



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Heidi Hurme, Laura Tiiro

Liikunta ja leikki lasten kehitystä tukemassa

Pohjustus Moto-kerhotoiminnan käynnistämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

21.01.2019

Tekijä(t) Otsikko	Heidi Hurme, Laura Tiiro Liikunta ja leikki lasten kehitystä tukemassa – Pohjustus Moto-kerhotoiminnan käynnistämiseksi
Sivumäärä Aika	18 sivua + 1 liite 21.01.2019
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapia
Ohjaaja(t)	Fysioterapian lehtori Sirpa Ahola Fysioterapian lehtori Leena Piironen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda pohjaa vapaa-ajalla toteutettavan Moto-kerhotoiminnan mahdolliselle käynnistämiseksi Porvoon alueella. Opinnäytetyö toteutui yhteistyössä Porvoon kaupungin kanssa ja se toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka osana oli kyselykartoitus sisältäen Moto-kerhoista informoinnin. Kyselykartoituksella selvitettiin Porvoon alueen suomenkielisten koulujen 2.-luokkalaisten ja heidän vanhempinsa kiinnostusta vapaa-aikana järjestettäville lasten Moto-kerhoille. Tavoitteena oli saada vastausten avulla selville, kannattaako Moto-kerhoja käytännössä järjestää, onko kerhoille kiinnostusta, kuinka vanhemmat ja heidän lapsensa suhtautuvat niihin ja kokevatko he tarvetta sellaisille.</p> <p>Työssä tutkitaan ja pohditaan liikuntaharrastusten merkitystä ja vaikutuksia lasten itsetunnon kehitykselle, sekä voisiko erilaisen liikuntakerhon mukanaan tuomalla ilolla ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä.</p> <p>Kyselytutkimuksen tulokset osoittivat kiinnostuksen ja tarpeen kyseisille kerhoille. Vaikka kerhot ovat suunnattuja kaikille kiinnostuneille lapsille, erityistä huomiota vaativien lasten määrä on kasvanut ja nämä kerhot hyödyntäisivät heitä eniten. Vanhemmat kertovat olevan juuri Moto-kerhon tyyppistä harrastusta vailla, joissa lasta kannustetaan ja keuhetaan kieltämisen sijaan, eikä kilpailu ole osana harrastusta. Kuitenkin vanhemmat arvostavat, että kerhoissa asetetaan myös selkeät rajat ja säännöt, sekä harjoitellaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja.</p>	

Avainsanat	Moto-kerho, syrjäytymisen ennaltaehkäisy, liikunta, lapset,
------------	---

Authors Title	Heidi Hurme, Laura Tiiro Play and Sport Supporting Children's Development – Laying Ground for Launching Moto Clubs
Number of Pages Date	18 pages + 1 appendix January 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Sirpa Ahola, Senior Lecturer Leena Piironen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to lay ground for a recreational Moto Club that may potentially be launched in Porvoo area. The thesis was carried out in collaboration with the city of Porvoo in Finland. This functional thesis was conducted by using an inquiry together with written information about the Moto Clubs. The purpose of the inquiry was to find out if there was any interest for the recreational Moto Clubs amongst Finnish speaking second graders and their parents in the area of Porvoo. The goal of the inquiry was to find out if there is any interest or need for the Moto Clubs, if it is worth the effort to organize these and to find out parents and children's reactions.</p> <p>The goal of this thesis was to examine and ponder the importance and impact of physical activity on the development of children's self-esteem but also to find out whether a different kind of sports club could prevent the exclusion of children and youngsters by bringing joy to their life.</p> <p>The results of the inquiry showed an interest and need for the Moto Clubs. Although the clubs are aimed at all children who are interested in them, the number of children with special needs has increased. The parents report that there is a need for a hobby like Moto Club that encourage and praise children instead of criticising them. There is also a need for clubs where competing is not part of the physical activity. However, they appreciate that there are certain boundaries and rules in the clubs. They also hope that social interaction skills are trained with the children.</p>	
Keywords	Moto Club, prevention of social exclusion, sport, children

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	2
3	Moto-kerho tukemassa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä	2
3.1	Motoristen taitojen kehittyminen leikin ohella	3
3.2	Leikin merkitys lapselle	4
3.3	Liikunnan merkitys lapsen kognitiiviselle kehitykselle	4
3.4	Moto-kerholla positiivinen vaikutus lasten menestykseen koululiikunnassa	5
4	Moto-kerhon hyödyt lapselle	5
4.1	Lapsen itsetunnon kehittyminen	6
4.2	Itsetunnon kehityksen karikot huomioitava	6
4.3	Itsetunnon tukemisella hyvä kasvualusta	7
5	Fysioterapeutti Moto-kerhon ohjaajana	7
5.1	Fysioterapeutilla ammattitaito huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti	8
6	Kyselyn sisältö ja toteuttaminen käytännössä	8
6.1	Kyselyn toteuttamisen vaiheiden ja työskentelyn kuvaus	9
7	Kyselystä saadut tulokset	10
8	Pohdinta	12
	Lähteet	15
	Liitteet	
	Liite 1. Kysely	

1 Johdanto

On tärkeää, että hyvinvointia luodaan kattavasti eri yhteiskunnan toimijoiden yhteistyöllä. Oikeaan aikaan annettu tuki, jossa nähdään juuri yksilön ja perheen kannalta merkittävimmät toimet, voi estää ongelmien kasvamisen perheissä kohtuuttomaksi. Esimerkiksi lasten ja nuorten mahdollisuutta harrastaa tulisi vahvistaa. (Elonsalo ym. 2012: 4).

Tutkimusten mukaan liikkuminen on polarisoitunut. Toisille liikkuminen muodostaa keskeisen elämänsisällön, kun taas toiset eivät liiku juuri lainkaan. Merkittävää on, että lasten ja nuorten keskuudessa fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt. (Itkonen - Lehtonen - Aarresola 2018: 121.) Liikunnalla tiedetään olevan paljon myönteisiä vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle. Liikunnan osuuden vähentyessä lapsen arjesta voi ymmärtää liikunnan myönteisten vaikutusten vähentyvän yhtä lailla.

Onneksi lasten ja nuorten tilanteeseen on herätty yhteiskunnallisellakin taholla. Käynnissä on ollut muun muassa hallituksen kärkihanke: Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE, jossa Porvoo on mukana. LAPE-hankkeen tavoitteena on entistä lapsi- ja perhelähtöisemmät ja vaikuttavammat palvelut, etusijalla lapsen oikeudet ja etu sekä vanhemmuuden tuki. Peruspalveluja on tarkoitus vahvistaa ja siirtää painopistettä ennaltaehkäiseviin palveluihin ja varhaiseen tukeen. (Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE 2016-2019.)

