

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Tavoitteellinen kerhotoiminta aktivoi lasta liikkumaan

- Koululaisten Lomakerho ry:n toimintamallin konkretisointi ja kehittäminen

Minna Räisänen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210)

2/ 2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Minna Räisänen

Opinnäytetyön nimi: Tavoitteellinen kerhotoiminta aktivoi lasta liikkumaan – Koululaisten Lomakerho ry:n toimintamallin konkretisointi ja kehittäminen

Sivumäärä: 67 ja 12 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Anna Pikala

Työn tilaaja(t): Koululaisten Lomakerho ry

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia alakouluikäisten lasten liikuntatottumuksia ja -asenteita sekä pyrkiä osoittamaan, millaisella toiminnalla voidaan vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen sekä asenteisiin. Vähäisestä liikkumisesta on pienessä ajassa tullut yhteiskunnallinen, kulttuurinen ilmiö, lapset liikkuvat vähemmän kuin koskaan.

Opinnäytetyön tilaajana oli Koululaisten Lomakerho ry. Kyseessä on turkulainen, voittoa tavoittelematon yhdistys, joka järjestää liikunta- ja ilmaisupainotteista toimintaa alakouluikäisille lapsille koulujen loma-aikoina. Tilaajalla oli tarve tehostaa markkinointia sekä samalla raamituttaa kerhon perustoiminta. Koululaisten Lomakerho haluaa olla osaltaan mukana edistämässä lasten liikunnallista aktiivisuutta. Tähän kerho pyrkii kehittämällä jatkuvasti toimintaansa ajan henkeä ja lasten tarpeita ja toiveita kuunnellen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli vakiinnuttaa kerholle sellainen toimintamalli, joka aktivoi lapsia liikkumaan ja näin ollen samalla muokkaa heidän liikunnallisia asenteitaan. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kerhoesite, josta käy ilmi myös kerhon perustoiminta sekä sen arvot. Kerhoesitettä on tarkoitus käyttää myös työntekijöiden rekrytoinnissa.

Tämän toimintatutkimuksen aineisto kerättiin laadullisia kehittämistyön menetelmiä apuna käyttäen, jotka olivat benchmarking, kyselyt kerhovanhemmille, jossa tehtiin alkukysely ja seuranta, sekä osallistuva havainnointi. Vertailua varten kerättiin tietoa myös muilta vastaavilta toimijoilta. Kerhotoiminnan vastaavien ohjaajien lisäksi haastateltiin myös kesäleirien vastaavia ohjaajia liikuntapainotteisten kerhojen vähyden vuoksi. Haastattelut toteutettiin kasvokkain teemahaastatteluna. Osallistuva havainnointi sekä alkukysely kerhovanhemmille toteutettiin kesän 2018 kerhoviikkojen aikana, seurantakysely syyskuussa 2018 ja benchmarking marraskuussa 2018. Kehittämistyön menetelmistä syntyneet tulokset analysoitiin teemoittain poimien menetelmistä tärkeimmät esille nousseet teemat.

Aineiston tulosten perusteella voidaan todeta, että kerhotoiminnan suunnittelulla ja viikoittaisen kerhotoiminnan sisällöllä ja sen kehittämisellä oli vaikutusta lasten aktiivisuuteen. Tulosten valossa voidaan todeta, että liikuntapainotteinen kerho- ja leiritoiminta toimii osallisuuden edistäjänä ja on näin väylä liikunnallisempaan elämäntapaan. Pienempää toimintaa harjoittavien yhdistysten kohdalla lisäksi esille nousivat viestinnän ja markkinoinnin haasteet sekä toiminnan kehittämisen esteet. Lasten osallistamista toiminnan kehittämisessä sekä verkostoitumista pidettiin myös tärkeänä. Lisäksi perheiden osallistaminen herätti keskustelua.

Asiasanat: lapset, kerhotoiminta, järjestötoiminta, alakoululaiset, liikuntatottumukset, leirit, tavoitteellinen kerhotoiminta, yhteistoiminnallinen oppiminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work, Bachelor's Degree, 210 ECTS

Author: Minna Räisänen

Title: Target-oriented club activity as an activator of children – Concretizing and developing the operation model of the registered association Koululaisten Lomakerho

Number of Pages: 67 and 12 attachment pages

Supervisor(s): Senior Lecturer Anna Pikala

Subscriber(s): Registered association Koululaisten Lomakerho

The purpose of this thesis was to explore children's physical activity habits and attitudes towards physical activity. In addition to this, this thesis aims to explore how children's attitudes and habit can be affected. It is a current societal cultural phenomenon that children are physically less active than ever. The association Koululaisten Lomakerho (i.e. "School children's vacation club") aims to support children's physical activity. By listening to the needs and wishes of the children, the club strives to develop its activities in real time. The goal of this study was to create frames for an operating model that activates children and changes their attitudes towards physical activity.

The subscriber of this thesis was the registered association Koululaisten Lomakerho. It is a non-profit organization based in Turku, Finland, that provides both physical activities and articulatory-related activities for primary school children during the school holidays. The subscriber's need was to boost its marketing and to draft a clear operating model for the basic activities of the club. As the product of the thesis, a club brochure was created. It describes the club's activities and values. The club brochure will also be used when recruiting employees.

The material of this study was gathered by using qualitative developing methods. These included benchmarking, a questionnaire for the parents and participatory observation. The questionnaire included a preliminary part and a follow-up. For the benchmarking, data was gathered from similar organizations. Because of the small number of children's physical activity clubs, the head instructor of the club activities and the head instructor of camp activities were interviewed. The interviews were carried out face to face as semi-structured interviews. The participatory observation and the preliminary questionnaire for parents were carried out during the club weeks in the summer of 2018, the follow-up in September 2018 and the benchmarking in November 2018. The results gained through the use of qualitative developing methods were analyzed thematically to point out the most important themes.

Based on the results the material provided, it can be stated that the good planning of club activities and the contents of the club's weekly activities had an impact on the children's physical activity. The results demonstrated that the club and camp activities with a great amount of physical activity provides involvement and support a more physically active life style. Difficulties appear in the public relations and marketing of the smaller organizations. In addition to this, small organizations meet obstacles in their activity development. The involvement of children in the development of activities and networking was seen as important. The role of parents in the development of children's attitudes towards physical education provoked discussion, as well.

Keywords: children, club activity, NGO work, primary school children, attitudes towards physical activity, camp activity, target-oriented club activity, cooperative learning

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 KOULULAISTEN LOMAKERHO RY	9
3 TUTKIMUSTULOKSET HUOLESTUTTAVAT	11
4 YHTEISTOIMINNALLISEN OPPIMISEN ULOTTUVUUDET	14
4.1 Kerhotoiminta lapsen kehityksen ja toiminnan tukena	15
4.2 Yksilötasosta ryhmädynamiikkaan ja osallisuuteen	17
5 YMPÄRISTÖTEKIJÄT JA MONINAINEN OHJAAJUUS	22
5.1 Virikkeellinen ja turvallinen toimintaympäristö	23
5.2 Avainasemassa aito ja kannustava ohjaajuus	24
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	29
6.1 Osallistuva havainnointi	32
6.2 Seurantakysely kerhovanhemmille	35
6.3 Benchmarkkaus	37
6.4 Aineiston analysointi	38
7 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI	40
7.1 Toiminnan tavoitteellisuus lisää osallisuutta	41
7.2 Mukaansa tempaava ohjaaja innostaa lapsia	45
7.3 Virikkeellinen toimintaympäristö aktivoi liikkumaan	49
7.4 Kerhoon osallistumisella positiivista vaikutusta liikkeeseen	52
7.5 Viestintä ja markkinointi pienten järjestöjen kivireki	58
8 KERHOESITE MARKKINOINNIN JA TOIMINNAN ESITTELYN TUEKSI	62

9 YHTEENVETO JA KEHITYSIDEAT	64
LÄHTEET	69
LIITTEET	71
Liite 1. Alkukysely kerhovanhemmille.	71
Liite 2. Sähköinen loppukysely kerhovanhemmille.	74
Liite 3. Benchmarkkaus-teemahaastattelu.	77
Liite 4. Koululaisten Lomakerho ry:n kerhoesite, kansi ja sivu 4.....	81
Liite 5. Koululaisten Lomakerho ry:n kerhoesite, sivut 3 ja 2.	82

1 JOHDANTO

Lapset istuvat enemmän kuin koskaan ennen. Asialle pitäisi tehdä jotain ja nopeasti, sillä vain yksi kolmasosa 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista täyttää viralliset liikuntasuosituksukset Suomessa, kertoo Terhi Anttila, Turun kaupungin järjestötoiminnan päällikkö (2018). Virallisten suositusten mukaan jokaisen 7-18-vuotiaan tulisi liikkua päivässä vähintään 1-2 tuntia monipuolisesti sekä ikään sopivalla tavalla. Lisäksi ei olisi hyvä istua yli kahta tuntia yhtäjaksoisesti, ja ruutuaika olisi hyvä olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tervekoululainen 2018.) Kehittämistyöni tilaaja Koululaisten Lomakerho pyrki vastaamaan tähän kysymykseen. Työskentelen itse kerhossa vastaavana ohjaajana kerhoviikoilla, lisäksi toimin kerhokoordinaattorina. Kerho on liikuntapainotteinen, alakouluikäisille suunnattu, joka on perehtynyt lasten liikkumisen aktivoimiseen ja sen ylläpitämiseen. Toiminnan pyrkimyksenä on, että lapset saataisiin pois ruutujensa äärestä, ylös ulos ja liikkeelle. Olisi tärkeää, että he itse huomaisivat, kuinka kivaa liikkuminen on, ja se kuuluisi luonnostaan osana elämään.

Kiperään aiheeseen on jo herätty ja vallitsevaan tilanteeseen pitäisi nyt pyrkiä löytämään erilaisia ratkaisuja eri toimijoiden yhteistyön vahvistamisen kautta. Liikunnanopettaja, liikuntatieteiden lisensiaatti Timo Jaakkola (2018) tuokin esille, että rakenteellisten muutosten ratkaisuna voisi olla koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö. Osa urheiluseuroista on jo saatukin mukaan talkoisiin. Vähäistä liikkumista tulisikin tarkastella yhteiskunnallisena ja kulttuurisena ilmiönä, jossa huomioidaan monipuolisesti sekä yksilön kasvuympäristöön että elämänhistoriaan liittyvät tekijät (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 16-17). On yhteinen asiamme, että lapsemme ja nuoremme pysyvät terveinä, sillä tämä korreloi suoraan yhteiskunnan tuleviin rakenteisiin. Asia on tiedostettu. Lähitulevaisuudessa on kyse siitä, kuinka toimijat löytävät toisensa, ja kuinka näiden välistä yhteistyötä saadaan tehostettua ja tuotettua yhdessä kokeilukulttuurin kautta uusia, hyväksi koettuja toimintamalleja asian edistämiseksi.

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010, 6) todetaan, että syy lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden heikkenemiseen on nimenomaan arkiliikunnan ja pihaleikkien vähentyminen, ei niinkään harrastamisen niukkuus. Nykypäivä tarjoaa lapselle ja nuorelle monenlaista houkuttelevaa virikettä, jolloin liikunta on vain yksi vaihtoehto ajan

käyttöön. Entistä suurempi osa lasten ajasta kuluu leikkien sisällä sekä erilaisten tietokonepelien, pelikonsolien tai television ääressä. (Vanttaja ym. 2017, 10.)

Tutkimuksessani on tarkoitus selvittää, kuinka lapset saadaan innostumaan liikkumisesta. Kerhotoiminnassamme halutaankin panostaa ympäristön virikkeellisyyteen. Toimimme kerhopäivinä pääasiassa ulkona, sillä ulkona leikkiminen antaa lapselle paljon enemmän virikkeitä. Sääkslahden (2015, 134) mukaan fyysinen ympäristö vaikuttaa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään.

Opinnäytetyön tuotoksena oli tarkoitus alun perin syntyä Koululaisten Lomakerholle toimintamalli, josta käyvät esiin myös kerhon arvot. Opinnäytetyöni edetessä minulle heräsi idea kerhoesitteen luomisesta, sillä koin tämän tärkeämmäksi kerhotoiminnalle markkinoinnin kannalta. Keskustelin asiasta tilaajan kanssa perustellen esitteen tärkeyttä, ja tilaaja piti ajatuksestani.

Tuotoksena valmistuu kerhoesite asiakkaille, jossa tuodaan esille kerhon perustointi sekä sen arvot. Kerhoesite toimii markkinointiesitteenä, jonka avulla kerho pyrkii kasvattamaan asiakaskuntaansa. Toteutustapa on A5 -taittokirjanen.

Tavoitteena on, että kerhoesite antaa kerhotoiminnalle ryhtiä. Tämä esite toimii samalla kerhon toimintamallina, esite selkiyttää kerhotoimintaa. Tätä toimintamme pohjana käyttäessämme voimme paremmin taata jokaisen lapsen liikunnallisen aktivoitumisen ja näin luoda lapselle terveellisemmät elämänarvot ja -asenteen. Kerhoesite selkeyttää samalla kerhotoimintaa. Lisäksi voimme hyödyntää esitettä työntekijöiden rekrytoinnissa.

Tutkimuksen tavoitteena on löytää sekä tuoda esille sellaisia toimintamalleja, jotka edistävät 7-12-vuotiaan lapsen liikkumista. Toivon, että tutkimukseni osoittaa, että kerhomme arvot, toimintamallit sekä panostus ohjajuuteen osoittavat, että toimintamallamme on vaikutusta lapsen aktiivisuuteen ja sen lisääntymiseen kerhoviikon aikana. Pysyvemmän asenteen muutosta on vaikea osoittaa tutkimuksessa liian pienen tarkastelujakson vuoksi ja näin ollen tätä sivutaan tutkimuksessani vain vähän. Tutkimuksella on tarkoitus saavuttaa painoarvoa järjestökentällä osoittamalla, että kerhoviikon toiminnalla on vaikutusta lasten liikkeeseen ja erityisesti siihen, että liikuntapainotteinen, erilaiset yksilöt huomioiva, kannustavuutta korostava kerhotoiminta on saanut passiivisemmatkin lapset liikkeelle.

