



Kokemuksia Liikkuvasta koulusta

ja sen tavoitteiden toteutumisesta
Aurinkorannikon suomalaisen koulun
esikoulussa

Iina Rintamäki & Sara Rätty

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kokemuksia Liikkuvasta koulusta ja sen ta-
voitteiden toteutumisesta Aurinkorannikon
suomalaisen**

Iina Rintamäki & Sara Rätty
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2018

Iina Rintamäki & Sara Rätty

Kokemuksia Liikkuvasta koulusta

Vuosi 2018 Sivumäärä 49

Opinnäytetyön tarkoituksena oli haastattelujen avulla kuvailla millaisia kokemuksia esikouluikäisillä lapsilla ja heidän kanssaan työskentelevillä henkilökunnan jäsenillä on Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa.

Opinnäytetyö pohjautuu tietoperustaan liikuntakasvatuksesta. Teoreettiseen osuuteen kuuluu myös Liikkuvan koulun tavoitteet, joita ovat osallisuus, fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä oppimisen edistäminen. Aikaisemmissa tutkimuksissa Liikkuvaa koulua on tutkittu lähinnä peruskouluikäisten näkökulmasta.

Käytimme opinnäytetyössämme laadullista lähestymistapaa. Käytimme tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Haastattelimme esiopetusryhmän lastentarhanopettajaa, Aurinkorannikon suomalaisen koulun Liikkuva koulu koordinaattoria, koulunkäynninohjaajaa sekä seitsemää esikoululaista. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Aurinkorannikon suomalaisen koulun tiloissa.

Teemahaastattelut analysoitiin sisällönanalyysiä hyödyntäen ja saimme tulokseksi positiivisia sekä negatiivisia kokemuksia Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta. Tuloksista ilmenee, että Liikkuva koulu on vaikuttanut positiivisesti osallisuuteen ja sen huomioimiseen. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä koulun arkeen nähtiin tulosten mukaan olevan haasteita, sillä koulujen tilojen koettiin olevan paikoittain niin ahtaat, että lasten toiminnallinen aktivointi tuottaa hankaluuksia. Tuloksista käy ilmi, että oppimisen edistämistä on vaikea mitata esikouluikäisillä, mutta liikkumisen vaikutus työrauhaan sekä kykyyn keskittyä nähtiin positiivisena.

Näin ollen opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että Liikkuvan koulun tavoitteet ovat toteutuneet osittain Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa. Opinnäytetyön tulosten arvioinnin perusteella haastateltavilla oli enemmän positiivisia kokemuksia osallisuudesta, fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä sekä oppimisen edistämisestä Liikkuvan koulun myötä. Opinnäytetyön tulokset liikunnan vaikutuksesta oppimisen edistämiseen olivat samankaltaisia, kuin aiemmissa tutkimuksissa.

Aurinkorannikon suomalainen koulu voi halutessaan hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja tuloksia Liikkuvan koulun kehittämiseen. Opinnäytetyön tuloksista koululle ilmenee mahdollisia kehityskohtia, kuten koulun tilojen kehittäminen toiminnallisuuden mahdollistamiseksi. Tämän lisäksi opinnäytetyön tuloksista saadaan yleisesti tietoa Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta esiopetusryhmässä.

Asiasanat: Liikkuva koulu, Liikuntakasvatus, Esiopetus

Iina Rintamäki & Sara Rätty

Experiences of the Finnish Schools on the Move programme

Year	2018	Pages	49
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to describe what kind of experiences the children in the pre-school and the staff working with them have of the Finnish Schools on the Move (Liikkuva koulu) programme's goals and how the goals have been achieved in Aurinkorannikon suomalainen koulu (Finnish school of Costa del Sol).

The thesis is based on knowledge of physical education. The literature section also includes the goals for the Finnish Schools on the Move programme which are participation, increasing physical activity and improving learning. In the earlier studies the Finnish Schools on the Move programme has been studied mainly in a comprehensive school.

Qualitative research was used in the thesis and the data was collected through a theme interview. A pre-school teacher, the coordinator of the Finnish Schools on the Move, a school assistant and seven children were interviewed. The interviews were executed as individual interviews at the Finnish school of Costa del Sol.

The theme interviews were analyzed by using content analysis. The findings after the analysis showed both positive and negative experiences of how the goals for the Finnish Schools on the Move programme had been completed in the pre-school group of the Finnish school of Costa del Sol. The findings show that the Finnish Schools on the Move programme has had positive results about improving participation. The findings also show that the Finnish school of Costa del Sol has had some difficulties in increasing physical activity in everyday life and the interviewed staff feels that it is due to the restricted premises of the school. The interviewed staff also felt that it is difficult to measure if learning had or had not been improved during the Finnish Schools on the Move programme, but they felt that physical activity had a positive impact on the preschoolers' concentration in the class.

After evaluating the findings of this thesis, the conclusion can be reached that the goals for the Finnish Schools on the Move programme had been partly achieved and the pre-schoolers' and the staff of Finnish school of Costa del Sol had gained more positive experiences than negative. Compared to earlier studies the findings in this thesis showed that learning can be increased through physical activity.

The findings of this thesis can be used to develop the Finnish Schools on the Move programme in the Finnish school of Costa del Sol. The findings of this thesis also point out the possible development areas in the operations of the Finnish school of Costa del Sol. The thesis also presents useful information about how the Finnish Schools on the Move programme works in a pre-school.

Keywords: Finnish Schools on the Move (Liikkuva koulu), Physical education, Pre-school education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tausta	7
2.1	Liikkuva koulu	7
2.2	Aurinkorannikon suomalainen koulu	8
2.3	Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet	8
3	Liikuntakasvatus	9
3.1	Liikuntakasvatuksen tavoitteet	10
3.2	Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus	11
3.3	Liikuntakasvatuksen merkitys lapselle	13
3.4	Liikuntasuositukset	14
4	Liikkuvan koulun periaatteet	14
4.1	Lapsen osallisuus	14
4.2	Fyysinen aktiivisuus	15
4.3	Oppimisen edistäminen	16
5	Aiemmat tutkimukset	18
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	20
6.1	Tutkimuskysymys	20
6.2	Laadullinen lähestymistapa	21
6.3	Aineistonkeruumenetelmä	21
6.3.1	Teemahaastattelu	22
6.3.2	Lasten haastattelu	23
6.4	Aineiston analyysimenetelmä	25
7	Tulokset	27
7.1	Positiiviset kokemukset Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta	27
7.1.1	Positiiviset kokemukset osallisuuden toteutumisesta	27
7.1.2	Positiiviset kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä	29
7.1.3	Positiiviset kokemukset oppimisen edistämisestä	31
7.2	Negatiiviset kokemukset Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta	32
7.2.1	Negatiiviset kokemukset osallisuuden toteutumisesta	32
7.2.2	Negatiiviset kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä	33
7.2.3	Negatiiviset kokemukset oppimisen edistämisestä	34
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	35
9	Pohdinta	38

1 Johdanto

Mediassa puhutaan nykyään usein liikunnan sekä hyvien elämäntapojen tärkeydestä. Samalla puhutaan myös lasten sekä nuorten liikkumattomuudesta, kohonneesta ruutuajasta sekä huonosta fyysisestä kunnosta. Vaikka liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat paljon esillä, niiden vaikutusta lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle ei välttämättä pidetä niin tärkeänä, kuin pitäisi. Varsinkin kun liikunnallinen lapsuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta, samalla edistäen kokonaisvaltaista terveyttä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6).

Opinnäytetyömme käsittelee Liikkuvaa koulua ja toteutimme sen yhteistyössä Aurinkorannikon suomalaisen koulun kanssa. Idea opinnäytetyöhömme sai alkunsa keskusteltuamme Aurinkorannikon suomalaisen koulun rehtorin sekä esikouluryhmän lastentarhanopettajan kanssa. Kävi ilmi, että Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa ei ole aiempaa tietoa. Näin ollen tutkimuskysymykseksemme laadullisessa opinnäytetyössämme muodostui, millaisia kokemuksia esikouluikäisillä lapsilla sekä koulun henkilökunnan jäsenillä on Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta.

Koulussa on toteutettu Liikkuvaa koulua nyt reilun vuoden verran. Liikkuvan koulun (2017a) tavoitteita ovat osallisuuden lisääminen, oppimisen edistäminen sekä lisää liikettä - vähemmän istumista eli fyysisen aktiivisuuden lisääminen päiviin. Tavoitteiden toteutumisesta tulisi seurata aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä eli hyvinvoiva koululainen.

Tavoitteiden toteutumisen selvittäminen auttaa koulua suunnittelemaan ja kehittämään Liikkuva koulu toimintaa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esiin eri toimijoiden kokemuksia sekä näkökulmia ohjelman tavoitteiden toteutumisesta. Haastattelimme seitsemää 6-7-vuotiasta lasta sekä ryhmän lastentarhanopettajaa, esikoululaisten kanssa työskentelevää koulunkäynninohjaajaa sekä koulun Liikkuva koulu koordinaattoria. Tavoitteena oli, että koulu voi hyödyntää saamaansa tietoa tulevaisuudessa ja näin ollen kehittää edelleen toimintaansa.

Opinnäytetyöraportissa olevassa teoriaosuudessa kerromme opinnäytetyömme taustasta ja teoreettisesta viitekehystä, joka käsittelee liikuntakasvatusta, sen suunnittelua ja toteutusta, sen merkitystä lapselle sekä yleisiä liikuntasuosituksista. Pehdymme opinnäytetyössä teoreettisesti myös lapsen osallisuuteen, fyysiseen aktiivisuuteen sekä oppimisen edistämiseen.

2 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyön lähtökohtana oli tarve kuvailla Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumista Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa. Liikkuvasta koulusta on tehty useita opinnäyte- töitä sekä pro gradu tutkimuksia, mutta tutkimukset ovat kohdennettu lähtökohtaisesti van- hempiin oppilaisiin, kuten ala- ja yläkoululaisiin. Tarve Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutu- misen selvittämisestä tuli Aurinkorannikon suomalaiselta koululta. Selvityksen onnistuessa se antaa koulun henkilökunnalle materiaalia Liikkuvasta koulusta tulevaisuutta ajatellen.

2.1 Liikkuva koulu

Liikkuva koulu hanke sai alkunsa vuonna 2009, jolloin pääministeri Matti Vanhasen hallituk- sessa keskusteltiin lasten liikunnan harrastamisen edellytyksistä peruskouluissa. Tavoitteena oli, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyisi peruskouluissa. Hankkeen toteutuksesta vastasi Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Puolustushallinto. Hanketta rahoitetaan veikkauksen voittorahoilla. Koulut saavat tukea alueellisilta, mutta myös valtakunnallisilta verkostoilta, jotka ovat kiinnostuneita lasten- ja nuorten hyvinvoin- nista. (LIKES 2011, 9-11.)

Liikkuvan koulun kahden vuoden mittainen pilottivaihe alkoi vuonna 2010 ja siihen osallistui 45 koulua 21 paikkakunnalta. Pilottivaiheessa tutkittiin ja seurattiin lasten fyysistä aktiivi- suutta ja sen muutoksia ohjelman aikana. (LIKES 2011, 12 & 13.) Vuonna 2015 Liikkuva koulu kuului hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeisiin. Liikkuvan koulun aikajanasta selviää, että se on kasvanut hankkeesta valtakunnalliseksi ohjelmakokonaisuudeksi muuta- massa vuodessa. (Hakamäki, Aira, Turpeinen & Laine 2018.)

Vuonna 2017 Liikkuvia kouluja on noin 2000 ja samana vuonna Liikkuvan koulun alle siirtyi myös varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Hallitusohjelma pyrkii siihen, että vuonna 2019 kaikki Suomen koulut ovat Liikkuvia kouluja. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 612.)

Liikkuvan koulun tavoitteena on lasten osallisuuden toteutuminen, oppimisen edistäminen, aktiivisen ja viihtyisemmän koulupäivän takaaminen sekä saada lapset liikkumaan vähintään tunnin verran joka päivä. Liikkuvassa koulussa pyritään ajattelemaan asioita uusilla, erilaisilla tavoilla, esimerkiksi lasten pitkiä istumisjaksoja yritetään katkaista sekä oppimista on alettu tukea toiminnallisilla menetelmillä. Oppilaita myös tuetaan kulkemaan koulumatka omin lihas- voimin. (Liikkuva koulu 2016b.)

Liikkuvassa koulussa pyritään siihen, että oppilaat saisivat osallistua toiminnan suunnitteluun, päätöstentekoon sekä itse toimintaan. Vuorovaikutus aikuisten ja lasten välillä sekä yhteistoiminnallisuus usein kehittää koulun ilmapiiriä, joka puolestaan luo viihtyisämpiä koulupäiviä.

Nettisivujen mukaan Liikkuvassa koulussa on parempi työrauha, oppilaat ovat aktiivisia toimijoita ja liikkuminen tukee oppimista. Periaate kuitenkin on, että jokainen koulu saa toteuttaa liikkuvaa koulupäiväänsä omalla tavallaan. (Liikkuva koulu 2016b.)

Vuonna 2015 julkaistiin Liikkuvaan kouluun kuuluva Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma, joka on suunnattu varhaiskasvatukseen. Ohjelma on valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka perusajatukset ovat samat kuin Liikkuvassa koulussa. Tarkoituksena on taata myös varhaiskasvatuksessa oleville lapsille fyysisen aktiivisuuden riittävyys päivittäin sekä myös liikunnan ilo. (Liikkuva koulu 2016c.)

2.2 Aurinkorannikon suomalainen koulu

Aurinkorannikon suomalainen koulu on yksityinen yhtenäiskoulu ja sijaitsee Fuengirolassa, Espanjassa. Koulua ylläpitää Aurinkorannikon suomalaisen koulun Kannatusyhdistys ry. Koulu tarjoaa oppilailleen esiopetusta, perusopetusta sekä lukiokoulutusta. Suomalainen koulu on aloittanut toimintansa Costa del Solilla vuonna 1991 ja se on Suomen perusopetuslain alainen koulu. Toisin sanoen koulu noudattaa samoja valtakunnallisia opetussuunnitelman perusteita, kuin mikä tahansa muukin koulu Suomessa. Koululla on todistuksenanto-oikeus ja sillä on virallinen asema sekä toimilupa Espanjassa. (Aurinkorannikon suomalainen koulu 2017a.)

Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa on toiminut reilun vuoden ajan Liikkuva koulu ohjelma. Koulun on koulutettu vapaaehtoisista oppilaista välituntiliikuttajia Aurinkorannikolla toimivan Liikunnanopettajien yhdistyksen kautta. Koulu on hankkinut jokaiselle luokalle oppilaiden toiveiden mukaiset välituntikassit, jotka sisältävät erilaisia liikuntavälineitä. Tämän lisäksi koulu nettisivuillaan kertoo lisänneensä Liikkuvan koulun periaatteiden mukaisesti koulupäivään käytänteitä, jolla saataisiin katkaistua oppituntien pitkiä yhtäjaksoisia istumisjaksoja. Välituntitoiminnan lisäksi koulussa yritetään kehittää toiminnallisia opetusmenetelmiä ja koulun kerhotoimintaa pyritään kehittämään monipuolisen liikkumisen suuntaan. Koulun kerhotoiminnassa pyritään huomioimaan myös lapset, jotka ovat vähemmän liikunnallisia. (Aurinkorannikon suomalainen koulu 2017b.)

Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa perusopetuksen yhteydessä toimii esiopetusryhmä, jossa on otettu myös Liikkuva koulu vastaan, samoin kuin muualla koulussa. Koska Aurinkorannikon suomalainen koulu on yhtenäiskoulu, toimii myös esiopetusryhmässä Liikkuva koulu, Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman sijaan. Esikouluikäisiä lapsia käy välituntiliikuttamassa vapaaehtoiset välituntiliikuttajat perusopetuksen puolelta. Toteutimme opinnäytetyömme koulun esiopetusryhmässä.

