



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tuulia Lehtonen & Sofia Jokiniemi

ESIKOULUIKÄISTEN

ELEKTRONIIKAN KÄYTTÄMINEN

Tottumusten vaikutus liikunnan ja unen määrään sekä laatuun

Sosiaali- ja terveysala
2017

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Tuulia Lehtonen & Sofia Jokiniemi
Opinnäytetyön nimi	Esikouluikäisten elektroniikan käyttäminen. Tottumusten vaikutus liikunnan ja unen määrään sekä laatuun
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	76 + 2 liitettä
Ohjaaja	Merja Kaminen

Nykyään lapset käyttävät pienestä pitäen mobiililaitteita ja muuta elektroniikkaa runsaasti. Samaan aikaan myös eri medioissa puhutaan lasten liikunnan määrien vähentyneen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää esikoululaisten elektroniikan käytön vaikutuksia liikunnan ja unen määrään. Tavoitteena oli myös kartoittaa, mikä on tutkittujen esikouluryhmien lasten tämänhetkinen liikkumisen ja elektroniikan käytön tilanne. Lisäksi haluttiin selvittää, mitä mieltä vanhemmat sekä esikoulun varhaiskasvattajat ovat esikoululiikunnasta ja elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsitteli varhaiskasvatusta ja esiopetusta. Teoriassa käsiteltiin myös päiväkodin ja huoltajien yhteistyötä sekä lasten liikuntaa, unta, hyvinvointia ja elektroniikan käyttöä. Kyseessä oli sekä laadullinen että määrällinen tutkimus, joka toteutettiin kahden vaasalaisen päiväkodin esiopetusryhmissä. Tutkimusaineisto kerättiin paperisilla kyselylomakkeilla, jotka olivat erilaisia esikoululaisten vanhemmille ja varhaiskasvattajille. Vanhemmilla oli mahdollisuus vastata myös e-lomakkeella. Saatuja vastauksia analysoitiin laadullisten kysymysten osalta aineistolähtöisen sisältöanalyysin avulla ja määrällisten kysymysten osalta puolestaan erilaisten diagrammien ja taulukoiden avulla.

Tutkimustuloksista ei ollut yleisesti havaittavissa, että elektroniikan käytöllä olisi suoria vaikutuksia lapsen liikkumisen tai unen määrään. Lasten liikunnan määrät ovat pääosin suositusten mukaisia, vaikka osa näyttääkin viettävän elektroniikan parissa hieman liikaa aikaa. Vastausten perusteella runsas elektroniikan käyttö saattaa aiheuttaa liikuntamäärien vähenemistä ja voimaattomuutta sekä nukahtamisvaikeuksia ja pahoja unia. Sekä varhaiskasvattajat että vanhemmat ovat suhteellisen tyytyväisiä esikoululiikunnan määrään. Elektroniikan hyödyntäminen sen sijaan herättää enemmän eriäviä mielipiteitä.

ABSTRACT

Author	Tuulia Lehtonen and Sofia Jokiniemi
Title	The Use of Electronics among Preschool Age-Children. The Effect of the Habits on the Amount and Quality of Physical Exercise and Sleep
Year	2017
Language	Finnish
Pages	76 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Merja Kaminen

Nowadays children use mobile devices and other electronics a lot from young age. At the same time, different media talk about how children do not exercise as much as they used to. The purpose of this research was to find out how the use of electronics affects the preschool age-children's amount of physical exercise and sleep. A further aim was to find out what the present situation is and what the parents and early childhood education professionals think about physical exercise at preschool and the use of electronics at preschool.

The theoretical framework of this research deals with early childhood education, preschool, the collaboration between the parents and the kindergarten. The theoretical part also examines children's physical exercise, sleep, well-being and use of electronics. The research was both qualitative and quantitative and was carried out in two preschools in Vaasa. The material was collected with two different paper questionnaires. The parents could also use an e-questionnaire. The material was analyzed by using material based content analysis and the quantitative results of the research were illustrated by different kind of diagrams and tables.

The results do not generally show that the use of electronics would affect the sleep or physical exercise. The amount of physical exercise is as recommended although too much time is spent with home electronics. An excessive use of electronics can decrease physical activity and cause sleep problems and night-mares. Both the parents and the staff were relatively satisfied with the amount of preschool physical exercise. The responses varied more with the questions about the use of electronics in preschool education.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	VARHAISKASVATUS JA ESIOPETUS	11
	2.1 Varhaiskasvatuslaki	11
	2.2 Päiväkodin ja huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö.....	13
	2.3 Esiopetus.....	14
	2.4 Perusopetuslaki	15
3	LIIKUNTA, UNI JA HYVINVOINTI.....	17
	3.1 Liikunta.....	17
	3.1.1 Liikunnan fyysiset vaikutukset	17
	3.1.2 Liikunnan sosiaalisemotionaaliset vaikutukset.....	18
	3.1.3 Liikunnan vaikutus motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen ...	19
	3.1.4 Liikunnan suositukset	20
	3.1.5 Lasten liikunnan nykytilanne	20
	3.1.6 Liikunta esiopetuksessa.....	21
	3.2 Uni	23
	3.2.1 Unen merkitys lapsen kehitykselle.....	24
	3.2.2 Univaje	24
	3.2.3 Unihäiriöt	25
	3.3 Hyvinvointi	26
	3.3.1 Varhaiskasvatuksen tuki.....	27
	3.3.2 Esiopetuksen tuki	27
4	LAPSET JA ELEKTRONIIKKA.....	29
	4.1 Lasten median käyttö	29
	4.2 Ruutuaika	30
	4.3 Digitalisaatio	31
	4.4 Media- sekä teknologiakasvatus	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	34

5.1	Aikaisemmat tutkimukset	34
5.2	Tutkimusmenetelmä.....	35
5.3	Aineistonhankinta	36
5.4	Aineiston analyysi.....	39
5.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	40
6	TUTKIMUSTULOKSET	43
6.1	Tutkimuksen tulokset vanhempien vastausten osalta	43
6.1.1	Hengästyttävän liikunnan määrä	44
6.1.2	Ei-hengästyttävän liikunnan määrä	45
6.1.3	Liikunta lapsen vapaa-ajalla.....	46
6.1.4	Mobiililaitteiden käyttökerrat viikossa	47
6.1.5	Mobiililaitteiden käytön määrä päivää kohden	48
6.1.6	Mobiililaitteiden käytön tarkoitus	49
6.1.7	Television katsomisen määrät	50
6.1.8	Lasten television katsominen	51
6.1.9	Lapsen yöunen määrä.....	52
6.1.10	Lapsen päiväunien määrä.....	53
6.1.11	Pelaamisen ja television katselun vaikutus lapsen liikkumiseen	53
6.1.12	Pelaamisen ja television katselun vaikutus lapsen yöuniin.....	55
6.1.13	Vanhempien näkemys esikoululiikunnasta	55
6.1.14	Vanhempien näkemys elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa	57
6.1.15	Lasten mielenkiinnonkohteet	59
6.1.16	Yhteenveto lasten liikunnan, elektroniikan käytön sekä unen määristä.....	60
6.2	Tutkimuksen tulokset varhaiskasvattajien vastausten osalta	62
6.2.1	Liikunnan määrä esikoulupäivän aikana	62
6.2.2	Liikunnan eri muodot esikoulupäivän aikana	62
6.2.3	Tablettien käytön määrä ja tarkoitus esikoulupäivän aikana	63
6.2.4	Varhaiskasvattajien näkemys esikoululiikunnasta.....	64
6.2.5	Varhaiskasvattajien näkemys elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa	64

6.2.6	Elektroniikan käytön ja liikunta harrastusten näkyvyys lapsista	65
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	66
8	POHDINTA.....	70
	LÄHTEET.....	73

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Hengästyttävän liikunnan vastausmäärät prosentteina	44
Kuvio 2. Ei-hengästyttävän liikunnan vastaajamäärät prosentteina	45
Kuvio 3. Lasten vapaa-ajan liikuntamuodot ilmaistuina vastaajamäärien kera	46
Kuvio 4. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten mobiililaitteiden käyttökerroista viikossa	47
Kuvio 5. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten mobiililaitteiden käytön määristä päivää kohden	48
Kuvio 6. Lasten mobiililaitteiden käytön muodot ilmaisuna	49
Kuvio 7. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten television katsomisen määristä	50
Kuvio 8. Lasten television katsomisen muodot ilmaistuina vastaajamäärien kera	51
Kuvio 9. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten yöunien määristä	52
Kuvio 10. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten päiväunien määristä	53
Kuvio 11. Lasten mielenkiinnonkohteiden jakautuminen prosentteina	59
Taulukko 1. Yhteenveto lasten liikunnan, elektroniikan käytön sekä unen määristä numeraalisesti ilmaistuna	60

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje ja kysymykset vanhemmille**LIITE 2.** Saatekirje ja kysymykset varhaiskasvattajille

1 JOHDANTO

Nykyään lapset oppivat pienestä pitäen käyttämään mobiililaitteita sekä muuta elektroniikkaa. Jo 3 -vuotiaat viettävät aikaa television, tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinäässä noin tunnin arkipäivinä ja yli puolitoista tuntia viikonloppuisin. Lasten kasvaessa digitaalisen tekniikan käyttö lisääntyy entisestään, ja konsolipelit, tabletit sekä älypuhelimet ovatkin viimeistään esiopetusikäisenä lähes kaikille lapsille tuttuja. Liiallinen television katselu sekä pelaaminen voivat aiheuttaa lapsille muun muassa unihäiriöitä.

Lasten ja nuorten liikkumisen vähenemisestä on myös viime vuosina keskusteltu paljon eri medioissa. Liikkumisen vähenemisen seurauksena muun muassa lasten perusliikuntataidot ovat heikentyneet jatkuvasti viime vuosikymmenien aikana. Lasten liikunnan vähäisyys ja samalla kasvava elektroniikan käytön määrä on hyvin huolestuttavaa, sillä uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kahdeksan vuotiaiden lasten tulisi saada päivittäin vähintään kolme tuntia liikuntaa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää esikoululaisten elektroniikan käytön vaikutuksia liikunnan ja unen määrään. Tavoitteena oli myös kartoittaa, mikä on tutkimiemme esikouluryhmien lasten tämänhetkinen liikkumisen ja elektroniikan käytön tilanne. Lisäksi halusimme selvittää, mitä mieltä vanhemmat sekä esikoulun varhaiskasvattajat ovat esikoululiikunnasta ja elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa. Tutkimuksessa elektroniikka on rajattu mobiililaitteisiin ja televisioon. Mobiililaitteisiin lasketaan älypuhelimet, tabletit sekä kannettavat tietokoneet. Työssä on käytetty pääosin esikoulukäsitettä, sillä se on meille henkilökohtaisesti tutumpi kuin sanan synonyymi esiopetus. Esiopetus sanaa on kuitenkin myös käytetty erityisesti teorioista puhuttaessa.

Kyseessä oli sekä laadullinen että määrällinen tutkimus, joka toteutettiin kahdessa vaasalaisessa päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui toisesta päiväkodista kaksi esiopetusryhmää ja toisesta yksi. Tutkimusaineisto kerättiin paperisilla kyselylomakkeilla sekä esikoululaisten vanhemmilta, että varhaiskasvattajilta. Vanhemmillä oli

mahdollisuus vastata myös e-lomakkeella. Vanhempien kyselyyn saimme 12 vastausta ja varhaiskasvattajille suunnattuun 4.

Laadullisiin kysymyksiin saatuja vastauksia analysoitiin aineistolähtöisen sisältöanalyysin avulla, ja tuloksia selvennettiin lukijalle erilaisten kuvioiden sekä lainausten avulla. Määrällisten kysymysten vastauksia analysoitiin puolestaan erilaisien diagrammien ja taulukoiden avulla, jotka myös havainnollistavat lukijalle saamiemme tuloksia.

Saamiemme tulosten pohjalta voidaan esimerkiksi kehittää liikuntaa esikoulussa ja arvioida sitä, onko elektroniikan hyödyntäminen tällä hetkellä riittävää. Lisäksi tulosten pohjalta voidaan kartoittaa, onko lasten liikkumisen määrä niin huolestuttavalla tasolla ja samassa ruutuajan määrät niin suuria kuin nykyään annetaan ymmärtää.

2 VARHAISKASVATUS JA ESIOPETUS

Varhaiskasvatus on lapsen elämässä tärkeä vaihe hänen kasvun ja oppimisen polun kannalta. Sen tarkoituksena on tukea ja täydentää kotien kasvatustehtävää ja myös omalta osaltaan edistää lapsen hyvinvointia. Huoltajilla kumminkin on ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta. Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista monipuolisesti yhteistyössä huoltajien kanssa. Huoltajalla on oikeus päättää lapsensa osallistumista varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus palveluna edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa opetetaan lapsille tärkeitä tietoja ja taitoja, jotka vahvistavat lapsen osallisuutta ja myös aktiivista roolia yhteiskunnassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, 14.)

2.1 Varhaiskasvatustilaki

Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena. Lain mukaan lapsella on oikeus saada suunnitelmallista sekä tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Jokaiselle lapselle laaditaan päiväkodissa ja perhepäivähoidossa varhaiskasvatussuunnitelma, jonka avulla pystytään huolehtimaan lapselle yksilöllinen kasvatus. Varhaiskasvatussuunnitelman lähtökohtana on lapsen etu ja tarpeet, mutta siinä huomioidaan myös lapsen mielipiteet ja toiveet. Suunnitelma laaditaan, kun lapsi aloittaa päiväkodissa tai perhepäivähoidossa. Henkilöstö laatii lapsen varhaiskasvatussuunnitelman yhdessä huoltajan kanssa. Varhaiskasvatusta voivat saada alle kouluikäiset lapset, kun lapsen erityiset olosuhteet sitä vaativat tai, kun vanhemmille lapsille hoitoa ei ole muulla tavoin järjestetty. Varhaiskasvatus tulee järjestää niin, että se tarjoaa lapsen hoidolle sekä kasvatukselle sopivan hoitopaikan ja jatkuvan hoidon sinä vuoronkauden aikana, jolloin sitä tarvitaan. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016, 10; L 19.1.1973/36.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 ovat varhaiskasvatustilain mukaisesti Opetushallituksen laatima valtakunnallinen malli, jonka mukaan paikalliset kuin myös lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatusta toteutetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 ei ole suositus, vaan normi joka

velvoittaa kuntia. Varhaiskasvatustalaki ohjaa Varhaiskasvatuksen perusteiden 2016 laatimista, koska laissa on säädetty lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen kuin myös varhaiskasvatuksen tavoitteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 tehtävä on tukea sekä ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteutumista sekä kehittämistä kuin myös edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 8.)

Varhaiskasvatuksen laissa on myös määritelty varhaiskasvatuksen kymmenen tavoitetta. Lain mukaan tavoitteena on lapsen iän ja kehityksen mukaisen kasvun, kehityksen, terveyden sekä hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi tavoitteena on tukea lasten oppimisen edellytyksiä sekä edistää elinikäistä oppimista, jonka myötä toteuttaa lasten leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön tukevaa monipuolista pedagogista toimintaa. Tarkoituksena on myös mahdollistaa lapsille myönteiset oppimiskokemukset sekä varmistaa lapselle kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen ympäristö varhaiskasvatuksen aikana. (L 19.1.1973/36.)

Tavoitteena on lisäksi turvata lasta kunnioittava toiminnanmuoto ja mahdollisuuksien mukaan pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja henkilökunnan välillä. Lain tarkoituksena on antaa jokaiselle lapselle yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen ja edistää sukupuolten tasa-arvoa, sekä antaa lapsille valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa kulttuuriperinteitä niin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista kuin myös katsomuksellista taustaa. (L 19.1.1973/36.)

Lapsen yksilöllisen tuen tarve on yksi lain asettama tavoite. Sen myötä varhaiskasvatuksessa on järjestettävä lapselle tarkoituksenmukaista tukea sekä tarpeen vaatiessa hyödynnettävä monialaista yhteistyötä. Lisäksi tavoitteena on kehittää lasten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä edistää lapsen toimintaa vertaisryhmässä, ja myös ohjata eettiseen vastuullisuuteen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnalliseen jäsenyyteen. Lain tavoitteena on varmistaa lasten mahdollisuus osallistua sekä saada vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Tavoitteena on myös toimia yhdessä niin lasten kuin myös lasten vanhempien tai muun

huoltajan kanssa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen eduksi sekä myös tukea lasten vanhempia tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (L 19.1.1973/36.)

2.2 Päiväkodin ja huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö

Päiväkodin henkilökunnan ja huoltajien yhteistyöllä on tärkeä tekijä varhaiskasvatuksessa. Heidän välisen yhteistyön tavoitteena on sitoutua yhdessä huolehtimaan lasten terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämistä. Päiväkodin henkilökunnan on huomioitava yhteistyössä perheiden moniaisuus, lasten yksilölliset tarpeet ja huoltajuuteen sekä vanhemmuuteen koskevat kysymykset. Henkilökunta keskustelee yhdessä huoltajien kanssa lapsen kasvatustyöhön liittyvistä arvoista, tavoitteista ja vastuista. Yhteistyön onnistuminen vaatii vuorovaikutsesta kanssakäymistä henkilökunnan ja huoltajien välillä sekä päiväkodin henkilökunnalta aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 32–33.)

Yhteistyö näkyy lapsen varhaiskasvatuksen aikana eri tavoin, esimerkiksi lasten päivän aikana tapahtuneet asiat ja kokemukset kerrotaan huoltajille. Huoltajien ja henkilökunnan välisten keskusteluiden sekä lapsen hoitopäivän aikana tehtyjen havaintojen kertomisen avulla voidaan luoda pohja lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiselle. Erityisesti lapsen siirtymissä yhteistyö korostuu, esimerkiksi lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa, varhaiskasvatuksen aikaisissa siirtymissä, lapsen vaihtaessa päiväkotia tai aloittaessa esiopetuksen. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 33.)

Lisäksi huoltajien kanssa tehtävässä yhteistyössä hyödynnetään tieto- ja viestintäteknologiaa, minkä avulla voidaan tukea huoltajien keskinäistä vuorovaikutusta. Verkostoituminen ja yhteinen toiminta eri tilaisuuksissa vahvistavat huoltajien yhteisöllisyyttä ja tukee henkilökunnan työtä. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 33.)

2.3 Esiopetus

Lapsi esikoululaisena on luonnollisesti leikkivä, sosiaalinen aktiivinen ja myös osallinen oman oppimisensa rakentajana. Lapsen oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa niin toisten lasten, opettajien, eri yhteisöjen kuin myös lähiympäristön kanssa. Lapsen siirtyminen esiopetusryhmään on viimeinen päiväkodin sisällä tapahtuva siirtymäprosessi. Esiopetusta järjestetään joko päiväkodissa tai peruskoulussa, jolloin lain mukaan, se on valmisteltu koskemaan kuusi vuotiaita lapsia. Suomessa kunnan järjestämään esiopetukseen osallistuu noin 96 prosenttia kuusivuotiaiden ikäluokasta. Esiopetus suunnitellaan ja toteutetaan niin, että lapsilla on mahdollisuus innostua, kokeilla ja myös oppia uutta sekä lapsilla on mahdollisuuksia monipuoliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. (Kari-
koski & Tiilikka 2016, 88.)

Esiopetuksen tavoitteena on, että lapset oppisivat arvostamaan ihmisten yhdenvertaisuutta ja myös omaa ainutlaatuisuuttaan. Tavoitteena on myös edistää lasten kasvu-, kehitys ja oppimisedellytyksiä sekä vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja ja tervettä itsetuntoa leikin ja myönteisen oppimiskokemusten avulla. Esiopetuksella on tärkeä tehtävä lapsen kasvun ja oppimisen tuen tarpeiden aikaisessa havaitsemisessa, tuen antamisessa sekä samalla vaikeuksien ehkäisemisessä. Lapsen kehityksen ja oppimisen vaikuttaviin ongelmiin puututtaessa ajoissa ja oikeanaikaisesti, voidaan ehkäistä kasaantuvia sekä mahdollisesti myöhemmin esiintyviä vaikeuksia. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 12; OAJ 2017.)

Perusopetuslain mukaan esiopetuksessa olevalle lapselle tulee laatia oppimissuunnitelma, jos hän tarvitsee säännöllistä tukea tai samanaikaisesti useampia kasvun sekä oppimisen tukimuotoja. Jos lapselle on tehty erityisen tuen päätös, annetaan lapselle erityisopetusta henkilökohtaisen opetuksen järjestämisen suunnitelman mukaan. (OAJ 2017.)

Varhaiskasvatus ja siihen sisältyvä esiopetus sekä perusopetus yhdessä muodostavat lapsen kasvulle ja oppimiselle yhtenäisesti etenevän kokonaisuuden sekä perustan lapsen elinikäiselle oppimiselle. Toiminnan perustana on lapsilähtöisyys ja sen avulla vahvistetaan lapsen myönteistä minäkuvaa sekä käsitystä itsestään oppijana.

Opetuksessa otetaan myönteisillä tavoilla huomioon lasten erilaiset kielelliset, kulttuuriset, katsomukselliset sekä uskomukselliset taustat. (Karikoski & Tiilikka 2016, 88; Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 12, 44.)

Esiopetusta ohjaa Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet, jotka Opetushallitus on laatinut. Se toteutuu paikallisten opetussuunnitelmien mukaisesti, ja siinä kuvataan esiopetuksen järjestämisestä, sitä ohjaavia velvoitteita ja sen tehtävää osana oppimisen polkua. Suunnitelmassa on eriteltyä esiopetuksen arvoperusta, oppimiskäsitys, laaja-alaisen oppimisen tavoitteet ja mahdolliset paikalliset painotukset. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 8; Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 44.)

