

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapeutti

MTMK17

2017

Tuuli Tiainen

OPPIMISTA TUKEVA AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINTA

– koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle

Tuuli Tiainen

OPPIMISTA TUKEVA AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINTA

- koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle. Tavoitteena on, että koulutusmateriaalin avulla Lasten Liikunnan Tuki ry:n kouluttajat voivat kouluttaa eri puolilla Suomea aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajia lisäämään oppimista tukevia liikuntaleikkejä kerhojen arkeen.

Toiminnallisen opinnäytetyön teoriaosuus perustuu kirjallisuuteen ja siinä käsitellään lasten liikunnan suosituksia ja nykytilaa, Liikkuva koulu –ohjelmaa, Lasten Liikunnan Tuki ry:tä, Toiminta tavaksi! –hanketta sekä esitetään perusteluja miksi on tärkeää ottaa liike mukaan oppimiseen. Oppimateriaaliin kuuluu 14 PowerPoint –diata sekä runko niissä käsiteltävistä asioista. PowerPoint –diat ovat liitteenä työn lopussa.

Tutkimusten mukaan liikunnalla näyttäisi olevan myönteinen vaikutus koulumenestykseen, tiedollisiin toimintoihin kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin sekä toiminnanohjaukseen ja oppimiseen. Liikunta lisää hermosolujen määrää ja oppiminen ikään kuin kiinnittää nämä solut. Näin ollen aivot muovautuvat tehokkaasti aktiivisen liikkumisen ja jatkuvan uuden oppimisen myötä.

Tällä opinnäytetyöllä vastataan sekä Aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa vaadittuun koulunkäynnin ja oppimisen tukemiseen että kannetaan vastuuta hallituksen yhden kärkihankkeen temasta - ”tunti liikuntaa päivässä”.

ASIASANAT:

Aamupäivätoiminta, iltapäivätoiminta, liikkuminen, oppiminen, tekemällä oppiminen, oppimateriaali

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy

2017 | 24

Tuuli Tiainen

MORNING AND AFTERNOON ACTIVITY FOR SUPPORTING LEARNING

- educational material for Lasten Liikunnan Tuki ry

The purpose of this thesis was to produce educational material for Lasten Liikunnan Tuki ry. The idea is that the morning and afternoon activity clubs can support first and second graders' learning. The objective is that with this material the educators at Lasten Liikunnan Tuki ry can instruct supervisors in morning and afternoon activity clubs how to use games and other activities that include cognitive content.

The thesis was carried out as a development work and it consists of a theoretical part and educational material in the form of a PowerPoint presentation. The presentation is easy to use and can be distributed as an email attachment to the participants. It is included in the appendix of the thesis.

The source material for the thesis was collected from literature. The theory part consists of the following subjects: what is morning and afternoon activity, physical activity of schoolchildren in Finnish recommendations and present state, the Finnish schools on the move -programme, Lasten Liikunnan Tuki ry, Toiminta tavaksi! -project and reasons why learning by doing is important.

This thesis aims to fulfil one of the main goals of a Government key project, to ensure one hour of physical activity each day for all students in Finnish comprehensive schools. Another objective is to support studying and learning in the morning and afternoon activities in a way that is expected by the Finnish National Board of Education.

KEYWORDS:

Morning activities, afternoon activities, moving, learning, learning by doing, educational material

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPPIMISTA TUKEVAN AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINNAN TAUSTA	6
2.1 Lasten liikunnan suositukset ja nykytila	6
2.2 Liikkuva koulu	7
2.3 Lasten Liikunnan Tuki ry	8
2.4 Toiminta tavaksi! –hanke	9
2.5 Liike mukaan oppimiseen	11
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	16
4.1 Toteutus	16
4.2 Tiedonhankinta	17
4.3 Oppimateriaalin suunnittelu	18
4.4 Oppimateriaalin arviointi	20
5 POHDINTA	21
5.1 Eettisyys ja luotettavuus	21
5.2 Tästä kaikki vasta alkaa	22
LÄHTEET	23

LIITTEET

Liite 1. PowerPoint –esitys: Oppimista tukeva aamu- ja iltapäivätoiminta

1 JOHDANTO

Ykkös- ja kakkosluokkalaisten koulupäivät ovat lyhyitä ja siten he viettävätkin suuren osan arkien aamuista ja iltapäivistä kerhotoiminnoissa. Ei siis ole samantekevää mitä aamu- ja iltapäivätoiminnoissa tehdään. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tehtävänä on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen vapaa-ajan toimintaa ohjaamalla, lapsen kasvua ja kehitystä sekä koulunkäyntiä ja oppimista tukemalla sekä tarjoamalla varhaista puuttumista ja sosiaalista vahvistamista (Opetushallitus 2011).

Tutkimukset osoittavat, että liikunta näyttäisi parantavan tuloksia erityisesti muistia ja toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä. Liikunnallisesti aktiiviset lapset ovat tarkkaavaisempia ja heidän kouluarvosanojensa keskiarvo on korkeampi vähän liikkuviin lapsiin verrattuna. (Syväoja ym. 2012.) Lyhyt, parin minuutin mittainen liikuntahetki juuri ennen kognitiivista testiä parantaa testisuoritusta. Samoin useissa tutkimuksissa noin 5-30 min kestoisilla liikuntahetkillä, esimerkiksi koulujen välitunneilla, havaittiin vaikutusta liikunnan jälkeiseen oppimiseen. (Huotilainen, luento 30.09.2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle. Tavoitteena on, että koulutusmateriaalin avulla Lasten Liikunnan Tuki ry:n kouluttajat voivat kouluttaa eri puolilla Suomea aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajia lisäämään oppimista tukevia liikuntaleikkejä kerhojen arkeen. Näin vastataan sekä Aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa vaadittuun koulunkäynnin ja oppimisen tukemiseen (Opetushallitus 2011) että kannetaan vastuuta hallituksen yhden kärkihankkeen teemasta - ”tunti liikuntaa päivässä” (Valtioneuvosto 2015).

Opinnäytetyön aluksi kerrotaan oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan taustalla vaikuttavista tekijöistä sekä liikkumisen ja oppimisen välisistä yhteyksistä. Lopussa on liitteenä oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutukseen valmistetut Power-Point-diat.

2 OPPIMISTA TUKEVAN AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINNAN TAUSTA

Aamu- ja iltapäivätoiminnalla tarkoitetaan perusopetuslain mukaista perusopetuksen opilaille suunnattua ohjattua toimintaa, jonka kokonaisuudesta kunta vastaa. Aamu- ja iltapäivätoiminta perustuvat samoihin arvoihin kuin perusopetus, eli ihmisoikeuksiin, tasa-arvoon, demokratiaan, luonnon monimuotoisuuden ja ympäristön elinkelpoisuuden säilyttämiseen sekä monikulttuurisuuden hyväksymiseen. Sen tulee edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta ja yksilön vapauksien ja oikeuksien kunnioittamista. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee myös edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia neljästä näkökulmasta: 1) Lapsen vapaa-ajan ohjaaminen. 2) Lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen. 3) Lapsen koulunkäynnin ja oppimisen tukeminen. 4) Varhainen puuttuminen ja sosiaalinen vahvistaminen. (Opetushallitus 2011.) Tämä opinnäytetyö vastaa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä koskevien näkökulmien kolmanteen kohtaan; lapsen koulunkäynnin ja oppimisen tukeminen.