Lapset ja nuoret siis tarvitsevat innostusta liikkumiseen ja palveluja, jotka tukevat heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Moto-kerho tarjoaa vaihtoehdoisen liikunnallisen harrastuksen niille lapsille ja nuorille, joille ehkä muut harrastukset eivät tunnu mielekkäiltä esimerkiksi niiden kilpailullisen asetelman vuoksi. Moto-kerhon tarkoitus on innostaa lasta liikkumaan, edesauttaa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukemalla hänen itsetuntoaan ja minäkuvaansa myönteisten liikunta- ja leikkikokemusten avulla.

Opinnäytetyössä selvitetään kyselytunnalla Porvoon alueen suomenkielisten koulujen kakkosluokkalaisilta ja heidän vanhemmiltaan, mikä on heidän kiinnostuksensa Moto-kerhoa kohtaan. Jos kiinnostusta ilmenee, tavoitteena on tarjota Moto-kerhotoimintaa Porvoon alueella. Opinnäytetyö tähtää lasten voimavaroja tukevaan palvelun tarjontaan

Porvoon alueella ja toimii näin ajankohtaisesti yhdessä linjassa hallituksen kärkihankkeen kanssa.

2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön päällimmäisenä tarkoituksena on luoda pohjaa mahdollisesti tulevaisuudessa järjestettävälle Moto-kerhotoiminnalle Porvoon alueella. Opinnäytetyö sisältää käytännön toteutuksena tehdyn kyselykartoituksen, jonka avulla on tarkoitus selvittää voisiko Porvoossa olla kiinnostusta ja aitoa tarvetta vapaa-ajalla toteutettavalle Moto-kerholle, jonka ohjaajana toimii fysioterapeutti. Kyselyn vastaajaryhmäksi on rajattu tähän työhön Porvoon suomenkielisten koulujen 2.-luokkalaiset oppilaat (n. 8-vuotiaita), sekä heidän vanhempansa. Kyselykartoituksella on pyritty myös informoimaan lapsia ja vanhempia Moto-kerhosta ja sen tarkoituksesta. Tavoitteena on tarjota lapsille mahdollisuus vaihtoehtoiseen liikuntaharrastukseen ja lisäresurssi Porvoon kaupungille. Alueen lasten kannalta tavoitteena on saada nekin lapset innostumaan liikkumisesta jotka eivät vielä liiku riittävästi, kasvattaa lasten itsetuntoa positiivisten minäosaan-kokemusten myötä, kehittää lapsissa oikeanlaista arvomaailmaa sosiaalisten kontaktien kautta, auttaa lasta ottamaan toiset kanssatoverit huomioon. Yhteiskunnalliselta taholta opinnäytetyömme tarkoitus on olla mukana lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämässä tukemalla heidän tervettä kasvualustaansa ja olla osana syrjäytymisen ennaltaehkäisevää toimintaa.

Kyselykartoituksen avulla Porvoon kaupunki voi saada selville mahdollisen tarpeen ja kiinnostuksen lasten psykomotorisen lähestymisen omaavalle lisätuelle. Jos kaupunki kiinnostuu kyselytulosten myötä järjestämään lisätukea lasten psykomotoriselle kehitykselle, olemme halukkaita tarjoamaan yhteistyöapuaamme kerhon toteuttamiseksi. Tarkoituksena tämän opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen on myös selvittää ja avata Moto-kerhon mahdollisia hyötyjä lapsen kehitykselle tutkimusten ja kirjallisuuden valossa.

3 Moto-kerho tukemassa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä

Moto-kerhojen lähtökohtana on osallistujan huomioiminen kokonaisvaltaisena yksilönä liikkumisen ja leikkimisen aikana. Kerhoissa keskitytään vajavuuksien, puutteiden ja epäonnistumisten sijaan positiivisiin kokemuksiin, onnistumisiin sekä itsensä voittamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen ilman kilpailun asettamia paineita. Itsetunnon

rakentamiseen liikunnallisten ja fyysisten kokemusten avulla. Kerhoissa lapsi voi oman ruumiillisen toiminnan kautta havaita voivansa itse suoriutua jostakin, osaavansa tehdä ja rakentaa itse jotakin, esim. tornin, majan tai radan, jotakin minkä lapsi on itse luonut - ilman aikuisen apua. Käsitellessään esineitä, leikkiessä ja suorittaessa liikunnallisia tehtäviä lapsi vaikuttaa ja katsoo vaikutuksen johtuvan hänestä itsestään, hän yhdistää toimintansa tuloksen omaan osaamiseen. Lapsi oppii kokeilemalla, huomaa oman toimintansa tuloksen ja havaitsee, että osaa jotakin. Tämä tunne on itseluottamuksen perusta, silloin kun kyse on suorituksesta. (Zimmer 2001: 21, 23.)

3.1 Motoristen taitojen kehittyminen leikin ohella

Liikunnallisten kokemusten myötä motoriset kyvyt ja taidot kohentuvat ja sitä myöten lapsesta tulee ketterämpi, jolloin hän kokee liikunnallisissa leikeissä enemmän onnistumisia ja saa sitä kautta itseluottamusta. Liikkumalla lapsi pääsee kosketuksiin materiaallisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa ja oppii sääntöjä, lainalaisuuksia, sekä omalla kehollaan oppii tuntemaan omaa persoonaansa. (Zimmer 2011: 20-21).

Lapsella on suuri hyväksytyksi tulemisen tarve, sitä ei saisi liikunnassa väheksyä. Emotionaalisuuden korostaminen liittyy kaikkeen lasten toimintaan. Lapselle syntyy myönteisiä kokemuksia siitä, että hän saa riittävästi huomiota ja että häntä ohjataan rohkaisevalla tavalla. Myönteiset asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat aikuisiän elämäntavan syntymiseen. Lapselle on annettava myös mahdollisuuksia itse kokeilla, keksiä asioita ja liikkua vapaasti. (Karvonen 2000: 26.)