2.3 Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Esiopetus on kokonaisuus, joka koostuu opetuksesta sekä kasvatuksesta. Tarkoituksena on, että eri osa-alueiden tavoitteet nivoutuvat yhteen ja näin ollen muodostavat esiopetuksen

toimintakulttuurin perustan. Esiopetuksen opetussuunnitelma on perustuslaillinen määräys, jota toteutetaan valtakunnallisesti. (Opetushallitus 2014, 8.)

Esiopetussuunnitelman perusteiden mukaan laaditaan paikalliset esiopetuksen suunnitelmat. Opetussuunnitelma sisältää esiopetuksen tavoitteet sekä keskeisen sisällön. Esiopetuksen opetussuunnitelman laadinnasta sekä kehittämisestä on vastuussa opetuksen järjestäjä. Opetuksen järjestäjän tulee ottaa huomioon erityispiirteet ja lasten tarpeet. Huomioida tulee myös esiopetusta koskevat arviointitiedot sekä kehittämistyön tulokset. (Opetushallitus 2014, 8.)

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden lisäksi opetuksen järjestäjä laatii paikallisen esiopetuksen opetussuunnitelman, missä päätetään esiopetuksen järjestämisestä, esiopetuksen kasvatus- ja opetustyöstä, oppilashuollon, huoltajien ja esiopetuksen yhteistyöstä sekä toiminnan järjestämisestä ja toteutuksesta (Opetushallitus 2014, 8).

Aurinkorannikon suomalaisen koulun paikallisessa esiopetussuunnitelmassa korostuvat suomalainen identiteetti ja kulttuuri sekä kansainvälisyys. Esikoulussa opiskelevista lapsista iso osa opiskelee siellä koko lukuvuoden, mutta jotkut vain osan lukukaudesta. Vaihtuvuoden vuoksi esiopetuksen opetussuunnitelma on luotu niin, että se vastaisi sisällöllisesti valtakunnallista esiopetussuunnitelmaa. (Aurinkorannikon suomalainen koulu, esiopetuksen opetussuunnitelma 2016, 2 & 3.)

3 Liikuntakasvatus

Opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehikseksi valikoitui liikuntakasvatus ja paneudumme siihen erityisesti Liikkuvan koulun näkökulmasta. Liikuntakasvatus liittyy olennaisesti Liikkuvaan kouluun, joten koimme tärkeäksi perehtyä liikuntakasvatukseen yleisesti sekä sen tavoitteisiin ja toteutukseen. Näiden lisäksi kuvailemme teoreettisesti liikuntakasvatuksen merkitystä lapselle sekä yleisiä liikuntasuosituksia. Tässä luvussa keskitymme pääosin opinnäytetyömme kohderyhmään eli esikouluikäisiä lapsia koskevaan teoreettiseen tietoon liikuntakasvatuksesta.

Liikuntakasvatuksesta on useita määritelmiä, mutta varhaiskasvatuslaki sanoo, että jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella tulee olla oikeus tavoitteelliseen, suunniteltuun sekä myös monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Henkilöstön varhaiskasvatuksessa tulisi suunnitella toiminta niin, että liikunnan sekä fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten oppimisen, terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuisi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10).

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa tulee pitää huoli siitä, että kasvatus on edellä mainittujen seikkojen lisäksi myös lapsilähtöistä sekä säännöllistä. Näin ollen tuetaan lasta fyysisessä, psyykkisessä, kognitiivisessa, emotionaalisessa sekä sosiaalisessa kehitymisessä. Lii-

kuntakasvatuksen tulisi olla luonteva osa lapsen koko päivää, jolloin se vaatii aikuiselta liikkumiseen kannustamisen lisäksi myös aktiivisia tekoja liikkumiseen houkuttelevien oppimisympäristöjen luomiseksi. Liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa liittyy vahvasti aikuisen ohjaus niin, että lapselle jää tilaa havainnoida, tutkia sekä kokeilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.)

Opetusministeriön julkaisema "Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset" perustuvat täysin tutkimustietoon siitä, että alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, hyvinvointia sekä terveyttä liikunnan avulla. Näin tehdessään aikuiset mahdollistavat samalla lasten oikeuksien toteutumisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

3.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Tavoitteena liikuntakasvatuksessa on tukea liikunnan avulla lasten kehitystä ja luoda lapselle edellytykset aktiiviseen elämäntapaan (Sääkslahti 2018, 153). Toisena liikuntakasvatuksen tavoitteena voidaan pitää sitä, että lasta autetaan muodostamaan positiivissävytteinen suhde omaan kehoonsa sekä itseensä liikkujana (Hujala & Turja 2011, 139). Liikunnalla on iso rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä sekä kasvussa ja liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa pohjautuvatkin tähän tietoon (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10).

Liikuntakasvatusta tapahtuu perheissä, perhepäivähoidossa ja päiväkodeissa sekä erilaisissa harrastus- ja kerhotoiminnoissa. Liikuntakasvatuksessa lapsi oppii liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä arvoja ja asenteita sekä saa tietoa. Liikuntakasvatus myös tarjoaa lapselle kokemuksia liikunnasta ja liikkumisesta, jonka avulla hän oppii uusia taitoja. (Sääkslahti 2018, 153.)

Kasvattajien tulee mahdollistaa lapselle mahdollisuudet liikkua ja harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Kasvattajan luomat oppimisympäristöt ja -tilanteet vaikuttavat lapsen käsitykseen liikunnasta ja itsestään liikkujana. Oppimisympäristöjen tulisi olla innostavia, jotta lapsi saisi positiivisia kokemuksia liikunnasta. (Sääkslahti 2018, 153 & 154.) Lapsen geenit määrittelevät tietysti sen, millaiset reunaehdot lapsen kehityksellä on, mutta ympäristöllä on suuri vaikutus lapsen kehitykseen (Hujala & Turja 2011, 136).

Liikunta varhaiskasvatuksessa kirjassaan Sääkslahti (2018, 154) on jaotellut liikuntakasvatuksen tavoitteet eri ikäkausien mukaan. Liikuntakasvatuksen tavoitteita tarkastellaan lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen, kognitiivisen kehityksen, psyykkisen kehityksen sekä sosioemotionaalisen kehityksen kautta.

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen muistin, kielen ja havaitsemisen kehittymistä ja ne ovat suorassa yhteydessä lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. Psyykinen kehitys pitää sisällään muun muassa pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet ja niiden

muodostumisen. Sosioemotionaalinen kehitys on yhteydessä psyykkiseen kehitykseen. Tarkastellessa lapsen sosioemotionaalista kehitystä liikuntakasvatuksen näkökulmasta, tärkeäksi muodostuvat lapsen tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. (Sääkslahti 2018, 89,103 & 111.)

Suurin osa 6-8-vuotiaan lapsen fyysisestä aktiivisuudesta tulee ulkoiluista. Lasta tulee esimerkiksi kannustaa kulkemaan jalan esiopetukseen tai harrastuksiin, sillä omin lihasvoimin kuljettu matka edesauttaa lapsen oppimista ja kasvattaa aivojen vireystilaa. (Sääkslahti 2018, 165.)

Lapsen motorinen kehitys tarkoittaa uusien taitojen ja liikemallien oppimista sekä niiden omaksumista (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 131). 6-8-vuotiaana lapsella on jo hyvät motoriset taidot, joita hän soveltaa mielellään. Kasvattajan tulee mahdollistaa monipuoliset mahdollisuudet soveltaa näitä taitoja eri vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä. Runsas karkeamotoristen taitojen harjoittaminen myös edesauttaa hienomotoristen taitojen kehittymistä. (Sääkslahti 2018, 165 & 166.)

Kun lapselle ovat kehittyneet motoriset perustaidot, alkavat yhteiset liikuntaleikit muiden lasten kanssa kiinnostaa. Näin ollen rinnakkaisleikit ovat hyviä myös lasten vuorovaikutustaidoille. Yleensä lapset aloittaessaan koulu-uraansa alkavat soveltaa kokonaisvaltaista osaamistaan eri ympäristöihin sekä välineisiin. (Koivula ym. 2017, 131 & 132.)

Lapsi on yleensä jo tässä ikäkaudessa osa jotain ryhmää, jolloin hän alkaa verrata itseään muihin. On kasvattajan tehtävä suunnitella sellaisia liikuntatehtäviä, jotka luovat jokaiselle pätevyiden kokemuksia. Liikuntakasvatuksessa tulee huomioida jokainen lapsi yksilönä. Liikuntatehtävien tulee kuitenkin olla tarpeeksi haastavia, jotta lapsen taidot kehittyvät. Positiiviset kokemukset luovat lapselle myönteisen käsityksen itsestään liikkujana, ja lisää lapsen halua liikkua. (Sääkslahti 2018, 166.)

Kasvattajan tulee myös huomioida, että lapsella on mahdollisuus kokeilla ja luoda erilaisia leikkejä ja pelejä. Jotta lapsen psyykinen kehitys etenisi suotuisasti, on lapselle tarjottava riittävästi huomiota, häntä tulee kuulla ja hänen uteliaisuuden haluaan tulee tukea. Näin lapselle tulee turvallinen tunne ja hän uskaltaa kokeilla uusia asioita. (Sääkslahti 2018, 167-169.)

3.2 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

Aikuisen tulisi luoda aina turvallinen ilmapiiri liikuntakasvatukselle, ja tämän lisäksi aikuisen vastuulla on valita opetusmenetelmät niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua toimintaan ja saada onnistumisen kokemuksia. Aikuisen tärkeimpänä tehtävänä nähdään sellaisen oppimisympäristön suunnittelu ja toteutus, jossa lapsella on mahdollisuus tehdä oival-

luksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Toimintatapojen ja opetusmenetelmien valinnan tulisi pohjautua toiminnallisuuteen ja lapsilähtöisyyteen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 495).

Leikkiminen, liikkuminen ja tutkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Kaikki nämä lapselle ominaiset tavat tulisi huomioida toimintaa suunniteltaessa. Tutkimusten mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, kun heillä on mahdollisuus leikkiä omaehtoisesti. Kasvattajien tulisi huomioida, että lapsilla on riittävästi aikaa vapaaseen leikkiin ohjattujen toimintojen lisäksi. Omaehtoisen liikunnan suunnitteluun osallistuvat kaikki lapsen kanssa tekemisissä olevat aikuiset. (Sääkslahti 2018, 133, 172 & 173.)

Päiväkodissa ja lapsen perheessä tulisi olla mahdollisimman samankaltaiset käsitykset toimintaperiaatteista. Näin lapsi saa selkeän kuvan siitä, mikä on sallittua ja miten tulee toimia. Yhteisten toimintaperiaatteiden sopiminen myös lisää aikuisten välistä yhteistyötä. Toimintaperiaatteet voivat sisältää esimerkiksi pohdintaa omaehtoisen liikkumisen ympäristöstä, turvallisuudesta ja liikuntavälineiden säilytyksestä. Omaehtoista liikuntaa ja lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä sijoittamalla liikuntavälineet lasten saataville. (Sääkslahti 2018, 172-174.)

Liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa hyvin erilaisissa ympäristöissä. Esimerkiksi ulkona liikkumiseen voidaan innostaa erilaisilla leikki- ja pelialueilla, kiipeilytelineillä sekä keinoilla. Sisällä liikkumiseen taas innostaa suuret avoimet tilat sekä käytävät. Tämä tulisi huomioida tilojen suunnitteluvaiheessa. Lapset myös keksivät huonekaluista ja kalusteista liikuntaratoja. (Sääkslahti 2018, 173-175.) Lapsen motivaatioon liikkua vaikuttaa monet asiat, mutta yhtenä tärkeänä voidaan pitää henkistä liikkumisympäristöä. Henkisellä liikkumisympäristöllä tarkoitetaan kannustamista ja tukea liikuntaa kohtaan. (Finne 2017, 51.)

Kasvattajien tulisi huomioida, etteivät säännöt ja toimintaperiaatteet sammuttaisi lasten luovuutta liikkua erilaisissa tiloissa. Siksi kannustaminen ja kekseliäisyydestä kehuminen on hyvin tärkeää. Myös yhteistoiminnan tukeminen on hyvä keino lisätä lasten motoristen ja sosioemotionaalisten taitojen kehitystä. Liikuntakasvatukset suunnittelun tulisi olla lapsilähtöistä ja liikuntaleikeille tulisi antaa tilaa ja aikaa. Yhdessä jaettu kokemus voi lisätä lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Sääkslahti 2018, 173-175.)

Omaehtoisen liikunnan lisäksi lapsen tulisi osallistua myös ohjattuihin liikuntatoimintoihin. Viikoittain lapselle tulee järjestää suunnitelmallista ja tavoitteellista ohjausta liikuntaan. (Opetushallitus 2016, 46.) Ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelussa kannattaa huomioida riittävä vaihtelu ja monipuolinen sisältö. Sisältöön saa vaihtelua harjoittamalla eri tuokiolla eri motorisia taitoja sekä vaihtelemalla liikkumisympäristöjä. (Sääkslahti 2018, 176.)

Varhaiskasvatuksessa tehdään vuosisuunnitelma, mikä auttaa jakamaan erilaiset liikuntasisällöt, ympäristöt, vuodenaajat ja välineet tasaisesti. Vuosisuunnitelmassa voidaan myös sopia eri ryhmien liikuntavuoroista. Ulkona toteutettuja liikuntatuokioita on hyvä porrastaa eri ryhmien välillä, sillä näin lapset pääsevät hyödyntämään välineitä ja tiloja monipuolisemmin sekä välttämään ruuhkilta. (Sääkslahti 2018, 177.)

Ryhmillä on myös käytössään vuosisuunnitelman lisäksi kuukausi- tai viikkosuunnitelma, mikä sisältää tarkemman pedagogisen sisällön. Jokaisesta liikuntatuokiosta on hyvä tehdä erillinen suunnitelma, mistä nähdään, mitä kyseisellä kerralla tehdään sekä miten tuokio etenee. Kokemattomien kasvattajien kannattaa tehdä tarkemmat suunnitelmat liikuntatuokioita varten. Suunnitelmat ovat aina alustavia ja lapsille tulee mahdollistaa vaikuttamismahdollisuus toimintaan toteutushetkellä. Tämä lisää lapsen osallisuutta ja tekee liikuntatuokioista lapselle mielenkiintoisempia. (Sääkslahti 2018, 177-179.)

3.3 Liikuntakasvatuksen merkitys lapselle

On todettu, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee ylipainoa ja vähentää riskiä sairastua aineenvaihdunnallisiin sairauksiin, kuten diabetekseen. Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttävät fyysistä aktiivisuutta. Sillä tiedetään olevan edistävää vaikutus myös lasten kognitiivisten toimintojen kehittymiselle. Fyysinen aktiivisuus parantaa myös lasten koulumenestystä ja kehittää motorisia taitoja. Liikunnalla on tärkeä rooli lapsen aivotoiminnan ja älykkyyden kehittämisessä ja sitä kautta se vaikuttaa positiivisesti lapsen menestymiseen koulussa. (Sääkslahti 2018, 123-124; Finne 2017, 15 & 37.)

Fyysisen aktiivisuuden lisäksi liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Liikunnan harrastamisella on myönteisiä vaikutuksia lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Myös lapsen motoriset taidot kehittyvät liikuntaa harrastaessa. Monipuolinen liikunta on tärkeää lapsen liikuntataitojen kehittymiselle. (Sääkslahti 2018, 141.)

Liikunnallinen elämäntapa muodostuu vähitellen, kun lapsi saa onnistumisen kokemuksia liikunnallisten taitojen kehittyessä. Liikunnallisen elämäntavan omaksuessaan lapsi valitsee tavan liikkua paikallaolon sijaan. Lasta kannattaa tukea liikunnallisuuteen, sillä käsitykset ja asenteet liikuntaa kohtaan välittyvät lapselle lähiympäristön kautta. Siitä syystä aktiivisesti eri liikunnallisia lajeja harrastavien vanhempien lapset yleensä kiinnostuvat samoista asioista. (Sääkslahti 2018, 142.)