Tässä opinnäytetyössä oppimista tukevalla aamu- ja iltapäivätoiminnalla tarkoitetaan, että koulussa opittuja oppisisältöjä ”piilotetaan” myös aamu- ja iltapäivätoiminnan arkeen ja käytäntöihin. Tarkoituksena ei ole tehdä toista koulupäivää toisen perään, vaan peleissä ja leikeissä hauskuus, ilo ja liikkuminen ovat etusijalla. Oppimista tukeva aamu- ja iltapäivätoiminta saattaa olla tukiopetusta yhdelle, ennakkoivaa tukiopetusta toiselle, ker-tausta kolmannelle ja vahvistaa asian ymmärtämistä neljännelle. (Lasten Liikunnan Tuki ry 2017a.)

2.1 Lasten liikunnan suositukset ja nykytila

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä suosittelee, että 7–18 –vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä tulisi olla vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. Myös yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää eikä ruutu-aika viihdemedian ääressä saisi ylittää kahta tuntia päivässä. Tätä suositusta voidaan pitää terveysliikunnan minimisuosituksena ja se soveltuukin kaikille lapsille ja nuorille, niin urheileville kuin erityistuen tarpeessa oleville koululaisille. (Opetusministeriö 2008.)

Nämä minimisuositukset täyttää tällä hetkellä vain noin 49 % alakoululaisista ja 18 % yläkoululaisista. Erittäin vähän, eli alle 30 minuuttia päivässä, liikkuu 5 % alakoululaisista ja 20 % yläkoululaisista. Liike siis vähenee iän myötä ja tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat. Näin ollen liikkumatonta aikaa kertyy alakouluikäiselle 65 % ja yläkouluikäiselle jopa 71 % hereilläoloajasta. (Tammelin ym. 2015.) Tutkittaessa koululaisten liikkumista koulupäivän aikana todettiin, että koululaiset istuvat pääosan koko koulupäivästään. Jo-kaista koulupäivän tuntia kohden alakoululaiset istuvat 38 minuuttia ja yläkoululaiset 45 minuuttia. Tästä kertyy yhteensä noin neljästä viiteen tuntia istumista pelkän koulupäivän aikana. (Liikkuva koulu 2016.) Arto Pesola (2015) korostaa istumisen altistavan passiivisuudelle, vähentävän enegiankulutusta ja lisäävän monia terveysriskejä.

Maailma on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana siten, että liikunta ei enää sisälly kouluikäisen lapsen päivään luonnostaan. Kyselytutkimusten mukaan varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Lasten ja nuorten paino on noussut ja heidän fyysinen kun- tonsa on heikentynyt. He istuvat television, tietokoneruutujen, tablettien ja kännyköiden ääressä. Koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen kävellen tai pyöräillen on vähentynyt ja lyhyilläkin matkoilla käytetään autoa. Kaveri- ja ystävyys-suhteita hoidetaan kännyköillä ja netissä sen sijaan, että tavattaisiin vaikkapa ulkona. Nämä asiat uhkaavat tulevien työikäistemme kansanterveyttä ja työkykyä. (Opetusministeriö 2008.) Myös liikuntalaki velvoittaa puuttumaan fyysiseen aktiivisuuteen terveyden ja toimintakyvyn ylläpitä- miseksi ja parantamiseksi (Liikuntalaki 2015).

Lasten ja nuorten liikkumisen määrä on siis huolestuttavan alhainen. Jotta aktiivisuuden määrää saadaan lisättyä, tarvitaan useiden toimijoiden strategista yhteistyötä sekä toi- menpiteitä, jotka kohdentuvat läpileikkaavasti lasten ja nuorten arkeen - vanhemmat, koulu, järjestöt, seurakunnat, kerhot, seurakunnat, kaveriporukat, jne. (Vasankari, luento 30.09.2017.)

2.2 Liikkuva koulu

Vähäisestä liikunnan määrästä huolestuneena Puolustusministeriö, Sosiaali- ja terveys- ministeriö sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö tekivät aloitteen, jonka seurauksena käyn- nistyi vuonna 2010 ensimmäinen Liikkuva koulu –pilottivaiheen hanke Opetus- ja kult- tuuriministeriön rahoituksella. Tuolloin mukaan lähti 45 koulua. Vuonna 2012 Liikkuva

koulu –hanke saatiin ensimmäistä kertaa hallitusohjelmaan. Vuoden 2016 loppuun mennessä Liikkuvaksi kouluksi on rekisteröitynyt 1833 koulua, mikä on 75% peruskouluista. Mukana on 83% peruskoulun oppilaista ja 84 % kunnista. (Aira & Kämppe 2017.) Liikkuvan koulun tavoitteena on saada koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä, jolloin myös koululainen on hyvinvoiva. Lisäksi tavoitteena on lisätä liikettä ja vähentää istumista sekä edistää oppimista ja oppilaiden osallisuutta. (LIKES 2016.)

Liikkuva koulu –ohjelmassa on huomioitu liikkeen mahdollisuus koulussa monipuolisesti, sillä koulussa tapahtuva liikunta on paljon muutakin kuin vain lukujärjestykseen merkittävä liikunnanopetusta. Se on kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa, johon kuuluvat liikuntatuntien lisäksi välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. (Opetusministeriö 2008.) Jokainen Liikkuva koulu voikin toteuttaa ohjelmaa oman näkemyksensä mukaan. Vaihtoehtoja koulupäivän liikunnallistamiseen on useita. Koulupäivän rakennetta voidaan muuttaa siten, että päivässä on yksi pitkä välitunti, hyödynnetään liikuntasalia ja muita tiloja välituntisin, otetaan käyttöön ulkovälitunti ja sinne ulkovälineitä ja välkärionjaajia (välkäriskoulutuksen saaneita oppilaita aktivoimaan välitunteja), järjestetään liikuntatapahtumia tai –kampanjoita, aktivoidaan ja liikunnallistetaan oppitunteja, kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkan kävellen tai pyörällä tai järjestetään liikunnallista kerhotoimintaa. (Liikkuva koulu 2016.)

Liikkuvan koulun rooli on nähty niin merkittävänä, että Juha Sipilän hallituksen yhtenä kärkihankkeena on ”Tunti liikuntaa päivässä. Liikkuva koulu –ohjelma laajennetaan valtakunnalliseksi koskemaan kaikkia peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria” (Valtioneuvosto 2015).

2.3 Lasten Liikunnan Tuki ry

”Lasten Liikunnan Tuki ry on Suomen ainoa lasten ja nuorten liikuntaseura, jonka toimintaan ei kuulu kilpaurheilu. Tehtävämme on liikuttaa kaikkia ihmisiä tasapuolisesti, korkealla ammattitaidolla ja liikunnan ilon kautta. Tavoitteemme on innostaminen elinikäiseen liikuntaan.” (Lasten Liikunnan Tuki ry 2017b.)

Lasten Liikunnan Tuki ry on merkittävä aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäjä Hämeenlinnan kaupungissa. Sen ylläpitämää iltapäivätoimintaa toteutuu 13:lla Hämeenlinnan Opetusviraston hallinnoimalla koululla, ja niihin osallistuu yli 400 lasta. Toiminta toteutuu koulun työvuoden aikana klo 11.00 - 17.00 välillä. Tämä toiminta on tarkoitettu 1.-2. –

luokkalaisille sekä erityisopetukseen otetuille 3.-9. vuosiluokan oppilaille. Yhdistyksen iltapäiväkerhojen tavoitteena on tukea lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä luoda hyvä pohja kasvulle. Tähän pyritään järjestämällä liikuntapainotteista iltapäivätoimintaa. (Lasten Liikunnan Tuki ry 2017b.)