Nykyajan teknistyneessä yhteiskunnassa monella lapsella jää minäkuvan kannalta tärkeät oman kehon ja toiminnan kautta saatavat elämykset ja kokemukset vähäisiksi. Sen sijaan, että lapset olisivat aktiivisia toimijoita, he ovat pikemmin passiivisia kuluttajia. Elämysten ja kokemusten välittäjinä ovat usein enemmän tekniset laitteet, kuin oma keho. On lapsia jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa ja on hyvä fyysinen kunto. Mutta on myös huolestuttavan paljon lapsia, jotka eivät harrasta mitään liikuntaa, ja joilla on fyysistä suoritusheikkoutta ja sen mukana tuomia ongelmia. (Koljonen 2005: 78-79.)

3.2 Leikin merkitys lapselle

Moto-kerhon ideaan kuuluu tukea lapsen psykomotorista kehitystä leikin ja liikunnan avulla. Biologiselta kannalta leikillä on suuri merkitys yksilön kehitykselle ja leikkiä esiintyykin laajasti myös eri eläinlajien keskuudessa (Graham – Burghart 2010: 393-411). Terapeuttiselta näkökannalta leikki interventiona on arvokasta, koska leikki säätelee negatiivisia vaikutuksia ja vähentää stressiä, helpottaa selviämistä haastavista tapahtumista, on hyödyllistä kognitiivisesti, että emotionaalisesti uusia tietoja käsiteltäessä. Leikki on turvallinen tapa harjoitella uutta käyttäytymistä ja kokeilla ratkaisuja, kehittää luovaa ajattelua ja empatiaa. (Nijhof ym. 2018: 425.)

Psykomotoriikka voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisena fyysismotorisena, kehollisena ja psyykkisenä prosessina. Jokainen ihminen on näiden osa-alueiden muodostama kokonaisuus. Psykomotoriikan termillä tarkoitetaan psyykkisten ja motoristen toimintojen kokonaisuutta sekä kehon, motoriikan, mielen ja psyykeen yhteyttä. (Zimmer 2011:19.)

3.3 Liikunnan merkitys lapsen kognitiiviselle kehitykselle

Jokaisella lapsella on oma tapa oppia. Oppimisprosessiin vaikuttaa oppimistyylin lisäksi oppijan itsetunto ja tunteet. Liikunta kasvattaa lapsen itsetuntemusta. Se auttaa lasta oppimaan uusia käsitteitä ja hahmottamaan ympäristöään, siinä olevia muotoja, kokoja, värejä, suuntia ja etäisyyksiä. Nämä toimivat perustana kielen, matematiikan ja tieteen oppimisessa. Liikunta opettaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan, vahvistaa yhteistyötä kehon oikean ja vasemman puolen välillä. Se harjaannuttaa silmän ja käden yhteistyötä, sekä opettaa tunnistamaan ajallisia ja rytmillisiä rakenteita. Nämä ovat taas peruselementtejä hyvälle lukemiselle ja kirjoittamiselle. Liikunnan avulla lapsi oppii ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä, sosiaalisia taitoja ja työskentelyä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Liikunta opettaa lapselle tarkkaavaisuutta ja tarkkaavaisuuden kohdistamista tehtäväkeskeisesti. (Huisman – Nissinen 2005: 25)

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään tutkitusti vaikuttavan positiivisesti lasten kognitiiviseen toimintakykyyn, sekä aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Hillmanin ja kumppaneiden satunnaistettu kontrolloitu tutkimus osoitti, että lisätyllä koulun jälkeisellä liikunnalla oli positiivinen vaikutus lasten aivojen toimintaan ja kognitiiviseen suorituskykyyn suurempaa toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä, mikä on yhteislinjassa aikaisempien tut-

kimustulosten kanssa. (Hillman ym. 2014.) Jyväskylässä tehty objektiivinen kyselytutkimus osoitti myös lasten kohtuullisella fyysisellä aktiivisuudella olevan positiivinen yhteys koulumenestykseen. Pitkä ruudun ääressä käytetty aika korreloi negatiivisesti koulumenestykseen. (Syväoja – Kantomaa – Ahonen – Hakonen – Kankaanpää – Tamme-
lin 2013: 2098-2104.)

3.4 Moto-kerholla positiivinen vaikutus lasten menestykseen koululiikunnassa

Osmo Reinikka, Arja Sääkslahti ja Eeva Luukkonen (2014) tutkivat ensimmäisellä luokalla motorista lisätukea saaneita peruskoululaisia suhteessa ikätovereihinsa. Tutkimukseen osallistui 305 oppilasta, joista 51 esi- ja ensiluokkalaista oppilasta valittiin Moto-kerhoon lisätukea saamaan. Moto-kerholaiset valikoituivat ryhmään oppilaina, joiden motorisissa taidoissa arvioitiin olevan tarvetta lisätuelle. Moto-kerholaiset osallistuivat kerhotoimintaan ensimmäisellä luokallaan kerran viikossa 45 minuuttia 20 viikon ajan. Intervention vaikutuksia tutkittiin jälkikäteen analysoimalla oppilaiden koulumenestystä kuudennen luokan kevätarvioinnissa suhteessa oman opetusryhmän tuloksiin, sekä heidän kokemuksiinsa liikuntaa ja oppimista kohtaan peruskoulun lopussa. Tulokset olivat suotuisat Moto-kerhoon osallistuneilla oppilailla kuudennen luokan arvioinnissa liikunnallisten taitojen suhteen. Vaikka kerholaisten liikuntataidot oli havaittu olevan puutteellisia peruskoulun alussa, niin suurin osa kerholaisista oli saavuttanut alakoulun aikana luokkansa keskitason. Myös peruskoulun lopussa oppilaat, jotka olivat kuuluneet riskiryhmään oppimisvaikeuksiltaan, olivat sopeutuneet kouluun, suorittaneet hyvin oppivelvollisuutensa, sekä löytäneet oman tapansa liikkua. Tutkimus kannustaakin tunnistamaan oppimisvaikeuksien riskit varhaisessa vaiheessa ja järjestämään tarvittavaa tukea. (Reinikka – Sääkslahti – Luukkonen 2014: 41-46)

4 Moto-kerhon hyödyt lapselle

Se, että liikunta nähdään fyysisen ja motorisen kehityksen tuen lisäksi myös psyykkisenä ja sosiaalisena tukipilarina, edistää lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja voi auttaa lasta oppimisvaikeuksissa. Sillä, miten kykenevä lapsi oikeasti on, ei ole niinkään suurta merkitystä, kuin sillä, miten kykeneväksi hän itsensä tuntee. Onnistuneilla liikunnan kokemuksilla autetaan lapsen itsetuntoa kasvuun ja kasvatetaan hänen uskoaan omaan pärjäämiseensä. Tämä rakentaa hyvän pohjan lapsen selviytymiselle myöhemmin elämässään. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 22.)