Koska toimin itse kerhossa ohjaajana. Opinnäytetyöni on toteutettu toimintatutkimuksena, ja työn aineisto on kerätty toimintatutkimukselle ominaisella tavalla erilaisia laadullisia tutkimusmenetelmiä yhdistellen. Menetelmät, joita olen tutkimuksessani käyttänyt ovat: osallistava havainnointi, benchmarking sekä seurantakysely kerhovanhemmille, joka sisälsi alkukyselyn sekä loppukyselyn.

Toimintatutkimukseni tutkimuskysymykset ovat:

- Kuinka ohjaaja voi vaikuttaa lasten aktivoimiseen ja asenteisiin?
- Kuinka toiminnallisella oppimisella lisätään lasten aktiivisuutta ja osallistumista?
- Miten virikkeellinen ympäristö vaikuttaa lasten aktiivisuuteen ja asenteisiin?

Keskeisessä roolissa tietoperustaan perehtyessäni on ollut Kouluterveyskysely 2017 soveltuvien osien sekä koulutuksesta kerätty suullinen tiedonanto. Kouluterveyskyselyn tuloksista olen käyttänyt 4.-5.luokkalaisten kyselyn tuloksia. Kysely on erittäin kattava, sillä kyseessä olevan tutkimusryhmän osalta vastanneita oppilaita on 95 725 ja mukana olleita kouluja 1988. Kyselyn vastausprosentti on äärimmäisen hyvä, 80 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2017.)

Seuraavaksi esittelen tilaajan ja sen jälkeen tietoperustan. Toimintatutkimukseni vertailupohjana toimii Kouluterveyskysely 2017, ja lisäksi nostan esille tärkeää aiheeseeni liittyvää käsitteistöä. Opinnäytetyöni pääkäsitteenä taustalla on toiminnallinen liikuntakulttuuri, joka sisältää seuraavat käsitteet: yhteistoiminnallinen oppiminen, ryhmädynamiikka ja erilaiset oppijat ryhmässä, ryhmän kehitysvaiheet sekä onnistumisen kehä. Tämän jälkeen esittelen tutkimusmenetelmäni, jotka ovat osallistuva havainnointi, seurantakysely sekä benchmarking-menetelmä. Kappaleessa seitsemän esittelen tutkimukseni tulokset sekä analysoin aineistoa. Kappale kahdeksan käsittelee kerhoesitettä, ja viimeisessä kappaleessa käsittelen tutkimusmenetelmäni kautta nousseet kehitysehdotukset kerhotoiminnalle.

2 KOULULAISTEN LOMAKERHO RY

Koululaisten Lomakerho ry on vuonna 2015 perustettu ilmaisu- ja liikuntapainotteinen kerho, joka järjestää toimintaa 7-12-vuotiaille lapsille koulujen loma-aikoina. Kerhon arvoihin kuuluu kantaa huolta perheiden arjesta huolehtien lapsesta ja hänen perustarpeistaan ja turvallisuudestaan vanhempien ollessa työssä. Kerhotoiminnassa jokainen lapsi huomioidaan yksilöllisesti hänen kehitystasonsa mukaisesti. Kerhossa harjoitetaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja lapsen kognitiivinen eli tiedollinen taso huomioiden. Samalla yhdessä touhuten lapsen sosiaaliemotionaaliset taidot kehittyvät. Psykologian ja liikunnan tohtori Marja Kokkonen (2018) toteaa, että liikunnan opettajalla tai valmentajalla on suuri vastuu siitä, millaisia tehtäviä lapsille annetaan ja miten toiminta järjestetään, eli antavatko nämä annetut tehtävät mahdollisuuden myös vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Tämä sama lainalaisuus pätee myös kerhotoiminnassa.

Kerhossa ohjaajat pitävät huolen siitä, että kerhopäivien ohjelma on sellaista, että se aktivoi lapsia liikkumaan, myös passiivisemmat lapset huomioiden. Kerho-ohjelmatarun suunnitellaan tarkoin etukäteen ennen kerhojakson alkua, jossa päivittäiset toiminnot vaihtelevat, ja jossa pyritään osaksi myös vapaaehtoisuuteen sekä kuuntelemaan lasten toiveita. Kerhotoiminnassa ohjatut ryhmäliikuntatuokioiden sekä vapaa-aika ja vapaa itsenäinen puuhastelu vuorottelevat. On tärkeää, että lapsilla on myös vapaata pelaamista ja leikkiä yhteistoiminnallisten tuokioiden välissä. Näin toimimalla voidaan tukea lapsen mielikuvitusta, saada se liikkeelle. Samalla lapsen oma-aloitteellisuus vahvistuu.

Koululaisten Lomakerho haluaa viestiä ulospäin, että kerhotoiminta tarjoaa koulujen loma-aikoina lapselle aktiivisen, turvallisen ympäristön, jossa hän saa liikkua ja touhuta kivojen kavereiden seurassa ja luoda uusia kaverisuhteita. Yksi tärkeimmistä arvoistamme onkin kiusaamisen ja syrjinnän ehkäiseminen. Koululaisten Lomakerhossa kaikki ovat kavereita keskenään, ja lapsia on haluttu osallistaa tähän luomalla heidän kanssaan yhdessä kerhoviikoille yhteiset ”pelisäännöt”. Urheilopsykologi ja liikuntatieteiden tohtori Mikko Huhtiniemi (2018) on tässä asiassa tyytyväinen muun muassa urheiluseurojen toimintaan. Hänen mukaansa urheiluseurat ovat syrjimisessä edellä muita ja huomioivat osallistamisen erittäin hyvin.

Koululaisten Lomakerho ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka on myös uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Kerho-ohjaajina toimivat kasvatustieteen ammattilaiset, ja tarpeen vaatiessa kerho ottaa myös harjoittelijoita mukaan toimintaansa.

Olen itse kerhotoiminnan perustajajäsen sekä työskentelen kerhossa sekä ohjaajana että kerhovastaavana. Koenkin, että kerho-ohjaajana olen osaltani vaikuttamassa haasteen ytimessä, kantamassa vastuuta yhteisestä huolenaiheesta, ja että yhdistyksellämme on tärkeä tehtävä yhteiskunnallisesta perspektiivistä katsottuna. Monet urheiluseurat ja yhdistystoimijat ovat joutuneet ottamaan vastuun siitä, että lapsen ja nuoren kuukausittainen 20 tunnin liikuntamäärä täytyisi, sillä koululiikunnan määrä ei ole vielä riittävällä tasolla (Janne Salmi, 2018).

Koululaisten Lomakerho järjestää lapsille turvallisen, aktiivisen lomaviihtopaikan koulujen loma-aikoina, pääasiassa kesälomilla. Rajatakseni opinnäytetyön aiheeni paremmin, tutkimukseni käsittelee vain liikuntapainotteista toimintaa. Tämä ei tosin rajaa täysin pois ilmaisullista osiota, sillä kerhon ilmaisulliset leikit ja pelit ovat useimmiten myös liikunnallisesti aktivoivia harjoitteita.

Kerhon ykkösprioriteetti on aktivoida lapsia, niin että lapset innostuisivat liikkumaan ja liikkuminen kehittyisi tasolle, että lapsi liikkuisi huomaamattaan. Lapsen liikkumisesta tulisi elämäntapa, joka kulkisi luonnollisena osana arkea läpi elämän. Tähän tavoitteeseen Koululaisten Lomakerho pyrkii vastaamaan ulkoliikunnalla. Kerhopäivät kuluvatkin aktiivisesti Kupittaa puistoalueilla leikkien ja pelaten. Vain sadepäivien ja -tuntien ajan olemme sisätiloissa. Lapset liikkuvat huomaamattaan paljon enemmän, kun pääsevät touhuamaan ulos. Ulkoliikunta onkin kerhotoiminnan valttikortti, jolla on paljon vaikutusta lasten aktiivisuuteen.

3 TUTKIMUSTULOKSET HUOLESTUTTAVAT

Halusin ottaa tutkimustyöni taustalle vertailuksi muutamia tutkimustuloksia osoittaakseni, että huoli lasten liikkumattomuudesta ei ole turha. Tästä olevaa tutkimustietoa löytyy jo jonkin verran. Minä valitsin mielenkiintoisimmat, joista löysin tutkimukselleni sopivaa vertailutietoa. Liikkumattomuuden jäljillä -teoksen (2017) lisäksi vertailututkimuksiksi valikoituivat Kouluterveyskysely 2017 sekä Moi Mobiili -operaattorin toteuttama kyselytutkimus 5-15-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Moi Mobiili -operaattorin kyselytutkimuksessa (2017) joka toisen lapsen vanhempi ilmoitti lapsensa käyttävän älypuhelintaan liikaa. Lisäksi vanhemmille teetetty kyselytutkimus paljasti, että jopa 83 prosentilla 5-15-vuotiaista lapsista on omassa käytössä oleva tabletti tai älykännykkä. Suurimmalle osalle älypuhelin hankittiin koulun aloittamisen aikoihin. (Moi Mobiili -blogi 2018.) Lisäksi käyttömäärät ylittivät selkeästi ruutuajan päiväsuosituksen. Älypuhelimien ja tabletin käytön arvioitiin olevan keskimäärin noin 2,5 tuntia normaalin viikonlopun yhtenä vapaapäivänä, ja joka viidennen lapsen vanhempi arvioi käytön olevan yli kolme tuntia päivässä (Moi Mobiili -kyselytutkimus 2017).

Kouluterveyskyselyn 2017 tulokset 4.-5.luokkalaisten osalta ovat karua kertomaa, sillä vähintään tunnin päivässä viimeksi kuluneen viikon aikana liikkuneita oli vain 45,1 prosenttia kaikista vastanneista. Huomion arvoista tässä on myös se, että näiden tutkimustulosten mukaan tytöt liikkuvat huomattavasti vähemmän kuin pojat. Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin (2010) toteavat, että samalla kun poikien tulisi vähentää ruutu-aikaa, tyttöjä tulisi entistä enemmän kannustaa liikuntaharrastusten pariin (Vanttaja ym. 2017, 16).

Myös kouluissa toteutettavat Move-mittaukset osoittavat, että yhdellä kolmasosalla lapsista on heikko fyysinen toimintakyky, kertoo Turun kaupungin järjestötoiminnan päällikkö Terhi Anttila (2018). Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen (2003) tuovat tutkimuksessaan esille, että Turku Liikkeelle -projektin tulokset osoittavat, että liikunnallisesti passiivisia 7-15-vuotiaista nuorista on 14 prosenttia (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 15).

Mielestäni olisikin tärkeää pohtia, kuinka saisimme passiivista ryhmää edustavat 7-15-vuotiaat aktivoitua; mitkä ovat ne keinot, millä liikuntakiinnostus herätetään. Vantta- ja n. (2017, 42) mukaan liikuntaan sosiaalistumisen näkökulmasta asiaa on lähes tyttävä liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikuttavista taustatekijöistä. Vuoden 2013 turkulaisnuorille ja nuorille aikuisille tehdystä kyselystä käy ilmi, että keskisimpinä tekijöinä ovat vaikuttaneet ystävät, urheiluseurat ja omat vanhemmat (Mt. 43).

Liikuntatieteiden tohtori ja urheilupsykologi Mikko Huhtiniemi (2018) toteaa, että liikuntaympäristöihin on kiinnitettävä enemmän huomiota mainitsemalla esimerkkinä koulujen pihojen rakentamisen. Hänen mukaansa pihoista on tehtävä sellaisia, jotka innostavat ja houkuttelevat lapsia liikkumaan. Mielestäni voisimme pikkuhiljaa tulla pois vanhentuneesta ajatusmallista ja ottaa lapset mukaan vaikuttamaan, he ovat tässäkin asiassa parhaita asiantuntijoita.

Huolestuttavaa onkin se, että Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan tässä kehityksessä ei olla vielä edetty tarpeeksi pitkälle. Kysyttäessä 4.-5. luokkalaisilta mahdollisuuksista koulun piha-alueen suunnitteluun, 45,1 prosenttia kaikista vastanneista vastaa, että ei ole päässyt lainkaan vaikuttamaan asiaan (kts. kuvio 1). Maamme sisällä on selkeästi alueellisia eroja, kuinka lapset onnistutaan ottamaan mukaan suunnitteluun. Lapsia on osattu osallistaa eniten Kainuussa (59,1 prosenttia) ja vähiten asiaan ovat päässeet vaikuttamaan Pohjanmaan (48,5 prosenttia) lapset. Tytöt ja pojat ovat päässeet vaikuttamaan koko maassa melko tasavertaisesti sekä piha-alueiden suunnitteluun (ks. kuvio 1). Lasten vaikuttamismahdollisuuksiin välituntitoiminnan suhteen on panostettu viime vuosina selkeästi enemmän. Kysyttäessä 4.-5. luokkalaisilta mahdollisuudesta vaikuttaa välituntitoimintaan, 74,2 prosenttia kaikista vastanneista kertoi saaneensa vaikuttaa (Kouluterveyskysely 2017).

Kuvio 1. Koulun piha-alueen suunnitteluun osallistuneet koko maassa.

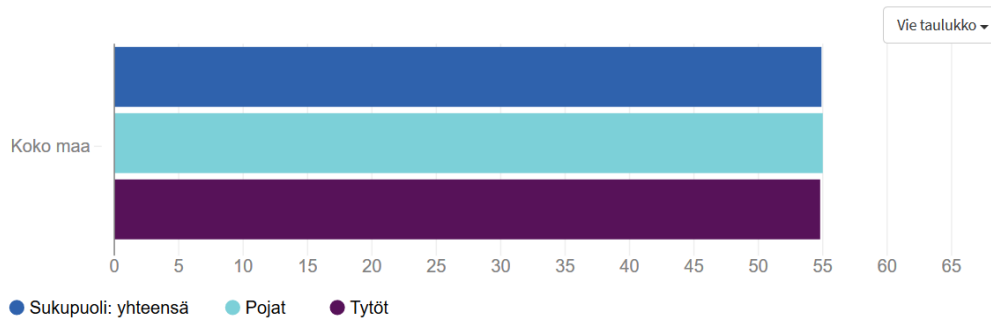
Perusopetus 4. ja 5. luokka v. 2017

Lähde: Kouluterveyskysely

[Lue lisää](#)

Indikaattori: Osallistunut koulun piha-alueiden suunnitteluun, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden lasten osuudesta (%), jotka ovat olleet mukana suunnittelemassa koulun piha-alueita kuluvan luokan aikana.