Iltapäivätoiminnan järjestämisen lisäksi Lasten Liikunnan Tuki ry:n toimintaan kuuluu myös liikuntapäiväkerho Peuhula, koululiikuntatapahtumat, liikuntakerhot, Liikuntaleikkikoulut, kesäajan toiminta, luokkaretkiaktiviteetit sekä aikuisten ryhmäliikuntaa kuten tyky-toiminta, vesijumprat ja kuntosaliryhmät. Yhdistys tavoittaa toiminnoissaan vuosittain noin 2500 lasta ja lapsiperhettä sekä työllistää vuosittain noin 50 henkilöä ohjaustoimintaan sekä kouluttaa ja työllistää nuoria lasten ohjaamiseen mm. oppisopimuksilla. (Lasten Liikunnan Tuki ry 2017b.)

2.4 Toiminta tavaksi! –hanke

Lasten Liikunnan Tuki ry on nyt tarttunut Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa (2011, 5) mainittuun ”Lapsen koulunkäynnin ja oppimisen tukeminen” –näkökulmaan. Sillä on meneillään Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Toiminta tavaksi! –hanke. Hanke on suunniteltu kolmevuotiseksi ja nyt on meneillään sen toinen vuosi. Toiminta tavaksi! –hankkeessa on neljä tavoitetta: 1) Ajattelun ja toimintakulttuurin muutos kohti Liikkuvaa koulua; kuntien opetushenkilöstön koulukiertue. 2) Toiminnallinen palvelukokonaisuus; toiminnallisen iltapäiväkerhotoiminnan pilotti oppimisen tukemiseksi. 3) Toiminnallisten menetelmien kehittäminen; toimintamalleja, työkaluja ja hyviä käytäntöjä peruskoulun ylempien luokkien käyttöön. 4) Opetus- ja kasvatushenkilöstön osaamisen tukeminen ja lisääminen; koulutuskokonaisuus opettajaksi opiskelevien peruskoulutukseen ja opettajien täydennyskoulutukseen.

Tämä opinnäytetyö liittyy Toiminta tavaksi! -hankkeen toiseen tavoitteeseen, eli oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittämiseen. Lasten Liikunnan Tuki ry:n iltapäiväkerhot ovat toiminnallisia, mutta nyt niihin halutaan lisätä myös oppimista tukeva näkökulma.

Vuonna 2016 aloitimme Toiminta tavaksi! –hankkeen pilotoinnin yhdessä Lasten Liikunnan Tuki ry:n iltapäiväkerhossa, Hämeenlinnassa Myllymäen koululla. Toimin hankkeessa lasten liikunnan asiantuntijana KM, fysioterapeutti (amk) Virve Välimäen kanssa.

Iltapäivätoimintaan osallistui 45 lasta, joista ykkösluokkalaisia oli 33 ja kakkosluokkalaisia 12. Kerhossa työskenteli neljä ohjaajaa - liikuntaneuvoja, liikuntaneuvoja amk:ksi opiskeleva, koulunkäyntiavustaja ja ylioppilas. Heistä liikuntaneuvoja toimi kerhon vastuuhjaajana. (Lasten Liikunnan Tuki, suullinen tiedonanto 2017.) Syksyllä 2016 pidimme yhdessä Virve Välimäen kanssa Myllymäen koulun iltapäivätoiminnan ohjaajille koulutuksen, missä käsitelimme mm. oppimisen ja liikkumisen välisiä yhteyksiä, minkä takia liike on hyvä ottaa mukaan oppimistilanteeseen sekä kävimme läpi valmiita oppimisleikkejä että sitä miten leikkejä voi kehittää itse. Tämän jälkeen ohjaajat lisäsivät iltapäivätoiminnan viikko-ohjelmaan oppimista tukevia leikkejä ja kirjasivat toteuttamiaan tuokioita sekä kommentteja niiden sujumisesta, sujumattomuudesta, ideoista ja karoista.

Pilotti-iltapäivätoiminnan ohjaajien kokemuksen perusteella kirjoitimme kevään 2017 aikana Toiminta tavaksi! –työkirjan liikkumista tukevien aamu- ja iltapäiväkerhojen käyttöön. Työkirja julkaistiin syksyllä 2017. Työkirja pohjautuu ensimmäisen ja toisen luokan matematiikan ja äidinkielen opetussuunnitelman oppisisältöihin sekä toiminnallisen iltapäiväkerhon liikuntasuunnitelmaan. Kirja rakentuu Vuosikellon ympärille. Siinä on sektoreittain jokaiselle kuukaudelle kirjattu matematiikan ja äidinkielen oppisisällöt, liikuntasäلتö sekä neljä tai viisi leikkiä, joissa toteutuvat nämä tavoitteet. Jokaisen leikin tarkat ohjeet sekä siinä tarvittava materiaali on kerrottu työkirjassa. (Lasten Liikunnan Tuki ry 2017a.)

Vuosikello näyttää, että esimerkiksi helmikuussa matematiikan oppisisältöinä on parilliset ja parittomat luvut sekä kymmenylitys ja lukujonotaidot. Äidinkielen oppisisältöinä on sanat virkkeiksi ja hassut virkkeet. Helmikuun liikuntasäلتöinä on musiikkiliikunta ja liikuntaleikit. Vuosikello ehdottaa näihin sisältöihin sopiviksi leikeiksi Värikkäät virkkeet, Vikkelästi paikoilleen, Laskuhippa, Hiirenhännästä tarinaksi ja Popcorn-hippa. Toiminta tavaksi! –työkirjassa on sivulta 21 alkaen näitä helmikuun leikkejä. Esimerkiksi:

Vikkelästi paikoilleen

- Lapsille jaetaan numerolaput, jotka he kiinnittävät rintaansa tai pitävät käsissään näkyvillä.
- Kun musiikki alkaa soida, lapset lähtevät liikkumaan vapaasti tilassa.
- Kun musiikki taukoaa, aikuinen kertoo, miten lasten tulee järjestyä:
 - o Muodostakaa rivi luvuista pienimmästä suurimpaan
 - o Muodostakaa rivi luvuista suurimmasta pienimpään

- Muodostakaa kaksi jonoa, joista toiseen asettuvat parilliset luvut ja toiseen parittomat luvut
 - Muodostakaa yksi jono luvuista pienimmästä suurimpaan. Joka kolmas menee kyykkyy.
- Materiaalit:
- Numerolaput
 - Musiikkia

(Lasten Liikunnan Tuki ry 2017a.)

Kevään 2017 ja syksyn 2017 aikana Toiminta tavaksi! –hankkeen ideoita on jalkautettu jokaiseen 13 Lasten Liikunnan Tuki ry:n iltapäiväkerhoon. Näin ollen lukuvuoden 2017-2018 aikana toiminta koskettaa kaikkiaan yli 400 hämeenlinnaista 1-2 –luokkalaista lasta.

2.5 Liike mukaan oppimiseen

Tutkimusten mukaan liikunnalla näyttäisi olevan myönteinen vaikutus koulumenestykseen, tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen. Tiedollisia toimintoja ovat mm. muisti, tarkkaavaisuus, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaidot sekä toiminnanohjaus. Liikunta näyttäisi parantavan tuloksia erityisesti muistia ja toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä. (Syväoja ym. 2012.) Erityisesti koulupäivän aikainen liikunta, johon kuuluvat esimerkiksi koululiikuntatunnit, välituntiliikunta ja oppituntien aikainen liikunta sekä runsas fyysisen aktiivisuuden määrä että hyvä kestävyyskunto, ovat olleet yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin ja standardoituihin oppiainekohtaisiin testituloksiin (Kantomaa ym. 2013, 13). Myös runsaan välituntiliikunnan on havaittu olevan yhteydessä hyvään luku-taitoon ja urheiluseuran harjoituksiin osallistumisen hyviin matemaattisiin taitoihin (Haapala ym. 2014). Liikunnallisesti aktiiviset lapset ovat tarkkaavaisempia ja heidän kouluarvosanojensa keskiarvo on korkeampi vähän liikkuviin lapsiin verrattuna. Paljon tietokonetta käyttävät ja konsolipelejä pelaavat lapset suoriutuivat heikommin tarkkaavaisuuden joustavuutta ja työmuistia mittaavissa testeissä. Myös kouluarvosanojen keskiarvo oli heikompi niillä lapsilla, jotka viettivät runsaasti aikaa ruudun ääressä. (Syväoja ym. 2013.)