4.1 Lapsen itsetunnon kehittyminen

Breslinin ja kumppaneiden interventiotutkimuksen mukaan motorisia perustaitoja kehittävä liikuntaohjelmalla on positiivinen vaikutus 7-8 vuotiaiden lasten itsetuntoon, akateemisen ja liikunnallisen pätevyyden tunteeseen, sosiaalisen hyväksynnän kokemukseen ja kokonaisvaltaiseen omanarvontunteeseen. (Breslin – Murphy – McKee – Delaney – Dempster 2012.)

Liikuntatunneilla oma keho ja sen toiminnot ovat julkisesti enemmän nähtävillä, kuin muilla opetustunneilla koulussa. Tilanteissa, joissa lapsen on omalla kehollaan osoitettava oma osaamisensa ja taitonsa, itsetunto on kovalla koetuksella ja aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Jos tällaisista tilanteista saadut kokemukset ovat negatiivisia, voi sillä olla haitallisia vaikutuksia lapsen minäkäsitykseen. Päinvastoin, jos samankaltaisissa tilanteissa annetaan mahdollisuuksia positiivisiin kokemuksiin omasta kehosta, on sillä mahdollisuus vahvistaa koko minäkuvan kehitystä. (Aho 1996: 39-40.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapsen itseluottamuksella ja itsevarmuudella on tärkeä merkitys lapsen yleiselle aktiivisuudelle, ei ainoastaan liikunnalliselle aktiivisuudelle. Lapsi välttelee uusia ongelmia, motorisia toimintoja, eikä uskalla kokeilla omaa suorituskykyään, jos hänellä on heikko itseluottamus. (Koljonen 2000: 20.)

4.2 Itsetunnon kehityksen karikat huomioitava

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja siinä tapahtuvia muutoksia on selvitetty Suomessa laajoilla tutkimuksilla vuosina 2014 ja 2016. 2016 vuodelta saatu aineisto on tähän astisista tutkimuksista kattavin kansallinen tutkimus, jossa lasten ja nuorten liikumista on mitattu objektiivisesti.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU tutkimukseen osallistui lapsia ja nuoria koko Suomen alueella. Tutkimukseen on kerätty aineistoa 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksessa selvitettiin mitä muutoksia on tapahtunut ajan myötä tällä ikäryhmällä heidän liikunta-aktiivisuudessa sekä passiivisessä ajanvietossa, sekä näihin asioihin vaikuttavista tekijöistä. LIITU-tutkimus on toteutettu aiemminkin, vuonna 2014, WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeräyksen yhteydessä. (Kokko ym. 2016: 6-7.)

Liikunta- ja urheiluharrastuksissa tapahtuvaa syrjintää ja kiusaamista selvitettiin laajemmin vuoden 2016 tutkimuksessa. Tulokset osoittivat huolestuttavasti liikunta- ja urheiluharrastusten olevan sellainen vapaa-ajan fyysinen ympäristö, joissa yleisimmin erilaiset arvot johtavat syrjimiseen sekä kiusaamiseen. Reilusti yli kolmannes vastanneista lapsista ja nuorista oli kokenut syrjintää ja kiusaamista ja näistä vastanneista viidennes kertoi sen tapahtuneen liikunnan tai urheilun yhteydessä. Ulkonäkö, vähäiset liikunnalliset taidot ja pukeutumistyyli olivat yleisimmät kiusaamisen syyt. (Laine - Saalasuo - Matilainen 2016: 60-61.)

4.3 Itsetunnon tukemisella hyvä kasvualusta

Jotta lapsi kokee olevansa hyvä jossakin, hän tarvitsee ulkopuolista tunnustusta ja konkreettista palautetta osaamisestaan. Kun hän yhdessä aikuisen kanssa oppii tunnistamaan vahvoja puoliaan, on hänen helpompi hyväksyä myös tarve kehittymiselleen. Näin hän oppii ymmärtämään oman kyvykkyytensä vaikuttaa asioihin ja taas toisaalta, että on olemassa ominaisuuksia, jotka pitää hyväksyä sellaisenaan. (Ahlstrand 2017: 48)

Itä-Suomen yliopiston yhteiskunta- ja kauppatieteellisen tiedekunnan apulaisprofessori Arto O. Salosen mukaan merkityksellisyiden tunne syntyy siitä, kun ihminen saa tunnustusta arvokkuudestaan, välillisesti tai suoraan. Salosen mielestä jokaisen olisi hyvä miettiä, miten jokainen saisi tällaista tunnustusta. Miten itse sitä voi muille tarjota. Omiensa ja toisten hyvien puolien tunnistaminen ja niiden yhteen liittäminen olisi kaikille yhteinen voima. Salonen kertoo Helsingin sanomien haastattelussa esimerkin urheilun parista: ”Jari Litmanen on niin hyvä, koska hän tietää muiden pelaajien ominaisuudet ja mahdollisuudet. Hän saa tiimin liekkeihin pelaamalla pelikaverien erinomaisuudet esiin. Hän on epäitsekäs, koska huomioi muiden vahvuudet, mutta samalla itsekäs, koska saa itselleen hyvän pelin”. (Ala-Kivimäki 2018.)

5 Fysioterapeutti Moto-kerhon ohjaajana

Fysioterapeutit toimittavat palveluita, jotka kehittävät, ylläpitävät ja parantavat ihmisten maksimaalista liikkumis- ja toimintakykyä. He voivat auttaa ihmisiä eri elämän vaiheissa, kun liikkuminen ja toimintakyky ovat uhattuina eri tekijöistä johtuen. Fysioterapeutit auttavat ihmisiä maksimoimaan elämänlaatua fyysiseltä, psykologiselta, emotionaali-

selta ja toiminnalliselta kannalta katsottuna. (World Confederation for Physical Therapy 2016.)

Fysioterapia pohjautuu fysioterapiatieteeseen, jossa sovelletaan monen muun tieteenalan tutkimuksia ja tietoa. Työ on näyttöön perustuvaa, asiakaslähtöistä työtä. Fysioterapeutin osaamisessa keskeistä on ihmisen toimintamahdollisuuksien ja -rajoitteiden ymmärtäminen liittyen anatomiaan, fysiologiaan ja patofysiologiaan. Terapeutti myös ymmärtää miten ihmisen fyysis-psykkis-kognitiivinen kokonaisuus on yhteydessä hänen elinympäristöönsä. (Fysioterapeutin ydinosaaminen 2016:6-16.)