Perheellä ja lähiympäristöllä on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Sääkslahti 2018, 142-143). Vanhemmat voivat edistää lapsen liikunnallisuutta esimerkiksi

hankkimalla kotiin liikuntavälineitä tai rakentamalla heidän kanssaan kodin sisätiloihin erilaisia tempuratoja. Kannustus ja rohkaiseminen turvallisuuden sallimissa rajoissa edistää lapsen liikunnallisuutta. (Finne 2017, 15-17.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta on selvitetty havainnoimalla ja arvioimalla, sillä fyysisen aktiivisuuden mittaaminen erilaisten laitteiden avulla on hyvin työlästä sekä kallista. Tutkimusten mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosien aikana, samaan aikaan istuminen ja paikallaanolo on lisääntynyt. Passiivinen elämäntyyli ja epäterveellinen ruokavalio lisäävät riskiä elintapasairauksille. Fyysinen aktiivisuus lapsena auttaa siis ehkäisemään ja hoitamaan monia sairauksia. Vähäinen liikunta vaikuttaa negatiivisesti jo alle kouluikäisten lasten kehitykseen ja terveyteen. (Sääkslahti 2018, 123 & 124; Finne 2017, 15 & 38.)

3.4 Liikuntasuositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut lasten varhaisvuosia koskevat liikuntasuositukset. Liikuntasuositukset uusiutuivat vuonna 2016, sillä Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma tunnisti tarpeen päivittää vuodelta 2005 olevat suositukset. Uusien liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua kolme tuntia joka päivä. Kaksi tuntia niistä tulisi olla kevyttä liikuntaa tai esimerkiksi reipasta ulkoilua. Yksi tunti päivässä pitäisi olla vauhdikasta, fyysisesti kuormittavaa liikuntaa kuten hippaleikkejä, uintia tai hiihtoa. Liikunnan lisäksi tulee muistaa yhtä tärkeänä uni ja lepo sekä arjen tavalliset touhuilut, kuitenkin ylipitkiä istumisjaksoja välttämällä. Kolmen tunnin suositeltavaa liikuntasuoritusta ei ole tarkoitus suorittaa kerralla. Suositeltavaa on, että kolmen tunnin suositus täyttyisi useiden aktiivisuusjaksojen myötä. Suosituksessa painotetaan myös perheen ja yhteiskunnan asenteiden merkitystä lapsen liikunnallisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7 & 14; Sääkslahti 2018, 147-148.)

4 Liikkuvan koulun periaatteet

Tässä luvussa kuvailemme Liikkuvan koulun peruseriaatteita, jotka toimivat samalla myös ohjelman tavoitteina. Nämä tavoitteet ovat osallisuus, fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä oppimisen edistäminen fyysisen aktiivisuuden avulla. Tässä luvussa kuvailemme teoreettisesti lapsen osallisuutta, fyysistä aktiivisuutta sekä oppimisen edistämistä.

4.1 Lapsen osallisuus

Varhaiskasvatuksessa lapsen osallisuuden perustana on Lapsen oikeuksien sopimus, jonka keskiössä ovat lapsen kuulluksi tuleminen, toimijuus ja osallisuus. Lapsen oikeuksien sopimus on YK:n valtioita sitova ihmisoikeussopimus. (YK lapsen oikeuksien sopimus artikla 12 & 13.) Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja osallistua itseä koskeviin asioihin, kuitenkin ikä ja kehitystaso huomioiden. Lapsen osallisuus voidaan määritellä vuorovaikutteisena toimintana läsnä olevien kanssa sekä mahdollisuutena vaikuttaa tietoisesti sosiaalisessa ympäristössään. (Kouvolan ym. 2017, 36 & 45.)

Uusissa valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa osallisuus ja lapsilähtöisyys ovat vahvasti korostettuina (Opetushallitus 2016). Osallisuudella ei tarkoiteta pelkästään toimintaan osallistumista vaan mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan. Toimintaan vaikuttaminen sisältää toimintatarpeen pohtimisen, ideoinnin, eri ratkaisuvaihtoehtojen punnitsemisen sekä toiminnan suunnittelun, että toteuttamisen ja loppuarvioinnin. Jokaiselle tulee mahdollistaa osallistuminen prosessin eri vaiheisiin. Osallisuudessa tärkeää on tulla kuulluksi ja kuulla muita. Lapsella on myös oikeus kieltäytyä kertomasta mielipidettään. Kieltäytyminen on lapsen oma valinta, jolloin myös se on vaikuttamista ja osallisuutta. (Koivula ym. 2017, 46-48.)

Lasten kuuleminen luo hyvät lähtökohdat suunnitella yksilöllistä toimintaa. Lasten näkökulmat voivat olla täysin erilaisia kuin aikuisten, joten lasten kuuleminen voi myös auttaa ammattilaisia reflektoimaan ja kehittämään omaa toimintaansa. (Koivula ym. 2017, 46.)

Jotta osallisuus toteutuisi, tarvitaan yhteinen kieli, että lapsi voi tulla kuulluksi ja saada tietoa. Eri ryhmissä voidaan kommunikoida verbaalisen kielen lisäksi myös nonverbaalisen kielen, kuten eleiden tai esineiden kautta. Yhteisen kielen lisäksi lapsi tarvitsee tietoa käsiteltävästä asiasta, voidakseen olla osallinen. Kolmantena tekijänä lapsen osallisuuden mahdollistamiseksi lapsella tulee olla pääsy materiaaliin resursseihin ja mahdollisuus vaikuttaa niiden hankintaan ja käyttötapaan. Lapsen tulee myös uskaltaa osallistua toimintaan, mikä vaatii luottamusta kasvattajia kohtaan, mutta myös uskoa itseensä. Osallisuuden toteutuminen vaatii myös kasvattajilta joustavuutta muuttaa suunnitelmiaan kesken toiminnan, jotta lapsilta lähtöisin olevat ideat voidaan sisällyttää toimintaan. (Koivula ym. 2017, 48-50.)

Viime aikoina on korostettu lapsilähtöistä ja lasta kuuntelevia onnistumisia myös liikunnassa. On todettu, että kun lasta kuunnellaan, hän kokee itsensä tärkeäksi ja tämä vahvistaa lapsen pätevyyden kokemusta. Osallisuus auttaa lasta myös oppimaan vuorovaikutustaitoja, empatiaa sekä vastuun ottamista itsestään. Liikkuminen sekä leikki ovat lapselle hyvin tyypillisiä tapoja oppia asioita ja lapsen mielipiteitä sekä ehdotuksia tulisi kuulla ja huomioida. Näin toimimalla lisätään hänen osallisuuttaan häntä itseään koskevissa asioissa, liikkumisella on mahdollisuus saada aikaan yhteisiä hyvinvoinnin kokemuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18.)

4.2 Fyysinen aktiivisuus

Sääkslahti (2018, 123) määrittelee kirjassaan Liikunta varhaiskasvatuksessa fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan lihastyötä, joka kuluttaa energiaa, on tarkoituksenmukaista sekä tahdonalaista. Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttävät fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus auttaa ehkäisemään lihavuutta, mielenterveysongelmien syntymistä, sydän- ja verisuonitauteja sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia (THL 2015).

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 9) kerrotaan, että alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua reippaasti yli kaksi tuntia päivässä ja kokonaisuudessaan fyysistä aktiivisuutta tulisi olla lapsen päivässä kolme tuntia. Tämän lisäksi yli tunnin kestäviä istumajaksoja tulisi välttää. Päivittäinen liikunta tulisi tapahtua osittain varhaiskasvatuksessa ja osittain kotona vapaa-ajalla (Finne 2017, 38).

Fyysinen aktiivisuus sisältyy fyysiseen toimintakykyyn, sillä toimintakykyä ylläpidetään liikunnan avulla. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen kuuluvat liikuntakasvatukseen. Kouluissa ja päiväkodeissa tapahtuvat liikuntatunnit ja -toiminnot ovat osallisina fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä, sillä siellä opitaan toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi vaadittavia taitoja. Koulu- tai päiväkotiliikunnan lisäksi toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii myös arkiliikuntaa, jota voidaan lisätä esimerkiksi koulu- tai harrastusmatkojen kulkemisella omin lihasvoimin. (Jaakkola ym. 2013, 170 & 171.)

Fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata eri tavoin. Mittareina voidaan käyttää esimerkiksi sykemittareita, jotka perustuvat sydämen sykkeeseen tai kiihtyvyyssmittareita, jotka reagoivat kehon liikkeisiin. Lapsilla fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen eettisesti edullisempänä tapana voidaan käyttää havainnointia ja arviointia. (Sääkslahti 2018, 123.)

4.3 Oppimisen edistäminen

Opetushallituksen julkaisemassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 21 & 22) varhaiskasvatuksen tavoitteena on laaja-alainen osaaminen, mikä sisältää tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden sekä tahdon kokonaisuuden. Laaja-alaisen osaamisen alueita ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuuri ja osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen.

Nämä laaja-alaisen osaamisen alueet sisältyvät myös oppimisen alueisiin, joita ovat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 39) mukaan kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Nämä oppimisen alueet perustuvat matemaattiseen, luonnontieteelliseen, historiallis-yhteiskunnalliseen, esteettiseen, eettiseen sekä uskonnollis-katsomukselliseen tiedonalaan. Nämä kaikki tiedonalat sisältyvät myös liikuntakasvatukseen. (Sääkslahti 2018, 199.)

Sääkslahden (2018, 200) mukaan liikunnassa matemaattista tiedonala voidaan hyödyntää, mittaamalla tai arvioimalla etäisyyksiä ja korkeuksia tai laskemalla määriä ja kertoja. Luonnontieteellinen tiedonala liittyy liikuntakasvatukseen esimerkiksi havainnoimalla eri olosuh-

teiden vaikutuksia eri vuodenaikoina liikkumiseen. Vanhojen perinneleikkien leikkiminen sisältää historiallis-yhteiskunnallisen tiedonalan, mikä pyrkii kehittämään lapsen kuvaa menneisyydestä ja nykyisyydestä.

Esteettinen tiedonala näkyy liikunnassa lapsen kehon käyttämisenä ja erilaisten kehollisten aistimusten syntymisenä. Nämä aistimukset liitettynä myönteisiin tunnekokemuksiin voivat saada aikaan niin kutsutun flow-tilan, mikä voi myös auttaa saavuttamaan psyykkisen hyvinvoinnin. Estetiikkaan ja leikkiin yhdistettynä flow-tila voi toimia keinona saada ihmiset harrastamaan liikuntaa koko elämänsä. (Sääkslahti 2018, 201.)

Eettisyyteen liittyvä olennaisesti arvot ja normit ja liikuntakasvatuksessa ne näkyvät esimerkiksi erilaisten leikkien ja pelien sääntöjen noudattamisena. Uskonnollis-katsomuksellinen tiedonala ei suoranaisesti näy liikuntakasvatuksessa, muuten kuin jos ajatellaan liikunnan hyviä vaikutuksia kehon hyvinvointiin ja sitä kautta edistää myös henkistä hyvinvointia. Kuitenkin perheen uskonnollisella vakaumuksella voi olla vaikutusta siihen, mitä lapsi voi esimerkiksi harrastaa tai mikä on perheen näkökulma liittyen joihinkin liikunnallisiin sisältöihin. (Sääkslahti 2018, 201 & 202.)

Oppiminen liittyy sekä kulttuuriseen, että sosiaaliseen kontekstiin, jolloin lapsen kasvuympäristöllä on suuri merkitys lapsen oppimiselle. Lapsen oppiminen ja kehitys tapahtuvat lapsen ollessa osallisena erilaisiin sosiaalisiin ja kulttuurisiin tapahtumiin. Samaan aikaan lapsen tietoisuus ja identiteetti kehittyvät. Vuorovaikutuksella on siis suuri merkitys lapsen oppimiselle ja kehitykselle. (Koivula ym. 2017, 89.)

Lapsen kehityksessä merkityksellistä aikaa ovat ikävuodet 3-7, sillä silloin lapsen kieli ja puhe kehittyvät nopeasti. Kielen kehittyminen lisää lapsen kykyä havaita ympäröivää maailmaa ja samalla lisää ajattelun ja mielikuvituksen kehitystä. Samalla lapsen muisti sekä tarkkaavaisuus kehittyvät. Näinä ikävuosina lapsen kyky hallita itseään ja säädellä omaa käyttäytymistään sekä toimintaansa lisääntyy, eikä lapsi ole enää niin riippuvainen ympäristöstään. (Koivula ym. 2017, 100 & 101.)

Kulttuurihistoriallisessa lähestymistavassa lapsen kehitykseen vaikuttaa kolme tasoa, joita ovat formaali yhteiskunnallinen taso, institutionaalinen taso sekä spesifi taso. Yhteiskunnalliseen tasoon kuuluu esimerkiksi erilaiset perinteet, kun taas institutionaalinen taso sisältää lapsen arjen instituutiot kuten kodin, koulun sekä päiväkodin. Spesifi taso kuvaa yksilön ja jonkin instituution välistä yhteyttä tai toimintaa kuten, yksittäisen lapsen ja päiväkodin välistä suhdetta. Nämä kaikki kolme tasoa tulee huomioida kuvaillessa lapsen kehityksen sosiaalista puolta, sillä lapsen osallistuessa esimerkiksi päiväkodin käytäntöihin, on niillä myös vaikutusta kodin käytäntöihin. Päiväkodilla on näin ollen suuri merkitys lapsen oppimisen kehityksessä. Kasvattajan ja vertaisryhmän vaikutukset yksittäisen lapsen oppimiselle ja kehitykselle ovat hyvin merkityksellisiä. (Koivula ym. 2017, 101.)

Liikkuvan koulun mukaan liikkuva keho tuottaa tehokkaat aivot. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnan voidaan sanoa olevan myönteisesti yhteydessä oppimistuloksiin sekä kognitioon. Liikunnalla koetaan olevan positiivisia vaikutuksia kouluarvosanoihin sekä lasten tarkkaavaisuuteen. Liikkuvalla keholla nähdään yhteyksiä myös parempaan työmuistiin sekä luku- ja laskutaitoihin. Liikunnan koulupäivän aikana on todettu edistävän oppimista, esimerkiksi toiminnanohjauksen eli tiedonkäsittelyn koordinoinnin huomattiin parantuneen puolen vuoden liikuntatuokioiden aikana. Sen lisäksi myös tiedonkäsittelyn kontrollointi parani liikuntatuokioiden avulla. Liikkuvan kehon on todettu tuottavan myös parempaa keskittymiskykyä lapsille, toiminnallisten oppituntien nähdään lisäävät lasten tehtäviin keskittymistä muun muassa matematiikan tunneilla, verrattuna tavallisiin oppitunteihin. (Syväoja 2015.)

Liikkuvan koulun (2016a) mukaan oppimiseen vaikuttaa yhteistoiminnallisuus sekä vuorovaikutus. Nämä seikat myös vaikuttavat oppilaiden sosiaalisiin taitoihin sekä koulun työrauhaan, joilla voidaan nähdä olevan vaikutus myös oppimisen edistämiseen.

Pilottivuosien aikaisista Liikkuva koulu kyselyistä käy ilmi, että koulun henkilökunnan kokemukset puoltavat oppilaiden välituntiliikkumisen vaikutuksia työrauhaan. Suurin osa tähän kyselyyn vastanneista koulun henkilökunnan jäsenistä oli sitä mieltä, että välituntiliikkuminen vaikuttaa positiivisesti työrauhaan eli toisin sanoen edistää työrauhaa koulussa. (Kämppe ym. 2013, 5.) Hyvä työrauha taas puolestaan mahdollistaa perustan oppimiselle ja näin ollen auttaa koulussa olevia henkilöitä, niin lapsia kuin aikuisiakin voimaan hyvin (Holopainen, Järvinen, Kuusela, & Packalen 2009, 67).