Kantomaa, Syväoja ja Tammelin (2013) kuvailevat Artikkelissaan Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? useiden koti- ja ulkomaisten artikkelien

pohjalta liikunnan merkitystä oppimiselle. Liikunta nostaa oppimispotentiaalia lisäämällä tarkkaavaisuuden, keskittymisen, tiedonkäsittelyn ja muistitoimintojen lisäksi myös positiivisia selviytymismenetelmiä ja oppimisen kannalta edullisten tunteiden syntymistä. Tällaisia ovat mm. sosiaalisessa vuorovaikutuksessa korostuvat taidot kuten motivaatio, kyky toimia erilaisissa ympäristöissä, yhteisöllisyys, vastuunotto omasta toiminnasta, aloitteellisuus, aktiivisuus, itsearviointitaito, kyky kuunnella ja noudattaa ohjeita ja odottaa vuoroaan, taito valita tilanteeseen sopivat toimintatavat, mahdollisuus tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen, ryhmätyötaitot, itseohjautuvuus, kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa, itsetunto sekä kouluviihtyvyys. Hyväkuntoiset oppilaat ovat myös vähemmän pois koulusta kuin huonokuntoiset oppilaat. Liikkuvan koulun raportissa (2013, 26–28) todetaan myös, että liikunnan lisääminen koulupäivään lisää viihtyvyyttä ja koulurauhaa.

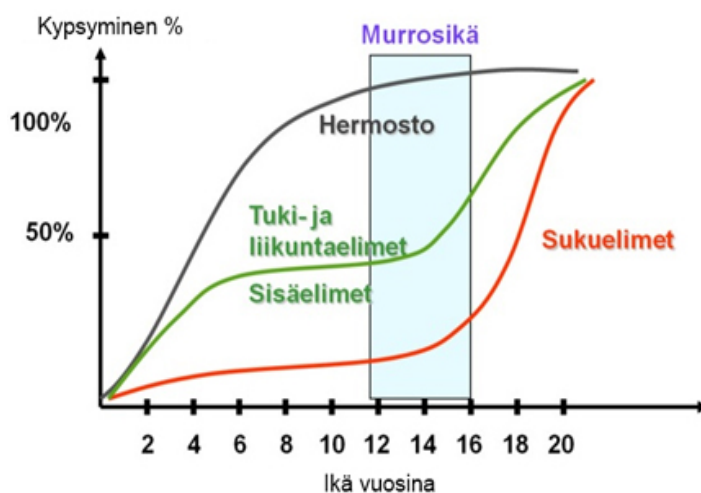
Tutkimuksissa merkittävää on ollut myös se, että liikunnan määrän lisääminen ns. akateemisten oppiaineiden kustannuksella ei heikentänyt oppimistuloksia. Liikunta näyttää edistävän oppimisen kannalta muitakin tärkeitä asioita kuten oppitunteihin osallistumista, tehtäviin keskittymistä sekä luokkahuonekäyttäytymistä. Näinpä liikuntaa harrastavilla on korkeampia jatkokoulutustavoitteita peruskoulun jälkeen kuin vähemmän liikkuvilla koulukavereillaan. Motoriset ongelmat jotka voivat aiheuttaa liikkumattomuutta ja lihavuutta ovat yhteydessä heikkoon koulumenestykseen. (Kantomaa ym. 2013.)

Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia, välittäjäaineiden tasoa sekä hermosoluja tukevien kemikaalien, neutrofiinien tuotantoa (Kantomaa ym. 2013). Säännöllinen liikunta kasvattaa aivojen hiussuonten määrää ja synnyttää oppimisen ja muistin keskukseen, hippokampukseen, uusia hermosoluja. Liikunta myös lisää aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä sekä tihentää olemassaolevia hermoverkkoja. (Huotilainen & Peltonen 2017, 57; Kantomaa ym. 2013.)

Näin ollen, vaikka liikunnalla on toki ihan oma itseisarvonsakin, niin liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä tulee tarkastella kokonaisvaltaisena, vuorovaikutuksellisena prosessina, jossa huomioidaan biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja erilaiset tilannetekijät. Nämä tekijät yhdessä pohjustavat ja vaikuttavat liikunnan ja oppimisen väliseen yhteyteen. Ainoastaan suoran yhteyden tutkiminen fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välillä ei anna oikeaa kuvaa tästä moniulotteisesta ilmiöstä. (Kantomaa ym. 2013, 15.)

Mero (2007) esittää kuviossaan (kuvio 1) Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys hermoston, tuki- ja liikuntaelinten, sisäelinten sekä sukuelinten kypsyminenasteen suhteessa ikään. Kuvioista voidaan nähdä, että aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvilla 6-8 –vuotiailla lapsilla tuki- ja liikuntaelimistön sekä sisäelinten kasvu on tasaisessa vaiheessa. Kypsymistä tapahtuu, mutta rauhalliseen tahtiin. On siis hyvä hetki harjoitella motorisia taitoja ja perusliikuntaa kuten pyöräilyä, luistelua, hiihtoa, välineen käsittelyä, kahden eri taidon yhdistämistä yms. Sen sijaan hermosto on ollut ja on edelleen hui- massa kasvun ja kypsyminen vaiheessa. Tällöin on tärkeää ruokkia hermostoa ja antaa sille runsaasti ärsykeitä ja mahdollisuuksia kehittyä tiheäksi hermopuuverkostoksi. Liike ja liikunta, kuten esimerkiksi käveleminen, ovat oivallisia keinoja tarjota aivoille erilaisia aistimuksia. Kävelemisen voi tehdä nopeasti, hitaasti, mutkitellen, marssien, kyykyssä, varpailla, kantapäillä, jalkaterien sisä- tai ulkosyrjillä, paljain jaloin, korkokengillä, liukues- tesukat jalassa, hiekalla, upottavassa lumihangessa, asfaltilla, vedessä, polulla, jäällä, pitkillä tai lyhyillä askelilla, etuperin, takaperin, sivuttain tai näiden vaihtoehtojen kymme- nillä erilaisilla yhdistelmillä. Jokainen tapa antaa hermostolle erilaisen aistikokemuksen.

Kuvio todentaa myös Kantomaan ym. (2013) toteamuksen siitä, että motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat sekä motoristen, että kognitiivisten taitojen ohjauksesta.



Kuvio 1. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys (Mero 2017).

Hermosoluja syntyy koko ihmisen elämän ajan, mutta se vaatii sopivat olosuhteet, sellaiset, joihin sisältyy runsaasti sekä fyysistä, että kognitiivista aktiivisuutta ja unta. Uusi, haastava ja kiinnostava tekeminen saa aivot synnyttämään uusi hermosoluja. Nämä uudet solut kuolevat muutaman viikon kuluessa, elleivät ne saa vaikeaa oppimishaastetta. Liikunta siis lisää hermosolujen määrää ja oppiminen ikään kuin kiinnittää nämä solut. Näin ollen aivot muovautuvat tehokkaasti aktiivisen liikkumisen ja jatkuvan uuden oppimisen myötä. Tällainen tilanne syntyy lapselle kuin luonnostaan aktiivisten koulumatkojen, toiminnallisen opettamisen ja välituntien sekä oppituntien kombinaationa. (Huotilainen & Peltonen 2017, 57–59.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle. Materiaaliin kuuluu koulutusrunko ja PowerPoint –diat (liite 1).