4 YHTEISTOIMINNALLISEN OPPIMISEN ULOTTUVUUDET

Tässä kappaleessa käsittelen yhteistoiminnallista oppimista (ks. jäljessä kuvio 4). Tuon esille yhteistoiminnallisen oppimisen teoriaa ja siihen liittyvää käsitteistöä. Lapsen eri kehitystasoja käsittelen työssäni vain lyhyesti. Käsittelen lisäksi vuorovaikutusta: ryhmädynamiikka ja sen muodostumista, ja tuon esille erilaiset oppijat ryhmässä, sillä eri yksilöiden huomioiminen on tärkeää. Puhun lopuksi positiivisesta, sosiaalisesta riippuvuudesta, joka on ryhmää kannatteleva voima. Halusin käsitellä näitä osa-alueita työssäni, sillä koen, että nämä kaikki ovat tärkeitä osallisuuden edistämisessä; näiden tiedostaminen ja huomioiminen luo hyvän kasvualustan myös kerhotoiminnalle. (ks. kuvio 3.)



Kuvio 3. Positiivisen vuorovaikutuksen muodostuminen.

Yhteistoiminnallinen oppiminen (cooperative learning) on 1970-luvulla syntynyt pedagoginen suuntaus. Suurempien opetusryhmien sijaan painotetaan keskustelua käyviä, tehtäviä tekeviä pienryhmiä, joissa korostetaan jokaisen ryhmän jäsenen aktiivista osallistumista yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi sekä jäsenten positiivista keskinäistä riippuvuutta. (Repo-Kaarento 2010, 33.) Yksi tutkimuskysymyksistäni olikin,

kuinka toiminnallisella oppimisella voidaan lisätä lapsen aktiivisuutta ja oppimista liikunnallisissa tuokioissa. Koululaisten Lomakerhossa isompi ryhmä pyritäänkin välillä ohjatuissa tuokioissa eriyttämään pienemmiksi toimintaryhmiksi, ja vapaassa leikissä ja pelaamisessa ryhmistä muodostuu itsestään pienempiä ryhmiä, jolloin yhteistoiminnallinen oppiminen korostuu.

Pedagoginen viihtyminen perustuu luontaiseen uteliaisuuteen sekä turvallisuuden tunteeseen. Luontainen uteliaisuus herättää lapsissa kiinnostuksen ja innostuksen, jotka lopulta synnyttävät yhteisen oppimisen ilon. Pedagogisen oppimisen kulmakivinä toimivat myös yhteistoiminnalliset, vuorovaikutuksen mahdollistavat työtavat. (Haapaniemi & Raina 2014, 76.) Mielestäni kokonaiskuvan hahmottaminen on tärkeää; voidakseen toimia ohjaustyössä koko ryhmää ja kaikkia yksilöitä tukien ohjaajan on otettava huomioon erilaiset oppijat sekä ymmärrettävä erilaisia ryhmäilmiöitä. Lisäksi ohjaajalla on mielestäni oltava tietynlaista tunneälyä ja herkkyyttä tunnistaa ryhmän vuorovaikutuksessa esiintyviä tilanteita ja niihin liittyviä tunteita. Ohjaajan on saatava myös lapsissa aikaan tunne, että vain yhdessä toimimalla he voivat suoriutua tehtävästä.

Nykyään oppija nähdään itsenäisesti ajattelevana ja itseohjautuvana yksilönä, jolle kuuluu antaa vastuu omasta oppimisestaan. Kyseessä on aktiivinen oppimiskäsitys, jonka mukaan oppija on aktiivinen, ja hän asettaa yhdessä toisten kanssa sekä itsenäisesti tavoitteita ja ratkaisee ongelmia. Oppiminen yhdessä lisää luovan ja kriittisen ajattelun sekä ongelmanratkaisun taitoja ja lisää kykyä ymmärtää erilaisia näkökulmia. (Hellström ym. 2015, 89-90.)

4.1 Kerhotoiminta lapsen kehityksen ja toiminnan tukena

Koululaisten Lomakerhon kesän 2018 kerhoviikon ikäjakauma oli seuraava: 7-8-vuotiaita 50 prosenttia, 9-10-vuotiaita 43 prosenttia ja 11-12-vuotiaita 7 prosenttia. Joka kesä suurin osa toimintaan osallistuvista lapsista on 7-8-vuotiaita, jakauma on yleensä kuitenkin selkeämpi kuin viime kesänä.

Tämä on huomioitava kerhotoiminnassa tarkoin, sillä 7-8- vuotiaat ovat liikunnallisessa aktiivisuudessaan niin kutsutussa nivelvaiheessa. Tämä tarkoittaa sitä, että heidän kokonaisaktiivisuuden määrän lisääntyminen pysähtyy ja kääntyy samalla laskuun. (Sääkslahti 2015, 129.)

Sääkslahti (Mt. 129) nimeää ilmiölle kaksi syytä; paikallaanoloa suosivat opetusmenetelmät rajoittavat lasten aktiivisuuden määrää, lisäksi lasten ajankäyttö erilaisten elektronisten laitteiden parissa lisääntyy nopeasti. Onkin äärimmäisen hyvä, että uusi peruskoulun opetussuunnitelma (1.8.2016) on huomionnut tämän, ja viime vuosina koulumaailmassa on alettu panostamaan enemmän liikkeeseen myös muilla kuin liikunnan oppitunneilla. Toivonkin tämän kehityskaaren jatkuvan ja tätä kautta lasten liikkeen lisääntyvän entisestään.

Hakalan (1999, 77) mukaan eritasoisten oppijoiden kasvua kohti entistä suurempaa vastuunottoa omasta oppimisesta voidaan liikunnassa aktiivisesti tukea. Toteutustavaksi Hakala (Mt. 77) ehdottaa yhteistoiminnallisia ja itsenäisiä vastuunottoa edellyttäviä tehtäviä ja tilanteita, joissa oppijoilla ja yksittäisellä oppijalla on tilaa myös omille päätöksille, valinnoille ja pohdinnoille. Kerhossamme opitaankin suurimmaksi osaksi yhteistoiminnallisesti, sillä kerhomme ohjelma sisältää enimmäkseen pelejä ja leikkejä, kuten jalkapalloa, puistopesistä, koripalloa, polttopalloa, tervapataa ja monia erilaisia tutustumisleikkejä sekä ilmaisullisia leikkejä.

Liikunnan ohjaamisen ja opettamisen taustalla on erilaisia lainalaisuuksia. Ohjaajan on mielestäni pyrittävä ottamaan toiminnassaan huomioon lapsen kehitys ja sen osa-alueet. Sosiaaliemotionaalisen eli vuorovaikutuksellisen alueen lisäksi on huomioitava lapsen fyysinen ja motorinen kehitys, kognitiivinen eli tiedollinen alue sekä lapsen psyykkinen kehitys. Jokainen lapsi on aina oma persoonansa, joka on hyvä pitää mielessä. Kaikkiin lapsiin ei esimerkiksi tehoa samat keinot ohjattaessa. Oppijan positii-visen minäkäsityksen kasvua voi lisätä vain kaikki lapsen kehitystasot huomioiden.

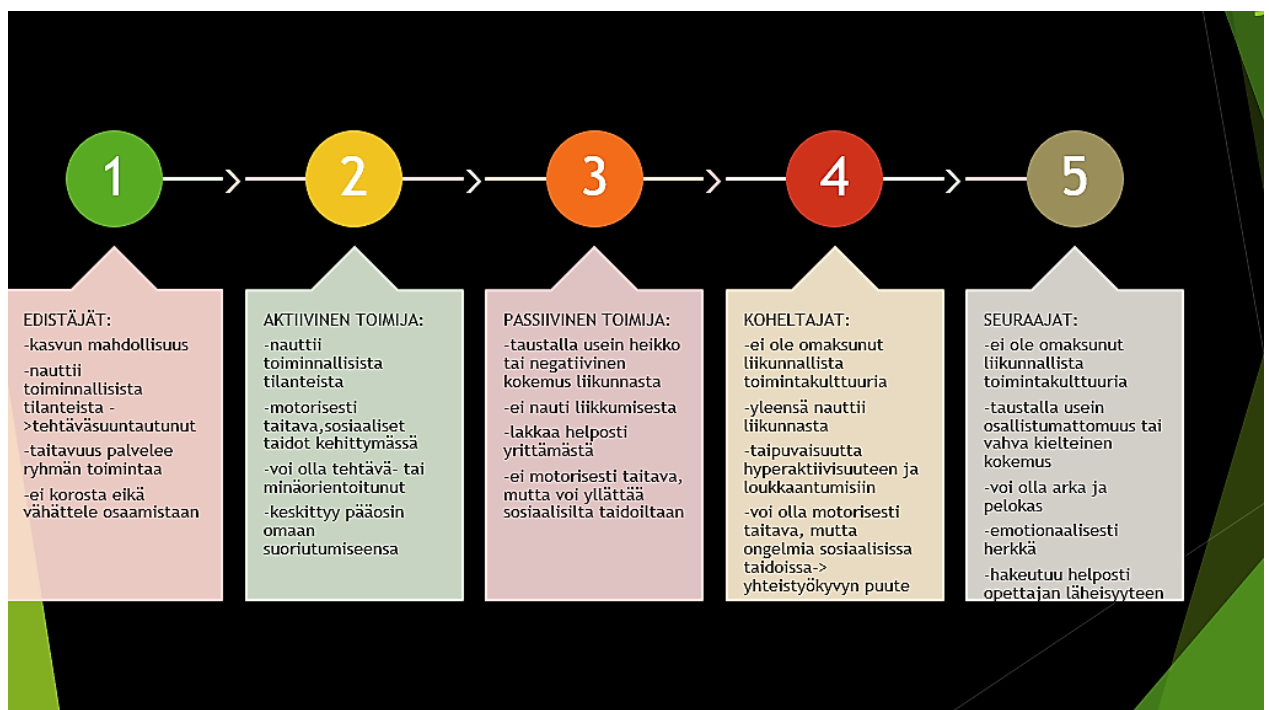
Fyysis-motorinen alue käsittää motoristen perustaitojen, liikehallinnan sekä fyysisen kunnan kehittämisen, kognitiivinen kehitys taas tarkoittaa lapsen ymmärtämisen tasoja ja siinä kehittymistä, joka sisältää havaintomotoriset taidot, käsityksen itsestä liikkujana, leikkien ja pelien sääntöjen ymmärtämisen sekä luovuuden. Sosiaaliemotio-

naalinen kehitys sisältää tunteet ja tunne-elämysten käsittelyn. Tähän liittyvät ihmis-suhdetaidot, joita tulee liikunnallisessa toimintakulttuurissa kehittää vuorovaikutuk-sessa yhteistoiminnallisuuden kautta. (Hakala 1999, 126; Sääkslahti 2015, 163-166.)

4.2 Yksilötasosta ryhmädynamiikkaan ja osallisuuteen

Liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvaminen on sosiaalistumisprosessi ja oppimis-prosessi, joka vaatii samalla lapselta myös kasvua hyviin tapoihin ja suvaitsevaisuu-teen (Hakala 1999, 103). Hakalan (Mt. 103) mukaan tätä tukee virikkeellinen ympä-ristö, sopivat tilat ja suorituspaikat liikuntatoiminnoille, toimintaan sopivat liikunta-välineet sekä turvallinen oppimisilmapiiri, joka on pääosin tehtäväsuuntautunut. Li-säksi mielestäni ohjaajalla on erittäin suuri rooli, sillä asiansa osaava, liikuntaa arvos-tava ohjaaja tukee positiiviseen liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvua.

Liikunnan toimintakulttuurissa on huomioitava erilaiset oppijat. Jokainen lapsi on eri-lainen; lapset kokevat liikunnalliset oppimistilanteet eri tavalla. Liikunnallisessa toi-mintakulttuurissa on aina mukana edistäjiä, toimijoita, koheltajia ja seuraajia, ja nämä kaikki tyypit edustavat erilaista toimintakulttuuria. (ks. kuvio 4.)