Näin ollen voidaan ajatella, että hyvä työrauha sekä oppiminen ovat sidoksissa toisiinsa. Toisin sanoen voidaan päätellä, että myös Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa Liikkuvan koulun tulisi vaikuttaa hyvään työrauhaan, sillä koulussa harjoitetaan aktiivisesti esimerkiksi välituntiliikkumista.

5 Aiemmat tutkimukset

Liikkuva koulu hankkeesta on tehty useita pro gradu- tutkielmia sekä ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä. Kyseisiä tutkimuksia on tehty muun muassa Oulun, Turun sekä Jyväskylän yliopistoihin. Tutkimukset ovat lähteneet laajenemaan fyysisestä aktiivisuudesta työrauhaan, kouluviihtyvyyteen sekä oppimiseen. Opinnäytetöitä on tehty muun muassa kasvatustieteen, liikuntapedagogiikkaan sekä liikuntafysiologiaan. Peruskouluihin tehtyjen tutkimusten määrä on selkeästi suurempi kuin toisen asteen koulutukseen tai esikouluun tehtyjen tutkimusten. (Kämppe & Tammelin 2014, 7-13).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on tutkittu muun muassa koulujen toimintakulttuuria sekä henkilökunnan näkökulmaa koskien Liikkuvaa koulua, esimerkiksi Mia-Mari Tolonen Kajaanin OKL:stä vuonna 2013 teki pro gradun ”Toimintakulttuuri Liikkuvassa koulussa”. Tämän lisäksi

tutkimuksissa on tutkittu oppilaiden fyysistä aktiivisuutta sellaisenaan sekä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia, liikunnan syitä sekä esteitä ja vanhempien näkökulmaa hankkeeseen. Menetelminä useimmissa tutkimuksissa on käytetty erilaisia kyselyitä, haastatteluja sekä havainnointia. Myös esimerkiksi sykemittausta sekä kuntotestejä on käytetty tutkimusten menetelminä. (Kämppi & Tammelin 2014, 9, 13 & 18.)

Heidi Syväoja (2014) väitöskirjansa tiivistelmässä toteaa, että liikunta on myönteisesti yhteydessä koulumenestykseen sekä kognitiivisen toiminnan osa-alueisiin. Tätä samaa väitettä tukee Opetushallituksen (2012, 13) julkaisema tilannekatsaus koskien liikuntaa ja oppimista. Tässä tilannekatsauksessa todetaan liikunnan vaikuttavan positiivisesti niin lasten koulumenestykseen kuin myös tiedollisiin toimintoihin sekä oppimiseen yleensä.

Tilannekatsaus pohjaa tietonsa viimeaikaisiin tutkimustuloksiin, jotka puolestaan osoittavat, että nimenomaan koulupäivän aikainen liikunta ja hyvä kestävyyskunto olivat yhteydessä hyvin kouluarvosanoihin. Tilannekatsauksessa liikunnan sekä koulumenestyksen yhteys tiivistetään siihen, että liikunnalla nähdään olevan positiivisia vaikutuksia kouluarvosanoihin sekä testituloksiin tiettyjen oppiaineiden kohdalla. (Opetushallitus 2012, 13.)

Runsas välitunti liikunta ja koulumatkojen kulkeminen omin lihasvoimin ovat yhteydessä hyvään lukutaitoon Haapalan (2014, 1016-1017 & 1022) tutkimusryhmän mukaan. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on tutkimusten mukaan lisännyt riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä heikentänyt lasten kognitiivisten taitojen kehittymistä. Huonot kognitiiviset taidot ovat yhdistettävissä huonompaan koulumenestykseen ja koulutaitojen oppimiseen. Tutkimusryhmä tutki muun muassa heikkojen motoristen taitojen vaikutusta lukutaitoon. Sekä pojilla, että tytöillä huomattiin, että heikot motoriset taidot ovat yhteydessä heikkoon lukutaitoon, verrattuna lapsiin, joiden motoriset taidot ovat hyvin kehittyneet.

Tutkimusryhmä tuli siihen tulokseen, että säännöllisellä liikunnalla ja motoristen taitojen harjoittelulla luodaan hyvä perusta normaalille kehitykselle. Motorinen kehitys on tärkeää etenkin akateemisten taitojen oppimiselle. Tutkimusryhmän raportista nousi myös esiin tutkimus, jonka mukaan lapsena opituilla motorisilla taidoilla on yhteys aikuisena saavutettuihin akateemisiin saavutuksiin. (Haapala, Poikkeus, Tompuri, Kukkonen-Harjula, Leppänen, Lindi & Lakka 2014, 1022-1023)

Lasten liikkumiseen ja liikunnan määrään olisi syytä kiinnittää huomiota, sillä LATE-tutkimus (Mäki ym. 2010, 146 & 147) osoittaa, että suomalaiset lapset sekä nuoret ovat jatkuvasti enemmissä määrin ylipainoisia. Tutkimuksen mukaan varsinkin lasten kohdalla tulisi käyttää mahdollisimman paljon ennaltaehkäiseviä terveydenhuollon palveluja, kuten ravitsemusterä-

peutin palveluja. Nämä palvelut todennäköisesti ehkäisisivät sairastavuutta sekä lasten toimintakyvyn säilyttämistä. Nämä seikat huomioon ottaen, on huolestuttavaa, että ravitsemusterapeutin arvioissa tai hoidossa on ollut LATE-tutkimuksen mukaan vain yksittäisiä lapsia.

Muun muassa tästä syystä Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on koonnut Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotta ennaltaehkäisevästi voitaisiin puuttua lasten fyysiseen passiivisuuteen tai mahdolliseen ylipainoon. Liikkuva koulu yrittää mahdollistaa lapsille koulupäivän aikaista aktivointia, sillä esikouluikäisillä lapsilla on suositusten mukaan tarve sekä oikeus liikkua kolme tuntia päivässä.

Liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä on tutkittu paljon ja voidaan todeta yhteyden olevan vahva. Kuitenkaan liikunnan ja oppimisen yhteyden syy-seuraussuhteista ei ole kovinkaan selkeää näyttöä. Kuitenkin on havaittu, että koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa positiivisesti lasten oppimiseen. Puhuttaessa koulupäivän aikaisesta liikunnasta, tarkoitetaan erityisesti opitunnin aikaisia taukoja sekä liikunnan integroimista opetukseen. Nämä havainnot ovat johdaneet siihen, että liikunnan merkitystä oppimisessa sekä oppimisprosessissa on alettu huomioida. (Kantomaa ym. 2018, 5 & 27-29.) Liikkuva koulu tavoittelee aktiivisempaa sekä myös viihtyisämpää koulupäivää, jolloin se vastaa tähän tarpeeseen lisätä fyysistä aktiivisuutta lasten oppimisprosessiin.

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyöprosessimme alkoi kevättalvella 2018, kun opinnäytetyön tekeminen tuli opintojemme kannalta ajankohtaiseksi. Opinnäytetyön toteuttaminen alkoi keskusteltuamme Aurinkorannikon suomalaisen koulun rehtorin sekä esikoulun lastentarhanopettajan kanssa. Aluksi mietimme aiheitamme, sen rajaamista sekä myös tutkimuskysymyksiä.

Kun olimme päättäneet opinnäytetyömme aiheen, oli tarpeellista miettiä aiheeseemme sekä työhömmme sopiva tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmä. Tutkimukselliseksi menetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimuksen ja aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Aiheelliseksi tuli myös miettiä sopiva aineiston analysointimenetelmä, jolloin päädyimme teoriaohjaavaan analyysiin.

6.1 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyöllämme oli tarkoitus kuvailla Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikouluryhmän sekä henkilökunnan jäsenien kokemuksia Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta. Näin ollen tutkimuskysymykseksemme muodostui opinnäytetyötä tehdessämme:

- Millaisia kokemuksia esikouluikäisillä lapsilla ja heidän kanssaan työskentelevillä henkilökunnan jäsenillä on Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa?

6.2 Laadullinen lähestymistapa

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössämme käytimme laadullista, eli kvalitatiivista lähestymistapaa. Valitsimme käyttää laadullista lähestymistapaa, koska tutkimuskysymyksemme on laadullinen ja pyrkii tuomaan esiin haastateltavien omia kokemuksia.

Laadullisella lähestymistavalla on mahdollisuus saada esiin ihmisten eri mielipiteitä ja moniäänisyyttä tuleekin pitää tärkeänä, sillä harvoin pystytään saavuttamaan lopullista totuutta tutkittavasta asiasta. Laadullisen lähestymistavan avulla pyritään kuvaamaan, ymmärtämään tai selittämään jotain ilmiötä. Laadullisen lähestymistavan tavoitteena on myös lisätä eri osapuolten tietoutta ilmiöstä. (Vilka 2017, 120-122.)

Laadullinen lähestymistapa voi sisältää sekä aineistolähtöistä, että teorialähtöistä tietoa. Tässä lähestymistavassa teoriaa käytetään taustateorianana sekä tulkintateorianana. Taustateoriaa käytetään aineiston arviointiin ja tulkintateoria auttaa muodostamaan sen, mitä aineistosta etsitään. Laadullisessa lähestymistavassa aineistoa voidaan kerätä eri haastattelumenetelmillä. Haastattelu voidaan toteuttaa teemahaastatteluna, avoimena haastatteluna tai lomakehaastatteluna. (Vilka 2017, 122, 153 & 154.) Valitsimme lasten sekä koulun henkilökunnan haastatteluun teemahaastattelun, sillä näin pystyimme jakamaan teemoittain tutkimuskysymyksenä olevat Liikkuvan koulun tavoitteet.

6.3 Aineistonkeruumenetelmä

Päädymme käyttämään opinnäytetyössämme laadullista aineistonkeruumenetelmää, koska opinnäytetyömme noudattaa laadullisen lähestymistavan periaatteita. Käytimme opinnäytetyössämme aineistokeruumenetelmänä teemahaastattelua.

Haastattelu on yleinen keino kerätä materiaalia ihmisten kokemuksista puheen muodossa (Vilka 2017, 124). Haastattelun etu aineistonkeruumenetelmänä on muun muassa se, että haastateltavaksi voidaan valita niitä henkilöitä, joilla on tietoa tai esimerkiksi kokemuksia tutkittavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86).

Haastattelimme Aurinkorannikon suomalaisen koulun henkilökuntaa sekä esikouluikäisiä lapsia. Ennen haastattelujen toteutusta testasimme teemahaastattelurunkoja ja teimme niihin testaamisen jälkeen vielä muutoksia. Aineistonkeruumenetelmät tulee miettiä niin, että ne palvelevat opinnäytetyön tuloksia. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena saada tietoon kokemuksia Liikkuvasta koulusta ja näin ollen koimme haastattelun hyvänä aineistonkeruumenetelmänä.

Aineistonkeruumenetelmien yhteydessä usein mietitään myös tutkimukseen osallistuvien henkilöiden määrää. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 97 & 98) kirjassaan toteavat, että opinnäytetöissä

aineiston kokoa ei tulisi pitää merkittävimpana kriteerinä, mutta siihen tulee kiinnittää huomiota ja ratkaisevana asiana tulisi pitää opinnäytetyön tulkintojen kestävyyttä sekä syvyyttä. Laadullisella lähestymistavalla pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä, kuten tässä tapauksessa Liikkuva koulu hanketta. Näin ollen laadullisessa lähestymistavassa olisi oleellista, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietäisivät tutkimuksen aiheesta mahdollisimman paljon tai heillä olisi vaihtoehtoisesti kokemuksia aiheesta.

Päädyimme haastattelemaan 7 esikouluikäistä lasta, neljää poikaa sekä kolmea tyttöä opinnäytetyötämme varten. Tämän lisäksi haastattelimme kolmea koulun henkilökuntaan kuuluvaa henkilöä, esikouluryhmän lastentarhanopettajaa sekä kahta koulunkäyntiohjaajaa, jotka työskentelevät esikouluryhmän parissa ympäri vuoden. Koimme, että haastateltavilta henkilöiltä saimme tietoa sekä kokemuksia opinnäytetyöaiheeseemme liittyen.

6.3.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelulla tarkoitetaan puolistrukturoitua haastattelua. Teemahaastatteluissa on tarkoituksena edetä etukäteen valittujen teemojen mukaisesti, näin ollen haastattelukysymykset rajataan koskemaan tiettyä aihepiiriä. Teemahaastattelun aikana voidaan kysyä tarpeen mukaan syventäviä ja tarkentavia kysymyksiä. Joustavuus on haastattelun etuna; haastattelijalla voi toistaa tarvittaessa kysymyksen tai esimerkiksi oikaista väärinkäsityksen. Teemahaastattelussa on tapana esittää haastatteluun osallistuville samat kysymykset, mutta yleisesti teemahaastattelussa hyväksytään esimerkiksi kysymysten esittäminen eri järjestyksessä ja haastattelun piirteisiin kuuluu, että kysymykset ovat osittain avoimia, jolloin tarkkoja vastausvaihtoehtoja ei anneta. Teemahaastattelussa yritetään saada merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelman näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85-88.)

Teemahaastattelussa kysymysten muotoon kannattaa kiinnittää huomiota, kun tarkoituksena on selvittää tutkittavan käsityksiä tai kokemuksia. Parhaiten kokemuksia ja käsityksiä selvitetään kysymyksillä, miten, mitä, millainen ja miksi. Myös asian kuvaileminen tai esimerkin antaminen auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkittavaa paremmin. (Vilkkä 2017, 128.)

Ennen haastatteluja hankimme Aurinkorannikon suomalaiselta koululta tutkimusluvan. Testasimme sekä lasten, että henkilökunnan teemahaastattelurunkoa ennen varsinaista haastattelua. Henkilökunnalle tarkoitettua teemahaastattelurunkoa testasimme erälle noin 50-vuotiaalle henkilölle saadaksemme tietoa siitä, ovatko kysymykset ymmärrettäviä. Saimme haastateltavilta hyvää palautetta liittyen kysymyksiin ja muutimme niitä niin, että ne palvelisivat opinnäytetyötämme paremmin.

Lasten haastatteluun tehtyä teemahaastattelurunkoa testasimme muutamalle 6-7-vuotiaalle lapselle. Kysymysten testaaminen auttoi selkeyttämään, millaista kieltä lasten kanssa tulisi käyttää, jotta saisimme tutkimuskysymyksemme kannalta olennaista tietoa.

Haastattelun suunnittelussa tulee pohtia sekä päättää käytännön järjestelyistä. Tutkijoiden on päätettävä haastattelujen ajankohdista, paikasta, likimääräisestä kestosta sekä välineistöstä. Ajankohta tulee olla sellainen, että siinä on ajateltu lähtökohtaisesti haastateltavaa - mikä olisi heille hyvä aika. Haastattelupaikaksi tulee valita rauhallinen ja meluton ympäristö. Teemahaastattelussa tulee saada hyvä kontakti haastateltavaan. Haastattelun kestossa tulee ottaa huomioon lapsen ikä, esikouluikäiseltä lapselta ei voi vaatia kovinkaan pitkää keskittymiskykyä. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 73 & 74.)

Valintamme käyttää opinnäytetyössä teemahaastattelua perustui eniten haastateltavien lasten ikään sekä kehitystasoon. Toteutimme kaikki haastattelut yksilöhaastatteluna, sillä halusimme tietoa yksilöiden omista kokemuksista. Haastattelun teemat rajattiin koskemaan lasten osallisuuden kokemuksia, oppimisen kokemuksia sekä kokemuksia fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä.