2.4 Perusopetuslaki

Esiopetus on osa varhaiskasvatusta, mutta sitä säätelee perusopetuslaki. Perusopetuslain mukaan lapsen on osallistuttava ennen koulun aloittamista vuoden kestävään esiopetukseen tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttamaan toimintaan. Lapsen esiopetukseen osallistuminen on huoltajan vastuulla, jolloin lapsen tulee osallistua joko kunnan järjestämään esiopetukseen tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttamaan toimintaan. Esiopetus kestää yleensä yhden lukuvuoden ja sitä annetaan vähintään 700 tuntia. Esiopetusta järjestettäessä on otettava huomioon, että opetukseen osallistuvilla lapsilla on mahdollisuus käyttää myös muita varhaiskasvatuksen palveluja. Esiopetus alkaa pidennetyn oppivelvollisuuden omaavilla lapsilla vuoden muita aikaisemmin ja heillä se voi kestää kaksi vuotta. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 8; L 21.8.1998/628; Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 13; OAJ 2017.)

Laissa on määritelty, että esiopetuksen tavoitteena on osana varhaiskasvatusta parantaa lasten oppimisedellytyksiä, tukea lasten kasvua ihmisyyteen ja eettisenä yhteiskunnan jäsenenä sekä antaa lapsille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Perusopetuslaissa korostetaan esiopetuksessa huoltajien osallisuutta. Tämä tarkoittaa, että huoltajilla on oikeus saada tietoa esiopetuksen toiminnasta ja tavoitteista jo ennen esiopetukseen ilmoittautumista kuin myös lapsen esiopetuksen päivästä esiope-

tuksen aikana. Huoltajien mielipiteet ja tietoja kuunnellaan ja heidän antamaa palautetta hyödynnetään esiopetusta kehittäessä. Lapselle ovat maksuttomia lain mukaan: esiopetus ja sen opetuksessa käytettävät oppimateriaalit ja välineet myös tarvittava oppilashuolto. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 13.)

3 LIIKUNTA, UNI JA HYVINVOINTI

Lapsen joka päiväisen hyvinvoinnin perustana on päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttäminen, terveellinen ravinto sekä riittävä lepo. Liikkuessaan lapsi kuluttaa energiaa, jolloin myös riittävän ravinnon saannista on huolehdittava. Liikkuva lapsi myös väsyä, jonka vuoksi hänellä on luonnollinen tarve uneen. Säännöllisen liikunnan hyödyt näkyvät lapsen päivittäisessä hyvinvoinnissa, mutta niillä on myös pidempi aikaisia vaikutuksia. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140.)

3.1 Liikunta

Liikunnan harrastamisen pohjana on perusliikuntataitojen eli juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen ja kiinni ottamisen taitojen hallitseminen. Nämä taidot suurin osa lapsista saavuttaa pääosin 6–7 ikävuoteen mennessä. Monista erinäisistä syistä johtuen perusliikuntataidot voivat kuitenkin kehittyä tätä hitaamminkin tai jäädä osittain kehittymättä. Taitoja voi kehittää vielä myöhemmälläkin iällä, mutta silloin se vaatii kovempaa panostusta ja erityistä huomiota esimerkiksi ohjauksessa. Näin ollen tärkeä pohja liikkumiselle ja liikunnalliselle elämäntavalle rakennetaan jo varhaislapsuudessa. (Jaakkola 2016, 28–29, 39.)

Liikunnan vaikutukset ihmiseen ovat kokonaisvaltaiset. Vaikutukset näkyvät sekä fyysisessä, psyykkisessä että sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Erityisesti lapsilla liikunnalla on suuri merkitys myös motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Riittävä fyysinen aktiivisuus onkin tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan ja kokemaan liikunnan tuottamaa iloa. (TEKO 2017; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

3.1.1 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi harrastaa liikuntaa. Liikuntaan yhdistettynä riittävä ravinto, uni sekä hygienia turvaavat lapsen lihasten, luiden ja jänteiden vahvistumisen. Fyysinen aktiivisuus

vaikuttaa lapsen kehoon hyvin monella eri tavalla. Varsinkin esikoulu- ja ala-asteikässä kehon koolla ja voimakkuudella on suuri merkitys, sillä sen ikäisten lasten sosiaalinen arvojärjestys muodostuu hyvin usein juuri näiden piirteitten perusteella. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138; Zimmer 2001, 23.)

Liikunnan avulla lihakset kasvavat, vahvistuvat ja niiden kestävyys paranee. Myös luusto vahvistuu, nivelet notkistuvat ja keuhkojen, sydämen sekä verenkierron toiminta tehostuu. Liikkumisen myötä myös liikehallinta kehittyy eli ketteryys, koordinaatiokyky, reaktiokyky, nopeus sekä tasapaino parantuvat. Lisäksi liikunta auttaa pitämään painon hallinnassa ja pienentää monien sairauksien riskiä. Liikunnan avulla voidaan myös ehkäistä monia sairauksia ja se onkin tehokas lääke useiden sairauksien hoitoon. (TEKO 2017.)

Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti myös keskittymiskykyyn sekä muistiin. Myös nukahtaminen helpottuu ja unen laatu paranee. Näin liikunta tukee uusien, myös tiedollisten, asioiden oppimista ja auttaa jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Liikunnan kautta myös kehonhallinta vahvistuu ja taito hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan kehittyä. (TEKO 2017.)

3.1.2 Liikunnan sosiaalisemotionaaliset vaikutukset

Fyysinen aktiivisuus kehittää lapsen itsetuntoa ja positiivista minäkäsitystä sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Ulkonäkö ja sosiaalinen hyväksyntä näyttäytyvät erilaisten tutkimusten valossa yhtenä tärkeimmistä tekijöistä positiivisen itsetunnon kehittymisen kannalta. Säännöllinen liikunta tukee lapsen moraalista kehitystä ja tunteiden käsittelyä. Lisäksi yhdessä tekemällä ja oppimalla harjoitellaan myös toisten ihmisen auttamista ja hänen tunteidensa huomiointia. Monet liikuntatilanteet, kuten leikit, pelit ja kisailut herättävät usein vahvoja tunteita, joita on osattava säädellä. Nämä tilanteet tarjoavat mahdollisuuksia käsitellä niin positiivisia kuin myös negatiivisia tunteita sekä tappioiden ja pettymysten kokemista ja sietämistä. (Jaakkola 2016, 33–34; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140.)

Liikuntataitojen taso ratkaisee monesti myös sen, millaisiin sosiaalisiin kontakteihin lapsi hakeutuu. Toisaalta taas voi olla niin, että sosiaalinen ympäristö haastaa lasta liikkumaan entistä enemmän. Erilaisiin ryhmiin tai joukkueisiin kuuluminen lisää usein yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja myös harjaannuttaa tunteiden ilmaisun säätelyä, joka on leikeissä välttämätöntä. (Jaakkola 2016, 34; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140.)

3.1.3 Liikunnan vaikutus motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen

Liikunta on hyvin tärkeässä roolissa lapsen motorisen ja kognitiivisen kehityksen kannalta. Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita jokainen ihminen tarvitsee läpi elämän selviytyäkseen itsenäisesti. Näihin taitoihin kuuluvat kävely, juoksu, heittäminen, hyppiminen, kiinniottaminen sekä lyönti- ja potkuliikkeet. Liikunnan avulla edellä mainitut taidot kehittyvät. Suurien lihasryhmien aikaansaamien motoristen taitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen, kuten kynän käytön oppimiselle. Riittävät motoriset taidot luovat mahdollisuuden osallistua peleihin ja leikkeihin, mitkä kehittävät monipuolisesti sosiaalisia taitoja. Lapset, joilla on heikot perusliikuntataidot, ovat uhkana jäädä näiden pelien ja leikkien ulkopuolelle. Lisäksi tutkimustulokset ovat osoittaneet, että perusliikuntataidoilla on vaikutuksia koulumenestykseen positiivisessa valossa. (Jaakkola 2016, 33; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138.)

Motoristen taitojen lisäksi lapsen aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta muokkaa myös kognitiivisia taitoja. Useat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että perusliikuntataidoilla on positiivinen vaikutus erilaisiin kognitiivisiin taitoihin, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen. Puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteyttä erilaisten oppimisvaikeuksien kanssa. Tällaisia puutteita ovat: huono tasapaino, ongelmat kehonhahmotuksessa ja kehon keskilinjan ylittämässä, vaikeus yhdistää kehon oikean ja vasemman puolen liikkeitä sekä hahmottaa tilaa. Yleisiä oppimisen edellytyksiä ja aistitoimintojen yhteistyötä voidaankin parantaa liikunnan avulla. (Jaakkola 2016, 33; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138.)

3.1.4 Liikunnan suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2016 uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden perustana on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Suositukset antavat ohjeita alle kahdeksan vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 5–7.)

Uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi saada päivittäin vähintään kolme tuntia liikuntaa. Kolmen tuntiin sisältyy kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista: kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi sisältyä lapsen päivään vähintään tunti, sisältäen esimerkiksi hippaleikkejä, trampoliinihyppelyä, kiipeilyä ja uintia. Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa tulisi puolestaan olla kaksi tuntia päivässä. Edellä mainittuihin lasketaan esimerkiksi metsäretkeily, pyöräily, kävely ja pallonheittely. Kolmen tunnin suositusten lisäksi lapsen päivään kuuluu rauhallista arjen touhuilua, kuten autoilla, rakennuspalikoilla tai nukkeilla leikkimistä. On myös tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 18; Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 14.)

3.1.5 Lasten liikunnan nykytilanne

On hyvin huolestuttavaa, miten lasten liikunnan määrät ovat laskeneet ja samassa tablettien ja muun elektroniikan käyttö lisääntynyt jo pienten lasten keskuudessa. Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten perusliikuntataidot ovat heikentyneet jatkuvasti viime vuosikymmenien aikana, joka on seurausta yleisen fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Jaakkola (2016) kertoo kirjassaan, miten tutkimukset ja käytännön toimijoiden kokemukset ovat osoittaneet, että niin lasten kuin nuortenkin juoksemisen taito on heikentynyt viime vuosien aikana. Esimerkkinä hän kertoo, miten monet opettajat ovat tuoneet esille, että lähes jokaisessa ryhmässä olevan lapsia,

jotka eivät osaa juosta johtuen huonosta tasapainosta, rytmikkyyden puutteista tai yksinkertaisesti fyysisistä ominaisuuksista. (Jaakkola 2016, 11, 39.)

Juoksemisen lisäksi heittämistä pidetään nykyään hyvin tärkeänä perusliikuntataitona, sillä niin tutkimukset kuin käytännön kentän havainnot ovat osoittaneet lasten ja nuorten heittotaidon huonontuneen selvästi. Heittotaidon heikentymiseen on vaikuttanut yksinkertaisesti se, ettei nykylapsilla ole enää niin paljon mahdollisuuksia heittää palloa ja muita välineitä kuin ennen. (Jaakkola 2016, 163.)

Nykypäivänä alle kouluikäisten lasten arkipäivät kuluvat enimmäkseen fyysisesti kevyissä touhuissa ja lapset liikkuvat keskimäärin 1–2 tuntia päivässä, josta noin tunti on reipasta liikuntaa. Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 55.)

Helsingin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan korkeaa fyysistä aktiivisuutta, joka pitää sisällään ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa ja fyysistä ponnistelua, oli päiväkodeissa klo 8:00–16:00 välisenä aikana keskimäärin 47,5 minuuttia (9,9 %). Kohtuullisesti kuormittavaa liikkumista, joka sisältää kävelyä ja kokovartaloliikkeitä, oli päiväkodeissa keskimäärin 132 minuuttia (29,0 %). Matalaa fyysistä aktiivisuutta, joka pitää sisällään istumista, kynän käyttöä ja esimerkiksi ruokailutilanteita, oli kaikkiaan 293 minuuttia (61,1 %), eli lähes viisi tuntia kahdeksan tunnin jaksosta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 55.)

3.1.6 Liikunta esiopetuksessa

Liikunta on osana lapsen elämää ja oppimista lähes kaikissa tilanteissa. Esiopetuksen sisältöihin tutustutaan esimerkiksi hyppien, heittäen ja lorutellen niin, että liike ja lukumäärä tai liike ja äänten oppiminen tukevat toisiaan. Esiopetuksessa korostuukin koko kehon liike ja vauhdikas oppimisen ilo. Esiopetus toteutettuna liikunnan keinoin on parhaillaan sellaista, että esiopetuksen sisältöihin tutustutaan ensin liikunnallisilla ja toiminnallisilla keinoilla ja vasta sen jälkeen kynä-paperi- työskentelyyn keskittyen. (Pulli 2013, 11, 153.)

Sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016, että Esiopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan liikunnan tärkeyttä. Molemmissa nostetaan sekä varhaiskasvatukseen että yksityiskohtaisemmin esiopetuksen yhdeksi tavoitteeksi lapsien innostaminen liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Ohjatun liikkumisen lisäksi on huolehdittava siitä, että lapsilla on mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona, kaikkina vuodenaikoina. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia tulee rohkaista liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 37–38; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Esiopetuksessa harjoitellaan monipuolisesti ja säännöllisesti arkeen liittyviä motorisia perustaitoja eri ympäristöissä. Näitä ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Tasapainoa pyritään kehittämään pysähtymisiä ja harhauttamisia sisältävien leikkien avulla tai erilaisilla taitoradalla leikitellen. Liikkumistaitoja edistetään kierimistä, kiipeämistä, juoksua ja hyppelyjä sisältävillä harjoituksilla. Välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan työntämällä ja vetämällä sekä käyttämällä monipuolisesti eri välineitä ja palloja. Lisäksi lapsia innostetaan harjaannuttamaan hienomotorisia taitojaan sorminäppäryyttä ja tarkkuutta kehittävien pelien ja leikkien avulla. Tavoitteena on, että toiminta antaa jokaiselle lapselle mahdollisuuksia osallistumiseen ja onnistumiseen sekä tukee lasten toimintakykyä ja hyvinvointia. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 37–38.)

Uudessa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 korostetaan erityisesti sitä, kuinka liikuntakasvatukseen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille ja fyysisen aktiivisuuden tuleekin olla luonteva osa lapsen päivää. Varhaiskasvatukseen liikunnassa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä. Lasten liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoiltaan, intensiteetiltään sekä nopeudeltaan ja lasten tulee saada kokemuksia sekä yksin, parin kuin ryhmän kanssa liikkumisesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset pääsevät monipuolisesti nauttimaan liikkumisesta eri tilanteissa. On myös tärkeää, että liikuntavälineet ovat lasten vapaassa käytössä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Tavoitteellisen ja monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa edellyttää kasvattajien tiivistä yhteistyötä. Lasten runsas omaehtoinen liikkuminen on mahdollista vain, jos koko henkilöstö sitoutuu kehittämään fyysistä ympäristöä, asettamaan liikuntavälineet vapaasti lasten saataville, karsimaan turhia kieltoja sekä kannustamaan lapsia fyysiseen toimintaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 151.)

Sekä Vaasan kaupungin oma varhaiskasvatussuunnitelma, että esiopetussuunnitelma tuo esiin tavoitteen innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan tuottamaa iloa. Lapsia kannustetaan liikkumaan jokaisena vuodenaikana, ja ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan, että lapsilla on mahdollisuuksia päivän aikana myös omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen korostetaan olevan monipuolista, tavoitteellista, lapsilähtöistä sekä säännöllistä. Erityisesti esiopetuksessa harjoitellaan säännöllisesti ja monipuolisesti arkeen liittyviä motorisia perustaitoja eri ympäristöissä. Tärkeää on myös hienomotoristen taitojen harjaannuttaminen sorminäppäryyttä ja tarkkuutta kehittävien pelien ja leikkien avulla. (Vaasan kaupunki 2017, 36; Vaasan kaupunki 2016, 30.)

3.2 Uni

Esikoululaisen unentarve on noin 9–11 tuntia vuorokaudessa, eikä päiväunien nukkuminen ole hänelle enää välttämätöntä. Esikouluiässä alkavat päiväunet jäädä pois, mutta edelleen kuitenkin useat lapset tarvitsevat päiväunet päivän toimintojen keskelle. Riittävästä unesta tuntimäärän sijaan kertoo, kun lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Lapsen nukahtamista ja nukkumista tukevat säännöllinen elämänrytmi, koska se luo lapselle turvallisuutta. Lapsen päivään sisältyy vuorotain ruokailu, leikki, seurustelu, ulkoilu ja päiväunet sekä tutut rutiinit ennen nukkumaanmenoa. (Babycenter 2016; MLL 2017 a.)

3.2.1 Unen merkitys lapsen kehitykselle

Lapsen terveettä kehitystä ja kasvua tukevat riittävä uni ja lepo. Unella on tärkeä rooli lapsen aivojen toiminnalle, koska se mahdollistaa uuden oppimisen ja oppitusten asioiden muistiin painumisen. Lisäksi lapsen nukkuessa unen aikana erittyy kasvuun tarvittavia hormoneja. Unien aikana lapsi käsittelee vaikeita asioita kuin myös pelkojaan, jolloin uni on myös lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta tärkeä. Lapsen unen kannalta unirytmien säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni ovat tärkeitä. (MLL 2017 a; Neuvokas perhe 2017 a.)

Unen tarve on yksilöllistä lapsilla. Jos lapsi herää aamulla virkeänä sekä levänneenä on se merkki siitä, että lapsi on saanut tarpeeksi unta. Hyvän nukutun yön jälkeen lapsi on pirteä, leikkivä, osallistuu koulutyöhön ja maistuu ruoka. Lapselle riittävä unen saanti, on tärkeää, jotta hän kehittyisi, voisi hyvin, jaksaisi leikkiä ja oppisi uusia asioita päivän aikana. Hyvällä unella on vaikutuksia myös lapsen luovuuteen, keskittymiskykyyn sekä mielialaan. Päiväunien tarve lapsille on yksilöllistä. Pieni lepoaika on kuitenkin usein tarpeellinen myös leikki-ikäiselle, joka ei nuku päiväunia, sillä levon jälkeen lapsi jaksaa leikkiä loppupäivän pirteänä. (MLL 2017 b.; THL 2017 a.; Neuvokas perhe 2017 a.)

Riittämätön uni saattaa aiheuttaa rauhattomuutta ja keskittymisvaikeuksia sekä se vaikuttaa lapsen jaksamiseen, aamupalan maistumiseen, mielitekoihin sekä ulkoiluhalukkuuteen. Unella on myös vaikutuksia lapsen sosiaaliseen elämään, itsetuntoon, vastustuskykyyn ja sairauksista toipumiseen. Lapsella on suurempi riski joutua onnettomuuksiin tai tapaturmiin, kun on nukkunut huonosti. Lapsissa univaje voi näkyä jopa lapsen painon nousuna. (MLL 2017 b.; THL 2017 a.)

3.2.2 Univaje

Academic Pediatrics lehteen tehdyssä tutkimuksessa todettiin liian vähäisen unensaannin varhaisessa lapsuudessa aiheuttavan kognitiivisia ongelmia ja käytösongelmia. Lisäksi tutkimuksessa kerrottiin unenpuutteen aiheuttavan lapsille ongelmia keskittymisen, tunteiden hallinnan, päättelykyvyn ja ongelman ratkaisun kanssa. Unenpuute määriteltiin tutkimuksessa alle 12 tuntisia unia varhaislapsuudessa, alle

11 tuntisia unia 3–4 -vuotiailla sekä alle 10 tuntisia unia 5–7 -vuotiailla lapsilla. (Piri 2017.)

Lapsen univajeesta voidaan puhua, kun lapsella on liian vähäisestä unenmäärästä päivän aikana havaittavia oireita. Lapsella voi esiintyä väsymystä sekä aloittekyvyttömyyttä, jolloin näitä oireita ei osata yhdistää unen riittämättömyyteen, kun esiintyvät päiväaikaisena. Univajeen oireet saattavat vaihdella yksilöllisesti, mutta useimmiten sama lapsi reagoi siihen aina samalla tavalla. Pitkäunisella lapsellakin voi esiintyä univajetta, joka on seurausta unen laadun oltua syystä tai toisesta huonoa tai lapsen yksilöllinen unentarve on tavallista suurempi. (THL 2015.)

3.2.3 Unihäiriöt

Unihäiriöitä voi aiheuttaa liiallinen television katselu tai tietokonepelien pelaaminen. Erityisesti lapsen ohjelmien yksin katselu sekä ohjelmien katselu juuri ennen nukkumaan menoa lisäävät unihäiriöitä. Lasten kanssa tulisi välttää jännittäviä satuja, televisio ohjelmia sekä pelejä ennen nukkumaan menoa. Lapsille liian jännittävät asiat voivat vaikeuttaa nukahtamista ja jännitys siirtyä painajaisiin. Erään tutkimuksen tutkijat suosittelivatkin lapsen television katselun rajoittamista yhteen tuntiin. (JYTE 2013.)

Leikki-ässä lasten yleisin ongelma on vaikeus asettua nukkumaan, mihin yleensä liittyy rajojen asettamiseen liittyviä ongelmia. Sen ikäinen lapsi osaa ennakoida vanhemman poistuvan luotaan nukahtamisen jälkeen, jonka takia hän voi yrittää pitkittää uneen vaipumista. Lapsilla voi esiintyä tilapäisiä ja itsestään poistuvia ongelmia, joita ovat vartalon heijaaminen, pään hakkaaminen, hampaiden narskuttelu, unessa puhuminen sekä unissa kävely. Näiden taustalla voi olla lapsen krooninen univaje, johon auttaa unen pidentäminen tai päiväunet. Leikki-ikäillä lapsella voi esiintyä unihäiriö myös nukahtamisvaikeutena, yö heräilynä ja liian varhaisena heräilynä. Yö heräily on häiriöistä perheille raskain ja sitä ilmenee 10–15 prosentilla pienistä lapsista. (THL 2015; Jalanko 2015.)