Opinnäytetyön tavoitteena on, että koulutusmateriaalin avulla Lasten Liikunnan Tuki ry:n kouluttajat voivat kouluttaa eri puolilla Suomea aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajia lisäämään oppimista tukevia liikuntaleikkejä kerhojen arkeen.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jolla tarkoitetaan ammatillisessa kentässä käytännön työssä tapahtuvaa ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi käytännössä toteutettava ohje, opastus tai ohjeistus tai vaikkapa konferenssin tai messuosaston järjestäminen. Näin ollen toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa voi olla kirja, opas, kotisivut, tapahtuma tms. ”Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin” toteavat Vilka ja Airaksinen teoksessaan Toiminnallinen opinnäytetyö (2003, 9.)

Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella tavalla toteutettu sekä sen tulee osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa riittävällä tasolla. Opinnäytetyön idea on, että opiskelija osoittaa kykenevänsä yhdistämään ammatillisen teoreettisen tiedon ja ammatillisen käytännön. Opiskelijan tulee kyetä pohtimaan alan teorioita ja niistä nousseiden käsitteiden avulla hänen tulee osata kriittisesti pohtia ja kehittää käytännön ratkaisuja ja alansa ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 41-42.) Tämän opinnäytetyön lähtökohta on syntynyt käytännön tarpeesta. Lasten Liikunnan Tuki ry tarvitsi koulutusmateriaalin oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan levittämiseen sekä Hämeenlinnan seudulla että valtakunnallisesti. Koulutusmateriaali sisältää PowerPoint –diat, joissa käsitellään sekä lasten liikkumisen nykytilannetta että perusteluja liikkumisen ja oppimisen yhdistämiseksi. Koulutuksessa käydään läpi myös käytännön työssä hyväksi havaittuja ja pilotoituja leikkejä ja käytänteitä.

4.1 Toteutus

Olen tehnyt yhteistyötä Lasten Liikunnan Tuki ry:n kanssa jo useiden vuosien ajan, viimeisimmäksi Lukuja liikkuen, tavuja touhuten -hankkeessa vuosina 2013-2015 ja nyt vuosina 2016 ja 2017 Toiminta tavaksi! -hankkeessa. Toiminta tavaksi! –hankkeessa todettiin tarve oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutusmateriaalille. Tämä osoittautui myös hyväksi opinnäytetyön aiheeksi. Prosessi alkoi keväällä 2017, kun sovimme koulutuspaketin sisällöstä ja aikataulutuksesta Lasten Liikunnan Tuki ry:n toiminnanjohtaja Juha Liedeksen kanssa.

Kesän ja syksyn 2017 aikana keräsin materiaalia, jonka perusteella kokosin koulutuspaketin ja tein PowerPoint –diat. Lokakuussa 2017 pidin tekemäni materiaalin pohjalta 1,5 tunnin kouluttajakoulutuksen Lasten Liikunnan Tuki ry:llä. Koulutukseen osallistui henkilöitä, jotka lähtevät levittämään oppimista tukevaa aamu- ja iltapäivätoimintaa. Koulutuksessa kävimme läpi jokaisen PowerPoint –dian sisällön. Kerroin mitkä ovat tausta-ajatukseni kunkin dioissa esiintyvän lauseen kohdalla ja mitä asioita pidän tärkeänä nostaa esille. Koulutuksen jälkeen kävimme palautekeskustelun osallistujien kanssa ja sen perusteella tein dioihin toivotut muutokset. Valmiin PowerPoint –esityksen luovutan Lasten Liikunnan Tuki ry:n käyttöön loppuvuoden 2017 aikana.

4.2 Tiedonhankinta

Sekä työni erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten fysioterapeuttina että Varalan urheiluopistossa suorittamani liikunnan ammattitutkinto lasten liikunnan osaamisalalta ovat antaneet minulle laajan käsityksen motoriikan kehittymisestä, merkityksestä ja sen harjoittelemisesta. Toisen puolen tämänhetkisestä työstäni olen tehnyt hankkeissa Liikkuva koulu –ohjelman alla. Vuosina 2013-2015 olin mukana Lukuja liikkuen, tavuja touhuten –hankkeessa, missä teimme KM, fysioterapeutti (amk) Virve Välimäen kanssa materiaalia sekä varhaiskasvatukseen että esi- ja alkuopetukseen (Tiainen & Välimäki 2015.) Internetissä ilmaiseksi tarjolla olevan materiaalimme (www.lukujaliikkuen.fi) avulla voidaan tukea varhaisia oppimisvalmiuksia sekä opettaa esi- ja alkuopetuksen äidinkieltä ja matematiikkaa liikkumisen keinoin, pois pulpetista. Tämän hetkinen hanke on nimeltään Toiminta tavaksi! Siinä tarkoituksena on mm. tukea lapsen oppimista osana aamu- ja iltapäivätoimintaa tuomalla liikkumalla oppiminen osaksi aamu- ja iltapäivätoiminnan arkea. Tämä osa työstäni on antanut minulle kokemusta ja tietoa liikkumisen merkityksestä oppimiselle sekä avannut silmäni erilaisille tavoille - auditiivisille, visuaalisille, kinesteettisille ja taktiillisille – opettaa ja oppia asioita.

Molemmissa töissäni - sekä fysioterapeuttina että hanketyössä - kertynyttä ammattitaitoa ja näissä tuotettua materiaalia hyväksikäyttäen kierrämme Virve Välimäen kanssa pitämässä koulutuksia, joissa tarjoamme vinkkejä ja välineitä siihen, miten varhaisia oppimisvalmiuksia sekä esi- ja alkuopetuksen äidinkieltä ja matematiikkaa voidaan opettaa ja oppia liikkumisen keinoin.

Tätä kertynyttä asiantuntijuuttani ja sen mukanaan tuomaa materiaalipankkia olen hyödyntänyt etsiessäni tietoa tätä opinnäytetyötäni varten. Liikkumisen ja oppimisen välisistä yhteyksistä kirjoitetaan ja puhutaan tällä hetkellä paljon, joten materiaalin löytäminen ei ole ollut ongelma. Myös Liikkuva koulu –ohjelman alla on tehty runsaasti tutkimustyötä, esimerkiksi Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiössä Likesissä ja olen suuren osan lähdemateriaalista löytänyt niistä tutkimuksista.

4.3 Oppimateriaalin suunnittelu

Koulutusmateriaalia suunnitellessa päädyin PowerPointiin. Nykyään oletuksena on, että koulutustiloissa on mahdollisuus tietokoneen ja videotykin tai dataprojektorin käyttämiseen. Näin ollen PowerPoint –esitys on luonteva tapa tukea esitystä. Varsin hyvänkin PowerPoint –esityksen pystyy tekemään kohtuullisen pienellä tietoteknisellä osaamisella. PowerPoint –esitykseen pystyy lisäämään muita esityksen muotoja ja monipuolisia kuten erilaisia efektejä, videonpätkiä, linkkejä internetiin yms. Esityksen voi tallentaa muistitikulle tai lähettää omaan sähköpostiinsa, jolloin selviää kevyillä kantamuksilla siirtäessä koulutustilaisuuksiin. Esitys on myös helppo jakaa koulutukseen osallistuville joko etu- tai jälkikäteen sähköisesti. (Hiidenmaa 2008, 2, 21.)

Oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutus ja sen myötä PowerPoint –diat on jaoteltu siten, että sekä teoria, eli istuminen, ja käytäntö, eli itse tekeminen vuorottelevat. Näin halusin tauottaa istumista sekä nostaa kuulijoiden vireystilaa. Oppimistulokset paranevat, kun havaintoja tehdään näkemällä, kuulemalla, puhumalla ja itse tekemällä (Hiidenmaa 2008, 14).

PowerPoint –esityksen pohjaksi valikoin Turun ammattikorkeakoulun logolla varustetut mallit, koska opinnäytetyöni on osa Turun ammattikorkeakoulun opintojani. Niissä on yläosassa tilaa oppilaitoksen logon lisäksi toimeksiantajan logolle. Verkko-oppimateriaalin visuaalisen ilmeen tulee olla tarkoituksenmukainen ja tukea hahmottamista. Rakenteen, asettelun, tyylin, värien, kirjaintyyppien tulee olla selkeitä. (Opetushallitus 2005, 20.) Tässä pohjassa on valmiina selkeä musta fontti keltaisella alustalla. Usein jokin muu kuin valkoinen tausta helpottaa lukemista. Halusin pitää selkeän linjan ja siksi diat ovat varsin yksinkertaiset ja niissä on vain muutama kuva. Lasten Liikunnan Tuki ry:n oma logo on värikäs ja se tuo riittävästi eloa dioihin. Lasten Liikunnan Tuki ry:n logon hahmolla on keltaisen kengät, jotka näyttävät olevan sopivasti samaa sävyä kuin Turun am-

mattikorkeakoulun pohjan keltainen väri. Dioissa käyttämäni kuvat ovat mustia silhuettikuvia ja ne ovat sellaisissa dioissa (diat 6 ja 12), jotka jäävät muita dioja pidemmäksi aikaa näkyville (Liite 1). Näissä dioissa on nimettynä leikit, jotka yhdessä käydään toiminnallisesti läpi. Kuvat hain Googlen tarkennetulla kuvahaulla siten, että hakuehtoina oli kuvien ilmainen käyttö sekä niiden vapaa käytettävyys, jaettavuus ja muokattavuus. Käytän mahdollisimman suurta fonttia. Dioissa, missä on listoja, on fontti pienempää, koska tarkoitus ei ole kiinnittää huomiota erikseen jokaiseen sanaan.

PowerPoint –dioja esitykseen tuli otsikkodia mukaan lukien yhteensä 14. Jokaisessa diassa on numerointi, josta voi nähdä kuinka mones dia on menossa ja montako diaa on kaikkiaan. Tämä tieto auttaa keskittymään ja jakamaan jaksamisen koko esityksen ajaksi.

- Otsikkodian ja Mitä, miksi ja kenelle –dian aikana kouluttajat esittelevät itsensä, kertovat tulevan koulutuksen rakenteesta, keskustelevat osallistujien taustoista ja kertovat Toiminta tavaksi! –hankkeesta sekä rahoittajasta.
- Diassa 2 esitellään Lasten Liikunnan Tuki ry.
- Dioissa 3 ja 4 on Opetushallituksen perusteet aamu- ja iltapäivätoiminnalle. Sieltä mainitaan erityisesti punaisella värillä merkitty tehtävä lapsen oppimisen ja koulunkäynnin tukemisesta.
- Diassa 5 kerrotaan oppimista tukevasta aamu- ja iltapäivätoiminnasta. Samalla tutustutaan koulutukseen osallistuville jaettavaan Toiminta tavaksi! –työkirjaan ja Vuosikelloon. Kouluttajat kertovat omista kokemuksistaan ja hyväksi todetuista käytänteistään sekä myös haasteistaan ja epäonnistumisistaan. Kouluttajat kertovat menetelmistään keksiä uusia leikkejä ja harjoituksia. Korostetaan leikkimisen iloa ja hauskuutta, sekä yhteistyötä koulun muun henkilökunnan kanssa.
- Dian 6 aikana katsotaan ehdotetut kolme leikkiä työkirjasta sekä leikitään ne yhdessä.
- Dioissa 7, 8, 9 ja 10 on tutkimuksista nostettuja lauseita ja kuvio, joilla perustellaan sitä miksi liike tulee ottaa mukaan oppimiseen.
- Diassa 11 on luettelonomaisesti kerrottu lasten ja nuorten liikunnan suosituksista ja nykytilasta.
- Diassa 12 on kaksi leikkiä työkirjasta. Katsotaan ohjeet ja leikitään ne yhdessä.
- Dian 13 aikana koulutukseen osallistujat jakaantuvat ryhmiin. Mikäli paikalla on samassa työyhteisössä työskenteleviä, on hyödyllistä, että he ovat samassa ryh-

mässä. Ryhmät keskusteleivat diassa olevista asioista ja jakavat yhden esillennostamansa asian kaikille koulutukseen osallistuville. Näin sitoutetaan koulutukseen osallistujat viemään edes yhden uuden asian arkeensa.

(Liite 1.)

Tällä koulutuspaketilla luennon kestoksi tulee 1,5 – 2 tuntia.

4.4 Oppimateriaalin arviointi

Pidin lokakuussa 2017 Lasten Liikunnan Tuki ry:n kouluttajille koulutuksen, jossa esittelin heille PowerPoint –materiaalin ja kerroin asiat, mitkä toivon tulevan esille kunkin dian kohdalla. Osallistujat kertoivat mielipiteitään ja kysyivät tarkennuksia. Toivotut muutokset olivat sanojen hienosäätöä, joidenkin asioiden oikaisuja ja tarkentamisia sekä lähdeviitteiden ja kuvituksen lisäämistä dioihin.

Sekä kouluttajakoulutuksen osallistujat että toimeksiantaja olivat tyytyväisiä tuotokseen. Vasta käytäntö, eli ensimmäinen varsinainen koulutus aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille, osoittaa materiaalin toimivuuden tai muutosten tarpeen.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Toimeksiantosopimus tehtiin Lasten Liikunnan Tuki ry:n toiminnanjohtajan Juha Liedeksen kanssa 26.05.2017 ja opinnäytetyön aiheeksi määriteltiin ”Oppimista tukeva aamu- ja iltapäivätoiminta – koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle”. Toimeksiantosopimuksessa on esitettyä opiskelijan, toimeksiantajan ja oppilaitoksen vastuut ja oikeudet. Tässä opinnäytetyössä ei ole salassapidettävää tai luottamuksellista tietoa, joten työ voidaan julkaista kokonaisuudessaan joko oppilaitoksen kirjaston lainakokoelmassa tai Open Access –julkaisuna Theseus-tietokannassa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen lukenut löytämäni lähdemateriaalia puolueettomasti ja kriittisesti. Olen antanut kullekin tutkijalle tai kirjoittajalle ansaitsemansa kunnian käyttämällä lähdeviittauksia asiaankuuluvasti. Olen myös pyrkinyt kirjoittamaan asiani selkeästi ja ymmärrettävästi kuten Hirsjärvi ja kumppanit (2009, 22–23, 26) kirjassaan Tutki ja kehitä opastavat.

