koulujen salit? päiväkotien /perheiden käytössä päiväsaikaan...

Neurolapalvelut:

Neurolapalveluita määrää lastensuojelulaki, jonka puitteissa toimitaan. Yhteistyösuunnitelmassa mukana on Nokian neurolapalveluista lastenneuvola. Nokian lastenneuvolan pyrkimyksenä on auttaa koko perheen hyvinvointia auttamalla vanhempia tukemaan lapsensa tervettä kasvua ja kehitystä mahdollisimman turvallisessa ympäristössä. Lastenneurolapalveluiden työmuotoina ovat terveystarkastukset ja niihin liittyvät keskustelut, tutkimukset ja rokotukset. Tapaamiset perustuvat valtakunnallisiin suosituksiin, mutta yksilölliset tarpeet otetaan tarvittaessa huomioon. Neurolatarkastukset aloitetaan lastenneuvolan osalta Nokiassa 2 viikon ikäisenä. Alle vuoden ikäiselle lapselle tehdään useampia tarkastuksia mutta 2-5vuotiaat tarkastetaan kerran vuodessa. 6-vuoden iässä Nokiolaisten lasten terveystarkastukset siirtyvät lähialueen koulun terveydenhoitajalle. Heidi esitti Nokian kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointiohjelman, jossa lastenneuvola on mukana. Hyvinvointiohjelman mukaan Nokia on lapsi- ja nuorisoystävällinen kaupunki, jossa on hyvä kasvaa, oppia ja harrastaa. Neurolapalveluiden tehtävänä on lasten /perheiden hyvinvoinnin tukeminen sekä mm. terveysneuvonnan järjestäminen(ravinto, lepo, liikunta).

Liite 4 5(6)

Nokian neuvolapalveluiden vahvuusalueena on ryhmäneuvolatoiminta joka on tarkoitettu 6kk-ikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ideana on että vanhemmat & lapset saavat tutustua toisiinsa neuvolakäyntien yhteydessä. Anne-Maaritin mukaan Pirkanmaa on sellaista seutua että ihmiset muuttavat tänne muualta, joten he kaipaavat yhteisiä ryhmiä samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa saadakseen vertailla kokemuksiaan. Muita vahvuuksia Nokian neuvolapalveluilla ovat yhteiset tilat, jolloin tiedonkulku ja yhteistyö sujuvat mainiosti. Neuvolatoiminta on Nokiassa yleensäkin hyvällä mallilla sillä lastenneuvolan osalta asetusten mukaiset tavoitteet on saavutettu aiempina vuosina ja saavutetaan myös tulevina vuosina.

Tällä hetkellä liikunnan edistämisessä neuvolapalvelut toimivat tarkistaen lasten liikuntataitoja ja ohjaten siitä perheitä tarvittaessa eteenpäin toimintaterapian ja fysioterapian pariin. Neuvolatyöllä tehdään pohjatyö eli kartoitetaan mahdolliset liikuntaesteet & vaivat ja tästä ohjataan toimintaterapiaan missä taas tehtävänä on tukea lasten kehitystä ja näiden yhteistyönä mahdollistetaan terveyttä edistävän liikunnan harrastaminen. Neuvolassa kysellään iänmukaisia liikuntatottumuksia vanhemmilta, mutta yhteistyösuunnitelman myötä toivoisivat sapluunan minkä pohjalta voisivat kartoittaa myös perheen yleisiä liikuntatottumuksia/aktiivisuutta. Neuvolapalvelut tekevät paljon yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa jotka kuntouttavat lapsia ja edistävät näin heidän hyvinvointia ja terveyttä.