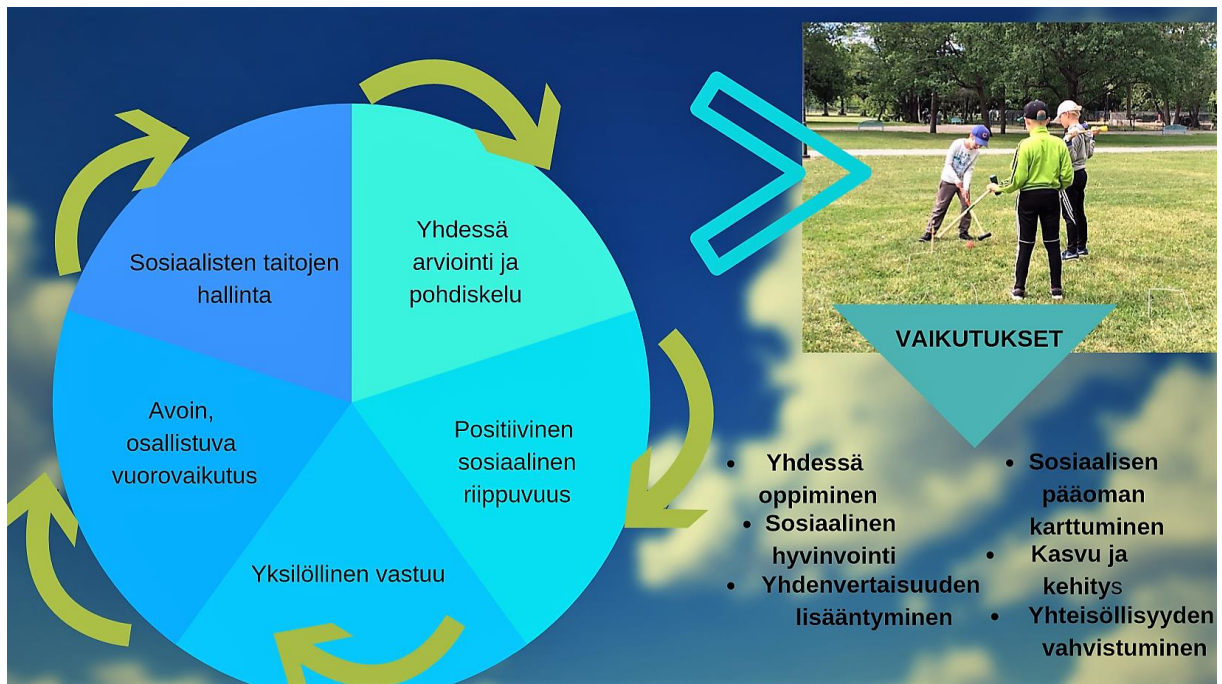


Kuvio 4. Erilaiset oppijat liikunnallisessa toimintakulttuurissa.

Kaikki lapset ovat erilaisia synnynnäisten ominaisuuksiensa ja kokemustensa vuoksi ja he kasvavat näiden sekä erilaisten luonteenpiirteidensä ja alkeellisten tavoiteorientaatioidensa seurauksena erilaisiksi liikuntatilanteiden toimijoiksi ja oppijoiksi (Hakala 1999, 97). Alkeellisella tavoiteorientaatiolla Hakala (Mt. 97) tarkoittaa sitä, onko oppija enemmän minä- eli kilpailukeskeinen vai ohjaako hänen aktivoitumistaan ja oppimistaan tehtäväorientaatio. On myös huomioitava, että liikunnan oppimistilanne on erityinen poikkeavan oppimisympäristön, oppimistilanteiden kokonaisvaltaisuuden, fyysisen toiminnallisuuden sekä korostuneen yhteistoiminnallisuuden vaatimusten vuoksi. Lisäksi liikunnallisissa oppimisympäristöissä mahdolliset tunne-elämän vaikeudet voivat nousta herkemmin esille. (Mt. 97-98.)

Koko ryhmän menestyminen on kiinni siitä, kuinka ryhmän jäsenet menestyvät. Tämä positiivinen sosiaalinen riippuvuus on koko yhteistoiminnallisen oppimisen ydin. Kun ryhmän jäsenet tuntevat toimivansa yhdessä ja sen, että yhteinen menestyminen hyödyttää lopulta heitä kaikkia, on heillä tällöin syy ja motivaatio työskennellä ja ponnistella yhdessä saavuttaakseen asetetun päämäärän. (Hellström, Johnsson, Leppilampi & Sahlberg 2015, 93.)

Liikuntapainotteisessa kerhotoiminnassa lapset ovat valmiita panostamaan yhteistyöhön ja laittavat yleensä itsensä likoon täydellisesti. Viime kesänä oli esimerkiksi ilo seurata lasten yhteistyötä patsastelussa, suunnistuksessa sekä krocketissa. Patsastelu on leikki, jossa lapset rakentavat ryhmänä patsaan jonkin annetun teeman mukaisesti, ja meidän teemamme oli teemapäivän mukaan viidakko. Ohjaajana oli palkitsevaa nähdä, kuinka lapset ottivat pelatessaan ja leikkiessään toisensa huomioon ja antoivat toisilleen yhteisymmärryksessä rakentavia neuvoja ja jakoivat ideoita, ja kuinka he yhdessä iloitsivat saavutetusta päämäärästä. Yhteistoiminnallisuuden kautta ryhmädynamiikka vahvistui pala palalta ja loppuviikosta ryhmä toimi yhdessä kiitettävästi eri yksilöiden huomioidessa toisensa. Yhteisöllisyys lisääntyi ja samalla jokaisen sosiaalinen pääoma sekä hyvinvointi kasvoivat (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Yhteistoiminnallisuuden osatekijät ja sen vaikutukset Hellström ym. (2015, kuvio 2) pohjalta.

Ryhmän muodostumisvaiheessa oppijat hakevat rooliaan ja testaavat asemaansa toisiinsa. Lisäksi ryhmässä toimijat yrittävät samalla selvittää, mitä heiltä odotetaan. Vuorovaikutus voi joskus olla aikuisen silmissä jopa kaoottista, mutta tällä on tärkeä tehtävä; vain näin ryhmälle muodostuu tietyt vuorovaikutusnormit. (Haapaniemi & Raina 2014, 144-145.) Kerhotoiminnassa yhdessäolon jakso on yleensä hyvin lyhyt, joten tämä tuo ryhmän vuorovaikutukselle ja normien muodostumiselle omat haasteensa. Kyseessä on yllensä ennalta toisilleen tuntemattomat lapset, poikkeuksena kaverukset, jotka osallistuvat samalle kerhoviikolle. Ohjaajalla onkin kerhoviikon aikana suuri rooli, jotta ryhmädynamiikka saadaan toimimaan edes jollain tasolla.

Ryhmän toiminta sisältää aina ryhmäprosessin vaiheet, ja ohjaajan rooli on tukea ryhmän rakenteen vahvistumista ja olla ryhmän tukena näissä vaiheissa. Haapaniemi & Raina (Mt. 145) painottavat että on tärkeää antaa sellaisia tehtäviä, jossa ryhmän positiivinen riippuvuus ja kiinteys lisääntyvät, kun ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Heidän (Mt. 145) mukaansa kaikkien ryhmän jäsenten vastuun kantaminen helpottuu, kun tehtäväroolit selkeytetään, ja näin varmistetaan samalla, ettei ryhmässä ole niin sanottuja vapaamatkustajia. Kun ryhmä oppii ja roolit kasvavat,

voidaan kerhotoiminnassakin vastuuta pikkuhiljaa lisätä sekä kasvattaa ryhmän jäsenten vapautta toimia.

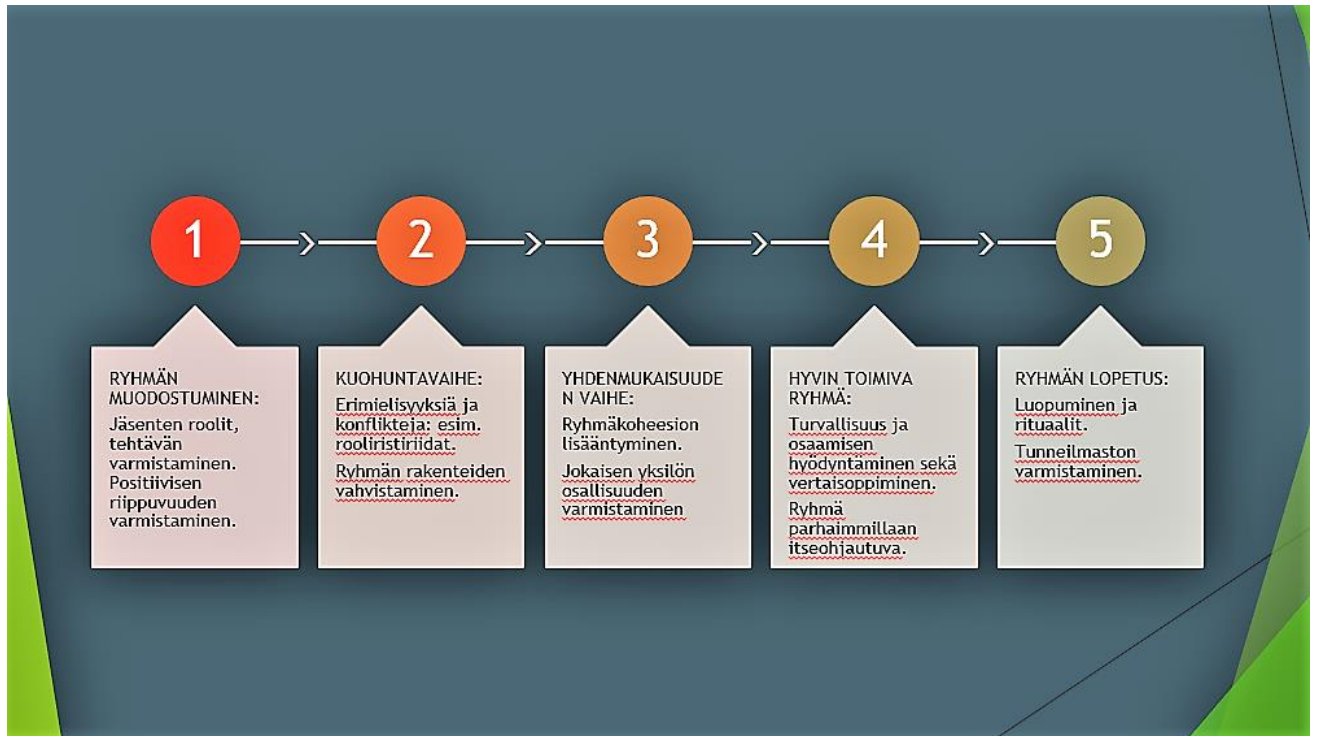
Ryhmäprosessin vaiheet ovat: ryhmän muodostuminen, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuuden vaihe, hyvin toimiva ryhmä sekä ryhmän lopetus. Kerhoviikko lyhykäisyydestään huolimatta sisältää yleensä nämä kaikki vaiheet. Vain harvoin käy niin, että ryhmää ei saada toimimaan ja ponnistelemaan yhteisten päämäärien eteen. Kuohuntavaihe alkaa, kun tutustuminen ja tätä kautta luottamus on kasvanut ryhmän jäsenten välillä riittävästi (Haapaniemi & Raina 2014, 144). Tämän olen urani aikana kokenut jokaisen kerhoryhmän kohdalla. Koska oppijat uskaltavat jo ilmaista mielipiteensä ryhmässä, on ohjaajan tiedostettava asia ja tukea ryhmän rakenteita, sillä tällöin ryhmässä vallitsee suurin riski konfliktien syttymiselle.

Ryhmän pysyessä yhdessä konflikteista huolimatta, ryhmän koheesio yleensä lisääntyy ja tällöin päästään yhdenmukaisuuden vaiheeseen. Ryhmän yhteistyön perustana on tässä vaiheessa luottamus ja turvallisuuden tunne. Lisäksi tehtävien suorittamiselle on löydetty tuttuja muotoja ja rakenteita. Ryhmän jäsenet osaavat jo verrata kokemuksiinsa muista ryhmätoiminnoista saamiinsa ja oppivat nyt ymmärtämään lisää yleisistä vuorovaikutusmekanismeista. (Mt. 146.) Tässä vaiheessa ohjaajan ei kannata luottaa vielä liikaa, että tämä tilanne pysyy. Ohjatessa onkin hyvä tukea jokaisen yksilöllistä ilmaisuvapautta sekä kannustaa lapsia rohkeasti erilaisten mielipiteiden esittämiseen siten, että ryhmä ottaa ne myönteisesti vastaan. (ks. kuvio 6.)

Tästä päästään lopulta toimivaan ryhmään. Tällöin ryhmällä on olemassa jo selkeät yhteiset tavoitteet, ja he osaavat hyödyntää yhdessä kaikkien ryhmän jäsenten osamista tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä kohtaa ohjaajan ei tarvitse olla enää jatkuvasti sinänsä ohjaustilanteessa läsnä vaan voi seuralla vierestä ryhmän toimintaa. Ohjaajan on oltava kuitenkin edelleen lasten välittömässä läheisyydessä ja saatavilla, ja ohjaaja puuttuu vain tarvittaessa ryhmätoimintaan. (ks. kuvio 6.)

Varsinkin kerhotoiminnassa ryhmän lopetusvaihe korostuu kerhojakson lyhyiden vuoksi. On tärkeää, että ohjaaja varmistuu siitä, että kaikilla on ollut kiva kerhoviikko. Ryhmän lopettamiseen olisikin hyvä kiinnittää enemmän huomiota, sillä ryhmän hyvästelyyn kuuluu aina tiettyjä rituaaleja (Mt. 147). Kerhoviikon aikana syntyy usein uusia kaverisuhteita, ja viiden päivän kerhoviikon jälkeen on uudesta ystävästä erottava.

Ohjaajana olen kannustanut vanhempia olemaan aktiivisia asian tiimoilta, jotta kaveruus säilyisi myös kerhojakson jälkeen. (ks. kuvio 6.)



Kuvio 6. Ryhmän kehitys ja muodostuminen vaiheittain.

5 YMPÄRISTÖTEKIJÄT JA MONINAINEN OHJAAJUUS

Tässä kappaleessa käsittelen ohjaajuutta hyvin monipuolisesti, sillä ohjaaja on kerhotoiminnan sydän. Lisäksi tuon esille virikkeellisen toimintaympäristön sekä sen vaikutuksen lapsen liikkeeseen. Koska ohjaajuuteen liittyy paljon erilaisia lainalaisuuksia, haluan tuoda esille yksilön aidon kohtaamisen sekä kannustavuuden. Kappaleen 5.2 lopussa käsittelen myös onnistumisen kokemusten tärkeyttä liikunnallisissa oppimistilanteissa.

Ohjaaminen on aina prosessi, joka sisältää erilaisia vaiheita, ja samat vaiheet toistuvat samanlaisina sekä yksilö- että ryhmäohjauksessa. Ohjausprosessi aloitetaan aina tavoitteen asettamisesta. Kun on kyse ryhmätoiminnasta, tavoitteet määritellään muun muassa ryhmän koon, iän, sukupuolijakauman, taitotason sekä toimintaympäristön mukaisesti. (Kalliola & Kurki ym. 2010, 77.) Kerhotoimintamme suunnittelussa on huomioitu sekä ohjattu toiminta että lasten omaehtoinen, vapaa leikki ja pelaaminen. Ohjattujen tuokioiden välissä pyrimme kannustamaan lapsia leikkimään ja pelaamaan yhdessä, jotta jokainen tuntisi olonsa ryhmässä turvalliseksi ja lapsen sosiaaliemotio-naaliset taidot kehittyisivät.