Painajaisunet ovat unihäiriön muoto, jota esiintyy kaiken ikäisillä lapsilla. Lapsi, joka näkee painajaisunta, olisi hyvä herättää ja rauhoitella häntä. Yleensä painajaisunen jälkeen lapsi muistaa unensa ja hänen loppuyönsä sujuu ongelmitta. Lapsilla voi esiintyä painajaisunien lisäksi myös yöllisiä kauhukohtauksia. Tyypillinen kauhukohtaus alkaa pari tuntia nukahtamisen jälkeen, jonka seurauksena lapsi voi nousta istumaan sängylle, hikoilla, äännellä tai huutaa. Yöllinen kauhukohtaus kestää yleensä muutaman minuutin ja sen aikana ei lasta kannata herättää. Lapsi ei muista kohtauksen jälkeen mitään, mikä on kauhukohtauksille tyypillistä. Kauhukohtaukset ovat vaarattomia ja häviävät muiden häiriöiden mukaisesti itsestään. (Jalanko 2015.)

3.3 Hyvinvointi

Lasten hyvinvointiin on liitetty hyvin monia eri tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, elinympäristön laatu, sosiaaliset suhteet, perustarpeiden tyydyttäminen sekä terveys. Lapsen päivittäistä hyvinvointia ajatellaessa, tärkeää ovat riittävä lepo, terveellinen ravinto sekä päivittäisen liikunnan tarpeen saavuttaminen. (Salmi & Lipponen 2013, 3; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 140.)

Varhaiskasvatuslaki on asettanut varhaiskasvatukselle kymmenen tavoitetta, joista ensimmäisessä on, kuinka varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista monipuolista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Tämän takia Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 ja Esiopetussuunnitelman perusteissa 2014 on laaja-alaisena osaamisalueena itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Molemmissa painotetaan, kuinka itsestä huolehtimisen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät taidot ovat kaikille tärkeitä. Niin varhaiskasvatuksen kuin myös esiopetuksen tehtävänä on vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja lisäksi ohjata lapsia tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja. Lapsia myös tuetaan myönteiseen suhtautumiseen tulevaisuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23; Esiopetussuunnitelman perusteet 2014, 17.)

3.3.1 Varhaiskasvatuksen tuki

Varhaiskasvatuksessa lapsia tuetaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan, esimerkiksi kannustamalla ja tukemalla heidän itsenäistymistään. Lapsia autetaan heidän tarpeidensa mukaan ja opetetaan pyytämään apua, jos on tarve. Lasten kanssa harjoitellaan tärkeitä hyvinvointiin liittyviä taitoja, joita ovat pukeutumisesta, ruokailusta ja henkilökohtaisesta hygieniasta sekä omista tavaroista huolehtiminen. Lapsille opetetaan, kuinka tärkeä rooli levolla, ravinnolla, liikunnalla sekä mielenhyvinvoinnilla on merkitystä heidän kasvaessaan. Lisäksi lapsia opetetaan tunteiden ilmaisua ja käsittelyä sekä opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään niitä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 15, 23.)

Varhaiskasvatuksessa pidetään suuressa arvossa terveellistä, turvallista ja liikunnallista elämäntapaa. Sen vuoksi varhaiskasvatuksen yksiköissä liikutaan monipuolisesti niin sisällä kuin ulkona ja vältetään pitkäkestoista istumista. Lasten hyvinvoinnista huolehditaan antamalla mahdollisuus päivän aikana rauhoittumiseen ja lepoon ja heille tarjotaan monipuolinen, terveellinen ja riittävä ravinto. Toiminnassa huomioidaan lasten mahdollisuus toimia kiirettömässä ja keskittymistä edistävässä ympäristössä. Nimittäin selkeällä, suunnitelmallisella sekä joustavalla päivän rakenteella edistetään lasten hyvinvointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

3.3.2 Esiopetuksen tuki

Esiopetuksessa lapsille opetetaan, kuinka he voivat huolehtia itsestään, toisista, omista tavaroistaan sekä yhteisestä ympäristöstä. Yhteistyössä vanhempien kanssa sekä opetuksessa käydään läpi lasten arkielämän rytmiä, ruokailun ja levon merkitystä lapselle. Esiopetuksessa kiinnitetään erityisesti huomiota monipuoliseen sekä riittävään liikuntaan lasten hyvinvoinnin ja oppimiseen. Lasten kanssa käsitellään heidän hyvä oloaan edistäviä ja haittavia asioita. (Esiopetussuunnitelman perusteet 2014, 17–18.)

Esiopetuksessa varhaiskasvatuksen tavoin arvostetaan terveellisiä elämäntapoja. Opetuspäivän aikana lasten kanssa liikutaan monipuolisesti niin sisällä kuin ulkona

ja heille opetetaan kuinka pitkäaikainen istumista tulisi välttää ja työskentelyasentoja olisi hyvä vaihtaa. Lapsilla annetaan myös mahdollisuus rauhoittumiselle. (Esiopetussuunnitelman perusteet 2014, 23.)

4 LAPSET JA ELEKTRONIIKKA

Nykyään konsolipelit, tabletit ja älypuhelimet ovat viimeistään esikoululaisena lähes kaikille lapsille tuttuja. Näyttääkin siltä, että lapset aloittavat median säännöllisen seuraamisen jo noin kolmen vuoden iässä. Haasio (2016) toteaa kirjassaan: *"Juuri kävelemään oppinut lapsi katselee YouTubesta Fröbelin palikoita ja tökki määrätietoisesti sormellaan iPadin kosketusnäyttöä"*. (Haasio 2016, 10; Merilampi 2014, 9.)

Tietotekniikan vallankumous ja erilaisten medialaitteiden yleistyminen ovat muuttaneet niin lapsuutta kuin lasten ja nuorten kasvuympäristöjä. Nykypäivänä lapset oppivat käyttämään digitaalisia välineitä jo hyvin varhain. Jo kolmevuotiaat viettävät aikaa television, tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien ääressä noin tunnin arkipäivinä ja yli puolitoista tuntia viikonloppuisin. Lasten kasvaessa digitaalisen tekniikan käyttö lisääntyy entisestään. (Repo & Nätti 2015, 81; Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 13.)

4.1 Lasten median käyttö

Nykyään lapset suuntaavat jo pienestä pitäen aikaansa yhä selkeämmin median käyttöön. He ovat tottuneita television katsojia sekä käyttävät tietokoneita vaivattomasti ja oleilevat mieluusti internetissä. Median parissa vietetty aika on muuttunut entistä monipuolisemmaksi ja nykyajan "mobiilimukset" käyttävät mediaa entistä monipuolisemmin erilaisten mobiililaitteiden avulla ja elävät aikaisempaa modernimpien medialaitteiden keskellä. (Repo & Nätti 2015, 80.)

Pienten lasten netin käyttöä tutkinut Annika Suoninen (2014) on tutkimuksissaan havainnut, että 0–8-vuotiaiden lasten netin käyttö on yleistynyt jatkuvasti vuodesta 2010 alkaen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 5 % 5–6-vuotiasta lapsista katsoo kuvaohjelmia ainakin kerran päivässä ja 42 % melkein joka päivä. Internetiä 5–6-vuotiasta käytti puolestaan 9 % vähintään kerran päivässä, 33 % melkein joka päivä ja 24 % ainakin kerran viikossa. Internetistä kuvaohjelmia katseli viikoittain 43 % ja nettipelejä pelasi viikoittain 50 % 5–6-vuotiasta. (Suoninen 2014, 16, 25–27.)

Lasten mediamaailma ja erilaiset kokemukset mediasta ovat läsnä jokaisen päiväkodin arjessa. Mediakulttuuri näkyy erityisesti lasten leikeissä, leluissa, vaatteissa sekä muissa arjen hyödykkeissä, kuten myös lasten heijastuvat kokemukset perheiden mediankäytön ja vuorovaikutuksen kokemuksista. (Sommers-Piironen & Hemilä 2016, 45.)

4.2 Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkien digilaitteiden eli puhelimen, tv:n, tietokoneen, padien ja konsolipelien parissa vietettyä aikaa. Päivittäisen ruutuajan määrästä on hyvä keskustella yhdessä lasten kanssa ja sopia laitteiden käytölle tarkat meidän perheen rajat. Tarkkaa suositusta ruutuajalle on vaikea antaa, koska esimerkiksi koululaisilla puhelin on osa yhteydenpitoa kavereiden kanssa. Lisäksi toiset lapset ovat herkempiä ylivilittymään digilaitteiden käytöstä kuin toiset. Lasta tuleekin kuulostella ja uskaltaa tarvittaessa rajoittaa käyttöä. Alle kouluikäisen lapsen ruutuaika on hyvä rajata enintään kahteen tuntiin päivässä, jotta päivään mahtuu riittävästi aktiivista liikumista ja vuorovaikutusta. (Neuvokas perhe 2017 b.)

Pitkäkestoinen ruutuaika lisää usein fyysisesti passiivista istumista, minkä myötä istuminen on terveysriski. Ruutuaikaa pitkäkestoisesti viettävien lasten on huomattu menestyvän huonommin koulussa, kuin lasten joiden ruutuaika jää alle kahteen tuntiin päivässä. Lisäksi ruudun kautta saadut ärsykkeet voivat haitata lapsen rauhoittumista illalla. Ruutuajalla on myös myönteisiä vaikutuksia lapselle ruutuajan pysyessä maltillisissa rajoissa, näitä ovat, esimerkiksi perheen yhteiset elokuvailat sekä lasten ICT-taitojen kehittyminen. (THL 2017 b.)

Alle kuusivuotiaat lapset katsovat keskimäärin kaksi tuntia ruutua päivässä, ensisijaisesti televisiota, videoita tai DVD:tä. Television katselun vaikutukset eivät ole lapselle hyväksi. Liiallisella television katselulla lapsella on suurempi riski lapsuusiän lihavuuteen sekä heillä esiintyy aggressiivista käytöstä, koska lapset ottavat mallia näkemästään. Esimerkiksi lapsen katsottua ammattipainimista on vaarana, että lapsi rupeaa harjoittamaan näkemäänsä painiotteita sisaruksiinsa. Ruutua katselevilla lapsilla on vaarana altistua riskikäyttäytymiselle heidän vanhetessaan. Näillä

lapsilla on myös vaarana kärsiä väsymyksestä, kouluvaikeuksista ja olla alttiimpia mainostukselle. (Becker 2013.)

4.3 Digitalisaatio

Digitalisaatio on vahvasti kehittymässä oleva alue varhaiskasvatuksessa, mutta tällä hetkellä kuntien ja varhaiskasvatuksen yksiköiden välillä on suuria eroja sen toteuttamisessa ja kehittämisessä. Käytännössä digitalisaatio näkyy varhaiskasvatuksessa niin, että lasten kanssa tutkitaan ja havainnoidaan tieto- ja viestintäteknologian roolia arkielämässä. Lasten kanssa tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin. Digitaalista dokumentointia hyödynnetään leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteen parissa. (Patio 2016; Järvenkallas 2017.)

Nykyään puhutaan myös diginatiiveista, joille tietokoneet ja älylaitteet ovat jo nuoresta asti osa jokapäiväistä elämää. Diginatiiveilla tarkoitetaan yleisesti 1990-luvulla ja sen jälkeen syntyneitä lapsia ja nuoria, jotka ovat pienestä asti kasvaneeet digitekniikan parissa ja käyttäneet sitä hyvin nuoresta asti. (Haasio 2016, 10–11.)

4.4 Media- sekä teknologiakasvatus

Mediasuhteen lähempää tarkastelua tarvitaan aina silloin, kun puhutaan mediakasvatuksesta. Tällä ei tarkoiteta media-alan ammattilaisten koulutusta, vaan opastusta median käyttöön, joka on välttämätön kansalaistaito ja tärkeä osa nykyaikaista yleissivistystä, jota myös mediasivistykseksi voidaan kutsua. Tärkeää mediakasvatuksessa on pyrkiä lukemaan rivien välejä ja katsomaan kuvien taakse sekä tarkastelemaan asioita mediakriittisesti. (Merilampi 2014, 11.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 sekä Esiopetussuunnitelman perusteissa 2014 painotetaan tieto- ja viestintäteknologian sekä monilukutaidon osamista tärkeänä kansalaistaitona. Varhaiskasvatuksessa mediakasvatuksen tehtävänä on tukea lasten mahdollisuuksia toimia aktiivisesti ja ilmaista itseään yhteisössään. Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen on osa monilukutaitoa sekä media- ja opiskelutaitoja, joita tarvitaan opiskelussa ja työelämässä. Esiopetuksen tehtävä on

kotien rinnalla edistää lasten tieto- ja viestintäteknologista osaamista. Tieto- ja viestintäteknologian avulla tuetaan lasten vuorovaikutustaitoja, oppimisen taitoja sekä vähitellen kehittyvää kirjoitus- ja lukutaitoa. Mahdollisuudet kokeilla ja tuottaa itse edistävät lasten luovan ajattelun ja yhteistoiminnan taitoja. (Esiopetussuunnitelman perusteet 2014, 18; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23–24.)

Lasten kanssa tutustutaan eri medioihin ja kokeillaan median tuottamista leikinomaisesti turvallisissa ympäristöissä. Lasten elämään liittyvää mediasisältöä ja sen todenmukaisuutta pohditaan yhdessä lasten kanssa ja samalla harjoitellaan tärkeää lähde- ja mediakriittisyyttä. Lapsia ohjataan käyttämään mediaa vastuullisesti ottaen huomioon oma ja toisten hyvinvointi. Mediassa esiintyviä teemoja voidaan käsitellä lasten kanssa esimerkiksi piirtämällä, liikunnallisissa leikeissä tai draaman keinoin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 44.)

Monilukutaito on kulttuurisesti moninaisten viestien ja ympäröivän maailman ymmärtämisen sekä vuorovaikutuksen näkökulmasta keskeinen perustaito. Monilukutaidolla tarkoitetaan erilaisten viestien tulkinnan ja tuottamisen taitoja. Sen perustana on laaja tekstikäsitys, jonka mukaan erilaiset tekstit voivat olla, muun muassa kirjoitetussa, puhutussa, audiovisuaalisessa tai digitaalisessa muodossa. Tieto- ja viestintäteknologian ja monilukutaidon osaamista tarvitaan lasten ja perheiden arjessa, ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa sekä yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen edistävät lasten koulutuksellista ja kasvatuksellista tasa-arvoa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea näiden taitojen kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23–24.)

Lapsia innostetaan tutkimaan, käyttämään ja tuottamaan viestejä erilaisissa, myös digitaalisissa ympäristöissä. Lasten kanssa tutkitaan ja havainnoidaan tieto- ja viestintäteknologian roolia arkielämässä sekä tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin. Digitaalista dokumentointia hyödynnetään leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa. Lapsen mahdollisuudet kokeilla tuottaa sisältöjä itse ja yhdessä muiden lasten kanssa käyttäen apuna tieto- ja viestintäteknologiaa edistävät lasten luovan ajattelun ja yhteistoiminnan taitoja sekä lukutaitoa. Henkilöstön tehtävänä on

ohjata lapsia tieto- ja viestintäteknologian monipuoliseen ja turvalliseen käyttöön. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23–24.)

Myös Vaasan kaupungin oma varhaiskasvatussuunnitelma tuo esiin varhaiskasvatukseen kuuluvan teknologiakasvatuksen. Sen tavoitteena on muun muassa ohjata lapsia havainnoimaan ympäristönsä teknologiaa ja keksimään luovia ratkaisuja. Lisäksi lapset tutustuvat yhdessä varhaiskasvattajien kanssa tietoteknologiaan laitteisiin ja niiden toimintaan sekä havainnoivat arjessa esiintyviä erilaisia teknisiä ratkaisuja. (Vaasan kaupunki 2017, 35.) Lisäksi Vaasan kaupungin esiopetussuunnitelmassa on korostettu tieto- ja viestintäteknologiaa tärkeänä kansalaistaitona, jota esiopetuksen tehtävänä on kotien rinnalla edistää. Näitä taitoja tarvitaan niin lasten ja perheiden arjessa, ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa kuin yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Opetuksessa tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologian välineisiin sekä peleihin ja palveluihin. Tämän avulla tuetaan lasten oppimisen taitoja, vuorovaikutustaitoja sekä vähitellen kehittyvää luku- ja kirjoitustaitoa. (Vaasan kaupunki 2016, 11.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää esikoululaisten elektroniikan käytön vaikutuksia liikunnan ja unen määrään. Tavoitteena oli myös kartoittaa, mikä on tutkiemme esikouluryhmien lasten tämänhetkinen liikkumisen ja elektroniikan käytön tilanne. Saatujen tulosten pohjalta voidaan esimerkiksi kehittää liikuntaa esikoulussa ja arvioida sitä, onko elektroniikan hyödyntäminen tällä hetkellä riittävää. Lisäksi työn tavoitteena oli kartoittaa, onko lasten liikkumisen määrä niin huolettavalla tasolla ja samassa ruutuajan määrät niin suuria kuin nykyään annetaan ymmärtää.

Päätutkimusongelmana opinnäytetyössä oli selvittää, miten elektroniikan käyttäminen näkyy esikouluikäisen lapsen liikkumisessa ja nukkumisessa? Alatutkimusongelmat olivat seuraavat: 1. Miten lasten mieltymykset jakautuvat liikunnan ja elektroniikan käytön välillä? 2. Missä muodoissa liikunta esiintyy esikouluikäisen elämässä? 3. Missä muodoissa elektroniikan käyttö esiintyy esikouluikäisen elämässä? (Tässä tutkimuksessa elektroniikkaan laskettiin mobiililaitteet ja televisio.) 4. Mitä mieltä vanhemmat sekä esikoulun varhaiskasvattajat ovat esikoululiikunnasta ja elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa?

5.1 Aikaisemmat tutkimukset

Tutkimuksen aiheen valintaan vaikutti se, että aikaisemmin ei ole tehty tutkimuksia, joissa tutkittaisiin elektroniikan, liikunnan sekä unen vaikutuksia sekä näkyvyyttä esikoululaisen elämässä. Jokaisesta aihepiiristä löytyi yksittäisiä töitä sekä yksi työ, missä oli tutkittu esikoululaisten liikkumista ja ruutu-aikaa, mutta unta heillä ei työsään tutkittu. Henna Kuusiniva (2014) on tehnyt opinnäytetyön aiheesta Liikkuva varhaiskasvatus. Työssä hän tutki hankkeeseen osallistuneiden esikoululaisten liikunta-aktiivisuudesta Polar Active -aktiivisuusmittareiden avulla. Hän selvitti työsään myös, onko päiväkotiympäristöjen välillä selkeitä fyysisiä eroja esikoululaisten liikunta-aktiivisuudessa. Tutkimuksessa selvisi, etteivät lapset liikkuneet päiväkodissa vuoden 2005 liikuntasuosituksen mukaisesti.

Janina Saariaho (2016) on puolestaan tutkinut Sata salamaa ja keinutaan sukka irti -opinnäytetyössään, kuinka media näyttäytyy 4–6-vuotiaiden lasten arjessa. Lisäksi hän selvitti, kuinka nämä lapset käyttävät median välineitä ja sisältöjä käytännössä. Tutkimuksessa selvisi, ettei päiväkodin mediankäyttöön kuulunut puhelimet, televisiot tai tietokoneet, vaan media esiintyi kirjojen, valokuvien ja radiosta soitettavien laulujen muodossa. Kotona media esiintyi puolestaan television, tietokoneen sekä tablettitietokoneen muodossa. Lapsien eniten katsotuimmat media sisällöt olivat lastenohjelmat ja -elokuvat. Tutkimus oli tehty haastattelemalla lapsia, mikä toi eri lailla lasten median käytön näkyviin, kuin meidän tutkimuksessamme.

Niina Ujanen ja Sanna Väljä (2016) ovat tehneet opinnäytetyönsä alle kouluikäisen lapsen ruutuajasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Työssään he selvittivät kyselyiden avulla vanhempien näkökulmasta 0–6-vuotiaiden lasten ruutuajan käyttöä ja liikuntatottumuksia kotona. He tutkivat myös, kuinka paljon alle kouluikäiset lapset käyttivät aikaa ruudun äärellä sekä olivat fyysisesti aktiivisia päivähoidon ulkopuolella. Tutkimuksesta selvisi, että melkein jokaisella lapsella ruutulaitteiden käyttö oli päivittäistä, tosin käyttömäärissä oli eroja. Lisäksi selvisi, että tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvat arkipäivisin yhdestä kolmeen tuntiin.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuslupa saatiin Vaasan kaupungilta keväällä 2017. Aineistonhankinta toteutettiin kahdella kyselylomakkeella, jotka olivat erilaisia vanhemmille ja varhaiskasvattajille. Kyselylomakkeet sisälsivät sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia kysymyksiä. Tutkimus voidaankin siis määritellä sekä kvalitatiiviseksi että kvantitatiiviseksi tutkimukseksi.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvailemaan ja selittämään erilaisia ilmiöitä. Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa on ilmeinen ja siksi sen käyttäminen on välttämätöntä. Merkitykset ovat erilaisten muuttujien välisiä suhteita ja ne muodostavat merkityskokonaisuuksia. Merkitys kokonaisuudet ilmenevät ihmisen ajatuksissa, toiminnassa, päämäärien asettamisessa ja lopulta jopa yhteiskunnan rakenteina. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää ihmisten omia kuvauksia koetusta todellisuudestaan. Tutkimus ei siis pyri eikä välttämättä edes kykene

selvittämään totuutta, vaan haastateltavien kokemuksia ja käsityksiä aiheesta. Kokemus ja käsitys eroavat toisistaan siinä, että kokemus on aina omakohtainen ja käsitys kertoo yhteisön tyypillisistä tavoista suhtautua erilaisiin asioihin. (Vilkka 2015, 118; Tuomi & Sarajärvi 2013, 18.)

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Tämä tarkoittaa, että tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin, kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tulokset esitetään numeroina, jonka jälkeen olennainen numerotieto esitetään sanallisesti. (Vilkka 2015, 110.)

Sekä laadullisessa että määrällisessä tutkimuksessa muodostetaan hypoteesi. Laadullisessa tutkimuksessa erona on, että hypoteesista käytetään termiä esioletus. Esioletus on tutkijan ajatus siitä, mikä tutkimuksen lopputulos voisi olla ja se kuvaa kahden muuttujan välistä yhteyttä. Tutkimuksessa testataan esioletusten paikkansapitävyyttä. Määrällisessä tutkimuksessa hypoteesi ilmaistaan väitteen muodossa. Hypoteesit ovat aina perusteltuja ja ne asetetaan yleensä aiempien tutkimusten, teorioiden ja mallien avulla. (Metsämuuronen 2006, 44–47; Vilkka 2007, 24.) Tässä tutkimuksessa hypoteesina oli, että runsaalla elektroniikan käytöllä on negatiivisia vaikutuksia lapsen liikunnan ja unen määrään.