Päivi Kankkunen ja Katri Vehviläinen-Julkunen suosittelevat teoksessaan Tutkimus hoitotieteessä (2009, 172–173) pohtimaan tutkimuksen tekemisen eettisiä näkökulmia Pietarisen (2002) esittämän listan avulla. Näitä vaatimuksia ovat 1) älyllisen kiinnostuksen vaatimus, 2) tunnollisuuden vaatimus, 3) rehellisyyden vaatimus, 4) vaaran eliminoiminen, 5) ihmisarvon kunnioittaminen, 6) sosiaalisen vastuun vaatimus, 7) ammatinharjoituksen edistäminen ja 8) kollegiaalinen arvostus. Nämä asiat tulevat tässä opinnäytetyössä huomioitua siten, että olen aidosti kiinnostunut opinnäytetyöni aiheesta. Perehdyin asiaan tunnollisesti ja välitin löytämäni tiedon mahdollisimman rehellisesti ja luotettavasti. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen ei tuottanut vahinkoa kenellekään, eikä se loukannut kenenkään ihmisarvoa. Toimin eettisten vaatimusten mukaisesti ja suhtaudun ammatinharjoituksen edistämiseen ja kollegoihin arvostavasti.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa ja PowerPoint –dioissa olen käyttänyt vain luotettavia lähteitä ja olen merkinnyt lähdeviitteet sekä tekstiin että dioihin. Oppimateriaaliin sisältyvät leikit ja harjoitukset on pilotoitu Hämeenlinnassa Myllymäen koulun iltapäivätoiminnassa. Ohjaajat ovat tehneet muistiinpanoja onnistumisista ja kehittämistarpeista. Niiden

perusteella on valittu parhaat leikit ja harjoitukset ja ne on viimeistelytoimivaan muotoon. Näin on voitu todentaa, että koulutuspaketin leikit ja harjoitukset onnistuvat käytännön työssä.

5.2 Tästä kaikki vasta alkaa

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan koulutusmateriaali Lasten Liikunnan Tuki ry:lle. Tavoitteena on, että koulutusmateriaalin avulla Lasten Liikunnan Tuki ry:n kouluttajat voivat kouluttaa eri puolilla Suomea aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajia lisäämään oppimista tukevia liikuntaleikkejä kerhojen arkeen. Koulutusmateriaali sisältää sekä liikkumisen ja oppimisen yhdistämisen teoriaa, lasten liikkumisen nykytilanteen kartoitusta, että käytännön työssä hyväksi havaittuja ja pilotoituja leikkejä ja käytänteitä, joihin on upotettu ensimmäisen luokan äidinkielen ja matematiikan oppisisältöjä.

Opinnäytetyön tarkoitus on toteutunut, materiaali on nyt valmis. Tavoitteen toteutuminen, eli oppimista tukevan iltapäiväkerhon levittäminen ympäri Suomea, on vasta alkamassa. Vaikka olemme toimeksiantajan kanssa tyytyväisiä opinnäytetyössäni toteuttamaani tuotokseen, niin todellinen tilanne sekä koulutusmateriaalin vahvuudet ja puutteet voidaan todentaa vasta sitten, kun ensimmäiset koulutukset aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille on pidetty. Olen edelleen valmis muokkaamaan koulutusmateriaalia käytännön tarpeista nousseiden muutosehdotusten perusteella. Toki koko koulutuspaketti tulee elämään jokaisen kouluttajan persoonan mukaan ja muuttamaan kunkin kouluttajan suuhun sopivaksi.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielekästä, sillä olen tiennyt sen tulevan käyttöön jo heti kuluvana vuotena. Aihe, liikkumisen määrän lisääminen ja liikkeen hyväksikäyttäminen oppimisessa, ovat lähellä sydäntäni. Koen tekeväni tärkeää työtä ollessani mukana Lukuja Liikkuen, tavuja touhuten- ja Toiminta tavaksi!- hankkeissa. Oppimista tukevan aamu- ja iltapäivätoiminnan soisin olevan osa jokaisen ykkös- ja kakkosluokkalaisten arkea. Aihe on kokonaisvaltainen ja laaja-alainen, se ei rajoitu esimerkiksi aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäjän ideologiseen pohjaan. Kyseisen toiminnan toivoisin kuuluvan niinkunnan, seurakunnan, yksityisen tahon tai eri järjestöjen organisoimaan aamu- ja iltapäivätoimintaan, sillä jokaisella lapsella on oikeus liikkua (Opetusministeriö 2008) ja jokaisella aamu- ja iltapäivätoiminnalla on velvollisuus tukea lapsen oppimista ja koulunkäyntiä (Opetushallitus 2011).

LÄHTEET

- Aira, A. & Kämppi, K. (toim.) 2017. Kohti aktiivisempia koulupäiviä. Liikkuva koulu –ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.
- Haapala, E. A., Poikkeus, A-M., Kukkonen-Harjula, K., Tompuri, T., Lintu, N., Väistö, J., Leppänen, P. H. T., Laaksonen, D. E., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2014. Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior with Academic Skills – A Follow-Up Study among Primary School Children. PLoS ONE 9(9): e107031. doi:10.1371/journal.pone.0107031.
- Hiidenmaa, S. 2008. PowerPoint oppimateriaali oppimisen edistämiseksi. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huotilainen, M., & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, P. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta ja tiede 50. 4/2013, 12–17.
- Lasten Liikunnan Tuki ry. 2017a. Toiminta tavaksi! Hämeenlinna: Lasten Liikunnan Tuki ry.
- Lasten Liikunnan Tuki ry. 2017b. Viitattu 02.05.2017. <http://www.lastenliikunnantuki.fi>.
- Liikkuva koulu. 2016. Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi. Pdf. OKM, OPH, Likes. Viitattu 11.11.2017. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_opas_web_0.pdf
- Liikkuva koulu. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä.
- Liikuntalaki 2015. 390/2015.
- LIKES. 2016. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä.
- Mero, A. 2007. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. (toim.) Urheiluvallmennus. VK- kustannus Oy, Jyväskylä, 11-36.
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 –vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä.
- Opetushallitus. 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Määräykset ja ohjeet 2011:1, 5.
- Opetushallitus. 2005. Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. Työryhmän raportti 16.12.2005. Moniste 1/2006. Viitattu 12.11.2017. http://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatu_kriteerit.pdf
- Pesola, A. 2015. Voiko toimistotyötä tehdä muutenkin kuin istuen? Toimiiko istuma-seisomatyöpiste istumisen terveyshaittojen torjumisessa? Työterveyslääkäri 2015;33(3):67-70. Viitattu 12.11.2017. http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=tll01354

Pietarinen J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.). Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus Kirja, Tammer-Paino, Tampere.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku. Turun ammattikorkeakoulu.

Syväoja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T. Hakonen, H., Kankaanpää, A., & Tammelin, T. H. 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, November 2013 – Volume 45 – Issue 11, 2098–2104. doi:10.1249/MSS.0b013e318296d7b8.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen, tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu –tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus.

Tiainen, T. & Välimäki, V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: PS-kustannus.

Turun ammattikorkeakoulu. 2017. Opinnäytetyötyypit. Viitattu 25.05.2017. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/Sivut/Opinnäytetyötyypit.aspx>

Valtioneuvosto. 2015. Hallitusohjelman toteutus ja kärkihankkeet. Viitattu 02.05.2017. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/osaaminen>.

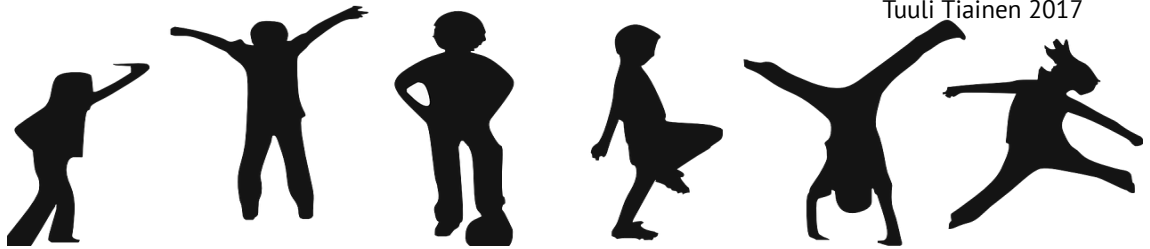
Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

PowerPoint –esitys



Oppimista tukeva aamu- ja iltapäivätoiminta

Toiminta tavaksi! –hanke
Lasten Liikunnan Tuki ry
Tuuli Tiainen 2017



Mitä, miksi ja kenelle?

