

Katriina Kanto ja Janina Rajala

Liikunta osaksi arkipäivän terveyttä

Motivoivan opetustuokion suunnittelu ja toteutus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveys- ja hoitoala

Terveydenhoitaja

Opinnäytetyö

19.4.2016

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Katriina Kanto, Janina Rajala Liikunta osaksi arkipäivän terveyttä – Motivoivan opetus- tuokion suunnittelu ja toteutus 24 sivua + 2 liitettä 19.4.2016
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaajat	Lehtori, Eila-Sisko Korhonen Yliopettaja, Leena Rekola
<p>Toiminnallisena opinnäytetyönämme ”Liikunta osaksi arkipäivän terveyttä” teimme motivoivan PowerPoint -opetusmateriaalin ja listan Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista Helsingin Työttömät Ry:lle. Opetusmateriaalissa kerromme liikunnan yhteydestä kokonaisvaltaiseen terveyteen ja ryhmässä liikkumisen eduista. Opetustuokion tavoitteena oli, että osallistujat ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut ja liikunnan positiiviset vaikutukset sekä liikuntasuosituksia. Opetustuokion tarkoituksena oli herättää osallistujien motivaatiota oman liikkumisen pohdinnan kautta.</p> <p>Opetustuokion pohjana käytimme Yrjö Engeströmin ”Perustietoa opeuksesta” -teosta. Haimme opetusmateriaalin teorian tiedon pääasiassa Medline, Medica ja Cinahl -tietokannoista. Keskeytimme etsimään tietoa liikunnan vaikutuksista kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä ryhmässä liikkumisen eduista. Toteutimme opinnäytetyömme osana Metropolia ammattikorkeakoulun ja Julkisten ja hyvinvointialojen liiton Voimaa naisissa -hanketta. Toiminnallisen osuuden tuotimme Helsingin Työttömät Ry:lle. Järjestämämme tunnin mittainen opetustuokio piti sisällään luennointia, ryhmäkeskustelua sekä omaa pohdintaa.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tuloksena syntyi motivoiva opetusmateriaali ja opetustuokio, sekä lista työttömien budjettiin sopivista Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista. Materiaalin ja opetustuokion tarkoituksena, että osallistujat ymmärtää ja tietää viralliset liikuntasuosituksia ja ryhmässä liikkumisen edut. Tarkoituksena oli myös, että osallistujat herää pohtimaan omia liikkumistottumuksiaan suhteessa liikuntasuosituksiin. Opetuksen tukena käytimme erilaisia opetusmenetelmiä. Opetustuokion lopuksi keräsimme osallistujilta kirjallisen palautteen heidän mielipiteistään opetustuokion sisällöstä ja opetusmenetelmistä.</p> <p>Helsingin Työttömät Ry käyttää tuottamaamme opetusmateriaalia tukena ja motivaation herättelyyn aloittaessaan uutta liikuntaryhmää. Lista Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista annettiin Työttömät Ry:n käyttöön.</p>	
Avainsanat	Liikunta, terveys, motivaatio, opetustuokio, opetusmateriaali

Authors Title	Katriina Kanto, Janina Rajala Health Benefits of Physical Activity – Motivational Lesson
Number of Pages Date	24 pages + 2 appendices 19 April 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructors	Eila-Sisko Korhonen, Senior Lecturer Leena Rekola, Principal Lecturer
<p>The purpose of this final project 'Health Benefits of Physical Activity' was to create and organize a motivational exercise based lesson for the Helsinki Unemployed Association. The lesson included latest research information about how physical activity effects physical, mental and social health and about the benefits of exercising in a group. Different teaching methods were used to motivate participants to participate in the lesson. A list of economically suitable exercise options in Helsinki region was created and given to use of the participants. The lesson was performed to a total of 25 members of the Helsinki Unemployed Association.</p> <p>Data for this study were collected from databases such as Medline, Medic and Cinahl. The final project was a part of 'the Power of Women' project created in collaboration with Metropolia University of Applied Sciences and the Trade Union for the Public and Welfare Sectors (JHL). The lesson was created with PowerPoint slide show presentation program. The lesson was an hour long and included lecturing, active participation and participants' own reflection to the subject. Written feedback was collected after the lesson. The feedback about the contents of the lesson was mostly positive. Some participants informed they had been motivated to improve their exercise routines.</p> <p>The material of the lesson was given to use of the Helsinki Unemployed Association. The list of different exercise options in Helsinki region was also given for the use of the exercise group. This created lesson's material can be applied when creating new exercise based groups.</p>	
Keywords	physical activity, health, motivation; lesson

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tiedonhaku	2
3	Opinnäytetyön tekoprosessi	3
4	Liikunnan vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen	4
5	Ryhmässä liikkumisen edut	7
6	Opetusmateriaalin suunnittelu	10
6.1	Oppiminen	10
6.2	Orientaatioperusta	10
6.3	Opetuksen tavoitteet	11
6.4	Opetusmenetelmät	11
6.5	Opetussuunnitelma	12
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	14
8	Opetusmateriaalin esittely	15
8.1	Orientaatio	15
8.2	Miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin? (kumuloituva ryhmäkeskustelu)	16
8.3	Oikein vai väärin?	16
8.4	Tavoite 1: osallistuja tietää viralliset liikuntasuositukset	17
8.5	Oikein vai väärin?	18
8.6	Tavoite 2: osallistuja pohtii liikunnan merkitystä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteensä	18
8.7	Oman liikkumisen pohdinta	18
8.8	Tavoite 3: osallistuja ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut	19
8.9	Motivaation herääminen	19
8.10	Porinaryhmä	20
8.11	Millainen ryhmässä harrastettava liikunta sinua kiinnostaisi?	20
8.12	Helsingin alueen liikuntamahdollisuudet	20
8.13	Palaute	21
9	Pohdinta	22
	Lähteet	25

Liitteet

Liite 1. Opetusmateriaali

Liite 2. Helsingin alueen liikuntamahdollisuudet

1 Johdanto

Työttömyys on ajankohtainen aihe Suomessa heikon taloustilanteen vuoksi. Tilanne on kuitenkin parantunut viime vuodesta. Tilastokeskuksen mukaan helmikuussa 2016 työttömiä oli 20 000 vähemmän kuin vuotta aiemmin ja työllisyysaste oli 0,7 prosenttiyksikköä pienempi kuin helmikuussa 2015. Työvoiman ulkopuolella oli kuitenkin 39 000 enemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömyysaste oli helmikuussa 9,4 prosenttiyksikköä ja työttömiä oli yhteensä 24,1 prosenttiyksikköä (Suomen virallinen tilasto 2016.) Työttömyyttä on eniten naisvaltaisilla aloilla, kuten palvelu- ja myyntialoilla. Pitkäaikaistyöttömiin lasketaan ne, jotka ovat olleet työttöminä yhtäjaksoisesti yli vuoden. Eniten pitkäaikaistyöttömiä on 55–64-vuotiaissa (Raeste 2016.)

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön osana Voimaa naisissa -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on kuvata keski-ikäisten matalapalkkaisten naisten terveyttä ja terveystottumuksia. Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda PowerPoint -opetusmateriaali ja pitää opetustuokio liikunnan vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen terveyteen. Opetustuokiolla pyrimme herättämään osallistujat pohtimaan omia liikkumistottumuksiaan ja motivaatiotaan liikunnan suhteen. Opetusmateriaaliin haemme tutkittua tietoa liikunnan vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä ryhmässä liikkumisen eduista. Luomme opetusmateriaalin Helsingin työttömät Ry:lle. Materiaalia voi käyttää liikuntaryhmän perustamiseen ja uusien jäsenten motivoimiseen.

Tässä osiossa johdatamme lukijaa opinnäytetyömme keskeisiin aiheisiin. Seuraavaksi kuvailemme tiedonhaussa käytettyjä hakusanoja ja tietokantoja, sekä kirjallisuutta. Tiedonhaun esittelyn jälkeen esittelemme opetustuokion perustana käytetyn teoriapohjan. Tämän jälkeen kuvaamme vielä toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet. Lopuksi esittelemme opetusmateriaalin ja pohdimme työmme luotettavuutta ja eettisyyttä.

2 Tiedonhaku

Opinnäytetyömme ja opetusmateriaalimme teoriapohjan luomisessa käytimme pääasi-
allisina lähteinä hoitotieteellisiä tietokantoja Medline, Medic ja Chinal. Rajasimme ha-
kumme julkaisuvuosiin 2005–2015. Valitsimme tutkimuksia, jotka olivat alkuperäistutki-
muksia, kirjallisuuskatsauksia ja pro gradu -tutkielmia. Englanninkieliset hakusanamme
olivat: “physical activity”, “mental health”, “exercise”, “health promotion”, “support group”,
“self-help group”. Suomenkieliset hakusanamme olivat: ”sosioekonominen asema”, ”lii-
kunta”, ”mielenterveys”, ”terveyskäyttäytyminen”, ”liikuntaryhmä”, ”vertaistuki” ja ”toimin-
nallinen ryhmä”. Haimme teoriaperustaa myös hoitotieteellisistä teoksista, THL:n ja
WHO:n internet -sivustoilta sekä Käypä hoito -suosituksista.

Opetusmateriaalin opetuksen teoriaperustaksi valitsimme Yrjö Engeströmin ”Perustietoa
opetuksesta” -teoksen. Valitsimme teoksen, koska se antaa perusteellisen kuvan opet-
tamisen teoriasta. Käytimme myös Tarja Mykrän ja Heli Hätösen (Toim.) ”Opas opetus-
menetelmistä” -teosta, josta hyödynsimme eri opetusmenetelmiä opetusmateriaaliimme.

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Otsikon mukaan va- littu	Tiivistelmän mukaan valittu	Päivä- määrä
Medic	interventio, terveyden- edistämi- nen	9 kpl		Interventiot terveyden edistämässä	19.10. 2015
Medic	vertaistuki, ryhmä	379 kpl	Tukea masennuksen jälkeiseen työhön pa- luuseen		12.12. 2015
Medic	mental health, exercise	290kpl	Suomalaisen aikuis- väestön terveyskäyt- täytyminen ja ter- veys, kevät 2011		19.10. 2015
Medline	physical ac- tivity and depression	13 869 kpl	Physical Activity and the Prevention of De- pression A System- atic Review of Pro- spective Studies		19.10. 2015
Cinahl	mental health, phy- sical acti- vity	304 kpl		The impact of exercise projects to promote mental wellbeing	21.10. 2015

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Otsikon mukaan valittu	Tiivistelmän mukaan valittu	Päivämäärä
Cinahl	depression, physical activity	301 kpl	Physical activity and likelihood of depression in adults	Associations between physical activity and depressive symptoms in women	19.10.2015
Google	mielenterveys	323 000 kpl	Suomen mielenterveysseura - mitä mielenterveys on?		19.10.2015
Google	Liikuntainterventio, työkyky		Kahden vuoden liikuntaintervention vaikuttavuus työikäisten koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskyykyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindeksiin		19.10.2015

Yllä olevassa taulukossa on kuvattu tiedonhaussa käyttämämme tietokannat ja niissä käytetyt hakusanat. Taulukossa on kuvattu myös kunkin haun perusteella tulleiden osuimien lukumäärä ja oliko kyseinen tutkimus valittu opinnäytetyömme teoriapohjaan otsikon vai tiivistelmän perusteella.