Toiveina/tavoitteina opinnäytetyön osalta: Neuvolapalveluiden osalta tuotteen tavoitteena on korostaa perheiden yhdessäoloa liikunnan sijasta, jolloin se motivoisi myös liikkumattomia/liikuntavastaisia aikuisia perheliikuntaan/aktiivisuuteen. Liikuntapalvelut tekisivät esitteitä esim. kotijumppaohjelman (ei jumppa-nimellä) joita neuvolassa voitaisiin jakaa. Lisäksi neuvolapalveluiden toiveena olisi että liikuntapalveluista olisi yksi selkeä yhteyshenkilö, joka toisi kasvat toiminnalle ja jolta voisi kysyä lisätietoa tarvittaessa. Neuvolapalvelut toivoivat myös perehdytystä liikunnan edistämiseen ja tarjolla olevista liikuntapalveluista jotta he eivät vain jakaisi esitteitä toimintansa yhteydessä vaan osaisivat myös kertoa tarjolla olevista liikuntapalveluista. Lisäksi he halusivat vinkkejä miten lisätä asiakaskäyntien yhteyteen enemmän liikuntapuolta. Neuvolapalveluilla on tällä hetkellä mahdollisuus tehdä liikuntaläheteitä ja ohjata perheitä liikuntaneuvontaan, mutta käytäntö on suurimmalle osalle terveydenhoitajista vielä vieras ja tarvitsisivat tästä uuden perehdytyksen jotta osaisivat sitä hyödyntää paremmin. Syrjän Eijan (Nokian liikuntaläheteen kehittäjä) mukaan Effican ilmoittautumislomakkeita/lähetettä(?) muotoa tulisi muokata nykyisestä perheille sopivaksi.

- Neuvolapalveluille minulla ei ollut palaverissa vielä esitettävänä suunnitelmaa roolista mutta tässä muutamia asioita joista keskustelimme:
 - Perheliikuntaneuvonta
 - o olisi hyvä että perheille jotka menevät perheliikuntaneuvontaan annettaisiin neuvolasta esitietokaavake (liikuntapalveluiden tekemä) jonka pohjalta pystyisivät miettimään liikuntatottumuksiaan ym. jo ennen liikuntaneuvontaan tuloa jolloin liikuntaneuvoja saisi paremmin tietoa irti perheen nykyisestä liikkumistilanteesta 😊.
 - o perehdytys neuvontakäynteistä terveydenhoitajille liikuntapalveluiden puolesta
 - o valmis sapluuna/vinkkejä jonka mukaan osaisivat kartoittaa liikkuvatko perheet tarpeeksi jolloin tiedettäisiin perheliikuntaneuvonnan tarve
 - Erilaisista liikuntapalveluista (kotijumppaohjeita, seurojen/liikuntapalveluiden esitteitä, tiedotteita tapahtumista ym.) kertominen asiakkaille ja niiden suosittelu/mainonta.
 - o Tiedonkulun toimivuus liikuntapalveluiden ja neuvolapalveluiden välillä, selkeä yhteyshenkilö!

Liite 4 6 (6)

Uutena (mistä en vielä neuvolapalveluiden palaverissa puhunut) tulee Varhaiskasvatuksen osiossa mainittava 4-vuotislomake ja sen puitteissa yhteistyö neuvolan ja varhaiskasvatuksen välillä.

Yhteenveto:

Tuotoksen isona osana, missä kaikki kolme toimijaa ovat omalta osaltaan mukana ovat perheliikuntaneuvonta ja perheliikunta-tarjonnasta(kampanjat, tapahtumat, ryhmät...) tiedottaminen. Yhteistyösuunnitelman yhteisenä tavoitteena on edistää 2-5 – vuotiaiden kuntalaisten ja heidän perheidensä hyvinvointia perheliikunnan keinoin. Lisäksi yhteistyösuunnitelman tarkoituksena on lisätä poikkihallinnollista yhteistyötä(Liikuntapalvelut, Neuvolapalvelut, Varhaiskasvatus) kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Katri Manninen
Liikunnanohjaaja
Nokian kaupunki

Ohjaussuunnitelma

Ohjauksen teema: Yhteistyösuunnitelman kehittämispalaveri

Ohjattavien lukumäärä: 8-9 hlö

PVM: 11.3.2016

Kellonaika: 8.00-10.00

Paikka: Kerhola, Nokia

Kesto: max 2h

Ohjaaja: Katri Manninen

Oppimistavoite:

- Harjoituksen lopussa työryhmän jäsenet ... tuntevat toisensa
- ... ovat saaneet jakaa omia mielipiteitään/ideoitaan
- ... ovat kehittäneet uusia ideoita monialaisuutta hyödyntäen
- ... Kaikkien ideat ovat muiden nähtävillä jatko työstämistä varten

Välineet:

liimalappuja, kyniä, tusseja, isoja papereita

Onnistumisen kriteeri: (mitä se näyttää?)