5.1 Fysioterapeutilla ammattitaito huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti

Fysioterapeutin ammatillinen koulutus ja hankittu osaaminen antavat ammattitaitoisen pohjan Moto-kerhon ohjaamiselle. Fysioterapiaohjaajalla on valmiudet huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti ja huomata, jos lapsen kehitys poikkeaa normaalista, tai lapsi tarvitsee lisätukea. Fysioterapeutti osaa tarvittaessa antaa ohjausta lähiomaisille, jotta he voisivat osaltaan tukea lapsen toimintakykyä arjessa. Fysioterapeutti kykenee ohjaamaan lapsen tilanteen vaatiessa oikeanlaisen jatkoavun piiriin lapsen edun mukaisesti.

Fysioterapeutti tarjoaa apuaan yksilölle ja väestölle tilanteissa, joissa näiden toiminta- ja liikkumiskyky saattavat olla uhattuina ja edistää yksilön aktiivista osallistumista yhteiskunnassa koko eliniän ajan. Fysioterapeutti toimii myös ammatissaan usein yhteistyössä muiden hoitoon ja kuntoutukseen osallistuvien tahojen kanssa ja toimii asiantuntijana moniammatillisissa työryhmissä. Hyvä vuorovaikutusosaaminen on olennaista asiakaskeskeisen terapiasuhteen syntymiselle. (Fysioterapeutin ydinosaaminen 2016:6-12.)

6 Kyselyn sisältö ja toteuttaminen käytännössä

Kyselyn, joka toimi samalla tiedotteena mitä Moto-kerhon on, oli tarkoituksena näyttää ja kuulostaa mahdollisimman kiinnostavalta, sekä herättää ajatuksia siitä, että lasten liikunta voi olla muutakin kuin perinteiset liikuntalajit. Kyselyyn haluttiin saada mahdollisimman paljon vastauksia. Jotta mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn, palkinnoksi vastaajien kesken arvottiin ilmainen kiipeilykerta Kiipeilykeskus Grottan Oy:ssä Porvoossa.

Kyselyssä selvitettiin Porvoon alueen suomenkielisten koulujen 2.-luokkalaisten oppilaiden ja heidän vanhempiansa kiinnostusta vapaa-ajalla toteutettaville lasten Motokerhoille. Kyselyllä haluttiin kartoittaa alueen lasten ja vanhempien kokemusta lasten omasta liikkumisesta, onko se riittävän säännöllistä, onko se mielekästä ja miten lapsi suhtautuu kilpailuun. Kysely sisälsi viisi kysymystä, jotka esitellään tarkemmin luvussa 7. Kysymykset ja saadut vastaukset ovat tarkemmin nähtävillä taulukossa 1. sivulla 11 luvussa 7.

6.1 Kyselyn toteuttamisen vaiheiden ja työskentelyn kuvaus

Yhteistyön varmistuminen Porvoon kaupungin kanssa oli alku kyselyn suunnittelulle sekä käytännön toteuttamisen aloittamiselle. Lupa kyselyiden jakamiseen koulujen kautta oli saatu Porvoon kaupungin koulutusjohtajalta. Ennen kyselyn laatimista tapahtui yhteydenotto opettajiin sekä rehtoreihin sähköpostitse. Sähköpostissa kerrottiin mistä kyselyssä sekä motokerhoissa on kyse ja tiedusteltiin, onko kyselyiden jakaminen koulujen kautta mahdollista sekä luokan oppilasmäärät. Opettajat ja rehtorit reagoivat hyvin sähköpostiin.

Kysely toteutettiin lyhyenä ja tiiviinä, jotta mahdollisimman moni vastaisi siihen. Kysymysten suunnittelua harkittiin tarkasti, jotta vastauksista kävisi ilmi kiinnostus ja tarve suunnittelemllemme Moto-kerhoille.

Käytännössä toteutus tapahtui paperisella (liite 1. kysely) kyselylomakkeella, joka suunniteltiin ja toteutettiin Canva-ohjelmalla. Tulostetut kyselylomakkeet jaettiin opettajien kautta oppilaille. Päätös toteuttaa kysely paperisena versiona oli tietoinen päätös verkostoitua aiheen tiimoilta merkittävässä asemassa oleviin ihmisiin ja tavata Porvoon alueen opettajia sekä rehtoreita ja samalla tiedottaa heille mahdollisesti tulevaisuudessa alkavista kerhoista. Kysely sai positiivisen vastaanoton, kaikista kouluista joihin kyselyt jaettiin, lukuun ottamatta kahta koulua, toinen jättäytyi pois kyselyistä ja toisesta koulusta emme saaneet vastausta. Porvoon alueella on yhteensä 13 suomenkielistä alakoulua. Kyselyyn osallistui 11 koulua, yhteensä 18 luokkaa, 344 oppilasta. Opettajat ohjeistivat oppilaat viemään kyselyt koteihin ja vastaamaan heitä kysymyksiin yhdessä vanhempiansa kanssa. Palautuneet kyselyt haettiin kouluilta.

7 Kyselystä saadut tulokset

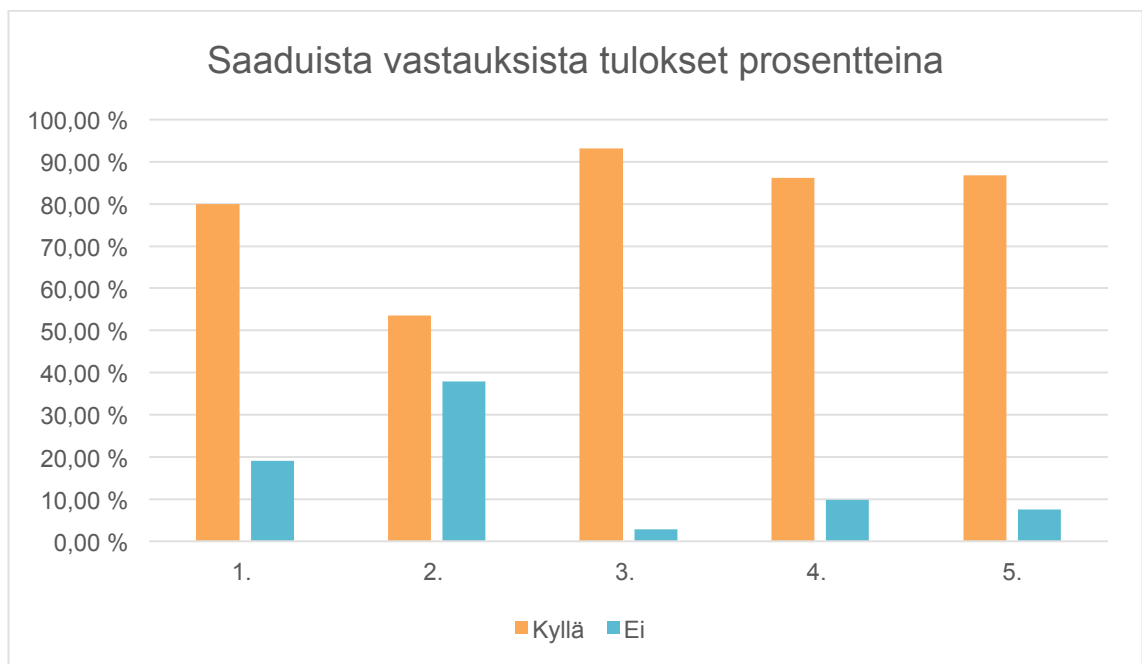
Kyselyihin vastanneita oli yhteensä 174 taloutta eli 50,6 % jaetuista kyselyistä. Kaikkiin kysymyksiin ei oltu vastattu tai sanallinen vastaus oli kirjoitettu kysymyksen viereen. Taulukossa 1. on nähtävillä vastauksista yhteensä lasketut tulokset.