3 Opinnäytetyön tekoprosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessissa tuotetaan jokin konkreettinen asia, kuten cd-levy tai kehittämissuunnitelma. Useimmiten toiminnallisilla töillä on jokin yhteistyökumppani tai toimeksiantaja. Tuotettavan materiaalin tulee olla helposti käytäntöön sovellettavaa ja sen tulee olla tehty havaittua ongelmaa varten. Toiminnalliset työt sisältävät kaksi osaa. Ensimmäinen osa on toiminnallinen osuus hankkeen pohjalta. Toiseen osuuteen kuuluu dokumentointi ja arviointi (Lumme – Leinonen – Leino – Falenius – Sundqvist 2015.) Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tyypillistä, että se tavoittelee jonkin ammatillisen epäkohdan korjaamista käytännönläheisesti. On kuitenkin otettava huomioon, että työn tulee olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu, ja siitä tulee näkyä riittävä alan tietojen ja taitojen hallinta (Vilka – Airaksinen 2003: 9-11.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotteena loimme opetusmateriaalin ja pidimme opetustuokion Helsingin Työttömät Ry:lle otsikolla ”Liikunta osaksi arkipäivän terveyttä”. Tutkimuksista kävi ilmi, että ihmisillä on kyllä tietoa miten tulisi liikkua, mutta suurempi ongelma oli motivaation puuttuminen. Tähän ongelmaan päätimme puuttua opetusmateriaalia suunnitellessamme. Opetusmateriaali perustuu liikuntasuosittelun kertomisen ja muun liikuntaan ja kokonaisvaltaiseen terveyteen annetun tiedon lisäksi oman motivaation pohdintaan ja motivaatiosta kertomiseen.

Yhteistyökumppaniksemme saimme Helsingin Työttömät Ry:n. Esittelimme yhdistyksen jäsenille ja työntekijöille suunnitelman opetusmateriaalitamme heidän viikkotapaamisessaan ja saimme palautetta ja ideoita opetusmateriaalin suunnittelun tueksi. Palautteessa toivottiin konkreettisia työkaluja liikuntaharrastuksen tueksi, minkä perusteella päätimme tehdä yhteenvedon työttömien budjettiin sopivista Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista. Tapaamisen jälkeen aloimme työstämään lopullista PowerPoint -opetusmateriaalia. Pidimme tunnin mittaisen opetustuokion Helsingin Työttömät Ry:n viikkotapaamisessa 14.3.2016. Opetustuokion päätteeksi pyysimme kirjallisen palautteen osallistujilta. Saamamme palaute oli pääsääntöisesti positiivista opetuksen sisällöstä. Muutama osallistuja kertoi innostuneensa liikkumisesta, ja eräät osallistujat olisivat toivoneet lisätietoa erilaisista liikuntamuodoista.

4 Liikunnan vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen

Liikunnalla tarkoitetaan Käypä hoito -suositusten mukaan fyysistä aktiivisuutta, jota tehdään terveydellisten syiden ja vaikutusten vuoksi (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2012.) Maailman terveysjärjestö on määrittellyt liikunnan kaikenlaiseksi liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa. Liikunta koostuu muun muassa työnteosta, leikkimisestä, kotitöistä, matkustamisesta ja kaikenlaisesta vapaa-ajan toiminnasta (WHO 2015.) Fyysisellä aktiivisuudella puolestaan tarkoitetaan liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Fyysinen inaktiivisuus on sitä, että lihaksia ei juurikaan käytetä, mikä aiheuttaa rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista. Liikkumattomuus lisää sairastumisen riskiä. Käypä hoito -suositusten mukaan jokaisen 18–64-vuotiaan tulisi harrastaa reipasta kestävyysliikuntaa 2,5 tuntia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa tunti ja 15 minuuttia viikossa. Yli 64-vuotiaiden tulisi harjoittaa kestävyysliikunnan lisäksi nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää

ja kehittävää liikuntamuotoa. Lisäksi suositellaan, että kaikki aikuiset harrastaisivat lihas-kuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää ja lisäävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2012.) WHO:n mukaan fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa ei tulisi sekoittaa keskenään, sillä liikunnalla tarkoitetaan suunniteltua, toistuvaa ja kehitykseen tähtäävää toimintaa. Sekä fyysinen aktiivisuus että liikunta tuovat terveydelle etuja (WHO 2015.)

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden rasittavuustaso tulee valita oman fyysisen kunnon ja terveydentilan mukaan, sillä liian intensiivinen liikunta voi tuottaa huonompikuntoiselle enemmän stressiä kuin terveyden kohenemistä (Mamen – Faulkner 2013). Liian pitkäkestoisella ja -rasittavalla liikunnalla on yhteys masennukseen sairastumiseen. Kuitenkin pieni määrä liikuntaa sopivalla rasittavuustasolla toimii suojaavana tekijänä masennusta vastaan (Teychenne – Ball – Salmon 2008.) Liikunnalla on huomattu olevan mielenterveyteen positiivinen vaikutus, sillä liikkuminen kiihdyttää endorfiinin tuotantoa, joka vähentää ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita. Se myös vähentää kipua ja aiheuttaa jopa euforista tunnetta sitoutuessaan opioidireseptoreihin. Plasman endorfiinipitoisuus nousee riittävän tehokkaan ja pitkäkestoisen liikunnan jälkeen. Endorfiini vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan. Anaerobinen liikunta nostaa endorfiinitasoa enemmän kuin aerobinen kestävyysliikunta. Liikunnan aiheuttama plasman endorfiinin kasvu riippuu kuitenkin liikuntamuodosta ja yksilön terveysongelmista. Liikunnan positiivisilla vaikutuksilla on päästy masennuksen hoidossa jopa lääkähoidosta saadun hyödyn tasolle. Mieliala onkin usein parempi sellaisina päivinä, kun liikuntaa harrastetaan (Mamen ym. 2013.)

Mielenterveys tarkoittaa Maailman terveysjärjestön mukaan hyvinvoinnin tilaa, jossa henkilö pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämänsä kuuluvista haasteista, työskentelemään ja olemaan osana yhteisönsä toimintaa (WHO 2014). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta (THL 2015). Mielenterveyteen vaikuttaa sisäiset ja ulkoiset tekijät, joita voi vahvistaa. Sisäisiä suojaavia tekijöitä on muun muassa sosiaaliset suhteet, fyysinen terveys, perimä ja riittävän hyvä itsetunto, sekä ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä on muun muassa työ, tuki, vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen ympäristö, sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät (Suomen mielenterveysseura 2015.)

Masennusta voidaan ehkäistä liikkumalla ja harrastamalla fyysistä aktiivisuutta vähintään 3,5 tuntia viikossa. Perheen tuki ja ryhmässä liikkuminen edistävät mielenterveyttä ja ehkäisevät mielenterveysongelmien riskiä. On huomattu, että liikkuminen osana ryhmää tai yhdessä perheen kanssa on kaikkein merkittävin masennuksen ehkäisijä ja mielenterveyden ylläpitävä tekijä (Teychenne ym. 2008.) Suomessa mielenterveyshäiriöiden kansanterveydellinen merkitys on huomattavasti korostunut. Mielenterveysongelmiin sairastutaan yleensä nuorina. Hoitamattomina ne kroonistuvat ja johtavat työkyvyn heikkenemiseen tai jopa työkyvyttömyyteen. Mielenterveyshäiriöt ovat työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen suurin syy. Masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan yleisempiä naisilla kuin miehillä. Yli 10 prosenttia 30–54-vuotiaista naisista ovat kokeneet masennushäiriöjakson (Koskinen – Lundqvist – Ristiluoma 2011). Mielenterveysongelmien kirjo on moninainen ja usein niihin liittyvät myös päihdeongelmat. Päihdeongelmista kärsii kuitenkin edelleen huomattavasti suurempi osa suomalaisista miehistä kuin naisista (Suvisaari 2013.) Työttömillä on työssäkäyviä huonompi usko työssä jaksamiseen. Enemmän opiskelleet, ylemmässä työasemassa olevat uskovat jaksavansa hyvin työelämässä. Sosioekonomisten terveyserojen vuoksi työkyvyn edistäminen on tärkeää aloittaa jo nuorella iällä ja ylläpitää myös mahdollisen työttömyysjakson ajan. Sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja työtapaturmat lisäävät sairaanhoitokustannusten määrää. Väestön työkyky on terveys- ja hyvinvointipolitiikan keskeinen päämäärä, koska se tukee työllistymistä ja työurien mahdollisimman pitkää kestoa (THL 2015.)

Työkykyä voidaan tarkastella yksittäisten tekijöiden ja työyhteisön kannalta. Perustana työkyvylle ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Terve ihminen on useimmiten työkykyinen kun taas sairaan ihmisen työkyky voi olla heikentynyt. Terveystilalla ei kuitenkaan voida yksistään määrittää työkykyä. Ihminen voi olla sairas ja työkykyinen tai terve ja työkyvytön. Työkykyä voidaan määrittää myös työyhteisön kykyä vastata annettuihin haasteisiin (Wikström 2005.) Työkykyyn vaikuttavat fyysiset ja psyykkiset voimavarat sekä työn sopivuus. Työhön kohdistuvat asenteet ja ammattitaito vaikuttavat työssä viihtymiseen ja työstä aiheutuvaan stressiin (THL 2015). Edellä mainittuihin työkykyä määrittäviin tekijöihin vaikuttavat myös kasvatus, koulutus sekä työ- ja elämäkokemukset. Nämä tekijät antavat valmiuden suoriutua työelämässä ja arjessa (Wikström 2005).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittää työkykyä myös kansantautien perusteella. Kansantaudit ovat tauteja, joita esiintyy runsaasti väestön keskuudessa. Kansantaudit

aiheuttavat kuolleisuutta ja vaikuttavat työkykyyn. Suomessa kansantauteja ovat krooniset taudit, eli taudit joiden oireita voidaan lievittää ja saada hyvään hoitotasapainoon, mutta ei voida parantaa. Tällaisia tauteja ovat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, astma ja allergiat. Työkykyyn vaikuttaa Suomessa suuresti myös päihde- ja mielenterveysongelmat. Kansansairauksia voidaan ehkäistä vaikuttamalla riski- ja suojatekijöihin. Esimerkiksi työikäisten kroonisia sairauksia voidaan ehkäistä terveellisellä ruokavaliolla, liikunnalla ja välttämällä runsasta päihteiden käyttöä (THL 2015.)

Työkyky muuttuu koko yksilön elämän ajan. Näkyvimmit muutokset tapahtuvat fyysisissä voimavaroissa. Fyysisten voimavarojen muutoksen vaikutus työkykyyn ei ole suoraviivaista. Mielekkäällä ja riittävän haasteellisella työllä, jossa yksilö pääsee vaikuttamaan päätöksentekoon, on työkykyä vahvistava vaikutus. Jos työ koetaan pettymyksenä, joka ei vastaa odotuksia ja tuntuu pakonomaiselta suorittamiselta, on sillä työkykyä heikentävä vaikutus (THL 2015). Työkykyä voi ylläpitää pitämällä huolta omasta fyysisestä kunnostaan. Läheisten kanssa yhdessä liikkuminen lisää arkielämän liikuntaa ja edistää yksilön ja yhteisön psyykkistä hyvinvointia (Malcom – Evans-Lacko – Little – Henderson – Thorncroft 2013.)