Jotkut lapset ovat arempia osallistumaan itseohjautuvasti. Tällöin yleensä kannustan lasta menemään mukaan tai pyydän reippaampia kerholaisia houkuttelemaan kaveria mukaan peliin, ja usein tämä toimiikin. Haapaniemen & Rainan (2014, 81) mukaan yhdessä leikkiminen on paras keino silloin, kun ryhmään haetaan turvallisuutta. Haapaniemi & Raina (Mt. 81) painottavat kuitenkin, että tehokkain tapa on, kun leikki syntyy itseohjautuvasti lasten omasta aloitteesta. Itse koen, että lasten omaehtoisen liikumisen varmistamiseksi tarvitaan paljon suunnittelutyötä. Kerhotoiminnan taustalakin on oleellisia periaatteita, joita on hyvä pohtia etukäteen.

Seuraavat asiat pitävät sisällään keskeiset liikuntakasvatuksen arvot, jotka olisi hyvä huomioida liikunnallisessa toimintakulttuurissa: millaisessa ympäristössä, millä tavalla ja milloin lapsilla on mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan, millaiset asioita voidaan toteuttaa aikuisen seurassa ja millaisia kokeiluja lapset saavat toteuttaa itse vapaasti, ja ovatko nämä samat säännöt voimassa sekä ulkona että sisätiloissa. Onko li-

säksi jotain, joka on ehdottomasti lasten turvallisuuden nimissä kiellettävä? Missä liikuntavälineitä olisi hyvä säilyttää, jotta lapset voisivat käyttää niitä mahdollisimman vapaasti? (Sääkslahti 2015, 170, 171.)

Yhteisesti sovitut säännöt tuovat ryhmän toimintaan turvallisuutta, ja kerhosäännöt voidaan hyvin luoda myös yhdessä lasten kanssa. Kun lapset osallistetaan, he myös sitoutuvat paremmin noudattamaan sääntöjä ja vahtivat samalla myös toisiaan noudattamaan niitä. Jokaiselle lapselle on turvattava sekä henkinen – että fyysinen turvallisuus.

Haapaniemi & Raina (2014, 78) painottavat, että tunteet vaikuttavat vahvasti oppimiseen, ja turvallisuuden tunne on ehkä tärkein emootio hyvinvoinnin kannalta. Heidän (Mt. 76-77) mukaansa oppijoille tulisikin antaa entistä paremmat mahdollisuudet vaikuttaa heitä koskeviin asioihin, ja vuorovaikutukseen on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Leskisenoja (2017, 22) kuuluttaakin positiivisen pedagogiikan perään ja varmistui väitöskirjaa aiheesta tehdessään, että hyvinvointia on mahdollista opettaa. Hänen (Mt. 40) mukaansa kasvattajia velvoitetaan opettamaan sellaisia arvoja ja taitoja, jotka kasvattavat positiiviseen ajattelutapaan sekä samalla myönteisten tunnetilojen tiedostamiseen ja hyödyntämiseen.

5.1 Virikkeellinen ja turvallinen toimintaympäristö

Ohjaustoiminnan turvallisuus on jaettu kahteen eri osa-alueeseen. Nämä ovat fyysinen ja psyykinen turvallisuus, jotka on huomioitava ohjaustoiminnan eri vaiheissa (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 92.) Koululaisten Lomakerholle on luotu turvallisuussuunnitelma. Jokaisen lapsen turvallisuus on pystyttävä turvaamaan ja mahdolliset riskit on myös kartoitettava. Ohjaajan on pohdittava etukäteen, mitä riskejä on olemassa ja kuinka mahdolliset riskit pystytään välttämään. Itse pyrin vastaavan ohjaajan roolissa pohtimaan myös kokonaiskuvaa ja puutun tarvittaessa ohjaajan työskentelyyn, jos näen toimintaan liittyvän turhia riskejä.

Yhtenä aktiviteettina kerhossamme on uinti (3 päivä/viikko), joka on monen lapsen mielestä parasta kerhotoiminnassamme. Turvallisuuskäytäntöihimme kuuluu, että jo-

kainen lapsi tekee uimatestin ennen mahdollista isoon altaaseen pääsyä, vaikka vanhempi olisikin ilmoittanut ennakkotiedoissa lapsen osaavan uida. Arvio voi olla joissakin tapauksissa väärä, ja testaamalla lapset vältymme mahdollisilta riskeiltä.

Hyvin virikkeellinenkin ympäristö ei tarkoita turvattomuutta, jos riskit on etukäteen kartoitettu ja niitä pyritään ennaltaehkäisemään. Esimerkkinä käytän tässä kohtaa kerhomme toimintaympäristöä. Puistoalueena Kupittaa puisto on erittäin laaja, mutta me olemme määritelleet ennalta tarkasti alueet, missä liikumme. Lisäksi siirryttäessä lasten kanssa yhdessä alueelta toiselle, käymme aina ensin läpi alueen säännöt, joihin tärkeimpänä kuuluu lapsille alueen rajaaminen, eli mihin heidän toimintaympäristönsä milloinkin rajoittuu. Näin pystymme huolehtimaan kaikkien turvallisuudesta kuitenkin rajoittamatta lasten toiminnallisuutta ja aktiivisuutta.

Ulkona liikkuminen mahdollistaa paljon enemmän kuin sisälläolo. Kerhossamme voimme esimerkiksi pelata puistopesistä tai jalkapalloa vapaasti sekä lapset voivat omaehtoisesti pelata krokettia, leikkiä Kymmentä tikkua laudalla tai vaikkapa hypellä hyppynarulla pitkää puistokaistaletta juosten edestakaisin. Ulkoliikunta leikkien ja pelien kautta tarjoaa lisää liikunnallisia tuokioita, ja tietynlainen leikinomaisuus palvelee niitä oppijoita, jotka eivät tunne oloaan mukavaksi perinteisten liikuntalajien parissa (Tampio & Tampio 2014, 12).

Eri tutkimukset osoittavat, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia juuri silloin, kun heille annetaan mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin, sillä ulkona on enemmän tilaa ja vapautta olla fyysisesti aktiivinen. Lapset, jotka leikkivät paljon ulkona, ovat huomattavasti aktiivisempia kuin ne, jotka viettävät enimmäkseen aikaa sisätiloissa. (Sääkslahti 2015, 133.) Haapaniemi & Raina (2014, 81) väittävätkin, että paras väline ryhmän turvallisuuden kasvattamiseen on yhdessä itseohjautuvasti syntyvä leikkiminen, sillä ulkopäin johdettava ei heidän mukaansa lisää vastuun kantamista eikä tue luonnollisten roolien syntymistä.

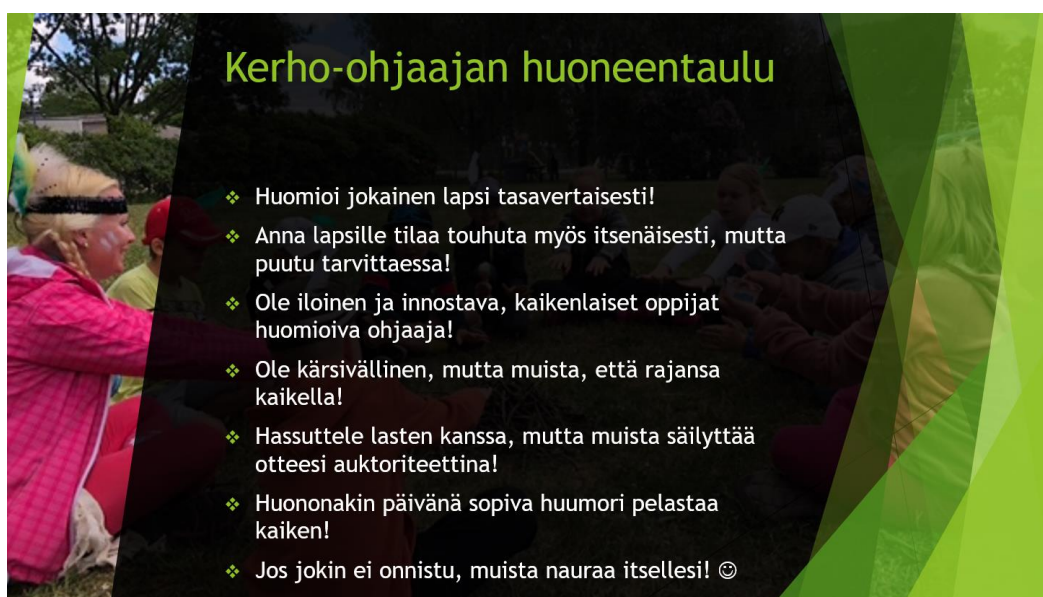
5.2 Avainasemassa aito ja kannustava ohjaajuus

Ohjaajan erilaiset ominaisuudet ja toimintatavat luovat turvallisuutta lapselle. Jokainen meistä tekee työtä omalla persoonallaan, ja jokaisella meillä on ainutlaatuinen tapa toimia lasten kanssa vuorovaikutuksessa ja ohjata ryhmää (Autio & Kaski 2005,

64). Autio ja Kaski (Mt. 64) nimeävätkin ohjaajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi aitouden. Ohjaajan onkin mielestäni oltava oma itsensä tuntevana ja kokevana aikuisena, sillä lapset vaistoavat herkästi epäaitouden.

Itse koen olevani empaattinen ohjaaja. Välitän lapsista aidosti ja näytän sen toimiesani lasten kanssa. Pidänkin välittämistä tärkeänä ohjaajan ominaisuutena. Aution ja Kasken (Mt. 66) mukaan on tärkeää, että lapset tuntevat, että he ovat pidettyjä ja tärkeitä ollessaan vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa, sillä vain näin lapset saavat tietoa siitä, että heistä välitetään, vaikka he epäonnistuisivat. Ajattelen, että ohjaajan hyvä itsetuntemus on tie lasten osallisuuden lisäämiselle. On hyvä muun muassa kiinnittää huomiota siihen, millä tavalla suhtautuu erilaisiin lapsiin ja kuinka tasapuolisesti heitä kohtelee.

Tämän kaltaisten asioiden huomioiminen edellyttää ohjaajalta jatkuvaa itsereflektiota, oman toiminnan arvioimista. Vain näin toimimalla voi saavuttaa lasten luottamuksen ja saada jokaisen lapsen tuntemaan itsensä hyväksytyksi ja olonsa turvalliseksi. (ks. kuva 1.) Lapsenmielisyydellä ja tietynlaisella heittäytymisellä saa lapset helpommin osallistumaan. Filip Flippenin sanoin: If you have a child's heart, you have his head (Leskisenoja 2017, 10). Ohjaajan on hyvä säilyttää huumorintajunsa tilanteessa kuin tilanteessa, sillä se pelastaa päivittäisessä kerhotoiminnassa paljon. Ohjaajille on luotu toiminnan avuksi huoneentaulu, joka kuvaa Koululaisten Lomakerhon arvoja (ks. kuva 1.)



Kuva 1. Koululaisten Lomakerhon ohjaajan huoneentaulu työn tueksi.

Kun puhutaan aitoudesta, haluan tässä yhteydessä tuoda esiin aidon kohtaamisen. Ohjaajan arki kulkee kohtaamistilanteesta toiseen. Kohtaamisen taito on mielestäni ohjaajan tärkein ominaisuus, ja itse koen olevani vahvin juuri tällä alueella. Olen pidetty ohjaaja mutta kuitenkin auktoriteetti lapsille juuri siksi, että kohtaan lapsen joka kerta aidosti ja kuuntelen, mitä hänellä on sanottavanaan. Jokaisesta kohtaamisesta pitäisi jäädä toisen hyväksyvä, positiivinen jälki (Hakala 1999, 38). Hän (Mt. 40) toteaa, että liikuntakasvatuksessa työskentelevien ammattitaidon tärkeimmät elementit ovat kohtaamisen taito sekä tilanneherkkyys.

Kerhotoiminnassa yhden kerhopäivän aikana on paljon erilaisia kohtaamistilanteita, joihin minun on ohjaajana reagoitava. Koen, että omat kiitettävät kohtaamistaidot luovat välittömän ja turvallisen ilmapiirin, joka edistää samalla lasten kerhoviihtyvyyttä. Vehviläinen (2014, 130) puhuukin niin sanotusta kannattelevasta orientaatiosta, jolla hän tarkoittaa tietyn kokemuksen ja tunnetilan kannattelua sekä ja ylipäänsä sitä olo-tilaa, jossa asetutaan tilanteessa läsnäolevaksi. Tämä sisältää sekä kuuntelemisen että läsnäolon taidon (Vehviläinen 2014, 122). Hänen (Mt. 123) mukaansa hyväksyvä läsnäolo sisältää kaksi asiaa: jokainen osallistuja hyväksytään ryhmän täysivaltaiseksi jäseneksi ja lisäksi osoitetaan arvostusta osallistujien kulttuurisia, ammatillisia tai muita taustoja ja keskinäisiä eroja kohtaan.

Kerholaiset vaikuttavat tosin myös itse liikunnallisissa oppimistilanteissa kaikkien viihtyvyyteen. Uskallan kuitenkin väittää, että reilun mutta auktoriteetin omaavan, luotettavan ohjaajan merkitys kerholaisten kokemuksiin liikunnallisista oppimistilanteista on vähintäänkin yhtä suuri. Hakala (1999, 41) toteaa, että opettajan merkitystä ja osuutta oppilaan kokemuksesta liikunnallisissa oppimistilanteissa ei pidä väheksyä, sillä opettaja voi omalla ammattitaidollaan tai -taitamattomuudellaan ja persoonallaan nöyryyttää tai estää nöyryytyksiä, olla luomassa iloa tai epätoivoa, lisätä tai vähentää ahdistuneisuutta ja joko luoda tai musertaa oppilaan uskon itseensä.