Kyselyyn vastanneista lapsista 139 harrasti säännöllisesti liikuntaa. 33 lasta ei vastausten perusteella harrasta säännöllisesti liikuntaa. Kilpailemisen liikunnassa koki mielekkääksi 93 vastanneista, 66 ei kokenut kilpailua mielekkääksi. Kilpaileminen jakaa ryhmän lähes kahtia, vastanneista voi todeta, että on paljon lapsia joiden mielestä kilpaileminen ei ole mielekäästä. Ryhmissä liikkuminen on vastausten perusteella mielekäästä 162:lle lapselle ja vain 5 vastaajista koki ryhmäliikunnan epämieluisaksi. Vastanneista 150 koki, että harrastus sopisi heidän lapselleen, 17 ei kokenut Moto-kerhoa sopivaksi lapselleen. Kyselyihin vastanneista 151 koki, että Moto-kerho voisi olla tarpeellinen. Vain 13 vastanneista ei kokenut Moto-kerhoa tarpeelliseksi. Vastauksista voi päätellä, että Moto-kerhoille on kiinnostusta ja tarvetta Porvoon alueella.

Kuviossa 1. sivulla 11, kyselyn vastaukset on esitetty prosentteina pylväskaaviossa. Kaaviosta voi nopealla silmäyksellä nähdä kyselyn tulokset. Vasemmassa reunassa on prosentit, pylväiden alapuolella on kysymykset merkitty numeroin 1. - 5. samassa järjestyksessä kuin taulukossa 1. Oranssi pylväs kertoo saadut kyllä vastaukset prosentteina ja sininen pylväs saadut ei vastaukset prosentteina.

Taulukko 1. Kyselyistä saadut vastaukset laskettuina yhteensä.

Kyselyssä esitetyt kysymykset:	Kyllä	Ei
1. Harrastaako lapsenne säännöllisesti liikuntaa?	139	33
2. Onko kilpaileminen mielekästä lapsellenne?	93	66
3. Nauttiiko lapsenne ryhmissä liikkumisesta ja leikkimisestä?	162	5
4. Voisiko moto - kerho sopia lapsellenne?	150	17
5. Koetteko, että tämän tyyppisille kerhoille on tarvetta?	151	13



Kuvio 1. Saaduista vastauksista tulokset prosentteina. Kysymykset numeroitu järjestykseen 1.-5, samoin kuin 1. taulukossa sivulla 11.

8 Pohdinta

Tarve psykomotorista lähestymistä toteuttavalle Moto-kerholle tuntuisi lisääntyneen erityistukea tarvitsevien lasten määrän kasvaessa. Moto-kerhotoiminta on Suomessa suhteellisen vähäistä, vaikka kyseistä psykomotorista lähestymistä on käytetty esimerkiksi Keski-Euroopassa jo pidempään.

Opinnäytetyön aihe oli ollut kehitteillä jo pitkään ennen työn virallista aloittamista. Metropolian AMK:ssa toimivan Moto-kerhon ohjaajana toimimisen ja sen mukanaan tuomien omien positiivisten havaintojen myötä syntyi ajatus Moto-kerhojen käynnistämiseen vapaa-ajalla myös Porvoon alueelle. Merkittävä ja eteenpäin vievä asia oli Porvoon kaupungin saaminen yhteistyökumppaniksi ja Porvoon kaupungin koulutusjohtajan osoittama kiinnostus opinnäytetyömme aihetta kohtaan. Piti lähteä selvittämään ruohonjuuritasolta, mikä on lasten ja vanhempien oma mielenkiinnon taso Moto-kerhoja kohtaan Porvoon alueella ja mitä hyötyä Moto-kerhosta voisi olla lapsille yleisen tiedon ja tutkimusten valossa.

Kyselyitä jaettaessa ja pois haettaessa opettajien taholta heräsi kyselyä, onko mahdollinen toteutettava kerho suunnattu vain 2.-luokkalaisille. Kyselyssä olisi voinut tuoda esille selkeämmin, että Moto-kerhotoimintaa suunnitellaan toteutettavaksi eri-ikäisille lapsille, vaikka kysely olikin vain otanta toisen luokan opiskelijoille. Myös jonkin verran tuli kyselyä opettajien tahoilta käytännön asioista kerhon mahdollisesti toteutuessa, kuten miten kerhon rahoitus tulisi toteutumaan, ja missä kerhoja järjestettäisiin. Näiden asioiden tarkempaan suunnitelmaan olisi kuitenkin voinut toteuttaa yksistään oman opinnäytetyönsä.