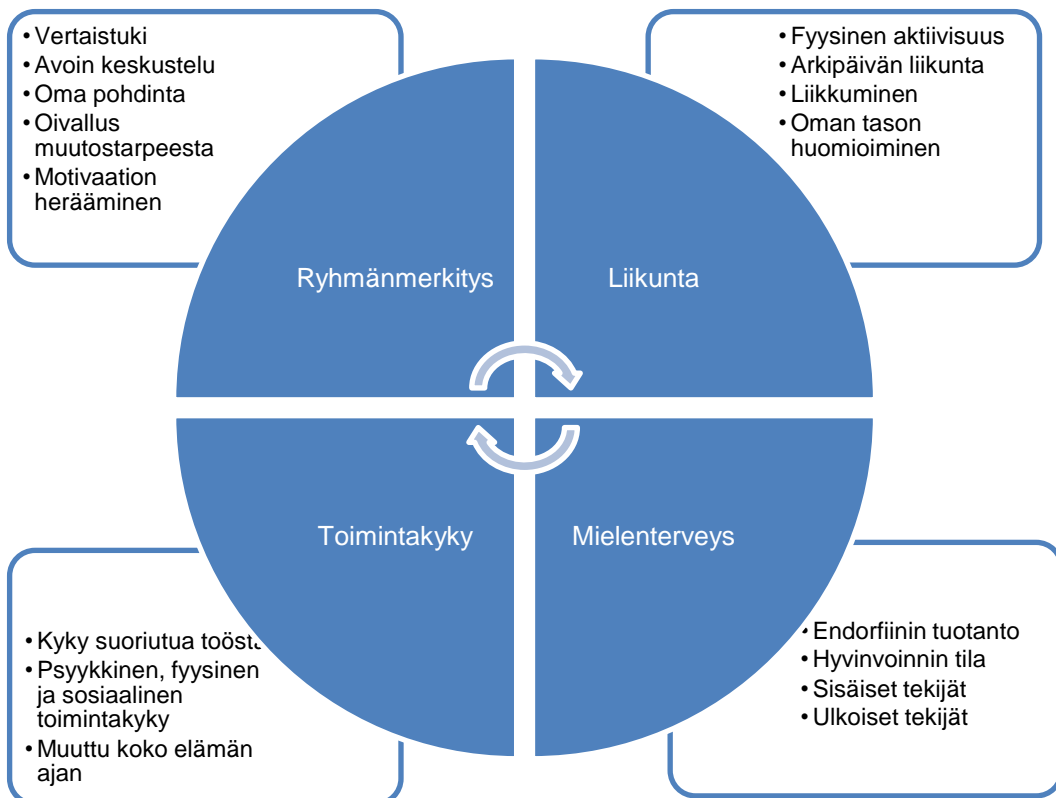
5 Ryhmässä liikkumisen edut

Vertaisryhmä voi toimia kahdella tavalla ryhmän jäsenten kesken ilman erillistä ohjaajaa tai ohjaajan ohjaamana. Ilman erillistä ohjaajaa toimivassa ryhmässä jäsenillä on oma-kohtaista kokemusta ryhmän aiheesta. Ohjattuun vertaisryhmään kuuluu osallistujien lisäksi ulkopuolinen ohjaaja, yleensä ryhmän ohjaamisen ammattilainen. Vertaisryhmillä on aina tietty tarkoitus, esimerkiksi yhteiseksi koettu ongelma. Ryhmän tarkoitus on antaa tukea ja auttaa jaksamaan ongelman kanssa. Ryhmän parantavia tekijöitä ovat hyväksyntä, empatia, jäljittely, toivon herääminen, oppiminen ja ryhmän kiinteys. Ryhmän jäsenet kehittyvät ja työstävät ongelmaa yhdessä ryhmänä. Ryhmässä keskustelun tulee olla dialogista, ryhmän jäseniä tulee aktiivisesti kuunnella ja ongelmia tulee pohtia ja reflektoida yhteisesti (Tiainen – Oivo – Puumalainen – Korkeamäki 2011.)

Ryhmätoiminnan yksi onnistumisehdoista on jokaisen osallistujan oma oivallus muutoksen tarpeesta. Jokainen muutosprosessi ryhmässä alkaa siitä oivalluksesta, että oma terveys ja hyvinvointi ovat seurausta omista toiminnoista ja valinnoista. On normaalia, että ryhmätoiminnan alussa jokaisella osallistujalla on eritasoinen motivaatio muuttaa

omaa toimintaansa. Jollakin ryhmän jäsenellä ei välttämättä ole motivaatiota ollenkaan, kun toinen ryhmän jäsen voi olla hyvinkin tietoinen omista muutostarpeistaan. Ryhmän jäsenten erilaiset lähtökohdat voivat avata uusia näkökulmia siitä kuinka jo pienet muutokset elämässä tuovat suuria parannuksia, ja näin ollen herättää motivaatiota (Huovinen – Koskinen – Riskiluoma 2007.)

Ohjaajan rooli on työskentelyn tukemisen kannalta merkityksellinen. Tärkeintä on kuitenkin ryhmän vertaistuki. Ryhmässä on oltava tilaa jokaisen ryhmäläisen henkilökohtaiselle onnistumisprosessille. Ryhmänohjaajan työskentelyn tulee olla hyväksyvää ja reflektiivää (Puumalainen – Oivo – Tiainen 2012.) Yksin ohjaajana toimiminen voi olla kuitenkin raskasta. Tutkimuksista saadun palautteen ja ryhmänohjaajien kokemusten mukaan ohjaaminen parityöskentelynä on yksinohjaamista tuottoisampaa. Tällöin ohjaajat voivat käydä ryhmässä esiin nousseita asioita läpi keskenään ja ryhmän ohjausvastuuta on mahdollista jakaa ohjaajien kesken. Kollegalta saadun palautteen avulla voi kehittää omaa toimintaansa ja saada uusia toimintaideoita. Jokaista ryhmän jäsentä tulee ohjata ja tukea, jotta elintapoja muuttava prosessi voi käynnistyä (Huovinen ym. 2007.)



Kuvio 1. Liikunnan vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen ja ryhmässä liikkumisen edut

Yllä olevassa kuviossa on kuvattu liikunnasta, mielenterveydestä, toimintakyvystä ja ryhmässä liikkumisen eduista kerrotun teoratiedon keskeisimmät asiat.

6 Opetusmateriaalin suunnittelu

6.1 Oppiminen

Oppiessaan ihminen rakentaa sisäisiä malleja ympäröivästä maailmasta ja omasta toiminnastaan. Tiedon oppiminen ja omaksuminen voi tapahtua joko käytännön suorina toimintoina, kuvilla visuaalisesti hahmottelemalla tai kielen ja käsitteiden avulla eli symbolisesti. Täydellisessä oppimisprosessissa oppiminen johtaa korkealaatuiseen tietoon, tiedon itsenäiseen hallintaan ja kykyyn soveltaa tietoa uusissa tilanteissa. Motivoituneeseen osallistuja huomaa aineiston mahdolliset ristiriidat ja kiinnostuu niistä. Orientoituminen aiheeseen on tärkeää. Siinä muodostetaan ennakkokuva, joka selittää ongelman ratkaisemiseksi tarvittavat periaatteet ja tietorakenteen. Tämän jälkeen osallistujan tulee sisäistää asia eli muokata omaa ajattelu- ja toimintamalliaan ja muuttaa periaatteitaan uuden tiedon avulla. Arviointia osallistuja tarvitsee silloin, kun hän pohtii kriittisesti oppimaansa ainesta. Tällöin aineksen todenmukaisuutta ja heikkouksia tarkastellaan ja pohditaan minne aines soveltuu ja minne ei. Oppimiseen kuuluu myös uuden opitun tiedon testaaminen käytännössä, jolloin tietoa käytetään jonkin konkreettisen tehtävän suorittamiseen tai uuden käytännön luomiseen. Tällöin uusi opittu aines muokkautuu ja alkaa ohjata toimintaa (Engeström 1996: 43–47.) Sosiaalisella vuorovaikutuksella on positiivinen vaikutus oppimisen laatuun. Uutta asiaa tai ongelmaa tarkasteltaessa on huomattu, että on kannattavaa antaa osallistujien keskustella tehtävästä ja sen ratkaisusta joko pareittain tai pienryhmissä (Engeström 1996: 52–61.)

6.2 Orientaatioperusta

Orientaatioperusta käsitteenä kuvaa orientaation merkitystä ihmisen kaikessa toiminnassa, esimerkiksi opiskelussa. Ohjaajan tehtävä on etsiä opetuksen sisällöstä kaikkein keskeisimmät periaatteet ja rakentaa niistä opetuksen pohjaksi selkeä malli. Tämä edellyttää opetettavan asian alkuperän tarkastelua ja jäljentämistä. Orientaatioperusta laaditaan opetuksen alussa ja se sisäistetään vähitellen opetuksen kuluessa. Sen tehtävä on antaa oppimiselle toimiva malliesimerkki eri oppimisvaiheineen. Opiskelijan on mahdollista arvioida ja kontrolloida omaa opiskeluaan vertaamalla edistymistään orientaatioperustaan. Orientaatioperustaa ovat myös esimerkiksi kirjan nimi, sisällysluettelo tai esipuhe, jotka ovat eräänlainen orientaatioperusta kirjan sisältöön (Engeström 1996: 76–79.)

Hyvässä orientaatioperustassa on selitettynä opetuksen sisällön ydinperiaatteiden alkuperä, joka kertoo millä perusteilla jokin tavoite on asetettu. Kun orientaatioperustan tarkoitus ja ydin alkavat opetuksen kuluessa selkiytymään, voi opiskelija muodostaa myös omia pienempiä orientaatioperustoja yksittäisten opetuksen sisältöjen ympärille. Orientaatioperustan voi jakaa kolmeen tasoon. Ensimmäisen tason orientaatioperusta perustuu opettajan kerrontaan opetettavasta asiasta. Myös konkreettinen harjoittelu ja harjoituksen toistaminen ovat ensimmäisen tason orientaatioperustaa. Toisen tason orientaatioperusta sisältää täsmällisen mutta rajoitetun ohjeen. Kolmannen tason orientaatioperusta lopulta paljastaa edeltävien tasojen perustana olevan suuren kuvan. Se kertoo, miksi näitä yksittäisiä suorituksia tehdään. Kolmannen tason sisäistettyään opiskelija voi alkaa muodostaa omia orientaatioperustojaan opiskeltavalle aiheelle (Engeström 1996: 79–90.)

6.3 Opetuksen tavoitteet

Opetuksessa tulee käyttää tavoitteita, jotka ohjaavat opettajan ja oppilaan oppimista oikeaan suuntaan ja suuremman kokonaisuuden sisäistämiseen. Tavoitteet kertovat osallistujille mitä heidän tulisi osata opetuksen jälkeen. Tavoitteet myös määrittelevät opetuksen sisällöllisen ytimen, mikä tarkoittaa että osallistuja ymmärtää opetuksen kokonaisrakenteen ja sen oleelliset periaatteet. Opetuksen tavoitteet voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tavoitteisiin. Sisäisten tavoitteiden tarkoituksena on ohjata osallistujan henkistä työtä, joka jatkuu opetuksen pohdintana jälkikäteen. Ulkoiset tavoitteet tarkoittavat yksittäisiä toimintoja, eivätkä ole yhtä hyödyllisiä tavoitteita kuin se, että osallistuja ymmärtää opetuksen koko suuren rakenteen ja oivaltaa, miksi hän toimii tietyllä tavalla. Oppimistavoitteiden määrittelyssä onkin hyödyllistä pohtia, miksi jokin asia tulisi sisäistää (Engeström 1996: 66–73.)

6.4 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmät voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin menetelmiin. Ulkoiset menetelmät tarkoittavat opetuksessa käytettäviä opetusmuotoja, joita ovat esittävä opetus, tehtäviä antava opetus ja yhteistoiminnallinen opetus. Esittävä opetusta ovat luennot, oppilaan esitys, demonstraatio ja audiovisuaalinen esitys, kuten elokuva. Tehtäviä antavassa opetuksessa järjestetään muun muassa tentti tai koe, itsenäinen harjoitus tai motivoiva

ongelmatehtävä. Yhteistoiminnallinen opetus tarkoittaa kyselevää opetusta, jossa käydään mielipide- tai kokemuskeskustelua ohjaajan ja osallistujien välillä sekä yhteisiä harjoituksia tai seminaareja. Ulkoisiin menetelmiin luokitellaan myös opetuksen sosiaaliset muodot eli kuka esiintyy ja miten osallistujat ryhmitellään opetustilanteessa. Sisäisillä menetelmillä tarkoitetaan kunkin opetuksen vaiheen opetuksellista tehtävää. Ne kuvaavat kussakin opetusvaiheessa vaadittavaa henkistä työskentelyä. Ohjaajan tulee olla tietoinen näistä eri vaiheiden oppimistarkoituksista ja auttaa osallistujia ymmärtämään opittavan asian tarkoitus jokaisessa opetuksen vaiheessa (Engeström 1996: 120–127.)