5.3 Aineistonhankinta

Aineisto kerättiin keväällä 2017, jota ennen kyselyt testattiin. Aineiston analysointi suoritettiin sekä kesällä että syksyllä 2017. Tutkimus suoritettiin kahdessa Vaasalaisessa päiväkodissa; toisesta osallistui kahden esikouluryhmän vanhemmat sekä varhaiskasvattajat ja toisesta yhden. Valitsemamme päiväkodit valikoituivat tutkimuskohteiksi myönteisimmän vastaanoton perusteella tutkimusta kohtaan. Lisäksi valintaan vaikutti se, että tutkimukseen haluttiin ottaa päiväkodit, joissa liikunta ei ole varsinaisena painopistealueena. Tällöin selviää esimerkiksi esikouluryhmän liikunnan määrän yleinen taso.

Tässä tutkimuksessa varhaiskasvattajilla tarkoitetaan lastentarhaopettajia ja vanhemmilla viitataan lasten huoltajiin. Lisäksi tässä tutkimuksessa käytämme pääosin esikoulu käsitettä, koska se on meille henkilökohtaisesti tutumpi termi käytettäväksi, kuin sanan synonyymi esiopetus. Esiopetusta käsitettä olemme käyttäneet teoria osuuksissa, koska niiden alkuperäisissä lähteissäkin käytettiin esiopetus sanaa, joten halusimme kunnioittaa lähteitä ja säilyttää esiopetus sanamuodon. Esiopetus ja esikoulu käsitteitä on siis käytetty molempia työssämme.

Aineistonhankinta toteutettiin kahdella kyselylomakkeella, jotka olivat erilaisia vanhemmille ja varhaiskasvattajille, lukuun ottamatta kahta kysymystä. Molemmat kyselylomakkeet sisälsivät saatekirjeen. Vanhemmilla oli mahdollisuus vastata joko paperisella kyselylomakkeella tai sähköisesti e-lomakkeella. Paperinen kyselylomake sisälsi linkin sekä QR-koodin e-lomakkeeseen. QR-koodi mahdollisti kyselyn avaamisen kätevästi joko älypuhelimella tai tabletilla. Vanhemmille tarkoitettu kyselylomake (Liite 1) sisälsi yhteensä 16 kysymystä, joista yhdeksän oli monivalintakysymystä ja seitsemän avointa. Monivalintakysymyksistä yksi oli tarkoitettu vanhempien esittävän lapsilleen.

Varhaiskasvattajille jaoinme vain paperiset kyselylomakkeet. Varhaiskasvattajien kyselylomakkeessa (Liite 2) oli seitsemän kysymystä, joista kaksi oli monivalintakysymystä ja viisi avointa. Yleisesti ottaen kysymyksiä kyselylomakkeeseen voidaan muotoilla kolmella eri tavalla. Nämä kolme tapaa ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymystyyppi. Tutkimuksessa käytimme avoimia kysymyksiä, niissä esitetään vain kysymys ja vastausta varten jätetään tyhjä tila. (Hirsjärvi ym. 2007, 193–194.) Lisäksi käytimme kyselylomakkeessa strukturoituja eli monivalintakysymyksiä. Kysymyksille oli siis asetettu valmiit vastausvaihtoehdot. Monivalintakysymyksissä kysymysmuoto on standardoitu eli vakioitu, jolla tavoitellaan kysymysten vertailukelpoisuutta. (Metsämuuronen 2006, 114; Vilka 2007, 86.)

Kyselytutkimuksen etuna on se, että kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä laajalaisesti tutkimusaineistoa ja se on myös tehokas tapa, sillä se säästää tutkijan aikaa sekä vaivannäköä. Huolellisella kyselylomakkeen suunnittelulla aineistoa voidaan

käsitellä ja analysoida nopeasti. Kyselylomakkeen haittoina voidaan muun muassa pitää sitä, että sen avulla ei pysty varmistumaan, miten vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti sekä rehellisesti. Lisäksi vastaamattomuus voi olla joskus iso ongelma. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

Alun perin tutkimukseemme oli tarkoituksena osallistua kahden eri päiväkodin kaksi esikouluryhmää. Ollessamme yhteydessä päiväkoteihin kuitenkin ilmeni, että toisessa tutkimusryhmässä oli vain seitsemän esikoululaista. Sen takia sovimme kyseisen päiväkodin kanssa ottavamme heiltä vielä toisen ryhmän mukaan, sillä ryhmässä oli vain kolme esikoululaista. Tämän jälkeen meillä oli tutkimuksessa mukana kolme eri esikouluryhmää, joissa oli yhteensä 31 lasta, sillä tutkimukseen osallistuvassa kolmannessa esiopetusryhmässä oli 21 lasta. Tämä tarkoitti, että kyselyt jaettiin yhteensä 31 vanhemmalle. Varhaiskasvattajien osalta kysely jaettiin neljälle kasvattajalle.

Veimme kyselyt ja niille tarkoitetut palautuslaatikot henkilökohtaisesti päiväkoteihin, joissa varhaiskasvattajat jakoivat kyselyt vanhemmille. Samalla annoimme myös varhaiskasvattajille kyselyt. Asetimme vanhemmille kuin myös kasvattajille kahden viikon vastausajan. Haimme kyselyt vastausajan loputtua, mutta toisessa päiväkodissa oli ryhmän palautuslaatikko kadonnut. Olimme yhteydessä useamman kerran päiväkotiin ja kyselimme laatikon perään, mutta kukaan ei päiväkodissa tuntunut tietävän sen kohtaloa. Sen mukana saattoi kadota palautettuja kyselylomakkeita, mutta olimme aikaisemmin onneksi ottaneet kolme kyselyä talteen kyseisestä laatikosta. Onneksemme kuitenkin kahdessa muussa ryhmässä oli palautuslaatikot säilynyt tallessa vastauksineen.

Saamiemme vastauksien vähäisyyden takia, päätimme antaa vanhemmille lisää aikaa vastata kyselyymme. Lähetimme molempiin päiväkoteihin sähköpostia ja pyysimme varhaiskasvattajia välittämään viestin, että vanhemmilla oli kaksi viikkoa lisää aikaa vastata sähköisesti. Saimme toisesta päiväkodista vahvistuksen heti, että viesti oli mennyt eteenpäin, mutta toisesta päiväkodista emme saaneet viikkoon mitään vastausta. Epäselväksi jäikin, milloin kyseisen päiväkodin vanhemmat saivat

tiedon lisääjasta. Harmiksemme lisääika tuotti vain yhden vastauksen lisää, jolloin meillä oli yhteensä 12 vastausta vanhemmilta.

Vanhempien vastausten lisäksi saimme kyselyihin neljä vastausta varhaiskasvattajilta, mikä tarkoitti, että kaikki kasvattajat vastasivat kyselyymme. Analysoinnissa otimme kuitenkin huomioon vain kolme vastausta, sillä kaksi vastausta, jotka saimme samasta esiopetusryhmästä, olivat lähes identtiset keskenään. Tämä selkeytti myös analysoimista, sillä näin ollen kustakin ryhmästä oli yksi vastaus.

5.4 Aineiston analyysi

Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen analysoinneissa, on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sen perusmenetelmiä ovat litterointi, luokittelu, teemoittelu, tyypittely sekä aineistolähtöinen- ja teorialähtöinen sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91–98.)

Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisella tai lopputuloksen kanssa, koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä kuvataan tutkittavien merkitysmaailmaa. Tavoitteena on tutkittavien toiminta- ja ajattelutapojen ymmärtäminen sekä uudistaminen tutkimuksessa muodostuneiden käsitteiden, luokitusten tai mallien avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95; Vilka 2015, 171.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Lukumäärillä on tai ei ole merkitystä, mikä riippuu laadullisen tutkimuksen perinteistä. Pohjimmiltaan teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93.) Ryhmittely voi tapahtua esimerkiksi vastausten ominaisuuksien piirtei-

den tai käsitysten mukaan, jotka löytyvät analyysin kohteena olevasta analyysiyksiköstä, Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93; Vilka 2015, 164.)

Tutkimuksessamme tuloksia analysointiin kvalitatiivisissa kysymyksissä aineistolähtöisten sisällönanalyysin tavoin eli esimerkiksi vastausten teemoittelun ja luokittelun avulla. Analysoidessamme avoimia kysymyksiä toimme ilmi vastauksista nousseita lauseita suorina sekä epäsuorina lainauksina ja ajatuskokonaisuuksia. Esimerkiksi vanhemmilta kysyttäessä mielipidettä mobiililaitteiden vaikutusta liikuntaan otimme suorat lainaukset heidän vastauksistaan ja vapaa-ajan liikunnan muoto kysymyksessä teemoittelimme vastaukset ajatuskokonaisuuksien mukaan. Varhaiskasvattajien vastauksissa käytimme myös epäsuoria lainauksia, koska osa vastauksista piti sisällään epäolennaista tietoa tutkimukseemme liittyen.

Määrällisessä tutkimuksessa tulosten esittämisessä on tapana käyttää taulukoita, kuvioita ja kaavioita, esimerkiksi pylväs- ja piirakkakuvioita. Taulukoita, kuvioita ja kaavioita käytetään tulosten raportoinnissa eri tarkoituksiin. Kuviot ja kaaviot sopivat, kun halutaan antaa visuaalisesti havainnollinen kuva asiasta, säästää lukijaa yksityiskohtaiselta tarkastelulta sekä tarjota lukijalle yleiskuva aineiston jakautumisesta. Taulukko sopii puolestaan silloin, kun tavoitteena on antaa mahdollisimman paljon ja yksityiskohtaisempaa tietoa. (Vilka 2005, 169.)

Kvantitatiivisten kysymysten tuloksia esitimme vanhempien vastauksissa erilaisten kuvioden, kaavioiden sekä taulukkojen avulla. Esimerkiksi hengästyttävän liikunnan määriä kuvasimme pylväsdiagrammin avulla havainnollistaaksemme lukijalle vastausten jakaantumisen. Taulukkoon kokosimme koosteen vanhempien kvantitatiivisten kysymyksen vastauksista, jolloin johtopäätösten tekeminen helpottui. Varhaiskasvattajien kvantitatiiviset kysymykset avasimme sanallisesti, koska vastaajia oli vain kolme, mikä tekikin analysoinnin helpoksi.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa yritetään välttää virheiden syntymistä, mutta tulosten pätevyys sekä luotettavuus vaihtelevat. Reliabiliteetti ilmenee tutkimuksessa tutkimustulosten

toistettavuutena, eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliaabelius näkyy esimerkiksi, kun kaksi vastajaa vastaa saman tuloksen, jolloin vastausta voidaan pitää reliaabelina eli luotettavana. Sama voidaan todeta, kun samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, tällöin voidaan tulkita tulokset reliaabeliksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 231.)

Tutkimuksessa toteutuu reliabiliteetti, sillä määrällisissä kysymyksissä on asetettu valmiit vastausvaihtoehdot, jolloin sattumanvaraisille vastauksille ei jää mahdollisuutta. Tosin varhaiskasvattajien vastauksissa oli eroja, kun yksi vastaajista oli eriteltyt puolipäiväiset ja kokopäiväiset lapset. Tämä hämmensi hieman analysointiamme, sillä hän oli vastannut kaksi vastausta yhden vaaditun sijaan.

Validiteetti puolestaan mittaa tutkimuksen pätevyyttä, jolloin pyritään mittaamaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata, mitä oli tarkoituskin mitata. Tutkimusmittarit sekä menetelmät eivät lähes aina vastaa todellisuutta, mitä tutkija kuvittelee tutkivansa. Tämä voi näkyä kyselylomakkeiden vastaajien vastauksissa, jolloin vastaaja on saattanut käsittää kysymyksen eri lailla, kuin tutkija on tarkoittanut. Validiteettia tarkastellaan jo tutkimusta suunnitellessa, mikä tarkoittaa käsitteiden, perusjoukon ja muuttujien selkeää määrittelyä, aineiston keräämisen ja mittarin huolellista suunnittelua. Myös varmistetaan, että mittarin kysymykset kattavat koko tutkimusongelman. (Hirsjärvi ym. 2012, 231; Vilka 2015, 193–194.)

Tutkimuksen pätevyys sekä luotettavuus luovat yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. Tutkitun otoksen ollessa perusjoukkoa, sekä mittaamisessa on mahdollisimman vähäisesti satunaisuutta, jolloin voidaan tehdyn tutkimuksen todeta kokonaisluotettavuudeltaan olevan hyvä. (Vilka 2015, 194.)

Validiteetti ei täysin toteutunut tutkimuksessa, sillä vastaajien vastauksista huomasimme, etteivät kaikki olleet käsittäneet kysymyksiä niin kuin olimme toivoneet. Tämä ilmeni erityisesti varhaiskasvattajien vastauksista, kun eräs vastaajista ei ollut vastannut itse kysymykseen olleenkaan, vaan vastannut kysymyksen vierestä.

Tutkimusetiikassa tutkimusaineiston keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi liittyvät olennaisesti tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. Tutkimusaineisto

on tarkoitettu vain tutkimuskäyttöön; aineistoa tai sen osia ei luovuteta viranomaisille, medialle tai ylipäättäen kenellekään ulkopuoliselle. Tutkittaville on yksinkertaisinta ilmaista, että tutkimusaineistoa käytetään vain aihetta koskevassa tieteellisessä tutkimuksessa. Aineistoa käsitteleviä henkilöitä ei tarvitse nimetä, sillä käyttötarkoituksen määrittämisellä rajataan myös aineiston käyttäjät. Mikäli tutkimusaineistoa ei pystytä anonyymisoimaan, tutkittaville kerrottu aineiston käyttötarkoitus määrittää myös tutkimusaineiston käyttöajan. (Kuula 2006, 24, 115.)

Tutkimusta toteutettaessa esimerkiksi haastatteluiden ja kyselylomakkeiden avulla, tarvitaan aina kirjallinen informointi tutkimuksesta sekä tutkittavien vapaaehtoinen suostumus. Tutkimusaineiston tyypistä riippumatta tutkittaville on informoinnin yhteydessä kerrottava tutkimuksen tavoite, tutkijan/ tutkijoiden yhteystiedot, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä aineiston keruun konkreettinen toteutustapa. Edellä mainittujen lisäksi on kerrottava tutkimukseen osallistumisen arvioitu aika, tutkittavien mahdollisten yhteystietojen lähde, otannan tai valinnan perusteet sekä aineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen. (Kuula 2006, 119–121.)

Tutkimus suoritettiin anonyymisti esikouluikäisten lasten vanhemmille sekä esikoulun henkilökunnalle kyselyn avulla. Kyselyt sisälsivät saatekirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksen toteuttajista, vastausohjeista, tavoitteista sekä tuotiin esille se, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Saatuja tutkimustuloksia käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne hävitettiin analysoimisen jälkeen.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Vanhemmille suunnattuun kyselyyn vastasi 12 esikoululaisen vanhempaa ja esikoulun varhaiskasvattajille suunnattuun kyselyyn neljä kasvattajaa. Analysoinnissa otettiin huomioon kuitenkin vain kolmen varhaiskasvattajan vastaukset, sillä vastaukset olivat lähes identtiset, koska he olivat samasta esiopetusryhmästä. Lukijalle selvennettiin vastauksia erilaisten kuvioiden, diagrammien sekä lainausten avulla.

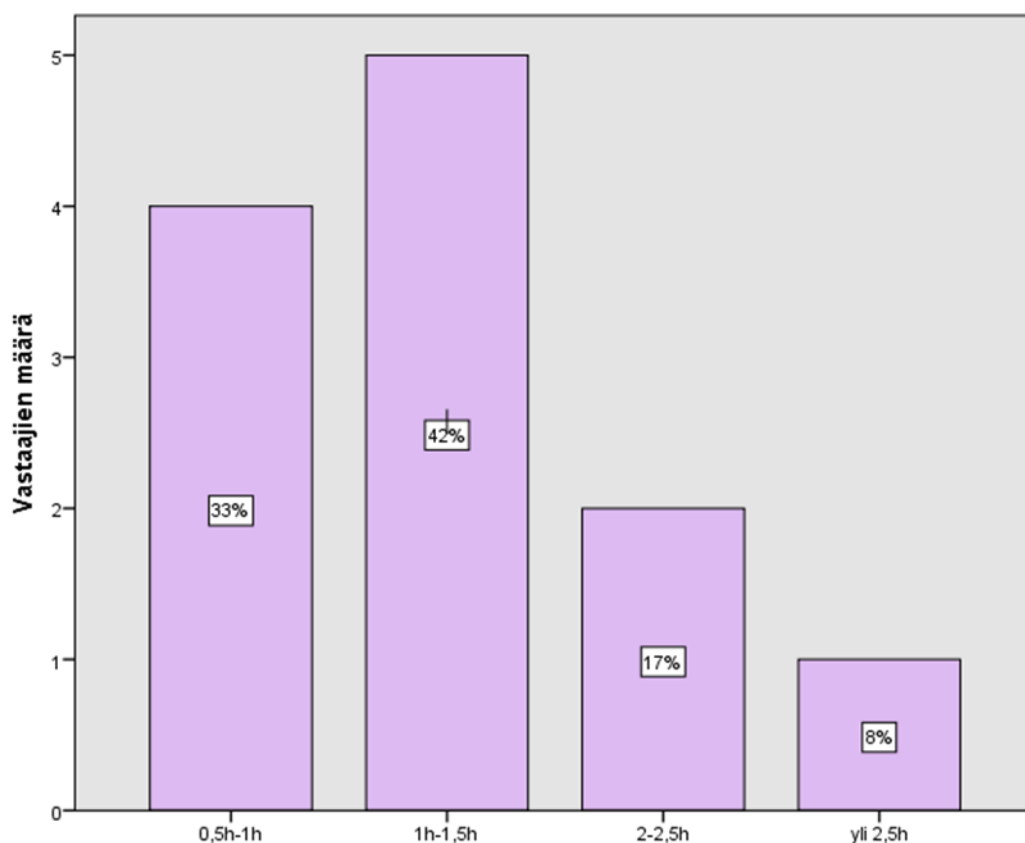
6.1 Tutkimuksen tulokset vanhempien vastausten osalta

Alla olevissa alaotsikoissa avataan vanhempien vastauksia kysymys kerrallaan. Kysymykset 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11 ja 16 olivat kvantitatiivisia kysymyksiä. Näiden kysymysten vastauksia analysoitiin pylväs- ja ympyrädiagrammien sekä taulukoiden avulla, jotka myös havainnollistavat lukijalle saatuja tuloksia. Kvalitatiivisten kysymysten tuottamia tutkimustuloksia analysointiin puolestaan aineistolähtöisten sisällönanalyysin tavoin eli teemoittelun ja luokittelun avulla. Näitä kysymyksiä olivat 4, 7, 9, 12, 13, 14 ja 15. Näiden kysymysten tuottamia tuloksia on esitetty teemoittelukuvioiden sekä suorien lainausten avulla.

Ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin selvittää lasten sukupuoli jakautumisen tutkimuksessa. Vanhemmista puolet vastasivat esikoululaisensa olevan tyttöjä ja puolet poikia.

6.1.1 Hengästyttävän liikunnan määrä

Toisessa kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin, kuinka paljon heidän lapsensa liikkuu keskimäärin vapaa-ajalla päivän aikana niin, että lapsi hengästyy. Kysymykseen annettiin seuraavat vastausvaihtoehdot: Ei lainkaan, alle 0,5h, 0,5–1h, 1–1,5h, 1,5–2h, 2–2,5h ja yli 2,5h. Kuviossa 1 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lapsen hengästyttävän liikunnan määristä prosentteina.

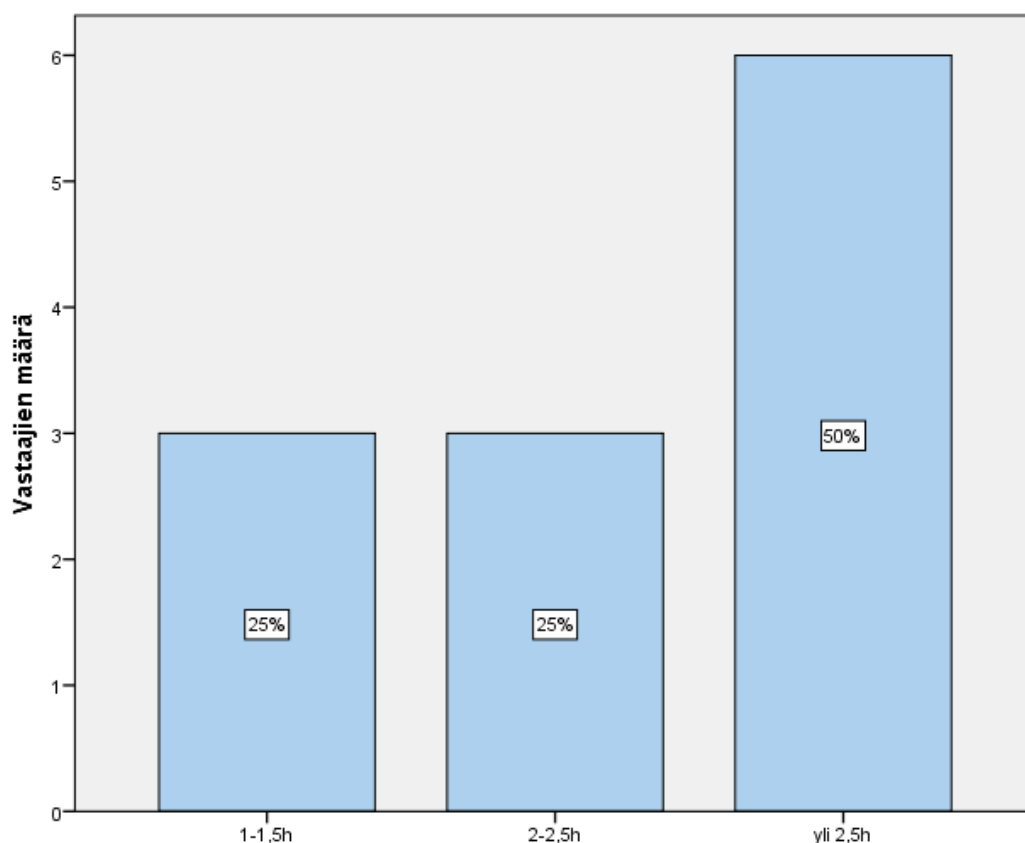


Kuvio 1. Hengästyttävän liikunnan vastausmäärät prosentteina

Vanhemmista 42 % vastasi lapsensa liikkuvan keskimäärin vapaa-ajalla 1–1,5 tuntia päivässä niin, että lapsi hengästyy. 33 % puolestaan vastasi lapsen liikkuvan 0,5–1 tuntia. 17 % vanhemmista kertoi lapsensa liikkuvan 2–2,5 tuntia ja 8 % yli 2,5 tuntia. Vastausvaihtoehdot ei lainkaan, alle 0,5 tuntia ja 1,5–2 tuntia eivät saaneet ollenkaan vastauksia.