Tasapuolisuus voi näkyä ohjaajan työssä monella eri tasolla. Haluan tuoda esille kannustavuuden, sillä tämä on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista liikunnallisissa oppimistuokioissa. Ohjaajan on otettava toiminnassaan huomioon jokaisen lapsen sen hetkinen kehitystaso sekä kannustaa ja antaa lapselle rakentavaa ja myönteistä palautetta (Autio & Kaski 2005, 65). Kun tarkastelemme kannustavuutta päivittäisen kerhotoi-

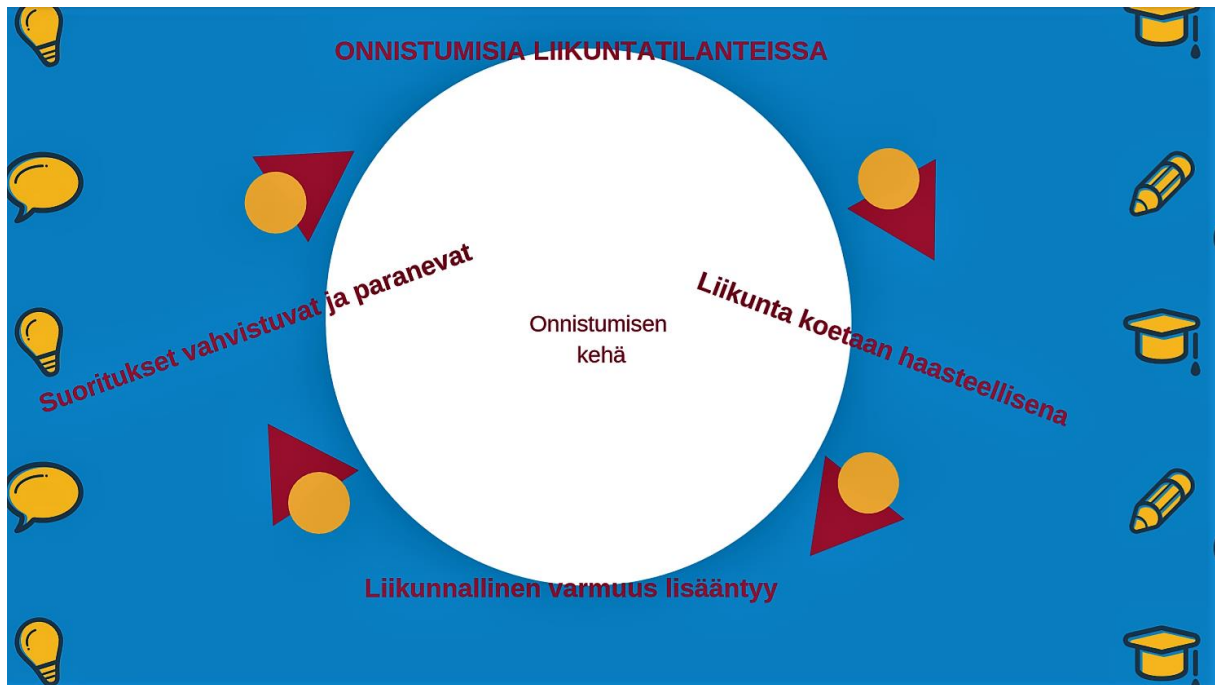
minnan kannalta, on selvää, että tavoitteellisuus ei rajoitu vain kerhopäivän tai kerhoviikon tavoitteisiin. Toimiessani kerho-ohjaajana toivon kannustavuuteni johtavan pysyvämpiin tavoitteisiin. On erittäin palkitsevaa, jos saan passiivisemmankin lapsen liikkumaan kerhopäivinä, mutta varsinainen työvoitto on se, jos saan herätettyä hänessä liikuntakipinän.

Lapset ovat hyvin erilaisia, ja heidän motivointinsa ei ole aina helppoa. Motivointikeinot on yksilöitävä eli jokaiselle on löydettävä oma, sopiva tapa liikkua hänen kehitystasonsa huomioiden. Jokaiselle lapsella taitojen oppiminen etenee omassa tahdissa (Autio & Kaski 2005, 65). Onnistumisen kokemusten tuottaminen on tärkeää, sillä lapsi motivoituu vain, jos hän kokee oppivansa uutta ja osaavansa asioita. Näin hän aktivoituu liikkumaan uudelleen ja uudelleen ja alkaa myös asettaa itselleen päämääriä ja jaksaa myös ponnistella näiden eteen.

Tämän asenteen omaksuminen johdattaa todennäköisesti myös harrastuksen pariin, ja jos lapsi saa edelleen onnistumisen kokemuksia ja viihtyy harrastuksen parissa, kokee itsensä ryhmän jäseneksi ja saa uusia kavereita, hän todennäköisesti jatkaa harrastamistaan. Aution & Kasken (Mt. 100) mukaan liikuntaharrastuksessa ohjaaja näyttelee erittäin suurta roolia siinä, miten lapsi mieltää esimerkiksi epäonnistumiset ja onnistumiset. Ohjaajan korostaessa onnistumisessa kovaa työntekoa, yhteistyötä sekä hyvää taitojen hallintaa, on hän onnistunut luomaan tehtäväsuuntautuneen eli taitojen hallintaan tähtäävän ilmapiirin. Jos ohjaaja vastaavasti toimii korostaen vastustajan kukistamista ja voittoa, luo hän suoritusta korostavan eli minäkeskeisen motivaatioilmapiirin. (Mt. 100.)

Alla esitetty kaavio kuvaa onnistumisen kehää liikuntasuorituksessa (ks. kuvio 7). Kun lapsi kokee onnistumisia liikuntatilanteissa, hän kokee liikunnan haasteellisena. Tällöin lapsen varmuus omasta suorittamisestaan ja liikkumisestaan lisääntyy. Samalla oppiminen tehostuu, jolloin lapsen suoritukset vahvistuvat ja paranevat toistojen myötä. Tällainen onnistumisen kehä voidaan saavuttaa vain, jos ohjaaja muistaa, että vain myönteiset liikunnalliset kokemukset edistävät lapsen myönteisen minäkuvan rakentumista (Autio & Kaski 2005, 98). Kannustaminen lisää siis lapsen itseluottamusta ja tunnetta, että voi luottaa omaan osaamiseensa. Kerho-ohjelma onkin suunniteltava monipuoliseksi, jotta kaikenlaiset ja kaiken tasoiset liikkujat pysytään huomioimaan,

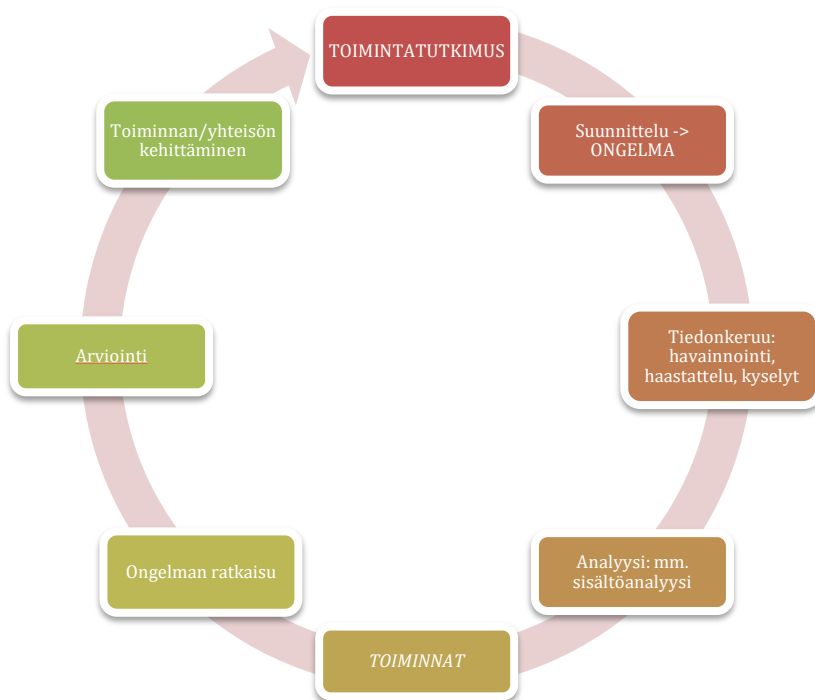
unohtamatta, että toiminnan on perustuttava perusliikunnalle ja tuettava lapsen perusmotoristen taitojen kehittymistä.



Kuvio 7. Onnistumisen kehä liikuntatilanteissa Aution & Kasken (2005, 98) pohjalta.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimukseni on toteutettu toimintatutkimuksena aidossa toimintaympäristössä. Toimintatutkimus on laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen muoto, ja se rinnastetaan usein sekä case-tutkimukseen että kehittämistutkimukseen (Kananen 2014, 27). Toimintatutkimuksella saadaan kerättyä tietoa tehokkaasti eri laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä käyttäen ja yhdistellen. Toimintatutkimuksessa on usein kyse kehittämisestä, jolloin tarvitaan tilannekartoitus. Toimintatutkimuksessa valitaan yksi kehittämiskohde eli tutkimusongelma, ja tämä muutetaan kehittämiskysymykseksi, joka sisältää myös toiminnan ja muutoksen. (Kananen 2014, 52.) Toimintatutkimus eroaa siis perinteisestä laadullisesta tutkimuksesta siinä, että asiaa ei vain todeta, vaan tutkimusongelmaan pyritään myös löytämään vastauksia (ks. kuvio 8).



Kuvio 8. Toimintatutkimuksen vaiheet ja sykli Kananen (2014) kuvio 8 pohjalta.

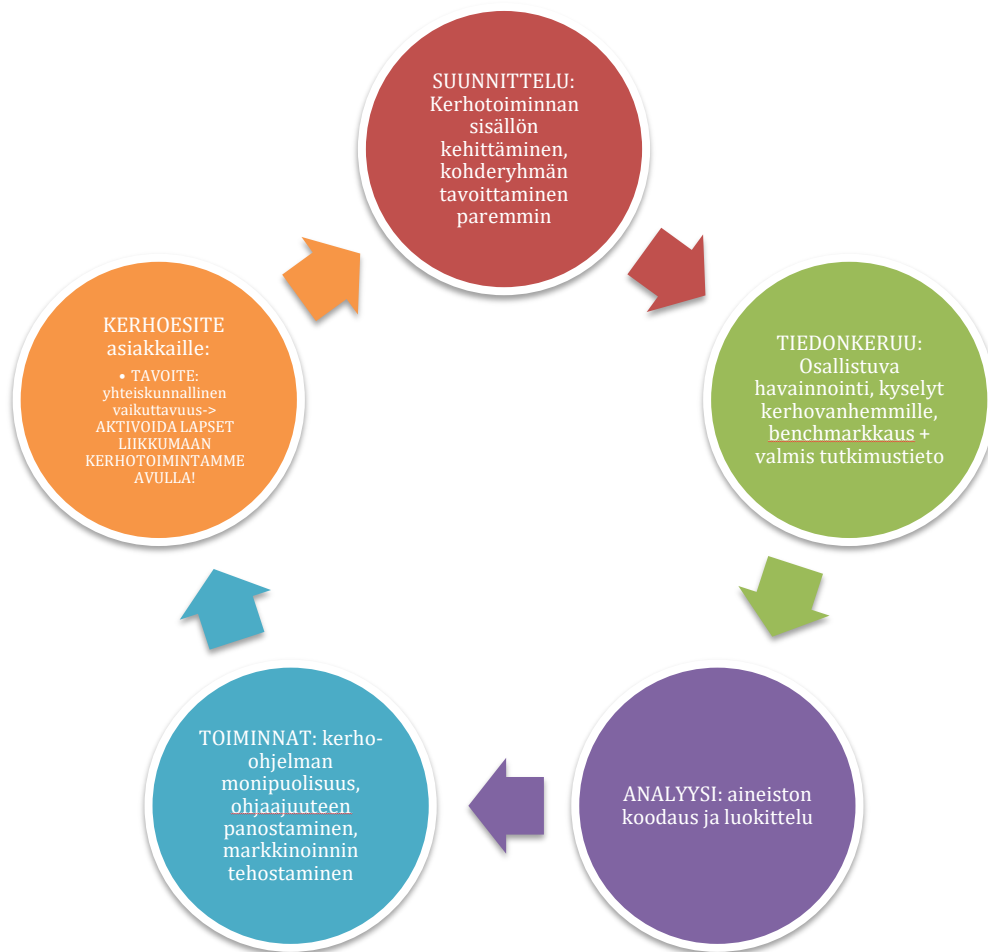
Toimintatutkimuksen aineistoa kerättiin kevään, kesän ja syksyn 2018 aikana monin eri menetelmin. Toimintatutkijana osallistuin kerhoviikoillamme lisäksi päivittäiseen

ohjaustyöhön. Oman osallistuvan havainnoin lisäksi aineiston keräämiseen käytettiin kyselyä sekä benchmarking- eli vertailumenetelmää. Kysely on toteutettu seurantakyselynä ja vertailuun on valittu muita vastaavanlaisia toimijoita, jotta siitä on voitu saada mahdollisimman luotettava.

Vaikka toimintatutkimuksessa yleensä käytetään vain laadullisia menetelmiä, voidaan kvantitatiivisista, määrällisistä menetelmistä käyttää apuna kyselyä. Perinteisen kyselyn voi toteuttaa postitse, internetin välityksellä, puhelimitse tai haastatteluna. (Kananen 2014, 102.) Tässä toimintatutkimuksessa kyselyn ensimmäinen osa eli alkukysely on toteutettu manuaaliversiona kerhoviikon aikana ja loppukysely webropol-kyselynä sähköisesti.