Teimme erilliset haastattelukysymykset lapsille sekä aikuisille, sillä lasten haastattelukysymysten tuli olla hyvin yksinkertaisia. Valitsimme haastatteluajankohdiksi rauhallisen hetken, jotta varsinkin lapset pysyivät keskittymään haastatteluun. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin sanasta sanaan. Nauhoituksella varmistettiin, että haastateltavien omat kokemukset eivät muuttuneet tulosten analysointivaiheessa.

6.3.2 Lasten haastattelu

Tämä luku perustuu Hyvärisen, Nikanderin & Ruusuvuoren (2017, 312-324) Tutkimushaastattelun käsikirjaan ja sen lukuun lasten haastattelusta. Lasten haastattelu on tutkijan johtama vuorovaikutustilanne, jossa yritetään saada tutkimuksen kannalta hyödyllistä aineistoa. Haastattelu on lapsen ja tutkijan välinen keskustelu, jonka tuloksena on lapsen ja tutkijan yhdessä tuotettu aineisto.

Lasten kanssa toteutettavaan haastatteluun tulee valmistautua kunnolla, sillä haastattelutilanteet eivät aina mene suunnitelmien mukaan. Lapsia haastateltaessa on huomioitava, että ennen haastattelua on oltava tutkimuslupa sekä huoltajien suostumus. Usein huoltajiin ollaan yhteydessä jonkin yhteisön kautta, kuten päiväkodin tai koulun, jolloin tutkijan on helppoa hankkia kerralla suostumus useamman lapsen haastattelua varten. Jos haastattelu tapahtuu esimerkiksi päiväkodissa, on huoltajien lisäksi lupa anottava myös päiväkodin johtajalta ja usein myös varhaiskasvatuspalveluiden johtajalta. Myös lapsen oman suostumuksen saaminen on hyvin olennaista ja sen voi pyytää lapselta suullisesti.

Lapsia haastateltaessa tutkijan on hyvä käydä esittäytymässä lapsille ennen varsinaista haastattelua, jotta lasten on luontevampaa keskustella tutkijan kanssa haastattelutilanteessa. Lapsille olisi myös hyvä kertoa etukäteen tutkimuksesta ja lasten roolista tutkimuksessa. Tut-

kija voi vierailla lasten luona useampaan kertaan, jotta lapset voivat halutessaan esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Lasten haastattelu kannattaa suorittaa lapsille tutussa ympäristössä. Tuttu ympäristö luo turvallisuuden tunteen ja lapset yleensä avautuvat helpommin heille tutussa tilassa. Haastattelut kannattaa myös ajoittaa niin, että lapsen vireystila on hyvä.

Tutkijalle on hyödyllistä, jos hän voi havainnoida lapsia etukäteen, sillä näin hän voi selvittää parhaan mahdollisen haastatteluajan. On myös tärkeää, että lapsella on mahdollisuus vaikuttaa haastattelun ajankohtaan ja siihen haluaako hän osallistua haastatteluun. Sellaisia lapsia, jotka ovat kiinnostuneita haastatteluaiheesta, on helpompi haastatella ja heiltä saama tieto on yleensä tutkimuksen kannalta hyödyllisempää, kuin lapsilta, jotka eivät ole motivoituneita vastaamaan haastattelukysymyksiin. On siis tärkeää löytää lapsia kiinnostava tapa lähestyä tutkimusaihetta.

Lasta tai lapsia haastateltaessa on pyrittävä varmistamaan, että haastattelukysymykset ja tutkijan käyttämä kieli on ymmärrettävää lapsille. Näin mahdollistetaan lapsen näkökulman ja kokemusten näkyminen tutkimuksen tuloksissa.

Kysymyksiä pohtiessa tulee huomioida lapsen ikä, sillä iän myötä lapsen kielelliset taidot ja kyky hahmottaa maailmaa ja aikaa sekä keskittyä tiettyyn tehtävään ja tilanteeseen muuttuu. Kysymykset kannattaa jaotella teemoihin, joista voi tarvittaessa joustaa. Kysymykset kannattaa testata etukäteen, että ne eivät olisi liian ohjailevia tai rajoittaisi lapsen vastauksia. Suunniteltaessa kysymyksiä on huomioitava, kuinka monella kysymyksellä tutkija saa tietoa tutkimuskysymykseensä, mutta myös sen, kuinka moneen kysymykseen lapsi jaksaa vastata. Kysymyksiä kannattaa kuitenkin olla mieluummin liikaa kuin liian vähän.

Tutkija voi myös suorittaa koehaastattelun, jonka avulla tutkija voi selvittää kysymysten ja teemojen toimivuutta. Haastattelutilanteeseen on hyvä luoda vapautunut ja turvallinen ilmapiiri. Tutkijan ei kannata ensimmäiseksi kysyä tutkimukseen liittyviä kysymyksiä, vaan lapsi saa haastattelun alussa mahdollisuuden kertoa esimerkiksi päivästänsä. Näin tutkija luo tilanteeseen vapautuneemman tunnelman.

Toteutimme esikoululaisten lasten haastattelut yksilöhaastatteluina ja teemahaastatteluun päädyimme koska se mielestämme sopi esikouluikäisten lasten haastatteluun. Ennen haastattelua hankimme kirjalliset suostumukset lasten huoltajilta sekä tutkimusluvan koululta. Teimme ennen varsinaisia haastatteluja muutaman testihaastattelun lapsille. Huomioimme kysymyksiä pohtiessa myös sen, että lapsilla olisi mahdollisuus itse pohtia vastauksiaan, eivätkä kysymykset olisi liian ohjailevia. Pyrimme lasten haastattelukysymyksissämme myös yksinkertaisuuteen sekä helposti ymmärrettävyyteen.

Jaoimme haastattelukysymykset teemoihin ja haastattelurunkoa tehdessä huomioimme sen, että kysymyksiä ei olisi lapsille liikaa, mutta kuitenkin sen verran, että saamme opinnäytetyömme kannalta hyödyllistä tietoa. Meidän ei tarvinnut haastatteluja varten erikseen esittäytyä lapsille, sillä suoritimme työharjoittelua kyseisessä esiopetusryhmässä ja olimme jo lapsille tuttuja. Koimme tämän erittäin positiiviseksi puoleksi opinnäytetyömme kannalta.

Kysyimme aina ennen haastattelua jokaiselta lapselta haluavatko he osallistua haastatteluihin. Haastattelujen alussa kerroimme lapsille mihin heidän vastauksiaan käytetään ja kerroimme yleisesti heille opinnäytetyöstämme.

Toteutimme lasten haastattelut tutustumisjakson jälkeen lapsille tutussa ympäristössä, jolloin koimme, että lasten oli helpompi vastata kysymyksiin rehellisesti sekä avoimesti. Olimme omasta mielestämme aina hyvin valmistautuneita haastattelutilannetta varten ja yritimme mahdollisuuksien mukaan toteuttaa haastattelut lapsille parhaalla tavalla. Painotimme haastattelumme aina aamupäivään, jolloin oli todennäköisempää, että lapsen vireystila on parempi, kuin iltapäivällä ennen kotiin lähtöä. Ennen lasten haastatteluja jaoimme vastuualueet, toinen vastasi haastattelun äänityksestä sekä mahdollisten lisäkysymysten esittämisestä ja toinen meistä oli vastuussa haastattelurungossa pysymisestä ja pääkysymysten kysymisestä.

6.4 Aineiston analyysimenetelmä

Sisällönanalyysia käytetään usein laadullisissa tutkimuksissa ja sen avulla voi tehdä monenlaisia tutkimuksia. Sisällönanalyysi antaa mahdollisuuden analysoida dokumentteja objektiivisesti sekä systemaattisesti. Tässä merkityksessä dokumentti voi olla esimerkiksi keskustelu, haastattelu tai kirja. Sisällönanalyysilla on tarkoitus saada tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman tiivistetty sekä yleinen kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103 & 117.)

Teoriaohjaavassa analysoinnissa aikaisempi tieto auttaa sekä ohjaa analyysia ja teoria otetaan mukaan ohjaamaan lopputulosta. Lähtökohtaisesti teoriaohjaava sisällönanalyysi menee eteenpäin kuten aineistolähtöinenkin analyysi, eli aineiston ehdoilla. Teoriaohjaava analyysi kuitenkin käsitteellistämisen vaiheessa liittyy empiirisen tiedon teoreettisiin käsitteisiin, kun taas aineistolähtöisessä analyysissa luodaan teoreettiset käsitteet aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109 & 133.)

Me päädyimme käyttämään laadullisen opinnäytetyömme analysointiin sisällönanalyysia. Sovelsimme opinnäytetyössämme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, koska pyrimme siihen, että työmme tulokset tuottaisivat uutta tietoa, mutta työmme perustuu kuitenkin jo olemassa oleviin teorioihin ja käsitteisiin.

Sisällönanalyysissa tulee yleisesti keskittyä aineistossa siihen, mikä on kiinnostavaa, koska tutkimuksen aihe tulee olla hyvin rajattu. Tutkimustehtävästä tai tutkimusongelmasta tulisi

käydä ilmi, että mistä tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Yksinkertaistettuna sisällönanalyysin vaiheisiin kuuluu aineiston litterointi, luokittelu, teemoittelu tai tyypittely. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 104-107.) Meidän opinnäytetyöhöme näistä sisällönanalyysin vaiheista sopi parhaiten luokittelu.

Haastattelujen jälkeen litteroimme eli kirjoitimme sanasta sanaan koko aineistomme, jonka jälkeen analysoimme haastatteluaineistoa teoriaohjaavalla sisällönanalyysilla. Litteroinnissa meidän tuli olla tarkkana siitä, että haastateltavien lausumat säilyvät koskemattomina eli puhe säilyy muuttumattomana koko prosessin ajan. Päädyimme litteroimaan haastattelut kokonaan, sillä haastattelut sisälsivät kokonaisuudessaan olennaista tietoa koskien tutkimuskysymystämme. Litteroinnin jälkeen analysoimme aineistoa sisällönanalyysilla.

Tehdessämme sisällönanalyysia alaluokat muodostuivat aineistolähtöisesti. Pääluokiksi muodostuivat Liikkuvan koulun yleiset tavoitteet eli haastateltavien kokemukset osallisuudesta, oppimisen edistymisen sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä. Näin ollen päädyimme luokittelemaan aineistomme analyysissa lopulta kahteen yhdistävään luokkaan; positiivisiin sekä negatiivisiin kokemuksiin hankkeen tavoitteiden toteutumisesta. Alla oleva taulukko kuvastaa meidän aineistomme analyysimenetelmää eli teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Taulukossa ovat esimerkit molemmista opinnäytetyöme sisällönanalyysin yhdistävistä luokista, niin positiivisista kuin negatiivisistakin.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Jokainen vähän enemmän kiinnittää huomiota siihen, et sitä liikuntaa ja liikettä on myöskin siellä päivän aikana, että sitä on helpompi sit rauhottua välillä.	Liikkuminen päivän aikana helpottaa rauhoittumista tarpeentullen	Kokemus liikunnasta työrauhaa lisäävänä tekijänä	Kokemukset oppimisen edistymisestä	Positiiviset kokemukset hankkeen tavoitteiden toteutumisesta
No niillä tunneilla millä itte oon ollu mukana, niin ei, ei ihan hirveesti oo ollu niin kun siellä tunnilla tai on tiedä sitten varmaan tilat on niin pienet.	Fyysistä aktiivisuutta ei ole ihan hirveästi oppitunneilla	Kokemus fyysisen aktiivisuuden puutteesta oppitunneilla	Kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä	Negatiiviset kokemukset hankkeen tavoitteiden toteutumisesta

Kuvio 1: Esimerkki sisällönanalyysista

7 Tulokset

Tässä kappaleessa käsittelemme opinnäytetyöstä saamiamme tuloksia. Paneudumme keskeisiin aineiston teemoihin, kuitenkin luokiteltuina samoin kuin sisällönanalyyseissa eli positiivisiin sekä negatiivisiin kokemuksiin. Käymme tulokset läpi Liikkuvan koulun tavoitteiden mukaisesti, eli positiivisia ja negatiivisia kokemuksia on eriteltyinä osallisuudesta, fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä ja oppimisen edistämisestä.

7.1 Positiiviset kokemukset Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta

Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikouluikäisillä lapsilla sekä koulun henkilökunnan jäsenillä oli positiivisia kokemuksia Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta. Alla olevissa kappaleissa olemme eritelleet sisällönanalyyseimme pääluokkien mukaisesti tulokset, jotka saimme suoritettujen haastattelujen perusteella.

7.1.1 Positiiviset kokemukset osallisuuden toteutumisesta

Jotta osallisuus toteutuisi esikoulun lasten kohdalla, tulisi jokainen lapsi tulla kuulluksi ja jokaisella tulisi olla oikeus osallistua itseä koskeviin asioihin. Osallisuudessa on tärkeää myös huomioida kokonaisvaltaiseen prosessiin vaikuttaminen sekä lasten näkökulmien mahdollinen eroavaisuus suhteessa aikuisten näkökulmiin.

Esikoulussa osallisuuden toteutumisesta oli useita positiivisia kokemuksia. Henkilökunnan jäsenillä oli haastattelujen perusteella hyvinkin positiivinen kokemus lasten osallisuuden toteutumisesta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa. Kysyttäessä miten he mahdollistavat lasten vaikuttamisen liikunnallisiin sisältöihin ja näin ollen edesauttavat lasten pätevyyden kokemuksia, haastatelluista henkilökunnan jäsenistä yksi koki kaiken lähtevän suunnittelusta ja toinen haastateltavista taas huolehti osallisuuden toteutumisesta antaessaan lasten välillä päättää siitä, mitä tunnilla tehdään.

"No sehän lähtee suunnittelusta. Täytyy vielä enemmänkin opetella sitä, että tuota suunnittelemaan lasten kanssa, ottaa heidän toiveitaan huomioon ja esimerkiksi päivän aikana." (Työntekijä 1)

"No se näkyy sillä tavalla, että, että havainnoi, kuulee lapsia ja ja tekee siitä tekemisestä niinkun kulloisenkin ryhmän mukaisesti kulloisenkin ryhmän mukaan sopivaa heille mielekästä ja mielenkiintoista." (Työntekijä 1)

"Kyllä ainakin mun mielestä lapset on päässyt tosi hyvin vaikuttaan siihen sisältöön." (Työntekijä 2)

Kysyimme haastattelussa myös, miten Liikkuva koulu on vaikuttanut lasten osallisuuteen ja kaikki kolme haastateltua henkilökunnan jäsentä olivat sitä mieltä, että Liikkuva koulu on vaikuttanut positiivisesti esikoululaisten lasten osallisuuteen sekä lasten osallistumiseen eri toimintoihin. Näin ollen voidaan ajatella, että esikoulun lapsilla on luottamusta kasvattajiin, sillä osallistuminen vaatii aina itseensä uskomisen lisäksi myös luottamusta aikuisiin.

"Mä nään sen tosi positiivisella tavalla vaikuttaneen. Osallistumisprosentti meillä on tosi hyvä." (Työntekijä 2)

Tämän lisäksi yksi henkilökunnan jäsenistä oli sitä mieltä, että esikoulun opettaja tekee suuren työn toteuttaessaan lasten osallisuutta. Haastattelujen perusteella esikoulun opettaja kuulee lapsia, ottaa lapset mukaan päätöksentekoon sekä on avoin lasten näkemyksille ja ideoinnille.

"Opettaja kaikessa tekemisessään kuuntelee tosi paljon sitä lasten joukkoa ja toteuttaa tosi paljon omassa työssään sitä, että lapset saa osallistua ja rohkaasee lapsia siihen, että he saa oman äänensä kuuluville ja myös ne hiljaisimmat ja tota eskarilaiset on mun mielestä aika reippaita sanomaan aika rohkeesti ne lähtee ideoimaan." (Työntekijä 2)

Myös suurimmalla osalla (5) haastatelluista esikouluikäisistä lapsista oli positiivinen kokemus osallisuuden toteutumisesta. Viidellä seitsemästä lapsesta oli kokemus siitä, että heidän toiveikkia leikitään ja saa itse päättää mihin leikkiin osallistuu ja mihin ei. Leikin ja liikkumisen kautta on mahdollista luoda lapsen kanssa yhdessä hyvinvoinnin kokemuksia, jossa tärkeää osaa pitää lasten ehdotusten huomioiminen.