6.1.2 Ei-hengästyttävän liikunnan määrä

Kolmas kysymys vanhemmille oli, kuinka paljon heidän lapsensa liikkuu keskimäärin vapaa-ajalla päivän aikana niin, että lapsi ei hengästy. Vastausvaihtoehdoiksi annettiin seuraavat: Ei lainkaan, alle 0,5h, 0,5–1h, 1–1,5h, 1,5–2h, 2–2,5h ja yli 2,5h. Kuviossa 2 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lapsen ei-hengästyttävän liikunnan määristä prosentteina.

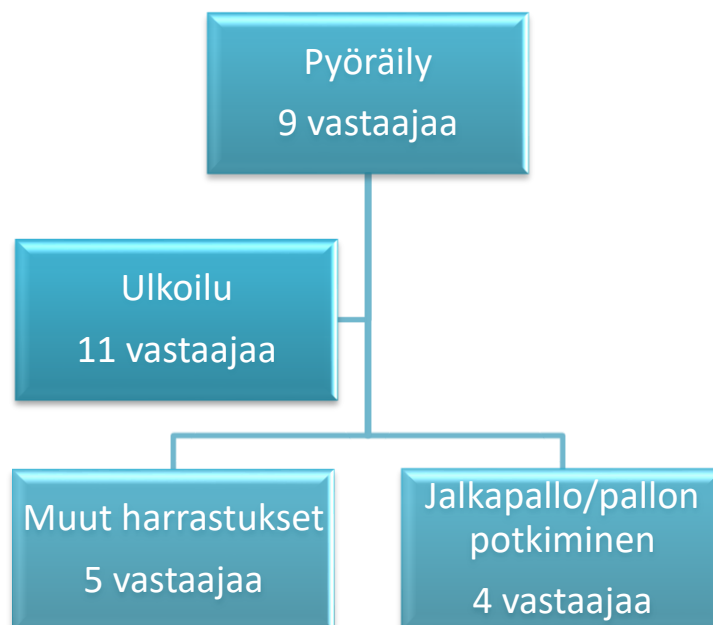


Kuvio 2. Ei-hengästyttävän liikunnan vastaajamäärät prosentteina

Vanhemmista 50 % vastasi lapsen liikkuvan keskimäärin vapaa-ajalla yli 2,5 tuntia päivässä niin, ettei hän hengästy. 25 % vastaajista ilmaisi lapsen liikkuvan 2–2,5 tuntia ja myös 25 % vastasivat lapsen liikkuvan 1–1,5 tuntia niin, ettei hengästy. Vastausvaihtoehdot ei lainkaan, alle 0,5 tuntia ja 0,5–1 tuntia eivät saaneet vastauksia.

6.1.3 Liikunta lapsen vapaa-ajalla

Neljännessä kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin, missä muodoissa liikunta esiintyy heidän lasten vapaa-ajalla. Saadut vastaukset jaettiin neljään teemaan: Pyöräily, ulkoilu, harrastukset ja jalkapallo/jalkapallon potkiminen. Kuviossa 3 kerrotaan vanhempien vastauksien perusteella nousseet lasten vapaa-ajan liikunnanmuodot.

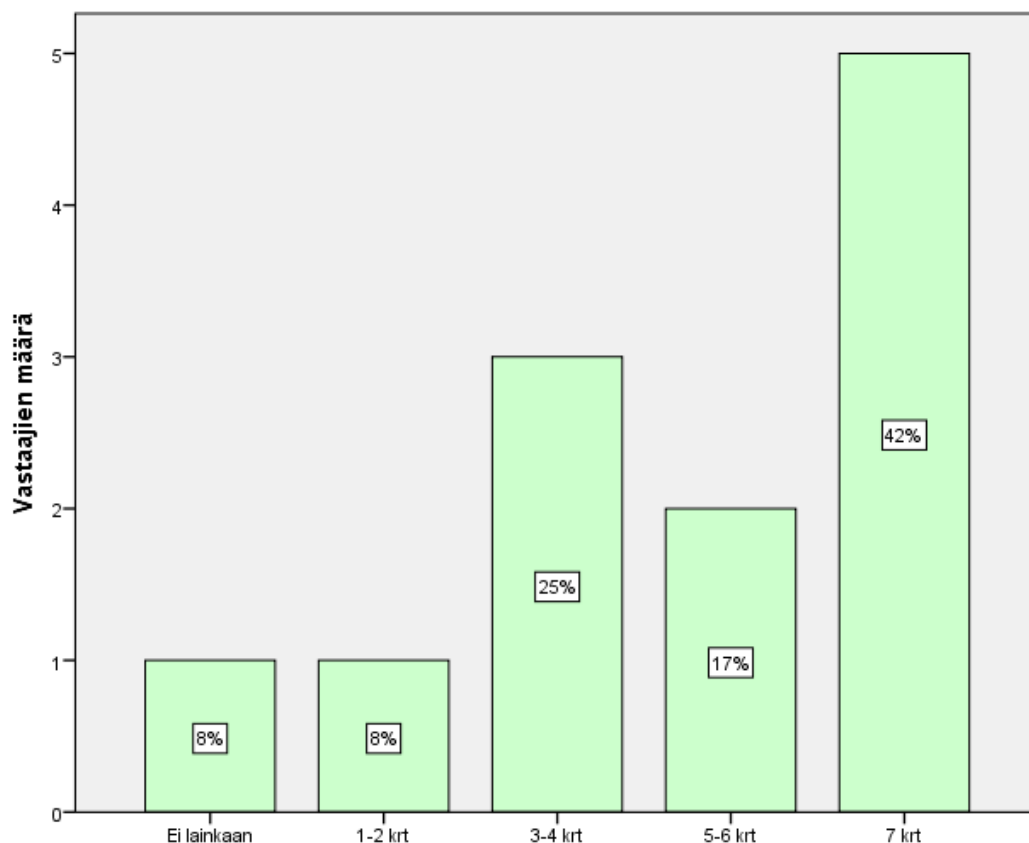


Kuvio 3. Lasten vapaa-ajan liikuntamuodot ilmaistuna vastaajamäärien kera

Eniten vanhempien vastauksia teemoista sai ulkoilu. Ulkoiluun vanhemmat olivat kertoneet sisältyvän kivillä kiipeilyä, kävelyä luonnossa, leikkipuistoja, juoksemista, erilaisia ulkoleikkejä sekä trampoliinilla hyppimistä. Pyöräily puolestaan oli mainittuna lähes yhtä monessa vastauksessa ja muut harrastukset ilmenivät muutamman vanhemman vastauksista. Vanhempien mainitsemia harrastuksia olivat salibandy, tanssi, uinti, jääkiekko, lentopallo sekä telinevoimistelu. Neljäs teema, jalkapallo/ pallon potkiminen ilmeni joka kolmannen vanhemman vastauksista. Vastauksissa huomion arvoista oli se, että monet vanhemmat, jotka kertoivat lapsillaan olevan "oikeita" harrastuksia, kertoivat niitä olevan useampia. Esimerkiksi kolmessa vastauksessa kävi ilmi lapsella olevan muun liikkumisen ja ulkoilun lisäksi kaksi harrastusta ja yhdessä peräti kolme.

6.1.4 Mobiililaitteiden käyttökerrat viikossa

Viidennessä kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa lapsi käyttää mobiililaitteita. Mobiililaitteisiin laskettiin tässä kysymyksessä älypuhelin, tabletti ja kannettava tietokone. Vastausvaihtoehtoina olivat; ei lainkaan, 1–2 krt, 3–4 krt, 5–6 krt ja 7 kertaa. Kuviossa 4 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lasten mobiililaitteiden käyttökerroista viikossa prosentteina.

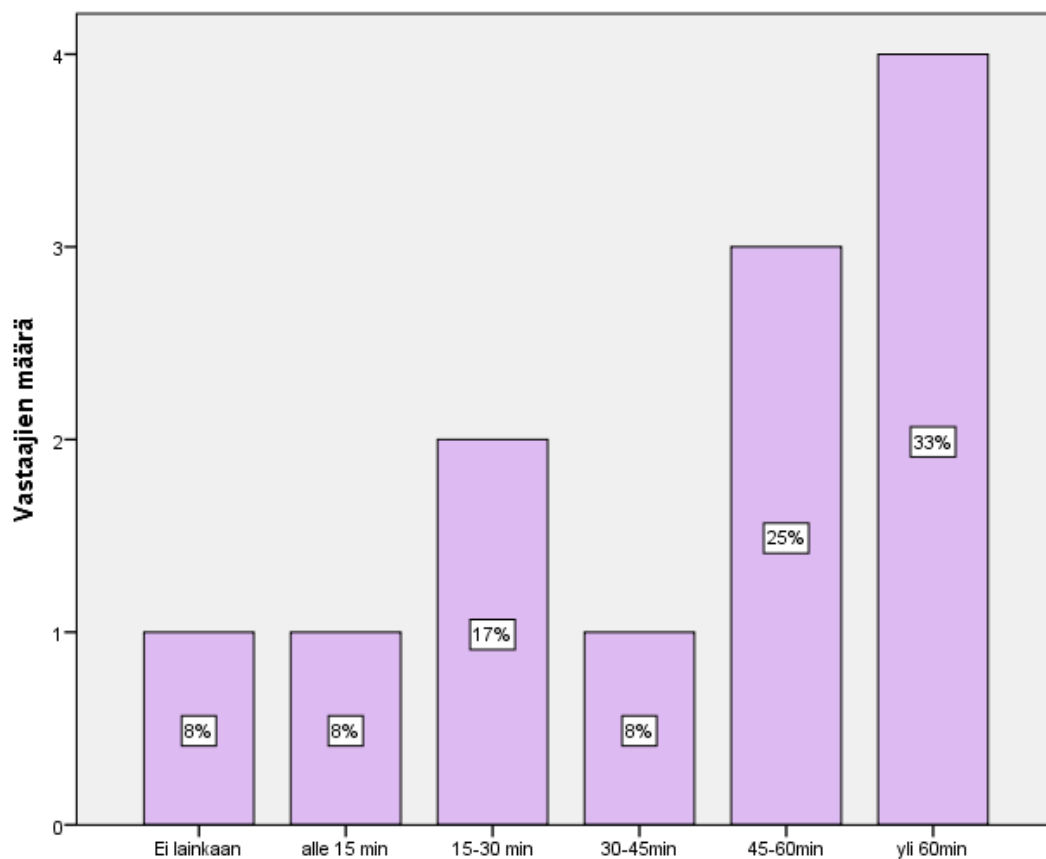


Kuvio 4. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten mobiililaitteiden käyttökerroista viikossa

42 % vanhemmista vastasi lapsensa käyttävän mobiililaitteita seitsemän kertaa viikossa. Seuraavaksi eniten vastauksia sai vaihtoehto 3–4 kertaa viikossa, jonka vastasi 25 % vanhemmista. 17 % vanhemmista kertoi lapsen käyttävän mobiililaitteita 5–6 kertaa viikossa. Vaihtoehdot ei lainkaan ja 1–2 kertaa saivat molemmat 8 % vastaajamäärän.

6.1.5 Mobiililaitteiden käytön määrä päivää kohden

Kuudennessa kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin, kuinka paljon heidän lapsensa käyttää mobiililaitteita keskimäärin kotona päivän aikana. Kysymyksen vaihtoehtoina oli: Ei lainkaan, alle 15min, 15–30 min, 30–45 min, 45–60 min sekä yli 60 minuuttia. Kuviossa 5 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lasten mobiililaitteiden käytön määristä päivää kohden prosentteina.

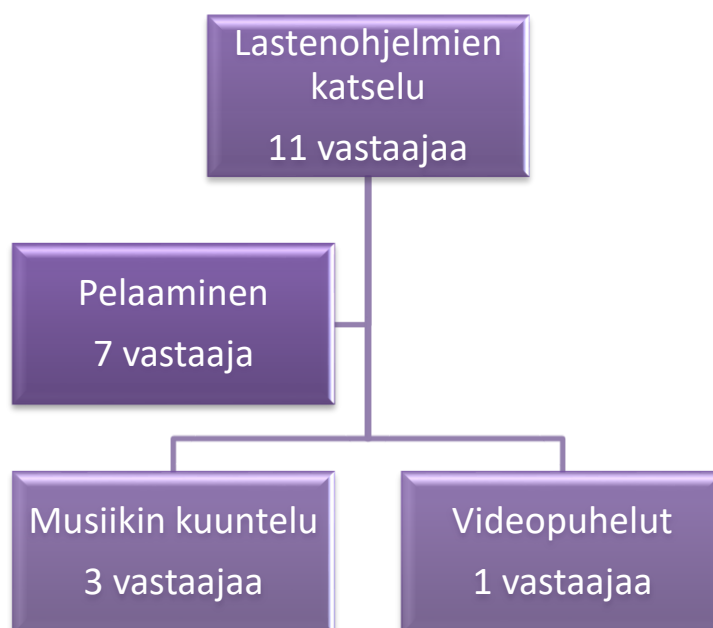


Kuvio 5. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten mobiililaitteiden käytön määristä päivää kohden

Suurimman vastaajamäärän sai vaihtoehto yli 60 minuuttia, jonka vastasi 33 % vanhemmista. 25 % kertoi lapsen käyttävän mobiililaitteita keskimäärin 45–60 minuuttia päivässä. 17 % vastasi 15–30 minuuttia ja vaihtoehdot ei lainkaan, alle 15 minuuttia ja 30–45 minuuttia saivat kukin 8 % vastaajamäärän.

6.1.6 Mobiililaitteiden käytön tarkoitus

Seitsemäs kysymys vastaajille oli, mitä heidän lapsensa saavat tehdä mobiililaitteilla? Saavatko lapsensa esimerkiksi katsoa Netflixiä ja YouTubea, pelata ynnä muuta. Vastaukset jaettiin neljän teeman alle, joita ovat lastenohjelmien katselu, pelaaminen, musiikin kuuntelu ja videopuhelut. Kuviossa 6 kerrotaan vanhempien vastausten pohjalta nousseet mobiililaitteiden käyttömuodot.



Kuvio 6. Lasten mobiililaitteiden käytön muodot ilmaisuna

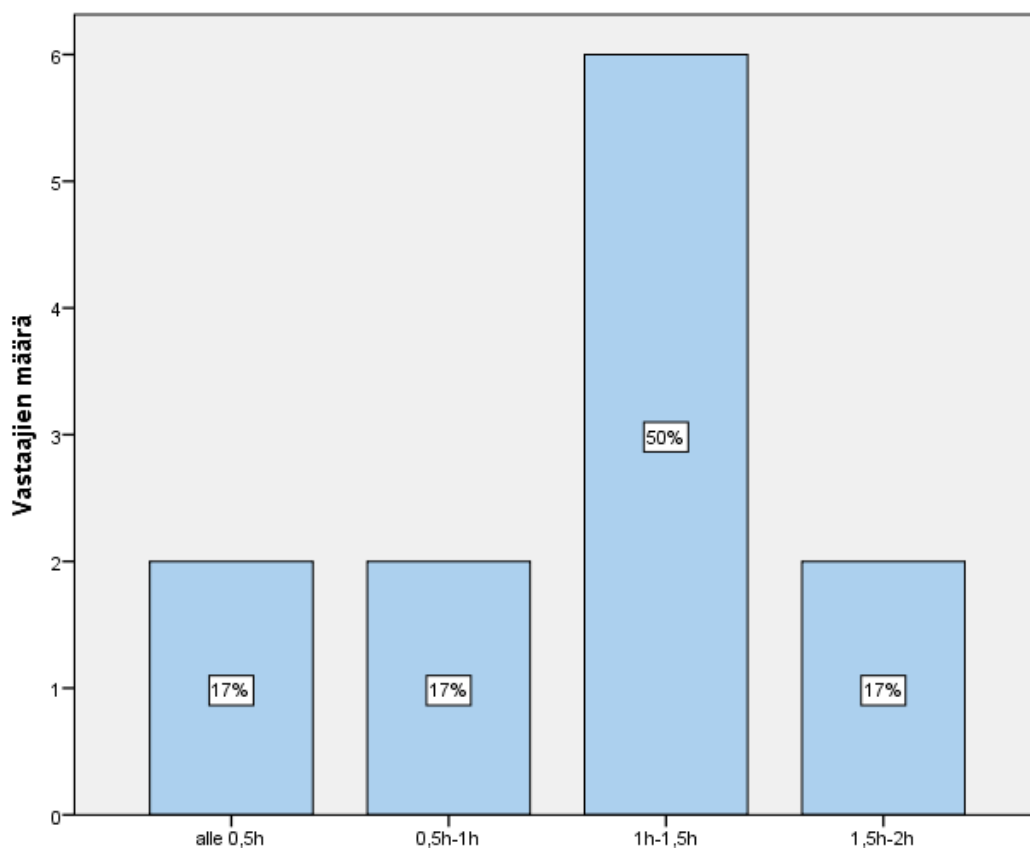
Yllä olevien kuvion perusteella voidaan todeta lastenohjelmien katselun olevan suosituin teema, sillä lähes jokainen vanhempi kertoi lapsen saavan katsoa mobiililaitteilta lastenohjelmia. Vastauksissa oli mainittu eri sovelluksia, joista lapset ohjelmia katsovat. Suosituin näistä oli YouTube, joka oli mainittuna puolessa vastauksissa. Lisäksi mainituksi tulivat Netflix, Ruutu sekä Yle Areena.

Moni vanhemmista toi esiin myös lapsen saavan pelata erilaisia pelejä, joista mainituiksi tulivat Haydey, Ekapeli ja erilaiset tyttöjen pelit. Vastaajista joka neljäs kertoi lapsen saavan kuunnella musiikkia ja yksi vastaaja kertoi lapsen saavan soittaa videopuheluita sukulaisten kanssa. Jäimmekin miettimään, osasivatko kaikki vanhemmat miettiä mobiililaitteiden käyttöä niin laajasti, kun he todellisuudessa

niitä käyttävät, kuten juuri yhdessä vastauksessa ilmi tullut videopuheluiden soittaminen.

6.1.7 Television katsomisen määrät

Kahdeksas kysymys vanhemmille oli, kuinka paljon heidän lapsensa katsoo televisiota keskimäärin päivän aikana. Vaihtoehdoiksi annettiin seuraavat: Ei lainkaan, alle 0,5h, 0,5–1h, 1–1,5h, 1,5–2h ja yli 2h. Kuviossa 7 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lasten television katsomisen määristä prosentteina.



Kuvio 7. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten television katsomisen määristä

50 % eli puolet vanhemmista kertoi lapsensa katsovan televisiota keskimäärin 1–1,5 tuntia päivän aikana. Vaihtoehdot alle 0,5 tuntia, 0,5–1 tuntia ja 1,5–2 tuntia saivat jokainen 17 % kannatuksen. Vastausvaihtoehdot ei lainkaan ja yli 2 tuntia eivät saaneet vastauksia.

6.1.8 Lasten television katsominen

Yhdeksäs kysymys vanhemmille oli, mitä lapsi saa televisiosta katsoa. Vastaukset teemoiteltiin neljään kategoriaan: Lastenohjelmat, koko perheen tv-ohjelmat, urheilu katsominen, elokuvat ja Pikku kakkonen. Kuviossa 8 kerrotaan vanhempien vastausten perusteella nousseet lasten television katsomisen muodot.