Toimintatutkimukseni on toteutettu sykleittäin, joka on toimintatutkimukselle ominaista. Toimintatutkimuksen toteutusmallin perusajatuksena on muutossykli, jossa vaiheina vuorottelevat suunnittelu, toteutus ja toiminta sekä arviointi (Kananen 2014, 55). Koska tutkimuksen luonteeseen kuuluu, että tutkija on itse osallistujana ja toimijana tutkimuksessa, soveltui tämä muoto tutkimukseeni hyvin.

Tutkija on tutkittavan yhteisön jäsen, jossa hän toimii osana tutkittavaa ilmiötä. Lisäksi toimintatutkimusta lähestytään ongelmanratkaisun kautta. Pyrkimyksenä on muutos, *invertio*, jossa itse toimintatutkimuksen toteuttaja katsoo toimintaa muutosagentin silmin. (Kananen 2014, 28.) Toimintatutkimuksen vaihekaavioita on monia erilaisia, mutta kaikissa perusajatuksena on, että ensin määritellään ongelma, jonka jälkeen esitetään ongelmaan ratkaisu, kokeillaan ratkaisua ja lopuksi arvioidaan, kuinka onnistuttiin (Mt. 34).



Kuvio 9. Koululaisten Lomakerhon toimintatutkimuskehittämiskaavio.

Sykleittäin tapahtuva toimintatutkimus mahdollistui, sillä vastaan kerhotoiminnan suunnittelusta, lisäksi teen kehittämistyötä yhdessä kollegani kanssa (ks. kuvio 9). Uuden kerhokauden suunnittelu vaatii paljon työtä, jota toteutan yhdessä kollegani kanssa ja olen suunnittelussa mukana koko prosessin ajan. Joka kesä kerhoviikon jälkeen kerättyjen palautteiden jälkeen on käynyt ilmi, että toiminnassamme on kehitettävää sekä kerho-ohjelmassa että viestinnässä ja markkinoinnissa. Jotta voisimme saavuttaa paremmin asiakaskuntamme sekä olla vastaisuudessakin yhdistyskentällä vaikuttamassa lasten liikkeeseen, on pysyttävä ajanhengessä mukana ja innovoitava jatkuvasti. Jokavuotisen arvioinnin ja reflektion pohjalta kehittämisen painopistealueiksi toimintatutkimuksessani nousee pääasiassa konkreettisen kerhotoiminnan ja -ohjelmiston edelleen kehittäminen mutta myös viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen

näyttelee suurta roolia. Kerhotoiminnassa halutaan jatkossa panostaa laatuun ja monipuolisuuteen.

Tieteellinen tutkimus vaatii aina tutkimustulosten oikeellisuutta ja luotettavuutta, joten tutkimuksen luotettavuus tulee varmistaa. Toimintatutkimuksen luotettavuusarviointi on kuitenkin sinänsä vaikeaa, sillä luotettavuuden mittarit realibiliateetti ja validiteetti on kehitetty kvantitatiivista, määrällistä tutkimusta varten. Toimintatutkimus tavoittelee lisäksi muutosta, joten luotettavuusmittarit eivät kovin hyvin sellaisinaan sovellu toimintatutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Kananen 2014, 125-130.)

Määrällisen tutkimuksen menetelmistä olen käyttänyt kyselyä. Muutoksen luotettavuutta kyselyn pohjalta on melko vaikea tarkastella pidempiaikaisen seurannan puuttuessa. Kysely on lisäksi toteutettu vain yhdelle hyvin pienelle satunnaisjoukolle, joten en ole voinut verrata kyselyn tuloksia toisesta satunnaisjoukosta saatuihin tuloksiin. Näin ollen tutkimuksen luotettavuutta on todennettu peilaamalla kyselyn tuloksia aiempaan tutkimustietoon. Tutkimukseni pohjalta nousi esille samankaltaista tietoa, joten voidaan todeta, että tutkimuksellani on tietty reliabiliteetti.

Validiteetin avulla voidaan mitata tutkimuksen pätevyyttä eli sitä tutkitaanko oikeita asioita, kun taas realibiliateetti mittaa tulosten pysyvyyttä eli päästäänkö toistamalla tutkimus samoihin tuloksiin (Kananen 2014, 126). Hirsjärven ym. (2005, 231) mukaan reliaabelius voidaan todeta monella eri tavalla; esimerkiksi jos kaksi arvioijaa saa saman tuloksen, on tulos reliaabeli.

Tutkimukseni validiteettius perustuu monien menetelmien käyttöön; osallistuvan havainnoinnin ja benchmarking-haastattelujen empiirinen eli kokemusperäinen ympäristö lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi näihin liittyvät työvaiheet on suunniteltu ja toteutettu tarkasti, joiden purkamiseen, luokitteluun ja analysointiin on paneuduttu huolellisesti.

6.1 Osallistuva havainnointi

Ensimmäisenä toteutettu tutkimusmenetelmä oli osallistuva havainnointi. Toteutin havainnoinnin yhdessä toisen ohjaajan kanssa kesällä 2018 kerhoviikoilla 23 ja 24. Osa kerholaisista osallistui yhdelle viikolle, osa kahdelle viikolle. Osallistuva havainnointi

tarkoittaa, että tutkija on tutkimustilanteessa itse fyysisesti läsnä, ja usein tutkija osallistuu myös itse toimintaan (Kananen 2014, 80), ja kohteena on aina alati muuttuva sosiaalinen käytäntö (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 60). Lasten toiminnan ja käyttäytymisen havainnoiminen oli tässä tutkimuksessa ehdoton, sillä vain näin oli mahdollista saada luotettavaa tietoa tutkimuksen kohderyhmästä sekä sen käyttäytymisestä. Yleisesti havainnoinnin suurin etu onkin se, että tämän avulla päästään luonnollisiin toimintaympäristöihin ja sen avulla voidaan saada suoraa ja välitöntä tietoa ryhmien, yksilöiden sekä eri organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 213).

Itse koin tämän havainnointimuodon tutkimukselleni tärkeäksi mutta erittäin haastavaksi, sillä toteuttaminen ohjaustyön sekä vastaavan ohjaajan työn ohella oli todella työlästä. Myös konsultointi toisen havainnoitsijan kanssa vei huomattavasti aikaa. Havainnoimisen jälkeen mietin myös paljon sitä, olimmeko pystyneet olemaan vaikuttamatta lapsen käyttäytymiseen, jos havainnointielementtinä oli esimerkiksi oma-aloitteisuus. Kananen (2014, 80) mukaan toimintatutkimus herättääkin luotettavuuskysymyksen juuri siksi, että tutkija on itse aktorina eli toimijana tutkimuksessa. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2015, 217) muistuttavatkin, että osallistuvaa havainnointia käytettäessä tutkijan on pidettävä erillään havainnot ja näistä havainnoista muodostetut omat tulkinnat.

Tarvitsimme lasten havainnointiin toimivan työkalun, jonka avulla havainnointi olisi mahdollisimman helppo toteuttaa. Loin taulukkolaskentaohjelma Excelin avulla havainnointitaulukon, johon valitsin mielestäni tärkeimmät havaittavat elementit. Tosin kävimme aluksi keskustelua tilaajan kanssa, mitä kaikkea kannattaisi havainnoida. Tältä pohjalta loin sitten lopullisen havainnointitaulukon. Havainnointitaulukko on hyvin yksinkertainen, jossa tiedoston vasemmassa laidassa on lasten nimet allekkain ja ylärivisissä vierekkäin ovat havainnoitavat elementit (ks. taulukko 1).

Lisäksi loin muutamia arvioitavia lisäelementtejä, jotta sain tarpeeksi tietoa lasten käyttäytymisestä ja heidän osallisuudestaan. Nämä olivat: innostuu helposti, innostaa muita, on sinnikäs, jättäytyy pois ohjatusta tuokiosta sekä kielteinen asenne. Myöskään näille elementeille ei luotu arviointiasteikkoja, vaan kertyneistä rastien määrästä pystyin seuraamaan lapsen osallisuutta sekä tämän kehitystä kerhojakson aikana. Sinnikkyys tulkitaan helposti luonteenpiirteeksi, mutta pidin sitä tässä tärkeänä mittarina. Tässä kohtaa sinnikkyydellä tarkoitan, että "ei luovuta helposti". Tämä mittaa tutkimuksessani sitä, kuinka motivoitunut lapsi on liikkumaan, ja jaksako hän yrittää epäonnistumisesta huolimatta.

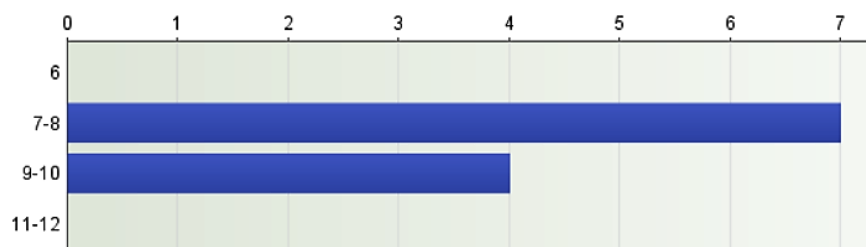
6.2 Seurantakysely kerhovanhemmille

Kerhovanhemmille suunnattu seurantakysely koostui kahdesta eri osa-alueesta, alkukyselystä ja loppukyselystä. Alkukysely toteutettiin jokaisen kerhoviikkojakson loppupuolella manuaalisesti kesäkuussa 2018, ja näistä kyselyistä sain muutaman muistutuksen jälkeen takaisin 100 prosenttia. Seurannan loppukysely lähetettiin vanhemmille webropol-kyselynä syyskuun 2018 alkupuolella. Kyselyn purkaminen viivästyi, sillä sain viimeiset vastaukset vasta lokakuun lopussa. Ensimmäisellä hoputtamiskierroksella asetin porkkanaksi lahjakortin kahdelle hengelle Superparkkiin, joka arvottaisiin kaikkien osallistujien kesken. Tämä saikin asiakkaat paremmin liikkeelle. Toisen muistutuksen jälkeen vastaajien määrä nousi edelleen, ja lopulliseksi vastausprosentiksi muodostui 79 prosenttia, johon olen erittäin tyytyväinen (ks. kuvio 10).

Taulukko 10. Loppukyselyyn vastanneet ikäjakaumittain (kts. liite 2).

2. Lapsen ikä:

Vastaajien määrä: 11



Tosin alkuperäiseen perusjoukkoon kuului neljätoista vastaajaa (liite 1). Vastausten määrään vaikutti se, että melko moni kerholapsista osallistui kahdelle kerhoviikolle. Kysely oli kuitenkin melko laaja, ja loppukyselyssä saatiin yhteensä 127 vastaustulosta (liite 2), joten materiaalia analysointiin ja tutkimukseen oli riittävästi. Kysely sisälsi pääasiassa monivalintakysymyksiä. Näistä suurin osa oli pakollisia, sillä perusjoukon pienuuden vuoksi halusin varmistua, että saan tarpeeksi vastauksia. Alku -ja loppukysely erosivat hieman toisistaan. Vaihdoin alkukyselyn viimeisen kysymyksen (numero 10): Kaipaisitteko vinkkejä siihen, kuinka lapsenne voisi liikkua enemmän? Millaisia? (ks. liite 1) loppukyselyssä kysymyksiin: 13. Oletteko huomanneet lapsenne liikuntatottumuksissa tai -asenteissa muutoksia kerhojakson aikana tai kerhojakson jälkeen? ja 14. Ovatko muutokset olleet mielestänne pysyviä? (ks. liite 2). Ajattelin näin saavani paremmin tietoa pysyvämmistä vaikutuksista lapsen liikkeessä ja asenteissa, sillä seurattava jakso oli erittäin lyhyt.

Tutkittaessa kyselyn laatua ja luotettavuutta, tutkin miten eri kysymykset korreloivat kohdekysymyksen kanssa eli toisin sanoen kysymysten riippuvuutta toisistaan. Tilastossa p-arvo kertoo, kuinka tilastollisesti merkitsevä tulos on. Jos p-arvo on alle 0,05, tulos voidaan katsoa tilastollisesti merkitseväksi.

Luottamusväli perustuu todennäköisyyslaskentaan, ja se kertoo otostutkimuksissa, mille välille otoksesta lasketut tunnusluvut todennäköisesti asettuvat tutkittavassa perusjoukossa. Tunnuslukuina voidaan käyttää esimerkiksi perusjoukkoa kuvaavia ko-

konaismääriä, keskiarvoja sekä prosenttiosuuksia. (Melkas 2008.) Yleisimmin käytetään 95 prosentin todennäköisyydelle laskettuja luottamusvälejä, joka perustuu R.A. Fisherin ideaan noin sadan vuoden takaa. Tämä viiden prosentin virhemahdollisuus on vakiintunut empiirisen eli kokemuksellisen tutkimuksen käyttöön yleisesti, joka tarkoittaa, että todellinen lukema ei ole virhemarginaalin rajoissa täysin varmasti. (Harri Högmander 2017.) Yleensä otoskoon kasvu pienentää virhemarginaalia. Omassa tutkimuksessani otoskoko oli melko pieni, joten riski kasvaneesta virhemarginaalista on olemassa.

6.3 Benchmarkkaus

Benchmarkkaus -menetelmä perustuu vertailuun, siinä vertaillaan omaa kehittämisen kohdetta muihin vastaaviin kohteisiin ja näiden toimintaan. Menetelmässä perusideana on kiinnostus toisten toimintaa ja menestystä kohtaan, ja samalla pyritään oppimaan muilta ja ottamaan käyttöön muualla hyväksi koettuja toimintatapoja (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 186).

Benchmarking-haastattelun avulla pyrin selvittämään, millä tavoin muut liikuntapainotteiset kerhot ja leirit ovat tavoittaneet asiakaskuntansa ja kuinka he ovat onnistuneet aktivoimaan toiminnassaan ko. ikätason lapsia. Vertailukohteikseni valikoituvat Kivakesä-esitettä sekä eri tahojen nettisivuja apuna käyttäen Liiku ry: n järjestämä Kesis-leiri, Turun NMKY: n järjestämä Sporttileiri, Auralan Nuoret ry:n järjestämä Kesäkerho 1.-4.-luokkalaisille sekä Turun Partiolaiset ry: n järjestämä Leiriseikkailu, joka järjestetään nykyään päiväleirinä.