- Palaverissa tapahtuu paljon keskustelua ja monialaista työyhteisöä osataan hyödyntää.

Aika:

10min

Järjestelyt - MITEN?

Speed dating-menetelmällä, vapaamuotoisesti kaikki keskustelevat kaikkien kanssa. (aina uusi pari)

Ohjauksen avaintekijät - MIKSI? (kysyminen)

Toisinsa tutustuminen
 Pohjustus (miksi, mihin pyrimme)
 Ompien ideoiden esille tuominen ja ylös kirjoaminen, uusien ideoiden syntyminen monialaisen keskustelun pohjalta (mitä kaikkea?)
 Aineiden priorisoiminen (mitä erityisesti?)
 Ideoiden toteutusmenetelmät (miten?)
 Palautteen saaminen

Aktiiviteetti - MITÄ?

- Tutustuminen:
1. Nimi
 2. Työnimike/-tehtävä
 3. Harrastus
 4. Mitä odotuksia talle palaverille?
- Pohjustus:
- Diat, palaverin aikataulu
 - tulevaisuuden muistelu
- Keskustelu/ideointi:
- Perheliikuntaneuvonta
 - Perheliikuntatarjonta
 - Likunta osaksi arkea
- Aineistus: omasta mielestään tärkeimmät asiat, jotta unelma toteutuu
- Äänien laskenta, äänestetyt aiheet
 (Taukojumppa: avat liikkeelle)
- Uusi keskustelu
- Palautteenkeruu/lopetus
 -yleisfiiilis (kävelynopeus)
 -Täyttävätkö odotukset?
 -Mitä uutta opit/ mitä jäi mieleen?
 -Mitä jäi puuttamaan/ toiveita työlle?
- KIIITOS**

15min

30min

10min

5min

5min

15min

10min

Liite 6 1(3)



LUODAAN YHDESSÄ LIIKUNNALLE MAHDOLLISUUS

Nokian kaupungin liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja lastenneuvolan yhteistyösunnitelma lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi perheliikunnan keinoin

Tavoite & tarkoitus

- ▶ Työn tavoitteena on luoda yhteistyösunnitelma joka edistää 2-5 - vuotiaiden kuntalaisten ja heidän perheidensä hyvinvointia perheliikunnan keinoin
- ▶ Työn tarkoituksena on Nokian kaupungin liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja neuvolatoiminnan yhteistyön lisääminen kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.
- ▶ Varhaiskasvatus: päiväkotiarjen liikunnallistaminen, liikunnan merkityksen esilletuominen sekä vanhemmille että kasvattajille, liikunnalliset vanhempainillat
- ▶ Liikuntapalvelut: 2-5 - vuotiaiden ja heidän perheidensä liikunnallisuuden mahdollistaminen, avoin liikuntakalenteri, perheuinti viikonloppuisin tehokkaampaan käyttöön
- ▶ Lastenneuvola: perheiden aktiivinen yhdessäolo & liikkumattomien/vähän liikkuvien perheiden motivointi, motivoivat liikuntaesitteet, ohjeet perheliikuntaneuvontatarpeen kartoittamiseen, liikuntaneuvontalähete mahdollisuus



Kartoituksen tuloksia

- ▶ Perheliikunnan edistäminen
 - ▶ Neuvokas Perhe
 - ▶ Eri kuntien esimerkkejä (kampanjat, tapahtumat, kortit)
 - ▶ Ilo kasvaa liikkuen
 - ▶ Liikuntapäiväkodit



Liite 6 2(3)