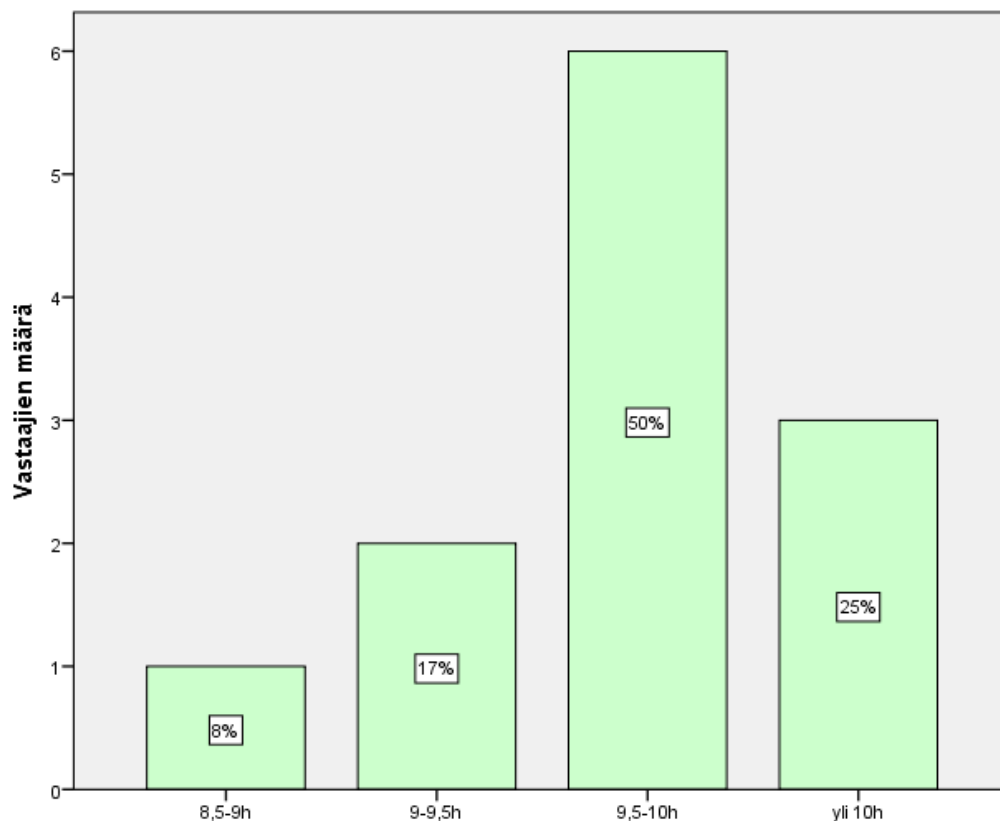


Kuvio 8. Lasten television katsomisen muodot ilmaistuna vastaajamäärien kera

Vastauksista nousi odotetusti päällimmäisenä esiin lastenohjelmat, jotka oli mainittu jokaisessa vastauksessa. Näistä kahdessa oli mainittu erityisesti elokuvat ja kahdessa Pikku kakkonen. Kahdessa vastauksessa esiin nousi urheilun katsominen. Kolmas vastauksista ilmi käynyt kategoria oli koko perheelle sopivat tv-ohjelmat, erityisesti viihdeohjelmat, kuten Haluatko miljonääriksi, Hauskat kotivideot ja erilaiset musiikki- ja lauluohjelmat.

6.1.9 Lapsen yöunen määrä

Kymmenes kysymys vanhemmille oli, kuinka paljon heidän lapsensa nukkuu keskimäärin yössä. Kysymyksen vaihtoehdot olivat: Alle 8h, 8–8.5h, 8.5–9h, 9–9,5h, 9,5–10h sekä yli 10h. Kuviossa 9 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lasten yöunen määrästä prosentteina.

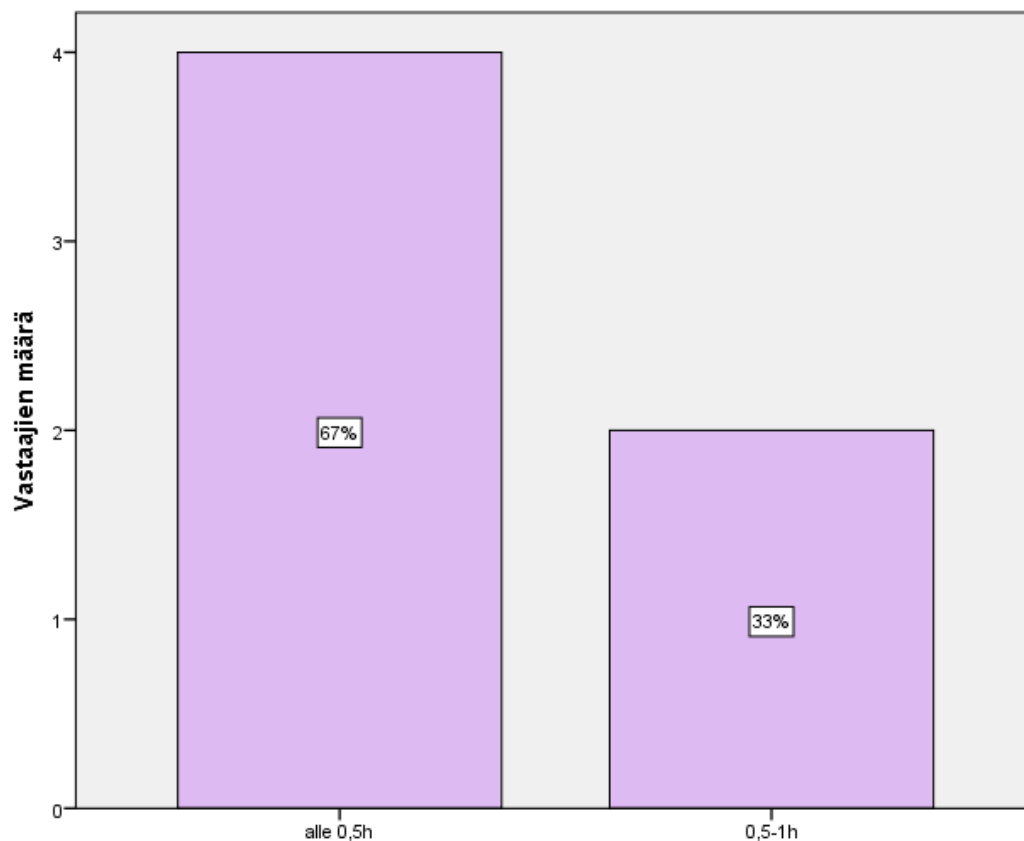


Kuvio 9. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten yöunien määrästä

50 % vanhemmista kertoi lapsensa nukkuvan keskimäärin 9,5–10 tuntia yössä. 25 % kertoi lapsen nukkuvan yli 10 tuntia, kun taas 17 % vanhemmista vastasi 9–9,5 tuntia. 8 % vastasi lapsen nukkuvan 8,5–9 tuntia yössä, kun taas vastausvaihtoehdot alle 8 tuntia ja 8–8,5 tuntia eivät saaneet vastauksia lainkaan.

6.1.10 Lapsen päiväunien määrä

Yhdennessätoista kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin, nukkuvatko heidän lapsensa päiväunet, ja kauanko he keskimäärin nukkuvat. Kysymykseen annettiin vaihtoehtoiksi: Alle 0,5h, 0,5–1h, 1–1,5h, 1,5–2h ja yli 2h. Kuviossa 9 esitetään, miten vanhemmat vastasivat lapsen päiväunien määrästä prosentteina.



Kuvio 10. Vanhempien vastaukset prosentteina lasten päiväunien määrästä

67 % vanhemmista vastasi lapsen nukkuvan päiväunia alle 0,5 tuntia ja 33 % heistä vastasi 0,5–1 tuntia. Kukaan vanhemmista ei vastannut vaihtoehtoja 1–1,5 tuntia, 1,5–2 tuntia tai yli 2 tuntia.

6.1.11 Pelaamisen ja television katselun vaikutus lapsen liikkumiseen

Kahdestoista kysymys vanhemmille oli seuraava: Jos lapsesi pelaa tabletilla tai katsoo televisiota paljon päivän aikana, koetko sillä olevan vaikutusta lapsen liikkumiseen? Miten?

Vanhemmista 50 % oli sitä mieltä, etteivät he koe sillä olevan vaikutusta. Näissä vastauksissa nousi esiin esimerkiksi seuraavan laisia asioita:

” Telkkaria saa katsoa vain iltaisin, ei vaikutusta.”

” Ei pelaa ollenkaan tabletilla ym. pelikoneilla. Eli ei vaikuta.”

*”aikaa riittää hyvin sekä puhelimelle, että ulkoiluun. lapsi pyöräilee pi-
hassa paljon. välillä täytyy toki huomauttaa, että nyt laitteet pois ja jotain
muutakin. aikuisen vastuulla.”*

Lisäksi kahdessa ”ei vaikutusta” – vastauksessa nousi esiin mahdolliset vaikutukset, jos pelaamista/ ruutuaikaa ei rajoitettaisi:

*”Meillä on käytössä ruutuaika 2h/päivä. Liikkuisi ehkä vähemmän jos
emme rajoita ruutuaika.”*

” En koe, ulkoilu toki voi jäädä vähäisemmäksi, jos pelailua ei rajaa”

33 % vanhemmista oli sitä mieltä, että jos lapsi pelaa tabletilla tai katsoo televisiota paljon päivän aikana, on sillä vaikutusta. Vanhemmat vastasivat seuraavasti:

*” Kerran viikossa pelipäivänä siihen varatun ajan käyttäisi muuten ulkona
tai sisällä liikkumalla, joten kyllä se suoraan vaikuttaa.”*

” Toki on vaikutusta. Liikkuminen jää minimiin.”

” Lapsi tulee väsyneemmäksi ja laiskemmäksi.”

Suoran vaikuttavuuden lisäksi 17 % vastauksista kävi ilmi, että liiallisella pelaamisella tai television katselulla on lieviä vaikutuksia. Esimerkkinä yhden vanhemman vastaus:

*”Ei välttämättä. Lapsi viihtyy ulkona leikkimässä kavereiden kanssa.
Poikkeuksena erityisen huono sää. Silloin lapsi leikkii sisällä kave-
reiden kanssa”*

6.1.12 Pelaamisen ja television katselun vaikutus lapsen yöuniin

Kolmannessatoista kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin seuraavaa: Jos lapsesi on pelannut tabletilla tai katsonut televisiota paljon päivän aikana, koetko sillä olevan vaikutusta lapsen yöuniin? Miten?

67 % vanhemmista oli sitä mieltä, ettei paljolla pelaamisella tai television katselulla oli vaikutusta lapsen yöuniin. Vanhemmat kommentoivat asiaa esimerkiksi seuraavasti.

”Ei ole vaikutusta. Ei yleensä katsota eikä pelata illalla, mikä rauhoittaa yötä.”

”Ei pelaa. Nukkuu hyvin.”

”Hyvä uninen lapsi, ei vaikutusta.”

33 % vanhemmista puolestaan oli sitä mieltä, että runsaalla pelaamisella ja television katselulla on vaikutusta lapsen nukkumiseen.

” Näkee pahoja unia. Olisi vaikeampi nukahtaa.”

”Tiedän, että sillä saattaa olla vaikutusta. Koen ettei se ole tällä hetkellä ongelma.”

” On niin väsynyt, että sammuu samantien”

” Joskus, nukkumaanmeno aika venyy.”

6.1.13 Vanhempien näkemys esikoululiikunnasta

Neljännestätoista kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, mitä mieltä he ovat esikoululiikunnasta, kattaen sekä liikunnan määrän, että laadun. Vastaukset jaettiin kolmeen ryhmään: tyytyväiset, melko tyytyväiset ja tyytymättömät.

50 % vanhemmista ilmaisi olevan melko tyytyväisiä esikoululiikuntaan. He kommentoivat liikuntaa seuraavasti:

”Olen ollut ihan tyytyväinen. Saisi olla enemmänkin.”

”Luulen, että ihan riittävästi”

”Ihan tyytyväinen olen ollut. Tietysti enemmänkin saisi olla.”

”Jos on vain esikoulu ajan, ei liikuntaa välttämättä tule”

”Ulkoilu ja leikit riittävät hyvin liikunnaksi. Lapsen on tärkeää saada käyttää mielikuvitusta. Kaikki ei saisi olla ohjattua toimintaa.”

33 % vanhemmista kertoi olevansa tyytyväisiä esikoulussa järjestettävään liikuntaan. He kuvailivat tyytyväisyyttään esimerkiksi seuraavasti.

”On hyvä. Ymmärrettävästi liikuntaa riittävästi.”

”tyytyväinen. lapset liikkuu paljon ulkoilunkin yhteydessä, ei aina tarvi olla ohjattua liikuntaa”

17 % vanhemmista oli puolestaan sitä mieltä, etteivät he ole tyytyväisiä esikoulussa tarjottavaan liikuntaan kommentoiden asiaa esimerkiksi seuraavasti:

”Saisi olla enemmän kannustusta liikkumiseen ja ohjattua liikuntaa leikkien muodossa.”

Valtaosa vanhemmista siis oli sitä mieltä, että ovat tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä esikoulussa järjestettävään liikuntaan. Hieman huolestuttavaa oli se, että jostain vastauksista paistoi läpi se, etteivät he välttämättä edes tienneet, paljonko lapsilla on liikuntaa ja millaista liikunta on. Kuten *”Luulen, että ihan riittävästi”* tai *”On hyvä. Ymmärrettävästi liikuntaa riittävästi.”*

6.1.14 Vanhempien näkemys elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa

Viidennessätoista kysymyksessä vanhemmilta kysyttiin, hyödynnetäänkö heidän mielestään esikoulussa elektroniikkaa liikaa tai liian vähän? Vastaukset jaettiin neljään eri kategoriaan, joita ovat sopivasti, liian vähän, ei koe elektroniikkaa tarpeelliseksi ja en osaa sanoa.

Vanhemmista 33 % ilmaisi, että heidän mielestään elektroniikkaa hyödynnetään esikoulussa sopivasti. He toivat mielipiteensä ilmi seuraavasti:

''Sopivasti. On tärkeää oppia käyttämään.''

''jossain määrin mobiililaitteiden hyödyntäminen esikouluopetuksessa on hyvä.''

''Sopivasti, ekapeli tarkoitukseen''

25 % vastaajista vastasi kysymykseen, että elektroniikkaa käytetään liian vähän.

''Liian vähän. Tuskin laisinkaan heillä ollut mitään elektroniikkaa käytössä. Jotain ovat tehneet tabletilla. ''

''Tulevaisuutta ajatellen voisi olla enemmänkin, mikäli eskarissa on resursseja tämmöiseen. ''

''enemmänkin saisi mun puolesta olla''

17 % vastaajista ei kokenut elektroniikkaa tarpeelliseksi ja perustelivat sen alla olevasti:

''Mielestäni ei tarvitse tässä iässä vielä elektroniikkaa pelaamisia yms.''

''Ei esikoulussa tarvitse harjoitella lainkaan elektroniikan käyttöä.''

25 % vanhemmista ei osannut sanoa, hyödynnetäänkö elektroniikkaa liian vähän tai liikaa. Vastaukset olivat hyvin selkeitä:

''En osaa sanoa''

''En tiedä käytetäänkö''

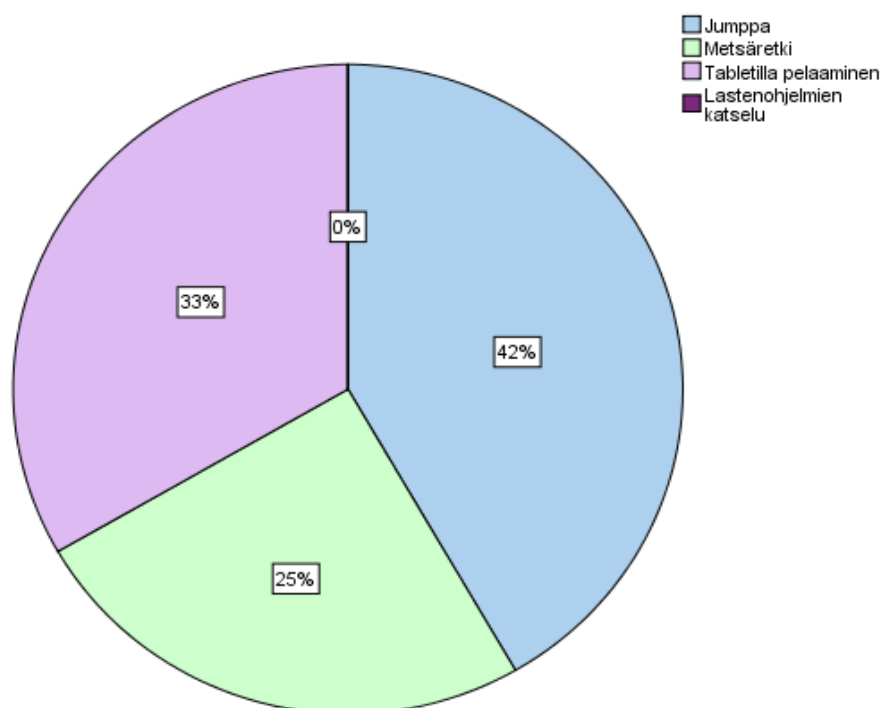
''En osaa sanoa ''

Vain yksi vastaaja kertoi, ettei hän edes tiedä käytetäänkö esikoulussa elektroniikkaa, kun muut eivät asiaa enempää kommentoineet.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että vanhemmista joka kolmas oli sitä mieltä, että elektroniikkaa hyödynnetään esikouluissa sopivasti tänä päivänä. Kantaa ei voida kuitenkaan nostaa ylitse muiden, sillä myös muut luokat keräsivät tasaisesti vastauksia. Vastauksista yksi jäi erityisesti mieleen, kun eräs vastaajista kertoi, ettei tiedä käytetäänkö elektroniikkaa esikoulussa. Myös kaksi vastaajaa ei osannut sanoa, jonka myötä jäätiin miettimään, onko vanhemmille kerrottu riittävästi, miten elektroniikkaa esikoulussa hyödynnetään.

6.1.15 Lasten mielenkiinnonkohteet

Viimeinen eli kuudestoista kysymys oli osoitettu lapsille. Vanhempia pyydettiin esittämään seuraava kysymys lapsilleen: Jos saisit itse päättää seuraavista vaihtoehtoista, mitä haluaisit näistä tehdä. Vaihtoehtoina olivat jumppa, metsäretki, tabletilla pelaaminen sekä lastenohjelmien katselu. Kuviossa 11 esitetään, miten lasten mielenkiinnonkohteet jakaantuivat prosentteina.



Kuvio 11. Lasten mielenkiinnonkohteiden jakautuminen prosentteina

Suurimman suosion vastausvaihtoehtoista sai jumppa, jonka vastasi 42 % lapsista. Tabletilla pelaaminen sai 33 % ja metsäretki 25 % vastauksista. Vastausvaihtoehto lastenohjelmien katselu jäi ilman vastauksia.

6.1.16 Yhteenveto lasten liikunnan, elektroniikan käytön sekä unen määrästä

Taulukkoon 1 on koottu lapsien sekä hengästyttävän että ei-hengästyttävän liikunnan määrät, mobiililaitteiden käytön määrä sekä viikkoa että päivää kohden, television katselun määrät ja yö- sekä päiväunien määrät. Taulukossa 1 esitetään yhteenveto vastauksista liittyen lasten liikunnan, elektroniikan käytön sekä määristä numeraalisesti.

Taulukko 1. Yhteenveto lasten liikunnan, elektroniikan käytön sekä unen määrästä numeraalisesti ilmaistuna

Lapsi	Hengästyttävä liikunta/ pv	Ei- hengästyttävä liikunta/ pv	Mobiililaitteet krt/vk	Mobiililaitteet min/pv	TV:n katselu h/pv	Yöunet	Päiväunet
1	0,5–1 h	1–1,5 h	7 krt	yli 60 min	1,5–2 h	9,5–10 h	alle 0,5 h
2	0,5–1 h	yli 2,5 h	1–2 krt	alle 15 min	1–1,5 h	9,5–10 h	alle 0,5 h
3	1–1,5 h	2–2,5 h	3-4 krt	15–30 min	alle 0,5h	yli 10 h	0,5–1 h
4	1–1,5 h	yli 2,5 h	5–6 krt	45–60 min	1,5–2 h	8,5–9 h	–
5	2–2,5 h	1–1,5 h	7 krt	45–60 min	1–1,5 h	9,5–10 h	alle 0,5 h
6	1–1,5 h	2–2,5 h	5–6 krt	30–45 min	1–1,5 h	9,5–10 h	–
7	1–1,5 h	yli 2,5 h	3–4 krt	45–60 min	1–1,5 h	9–9,5 h	0,5–1 h
8	2–2,5 h	yli 2,5 h	7 krt	15–30 min	0,5–1 h	9–9,5 h	–
9	0,5h–1 h	yli 2,5 h	ei lainkaan	ei lainkaan	0,5–1 h	9,5–10 h	alle 0,5 h
10	yli 2,5 h	yli 2,5 h	7 krt	yli 60 min	alle 0,5 h	9,5–10 h	–
11	0,5h–1 h	1–1,5 h	3–4 krt	yli 60 min	1–1,5 h	yli 10 h	–
12	1–1,5 h	yli 2,5 h	7 krt	yli 60 min	1–1,5 h	yli 10 h	–

Taulukosta 1 on selvästi havaittavissa, että erityisesti lapsi numero 1 käyttää erityisen paljon aikaa elektroniikan parissa: Taulukosta ilmenee, että tämä lapsi käyttää mobiililaitteita joka päivä keskimäärin yli tunnin, jonka lisäksi hän katsoo televisiota keskimäärin 1,5–2 tuntia päivässä. Liikunnan määrät puolestaan jäävät suositusten alapuolelle; 0,5–1 tunti hengästyttävää liikuntaa keskimäärin päivässä ja 1–1,5h liikuntaa, jossa lapsi ei hengästy. Kysymysten 12 ja 13 vastausten perusteella vanhemmat kuitenkin näkivät, ettei mobiililaitteiden käytöllä ole vaikutusta liikuntaan, mutta kokivat, että jos he eivät rajoittaisi ruutuaikaa edellä mainituista määristä, olisi lapsen liikunta ehkä entistä vähäisempää. Vastauksista käy ilmi, että kyseinen lapsi nukkuu kuitenkin yössä 9,5–10 tuntia ja mahdollisesti puolen tunnin päiväunia. Vanhemmat eivät kokeneetkaan, että elektroniikan käytön määrällä olisi vaikutusta lapsen yöuniin, elektroniikan käytön rajoituksessa vaan päivään, sillä mobiililaitteet ja televisio eivät olleet yleensä käytössä illalla.

Taulukosta 1 yöunia tarkastellessa hieman huolestuttavaa on, että lapsista numero 4 näyttää nukkuvan vain 8,5–9 tuntia yössä, eikä enää minkäänlaisia päiväunia. Huolestuttavaa on erityisesti se, että taulukosta käy ilmi tämän lapsen käyttävän paljon elektroniikkaa: Mobiililaitteita lähes päivittäin 45–60 minuuttia ja television katselua jopa 2 tuntia päivää kohden. Vastauksen perusteella runsaan elektroniikan käytön lisäksi lapsi myös näyttää liikkuvan paljon, jopa yli neljä tuntia päivässä. Kysymysten 12 ja 13 perusteella vanhemmat eivät kuitenkaan itse kokeneet, että elektroniikan käytön suuri määrä vaikuttaisi lapsen yöuniin. Voidaan kuitenkin pohtia, käykö lapsi kenties suuren liikunnan ja elektroniikan käytön määrän jälkeen illalla niin ylikierroksilla, että se vaikuttaa nukkumaanmeno aikoihin tai kenties kokonaan yöuniin, unen jääden alle suositusten.