Käytimme opetusmateriaalissamme osittain kaikkia opetuksen ulkoisia menetelmiä. Opetusmateriaalimme koostui pääosin luentomaisesta esityksestä, mutta se sisälsi pari- ja ryhmäkeskusteluja sekä ongelmatehtäviä, jotka toteutettiin oikein–väärin -väittäminä. Käytimme opetusmateriaalissamme myös mielipide- ja kokemuskeskustelua oppimismenetelmänä. Valitsimme esittävän opetuksen menetelmäksi myös porinaryhmän, joka tarkoittaa lyhyttä 2–10 minuutin keskusteluhetkeä pienissä 3–5 hengen ryhmissä tai pareittain toteutettuna. Keskeistä porinaryhmässä on jokaisen osallistujan aktiivisuus ja omien ajatusten pohtiminen ja esiin tuominen. Se antaa myös hyvän mahdollisuuden tutustua muihin ryhmän jäseniin (Mykrä – Hätönen 2010: 41). Porinaryhmän lisäksi toteutimme yhtenä opetusmenetelmänä kumuloituvan ryhmän, jossa aiheen käsittely laajenee jatkuvasti ryhmien yhdistyessä kun osallistujamäärä kasvaa. Kumuloituva ryhmä mahdollistaa uusien näkökulmien syntyminen. Toisten ajatusten kuunteleminen ja omien mielipiteiden muodostaminen ryhmässä syntyneen keskustelun perusteilla on menetelmän yksi tärkein osa (Mykrä ym. 2014:44).

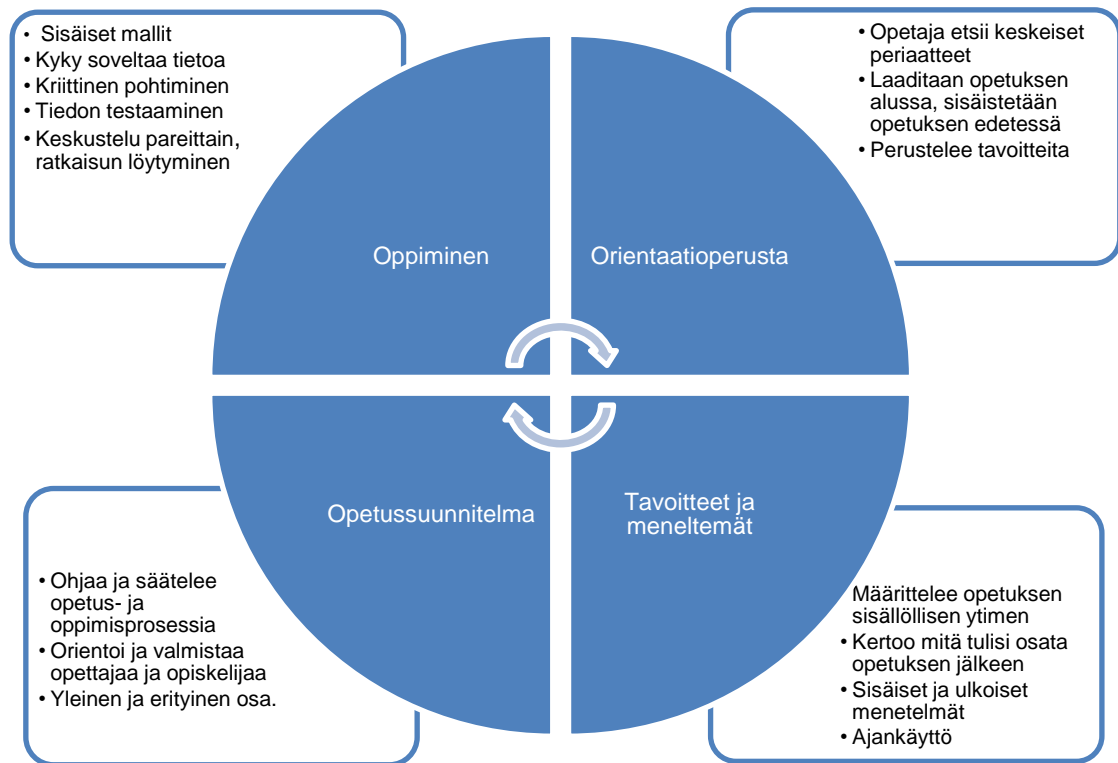
6.5 Opetussuunnitelma

Opetussuunnitelma tarkoittaa opetuksen kirjallisen suunnitelman laatimista. Se on yleinen koulumaailmassa, mutta tarpeellinen myös aikuisten koulutustilaisuuksissa. Opetussuunnitelman tarkoitus on ohjata ja säädellä opetus- ja oppimisprosessia. Se ohjaa opettajan työtä, yhdistää opetuksen suurempaan kokonaisuuteen ja auttaa opettajia keskustelemaan opetusmetodeista ja opetuksen sisällöstä. Sen tehtävä on myös yhtenäistää suunnittelua sekä orientoida ja valmistaa opiskelijoita ja opettajia opetukseen. Opetussuunnitelma antaa opiskelijoille tarkan käsityksen tulevasta opetuksesta, mahdollistaa aineiston kokonaiskäsittelyn ja täydellisen oppimisen (Engeström 1996: 147–148.)

Opetussuunnitelman voi jakaa yleis- ja erityisosiin. Yleisosan tehtävänä on antaa kuva

kokonaisuuden taustasta, tavoitteista, sisällöstä ja toteutustavasta. Yleisosa kuvastaa opetuksen perustana olevaa filosofiaa. Yleisen osan laajuus on yhteydessä opetusjakson pituuteen. Opetussuunnitelman yleisessä osassa mainitaan opetuksesta saatava pätevyys, miten koulutus liittyy organisaation toimintaan, osallistujien valintaperustelut, mahdollinen jatkokoulutus, oppisisällön valintaperustelu, sisällön tavoitteenmäärittäminen sekä opetuksen yleiset periaatteet ja aihekokonaisuudet. Opetussuunnitelman erityisen osan tehtävä on ohjata opetusprosessin etenemistä. Tässä osassa kerrotaan tarkasti opetuksen tavoitteet, sisältö, jaksotus ja menetelmät tarkasti aikajärjestyksen mukaan. Asiasisällöltään lyhyempää kurssia varten opetussuunnitelman erityinen osa jäsennetään siten, että aihekokonaisuudet ovat peräkkäin, ja ne liitetään toisiinsa mielekkäästi. Lyhyet opetuskokonaisuudet on järkevää laatia yksityiskohtaisiksi, 5–10 minuutin tarkkuudella eteneviksi. Erityinen osa voidaan laatia koostumaan kahdesta eri osatekijästä: aihekokonaisuuden orientaatioperustasta ja lomakkeesta, jossa kuvataan aihekokonaisuuksien jaksotus, sisältö ja menetelmä. Lomakkeen käyttö on perusteltua etenkin lyhyissä koulutuksissa, sillä se tuo ryhtiä kokonaisuuteen ja auttaa kokonaisuuden hallitsemisessa (Engeström 1996: 148–154.)

Laadimme opetuksellemme suunnitelman noin viiden minuutin tarkkuudella siten, että opetustuokion kesto oli noin tunnin. Suunnittelimme jokaisen esitettävän dian keston sen sisällön perusteella. Lomakkeen sijaan laadimme itsellemme muistilaput, joissa esitettävien teemojen orientaatioperustat sekä aikataulukitus tulivat esille. Opetussuunnitelman yleinen osa käy ilmi opetusmateriaalimme orientaatio-osuudessa, johon kuvasimme opetustilaisuuden teemat, työmenetelmät ja tavoitteet näkyviksi.



Kuvio 2. Opetusmateriaalin suunnittelu

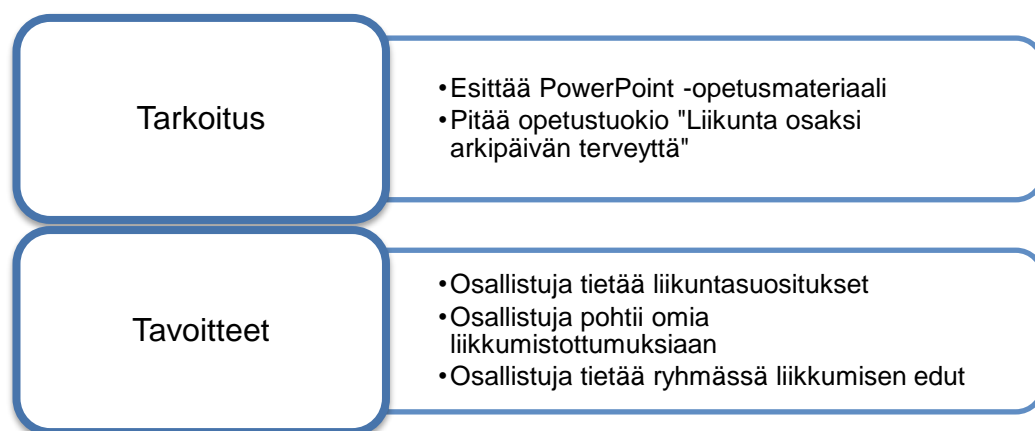
Yllä olevassa kuviossa on kuvattu Perustietoa opetuksesta (Engeström 1996) -teoksen mukainen opetuksellinen teoriapohja laatimallamme opetusmateriaalille.

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyönämme loimme PowerPoint -opetusmateriaalin ja pidimme opetustuokion aiheesta liikunnan vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä ryhmän merkitys ja motivaatio liikuntaa harrastettaessa. Opetusmateriaalin tietoperusta koostui aiheeseen liittyvästä tutkimustiedosta ja kirjallisuudesta, joista saadun tiedon perusteella loimme tunnin kestävän opetustuokion erilaisia opetusmenetelmiä käyttäen. Materiaaliin koottiin keskeisimpiä tutkimustuloksia liikunnan vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä ryhmässä liikkumisen eduista ja motivaatiosta. Tuottamaamme opetusmateriaalia voi käyttää tukena liikuntaryhmää perustettaessa. Opetustuokion tavoitteena on, että osallistuja tietää viralliset liikuntasuosituksen, hän tarkastelee liikunnan merkitystä kokonaisvaltaiseen terveyteensä ja ymmärtää ryhmän merkityksen liikuntaa harrastettaessa. Opetustuokion tarkoitus on myös motivaation herättäminen ja oman

motivaation pohdinta. Järjestimme opetustuokion Helsingin Työttömät Ry:lle, joten huomioimme myös työttömyyden näkökulman opetusmateriaalia suunnitellessamme. Liikuntaryhmän perustamisen tueksi kokosimme listan Helsingin alueen ilmaisista tai työttömille edullisista liikuntamahdollisuuksista (Liite 2). Helsingin Työttömät Ry:lle pitämämme opetustuokion tavoitteena oli myös auttaa yhdistyksen jäseniä halutessaan perustamaan liikuntaryhmä.

Opetusmateriaalin sisällön rajaamisessa tehtiin yhteistyötä opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Tarkoituksena on, että opetusmateriaalia voidaan jatkossa hyödyntää liikuntaryhmän perustamisen tukena niin kauan, kun sen antama tieto on ajanmukaista.



Kuvio 3. Tarkoitus ja tavoitteet

Yllä olevassa kuviossa on kuvattu opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoitus ja tavoitteet.

8 Opetusmateriaalin esittely

8.1 Orientaatio

Aloitamme esityksemme Orientaatio-lehdellä, jonka tarkoitus on antaa pohja opetuksen kokonaiskuvan ymmärtämiselle. Orientaation tarkoitus on johdattaa osallistujia opetustuokion aikana esitettäviin teemoihin, joita ovat fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen liikunnan avulla sekä ryhmän merkitys liikuntaa harrastettaessa. Orientaatio-leh-

dellä kuvaamme myös opetuksessa käyttämämme opetusmenetelmät, joita ovat kumuloituva ryhmäkeskustelu, porinaryhmä, oikein–väärin -väittämät, luento ja aktiivinen osallistuminen. Orientaation yhteyteen olemme kuvanneet myös työn tavoitteet, joita ovat: 1. osallistuja tietää viralliset liikuntasuosituksot 2. osallistuja pohtii omaa liikkumistaan suhteessa psyykkiseen ja fyysiseen terveyteensä, sekä 3. osallistuja ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut. Tavoitteet johdattelevat opittavaan ainekseen ja kertovat osallistujille, mitä heidän tulisi opetustuokion jälkeen osata. Lyhyelle opetustuokiolle olemme asettaneet konkreettiset tavoitteet, joiden toteutumista on helppo arvioida.