Yhteistyösuunnitelman eri osa-alueet

- ▶ Perheliikuntaneuvonta
 - ▶ Ratkaisukeskeinen, perheiden omista tavoitteista lähtöisin oleva neuvonta
 - ▶ Matalankynnyksen ryhmä (eri lajien kokeilua, kurssiluontoinen, toimintaan voi tulla mukaan milloin vain)
 - ▶ Lomakkeiden teko yhteistyössä(4-vuotislomake, kartoituskysymykset/lähete)
- ▶ Perheliikuntatarjonta
 - ▶ Ryhmät (Nallepaini, perheuinti, perhesirkus)
 - ▶ Yhteistyö urheiluseurojen kanssa (valvotut salivuorot tms.)
 - ▶ Tapahtumat (Loma-ajoille perheille suunnattuja tapahtumia)
 - ▶ Kampanjat
 - ▶ Kortti ?



Yhteistyösuunnitelman eri osa-alueet

- ▶ Liikunnallinen päiväkotiariki & vanhempainillat
 - ▶ Yhteistyöllä laadittu liikuntapolku (liikuntasuunnitelma)
- ▶ Liikunta osaksi arkea
 - ▶ Liikunta on nokialaisten perheiden juttu



Tulevaisuuden muistelu

- ▶ Suomi on maailman liikkuvin urheilukansa 2020. Nokia on tällöin esimerkillinen kunta perheliikunnan osalta. Nokialaiset lapsiperheet käyttävät ahkerasti monipuolisia liikuntapalveluita ja liikkuvat omatoimisesti perheen kesken. Uimahallissa, luonnossa, lähiliikuntapaikoilla ja muilla liikuntapaikoilla näkyy perheitä liikkumassa. Perheliikuntaneuvontapalveluiden avulla perheet ovat löytäneet oman tapansa liikkua ja aktiivisen elämäntavan.
- ▶ Minkälaisilla toimilla saavutamme tämän tulevaisuuden?
 - ▶ Oppimiskahvila:ideoidaan



Liite 6 3(3)

Toimintojen priorisointi & uudelleen kehittäminen

- ▶ Jokaisella on käytettävissään tuhat euroa (500,200,200,100) yhtä aihealuetta kohden, jotka hän voi käyttää mielivaltaisesti.
- ▶ Tarkoituksena on äänestää omasta mielestään tärkeimpiä toimia / parhaimpia ideoita jotta tulevaisuus toteutuisi tavoitteidemme mukaan
- ▶ Äänet lasketaan ja kirjoitetaan ylös jokaisesta aihealueesta 3 eniten ääniä saanutta ideaa
- ▶ Speed dating keskustelu äänestetyistä aiheista.

Palautteenkeruu

- ▶ Mieliopidekävely (yleisfiilis)
- ▶ Täyttyivätkö odotuksesi?
- ▶ Mitä uutta opit/ mikä jäi mieleen ?
- ▶ Mitä jäi puuttumaan / onko jotain toiveita yhteistyösuunnitelmalle?



KIITOS!



Liite 7 1(4)

20.3.2016

Katri Manninen

Nokian kaupunki
Liikuntapalvelut, Varhaiskasvatus, Neuvolapalvelut

Kooste maaliskuun palaverista

Maaliskuun palaveri pidettiin 11.3.2016 Nokiassa, Kerholassa. Paikalle oli kutsuttu henkilöitä kaikista yhteistyösuunnitelman yksiköistä. Liikuntapalveluista paikalla olivat Liikuntapalvelujohtaja Satu Kankkonen, Terveystieteidenkoodinaattori Hanna Murotie, Uimahallipalveluesimies Päivi Utriainen ja Liikunnanohjaaja Hannu Sassi. Varhaiskasvatuksesta paikalla olivat varhaiskasvatuksen suunnittelija Anette Lehtonen, Koskenmäen päiväkodin johtaja Virpi Sipilä ja lastentarhaopettaja Elina Luontila. Neuvolapalveluista paikalla olivat lastenneuvolan osastonhoitaja Heidi Leppänen ja terveydenhoitaja Anne Kemppainen. Palaveri kesti kaksi tuntia (8.00-10.00), Hannu Sassi ja Satu Kankkonen olivat paikalla vain osan ajasta.