"Toivotaan aika usein toffeeta tai mustekalaa ja sit me leikitään aika usein heti alkuun jompaakumpaa." (Lapsi 1)

Hieman yli puolet (4) haastateltavista lapsista koki, että he saavat päättää esikoulussa liikunnallisista sisällöistä tarpeeksi. Tämän lisäksi kaikilla lapsilla oli kokemus siitä, että vaikka ei välttämättä saisi itse päättää mitä tehdään, esikoulun opettaja kuitenkin kysyy lasten mielipidettä ja kuulee kaikkia.

"Tai joskus saadaan ainakin päättää mustekalaa." (Lapsi 3)

Kun pohditaan osallisuuden määritelmää kokonaisuudessaan ja peilataan tuloksia siihen, voidaan todeta, että Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa lasten osallisuus toteutuu vahvasti. Haastatteluiden materiaalin mukaan lapset huomioidaan, heitä kuullaan aktiivisesti

sekä he saavat olla osana toimintaan vaikuttamista. Esikoulun lapsille mahdollisestaan prosesseihin osallistuminen ja lasten näkökulmia otetaan hyvin huomioon, esimerkiksi leikkejä valitessa.

7.1.2 Positiiviset kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä

Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikouluikäisillä lapsilla sekä koulun henkilökunnan jäsenillä oli haastatteluiden perusteella positiivisia kokemuksia fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä Liikkuvan koulun ansiosta. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee monia sairauksia, kuten mielen-terveysongelmia sekä sydänsairauksia.

Haastattelemamme koulun henkilökunta oli erityisesti sitä mieltä, että koulussa toteutettavat Liikkuvan koulun mukaiset, ohjatut liikkuvat välitunnit lisäävät koulun oppilaiden, niin myös esikouluikäisten lasten, fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Muun muassa nämä välitunnit mahdollistavat lapsille fyysisen aktiivisuuden ylläpidon sekä kehittämisen, jotka kuuluvat osaksi liikuntakasvatusta.

”Totta kai (liikunta) on lisääntynyt sillä, et on niitä liikkuvia välitunteja esimerkiksi.” (Työntekijä 3)

Liikkuvien välituntien lisäksi haastattelemamme työntekijöiden vastauksista kävi ilmi myös se, että he henkilökohtaisesti ovat yrittäneet lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin Liikkuvan koulun tavoitteiden mukaisesti. Liikkuvan koulun ajatus on integroida toiminnallisia menetelmiä tavallisen opetuksen joukkoon, ja henkilökunnan jäsenet ovat yrittäneet mahdollisuuksiensa mukaan tuoda tämän toimintatapoihinsa, esimerkiksi pöytätyöskentelyn katkaisevan taukojumpan kautta.

”Ja kyllä mä, kyllä sen huomaa, että ajattelee et omassa työssään on siihen pyrkinyt, että ei oo sellasia päiviä, etteikö siihen ei kuuluisi liikuntaa jollain tavalla.” (Työntekijä 1)

”Ja sit sitä muuta liikkumista on tullut lisättyä niin paljon sinne päivään se on varmaan se juttu kuitenkin.” (Työntekijä 1)

Haastattelemamme esikouluikäisten lasten kokemuksista nousi esiin positiivisia näkökulmia fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä. Kysyttäessä lapsilta miten fyysinen aktiivisuus tai liikkuminen ylipäätään näkyy heidän arjessaan, melkein kaikki (5) lapsista osasivat heti nimetä liikkuvat välitunnit sekä välitunnit yleensä. Viisi seitsemästä lapsesta on merkittävä määrä, jolloin voidaan ajatella, että esikoululaiset pitävät liikuntaa selkeästi osana esikoulupäiviään.

"Välitunnilla oleminen on kivempaa (kuin luokassa olo)." (Lapsi 4)

Tämän lisäksi haastateltavat lapset mainitsivat vastauksessaan erityisesti monitoimitilan, jossa he käyvät esimerkiksi harjoittelemassa liikunnallisia taitojaan tai viettämässä vapaa-aikansa liikkuen.

"Käydään välitunnilla ja monitoimitilassa." (Lapsi 3)

Muutamissa (2) lasten vastauksissa nousi esiin luokkahuoneen sekä koulun ulkopuolella tehtävä työskentely. Näillä lapsilla oli positiivinen kokemus siitä, että poistutaan oman luokkahuoneen ulkopuolelle tutkimaan ympäristöä, ja siinä samalla tulee kuin huomaamatta lisättyä lasten fyysistä aktiivisuutta. Lasten istumajaksojen olisi hyvä olla alle tunnin mittaisia ja esimerkiksi tämän kaltainen koulun ympäristössä työskentely katkaisee hyvin lasten istumajaksoja.

"Voinko kertoa mikä musta on kivaa. Se, että me retkeillään tosi paljon ja kesänaikaan ja niin edelleen ja mennään vesipuistoon ja sellasta." (Lapsi 2)

"Kyllä me lähetään etsimään värijuttuja tost ulkoa ja kirjaimia." (Lapsi 4)

Ylipäättään liikunnasta ja liikkumisesta kysyttäessä, osa lapsista (4) oli selvästi sitä mieltä, että liikkumista on ollut kevään aikana enemmän kuin syksyllä. Lasten mielestä istumista ja pöytätyöskentelyä oli ollut vähemmän kuin syksyllä. Näin vastanneet lapset kertoivat, että on kivaa, kun ei tarvitse aina istua. Tämän lisäksi he myös kokivat, että liikunnalliset hetket auttavat olemaan omalla paikalla tarpeen tullen.

Haastattelussa kysyttäessä miltä liikunnalliset hetket tuntuivat, viisi seitsemästä lapsesta kertoi hetkien tuntuvan kivoilta, mutta joidenkin (2) mielestä hetkittäin tylsiltä. Kysyttäessä miltä lapsista tuntuu hetkien jälkeen, kukaan lapsista ei kuvaillut oloaan negatiivisin adjektiivein.

"Välillä hengästynyt ja välillä väsynyt." (Lapsi 4)

"Ihan kivoja välillä. Välillä vähän tylsiä." (Lapsi 3)

Haastatteluissa esiin tulleet positiiviset kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä Liikkuvan koulun aikana kertovat siitä, että haastatellut henkilökunnan jäsenet ovat yrittäneet tuoda liikuntaa sekä toiminnallisuutta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikouluun, ja he ovat lasten positiivisista kokemuksista päätellen siinä onnistuneet.

7.1.3 Positiiviset kokemukset oppimisen edistämisestä

Aurinkorannikon suomalaisen koulun henkilökunnan jäsenillä sekä esikouluikäisillä lapsilla oli haastattelujen perusteella positiivisia kokemuksia oppimisen edistämisestä. Kysyttäessä, miten oppiminen on muuttunut Liikkuvan koulun aikana, jokainen haastateltu henkilökunnan jäsen koki, että esikouluikäisten lasten oppimisen edistämistä on vaikea mitata. Yleensä oppimista mitataan esimerkiksi kokeilla tai vertaillaan testituloksia, mutta esikouluikäisillä lapsilla tämänkaltainen mittaus ei ole toimiva tapa.

Haastatteluista kävi kuitenkin ilmi, että esimerkiksi esikoulun opettajan kokemus liikunnallisista menetelmistä esimerkiksi äidinkielen tai matemaattisten aineiden opettamisessa oli positiivisia. Opettajan kokemuksen mukaan toiminnallisten menetelmien kautta opitut asiat painuvat selkeästi toisille paremmin mieleen.

Henkilökunnan jäsenten haastattelussa ilmeni kokemuksia siitä, että liikunta lisää lasten keskittymiskykyä ja sitä kautta tuo rauhallisuutta oppitunteihin. Myös haastatteluista esikoululaisista suurin osa (4) koki, että liikunta kesken koulupäivän auttaa jaksamaan ja keskittymään seuraavalla tunnilla. Myös yleisellä tasolla esikouluikäiset lapset kokivat, että heidän tunteiltaan on hyvä työrauha ja rauha työskennellä. Liikkuvan koulun seurauksena esikouluun tulleiden pidempien välituntien koettiin lisäävän rauhallisuutta tunteihin.

”Jokainen vähän enemmän kiinnittää huomiota siihen et sitä liikuntaa ja liikettä on myöskin siellä päivän aikana, että sitä on helpompi sit rauhottua välillä.” (Työntekijä 1)

”Nään sen, että sit kun liikuntaa on, niin sit se poikii semmosta hyvää ja semmosta rauhallisuutta, rauhottumista johonkin tekemiseen.” (Työntekijä 2)

Haastateltavilla henkilökunnan jäsenillä oli myös kokemus siitä, että liikunta kesken koulupäivän auttaa lapsia vastaanottamaan tietoa paremmin ja näin ollen edistää oppimista. Tätä kokemusta tukee myös tutkimukset, joissa todetaan, että koulupäivän aikainen liikunta on ollut yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin.

”Jos ajatellaan tätä jatkumoo, että pääsee välillä sinne, niin kun oikein juoksemaan ja liikkumaan kesken koulupäivän ja sitten sä tuut sinne ja jaksat ehkä keskittyä paremmin ja sillä on taas vaikutus siihen, että vastaanotat tietoo paremmin, että kyllä se on semmonen, että yks asia johtaa toiseen, vähän niinku positiivinen kierre.” (Työntekijä 3)

Positiiviset kokemukset Aurinkorannikon suomalaisen koulu esikoulussa oppimisen edistämisestä Liikkuvan koulun aikana vahvistavat käsitystä siitä, että liikunnalla ja toiminnallisuus-

della on yhteys oppimiseen sekä myös keskittymiskykyyn ja työrauhaan. Positiivisten kokemusten määrä oppimisen edistämisestä kertoo siitä, että haastateltavat kokevat Liikkuvan koulun vaikuttavan oppimisen edistämiseen.

7.2 Negatiiviset kokemukset Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta

Tekemiemme haastatteluiden perusteella niin koulun henkilökunnan kuin lastenkin kokemuksista löytyi positiivisten lisäksi myös negatiivisia kokemuksia Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta. Alla oleviin kappaleisiin erittelimme tulokset, samoin kuin positiivisissa kokemuksissa. Tulokset esitellään kappeleittain, Liikkuvan koulun tavoitteiden mukaisesti.

7.2.1 Negatiiviset kokemukset osallisuuden toteutumisesta

Negatiivisia kokemuksia osallisuuden toteutumisesta ilmeni haastatteluissa huomattavasti vähemmän kuin positiivisia kokemuksia. Kaikki haastateltavat henkilökunnan jäsenet olivat sitä mieltä, että lasten osallisuuteen kiinnitetään Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa huomiota ja heidän kokemuksensa mukaan lasten osallisuus toteutuu. Toisin sanoen, haastatelluilla henkilökunnan jäsenillä ei ollut lainkaan negatiivisia kokemuksia osallisuuden toteutumisesta.

Siinä missä monen (5) esikouluikäisen lapsen sekä kaikkien haastateltujen aikuisten kokemus osallisuudesta oli positiivinen, näkyi lasten haastatteluissa myös yksittäisiä negatiivisia kokemuksia osallisuudesta ja sen toteutumisesta. Muutamien (2) lasten haastatteluista kävi ilmi heidän kokemuksensa siitä, että esikoulussa ei saa olla osallistumatta tuntien sisältöön.

”Välillä mä en haluisi osallistua, mutta välillä aikuinen sanoo, että mun pitää osallistua.” (Lapsi 5)

Myös osa (3) haastateltavista lapsista koki, että he eivät saa päättää tarpeeksi esikoulun tuntien sisällöstä. Lapselle on tärkeää olla vaikuttamassa toimintaan sekä sen sisältöön ja näin ollen kysyttäessä haastattelussa lapsilta, miten asian voisi heidän mielestään korjata, he kokivat haluavansa päättää tuntien sisällöistä enemmän. Osallisuuteen kuuluu olennaisesti myös se, että saa mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan.

”Vaikka vähän enemmän.” (Lapsi 1)

Lasten haastatteluista kävi ilmi myös se, että osa (3) lapsista haluaisi saada vaikuttaa enemmän ja olla päättämässä enemmän esikoulun tuntien sisällöistä. Näistä lasten kokemuksista voidaan päätellä, että lapsi ei välttämättä tunne itseään aina kuulluksi esikoulussa. Osallisuuden kuuluu olennaisesti myös se, että saa mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan. Kuitenkin tulee muistaa, että esikoulun opettaja on vastuussa lapsista pedagogisesti, eivätkä muun muassa tämän vuoksi lapset voi aina päättää, mitä esikoulussa tehdään.

”En saa päättää, ope päättää.” (Lapsi 3)

Koska haastatelluilla henkilökunnan jäsenillä ei ollut lainkaan negatiivisia kokemuksia osallisuuden toteutumisesta voidaan päätellä, että kaikilla haastateltavilla aikuisilla on yhtenevä mielipide siitä, että osallisuus toteutuu Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa. Vaikka lapsilla olikin negatiivisia kokemuksia osallisuudesta, opinnäytetyön tulosten kannalta merkittävä asia on se, että positiivisia kokemuksia oli selkeästi enemmän.

7.2.2 Negatiiviset kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä

Haastatteluissa kysyttäessä koulun henkilökunnan jäseniltä kokemuksia fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä, nousi esiin sekä positiivisia sekä negatiivisia kokemuksia. Niin kuin ylempänä on jo mainittu, monet kokivat fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen koulussa hankkeen aikana.

Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä ei ollut arvioitua tietoa Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa, haastattelujen perusteella henkilökunnan jäsenet eivät olleet arvioineet tai mitanneet sen lisääntymistä ohjelman aikana. Voidaan kuitenkin todeta, että tieto koulupäivän aikaisesta liikkumisesta tai vaihtoehtoisesti liikkumattomuuden määrästä auttaisi koulun henkilökuntaa asettamaan Liikkuvan koulun fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tavoitteita (Tammelin ym. 2013, 13).

Yksi henkilökunnan jäsenistä nosti haastattelussa esiin, että fyysisen aktiivisuuden arviointia tai mittausta ei ole tehty, mutta hänen mielestään olisi tärkeää miettiä olisiko sitä mahdollista tulevaisuudessa tehdä. Havainnointi on esimerkiksi yksi keino, jolla fyysistä aktiivisuutta voidaan arvioida (Sääkslahti 2018, 123).

”No periaatteessa tää on nyt hirveen hyvä kysymys tähän kohtaan, kun me ei varmaan olla sen asian eteen aikuisina pysähdytty aiemmin, niin kun hirveesti arvioimaan sitä, että miten se (fyysinen aktiivisuus) on mennyt.” (Työntekijä 1)

Arvioimattomuuden lisäksi negatiivisia kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta henkilökunnan haastattelussa ilmeni liittyen Aurinkorannikon suomalaisen koulun toiminnallisiin menetelmiin oppitunneilla sekä näin edelleen koulun tiloihin. Koulun henkilökunta toi esiin, että koulun tämän hetkiset tilat luovat haasteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen varsinkin oppitunneilla. Liikuntakasvatusta voi kuitenkin toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, kuten leikkialueilla tai käytävissä. Tämä tulisi ottaa huomioon jo tilojen suunnitteluvaiheessa. Lisäksi Liikkuvalla koululla on esimerkiksi nettisivuillaan monia toiminnallisia ideoita, joita olisi mahdollista hyödyntää myös esikoulussa. Toimintatapojen valintojen tulisi perustua toiminnallisuuteen.