8.2 Miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin? (kumuloituva ryhmäkeskustelu)

Aloitamme teorian käsittelyn kumuloituvalla ryhmäkeskustelulla, jossa osallistujien tulee keskustella omista näkemyksistään siitä, miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin. Tässä osuudessa kartoitetaan osallistujien tämänhetkistä tietämystä aiheesta ja motivoidaan heitä opetustilaisuuden tuleviin teemoihin. Kumuloituva ryhmäkeskustelu alkaa siten, että ryhmä jakautuu ensin pareiksi, jotka keskustelevat kyseisestä aiheesta noin viisi minuuttia, minkä jälkeen parit jakautuvat eri ryhmiin. Näissä ryhmissä osallistujat keskustelevat parin kanssa keskustelussa esiin nousseista aiheista jälleen noin viiden minuutin ajan.

Keskustelujen päätteeksi kirjaamme Keskustelun saldoa -lehdelle jokaisessa ryhmässä esiin nousseita asioita. Ryhmä, jolle järjestimme opetustuokiomme, nosti keskusteluisiaan esille seuraavia asioita: ”liika liikkuminen on pahasta”, ”liikkuminen voi ampua yli”, ”voi aiheuttaa stressiä, jos jatkuvasti ajattelee, että pitäisi liikkua”, ”liikunta lisää hyvinvointia”, ”liikunta parantaa unenlaatua”, ”liikunta lisää kuntoa” sekä ”liikunta hidastaa joidenkin sairauksien etenemistä”.

8.3 Oikein vai väärin?

Käytämme opetuksessamme eräänä menetelmänä myös oikein vai väärin -väittämiä. Ensimmäinen käyttämämme väittämä on: ”Mahdollisimman rasittavat liikuntasuoritukset ovat tehokkaimpia kunnon kohottajia”, johon osallistujat saavat arvioida väittämän oikeellisuutta. Väittämän kerrotaan olevan väärin. Väittämä perustellaan siten, että fyysisesti liian rasittava liikunta aiheuttaa huonompikuntoiselle enemmän stressiä kuin ter-

veyden kohenemista ja liikunnan rasittavuus tulee valita oman fyysisen kunnon ja terveydentilan mukaan. Väittämän tarkoituksena on herättää osallistujien mielenkiintoa väittämää seuraavaan aiheeseen sekä saada heitä osallistumaan aktiivisesti opetukseen.

8.4 Tavoite 1: osallistuja tietää viralliset liikuntasuositukset

Käytämme esityksemme edetessä diojen pääotsikkoina aiemmin Orientaatio-lehdellä nimeamiämme tavoitteita. Tämän tarkoituksena on pitää tavoitteet näkyvillä ja osallistujien muistissa sekä avata vaihe kerrallaan tavoitteen sisältö ja tarkoitus osallistujille näkyviin. Tavoitteiden näkyvyyden on myös tarkoitus toimia opetuksen orientaatioperustana, jossa tavoitteiden syvälliset merkitykset tulevat esille ja ovat helposti ymmärrettävissä. Myös tavoitteiden toteutumista on helppo seurata esityksen kuluessa muun muassa kysymällä osallistujilta, ovatko he ymmärtäneet esitettävän aihekokonaisuuden.

Tavoite 1: osallistuja tietää viralliset liikuntasuositukset -lehdellä kerromme Käypä hoito -suosituksen määritelmän liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Tuomme lisäksi esille, että liikunta ei tarkoita pelkästään raskasta hikoilua, vaan se on kaikenlaista liikumista. Tämän osion tarkoituksena on myös muokata osallistujien aiempia ajatuksia ja käsityksiä liikunnasta. Tavoitteena on, että osallistuja ymmärtää liikunnan olevan mahdollista kaikille ja jokainen harrastaa liikuntaa jossain muodossa päivittäin pelkästään liikkeelle lähtemällä. Seuraavalla lehdellä esittelemme liikuntapiirakan (UKK-instituutti 2009). Liikuntapiirakka kuvaa virallisia terveystieteiden suosituksia. Suositusten mukaan 18–64-vuotiaan tulisi harrastaa kestävyyskuntoa kohottavaa liikuntaa, kuten esimerkiksi kävelyä, sauvakävelyä, pyöräilyä tai raskaita koti- ja pihatöitä yhteensä kaksi ja puoli tuntia viikossa. Vaihtoehtoisesti kestävyyskuntoa kohottavaa rasittavaa liikuntaa, kuten esimerkiksi porras ja ylämäkikävelyä, vesijuoksua tai juoksua tulisi harrastaa tunti ja 15 minuuttia viikossa. Kestävyyskunnon harjoittamisen lisäksi tulisi harrastaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kohottavaa liikuntaa, kuten kuntopiiriä, kuntosalia, jumppaa, pallopelejä tai venyttelyä kaksi kertaa viikossa. Opetustuokiota pitäessä painotamme, että liikunta voi koostua lyhyistäkin tuokiosta, esimerkiksi 10 minuutista kävelyä kerrallaan kuitenkin niin, että viikossa kestävyyskunnon harjoittelua tulee suositusten mukainen aikamäärä.

8.5 Oikein vai väärin?

Seuraavalla lehdellä esitämme jälleen yhden oikein vai väärin -väittämän: ”Liikunta ehkäisee masennusta”. Vastauksen kerrotaan olevan oikein. Oikea vastaus perustellaan siten, että liikunnan mieleen vaikuttavat positiiviset tekijät ovat seurausta endorfiinin erittymisestä. Liikkuminen kiihdyttää endorfiinin tuotantoa, joka taas vähentää ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita. Endorfiini vähentää kipua, ja sillä on positiivinen vaikutus mielialaan. Väittämän tarkoituksena on jälleen herättää osallistujien mielenkiintoa väittämää seuraavaan aiheeseen ja saada heitä osallistumaan aktiivisesti opetukseemme.

8.6 Tavoite 2: osallistuja pohtii liikunnan merkitystä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteensä

Seuraavalla lehdellä esitämme tavoitteen 2: osallistuja pohtii liikunnan merkitystä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteensä. Aloitamme teoriaosuuden kertomalla Suomen mielenterveysseuran määritelmien mukaan mielenterveyden sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Tämän jälkeen kuvaamme nuolien avulla millä tavalla liikunta parantaa mielenterveyttä: liikunta parantaa stressinsietoa, unta, keskittymiskykyä, muistia ja oppimista sekä lievittää alakuloa ja masennusta.

Samalla lehdellä kerromme myös nuolen avulla, miten liikunta vaikuttaa toimintakykyyn: liikunta parantaa kestävyyskuntoa, lihasvoimaa, notkeutta, tasapainoa ja liikkeiden hallintaa. Se vahvistaa luita ja pitää painon kurissa. Tämän jälkeen seuraavalla dialla kuvaamme toimintakykyä. Toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä suoriutua arjesta ja sen perustana on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys. Toimintakyvyn edistäminen kannattaa aloittaa jo nuorella iällä.

8.7 Oman liikkumisen pohdinta

Seuraavalla lehdellä pyydämme osallistujia pohtimaan omaa liikkumistaan kolmesta eri näkökulmasta: 1. Miltä osin liikuntasuosituksot toteutuvat tällä hetkellä kohdallani?; 2. Miltä osin liikuntasuosituksot eivät toteudu tällä hetkellä kohdallani?; sekä 3. Millä tavoin voisin parantaa viikoittaista liikkumistani suositusten mukaiseksi? Keskustelun tueksi avaamme näkyville myös liikuntapiirakan lehdellä olevasta hyperlinkistä. Keskustelulle varataan aikaa noin kymmenen minuuttia, minkä jälkeen käymme kysymys kerrallaan

läpi parien keskusteluissa ilmi tulleita asioita. Osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujat kertovat omista liikkumistottumuksistaan. Kyseinen osio herätti pitämämme opetus-tuokion aikana paljon keskustelua.

Kokosimme seuraaville kolmelle lehdelle keskustelusta muutamia esiinnoitteita asioita, kuten millaista liikuntaa osallistujat harrastavat vapaa-ajallaan, mitkä osiot liikuntapiirasta jäävät vähäisiksi ja mitä omia parannusehdotuksia ryhmä antoi henkilökohtaiselle liikkumiselleen. Ryhmän esiin tuomia asioita olivat: ”kesää kohden enemmän liikuntaharrastuksia”, ”portaiden kävelyä päivittäin”, ”ei mene lyhintä reittiä”, ”kävelyä”, ”liikuntaa säästä riippuen”, ”luistelua joka sunnuntai”, ”kuntosali jää vähemmälle / ei ole mieluisaa”, ”lihaskunto-osuus” ja ”suositukset toteutuvat hyvin”, ”kuntosalilla käynti”, ”ei parannettavaa”, ”säännönmukainen liikkuminen enemmänkin stressaavaa” ja ”pyöräilyä”.

8.8 Tavoite 3: osallistuja ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut

Seuraavalla lehdellä esitämme viimeisen tavoitteemme 3: osallistuja ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut. Kerromme ryhmän eduista, joita ovat hyväksyntä, empatia, toivon herääminen ja ryhmän kiinteys. Kerromme myös ryhmän jäsenten tuen antamisen ja avun positiivisista vaikutuksista aktiivisen liikunnan harrastamisen aloittamisessa. Tuomme esille ryhmän jäsenten välisen aktiivisen keskustelun ja kuuntelun tärkeyden, sillä nämä tekijät mahdollistavat yksilössä ja ryhmässä tapahtuvan muutoksen.

8.9 Motivaation herääminen

Seuraavalla lehdellä kerromme motivaation heräämisestä. Motivaation tasoja voi olla monenlaisia: jollakin ei välttämättä ole motivaatiota lainkaan, kun taas joku voi olla hyvin tietoinen omasta voinnistaan ja muutostarpeistaan. Lopussa korostamme vielä oman oivalluksen heräämisen merkitystä ja sitä, että muutoksen tekeminen on usein pitkä prosessi ja se vaatii pitkämielistä työskentelyä. Motivaatiosta kertomisen lisäksi käymme läpi vielä uudelleen ryhmässä liikkumisen etuja. Tämän on tarkoitus edelleen tukea aiemmin esiteltyä teoretietoa.

Seuraavaksi pyydämme osallistujia pohtimaan pareittain mikä heitä motivoi liikkumaan ja millä tasolla heidän oma motivaationsa on liikunnan aloittamisen suhteen kyseisellä

hetkellä. Kysymysten tarkoituksena on herättää osallistujia ajattelemaan omaa motivaatiotaan ja jatkamaan pohdintaa vielä opetustuokion jälkeenkin.

8.10 Porinaryhmä

Seuraavalla lehdellä pyydämme osallistujia jakautumaan pareittain ja keskustelemaan mikä heitä motivoi liikkumaan ja millä tasolla oma motivaatio on liikunnan aloittamisen suhteen. Ryhmän keskustelua emme kirjaa ylös tuleville dioille, vaan motivaation herätely ja pohdinta jää heidän omaksi tehtäväkseen ja se jatkuu mahdollisesti vielä opetustuokion päätyttyäkin. Tämän keskustelun tarkoituksena on saada parilta uusia näkökulmia erilaisista motivaation tasoista osallistujan omien ajatuksen tueksi. Lisäksi menetelmän tarkoitus on auttaa ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa liikuntaryhmän perustamista ajatellen.

8.11 Millainen ryhmässä harrastettava liikunta sinua kiinnostaisi?

Opetustuokion tarkoituksena on myös antaa osallistujille työkaluja perustaa oma liikuntaryhmä. Helsingin Työttömät Ry järjestää jäsenilleen monia erilaisia ryhmiä ja pitämämme opetustuokioon oli lähtökohtaisesti kutsuttu paikalle liikunnasta kiinnostuneita henkilöitä. Kyseisellä lehdellä osallistujia pyydetään kertomaan millainen ryhmässä harrastettava liikunta heitä kiinnostaisi. Pitämämme opetustuokion osallistujat toivat esille seuraavia ryhmässä harrastettavia liikuntalajeja: tanssi, kevyet metsätyöt, keilaus, vatsatanssi, zumba, pilates, fresbee-golf, pyöräily ja sulkapallo. Tämän osion tarkoituksena on auttaa ryhmää löytämään heille yhteisesti sopivia liikuntalajeja.