Palaverin tavoite ja tarkoitus

Kyseessä oli kehittämispalaveri yhteistyösuunnitelman jäsenien kesken. Tarkoituksena oli palaverin pohjalta saada yhteistyösuunnitelmasta käyttäjiensä näköinen. Palaverin tavoitteena oli että yhteistyösuunnitelman eri osapuolet tutustuvat toisiinsa, saavat jakaa omia mielipiteitään ja ideoitaan yhteistyön tiimoilta ja kehittää uusia ideoita monialaisuutta hyödyntäen.

Palaverin kulku

Palaveri alkoi Speed dating –menetelmää toteuttaen muihin paikallaolijoihin tutustumisella. Parin kanssa keskustellessa kerrottiin oma nimi, työnimike, omista harrastuksista ja mielenkiinnon kohteista sekä odotukset palaverin suhteen. Kun kaikki olivat jutelleet kaikkien kanssa, siirryttiin pohjustavaan diaesitykseen. Alussa esittelin itseni ja opinnäytetyöni idean, tavoitteen ja tarkoituksen lyhyesti. Seuraavaksi kerroin tekemieni kartoitusten tuloksia erilaisista keinoista edistää perheliikuntaa. Tämän yhteydessä näytin Unelmat Liikkeelle – videon sekä laitoin kiertoon erilaisia esitteitä muun muassa Neuvokas Perhe liikunta- ja ravitsemusohjelmasta ja Ilo Kasvaa Liikkuu -hankkeen toiminnasta. Kartoituksen tulosten jälkeen esittelin lyhyesti yhteistyösuunnitelman neljä keskeisintä osa-aluetta jotka olivat: perheliikuntaneuvonta, perheliikuntatarjonta, liikunnallinen päiväkotiarvi & vanhempainillat sekä liikunta osaksi arkea. Tämän jälkeen jatkoimme palaveria Tulevaisuuden muistelu –menetelmää soveltaen jonka pohjalta lähdimme Learning Cafe-menetelmällä ideoimaan sitä, millä toimilla tavoittaisimme tulevaisuuden unelmamme.

Learning Cafe'n aikana syntyi paljon keskustelua. Olin tiivistänyt pääaihealuet kolmeen eri aiheeseen, koska työryhmässämme oli tällöin vain seitsemän henkilöä. Aiheet olivat perheliikuntaneuvonta, perheliikuntatarjonta

Liite 7 2(4)

(sis. liikunnalliset vanhempainillat) sekä Liikunta osaksi arkea – kotona & päivähoidossa. Kun learning cafe 'sta siirryttiin seuraavaan vaiheeseen oli aikaa kulunut jo niin paljon, että suunnitelmissa seuravaksi ollut äänestys jätettiin pois. Äänestyksen sijaan valitsin itse jokaisesta aihealueesta yhden aiheen mistä keskusteltiin ryhmän toiveesta yhdessä piirissä.

Tämän jälkeen oli palautteenkeruun vuoro, jolloin jokainen sai omalla kävelyrytmillään kertoa yleisfiiliksensä palaverin suhteen. Mikäli palaveri oli onnistunut loistavasti saattoi kävelytahti olla nopea tai jopa juoksua, mikäli palaveri oli mennyt huonosti sai pysähtyä tai kulkea takaperin. Mieli pidekävelyn jälkeen jokaiselta paikalta olijalta kysyttiin vielä suullista palautetta kysymyksiin:

- Täytyivätkö odotuksesi?
- Mitä uutta opit / mikä jäi mieleen ?
- Mitä jäi puuttumaan / onko jotain toiveita yhteistyösunnitelmalle?

Palaverin päätteeksi vastasin vielä itsekin kysymyksen täytyivätkö odotukset ja kiitin ryhmää pikkumyy kuvan myötä. Palaveri päättyi n. 10.05

Palaverin anti

Yleisesti

Palaverissa syntyi paljon keskustelua ja uusia ideoita yhteistyön toteuttamisesta. Yhteistyön osapuolet pitivät eritoten siitä että palaverissa sai tutustua tulevaan työryhmään ja kun 'sai kasvot' eri yksiköiden toimijoille. Monialaisuutta hyödynnettiin ideoinnissa todella paljon, vaikka kaikki palaverin jäsenet olivatkin liikunnallisia ihmisiä, he silti tunnistivat oman asiakaskuntansa liikkumattomat perheet ja heidän tarpeensa.