”Sitä toiminnallista opetusta, niin tavallaan se, että sitä pystyttäis vielä lisäämään ja kehittelemään ja tässä koulussa, näissä fyysisissä tiloissa toimivia ratkaisuja.” (Työntekijä 3)

”No niillä tunneilla millä itte oon ollu mukana, niin ei, ei ihan hirveesti oo ollu niin kun siellä tunnilla tai on tiedä sitten varmaan tilat on niin pienet.” (Työntekijä 3)

Esikouluikäisten lasten haastatteluista nousi esiin muutamia negatiivisia kokemuksia fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä. Kysyttäessä lapsilta miten he työskentelevät eskarissa, noin puolet (4) lapsista vastasi istuen. Siinä missä osa lapsista koki, että liikuntaa on ollut keväällä enemmän kuin syksyllä, myös osalla (3) lapsista oli kokemus, että liikuntaa ja liikkumista on nyt vähemmän kuin syksyllä.

”Nyt on kyllä vähemmän kuin syksyllä.” (Lapsi 5)

”No mä haluaisin et me mentäis tonne kentälle vähän useammin, kun musta se tuntuu et me ei olla niin kun joka viikko siellä.” (Lapsi 1)

Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisessä Liikkuvan koulun aikana positiivisia kokemuksia on enemmän kuin negatiivisia, vaikka ero ei ole aivan niin selkeä kuin osallisuuden kohdalla. Negatiiviset kokemukset fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä kertovat siitä, että toiminnallisuutta tulisi vielä yrittää lisätä Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulun arkipäiviin. Yhteenvetona voisi kuitenkin todeta, että suurin osa haastateltavista kokevat fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen Liikkuvan koulun aikana.

7.2.3 Negatiiviset kokemukset oppimisen edistämisestä

Haastatteluissa kävi ilmi, että Aurinkorannikon suomalaisen koulun henkilökunnan jäsenillä sekä esikouluikäisillä lapsilla oli molemmilla negatiivisia kokemuksia oppimisen edistämisestä. Kysyttäessä liikunnan vaikutuksista työrauhaan kaikki haastatellut henkilökunnan jäsenet mainitsivat liikunnan positiivisuuden lisäksi ahtaiden tilojen olevan haaste ja osittainen syy melun syntymiselle.

”Mä näkisin et tilojen pienuus ja ehkä henkilökunnan puute on enemmänkin semmonen, että sitä rauhattomuutta pääsee syntymään.” (Työntekijä 2)

”Jos meil ois nää tilat vähän paremmat, et nyt tää just kun ollaan niin ahtaassa niin vähän vaikuttaa siihen ehkä siihen työrauhaan.” (Työntekijä 1)

Lisäksi yksi työntekijöistä koki, että esikoululaisten pitkäjaksoiset istumiset todennäköisesti vähentävät heidän oppimismotivaatiotaan. Koska koulupäivän aikaisen liikunnan on nähty edistävän oppimista, olisi tärkeää luoda lapsille mahdollisuus toiminnallisuuteen välituntien lisäksi myös oppitunneilla.

”Vois ajatella, että jos joutuu päivällä paljon enempi istumaan, niin on selvää, että sitä oppimismotivaatiota ja vireyttä ei oo enää samalla tavalla.” (Työntekijä 1)

Myös esikouluikäisillä lapsilla oli negatiivisia kokemuksia oppimisen edistämisestä Liikkuvan koulun avulla. Osalla (3) haastatelluista esikouluikäisistä lapsista oli sellainen kokemus, että liikunta tai toiminnallisuus eivät lisää työrauhaa heidän keskuudessaan.

”No pojat melua siellä ja jotkut tytötkin.” (Lapsi 2)

”Noo vähän enemmän kyllä melua.” (Lapsi 4)

”Ne ei oo oikein auttanu noihin poikiin.” (Lapsi 2)

Kaksi haastatelluista lapsista olivat jopa sitä mieltä, että liikkuminen ja varsinkin pidemmät välitunnit koulupäivän aikana lisäävät melua heidän esikoululuokassaan. Nämä haastatellut lapset kertoivat, että tämä meteli häiritsee heidän työskentelyään.

Kun verrataan haastateltavien negatiivisia kokemuksia oppimisen edistämisestä poistiivisiin kokemuksiin, on niitä huomattavasti vähemmän. Suurin osa haastateltavista kokee, että liikkunnalla sekä toiminnallisuudella on positiivinen vaikutus oppimisen edistämiseen ja että, liikkuminen auttaa lapsia keskittymään tunneilla paremmin.

Ylipäänsä tekemissämme haastatteluissa negatiiviset kokemukset olivat pienemmässä roolissa kuin positiiviset kokemukset. Voidaan siis sanoa, että Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta on vähemmän negatiivisia kokemuksia kuin positiivisia kokemuksia Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa ja se on merkittävä tieto opinnäytetyömme kannalta. Tämän lisäksi työmme tulosten perusteella voidaan sanoa, että Liikkuvan koulun tavoitteet toteutuvat Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa osittain ja ohjelman toteutus on vakaalla pohjalla.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tämä kappale käsittelee opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta. Haimme tutkimuslupaa Aurinkorannikon suomalaisen koulun rehtorilta opinnäytetyösuunnitelman sekä haastattelukysymysten hyväksymisen jälkeen. Tutkimuslupahakemuksen liitteeksi vaadittiin opinnäytetyösuunnitelma, sillä työssämme käytettävä aineisto on yksityishenkilöiden tuottamaa.

Työssämme haastattelimme aikuisten lisäksi myös lapsia, jonka vuoksi tarvitsimme tutkimusluvan lisäksi suostumuksen sekä huoltajilta että haastatteluun osallistuvilta lapsilta. Pyrimme opinnäytetyöprosessimme aikana jatkuvasti tarkastelemaan eettisyyttä sekä luotettavuutta. Näin ollen tutkimuseettisyys oli osana opinnäytetyötämme alkuideoinnista tulosten tiedottamiseen saakka.

Eettisen sitoutuneisuuden voidaan sanoa ohjaavan hyvää tutkimusta. Tutkimuseettisyyteen kuuluu hyvä tieteellinen käytäntö, mikä velvoittaa kaikkia tutkijoita. Hyvää tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat noudattavat rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta niin tutkimustyössä, että tutkimustuloksissa. Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää myös itseplagioinnin ja plagioinnin sekä vilpin välttämisen. Myös piittaamattomuuden välttäminen kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Plagioinnin voi muun muassa välttää käyttämällä sitaatteja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150; Vilka 2017, 41-43.)

Hyvän tieteellisen käytännön vastuu on meillä tutkijoilla itsellämme, mutta on myös ohjaavan opettajan vastuulla pitää huolta, että noudatamme eettisiä periaatteita. Pyrimme opinnäytetyössämme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä sosiaalialan eettisiä periaatteita.

Tämä näkyy työssämme muiden tutkijoiden huomioonottamisena niin, että annamme toisten tutkijoiden töille sekä saavutuksille niille kuuluva arvon ja merkityksen. Toisten tutkijoiden työn huomioiminen näkyy työssämme erottamalla omat tulokset toisten tutkijoiden tuloksista lähdeviittein.

Työssämme sovelsimme myös sosiaalialan eettisiä periaatteita. Sosiaalialan eettiset periaatteet ovat koottuna valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunta ETENE:n (2011, 5-7) luomaan sosiaalialan eettiset suositukset ohjeistukseen. Ohjeistuksessa on viisi kohtaa:

1. "Sosiaali- ja terveysalan toimijat kunnioittavat asiakkaidensa ja potilaidensa ihmisarvoa ja perusoikeuksia." Tällä tarkoitetaan ihmisten perusoikeuksien, itsemääräämisoikeuden, valinnanvapauden sekä ihmisoikeuksien kunnioittamista. Tärkeitä arvoja sekä periaatteita ovat myös muun muassa yhdenvertaisuus, tasa-arvo sekä syrjimättömyys.
2. "Sosiaali- ja terveydenhuollon lähtökohtana on asiakkaan ja potilaan etu". Tällä edulla tarkoitetaan oikeudenmukaista ja kaikille samoin perustein järjestettyä hoitoa sekä palvelua. Hoidon sekä palvelun tulee olla asiakkaalle turvallista, luotettavaa sekä pohjata ammattitaitoon.
3. "Sosiaali- ja terveydenhuollossa on kysymys vuorovaikutuksesta". Puhuttaessa vuorovaikutuksesta tarkoitetaan toista arvostavaa sekä inhimillistä vuorovaikutusta niin asiakkaiden ja ammattilaisten välillä kuin myös ammattilaisten kesken.

4. "Ammattihenkilöstö vastaa työnsä laadusta". Ammattilaisten osaamisen tulee olla ajan tasalla ja heillä tulee olla mahdollisuus kehittyä työssään. Ammattihenkilöstö huolehtii palveluiden oikeudenmukaisesta tarjonnasta sekä jatkuvuudesta.

5. "Hyvä hoito ja palvelu edellyttävät vastuullisia päätöksiä ja toimintakulttuuria". Tällä ohjeistuksella tarkoitetaan sitä, että sosiaali- ja terveydenhuollon päätöksenteossa eettisyys toteutuu kaikilla tasoilla. Etiikan ja talouden välisiin suhteisiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Toiminnan vaatimusten tulisi olla realistisessa suhteessa osoitettujen voimavarojen kanssa.

Kaikissa tutkimuksissa tulisi aina arvioida tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettia. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa, on hyvä muistaa, että laadullisen tutkimuksen arviointiin ei ole tiettyjä ohjeita. Tutkielmaa kuitenkin arvioidaan aina kokonaisuutena, jolloin koherenssi eli tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus korostuu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158 & 163.)

Tutkimuksen raportissa tulee käydä ilmi kohde sekä tarkoitus eli mitä on tutkimassa ja miksi, oma sitoutuneisuus tutkijana eli miksi kokee juuri tietyn tutkimuksen tärkeäksi. Tämän lisäksi tulee käydä ilmi aineiston keruu eli mitä menetelmää ja tekniikkaa on käyttänyt aineiston keruuseen, tutkimuksen haastateltavat eli millä perusteella on valinnut haastateltavat tutkimukseen, tutkija-tiedonantaja-suhde eli arvio siitä, miten suhde toimi ja tieto siitä, perehtyivätkö tiedonantajat tutkimukseen tuloksiin ennen tulosten julkistamista. Oleellista on myös kertoa tutkimuksen kesto eli millaisella aikataululla tutkimus toteutettiin, aineiston analyysi eli miten aineisto on analysoitu, luotettavuus eli miksi raportti on luotettava ja eettisesti korkeatasoinen. Ilmi tulee käydä myös tutkimuksen raportointi eli millä tavoin tutkimusaineisto on koottu sekä analysoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163 & 164.)

Laadullista lähestymistapaa käytettäessä tutkielma on yleensä luotettava silloin, kun kohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivaa, eivätkä tulkinnat ja satunnaiset tekijät ole vaikuttaneet teorianmuodostukseen. Tutkielman luotettavuuden tärkein arviointikohde on tutkija itse, hänen rehellisyytensä, tekonsa, valintansa sekä ratkaisunsa. Siksi tutkijan olisi syytä arvioida luotettavuutta jokaisen tekonsa kohdalla. Luotettavuutta arvioidessa tutkijan tulisi pystyä perustelemaan, mistä on valintansa tehnyt, mitä ratkaisuja hän on tehnyt ja miten hän on päätenyt lopputulokseen. Myös ratkaisujen arviointi ja tarkoituksenmukaisuus suhteessa tutkittavaan ilmiöön kuuluvat yhtenä osana laadullisen lähestymistavan luotettavuuden arviointiin. (Vilka 2017, 196-198.)

Laadullisen lähestymistavan luotettavuutta lisää se, että tutkijalla on riittävästi aikaa tutkimuksen tekemiseen. Tutkimuksen luotettavuutta lisätään myös sillä, että tehtyjä asioita raportoidaan yksityiskohtaisesti ja työn tulokset esitetään henkilöille, joita aineisto koskee.

Luotettavuutta tutkimukseen lisätään myös sillä, että pyydetään yllä mainitut henkilöt arvioimaan vastaavatko tutkimuksen tulokset tutkittua ilmiötä. Tutkimuksissa tulisi pyrkiä aina avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen, ja nämä seikat lisäävät myös tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tutkijatriangulaatio, eli useampi kuin yksi tutkija on osana tutkimusta. Triangulaatio mahdollistaa opinnäytetyössä henkilökohtaisten ennakkoluulojen ylittymisen, sillä triangulaatiossa on tarkoitus tarkastella ilmiötä useista näkökulmista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165-168.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös anonymisti toteutetut teemahaastattelut. Anonymiteetti eli yksityisyydensuoja tarkoittaa sitä, että henkilö pystyi osallistumaan tutkielmaamme ilman, että hänen henkilöllisyytensä paljastui meille tai koulun muulle henkilökunnalle. Koimme, että anonymiteetti loi vastaamiselle matalamman kynnyksen, koska vastaajien henkilöllisyys ei paljastu eikä vastauksia voida liittää tiettyyn henkilöön. Näin ollen uskomme, että opinnäytetyömme tulokset ovat luotettavimpia.

9 Pohdinta

Opinnäytetyöstä oppimamme perusteella voidaan sanoa, että aikuisilla on erittäin tärkeä rooli siinä, millainen suhde lapsille syntyy liikuntaa kohtaan. Millaisen mallin lasten kanssa tekemisissä olevat aikuiset antavat liikunnasta ja liikkumisesta ylipäänsä. Millainen suhde aikuisella itsellään on liikuntaa kohtaan. Kasvattajien tulisi tiedostaa liikunnan välttämättömyys lapsen kehitykselle ja kasvulle sekä pyrkiä edistämään liikkumista kaikilla mahdollisilla tavoilla. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen kuuluu kaikille lapsen kanssa tekemisissä oleville aikuisille.

Liikunta saa onneksi nykyään enemmän painoarvoa opetuksessa ja sitä on alettu arvostaa enemmän, esimerkiksi tuomalla toiminnallisia menetelmiä oppitunneille. Jokainen lapsi on erilainen kokonaisuus erilaisine perheineen sekä elinympäristöineen, tämän vuoksi koulussa mahdollistettava liikkuminen on tärkeä osa lapsen mahdollisuutta osallistua sekä kehittää itseään.

Liikkuva koulu toteutuessaan paneutuu edellä mainittuihin seikkoihin. Liikkuva koulu tuo niin lasten kuin aikuistenkin tietoisuuteen liikkumisen tärkeyttä sekä yhteisöllisesti pohditaan, millä kaikilla tavoin suomalaisia lapsia saataisiin liikkumaan koulun aikana enemmän. Liikkuva koulu pyrkii osallisuuteen, kuulemaan lasten ääntä ja kehittämään lapsia varten toiminnallisia menetelmiä oppitunneille. Samalla Liikkuva koulu pyrkii siihen, että lasten fyysinen aktiivisuus koulussa lisääntyisi ja näin ollen yleinen hyvinvointi kohenisi.

Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutuessa lapset pääsevät osallisiksi koulun toimintaan, heidät otetaan osaksi päätöksiä sekä ylipäättään kokonaisia prosesseja. Liikkuvan koulun myötä lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy koulupäivän aikana ja lapset saavat olla itse vaikutta-

massa siihen, miten tämä tapahtuu. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä, tutkimamme materiaalin mukaan koulujen työrauha paranee ja näin ollen levottomuuksien määrä laskee. Materiaalimme mukaan tämä johtaa todennäköisesti parempiin oppimistuloksiin, esimerkiksi matemaattisissa aineissa. Tekemämme työn perusteella voidaan todeta, että Liikkuvalla koululle asetetut tavoitteet ovat tärkeitä ja saavutettavissa olevia suunnitelmallisen toiminnan myötä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvailla, millaisia kokemuksia esikouluikäisillä lapsilla ja koulun henkilökunnan jäsenillä on Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa ja tuoda esiin, miten tärkeää lasten liikkuminen ja siihen kannustaminen on.