8.12 Helsingin alueen liikuntamahdollisuudet

Keskustelun jälkeen esitämme kokoamamme listan Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista. Lehdellä esitämme Helsingissä olevan esimerkiksi uimahalleja, kuntosaleja, liikuntapuistoja, urheilukenttiä ja lähiliikuntapaikkoja. Dian alaosaan olemme liittäneet hyperlinkin Helsingin liikuntaviraston sivuille, joihin kehotamme osallistujia tutustumaan lisätietojen saamiseksi. Tässä vaiheessa opetustuokiota laitamme osallistujille kiertämään tekemämme listauksen Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista (Liite 2). Listaamme olemme koonneet kaikki Helsingin uimahallit kertamaksuineen sekä kaupungin ylläpitämät kuntosalit, liikuntapuistot, urheilukentät ja lähiliikuntapaikat. Listalle olemme

koonneet myös mitä lajeja eri paikoissa voi harrastaa ja minkä hintaisia ne ovat työttömille. Kaikkien listan kohteiden kertamaksu on alle viisi euroa. Lista liikuntamahdollisuuksista ja koko opetustuokio sisältöineen tallennettiin Helsingin Työttömät Ry:n tietokoneen työpöydälle ja muutamille osallistujille lähetimme työmme heidän pyynnöstään henkilökohtaisesti sähköpostilla. Ryhmän perustaminen jäi liikuntaryhmän sisällä päätettäväksi asiaksi.

8.13 Palaute

Opetustuokiomme lopuksi pyysimme osallistujia antamaan palautetta, jossa kysyimme, mitä mieltä he olivat esityksen sisällöstä ja käytetyistä opetusmenetelmistä, ja oliko osallistujilla muuta kommentoitavaa opetustuokiostamme. Palaute annettiin kirjallisena ja siihen vastasi 25:stä osallistujasta yhteensä 11. Palaute oli pääsääntöisesti positiivista, opetustuokion sisällön kerrottiin olleen muun muassa selkeä, hyödyllinen, laaja, hyvin jäsennelty, kiinnostava, kattava ja monipuolinen. Kolme palautteen antanutta osallistujaa toivoi palautteessaan hitaampaa esitystahtia ja enemmän aikaa vapaalle keskustelulle. Muutama osallistuja kertoi saaneensa hyvää ja uutta tietoa liikunnasta ja jääneensä pohtimaan omaa liikkumistaan. Opetusmenetelmistä kysytyyn palautteeseen ei palautteissa vastattu. Yksi palautteeseen vastannut osallistuja olisi toivonut enemmän tietoa eri liikuntamuodoista, kuten intervalliharjoittelusta. Toinen kertoi opetustuokion olleen positiivinen kokemus. Alla olevassa taulukossa esittelemme kaikki saamamme palautteet.

Taulukko 2. Palautetaulukko.

Opetuksesta saadut hyödyt	Kehittämisehdotukset
Hyvä presentaatio. Kattava ja monipuolinen sisältö, helposti ymmärrettävä.	Hieman hitaampi tahti ja enemmän aikaa.
Hyvin jäsennelly esitys. Kiinnostavasti esitelty.	Enemmän aikaa loppuun vapaalle keskustelulle.
Monipuolista tietoa ja pohdittavaa.	Nopeatahtisesti käyty läpi, enemmän aikaa loppuun keskustelulle.
Hyvä, luonnollinen esitys	Enemmän puhetta intervallitreenistä.
Selkeä sisältö ja sopivasti asiaa. Mukava, kannustava ja rento tyyli. Hyvä tahti. Positiivinen kokemus.	
Hyödyllistä tietoa liikunnasta, laittoi miettimään omaa liikkumista. Hyvä esitys.	
Esitys oli hyvä, sain hyviä tietoja esityksestä.	
Esitys oli hyvä, laaja ja lyhyesti selitetty. Hyviä asioita tuli esiin ja tuli uutta tietoa.	

9 Pohdinta

Toiminnallisena opinnäytetyönämme tuotimme opetusmateriaalin ja pidimme motivoivan opetustuokion Helsingin työttömät Ry:lle aiheesta ”Liikunta osaksi arkipäivän terveyttä”. Opetusmateriaalin toteutimme PowerPoint -esityksenä. Esityksessä kerroimme liikunnan vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä ryhmässä liikkumisen eduista. Opetustuokiossa käytimme erilaisia opetusmenetelmiä, kuten oikein vai väärin-kysymyksiä sekä pari- ja ryhmäkeskusteluja, joiden tarkoitus oli saada osallistujia aktivoitumaan ja kiinnostumaan opetuksestamme.

Opinnäytetyömme tiedonhaussa käytimme Cinahl, Medic ja Medline -tietokantoja. Saadaksemme tuoretta tietoa rajasimme tutkimusten julkaisuajankohdaksi viimeiset kymmenen vuotta. Tietokantojen lisäksi käytimme tietoperustassa Käypä hoito -suosituksia

sekä THL:n ja WHO:n tuottamaa materiaalia. Opetustuokio rakennettiin Yrjö Engeströmin Perustietoa opetuksesta -teoksen mukaisesti. Opetustuokiassa hyödyntämämme opetusmenetelmät ovat osaksi muista opetusta ohjaavista teoksista. Liikunnan ja kokonaisvaltaisen terveyden yhteyttä kartoittaessamme käytimme hyödyksi työmme keskeisiä käsitteitä sekä useita tutkimuksia liikunnan hyödyistä ja liikunnan yhteydestä mielen-terveyteen. Kappaleeseen 5 ”Ryhmässä liikkumisen edut” käytimme vain kahta eri tutkimuslähdettä. Tämän vuoksi kyseisen osuuden teoriatieto ei ole monipuolista, vaikka tutkimuksista saatu tieto onkin yhteneväistä.

Opetusmateriaalin suunnitelmavaiheessa kävimme tapaamassa Helsingin Työttömät Ry:n työntekijöitä ja jäseniä, ja esitimme heille alustavan suunnitelman opetustuokiomme sisällöstä ja tarkoituksesta. Saimme osallistujilta palautetta, minkä mukaan teimme sisällöstä entistä käytännönläheisemmän muun muassa kokoamalla liikuntaryhmän perustamisen tueksi listan Helsingin alueen ilmaisista tai työttömille edullisista liikuntamahdollisuuksista. Lopullisen opetustuokion pidimme yhteensä 25:lle Helsingin työttömät Ry:n jäsenelle ja työntekijälle heidän viikkotapaamisessaan 14.3.2016.

Motivaation herättämiseksi opetustuokion osallistajat pohtivat miltä osin liikuntasuositukset toteutuvat tai eivät toteudu heidän arjessaan ja kuinka he voisivat itse parantaa omia liikkumistottumuksiaan. Pohdinnan tuloksena osallistajat nostivat esiin, että heistä useat harrastavat kestävyyskuntoa kohottavaa liikuntaa lähinnä arkiliikunnan muodossa suositusten mukaisesti, mutta lihaskuntoa ylläpitävän liikunnan harrastaminen ei toteudu suositusten mukaisesti. Syyksi lihaskuntoharjoittelun toteutumattomuudelle osallistajat kertoivat, että kuntosalille lähtemiselle on suuri kynnyks ja kuntosalimaksuja ei haluta maksaa. Tämän ongelman työstämiseksi annoimme työkaluja ryhmän merkitystä korostamalla ja tarjoamalla osallistujien käyttöön tekemäämme listaa Helsingin alueen ilmaisista tai työttömille edullisista liikuntamahdollisuuksista.

Opetustuokion lopuksi keräsimme kirjallisen palautteen opetustuokion sisällöstä ja käytetyistä opetusmenetelmistä. Palautteessa kysyimme lisäksi oliko osallistujilla muuta kommentoitavaa opetustuokiosta. Palautteen kysymykset valitsimme itse niin, että saimme palautetta pitämästämme tuokiosta sekä tuottamastamme materiaalista. Palautteen halusimme pitää vapaamuotoisena ja nimettömänä. Osallistujia opetustuokiassa oli yhteensä 25 ja palautetta saimme 11:ta osallistujalta. Monessa palautteessa ei ollut vastattu esitettyihin kysymyksiin, vaan palaute oli vapaasti sanoitettua, positiivista ja rohkaisevaa. Yhdessä palautteessa toivottiin lisätietoa erilaisista liikuntamuodoista. Muutamat

osallistujat toivoivat opetusmateriaalia ja listaa Helsingin alueen liikuntamahdollisuuksista omaan käyttöönsä.

Opetustuokion ja materiaalin tuottaminen oli ammatillista kasvua kehittävä kokemus. Haasteelliseksi koimme osallistujien mielenkiinnon ylläpitämisen ja aktiivisen osallistumisen. Opetusmateriaalia ja kirjallista työtä tuottaessamme saimme kattavasti uutta tietoa liikunnan vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen terveyteen ja toimintakykyyn. Saimme uutta kokemusta myös opetusmateriaalin suunnittelusta ja opettamisesta. Käytimme työtä tehdessämme hyödyksi Metropolian ammattikorkeakoulun tarjoamia työpajoja sekä ohjaajamme tapaamisia. Työstimme työtä yhdessä ja itsenäisesti.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, sillä työttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus ovat kasvavia ongelmia. Työttömien terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää ja terveyden edistämistä tulisi toteuttaa sitä eniten tarvitseville. Ylläpitämällä työttömien toimintakykyä on mahdollista ehkäistä pitkäaikaistyöttömyyttä ja työttömien terveyden heikkenemistä ja näin ollen myös kaventaa sosiaalisia terveyseroja.

Lähteet

Brown, Wendy – Ford, Jessica – Burton, Nicola – Marshall, Alison – Dobson, Annette 2005. Prospective Study of Physical Activity and Depressive Symptoms in Middle-aged Women. American Journal of Preventive Medicine issue 2. volume 29. Verkkodokumentti. <http://ac.els-cdn.com/S0749379705002540/1-s2.0-S0749379705002540-main.pdf?_tid=f157d276-5b8a-11e5-83c0-00000aab0f6b&ac-dnat=1442308981_ba9bb83f22d418251d5034e0ea5e14c9> Luettu 15.9.2015.

Engeström, Yrjö 1996. Perustietoa opetuksesta. 10. Painos. Helsinki: Oy Edita Ab. 43–154.

Helldán, Anni – Helakorpi, Satu 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveystietämyksiä ja terveyskäyttäytymistä, kevät 2014. Verkkodokumentti.<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1> Luettu 10.9.2015.

Huovinen, Pentti – Nissinen, Aulikki – Lönnqvist, Jouni. Kansanterveys. Interventiot terveyden edistämiseksi 7:2007. Verkkodokumentti <<http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>> 1:9>. Luettu 18.1.2016.

Koskinen, Seppo – Lundqvist, Annamari – Ristiluoma, Noora (Toim.) 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Verkkodokumentti. < https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1>. Luettu 10.9.2015.

Lumme, Riitta – Leinonen, Rauni – Leino, Mia – Falenius, Mia – Sundqvist, Leena 2015. Virtuaali AMK. <<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>>. Luettu 2.11.2015.

Malcom, E – Evans-Lacko, S – Little, K – Henderson, C – Thornicroft, G 2013. The impact of exercise projects to promote mental wellbeing. Journal of mental health 22:6. Verkkodokumentti. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24279404>>. Luettu 15.9.2015.

Mamen, George – Faulkner, Guy 2013. Physical Activity and the Prevention of Depression A Systematic Review of Prospective Studies. Väitöskirja. <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379713004510>> Luettu 30.9.2015.

Mykrä, Tarja – Hätönen, Heljä (Toim.) 2014. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy. 41-44.

Puumalainen, Jouni – Oivo, Marja – Tiainen, Raija 2012. Työhön paluu -projektista rohkaisevia tuloksia. Internetartikkeli. < http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/puumalainen-ym-katsaus.pdf>. Luettu 5.11.2015.