Perheliikuntaneuvonta

Perheliikuntaneuvontapisteellä keskusteltiin kartoituksesta, palvelun tavoittamismahdollisuuksista, perheliikuntaneuvonnan sisällöstä, perheliikuntaneuvonta-asiakkaille tarkoitettua matalan kynnyksen liikuntaryhmästä sekä tämän osion vaatimista resursseista ja toteutuksen mahdollisuudesta. Kartoitus perheen liikuntaneuvontapalvelun tarpeesta onnistuisi osallistujien mukaan neuvolan ja varhaiskasvatuksen yhteistyöllä. Perheliikuntaneuvonta tavoittaisi vähän liikkuvat perheet neuvolan, varhaiskasvatuksen ja liikuntapalveluiden yhteistyöllä, jossa apuna toimisivat muun muassa 4-vuotistarkastukseen liittyvä yhteistyö neuvolan ja varhaiskasvatuksen välillä sekä liikuntalähete.

Perheliikuntaneuvontapalvelusta tulisi olla mahdollisuus ohjata perhettä monipuolisen liikuntatarjonnan pariin jotta se motivoisi perhettä liikkumaan. Palaverissa myös pohdittiin että voisiko Mikkelin perhekorttia soveltaa jotenkin Nokialla. Kortin tulisi olla ilmainen / tuettu ja siinä tulisi olla jotain palkintoja kuten esim. perhelippu uimahalliin. Myöskin Nokian luontoretkeilymahdollisuuksista tulisi kertoa perheliikuntaneuvontapalvelun vastaanotoilla, jotta perheet osaisivat hyödyntää näitä. Ylipäätään olisi hyvä olla monia mahdollisuuksia liikkua sekä ohjatusti että perheen kesken.

Matalankynnyksen liikuntaryhmän sisällön ideoinnissa olisi hyvä olla perheet mukana. Perheliikuntatarjonnasta tiedotettaisiin perhefoorumeilla, joissa tiedotettaisiin myös kaikesta muusta perheitä koskevista asioista.

Matalankynnyksen ryhmässä voitaisiin hyödyntää kaupungin eri liikuntapaikkoja ja tutustuttaa samalla perheet niihin. Esimerkiksi lähiliikuntapaikat olisi hyvä kiertää läpi, jolloin perheet tietäisivät millaisia mahdollisuuksia heidän kotinsa lähellä liikkumiseen on. Matalankynnyksen ryhmän sisältö voisi olla muun muassa rantaretkiä, metsäretkiä, museosuunnistusta (kulttuuri mukaan liikuntaan) ja erilaisia liikunnan pop-up tapahtumia (esim. yhdistetty ravintola-päivä ja liikuntapäivä).

Liite 7 3(4)

Perheliikuntaneuvonta tarvitsee resursseja itse toteutukseen liikuntapalveluilta. Varhaiskasvatuksen osalta resursseja tarvitaan lähinnä palvelun pariin ohjaamisessa. Kaikki yksiköt olivat sitä mieltä että palvelun toteuttaminen on mahdollista. Resursseja helpottaisi mm. välinekierrätys sekä välineiden lainaamismahdollisuus kirjastosta. Kirjaston välinelainauspiste toimisi kirjastokortilla ja vuokra-aika voisi olla kuukaudesta puoleen vuoteen. Tämän yhteydessä keskusteltiin myös Nokian Tahdistä. Perheliikuntatarjonnassa apuna toimisi seurayhteistyö. Yhteistyötä tehtäisiin urheiluseurojen lisäksi myös kulttuuriin ja luontoon liittyvien seurojen ja järjestöjen kanssa.