Opinnäytetyömme mukaan Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa Liikkuvan koulun tavoitteiden toteutumisesta on huomattavasti enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia ja Liikkuvan koulun tavoitteet toteutuvat osittain. Liikkuvan koulun tavoitteista osallisuus toteutui parhaiten, siitä oli eniten positiivisia, eikä juurikaan negatiivisia kokemuksia.

Vaikka Liikkuvan koulun tavoite osallisuuden lisäämisessä toteutuu esikoulussa haastateltavien mukaan hyvin, haastatteluiden materiaalista ei selvinnyt, millä tasolla osallisuus toteutuu. Toteutuuko osallisuus vain kuulluksi tulemisena tai toiminnan suunnittelussa mukana olemisena, vai saavatko lapset vaikuttaa ja olla mukana prosessin ideoinnissa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Liikkuvan koulun kolmesta päätavoitteesta tavoite lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana jäi Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa hieman puutteelliseksi, vaikka tästäkin tavoitteesta positiivisia kokemuksia oli selkeästi enemmän. Haastattelemamme koulun henkilökunnan jäsenet kokivat, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunneilla on paikoittain hankalaa koulun nykyisissä fyysisissä tiloissa niiden ahtauden vuoksi. Vaikka sopu sijaa antaa, koettiin tilojen olevan paikoittain niin pienet, että lasten toiminnallinen aktivointi ei ollut oppitunneilla mahdollista.

Aurinkorannikon suomalaisella koululla ei ole tarjota samanlaisia ulkotiloja lasten käyttöön, kuin Suomessa ja juuri siksi on erityisen tärkeää huomioida mahdollisuus toiminnallisuuteen koulun sisätiloissa sekä oppitunneilla. Koulun ympäristön rajallisuuden vuoksi on pedagogisesti tärkeää pyrkiä integroimaan toiminnallisuutta oppitunneille ja antaa lapsille tilaa omaehtoiseen liikuntaan. Näiden seikkojen lisäksi on hyvä pohtia henkilökunnan resursseja, onko koulussa tarpeeksi henkilökuntaa mahdollistamassa lasten toiminnallisuuden järjestämistä?

Tutkimamme materiaalin perusteella kouluikäisen liikunnallisuuden ja parempien oppimistulosten välillä on yhteys ja näin ollen voidaan ajatella, että jos tiloja lasten aktivointiin ei ole, on parempien oppimistulosten saaminen haastavampaa. Tämän lisäksi haastattelujen pe-

rusteella fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä tai oppimisen edistämistä ei mitattu tai vaihtoisesti seurattu esikoululaisten kohdalla millään tavalla, vaikka kokemus näistä tavoitteista positiivinen olikin. Näiden asioiden seuranta tai mittaus toisi koululle arvokasta tietoa siitä, miten Liikkuvan koulun tavoitteet ovat toteutumassa vai ovatko?

Pohtiessamme Liikkuvan koulun kehitysehdotuksia Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoululle, ensimmäisenä mieleen tulee haastattelujen perusteella koulun tilojen kehittäminen. Koulun tilojen ahtaudesta puhuttaessa tarkoitetaan nimenomaan ahtautta aktivoida lapsia toiminnallisilla menetelmin oppituntien aikana. Haastattelemamme henkilökunnan jäsenet kokivat koulun tilat osittain ongelmallisena, mutta olisi myös mielenkiintoista tietää, mikä on koulun henkilöstön mielipide kokonaisuudessaan.

Toinen Aurinkorannikon suomalaiseen kouluun kohdistuva kehitysehdotus, joka tuli opinnäytetyöprosessin aikana mieleemme, koskee Liikkuvaan kouluun sijoitettuja resursseja ja tarkemmin sanottuna koululle nimetyn koordinaattorin resursseja sekä mahdollisuuksia. Voidaan sanoa, että mitä enemmän resursseja koordinaattorilla on käytettävissään Liikkuvaa koulua varten Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa, sitä edistyksellisempää Liikkuvan koulun toteuttaminen käytännössä on. Näin ollen koulun olisi järkevää mahdollistaa Liikkuva koulu koordinaattorille mahdollisimman paljon resursseja ohjelman toteuttamiseen. Lisäksi meidän mielestämme Liikkuvan Koulun koordinaattorille kannattaisi mahdollistaa osallistuminen Liikkuva koulu- seminaareihin. Seminaarien sisällöstä hyötyisi varmasti lopulta koko opettajakunta.

Liikkuva koulu on aiheena hyvin laaja ja sen ympäriltä löytyy useita hyviä aiheita mahdollisia seuraavia opinnäytetöitä varten. Opinnäytetyötä tehdessä meitä itseämme alkoi kiinnostaa, kuinka paljon nykyajan lasten pelikulttuuri vie aikaa lasten mahdollisilta liikunnallisilta harrastuksilta, vai olisiko näitä kahta kulttuuria mahdollista jollain tavalla sulauttaa toisiinsa.

Tämän lisäksi kiinnostaisi tietää, miten nykyajan pelit tai pelikulttuuri ylipäättään vaikuttaa lasten liikunnallisuuteen tai liikkumiseen. Meistä olisi mielenkiintoista myös tehdä opinnäytetyötä siitä, kuinka opinnäytetyössämme työelämäkumppanina toiminut koulu kehittää tulevaisuudessa Liikkuvaa koulua ja omia toimintatapojaan.

Pohtiessa sekä arvioidessa opinnäytetyötä tulee ottaa huomioon, että olemme sosiaalialan opiskelijoita ja koemme, että meidän kokemattomuutemme näin laajan työn tekijöinä jonkin verran heijastui opinnäytetyöhön sekä sen tuloksiin. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta lasten haastattelusta, eikä näin laajan työn toteuttamisesta. Kuitenkin, koska opinnäytetyömme koskee esikoulua, oli luontevaa ottaa opinnäytetyöhön mukaan esikouluikäisiä lapsia ja haastatella myös heitä.

Koemme, että lasten haastattelu osoittautui yhdeksi haastavimmista osuuksista opinnäytetyössämme, sillä huomioiden lasten iän ja kehitystason, oli kysymysten esittäminen ja muotoileminen lapselle sopiviksi haasteellista kokemattomille haastatteliijoille. Lasten haastatteluun teoriassa tutustuminen sekä kysymysten testaaminen auttoi meitä muotoilemaan haastattelu-
rungon niin, että saimme kysymykset lapsille ymmärrettävään muotoon sekä niin, että vastaukset tuottivat opinnäytetyömme kannalta hyödyllistä tietoa. Lasten haastattelu oli myös mielestämme yksi opettavaisimmista osuuksista opinnäytetyössämme, kokonaisvaltaisen prosessin lisäksi.

Kun arvioimme sekä pohdimme opinnäytetyötämme yleisesti, olemme tyytyväisiä työhömmekä siihen, mitä kaikkea opimme tehdessämme opinnäytetyötä. Yhteistyö työelämäkumppanin, Aurinkorannikon suomalaisen koulun kanssa onnistui hienosti. Otimme työssämme huomioon organisaatiolta saamamme toiveet sekä huomiot ja teimme opinnäytetyön mahdollisimman suurella kunnioituksella organisaatiota kohtaan. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyömme valmiiksi syksyllä 2018 ja onnistuimme siinä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli haastattelujen avulla kuvailla, miten Liikkuvan koulun tavoitteet ovat toteutuneet Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa. Opinnäytetyömme tulokset ovat merkittäviä Liikkuvan koulun kehittämisen kannalta yhteistyöorganisaatiollemme. Opinnäytetyön tuloksena saatujen kokemusten avulla Liikkuvaa koulua ja sen toimintaa voidaan kehittää Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa. Tämän lisäksi tavoitteenamme oli, että opinnäytetyöstä olisi hyötyä yleisesti esikouluille, koskien Liikkuvaa koulua. Mielestämme onnistuimme tässä tavoitteessa. Koemme, että lukiessa opinnäytetyötä saa suhteellisen laajasti tietoa Liikkuvasta koulusta, liikuntakasvatuksesta sekä sen tärkeydestä. Mielestämme opinnäytetyöstä tuli informatiivinen sekä helppolukuinen.

Lähteet

Painetut

Aurinkorannikon suomalainen koulu. 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelma.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.). 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2017. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

Aurinkorannikon suomalainen koulu. 2017b. Liikkuva koulu. Viitattu 18.2.2018 <http://www.suomalainenkoulu.net/koulu/liikkuva-koulu/>

Aurinkorannikon suomalainen koulu. 2017a. Rehtorin tervehdys. Viitattu 18.2.2018. <http://www.suomalainenkoulu.net/ajankohtaista/rehtorin-tervehdys/>

ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Julkaisu 32. Viitattu 9.3.2018. <http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>

Haapala, E., Poikkeus, A-M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K. Leppänen P., Lindi, V. & Lakka, T. 2014. Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children. Viitattu 11.6.2018 <https://pdfs.semanticscholar.org/5293/cd42a821405ed0789e723217c3f2bf62b445.pdf>

Hakamäki, M., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Liikkuva koulu - liikunnanedistämishankkeesta valtakunnalliseksi ohjelmaksi ja hallituksen kärkihankkeeksi. Jyväskylä: LIKES. Viitattu 23.8.2018. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-aikajana-web.pdf>

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. 2009. Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogiikka koulun arjessa. Opetushallitus. Viitattu 3.7.2018. https://www.oph.fi/download/121557_Tyorauha_tavaksi.pdf

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Opetushallitus. Viitattu 4.7.2018. http://www.oph.fi/download/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf

Kämpö, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö A., Romar J. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä: LIKES. Viitattu 3.7.2018. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_ty-orauhaa_netiversio_0.pdf

Kämpö, K. & Tammelin, T. (toim.) 2014. Liikkuvat koulut opinnäytteissä. Tuloksia pilottivaiheen pro graduista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 285. Jyväskylä: LIKES. Viitattu 28.2.2018. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/Liikkuvat-koulut-opinnaytteissa-web.pdf>

Liikkuva koulu. 2016a. Viitattu 24.8.2018. <https://liikkuvakoulu.fi/>

Liikkuva koulu. 2016b. Jokainen koulu on tärkeä. Viitattu 24.2.2018. <https://liikkuva-koulu.fi/liikkuvakoulu>

Liikkuva koulu. 2016c. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma llo kasvaa liikkuen. Viitattu 23.8.2018. <https://liikkuvakoulu.fi/ilokasvaaliikkuen>

LIKES. 2011. Liikkuva- koulu hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä. KopiJyvä. HYP. Viitattu 20.2.2018. http://www.edu.fi/download/132526_valiraportti.pdf

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen R., Koponen, P., Ovaskainen, M., Sippola, R., Virtanen S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä. (toim.) 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.8.2018. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetushallitus. 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 3.painos. Viitattu 8.2.2018 http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 23.8.2018. https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 10.2.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Syväoja, H. 2015. Liikkuva koulu. Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle? Liikkuva keho - tehokkaat aivot. Viitattu 16.3.2018. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_keho_tehokkaat_aivot_tiivistelma_4s_0.pdf

Syväoja, H. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 292. Väitöskirja. Jyväskylä: Likes. Viitattu 4.7.2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/3420/c9c2f14b8e4740914eea1c1a44d3c223a9ad.pdf>

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Opetushallitus. Viitattu 4.7.2018. https://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Tammelin, T., Laine K. & Turpeinen S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Likes. Viitattu 27.6.2018. https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Lasten neuvolakäsikirja. Viitattu 20.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

Unicef. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 8.3.2018. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-lyhennettyna/>

Kuviot

Kuvio 1: Esimerkki sisällönanalyysistä.....	26
---	----

Liitteet

Liite 1: Suostumus huoltajille lasten haastattelua varten	47
Liite 2: Lasten teemahaastattelu	48
Liite 3: Työntekijöiden teemahaastattelu.....	49

Liite 1: Suostumus huoltajille lasten haastattelua varten

Suostumus huoltajille lasten haastatteluja varten

4.4.2018

Olemme Sara Rätty ja Iina Rintamäki, kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa ja teemme opinnäytetyötämme Liikkuva koulu hankkeesta Aurinkorannikon suomalaisen koulun esikoulussa. Tarkoituksenamme on selvittää, toteutuvatko Liikkuva koulu hankkeen tavoitteet esikoulussa.

Opinnäytetyön julkaisuun kuuluu raportin laatiminen sekä sen palauttaminen Theseukseen (ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa). Lisäksi opinnäytetyö esitellään opinnäytetyöpäivässä.

Osana opinnäytetyötämme haastattelemme koulun henkilökuntaa sekä lapsia anonymisti eli haastateltavien nimet eivät tule missään vaiheessa esiin. Lastanne koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Pyytäisimme suostumuksenne lapsenne haastattelua varten.

Suostun siihen, että lastani haastatellaan ja haastattelumateriaalia käytetään opinnäytetyössä.

Allekirjoituksellani annan suostumukseni lapseni haastatteluja varten

Päivämäärä ja paikka

Huoltajan allekirjoitus ja
nimenselvennys

Liite 2: Lasten teemahaastattelu

Lasten teemahaastattelu

Lämmittelykysymykset

Oletko kuullut koulussa puhuttavan Liikkuvasta koulusta?

Mitä tiedät Liikkuvasta koulusta?

OSALLISUUS

- Millä tavalla koet voivasi vaikuttaa liikunnalliseen sisältöön?
- Kertoisitko osallistumisestasi esikoulun liikuntatuokioihin?
- Miten voit vaikuttaa liikuntatuokioihin osallistumiseen?
- Lisäkysymys edelliseen: Saatko esimerkiksi päättää mihin liikuntatoimintaan osallistut tai voitko päättää, osallistutko vai et?

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄNTYMINEN

- Miten koet liikuntatuokiot?
- Lisäkysymys edelliseen: Millainen olo sinulla on liikuntatuokioiden jälkeen? A) hengästynyt B) väsynyt C) energinen/virkeä D) normaali
- Kerrotko lisää liikuntatunneista?
- Miten työskentelette tunneilla?
- Vaihtoehtoja edelliseen: istuen, seisten, leikkien jne..

OPPIMISEN EDISTYMINEN

- Millä tavalla koet, että liikunnalliset välitunnit ovat auttaneet tunnilla olemiseen?
- Koetko, että luokassa työskennellessä on työrauha? Vaihtoehtoja: rauhallista/hiljaista?
- Haluatko kertoa vielä jotain lisää?

Liite 3: Työntekijöiden teemahaastattelu

Työntekijöiden haastattelukysymykset

ALKUKYSYMYKSET/LÄMMITTELY: Voisitko kuvailla Liikkuva koulu hankkeen tavoitteet omin sanoin

LOPPUKYSYMYKSET: Miten tavoitteiden toteutuminen näkyy tässä koulussa?

OSALLISUUS

- Millä tavoin mahdollistat lasten vaikuttamisen liikunnallisiin sisältöihin?
- Miten esikouluikäisten lasten osallisuus näkyy liikuntakasvatuksessa?
- Miten hanke on vaikuttanut lasten osallisuuteen?

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄNTYMINEN

- Miten olet seurannut/arvioinut fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä hankkeen aikana?
- Millä tavoin fyysistä aktiivisuutta on lisätty koulun käytäntöihin hankkeen aikana?
- Miten liikkuva koulu hanke on vaikuttanut liikuntakasvatuksen suunnitteluun?

OPPIMISEN EDISTÄMINEN

- Miten hanke on vaikuttanut lasten oppimiseen?
- Miten hanke on vaikuttanut työrauhaan?
- Millä tavoin kuvailisit hankkeen vaikutusta oppilaiden koulumenestykseen?
- Millä tavoin olet seurannut hankkeen vaikutusta lasten oppimisen edistämiseen?
Esimerkiksi verrattuna edellisiin eskareihin?