6.2 Tutkimuksen tulokset varhaiskasvattajien vastausten osalta

Alla olevissa alaotsikoissa avataan varhaiskasvattajien vastauksia kysymys kerrallaan. Kysymyksistä 1 ja 3 olivat kvantitatiivisia kysymyksiä ja 2, 4, 5, 6 ja 7 kvalitatiivisia kysymyksiä. Kvantitatiivisten kysymyksen tulokset on esitetty vastausten vähäisyyden takia vain sanallisesti kertomalla. Kvalitatiivisissa kysymyksissä vastauksia analysoitiin aineistolähtöisten sisällönanalyysin tavoin eli esimerkiksi vastausten teemoitetun ja luokittelun avulla. Vastausten havainnollistamiseksi on käytetty suoria lainauksia varhaiskasvattajien vastauksista sekä vastauksia on avattu omin sanoin.

6.2.1 Liikunnan määrä esikoulupäivän aikana

Ensimmäisessä kysymyksessä varhaiskasvattajilta kysyttiin, kuinka paljon lapset liikkuvat keskimäärin esikoulussa päivän aikana. Vaihtoehdoiksi annettiin seuraavat; alle 0,5h, 0,5h–1h, 1h–1,5h, 1,5h–2, 2–2,5h ja yli 2,5h.

Esiopetusryhmä A:ssa varhaiskasvattajat vastasivat lasten liikkuvan esikoulupäivän aikana keskimäärin 1–1,5 tuntia. Saimme myös ryhmä B:n varhaiskasvattajalta saman vastauksen. Lisäksi hän toi ilmi, että ne lapset, jotka ovat päivähoidossa esikoulupäivän jälkeen liikkuvat keskimäärin yli 2,5 tuntia päivässä. Ryhmä C:stä saimme vastaukseksi lasten liikkuvan esikoulupäivän aikana keskimäärin 2–2,5 tuntia.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että esiopetusryhmä C:ssä liikutaan keskimäärin kahta muuta ryhmää enemmän tai kenties tuntimäärään on laskettu myös se aika, jonka lapset liikkuvat esikoulupäivän jälkeen.

6.2.2 Liikunnan eri muodot esikoulupäivän aikana

Toisessa kysymyksessä varhaiskasvattajilta kysyttiin, missä muodoissa liikunta esiintyy esikoulupäivän aikana.

Esikouluryhmä A:n varhaiskasvattajat vastasivat seuraavasti:

”Metsäretket, liikuntatuokiot, ulkoleikit, siirtymätilanteet, luistelu, hiihto, uinti, laskettelu, kiipeily”

Ryhmä B:n varhaiskasvattaja kuvaili liikunnan näkyvän heillä seuraavasti:

”Ulkoilussa, jalkapalloilussa, sählyssä, retkillä”

Ryhmä C:n varhaiskasvattaja vastasi kysymykseen puolestaan:

”Vapaassa leikeissä välillä ”taukojumppaa”, käytävällä hyppyrata, ulkoilua aamu- ja iltapäivisin. Piha- alue on todella suuri mäkinen ja kiipeilytelineinen.”

Vastauksien perusteella voidaan todeta, että esikouluryhmien liikunta erosi hyvin paljon toisistaan. Kaikkien varhaiskasvattajien vastauksissa yhdistävänä tekijänä oli ulkoilu. Ryhmillä A ja B yhteinen liikuntamuoto oli retkeily. Ryhmien A ja C varhaiskasvattajien vastauksista ilmeni liikunnan esiintyvän myös spontaanina toimintana, kuten taukojumppana, käytävällä olevana hyppyratana ja siirtymätilanteissa.

6.2.3 Tablettien käytön määrä ja tarkoitus esikoulupäivän aikana

Kolmas kysymys varhaiskasvattajille oli, kuinka paljon lapset käyttävät tabletteja keskimäärin esikoulupäivän aikana. Vastausvaihtoehdoiksi annettiin ei lainkaan, alle 15 min, 15–30 min, 30–45 min, 45–60 min ja yli 60 minuuttia. Ryhmän C varhaiskasvattaja vastasi lasten käyttävän tabletteja keskimäärin alle 15 minuuttia päivässä, mutta hän tarkensi, ettei tablettien käyttö ryhmässä ole päivittäistä. Sekä ryhmän A, että ryhmän B varhaiskasvattajat kertoivat heillä käytettävän tabletteja 15–30 minuuttia päivässä. Ryhmän A varhaiskasvattajat kuitenkin tarkensivat, ettei tablettien käyttö lapsilla ole päivittäistä eikä edes viikoittaista.

Vastausten perusteella voidaan päätellä tablettien käytön olevan esikoulupäivien aikana suhteellisen vähäistä ja näin ollen niitä käytettävän vain todellisiin tarkoituksiin. Ryhmien C ja A varhaiskasvattajat korostivat, ettei tabletteja käytetä heillä

päivittäin, ja A:n kasvattaja vielä lisäsi, ettei edes viikoittain. Vastauksien perusteella B ryhmässä esikoululaiset käyttävät tabletteja enemmän kahteen muuhun esiopetusryhmään verrattuna, 15–30 minuuttia päivässä.

Neljäs kysymys varhaiskasvattajille oli, mitä lapset saavat tableteilla tehdä. Ryhmän A varhaiskasvattajat kertoivat lasten saavan kuvata, pelata oppimispelejä ja tehdä kirjainharjoittelua. Ryhmän B:n ja C:n varhaiskasvattajat vastasivat lasten saavan pelata opetuksellisia pelejä.

6.2.4 Varhaiskasvattajien näkemys esikoululiikunnasta

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin varhaiskasvattajilta, mitä mieltä he ovat esikoululiikunnan määrästä sekä laadusta. Ryhmä A:n varhaiskasvattajat kritisoivat, että liikuntaa voisi olla enemmän, mutta sisäliikuntatilojen puute on ollut tänä vuonna esteenä. Ryhmä B:n varhaiskasvattajalta emme saaneet selkeää vastausta liikunnan määrästä, mutta hän kertoi heillä olleen hyviä liikunnallisia hetkiä esimerkiksi uinnin ja Botniahalli päivän muodossa. Ryhmä C:n kasvattaja kertoi heillä olevan niin liikunnan määrän kuin laadun kunnossa. Vastauksesta näkyi liikunnan olevan hyvin monipuolista, esimerkiksi ympäri vuotisen salijumpan sekä talvella hiihdon ja luistelun muodossa. Lisäksi hän korosti heidän omia ulkoilumahdollisuuksiaan sekä vieressä sijaitsevaa leikkipuistoa.

6.2.5 Varhaiskasvattajien näkemys elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa

Kuudennessa kysymyksessä kasvattajilta kysyttiin, hyödynnetäänkö heidän mielestään esikoulussa elektroniikkaa liikaa tai liian vähän. Ryhmän A varhaiskasvattajat eivät kokeneet elektroniikan käyttöä kovinkaan tarpeelliseksi, sillä lapset käyttävät nykyään elektroniikkaa jo niin paljon kotona. Ryhmä B:n varhaiskasvattaja koki iPadin käytön hyödylliseksi heidän ryhmässään. IPadit ovat auttaneet lapsia oppimaan kirjaimia, äänneitä, numeroita, laskemista ja ynnä muuta sellaista. Ryhmä C:n kasvattaja koki, että esikoulussa hyödynnetään sopivasti elektroniikkaa ja heillä on käytössä vain iPadit. Lisäksi hän toi ilmi, ettei heillä ole käytössä televisiota.

6.2.6 Elektroniikan käytön ja liikunta harrastusten näkyvyys lapsista

Seitsemäs kysymys varhaiskasvattajille oli seuraava: Huomaako lapsista, ketkä käyttävät enemmän elektroniikkaa ja ketkä harrastavat enemmän liikuntaa? Miten se mielestäsi näkyy lapsissa? Ryhmä A:n varhaiskasvattajat kokivat pelaamisen näkyvän lapsista selkeästi. Heidän mielestään paljon pelaavat lapset ovat levottomampia, väsyneempiä ja puheenaiheet sekä leikit liittyvät vain peleihin. Liikunnalliset lapset puolestaan ovat aktiivisempia, omatoimisempia sekä motorisesti taitavampia pelaaja lapsiin verrattuna.

Ryhmä B:n varhaiskasvattaja ei kokenut elektroniikan käytön näkyvän lapsissa. Hän korosti kaikkien olevan yhtä taitavia käyttämään elektroniikkaa. Liikunnallisissa taidoissa hän puolestaan koki suuren eron lasten taidoissa jalkapalloilussa, juoksuleikeissä sekä keuhonhallinnassa.

Ryhmä C:n kasvattajan mielestä lapsista huomaa selkeästi, ketkä lapsista liikkuvat tai pelaavat paljon. Hän koki paljon liikkuvien lapsien jaksavan keskittyä kaikkeen toimintaan pitkäjänteisemmin pelaaja lapsiin verrattuna. Varhaiskasvattaja kuvaili paljon pelaavia lapsia olevan runsaasti, ja tämän myös näkyvän lapsista. Tämä liiallisesta pelaamisesta johtuva levottomuus ja arkitilanteiden hallitsemattomuus näkyvät ennen kaikkea viikonlopun jälkeen. Ongelmia näkyy erityisesti silloin, jos lapsien on annettu pelata taistelupelejä valvomatta. Hän nosti esiin hyvän esimerkin siitä, miten erään lapsen ensimmäinen kysymys aamulla on ”saaks tänään iPadin”, tämän lapsen uppoutuen jo liikaakin iPadin maailmaan. Ryhmä C:n varhaiskasvattaja kuitenkin painotti vastauksessaan, että monissa perheissä on onneksi selkeät säännöt ikärajoista ja ajoista, miten kauan voi pelata.

Varhaiskasvattajien vastausten perusteella voidaan todeta, että kolmen ryhmän varhaiskasvattajilla oli eri näkemykset elektroniikan käytön ja liikuntaharrastusten näkyvyydestä lapsissa. Vastauksista nousi kuitenkin pääosin esille se, että lapsista kyllä huomaa, käyttävätkö he paljon elektroniikkaa ja ovatko he keskittyneet enemmän liikunnan harrastamiseen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää elektroniikan käytön näkyvyyttä esikouluikäisen lapsen liikkumisessa ja nukkumisessa. Verrattaessa lasten elektroniikan käytön määriä liikunnan määriin, ei yleisesti ollut havaittavissa, että useat lapset olisivat käyttäneet paljon elektroniikkaa eivätkä liikkuneet juurikaan. Yleisesti ottaen vastauksista näki, että vaikka lapsi käytti päivittäin tunninkin elektroniikkaa ja katsoi televisiota 1,5 tuntia, oli myös liikunnan määrät pääosin suositusten mukaisia. Kysyttäessä runsaan pelaamisen ja television katselun vaikutusta lapsen liikkumiseen, puolet vanhemmista ei kokenut sillä olevan vaikutusta. Vastauksista nousi kuitenkin usein esiin vanhempien vastuu elektroniikan käytön rajoittamiseksi ja mahdolliset vaikutukset, jos esimerkiksi ruutu-aikaa ei rajoittaisi. Puolet vanhemmista taas koki, että jos lapsi käyttää elektroniikkaa paljon päivän aikana, on sillä vähintäänkin lieviä vaikutuksia, kuten liikunta määrien vähenemistä, väsymystä sekä laiskuutta. Vaikutusten välttämiseksi lasten elektroniikan käyttöä kannattaakin siis rajoittaa.

Kysyttäessä varhaiskasvattajilta elektroniikan käytön näkyvyyttä lapsissa, olivat he pääosin sitä mieltä, että lapsista kyllä huomaa, käyttävätkö he paljon aikaa elektroniikan vai liikunnan parissa. Heidän mielestään paljon pelaavat lapset ovat levottomampia, väsyneempiä ja puheenaiheet sekä leikit liittyvät vain peleihin ja heidän on vaikea hallita tavallisia arkitilanteita. Liikunnalliset lapset puolestaan ovat aktiivisempia, omatoimisempia sekä motorisesti taitavampia pelaaja lapsiin verrattuna ja lisäksi he jaksavat keskittyä kaikkeen toimintaan pitkäjänteisemmin.

Tarkoituksena oli myös selvittää elektroniikan käytön näkyvyyttä lapsen nukkumisessa. Elektroniikan käytön suurista määristä huolimatta, lapset näyttivät nukkuvan riittävän pitkiä yöunia, keskimäärin 9,5–10 tuntia. Vanhempien vastausten perusteella runsaalla pelaamisella ja television katselulla ei ole selkeitä vaikutuksia lapsen yöuniin. Vastauksen takana oli varmasti usein se, että pelaaminen oli kielletty illalta tai lapsi ei käyttänyt elektroniikkaa juurikaan. Osa vanhemmista kuitenkin koki elektroniikan käytöllä olevan selkeitä vaikutuksia, kuten nukahtamisvaikeuksia ja pahojen unien näkemistä. Eräs vanhempi kertoi lapsen olevan elektroniikan

runsaasta käytöstä johtuen illalla niin väsynyt, että hän "*sammuu samantien*". Edellä mainittua voidaan kai pitää jokseenkin myös positiivisena vaikutuksena lapsen nukahtamiselle.

Lisäksi tarkoituksena oli selvittää lasten mieltymysten jakautumista liikunnan ja elektroniikan käytön välillä. Lapsille osoitetun kysymyksen perusteella he valitsivat useimmiten jumpan tai metsäretken, jolloin yhteensä 67 % lapsista valitsi vaihtoehtoista liikunnallisen muodon. Loput lapsista valitsivat tabletilla pelaamisen. Vastausten perusteella lapset siis pitävät enemmän liikkumisesta, mutta ei voida toki olla täysin varmoja, ovatko vanhemmat varmasti esittäneet lapsille kysymyksen, vai kenties ajan säästämiseksi vastanneet itse.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, missä muodoissa liikunta esiintyy esikouluikäisen elämässä. Vanhempien vastausten perusteella lasten suosituin liikuntamuoto on ulkoilu monine eri muotoineen ja toiseksi suosituin on pyöräily. Vastauksista löytyi myös monia eri harrastuksia, joista suosituin oli jalkapallo. Varhaiskasvattajat kertoivat esikoulussa liikunnan eri muotoina olevan esimerkiksi metsäretket, liikuntatuokiot, ulkoleikit, luistelu, hiihto, uinti sekä jalkapallo. Vanhempien ja varhaiskasvattajien vastausten perusteella voimme todeta, että esikoululaiset liikkuvat monipuolisesti niin kotona vapaa-ajalla kuin myös esikoulussa. Molemmilla vastaajaryhmillä suosituin liikuntalaji oli ulkoilu, mikä on ymmärrettävää sen monipuolisuuden sekä ympäri vuotisen toteutusmahdollisuuden takia.

Liikunnan muotojen lisäksi tavoitteena oli selvittää elektroniikan käytön, tässä tapauksessa mobiililaitteiden käytön sekä television katselun esiintyvyyttä esikouluikäisen elämässä. Odotetusti suosituimmaksi muodoksi nousi lastenohjelmien katselu, joita lapset katsoivat sekä mobiililaitteista että televisiosta. Myös eri laitteilla pelaaminen tuli esiin monista vastauksista, mutta pelaajien määrä ei kuitenkaan ollut niin suuri kuin odotimme. Hieman yllättäen esiin nousivat myös musiikin kuuntelu ja videopuheluiden soittaminen. Varhaiskasvattajat puolestaan kertoivat lasten saavan kuvata, pelata oppimispelejä sekä tehdä kirjainharjoitteluja tableteilla, joten vastausten perusteella elektroniikkaa käytetään eri tavoin esiopetuksessa verrattuna kotioloihin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, mitä mieltä vanhemmat sekä esikoulun varhaiskasvattajat ovat esikoululiikunnasta ja elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa. Vanhemmista joka kolmas oli tyytyväinen esikoululiikuntaa ja puolet ilmoitti olevansa melko tyytyväisiä. Osasta vastauksista kuitenkin ilmeni, että heidän mielestään erityisesti ohjattua liikuntaa saisi olla enemmänkin. Hieman huolestuttavaa oli se, että joistain vastauksista paistoi läpi se, etteivät vanhemmat välttämättä edes tienneet, paljonko lapsilla on esikoulussa liikuntaa ja millaista se on.

Varhaiskasvattajien vastausten perusteella vain yksi vastaaja oli tyytyväinen ryhmänsä liikuntaan sekä liikunnan määrän ja laadun ollen kunnossa. Yksi vastaaja oli puolestaan samaa mieltä kuin valtaosa vanhemmista; hän oli liikuntaan jokseenkin tyytyväinen, mutta hänen mielestään ryhmässä saisi kuitenkin olla enemmänkin liikuntaa. Kolmannen vastaajan näkemys esikoululiikunnasta jäi hieman epäselväksi, mutta vastauksesta oli pääteltävissä hänen olevan ainakin osittain tyytyväinen ryhmänsä liikuntaan. Sekä vanhempien että varhaiskasvattajien vastausten perusteella voidaan siis todeta esikoululiikunnan olevan suhteellisen kunnossa, mutta myös parantamisen varaa olevan. Varmasti ryhmässä tulee kiinnittää huomiota erityisesti liikunnan määriin uuden varhaiskasvatussuunnitelman fyysisen aktiivisuuden suositusten myötä.

Sekä vanhemmilta että varhaiskasvattajilta kysyttiin mielipiteitä myös elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa. Vastausten perusteella joka kolmas vanhemmista oli sitä mieltä, että elektroniikkaa hyödynnetään esikoulussa sopivasti. Vastausta ei voida kuitenkaan nostaa ylitse muiden, sillä myös muut luokat keräsivät tasaisesti vastauksia. Mielenkiintoista oli, että kaksi vanhemmista oli sitä mieltä, ettei elektroniikkaa tarvitsi käyttää esikoulussa lainkaan. Huolestuttavaa vastauksissa oli jälleen vanhempien epätietoisuus, sillä joka neljäs vanhemmista ei osannut sanoa tai ilmaisi suoraan, ettei tiedä käytetäänkö elektroniikkaa esikoulussa.

Myös varhaiskasvattajien näkemykset elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa erosivat toisistaan. Yksi kasvattajista oli samaa mieltä kuin kaksi vanhemmista, ettei elektroniikkaa tarvitsisi käyttää esikoulussa lainkaan. Kaksi varhaiskasvattajaa

oli puolestaan sitä mieltä, että heidän ryhmissään hyödynnetään elektroniikkaa, ennen kaikkea iPadeja sopivasti. IPadien tarpeellisuutta toinen varhaiskasvattaja perusteli sillä, että lapset ovat sen avulla oppineet esimerkiksi kirjaimia, äänteitä numeroita sekä laskemista.

Vastauksista voidaan päätellä, että elektroniikan hyödyntäminen esikouluryhmissä rajoittuu pääosin tablettien käyttöön ja niitäkin käytetään vaihtelevasti. Vastauksissa nousi myös esiin varhaiskasvattajien omat asenteet, yhden kasvattajan kertoessa, ettei koe elektroniikkaa tarpeelliseksi. Tästä voidaan päätellä myös varhaiskasvattajien omilla asenteilla olevan vaikutusta. Tuloksista ilmeni, että pääosin sekä vanhempien että varhaiskasvattajien mielestä nykyinen elektroniikan käyttö on riittävää. Kuitenkin muutama vanhemmista oli sitä mieltä, että elektroniikkaa voitaisiin käyttää enemmänkin, peilaten tulevaisuuden tarpeisiin.

Yhteenvetona tutkimustuloksista voidaan vielä todeta, ettei yleisesti ollut havaittavissa, että elektroniikan käytöllä olisi suoria vaikutuksia lapsen liikunnan tai unen määriin. Vastausten perusteella runsas elektroniikan käyttö saattoi kuitenkin aiheuttaa liikunta määrien vähenemistä ja voimaattomuutta sekä nukahtamisvaikeuksia ja pahoja unia. Lasten liikunnan määrät olivat pääosin suositusten mukaisia, vaikka osa näyttikin viettävän elektroniikan parissa hieman liikaa aikaa. Erityisesti elektroniikan käytöstä puhuttaessa, nousi usein esille vanhempien asettamien rajojen, kuten ruutuajan tärkeys. Sekä varhaiskasvattajat että vanhemmat olivat suhteellisen tyytyväisiä esikoululiikunnan määriin. Elektroniikan hyödyntäminen sen sijaan herätti enemmän eriäviä mielipiteitä. Hieman huolestuttavana piirteenä tuloksista nousi esille monien vanhempien epätietoisuus liikunnan sekä elektroniikan, lähinnä tabletin käytön määristä sekä sisällöistä esikoulussa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme aiheen valintaan vaikutti sen ajankohtaisuus sekä kiinnostuksemme aihetta kohtaan. Kuitenkin jälkikäteen ajateltuna, olisimme voineet rajata sekä aihetta että tutkimusongelmia hieman paremmin. Tämä olisi varmasti helpottanut työskentelyä lähes joka osa-alueella. Tutkimusongelmien suuri määrä sekä niiden laajuus aiheuttivat kovasti työtä, ja osaan tutkimusongelmista olikin hieman haastavaa löytää suoria vastauksia. Mielestämme löysimme kuitenkin lopulta kaikkiin tutkimusongelmiin vastaukset ja onnistuimme tekemään vastausten pohjalta hyviä johtopäätöksiä.