Perheliikuntatarjonta

Perheliikuntatarjonnan pisteellä keskusteltiin perheliikuntaryhmien, perheliikuntapahtumien ja perheliikuntakampanjojen sisällöstä ja järjestäjistä. Tämän lisäksi keskusteltiin perheliikuntaan kannustavien vanhempainiltojen sisällöstä, perheliikuntakortti/-passi mahdollisuuksista sekä siitä miten perheliikuntatarjonta tavoittaisi Nokialaiset perheet. Myöskin tässä pisteessä oli kysymys että mitä resursseja tämä miltäkin yksiköltä vaatisi ja olisiko toteuttaminen mahdollista.

Perheliikuntaa tulisi olla tarjolla nykyistä enemmän myös yli kolmevuotiaiden lasten kanssa. Vauvojen ja pienten lasten kanssa on olemassa aikuinen-lapsi ryhmiä, mutta yli 3-vuotiaalle tarjontaa ei juurikaan ole. Yksittäisiä ehdotuksia perheliikuntaryhmistä tuli muutamia: Perhetemppu – ryhmä joka olisi avoin perheliikuntakerho jossa kokeiltaisiin erilaisia lajeja, 'Avoimet perheliikunnat uimahallissa' – jossa lapset olisivat uimakoulussa ja saamaan aikaa isille järjestettäisiin kahvakuulaa ja äideille/mummuille vesijumppaa. Järjestävinä tahoina liikuntaryhmissä olisi keskustelun pohjalta seurat, yksityinen sektori ja liikuntapalvelut.

Liikuntapahtumien osalta olemassa olevia tapahtumia tulisi edelleen järjestää ja jatko kehittää koko perhettä liikuttaviksi. Lähiliikuntapaikkoja pitäisi saada enemmän mukaan liikuntapahtumiin, jotta ne tulisivat kuntalaisille tutuiksi. Seurojen kanssa järjestettyjä yhteistapahtumia tulisi olla jatkossakin. Liikuntapalvelut voisivat myös järjestää luontoretkiä kuntalaisille muun muassa Seitsemisiin. Liikuntapalvelut hankkisivat kuljetuksen ja järjestäisivät ohjelmaa.

Päivähoidon vanhempainiltoihin tulisi sisältyä toiminnallisuutta, jotta ne kannustaisivat perheitä liikkumaan. Toiminnallisuus voisi koostua ohjatusta liikunnasta, terveellisten välipalojen valmistamisesta ynnä muusta yhdessä tekemisestä. Myöskin koko perheelle tarkoitettuja retkiä päiväkodin retkipaikoille olisi hyvä järjestää.

Rahallisesti tuettuja perheliikuntakampanjoita olisi hyvä olla jotta vähävaraisetkin perheet saataisiin liikkumaan. Tällaiset kampanjat ja mahdolliset perheliikuntakortit/-passit tulisi koostua erilaisten liikuntamuotojen kokeilumahdollisuuksista. Kun kortin/passin on saanut täyteen, saisi jonkun liikuntaan liittyvän palkinnon kuten esimerkiksi ilmaisen uintikerran.

Perheliikuntatarjonta tavoittaisi perheitä normaalien tiedotuskanavien (lehdet, some, nettisivut) lisäksi neuvolan kautta (ohjaus & perheliikuntaneuvonta) ja päivähoiton ohjauksen kautta. Palaverissa herätti myös keskustelua se että uusille nokialaisille tarkoitettu tiedote tulisi sisältää tietoja myös paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista. Tällä hetkellä tiedotteen mukana tulee yksi ilmainen uintikerta Nokian uimahallissa, mutta hyvä olisi jos tämän lisäksi olisi kerrottu muun muassa liikuntapahtumista ja mahdollisesta liikuntakortista. Palaverissa pohdittiin myös kaupungin nettisivujen uudistamisesta, niin että siellä olisi erikseen perheille suunnatut jutut koottuna yhteen paikkaan.

Perheliikuntatarjonnan toteuttamisen vaatimat resurssit olisivat mahdollisia eniten liikuntapalveluiden osalta. Myös varhaiskasvatuksessa toteutus onnistuisi jonkun verran. Varhaiskasvatus voisi järjestää iltapäivä tapahtumia noin 2 kertaa vuodessa. Neuvolan puolelta itse toiminnan toteutus ei onnistu, mutta neuvolasta voidaan ohjata perheitä toiminnan pariin.