Raeste, Jukka-Pekka 2016. Työttömyyden nykykuva: Kokonaistyöttömyyden kasvu tulee pitkäaikaistyöttömistä. Helsingin Sanomat 22.3.2016.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä 2012. Liikunta. Internetartikkeli. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus.jsessionid=88F3BA9A35D00ACB7A083ADEBE17BE02?id=hoi50075>>. Luettu 10.9.2015.

Suomen mielenterveysseura. 2015. Mitä mielenterveys on? Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>>. Luettu 2.9.2015.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016. Työvoimatutkimus. Verkkojulkaisu. Helsinki: Tilastokeskus. <http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2016/02/tyti_2016_02_2016-03-22_tie_001_fi.html>. Päivitetty 22.3.2016. Luettu 4.4.2016.

Suvisaari, Jaana. 2013. Suomalaisten mielenterveys. THL Mielenterveysongelmat ja päihdepalvelut -yksikkö. Verkkodokumentti. <http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suomalaisten_mielenterveys_suvisaari_08022013.pdf>. Luettu 3.9.2015.

Teychenne, Megan – Ball, Kylie – Salmon, Jo 2008. Associations between physical activity and depressive symptoms in women. International journal of behavioral nutrition and physical activity 5:27. Verkkodokumentti. <<http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-27.pdf>>. Luettu 14.9.2015.

Teychenne, Megan - Ball, Kylie - Salmon, Jo 2008. Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. Preventive Medicine. Verkkodokumentti. <http://ac.els-cdn.com/S0091743508000479/1-s2.0-S0091743508000479-main.pdf?_tid=72184a86-5b8a-11e5-88b5-00000aab0f6c&acdnat=1442308768_d57f000237accb1779e63ef49c1de32c> Luettu 14.9.2014.

THL 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot – Eriarvoisuus. Verkkodokumentti. Päivitetty 19.1.2015. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>>. Luettu 4.9.2015.

THL 2015. Mielenterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys>>. Luettu 2.9.2015.

Tiainen, Raija – Oivo, Marja – Puumalainen, Jouni – Korkeamäki, Johanna 2011. Tukea masennuksen jälkeiseen työhön paluuseen. Verkkodokumentti. <http://www.kuntoutussaatio.fi/files/674/Tukea_masennuksen_jalkeiseen_tyohon_paluuseen.pdf>. Luettu 5.11.2015.

UKK-instituutti 2015. Liikunnan vaikutukset. Internetartikkeli. Päivitetty 6.10.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset>. Luettu 27.1.2016.

Vilkkä, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. 9-11.

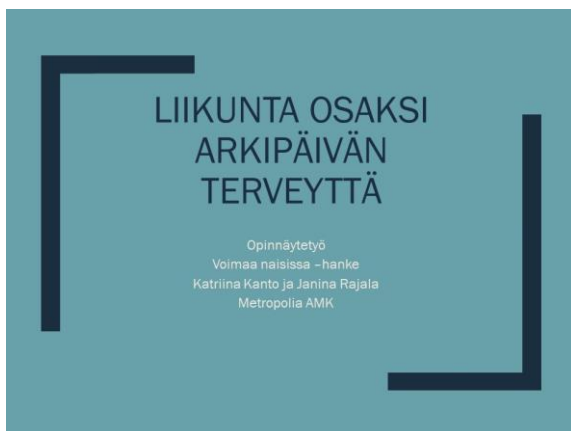
Vuori Ilkka 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. Duodecim;131:729-736. <[Http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12209.pdf](http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12209.pdf)>. Luettu 10.9.2015.

WHO. 2015. Mental health: a state of well-being. Verkkodokumentti. <http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/>. Luettu 3.9.2015.

WHO 2015. Physical activity. Verkkodokumentti. <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Luettu 3.9.2015.

Wikstrom Miia 2005. Kahden vuoden liikuntaintervention vaikuttavuus työikäisten koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskykyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindeksiin. Pro Gradu-tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9289/URN_NBN_fi_jyu-2005342.pdf?sequence1>. Luettu 26.10.2015.

Opetusmateriaali



Orientaatio

- Teemat
 - Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistäminen liikunnan avulla
 - Ryhmän merkitys
- Työmenetelmät
 - Kumuloituva ryhmäkesustelu
 - Porinaryhmä
 - Oikein/väärin -väittämät
 - Luento
 - Aktiivinen osallistuminen

Tavoitteet

1. Osallistuja tietää viralliset liikuntasuosituksen
2. Osallistuja pohtii omaa liikkumistaan suhteessa
 1. psyykkiseen
 2. sosiaaliseen
 3. fyysiseen terveyteensä
3. Osallistuja ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut

Miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin? (kumuloituva ryhmä)

1. Keskustelu pareittain
2. Jakautuminen kahteen ryhmään. Parin kanssa keskustelussa esiin nousseista aiheista keskusteleminen

3. Keskustelun saldoa

- Liika liikkuminen on pahasta, liikkuminen voi "ampua yli"
- Voi olla stressaavaa jos ajatus "pitäisi liikkua"
- Liikunta lisää hyvinvointia
- Liikunta parantaa unen laatua
- Liikunta lisää kuntoa
- Liikunta hidastaa joidenkin sairauksien etenemistä

OIKEIN VAI VÄÄRIN?

- Mahdollisimman rasittavat liikuntasuoritukset ovat tehokkaimpia kunnon kohottajia.
- **VÄÄRIN**
- Fyysisesti liian rasittava liikunta tuottaa huonompikuntoiselle enemmän stressiä, kuin terveyden kohenemistä ja liikunnan rasittavuus tuleekin valita oman fyysisen kunnon ja terveydentilan mukaan.

Tavoite 1: osallistuja tietää viralliset liikuntasuositukset

- Liikunta
 - Tarkoittaa kaikenlaista lihaksilla tuotettavaa liikettä, kuten kävelyä, siivousta, lumen luontia tai muita kotitöitä
 - Fyysinen aktiivisuus on suunniteltua, toistuvaa ja kehitykseen tähtäävää toimintaa
 - Liikunta ei tarkoita pelkästään raskasta hikoilua, vaan se on "liikkeille lähtemistä"



OIKEIN VAI VÄÄRIN?

- Liikunta ehkäisee masennusta.
- OIKEIN
- Liikunnan mieleen vaikuttavat positiiviset tekijät ovat seurausta endorfiinin erittymisestä. Liikkuminen kiihdyttää endorfiinin tuotantoa, joka taas vähentää ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita. Endorfiini vähentää myös kipua ja sillä on positiivinen vaikutus mielialaan.

Tavoite 2: Osallistuja pohtii liikunnan merkitystä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteensä

- Mielenterveys
 - *Sisäiset tekijät: sosiaalinen tuki, ystävät, hyvä fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen tunne, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita ja mahdollisuus toteuttaa itseään.*

- Mielenterveys
 - *Ulkoiset tekijät: koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo, työyhteisön esimiehen tuki, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät*
- muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä
- sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä vahvistamalla voi parantaa mielenterveyttä



Liikunta parantaa stressinsietoa, unta, keskittymiskykyä, muistia ja oppimista sekä lievittää alakuloa ja masennusta



Liikunta parantaa kestävyyskuntoa, lihasvoimaa, notkeutta, tasapainoa ja liikkeiden hallintaa. Se vahvistaa luita ja pitää painon kurissa

- Toimintakyky
 - *Kuvaa yksilön kykyä suoriutua arjesta*
 - *Perustana fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys*

Toimintakyvyn edistäminen kannattaa aloittaa jo nuorella iällä!

Oman liikkumisen pohdinta

- Pohdi parin kanssa viikoittaista liikkumistasi:
 1. *Miltä osin liikuntasuositukset toteutuvat tällä hetkellä kohdallani?*
 2. *Miltä osin liikuntasuositukset eivät toteudu tällä hetkellä kohdallani?*
 3. *Millä tavoin voisin parantaa viikoittaista liikkumistani suositusten mukaisesti?*

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Miltä osin liikuntasuositukset toteutuvat tällä hetkellä kohdallani?

- Kesää kohden enemmän liikintaharrastuksia
- Portaiden kävelyä päivittäin
- Ei mene aina lyhintä reittiä
- Kävelyä
- Liikuntaa säästä riippuen
- Luistelua joka sunnuntai!

Miltä osin liikuntasuositukset eivät toteudu tällä hetkellä kohdallani?

- kuntosali jää vähemmälle/ei ole mieluisaa
- lihaskunto-osuus
- suositukset toteutuvat hyvin

Millä tavoin voisin parantaa viikoittaista liikkumistani suositusten mukaisesti?

- Kuntosalilla käynti
- Ei parannettavaa
- Säännönmukainen liikkuminen enemmänkin stressaavaa
- Pyöräilyä

Tavoite 3: Osallistuja ymmärtää ryhmässä liikkumisen edut

- Ryhmän tarkoitus on antaa tukea auttaa jaksamaan aktiivisen liikunnan aloittamisessa
- Ryhmän toimintaa edistää hyväksyntä, empatia, toivon herääminen ja ryhmän kiinteys
- Ryhmän jäsenten aktiivinen keskustelu ja kuuntelu mahdollistaa muutoksen

Motivaation herääminen

- Muutoksen alussa motivaatioita voi olla erilaisia
 - *Jollakin ei välttämättä ole motivaatiota ollenkaan*
- Joku voi olla hyvin tietoinen omasta voinnistaan ja muutostarpeistaan
- Ryhmässä keskustelu voi avata uusia näkökulmia siitä, kuinka jo pienet elämänmuutokset tuovat suuria parannuksia ja näin herättää motivaatiota

- Jokainen tarvitsee oman oivalluksen motivaation herättämisestä
- Muutos ei tapahdu helposti, vaan se vaatii pitkää pohdintaa aiheesta

Porinaryhmä

- Pohdi parin kanssa mikä sinua motivoi liikkumaan?
- Millä tasolla oma motivaatiosi on liikunnan aloittamisen suhteen?

Millainen ryhmässä harrastettava liikunta sinua kiinnostaisi?

- Ryhmän ideoita:
 - *Tanssi, kevyet metsätyöt*
 - *keilaus, vatsatanssi, zumba, pilates*
 - *fresbee-golf, pyöräily*
 - *sulkapallo*

Helsingin alueen liikuntamahdollisuudet

- Uimahallit
- Kuntosalit
- Liikuntapuistot
- Urheilukentät
- Lähiliikuntapaikat

<http://www.hel.fi/www/liv/fi/usein-kysyttya/hinnasto/hinnasto>

Palaute

1. Mitä mieltä olit esityksen sisällöstä?
2. Mitä mieltä olit käyttämistämme opetusmenetelmistä?
(kumuloitava ryhmäkeskustelu, porinaryhmä, oikein/väärin – väittämät, luento, aktiivinen osallistuminen)
3. Muita kommentteja

Helsingin alueen liikuntamahdollisuudet

Helsingin alueen liikuntamahdollisuudet

Lisätietoa: <http://www.hel.fi/www/liv/fi/usein-kysyttya/hinnasto/hinnasto>

Uimahallit	Hinnat:
Itäkeskuksen uimahalli	3e/kerta
Jakomäen uimahalli	3e/kerta
Pirkkolan uimahalli	3e/kerta
Yrjönkadun uimahalli	3e/kerta
Haagan uimahalli	5e/kerta
Kallion uimahalli	3e/kerta
Kontulan uimahalli	3e/kerta
Lauttasaaren uimahalli	3,50e/kerta
Malmin uimahalli	3e/kerta
Mäkelänrinteen Uintikeskus	3,30e/kerta
Siltamäen uimahalli	3e/kerta
Töölön uimahalli	3e/kerta
Vuosaaren uimahalli	3,20e/kerta

Kunto- ja voimailusalit

Hinnat:

Itäkeskuksen uimahallin kuntosali	4e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kk-kortti 32 e
Jakomäen uimahallin kuntosali	4e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kk-kortti 32e
Kontulan kuntokellarin kuntosali	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Kontulan kuntokellarin voimailusali	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Käpylinnan kuntosali	10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Latokartanon liikuntahallin kuntosali	10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 24e
Liikuntamylyn kuntosali - kertamaksu	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Maunulan liikuntahallin kuntosali	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16 e
Pirkkolan liikuntapuiston kenttien kuntosali	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin kuntosali	4e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kk-kortti 32e
Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue	2e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 16e
Töölön kisahallin kuntosali	10 kerran sarjakortti tai kuukausikortti 24e
Uimastadionin kuntosali	3e/kerta, 10 kerran sarjakortti tai kk-kortti 24e