Saimme varhaiskasvattajilta hyvin vastauksia ja he olivat vastanneet monipuolisesti heille asetettuihin kysymyksiin. Ottaen huomioon, että suoritimme tutkimuksen päiväkodeissa loppukeväästä, joka on esikoulussa varhaiskasvattajille hyvin kiireistä aikaa. Harmiksemme saimme kuitenkin vanhemmilta odotettua vähemmän vastauksia kyselyihin, vaikka heillä oli mahdollisuus vastata niin paperisella kyselylomakkeella kuin myös internetissä täytettävällä e-lomakkeella. Lisävastauksien saamiseksi annoimme vanhemmille kaksi viikkoa lisäaikaa vastata e-lomakkeella, mutta tämä ei kuitenkaan tuottanut haluttuja lisävastauksia kuin yhden.

Opinnäytetyömme vähäiseen vastaaja määrään saattoi vaikuttaa se, että kolmesta palautuslaatikosta yksi katosi, ja saattoi viedä mukanaan vastauksia. Itse koemme kuitenkin tehneemme kaiken mahdollisen suuren vastaaja määrän takaamiseksi, mutta meistä riippumattomat syyt saattoivat vaikuttaa asiaan. Kaikesta huolimatta olimme tyytyväisiä ja kiitollisia saamistamme vastauksista, ja hyödynsimme niitä niin hyvin kuin pystyimme.

Kyselylomakkeen haittoina voidaan yleisestikin pitää vastaamattomuutta, jonka myös me kohtasimme tutkimuksessamme. Lisäksi jäimme pohtimaan, olivatko vanhemmat täysin rehellisiä vastauksissaan. Erityisesti lasten liikunnan määriä vanhemmat saattavat usein suurennella ja mobiililaitteiden sekä television käytön määriä puolestaan vähätellä. Voimme kuitenkin vain luottaa siihen, että vanhemmat ovat pyrkinet olemaan rehellisiä. Jäämme kuitenkin hieman kyseenalaistamaan,

ovatko vanhemmat antaneet lastensa vastata kysymykseen, joka oli tarkoitettu vanhempien esitettäväksi lapsille.

Tutkimuksen hypoteesiksi olimme etukäteen asettaneet sen, että runsaalla elektroniikan käytöllä olisi negatiivisia vaikutuksia lapsen liikunnan ja unen määrään. Tämä hypoteesi täyttyi osittain, mutta ei kuitenkaan niin vahvasti kuin odotimme. Toisaalta voimmekin pitää positiivisena asiana, etteivät vaikutukset olleet selkeästi havaittavissa. Tärkeänä tekijänä tähän oli varmasti se, ettei kenenkään lapsen kohdalla mobiililaitteiden käyttö ja television katselu ollut täysin hallitsematonta eikä ehkä niin "runsasta" kuin odotimme. Tutkimustuloksissa sekä vanhempien että varhaiskasvattajien vastauksissa nousikin monessa kohtaa esiin vanhempien asettamien rajojen, kuten ruutuajan tärkeys.

Hieman huolestuttavana ja yllättävänäkin piirteenä tuloksista nousi esille monien vanhempien epätietoisuus liikunnan sekä elektroniikan, lähinnä tabletin käytön määristä sekä sisällöistä esikoulussa. Jäimme miettimään, onko tähän syynä, ettei vanhemmille ole kerrottu, jos tiettyinä päivinä ollaan oltu esimerkiksi luistelemassa tai harjoiteltu kirjaimia tabletilla. Tämän pohjalta meille heräsi jatkotutkimusidea liittyen päiväkodin ja vanhempien väliseen tiedonkulkuun. Tiedonkulkua olisi varmasti hyvä tutkia vanhempien näkökulmasta; saavatko he mielestään riittävästi ja riittävän yksityiskohtaista informaatiota lasten päivän sisällöstä ja tapahtumista.

Vastauksia analysoidessamme ja erityisesti kootessamme liikunnan ja elektroniikan käytön määrät yhteen, kiinnitimme myös huomiota siihen, miten joidenkin lasten kohdalla sekä liikunnan että elektroniikan käytön määrät olivat huomattavan suuria. Meitä jäikin mietityttämään, jääkö tämän kaiken jälkeen lapsille enää riittävästi aikaa vapaalle leikille ja levolle, vai käykö lapsi jatkuvasti yli kierroksilla. Mielestämme tämä olisikin toinen hyvä jatkotutkimuksen kohde. Pienen lapsen kehitykselle lepo ja leikkiminen ovat hyvin tärkeitä, joten olisi varmasti mielenkiintoista tutkia, miten näille on järjestetty aikaa lapsen arjessa.

Ennen tutkimuksen toteuttamista arvioimme, että tulosten pohjalta voitaisiin esimerkiksi kehittää esikoululiikuntaa ja arvioida sitä, onko elektroniikan hyödyntäminen tällä hetkellä riittävää. Saimme elektroniikan hyödyntämisestä esikoulussa

hyvin ristiriitaisia vastauksia niin vanhemmilta kuin myös varhaiskasvattajilta. Esimerkiksi osa vanhemmista oli sitä mieltä, että elektroniikkaa tulisi hyödyntää enemmän, kun taas osan mielestä ei ollenkaan. Myös varhaiskasvattajien osalta mielipiteet jakautuivat. Tämän perusteella on siis hyvin vaikea arvioida, mihin suuntaan elektroniikan, ennen kaikkea tablettien hyödyntämistä tulisi viedä. Esikoululiikuntaan sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat olivat suhteellisen tyytyväisiä. Useista vastauksista kuitenkin nousi esiin, että liikuntaa voisi esikoulussa olla enemmänkin.

Ennen tutkimuksen aloittamista arvioimme myös, että tutkimustulosten pohjalta voitaisiin kartoittaa, onko lasten liikkumisen määrä niin huolestuttavalla tasolla ja samassa ruutuajan määrät niin suuria kuin nykyään annetaan ymmärtää. Iloksemme voimme todeta, että liikunnan määrät olivat valtaosalla tutkimamme ryhmän lapsista suositusten mukaisia. Ruutuajien määrät olivat pääosin kohtuullisia, vaikkakin osa lapsista vietti ruutujen äärellä huomattavan paljon aikaa päivittäin.

Mielestämme onnistuimme opinnäytetyössämme kokonaisuudessaan varsin hyvin. Kohtasimme matkan varrella muutamia ongelmia, mutta emme lannistuneet, vaan entistä sisukkaampina puskimme opinnäytetyötämme eteenpäin! On muutamia asioita, jotka tekisimme jälkikäteen toisin, kuten jo aikaisemmin mainitsemamme aiheen ja tutkimusongelmien rajaukset, mutta olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, miten monipuolisen työn saimme aikaan.

Tämän työn ansiosta saimme niin sanotut tuntosarvet, joilla voimme mahdollisesti havaita, mikäli jotkut lapsista käyttävät liikaa mobiililaitteita tai katsovat liikaa televisiota. Tämän myötä voimme tarvittaessa ohjata vanhempia esimerkiksi asettamaan rajoja ruutuajalle. Jos vastaavasti huomaamme lapsia, jotka eivät liiku tarpeeksi, voimme kannustaa heitä liikkumiseen ja mahdollisesti auttaa löytämään heille liikunnasta mieluisan muodon. Koemmekin, että tämän työn ansiosta pystymme tulevana lastentarhanopettajina pitämään omalta osaltamme huolta siitä, että varhaiskasvatuksessa hyödynnämme esimerkiksi tabletteja hyvän maun rajoissa sekä mahdollistamme riittävät liikunnan määrät lapsen ollessa päivähoidossa.

LÄHTEET

Babycenter 2016. How much sleep do preschoolers and big kids need. Sleep Problems & Concerns (ages 2 to 4). Sleep Basics. Preschooler. Viitattu 13.10.2017. https://www.babycenter.com/0_how-much-sleep-do-preschoolers-and-big-kids-need_64915.bc

Becker, J. 2013. How to Limit Your Child's Screen Time. Viitattu 12.10.2017. <https://www.becomingminimalist.com/how-to-limit-your-childs-screen-time/>

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. 2016. Tampere. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. BTJ Finland Oy. Helsinki. Printon Truikoda, Viro.

Hakala, J.T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus. Juva. Bookwell Oy.

Jalanko, H. 2015. Unihäiriöt lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim terveystieteiden tiedejulkaisu. Viitattu 11.10.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536

JYTE 2013. Uniopas leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Jyväskylän seudun Perhehanke. Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus. Viitattu 11.10.2017. http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/62346_uniopas_leikki_ikaiset.pdf

Järvenkallas, S. 2017. Digitalisaatiosta on hyötyä varhaiskasvatustyössä. Viitattu 2.4.2017. <http://www.hs.fi/paivanlehti/08022017/art-2000005078390.html>

Karikoski, H. & Tiilikka, A. 2016. Eheä kasvunpolku – haaste yhteistyölle. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. 78-96. Hujala, E. & Turja, L. toim. Jyväskylä, PS-kustannus.

Kauranen, I., Mustakallio, M. & Palmgren, V. 2006. Tutkimusraportin kirjoittamisen opas opinnäytetyön tekijöille. Espoo. Teknillinen korkeakoulu.

Kuusiniiva, H. 2014. Liikkuva varhaiskasvatus –hankkeeseen osallistuneiden esi-koululaisten liikunta-aktiivisuus. Opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 27.3.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/197300367>

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 27.3.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Merilampi, R-S. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. BTJ Finland Oy. Helsinki. Hansaprint.

Metsämuuronen J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

MLL 2017 a. Leikki-ikäisen lapsen uni. Vanhempainnetti. Tietokulma. Lapsen uni. Viitattu 1.4.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>

MLL 2017 b. Lapsen ja nuoren uni. Vanhempainnetti. Tietokulma. Lapsen uni. Viitattu 1.4.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/>

Neuvokas perhe 2017 a. Uni. Perhearki. Viitattu 11.10.2017. <https://neuvokas-perhe.fi/perhearki/uni>

Neuvokas perhe 2017 b. Ruutuaika. Perhearki. Viitattu 12.10.2017. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>

OAJ 2017. Varhaiskasvatus ja esiopetus. Varhaiskasvatus ja esiopetus. Opetusalan ammatteja. Viitattu 12.10.2017. <https://www.oaj.fi/cs/oaj/varhaiskasvatus%20ja%20esiopetus>

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.

Patio. 2016. Peruspalveluiden tila 2016 osa 1. Kasvatus- ja koulutuspalvelut. Varhaiskasvatus. Digitalisaatio. Varhaiskasvatus. Viitattu 2.4.2017. <https://www.Jarpatio.fi/web/peruspalvelujen-tila-2016-osa-i/digitalisaatio>

Piri, O-J. 2017. Unenpuute aiheuttaa käytösongelmia lapsilla. Leikki-ikä Raskaus ja lapset. Viitattu 11.10.2017. <http://www.terve.fi/leikki-ika/unenpuute-aiheuttaa-kaytosongelmia-lapsilla>

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus. Säärjärvi. Säärjärven Offset.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. 138-152. Hujala, E. & Turja, L. toim. Jyväskylä, PS-kustannus.

Repo, K. & Nätti, J. 2015. Lasten ja nuorten median käytön aikatrendit. Teoksessa Media lapsiperheessä, 80-107. Toim. Lahikainen, A. & Mälkiä, T. & Repo, K. VASTAPAINO. Vantaa. Hansaprint Oy.

Saariaho, J. 2016. ”Sata salamaa ja keinutaan sukka irti” Kuinka media näyttäytyy alle kouluikäisen lapsen arjessa. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Salmi, S. & Lipponen, L. 2013. Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä. Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoiton ja neuvolan yhteistyöllä. Työpapereita 2013:1. Socca - Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Kopio Niini Oy.

Sommers-Piironen, J & Hemilä, H. 2016. Oivalluksia eskarista! Varhaispedagogiikan kehittämistä lasten mediasuhteiden näkökulmasta. Teoksessa Solmukohtia. Näkökulmia lasten mediakulttuurin tutkimusmenetelmiin ja mediakasvatukseen, 45-54. Toim. Mulari, H. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. Unigrafia.

Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0–8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. Unigrafia.

TEKO. Terve koululainen. 2017. Etusivu. Yläkoulu. Fyysinen aktiivisuus. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 28.3.2017. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

THL 2015. Uni ja unihäiriöt. Hyvinvointi ja terveystottumukset. Menetelmät. Ohjeet ja tukimateriaali. Lasten neuvolakäsikirja. Viitattu 11.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/uni-ja-unihairiot>

THL 2017 a. Uni. Lapsen terve kasvu. Omahoitopolut. Viitattu 11.10.2017. <https://www.omahoitopolut.fi/web/lasten-terve-kasvu/uni>

THL 2017 b. Ruutuaika. Lapsen terve kasvu. Omahoitopolut. Viitattu 12.10.2017. <https://www.omahoitopolut.fi/web/lasten-terve-kasvu/ruutuaika>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Hansaprint Oy.

Ujanen, N. & Väljä, S. 2016. Alle kouluikäisen lapsen ruutuaika ja fyysinen aktiivisuus. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu.

Vaasan kaupunki. 2016. Vaasan kaupungin esiopetussuunnitelma. Viitattu 11.10.2016. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/6285491>

Vaasan kaupunki. 2017. Varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 11.10.2017. https://www.vaasa.fi/sites/default/files/vaasan_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma_010820

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. 2016. Tampere. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Otavan kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä. Bookwell Oy, Juva.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Kirjapaino Karisto Oy. Helsinki. LK-KIRJAT.

LIITE 1

OPINNÄYTETYÖTUTKIMUS

Saatekirje vanhemmille

Hyvät vanhemmat.

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tuulia Lehtonen ja Sofia Jokiniemi. Suuntaudumme lapsi- nuoriso- ja perhetyöhön ja valmistumme lastentarhaopettajiksi. Toteutamme opinnäytetyön tutkimuksen kahdessa Vaasan kaupungin alaisessa päiväkodeissa, Malmöntalon ja Alkulan päiväkotien esiopetusryhmissä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten elektroniikan käyttäminen näkyy esikouluikäisen lapsen liikkumisessa ja nukkumisessa. Tässä tutkimuksessa elektroniikkaan laskemme mobiililaitteet ja television. Haluamme myös selvittää lasten mieltymysten jakautumista liikunnan ja elektroniikan käytön välillä sekä esikouluikäisen liikkumisen ja elektroniikan käytön muotoja. Lisäksi meitä kiinnostaa, mitä mieltä Te vanhemmat olette esikoululiikunnasta ja elektroniikan, kuten tablettien hyödyntämisestä esiopetuksessa.

Tutkimus toteutetaan nimettömänä kyselylomakkeen muodossa ja vastaukset tullaan hävittämään analysoinnin jälkeen. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista, mutta toivomme kuitenkin, että mahdollisimman moni vastaisi. Kysymykset 1-15 on suunnattu Teille vanhemmille ja kysymykseen 16 toivomme, että vastaatte yhdessä lapsenne kanssa.

Osallistuessanne voitte itse valita, haluatteko vastata tällä paperisella lomakkeella, joka palautetaan päiväkotiin palautuslaatikkoon **tai** e-lomakkeella netissä, osoitteessa <http://bit.ly/2prQzu8>. Halutessasi voit käyttää myös QR-koodia kyselyn avaamiseksi älypuhelimella tai tabletilla.



Vastausaikaa on **29.toukokuuta** asti.

Mahdollisiin kysymyksiin voimme vastata sähköpostitse 😊

Kiitämme jo etukäteen vastauksistanne!

Kysymykset vanhemmille

1. Lapsen sukupuoli

Tyttö

Poika

2. Kuinka paljon lapsesi liikkuu keskimäärin vapaa-ajalla päivän aikana? (*Siten että lapsi hengästyy*) (*valitse yksi vaihtoehto*)

Ei lainkaan

Alle 0,5h

0,5h-1h

1h-1,5h

1,5h-2h

2-2,5h

Yli 2,5h

3. Kuinka paljon lapsesi liikkuu keskimäärin vapaa-ajalla päivän aikana? (*Siten että lapsi EI hengästyy*) (*valitse yksi vaihtoehto*)

Ei lainkaan

Alle 0,5h

0,5h-1h

1h-1,5h

1,5h-2h

2-2,5h

Yli 2,5h

4. Missä muodoissa liikunta esiintyy lapsen vapaa-ajalla? (Tähän lasketaan esimerkiksi harrastukset, ulkoilu ym.)

5. Kuinka monta kertaa viikossa lapsesi saa käyttää mobiililaitteita? (Mobiililaitteisiin lasketaan tässä kysymyksessä älypuhelin, tabletti ja kannettava tietokone) (valitse yksi vaihtoehto)

Ei lainkaan

1-2 krt.

3-4 krt.

5-6 krt.

7 krt.

6. Kuinka paljon lapsesi saa käyttää mobiililaitteita keskimäärin kotona päivän aikana? (valitse yksi vaihtoehto)

Ei lainkaan

Alle 15 min

15-30 min

30-45min

45-60min

Yli 60min

7. Mitä lapsesi saa tehdä mobiililaitteilla? (Saako lapsesi esimerkiksi katsoa Netflixiä ja Youtubea, pelata ym.)

8. Kuinka paljon lapsesi katsoo televisiota keskimäärin päivän aikana?

(valitse yksi vaihtoehto)

- Ei lainkaan
- Alle 0,5h
- 0,5h-1h
- 1h-1,5h
- 1,5h-2h
- Yli 2h

9. Mitä lapsesi saa televisiosta katsoa?

10. Kuinka paljon lapsesi nukkuu keskimäärin yössä? *(valitse yksi vaihtoehto)*

- Alle 8h
- 8-8,5h
- 8,5-9h
- 9-9,5h
- 9,5-10h
- Yli 10h

11. Jos lapsesi nukkuu päiväunet, miten kauan hän keskimäärin nukkuu? *(valitse yksi vaihtoehto)*

- Alle 0,5h
- 0,5-1h
- 1-1,5h
- 1,5-2h
- Yli 2h

12. Jos lapsesi pelaa tabletilla tai katsoo televisiota paljon päivän aikana, koetko sillä olevan vaikutusta lapsen liikkumiseen? Miten?

13. Jos lapsesi on pelannut tabletilla tai katsonut televisiota paljon päivän aikana, koetko sillä olevan vaikutusta lapsen yöuniin? Miten?

14. Mitä mieltä olet esikoululiikunnasta? (*Liikunnan määrästä sekä laadusta*)

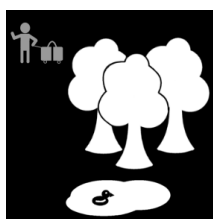
15. Hyödynnetäänkö mielestäsi esikoulussa elektroniikkaa liikaa tai liian vähän? Perustele vastauksesi.

Esitä seuraava kysymys lapsellesi:

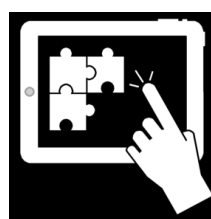
16. Jos saisit itse päättää seuraavista vaihtoehdoista, mitä haluaisit näistä tehdä? (*Selitä lapsellesi tarvittaessa tarkemmin, mitä kuvalla tarkoitetaan*)



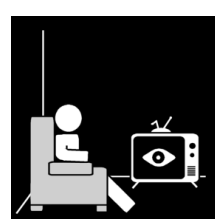
Jumppa



Metsäretki



Tabletilla
pelaaminen



Lastenohjel-
mien katselu

LIITE 2

Saatekirje esiopetuksen varhaiskasvattajille

Hyvät esiopetuksen varhaiskasvattajat

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tuulia Lehtonen ja Sofia Jokiniemi. Suuntaudumme lapsi- nuoriso- ja perhetyöhön ja valmistumme lastentarhaopettajiksi. Toteutamme opinnäytetyön tutkimuksen kahdessa Vaasan kaupungin alaisessa päiväkodeissa, Malmöntalon ja Alkulan päiväkotien esiopetusryhmissä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten elektroniikan käyttäminen näkyy esikouluikäisen lapsen liikkumisessa ja nukkumisessa. Tässä tutkimuksessa elektroniikkaan laskemme mobiililaitteet ja television. Haluamme myös selvittää lasten mieltymysten jakautumista liikunnan ja elektroniikan käytön välillä sekä esikouluikäisen liikkumisen ja elektroniikan käytön muotoja. Lisäksi meitä kiinnostaa, mitä mieltä Te varhaiskasvattajat olette esikoululiikunnasta ja elektroniikan, kuten tablettien hyödyntämisestä esiopetuksessa.

Tutkimus toteutetaan nimettömänä kyselylomakkeen muodossa ja vastaukset tullaan hävittämään analysoinnin jälkeen. Voitte itse vastata tällä paperisella lomakkeella, joka palautetaan päiväkodin palautuslaatikkoon.

Vastausaikaa on **29.toukokuuta** asti.

Mahdollisiin kysymyksiin voimme vastata sähköpostitse ☺

Kiitämme jo etukäteen vastauksistanne!

Kysymykset esikoulun varhaiskasvattajille

1. Kuinka paljon lapset liikkuvat keskimäärin esikoulussa päivän aikana? (*valitse yksi vaihtoehto*)

- Alle 0,5h
- 0,5h-1h
- 1h-1,5h
- 1,5h-2h
- 2-2,5h
- Yli 2,5h

2. Missä muodoissa liikunta esiintyy esikoulupäivän aikana?

3. Kuinka paljon lapset käyttävät tabletteja keskimäärin esikoulupäivän aikana? (*valitse yksi vaihtoehto*)

- Ei lainkaan
- Alle 15 min
- 15-30 min
- 30-45min
- 45-60min
- Yli 60min

4. Mitä lapset saavat tableteilla tehdä? (*Saavatko lapset esimerkiksi pelata opetussellisia pelejä tai harjoitella internetin käyttämistä*)

5. Mitä mieltä olet esikoululiikunnasta? (*Liikunnan määrästä sekä laadusta*)

6. Hyödynnetäänkö mielestäsi esikoulussa elektroniikkaa liikaa tai liian vähän? Perustele vastauksesi.

7. Huomaako lapsista, ketkä käyttävät enemmän elektroniikkaa ja ketkä harrastavat enemmän liikuntaa? Miten se mielestäsi näkyy lapsissa?