Liite 7 4(4)

Liikunta osaksi arkea – kotona & päivähoitossa

Liikunta osaksi arkea – osiossa keskusteltiin päivähoiton arjen liikunnallistamisesta, liikuntapolun sisällöstä, arjen liikunnallistamisesta kotiloissa, meidän eri toimijoiden motivointimahdollisuuksista perheiden liikkumiseen, Nokian liikunnaedistämiskulttuurista sekä tämän osa-alueen vaatimista resursseista ja toteutusmahdollisuuksista. Liikunnallisessa päiväkotiarjessa huomioidaan lapsen tapa toimia. Tämä näkyy muun muassa säännöissä ja aikuisten asenteessa. Liikuntaan kannustavat välineet tulisi olla vapaasti saatavilla ryhmissä ja toimintaympäristö tulisi olla liikuntaan kannustava. Liikunnallisuutta saa lisättyä myös miettimällä uudestaan ulkoilujen ja retkien sisältöjä ja soveltamalla toiminnallista pedagogiikkaa. Toiminnallisesta pedagogiikasta on olemassa koulutuksia joita olisi hyvä järjestää/mahdollistaa varhaiskasvattajille.

Liikuntapolku eli varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma tulisi sisältää yhteisiä tapahtumia vuosikalenterin muodossa ja selkeät tavoitteet. Suunnitelman tulisi olla toteutettu ja suunniteltu yhteistyössä eri toimijoiden kanssa jolloin minimoitaisiin päällekkäisyydet.

Arjen liikunnallistaminen kotona olisi mahdollista, mikäli perheellä olisi oma syytyys liikuntaa kohtaan. Järjestetyn liikunnan pariin tulemisessa ratkaisee hinta, liikunnan ei tulisi olla kallista. Arkiliikuntaa voisi toteuttaa perheen kesken vaikka koulumatkojen liikkumisella. Kannustavat perheille suunnatut liikuntatapahtumat voisivat innostaa perheitä liikkumaan myös kotona. Olisi hyvä jos olisi myös joku yhteinen foorumi, jossa perheet voisivat jakaa omia hyviä 'liikuntavinkkejään', kuten esimerkiksi palaverissa keskustelussa ollut 'karkkipäivän kävely'.

Kannustavien liikuntatapahtumien lisäksi kaupungin eri toimijat (varhaiskasvatus, neuvolat, liikuntapalvelut) voisivat kannustaa perheitä liikkumaan kertomalla liikunnan hyvistä puolista ja motivoimalla perheitä. Liikunnan saisi nokialaisten perheiden jutuksi myös niin, että mahdollistettaisiin perheille hyviä liikuntakokemuksia. Hyviä liikuntakokemuksia perheille voisi tarjota muun muassa joukkuelajien parissa, jolloin korostuisi yhdessä tekemisen meininki.

Nokialainen toimintakulttuuri liikunnan edistämässä on eri toimijoiden mielestä tällä hetkellä hyvällä mallilla. Täydellinen se ei ole ja kyllä kehittämisen varaa on, mutta hyvin se toimii nytkin. Konkreettisia kehittämiskeinoja tähän ei palaverissa tullut esille.

Liikunnan saaminen osaksi nokialaisten perheiden arkea on mahdollista eri tahojen yhteistyöllä. Eri tahojen yhteistyötä on jo olemassa ja se lisääntyy kokoajan, muun muassa tämän suunnitelman myötä. Jonkun verran toteutetaankin jo, ainakin päiväkodin arki on pääosin liikunnallista Nokialla. Liikuntaan kannustamista tulisi kuitenkin tehostaa muun muassa neuvolan parissa.

Loppusanat

Opinnäytetyöni kehittämispalaveri oli onnistunut ja hyviä ideoita opinnäytetyöni suunnitelman työstämisen tuli paljon. Palaverissa oli hyvä ja innostunut tunnelma, mikä herättää positiivisia odotuksia tulevalle yhteistyölle.

Suuret kiitokset paikallaolleille!

Katri Manninen
Liikunnanohjaaja
Nokian kaupunki