Liikuntapuistot**Lajit:**

Ala-Malmin liikuntapuisto

jalkapallo, pesäpallo, koripallo, lentopallo, beach-volley, pikajuoksu, tennis, harjoittelujalkapallo, luistelu, jääkiekko

Arabianrannan liikuntapuisto

jalkapallo, yleisurheilu, koripallo, lentopallo, sähly, tennis, luistelu

Herttoniemen liikuntapuisto

jalkapallo, yleisurheilu, juoksurata 400 m, mäkihyppy, nappulajalkapallo, kuntoliikunta, maastohiihto, laskettelu, jääkiekko, luistelu, hiihto, tennis

Herttoniemenrannan liikuntapuisto

jalkapallo, yleisurheilu, koripallo, minikoripallo, lentopallo, lähiliikuntapaikka, tennis, luistelu, jääkiekko

Jakomäen liikuntapuisto

jalkapallo, koripallo, lentopallo, sähly, beach-volley, kuntoliikunta, lähiliikuntapaikka, tennis, luistelu, jääkiekko

Kannelmäen liikuntapuisto

jalkapallo, koripallo, lentopallo, beach-volley, tennis, luistelu, jääkiekko

Kivikon liikuntapuisto

lähiliikuntapaikka, jalkapallo, esterata, frisbeegolf, bmx-rata, agility-alue

Konalan liikuntapuisto

jalkapallo, lentopallo, koripallo, pikajuoksu, tennis, luistelu

Kontulan liikuntapuisto

jalkapallo, koripallo, lähiliikuntapaikka, luistelu, jääkiekko

Kurkimäen liikuntapuisto

jalkapallo, rullalautailu, tennis, luistelu, jääkiekko

Käpylän liikuntapuisto

jalkapallo, nappulajalkapallo, pesäpallo, pikajuoksu, lähiliikuntapaikka, luistelu, jääkiekko, kaukalo

Laajasalon liikuntapuisto	jalkapallo, nappulajalkapallo, koripallo, beach-volley, minikoripallo, yleisurheilu, juoksurata 250 m, kuntoliikunta, lähiliikuntapaikka, tennis, luistelu, jääkiekko
Laajasuon liikuntapuisto	jalkapallo, lähiliikuntapaikka, yleisurheilu, luistelu
Lassilan liikuntapuisto	jalkapallo, harjoittelujalkapallo, koripallo, yleisurheilu, pikajuoksu, tennis, luistelu, jääkiekko, kaukalo, luistelu
Latokartanon liikuntapuisto	Sisällä enimmäkseen varattuja vuoroja, vapaista sulkapallovuoroista voi tiedustella liikuntapaikanhoitajilta. Ulkona jalkapallo, koripallo, lentopallo, tennis, yleisurheilu
Lauttasaaren liikuntapuisto	jalkapallo, yleisurheilu, juoksurata 350 m, koripallo, harjoittelujalkapallo, kuntoliikunta, lähiliikuntapaikka, tennis, luistelu, jääkiekko
Meilahden liikuntapuisto	pesäpallo, petanque, koripallo, minikoripallo, kuntoliikunta, luistelu, jääkiekko
Mustikkamaan liikuntapuisto	jalkapallo, koripallo, minikoripallo, beach-volley, tennis, luistelu, jääkiekko
Myllypuron liikuntapuisto	jalkapallo, nappulajalkapallo, amerikkalainen jalkapallo, kaukalojalkapallo, kuntoliikunta, lähiliikunta, luistelu, jääkiekko
Oulunkylän liikuntapuisto	koripallo, minikoripallo, yleisurheilu, jalkapallo, tanssi, voimistelu, koreografia, kuntoliikunta, hiihto, luistelu
Pirkkolan liikuntapuisto	luistelu, jääkiekko, jalkapallo, kuntosalit, voimailusali, hiihto, kuntoliikunta, lentopallo, yleisurheilu, uinti, pöytätennis, voimistelu, cheerleading, sulkapallo, yleisöluistelu

Puistolan liikuntapuisto	jalkapallo, yleisurheilu, koripallo, lentopallo, tennis, kuntoliikunta, luistelu, jääkiekko, hiihto
Pukinmäen	liikuntapuisto jalkapallo, nappula-jalkapallo, yleisurheilu, juoksu, lähiliikunta, tennis, luistelu, jääkiekko, kaukalopallo
Roihuvuoren liikuntapuisto	koripallo, minikoripallo, pesäpallo, tennis, luistelu, jääkiekko
Ruskeasuon liikuntapuisto	sulkapallo, pöytätennis, voimailu, nyrkkeily, ratsastus, luistelu, käsipallo, baseball, kriketti, pesäpallo
Siltamäen liikuntapuisto	jalkapallo, beach-volley, sähly, pikajuoksu, kuntoliikunta, pituus- hyppy, tennis, luistelu, jääkiekko, hiihto
Talin liikuntapuisto	jalkapallo, amerikkalainen jalkapallo, rugby, harjoittelujalkapallo, lähiliikuntapaikka
Tapulikaupungin liikuntapuisto	jalkapallo, nappulajalkapallo, harjoittelujalkapallo, koripallo, petanque, kuntoliikunta, tennis, luistelu, jääkiekko, hiihto
Vesalan liikuntapuisto	jalkapallo, nappulajalkapallo, koripallo, rullaluistelu, lähiliikuntapaikka, tennis, luistelu, jääkiekko
Vuosaaren liikuntapuisto	jalkapallo, skeittiparkki
Urheilukentät	Lajit:
Aino Acktén kenttä	jalkapallo
Akseli Toivosen kenttä	jalkapallo
Annalankenttä	jalkapallo
Brahenkenttä	jalkapallo, koripallo, minikoripallo, luistelu, jääpallo
Eläintarhan urheilukenttä	kaikki yleisurheilun suorituspaikat, juoksurata 400 m, yu-tunneli, luistelu, skeittipuisto

Etelä-Haagan kenttä	jalkapallo, lentopallo, pikajuoksu, jääkiekko, luistelu
Heteniitynkenttä	jalkapallo, yleisurheilu, juoksurata 400 m, kuntoliikunta, tennis, luistelu, jääkiekko, hiihto
Johanneksenkenttä	jalkapallo, luistelu
Kaarelankenttä	jalkapallo, nappulajalkapallo, luistelu
Kaisaniemenkenttä	pesäpallo, jalkapallo, koripallo, luistelu, nappulajalkapallo
Kallahdenkenttä	nappulajalkapallo, pikajuoksu, tennis, jääkiekko, luistelu
Kivitorpankenttä kiekko	pesäpallo, jalkapallo, luistelu, jääkiekko
Kulosaarenkenttä yleisurheilu	jalkapallo, nappulajalkapallo,
Köökarinkenttä	jalkapallo, luistelu, jääkiekko
Landbonkenttä	jalkapallo, lähiliikuntapaikka, luistelu
Lehtikuusenkenttä	jalkapallo
Lehtisaaren kenttä	jalkapallo, nappulajalkapallo, koripallo, luistelu
Malminkartanonkenttä	jalkapallo, luistelu
Maunulankenttä	jalkapallo, luistelu
Mellunmäenkenttä	jalkapallo, kuntoliikunta, luistelu
Metsälänkenttä	jalkapallo, luistelu
Moisionkenttä	jalkapallo
Munkkiniemenkenttä	jalkapallo, koripallo, lähiliikuntapaikka, yleisurheilu, juoksurata 280 m, harjoittelujalkapallo, luistelu
Ollilankenttä	jalkapallo, luistelu
Pajamäenkenttä	jalkapallo, harjoittelujalkapallo

Pakilankenttä	jalkapallo
Paloheinänkenttä	jalkapallo, luistelu
Pihlajamäenkenttä	jalkapallo, yleisurheilu, koripallo, juoksu, harjoittelujalkapallo, tennis, luistelu, jääkiekko
Pitäjänmäen urheilukenttä	jalkapallo, yleisurheilu, koripallo, harjoittelujalkapallo, juoksurata 350 m, luistelu, jääkiekko
Punakivenkenttä	jalkapallo
Puotilankenttä	jalkapallo, yleisurheilu, koripallo, sähly, nappulajalkapallo, tennis, luistelu
Sakarinmäen kenttä	jalkapallo, luistelu
Suomenlinnan kenttä	jalkapallo
Suurmetsän kenttä	jalkapallo
Taivallahdenkenttä	jalkapallo
Tapanilan urheilukenttä	jalkapallo, yleisurheilu, juoksurata 400m
Torpparinmäenkenttä	jalkapallo, luistelu, beach-volley
Töölön pallokenttä	jalkapallo
Vallilanlaaksonkenttä	jalkapallo
Viikinkenttä	jalkapallo, pikajuoksu
Väinämöisenkenttä	jalkapallo, harjoittelujalkapallo, rullalätkä, luistelu
Väinö Tannerin kenttä	jalkapallo

Lähiliikuntapaikat

(Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan laajalle käyttäjäryhmälle soveltuvaa monipuolista, liikukumaan innostavaa, viihtyisää liikuntapaikkaa, joka on käyttäjiensä helposti saavutettavissa ja vapaasti ja maksutta käytettävissä.)

Aurinkolahden uimarannan lähiliikuntapaikka	pelikenttiä, koripalloalue, miniareena, hiekkatekonurmi, kuntoiluvälineitä, liikunnallisia leikkivälineitä, petankki, shakki
Herttoniemenrannan liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	areenat, kuntoiluvälineet, liikunnalliset leikkivälineet, pelikentät
Jakomäen liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	smartus pelikenttä, hiekkatekonurmiareena, pannaareena, koripallokenttä
Kivikon liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	kumirouhetekonurmikenttä 50 x 65 m, liikunnallisia leikkivälineitä, katukoripallo, tekniikkarata, frisbeegolfrata
Kontulan liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	areena, kuntoiluvälineitä, tekniikkarata, monitoimitekonurmi
Käpylän liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	kaksi areenaa, kuntoiluvälineitä, tasapainovälineitä, beachvolley
Laajasalon liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	areena, pannaareena, liikunnallisia leikkivälineitä, koripallo, minikoripallo
Laajasuon liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	areena, katukoripallo, pelikenttä

Landbonkentän lähiliikuntapaikka	areena, kuntoiluvälineitä, liikunnallisia leikkivälineitä, pelikenttä
Latokartanon liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	pelikentät, pannaareena, Smartus, koripallo, lentopallo, kuntoiluvälineitä
Lauttasaaren kasinonrannan uimarannan lähiliikuntapaikka	kuntoiluvälineet, liikunnalliset leikkivälineet, rantakäsipallo, rantalentopallo
Lauttasaaren liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	tennis, tenniksen lyöntiseinä, pelikenttiä, skeitti, kuntoiluvälineitä
Myllypuron liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	liikunnalliset leikkivälineet, kuntoiluvälineet, pannaareena, lentopallo ja petankkikenttä
Pirkkolan liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	Plotti Uinti
Pirttimäen ulkoilualueen lähiliikuntapaikka	liikunnallisia leikkivälineitä, lentopallo ja petankkikenttä
Porolahden peruskoulun lähiliikuntapaikka	kaksi miniareenaa, tekniikkarata
Pukinmäen liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	kaksi miniareenaa, koripallokenttä, parkour-alue, ulkokuntoiluvälineitä, liikunnallisia leikkivälineitä, pingis pöytiä, kiipeilyseinä
Talin liikuntapuiston lähiliikuntapaikka	perhepolku, erityisryhmien liikuntamahdollisuus, liikunnalliset leikkivälineet, kuntoiluvälineet, tekniikkarata, seniorirata

Vesalan liikuntapuiston lähiliikuntapaikka

koripallo, liikunta-
leikki, kuntoiluväli-
neitä, kaksi mi-
niareenaa