- Leikkejä ja ideoita oppimista tukevaan aamu- ja iltapäivätoimintaan
- Lapsen koulunkäynnin ja oppimisen tukemiseksi sekä lisäämään liikettä lapsen päivään
- Aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille ja kouluohjaajille

1/13

Lasten Liikunnan Tuki ry

- Hämeenlinnalainen.
- Suomen ainoa lasten ja nuorten liikuntaseura, jonka toimintaan ei kuulu kilpailu-urheilu.
- Tavoitteena on innostaminen elinikäiseen liikuntaan.
- Tavoittaa vuosittain noin 2500 lasta ja lapsiperhettä.
- Kouluttaa ja työllistää nuoria ja aikuisia lasten ohjaamiseen esim. oppisopimuksilla.
- Työllistää vuosittain n. 50 henkilöä ohjaustoimintaan.
- Iltapäivätoiminta 13:lla hämeenlinnalaisella koululla (400 lasta), liikuntapäiväkerho Peuhula, koululiikuntatapahtumat, liikuntakerhot, Liikuntaleikkikoulut, kesäajan toiminta, luokkaretkiaktiviteetit, aikuisten ryhmäliikunta; tyky-toiminta, vesijumput, kuntosaliryhmät

2/13

Aamu- ja iltapäivätoiminta 1/2

- On perusopetuslain mukaista perusopetuksen oppilaille suunnattua ohjattua toimintaa, jonka kokonaisuudesta kunta vastaa.
- Pohjautuu perusopetuksen arvoihin
 - * ihmisoikeudet
 - * tasa-arvo
 - * demokratia
 - * luonnon monimuotoisuuden ja ympäristön elinkelpoisuuden säilyttäminen
 - * monikulttuurisuuden hyväksyminen
- Toiminnan tulee perusopetuksen tavoin edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä yksilön oikeuksien ja vapauksien kunnioittamista.
- Lähtökohtana on turvallisen kasvuympäristön tarjoaminen lapselle.

Opetushallitus, Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011

3/13

Aamu- ja iltapäivätoiminta 2/2

Tehtävänä on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen seuraavista näkökulmista:

- * Lapsen vapaa-ajan toiminnan ohjaaminen
- * Lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen
- * **Lapsen koulunkäynnin ja oppimisen tukeminen**
- * Varhainen puuttuminen ja sosiaalinen vahvistaminen

Opetushallitus, Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011

4/13

Oppimista tukeva aamu- ja iltapäivätoiminta

- Tarkoituksena on tukea lapsen oppimista osana aamu- ja iltapäivätoimintaa.
- Tähän pyritään tuomalla liikkumalla oppiminen osaksi kerhotoimintaa.
-> Oppisisältöjä ”piilotetaan” aamu- ja iltapäivätoiminnan arkeen ja käytäntöihin.
- Tarkoituksena ei ole toinen koulupäivä toisen perään.
- Tukiopetus, ennakoiva tukiopetus, kertaus, vahvistaminen

5/13

- Leikit pohjautuvat ensimmäisen luokan äidinkielen ja matematiikan oppisisältöihin sekä toiminnallisen iltapäiväkerhon liikuntasuunnitelmaan.

- Lukujuoksu (s. 10)
- Pesänryöstö tavuilla (s. 13)
- Aalto (s. 17)



6/13

Miksi liike mukaan oppimiseen? 1/4

- Aivosolut uusiutuvat liikkeen avulla ja oppiminen auttaa niiden säilymisessä. (Huotilainen 2017)
- Lyhytkin liikuntahetki juuri ennen kognitiivista testiä parantaa testisuoritusta. (Huotilainen 2017)
- Noin 5-30 min kestoiset liikuntahetket vaikuttavat liikunnan jälkeiseen oppimiseen. (Huotilainen 2017)
- Liikunta nostaa vireystilaa, parantaa oppimista ja muistia. (Syväoja ym. 2012)
- Hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä parempaan luku- ja laskutaitoon. (Haapala ym. 2014)

7/13

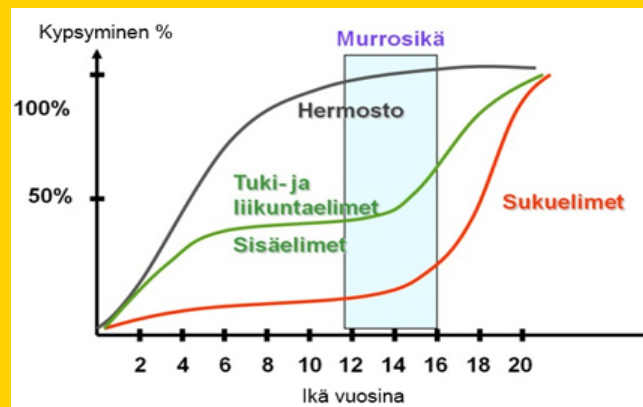
Miksi liike mukaan oppimiseen? 2/4

- Motoriset ongelmat, liikkumattomuus ja lihavuus yhdessä ennustavat heikkoa koulumenestystä. (Kantomaa ym. 2014)
- Koulupäivän liikunnallistaminen edistää kouluviihtyvyyttä ja työrauhaa. (Liikkuva koulu 2013)
- Liikunta lisää oppimispotentiaalia: tarkkaavaisuutta, keskittymistä, muistia, ajattelua ja tiedonkäsittelyä. (Syväoja ym. 2012)

8/13

Miksi liike mukaan oppimiseen? 3/4

Elinjärjestelmien kehittyminen Mero, A. Ym. 2004



9/13

Miksi liike mukaan oppimiseen? 4/4

LIIKUNNAN VÄLILLISIÄ VAIKUTUKSIA

- vuorovaikutus- ja ryhmätyötaidot
- kyky kuunnella ja noudattaa ohjeita
- vuoron odottaminen
- tunteiden purkaminen ja käsittely
- itseohjautuvuus
- itsetunto
- kouluviihtyvyys
- vireys
- vähemmän poissaoloja koulusta

(Kantomaa ym. 2013)

10/13

Nykytilanne

SUOSITUKSET:

- 7–18 –vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden määrä tulisi olla vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutuaika viihdemedian ääressä ei saisi ylittää kahta tuntia päivässä.
(Tammelin ym. 2015)
- Minimisuositusten mukaan liikkuu vain noin 49 % alakoululaisista ja 18 % yläkoululaisista. Erittäin vähän, eli alle 30 minuuttia päivässä, liikkuu 5 % alakoululaisista ja 20 % yläkoululaisista.
(Tammelin ym. 2015)
- Suomalaiset lapset ja nuoret viettävät yli puolet valveaikaajastaan paikallaan istuen tai makuulla.
(Vasankari 2017)
- ”Istuminen tappaa”
(Pesola 2016)

11/13

- Leikit pohjautuvat ensimmäisen luokan äidinkielen ja matematiikan oppisisältöihin sekä toiminnallisen iltapäiväkerhon liikuntasuunnitelmaan

- Vikkelästi paikoilleen (s. 21)

- Kumpi on? (s. 27)



Käytäntöön

- Mikä jäi erityisesti mieleen?
- Mitä otan kerhossani käyttöön jo heti huomenna?
- Mikä asia voisi muuttua kerhossani pidemmällä tähtäimellä?