Kyselyyn vastanneiden määrä oli positiivinen yllätys, samoin kuin kiinnostus Moto-kerhoja kohtaan. Suunnitteluvaiheessa oli huoli riskistä, ettei kysely kiinnosta ja vastausprosentti jää pieneksi, tai kuinka moni ymmärtää kyselystä, mistä on kyse. Mietitytti myös, että kuinka moni vanhempi ajattelee tämän tyyppisen kerhon leimaavan heidän lapsensa jollain tavalla erilaiseksi. Kyselyiden tulokset osoittivat kuitenkin päinvastaisia ajatuksia vanhemmilta. Pääsimme aiheesta myös kontaktiin kasvotusten joidenkin Porvoon alueen ala-asteikäisten vanhempien kanssa. Heidän kanssaan keskustellessa selvisi, että monet vanhemmat ovat huolissaan lapsistaan, eikä ole helppoa löytää so-

pivaa harrastusta lapselle, jos tällä on esim. ADHD. Tällöin vanhemmilla ovat voimat ja taidot vähissä ja juuri tämän tyyppisiä kerhoja he toivovat omille lapsilleen, sekä uskovat, että moni olisi kiinnostunut.

Johtopäätöksenä kyselyn tuloksista ja satunnaisista kasvotusten kontakteista voidaan päätellä, että Moto-kerho kiinnostaa ja sen tyyppisille kerhoille voisi olla kysyntää ja asiakkaita Porvoon alueella.

Varmuutta opinnäytetyön tekemiseen Moto-kerholle positiivisten vastausten lisäksi on tuonut kokemus siitä, että olemme oikeiden asioiden äärellä oikeaan aikaan. Opinnäytetyön aihetta koskettavat yhteiskunnalliset ongelmat ovat olleet esillä mediassa viime aikoina. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat puhuttaneet eduskunnan kyselytunnilla, sillä lasten elämä on monimutkaistunut ja psykiatriset käynnit ovat lisääntyneet. Psykykkisesti oireilevien lasten määrä on kasvanut (Happo 2018). Suomalaisten liikkumattomuus (niin lasten kuin aikuisten) on puhuttanut valtioneuvoston antamassa liikunnallispoliittisessa selonteossa hiljattain (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018:4).

Tutkimukset osoittavat liikunnan kiistattomat hyödyt lapsille ja koska Moto-kerho tarjoaa liikuntaa lapselle hänen kokonaisvaltainen kehityksensä huomioiden, uskomme, että Moto-kerhosta on hyötyä vaihtoehtoisena harrastuksena lapsille niin Porvoon alueella, kuin muuallakin. Ja koska Moto-kerhon tarkoitus on tukea lasta nimenomaan kokonaisvaltaisesti fyysismotorisena, kehollisena ja psyykkisenä yksilönä, uskomme, että Moto-kerho tukee lasten henkistä hyvinvointia, sekä lisää lasten liikkumista tarjoamalla heille myönteisiä kokemuksia siitä.

On ilmiselvää, että lapset tarvitsevat liikuntaa, he tarvitsevat harrastuksia, sosiaalisia kontakteja, kohtaavaa läsnäoloa, jossa heidän voimavarojaan tunnustetaan ja vahvistetaan. Uskomme, että Moto-kerho tarjoaa vaihtoehtoisen väylän ylläoleviin positiivisiin kasvutekijöihin. Moto-kerhon tarkoitus on keskittyä kunkin yksilön vahvuuksiin puutteiden sijaan. Moto-kerho vaihtoehtoisena harrastuksena voi auttaa lapsia näkemään omat vahvuutensa tasapainoisessa suhteessa kanssatoverien vahvuuksiin ilman kilpailun tuomaa painetta.

Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa kiinnostusta Porvoon alueella järjestettävään vapaa-aikana toteutettavaan Moto-kerhoon. Kiinnostuksen tai tarpeen ilmetessä tarkoi-

tuksena olisi järjestää Moto-kerhotoimintaa lapsille ja nuorille kouluajan ulkopuolella. Moto-kerho tarjoaisi mahdollisuuden vapaa-aikana toteutettavalle harrastukselle niille lapsille, joista kilpaileminen on vastenmielistä tai epämiellyttävää tai joille eivät muut liikuntaharrastukset tunnu mielekkäiltä vaihtoehdoilta. Sen lisäksi, että kerho olisi vapaa-aikana toteutettava, se olisi myös fysioterapeutin ohjaama, joka osaltaan antaisi mahdollisuuden erityishuomion saamiseen motoriselle kehitykselle.

Kuten Arto O. Salonen toi esille, omien ja toisten hyvien puolien tunnistaminen ja niiden yhteen liittäminen olisi kaikille yhteinen voima. ”Tällaiseen kohtaavaan läsnäoloon perustuva Suomi on täysin mahdollista rakentaa, mutta se pitää vain ottaa oikeasti puheeksi. Eihän tällaisesta puhuta ollenkaan.” (Ala-Kivimäki 2018.)

Lähteet

Ahlstrand, Anita 2017. Moikataan varpailla. Helsinki: Next Print Oy.

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Ala-Kivimäki, Petteri 2018. Suomalaisten elämällä ei ole merkitystä, sanoo professori Arto O. Salonen – Puuramme itsemme tainnoksiin satumaisen vaurauden keskellä, eikä siinä ole mitään järkeä. Helsingin Sanomat 1.11. Elämä.

Breslin, Gavin - Murphy, Marie - McKee, David - Delaney, Brian - Dempster, Martin 2012. The effect of teachers trained in a fundamental movement skills programme on children`s self-perceptions and motor competence. European Physical Education Review 18(1), 114-126. Verkkodokumentti. <https://pure.qub.ac.uk/ws/files/2167858/Childrens_self_perceptions_and_motor_competence_revision.pdf> Luettu 18.1.2019

Elonsalo, Ulpu – Ollgren, Jukka – Haikonen, Kari – Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Kaikkonen, Risto – Linnanmäki, Eila – Laatikainen, Tiina – Markkula, Jaana – Mäki, Päivi – Ovaskainen, Marja-Leena – Sippola, Risto – Virtanen, Suvi – Wikström, Katja – Yliherava, Anneli 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>> Luettu 4.1.2018

Fysioterapeuttien ydinosaaminen. Suomen fysioterapeutit 2016. Verkkodokumentti. <<http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>> Luettu 17.1.2019.

Graham, Kerry – Burghardt, Gordon 2010. Current perspectives on the biological study of play: signs of progress The Quarterly review of biology, 85, pp. 393-418. Verkkodokumentti. <<http://pediatrics.aappublications.org/content/134/4/e1063.long>> Luettu 2.11.2018.

Happo, Pauliina 2018. Lapsen elämä on monimutkaistunut ja psykiatrasta hoitoa haetaan enemmän kuin koskaan - Lue viiden kipukohdan lista siitä, mikä hoidossa mättää.

Psykiatrinen hoito. YLE.uutiset 28.11.2018. Verkkodokumentti. <<https://yle.fi/uutiset/3-10527451>> Luettu 17.1.2019.

Hillman, Charles – Pontifex, Matthew – Castelli, Darla – Khan, Naiman – Raine, Lauren – Scudder, Mark – Drollette, Eric – Moore, Robert – Wu, Chien-Ting – Kamijo, Keita 2014. Effects of the FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function. Pediatrics. Verkkodokumentti. <<http://pediatrics.aappublications.org/content/134/4/e1063.long>> Luettu 2.11.2018.

Huisman, Tuulamarja – Nissinen, Anu 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-kustannus.

Itkonen, Hannu – Lehtonen, Kati – Aarresola, Outi 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. Valtion liikuntaneuvosto. Verkkodokumentti. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/613/tutkimuskatsaus_liikuntapolitiittiseen_selontekoon_2018-4-digi.pdf> Luettu 6.1.2019.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kokko, Sami – Hämylä, Riikka – Husu, Pauliina – Villberg, Jari – Jussila, Anne-Mari – Mehtälä, Anette – Tynjälä, Jorma – Vasankari, Tommi 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Kokko, Sami - Mehtälä, Anette (toim.) Verkkodokumentti. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf>. Luettu 10.10.2018.

Koljonen, Maija 2000. ”Uskallan ja osaankin” – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukeemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Jyväskylä: LIKES.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Laine, Antti – Salasuo, Mikko – Matilainen, Pertti 2016. 10 arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Kokko, Sami – Mehtälä, Anette (toim.) Verkkodokumentti. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf>. Luettu 10.10.2018.

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE) 2016-2019. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Verkkodokumentti: <<https://stm.fi/lapsi-ja-perhepalvelut/kuvaus>> Luettu 6.1.2019.

Nijhof, Sanne – Vinkers, Christiaan – Geelen, Stefan – Duijff, Sasja – Achterberg, Marijke – van der Net, Janjaap – Veltkamp, Remco – Grootenhuis, Martha – van de Putte, Elise – Hillegers, Manon – van der Burg, Anneke – Wierenga, Corette – Benders, Manon – Engels, Rutger – van der Ent, Kors – Vanderschuren, Louk – Lesscher, Heidi 2018. Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. Verkkodokumentti.

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763418305116?via%3Dihub>> Luettu 1.11.2018

Reinikka, Osmo - Sääkslahti, Arja - Luukkonen, Eeva 2014. Ensimmäisellä luokalla motorista lisätukea saaneiden oppilaiden menestys koululiikunnassa sekä kokemuksia oppimisesta ja liikunnasta. Liikunta & Tiede 51 (6) 2014, 41-48. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://fi-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t-6-14_tutkimusartikkelit_reinikka_lowres-d853017c-5a8c-4d32-bdec-88f7a5517648.pdf>Luettu 17.1.2019.

Rintala, Pauli – Huovinen, Terhi – Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere: Tammerprint Oy.

Syväoja, Heidi – Kantomaa, Marko – Ahonen, Timo – Hakonen, Harto – Kankaanpää, Anna – Tammelin, Tuija 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. Medicine & Science in Sports & Exercise: November 2013 - Volume 45 - Issue 11 Verkkodokumentti. <<https://journals.lww.com/acsm->

msse/fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx> Luet-
tu 6.11.2018.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja
käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomo-
toriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus oy.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018. Valtioneuvosto. Verkkodokumentti.
<<https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf>> Luettu 7.1.2019.

World Confederation for physical therapy 2016. What is physical therapy. Verkkodo-
kumentti. <<https://www.wcpt.org/what-is-physical-therapy>> Luettu 17.1.2019.

Liitteet

Kysely

Tämä kysely on Porvoon suomenkielisten koulujen 2.-luokkalaisille oppilaille sekä heidän vanhemmilleen. Kyselyn tarkoituksena on selvittää lasten ja heidän vanhempiansa kiinnostusta vapaa-ajalla toteutettaville "moto"-kerhoille. Kysely on osana Metropolia AMK:ssa suoritettavien fysioterapiaoipintojemme opinnäytetyötä, toteutamme sen yhteistyössä Porvoon kaupungin kanssa.

Vastatkaa yhdessä lopussa oleviin kysymyksiin rastittamalla mielipidettänne kuvaava vaihtoehto. Vastaukset palautetaan koululle 17.10.2018 mennessä. **Vastanneiden oppilaiden kesken arvotaan yksi ohjattu kiipeilykerta Kiipeilykeskus Grottanilla.**

Mitä MOTO-kerho on?

"Moto-kerho" on harrastus siinä missä muutkin harrastukset. Se on liikuntakerho, jossa tuetaan lapsen psykomotorista (kehon ja mielen toiminnallinen yhteys) kehitystä liikunnan ja leikin keinoin. Kerhoissa leikitään, rakennellaan yhdessä teeman mukaisia ratoja ja **liikutaan ilman kilpailun asettamia paineita** sekä opetellaan leikin ohella sosiaalisia taitoja, tuetaan **lapsen positiivista minäkuvaa** ja psykomotorista kehitystä. Kerhoissa harjoitellaan hienomotorisia sekä karkeamotorisia taitoja hausalla ja lapsilähtöisellä tavalla. "Moto-kerhossa" korostetaan enemmän **elämyksellisyyttä harjoituskeskeisyyden sijaan**. Teemat kerhossa vaihtelevat ja ne voivat olla esim. sirkus, robotit, luonto, kiipeily, viidakko, kaupunki ja ihan mitä vain, **mielikuvitus on rajana**. Kerhot järjestetään useimmiten sisätiloissa (liikuntasali tms.), mutta ulkona liikkuminen on myös vaihtoehto. Ryhmäkoot ovat pieniä n.5-10/ryhmä, jotta **jokainen lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi**.

Kysely

	Kyllä	Ei
Harrastaako lapsenne säännöllisesti liikuntaa? _____	//	_____
Onko kilpaileminen mielekästä lapsellenne? _____	//	_____
Nauttiiko lapsenne ryhmissä liikkumisesta ja leikkimisestä? _____	//	_____
Voisiko moto-kerho sopia lapsellenne? _____	//	_____
Koetteko, että tämän tyyppisille kerhoille on tarvetta? _____	//	_____

Kiitos mielenkiinnostanne ja vastauksistanne! Onnea arvontaan !

Syysterveisin Fysioterapiaopiskelijat Heidi Hurme ja Laura Tiiro
 heidi.hurme(at)metropolia.fi, laura.tiiro(at)metropolia.fi

Yhteystietosi arvontaan (nimi ja puhelinno):