Käytin apuna vertailussa myös kerhojen valmiita dokumentteja, sillä niitä oli runsaasti saatavilla. Sain käyttööni kaikilta toimijoilta toimintasuunnitelmia, kerhoesitteitä sekä viikko-ohjelmia, lisäksi sain tutustua Auralan nuorten kerho-ohjaajakansioon, jossa oli kattavasti kaikki mahdolliset kerhotoimintaan liittyvät dokumentit. Sain esimerkiksi tutustua heidän turvallisuussuunnitelmaansa, jota en muilta tahoilta saanut. Liiku ry:ltä sain lisäksi käyttööni leiriohjaajaoppaan, vuosikertomuksen 2017 sekä toimintaja taloussuunnitelman vuodelle 2019. Googlettaessani liikuntapainotteisia kerhoja, huomasin yllätyksekseni, että kerhomme tapaisia kerhoja on Turun seudulla sekä sen

ympäristökunnissa erittäin vähän. Tämän vuoksi vertailussa on mukana liikuntapainotteisia leirejä, jotka toimivat joko Turussa tai Turun lähiseudun leirikesköksissä.

Otin yhteyttä kerhojen ja leirien vastaaviin ohjaajiin tai toimihenkilöihin aluksi puhelimitse. Kaikkia en tavoittanut heti, joten laitoin heille sähköpostia perään, jonka jälkeen tavoitin kaikki valitut haastateltavat. Koska halusin paljon käytettävää materiaalia päädyin teemahaastatteluun, jonka halusin toteuttaa kasvokkain. Kaikki haastattelut on nauhoitettu ja litteroitu. Teemahaastattelu oli jaettu viiteen eri osa-alueeseen.

Benchmarking-haastattelun (ks. liite 3) teemat olivat: varsinainen toiminta, ympäristö, ohjaajuus, liikunta ja perhe sekä yhteiskunnallinen vaikuttavuus. Lisäksi kyselyn alussa kysyttiin leiriä tai kerhoa järjestävän tahon taustatietoja. Lähetin kyselyn etukäteen sähköpostitse kaikille haastateltavilleni, jotta he voisivat valmistautua etukäteen, ja näin ollen haastattelut eivät venyisi liian pitkiksi. Haastateltavikseni valikoituivat: Liiku ry:n lasten liikunnan kehittäjä Anna Blomroos, nuoriso-ohjaaja Jami Lehtonen Turun NMKY:stä, Auralan Nuoret ry:ltä haastattelin iltapäivä- ja kesäkerhotoiminnan koordinaattoria Anna-Liisa Laurosta ja Turun Partiolaiset ry:ltä Leiriseikkailu-päiväleirin vastaavaa ohjaajaa Anniina Rantalaa.

Liikun Anna Blomroos vastaa kaikesta Kesis-leirin leirisuunnitteluun liittyvästä sekä osallistuu myös kesäisin leiriviikolle toimien leiripäällikkönä, NMYKY:n Jami Lehtonen toimii leirivastaavana ja yhtenä ohjaajana Sporttileirillä sekä on mukana kerhoviikon suunnittelutyössä. Anna-Liisa Lauronen vastaa iltapäiväkerhotoiminnan ohella myös Kesäkerhon toiminnasta kesäisin ja kaikesta suunnittelutyöstä, ja Anniina Rantala on toiminut itse ohjaajana päiväleiritoiminnassa, viime vuonna myös leirijohtajana. Hänelle on kuulunut koko toiminnan suunnittelu sekä kerhoviikon toteutus yhdessä muiden ohjaajien kanssa.

6.4 Aineiston analysointi

Kehittämistyön menetelmien analysointia tein monessa osassa ja tämä oli hieman rikkonaista, sillä Benchmarking-haastattelut myöhästivät hieman. Vertailumenetelmä vaati paljon perusteellista pohjatyötä. Aluksi kuuluu identifioida eli tunnistaa kohde, joka kaipaa kehittämistä omassa toiminnassa (Ojasalo ym. 2015, 186). Menetelmä synnytti lopulta eniten tietoa ja purettavaa oli paljon, joten yhteenvedo viivästyi. Aloitin

osallistuvan havainnoinnin purkamisesta ensin, sillä tämä oli valmistunut jo kesäkuussa 2018. Valmiista havainnointitaulukosta minun oli helppo seurata lapsen aktiivisuuden kehittymistä kerhoviikon aikana sekä mitkä olivat vaikuttaneet tähän. Kokosin kaikki havainnoinnista nousseet huomionarvoiset asiat käsin ylös.

Vertasin jokaisen lapsen kohdalla alkukyselyn tuloksia seurantakyselyn tuloksiin, josta pystyin seuraamaan lapsen aktiivisuutta tai sen mahdollista lisääntymistä kerhoviikon aikana. Vertailin myös kyselyjen tuloksia toisiinsa. Kyselyistä tiettyjen teemojen noustessa enemmän esille, sain hyvää vertailutietoa. Kyselyjä analysoidessani pystyin jo samalla tekemään vertailua osallistuvasta havainnoinnista saamoihini tuloksiin, joka helpotti prosessin etenemistä.

Benchmarking-haastattelujen purku jäi viimeiseksi, ja tämän toteutus viivästyi lisää, sillä en tavoittanut heti kaikkia haastateltavia. Menetelmine toteutus tapahtui tutkimukselleni epäedullisessa järjestyksessä. Olisi ollut huomattavasti helpompaa analysoida, kun olisin voinut heti vertailla haastatteluista saatua runsasta tietoa kyselyjen ja osallistuvan havainnoinnin tutkimustuloksiin. Purin jokaisen vertailuhaastatteluaineiston manuaalisesti omaksi aineistokseen. Kirjoitin jokaisen haastattelun omalla värillä, jotta myöhemmin oli helpompi seurata aineistoa. Koodauksen avulla oli helpompi muistaa jälkikäteen, kuka on lausunut minkäkin asian. Tämän jälkeen alleviivasin aineistosta kokonaisia lauseita, mielestäni tärkeitä esille nousevia teemoja. Työn edetessä huomasin eri tahojen haastatteluissa samojen teemojen toistuvan. Kirjoitin vielä viimeisen analyysipaperin, johon listasin toistuvat teemat sekä lisäksi muita mielestäni tärkeitä esille nousseita asioita ja tein lisämerkintöjä värikoodein ja erilaisin merkinnöin, esimerkiksi pallura, tähti jne. Lopuksi alleviivasin alkuperäisestä, litteroidusta haastatteluaineistosta haastateltavien varteenotettavia lausuntoja mahdollista myöhempää tarvetta varten.

7 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Benchmarking-haastatteluista nousi todella paljon materiaalia, joten jouduin jättämään pois osan esille nousseista huomionarvoisistakin teemoista rajatakseni tutkimukseni paremmin. Tällaisia olivat erityistukea tarvitsevien lasten huomioiminen kerhotoiminnassa sekä vanhemmuuden esimerkki ja tuki lapsen liikunnalliseen elämäntapaan. Eniten keskustelua haastatteluissa herätti yleisesti riittämättömät resurssit, jotka koskivat kaikkea toiminnansuunnittelua, ja tähän liittyi vahvasti myös viestintä ja markkinointi, toiminnan laatu ja toiminnan kehittäminen.

Olen pyrkinyt tutkimuksessani peilaamaan esille nousseita teemoja tutkimuskysymyksiini pitämällä taustalla mielessä päivittäisen kerhotoiminnan kehittämisen osallistavampana ja aktivoivampana toimintana. Lisäksi olen verrannut muiden tahojen toimintatapoja viestintään ja markkinointiin liittyvissä asioissa, pääpaino markkinoinnissa. Ojasalon ym. (2015, 186) mukaan Benchmarking-haastattelun tuloksia tulee tarkastella kriittisesti ja luovasta soveltaen näitä omaan organisaatioon.

Analysoin kehittämistyön menetelmien pohjalta syntynyttä tietoa teemoittain. Saa tuani koko Benchmarking-aineiston valmiiksi, aloitin analyysin yhteenvedon vertaamalla aineistosta nousseita teemoja kyselyn ja osallistuvan havainnoinnin tuloksiin, jonka jälkeen yhdistin nämä yhdeksi analyysiksi.

Kaikki teemat eivät nousseet tutkimustulosten kannalta merkittäviksi, joten jätin osan teemoista tutkimuksen ulkopuolelle. Tämä auttoi samalla rajaamisessa. Tutkimukseeni valitsin lopulta viisi esille noussutta, eniten keskusteluissa esille noussutta teemaa, jotka ovat kerhotoiminnan laatu ja kehittäminen, viestintä ja markkinointi, ohjaajuuteen panostaminen, lasten osallistaminen ja vaikuttaminen kerhotoimintaan sekä toimintaympäristö. Nämä avaan tarkemmin seuraavissa alaluvuissa. Pyrin tuomaan esille teemojen kautta nousseita kerhotoiminnan haasteita sekä ratkaisuehdotuksia.

7.1 Toiminnan tavoitteellisuus lisää osallisuutta

Tuloksistani käy ilmi, että kerhotoiminnan pitää olla aina tavoitteellista toimintaa, jotta lapsen aktivointi ja osallistaminen voidaan varmistaa. Kaikilta t, joita haastatelin, löytyikin tarkka toimintasuunnitelma, jonka mukaan edetään. Koululaisten Lomakerholla ei tällaista manuaalia ole, joten nyt se luodaan kerhoesitteen yhteyteen pienemmässä muodossa. Ajattelen, että kerhotoiminnan monipuolisuudella sekä sillä, että toiminnan suunnitteluun on haluttu paneutua intensiivisesti, on vaikutusta lasten aktiivisuuteen. Uudistimme ja monipuolistimme toimintaamme kesäksi 2018 lisäämällä leikkejä ja pelejä (muun muassa koripallo ja erilaiset ilmaisulliset leikit), ja tämä näkyi selkeästi lasten innostuneisuutena sekä lisäsi samalla lasten osallisuutta. Osallistavasta havainnoinnista sain paljon tietoa lasten liikkeestä ja sen kehittymisestä viikon tai kahden viikon kuluessa. Tein merkittävän huomion, että passiivisten lasten aktiivisuus lisääntyi kerhoviikon lopulla huomattavasti. Lisäksi ne lapset, jotka olivat kaksi viikkoa, heidän aktiivisuustasonsa oli toisen viikon lopulla huipussaan.

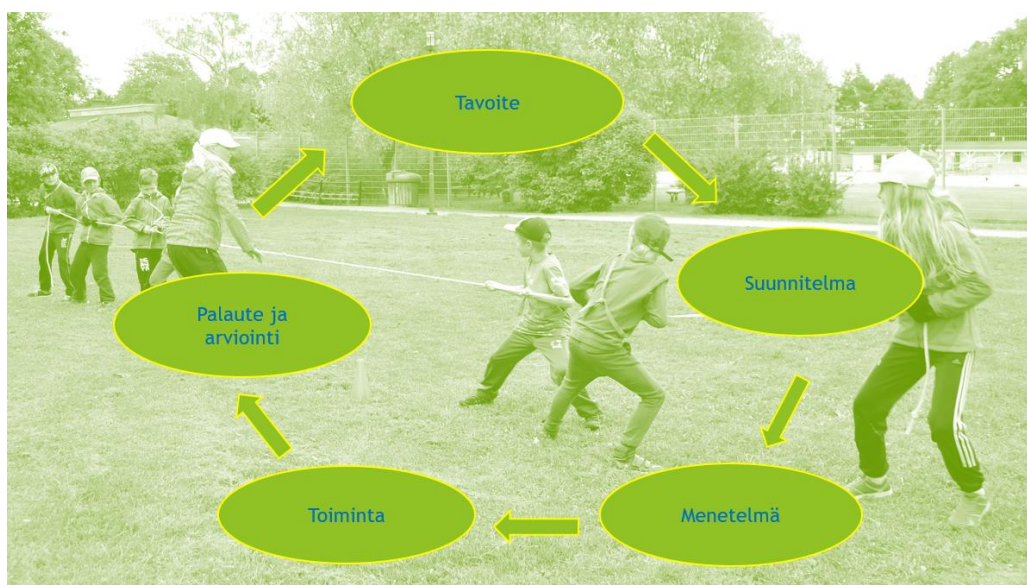
Kerhotoiminnassa onkin mielestäni hyvä olla sekä pää- että välitavoitteita, sillä ohjaaminenkin nähdään prosessina, joka alkaa aina tietyn tavoitteen asettamisesta sekä yksilöä että ryhmää ohjattaessa. Asetettujen päätavoitteiden kuuluu olla laajempia, ja ne voivat koskea muun muassa koko tulevan vuoden toimintaa. Välitavoitteet ovat pienempiä ja niiden avulla pyritään saavuttamaan päätavoite.

Benchmarkkaus-haastatteluista kävi ilmi, että haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi luodaan aina toimintasuunnitelma, joka on olennainen työväline ohjaustoiminnassa. Suurin osa luo suunnitelman koko vuodelle. Toimintasuunnitelmia voidaan luoda myös yksittäisiä ohjaustilanteita varten (esimerkiksi erityisoppilaat). Haastatteluissa tuli myös esille, että toimintasuunnitelmaa seurataan tarkasti ja toimintakauden jälkeen katsotaan, mikä toimi ja mikä ei, ja tältä pohjalta sitten ideoidaan uutta ja kehitetään vanhoja käytäntöjä toimivimmiksi.

Toimintasuunnitelman laadinnan jälkeen valitaan käytettävät menetelmät asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi, ja menetelmien valitseminen riippuu aina tavoitteesta mutta myös ryhmästä ja yksilöstä. Lopulta suunnitelmat viedään toteutukseen, ja toteutuksen jälkeen on tärkeää arvioida ja kerätä palautetta. (Kalliola ym 2010, 77-78;

ks. kuvio 11.) Ohjaamisen prosessi kerhotoiminnassa etenee siis aina tavoitteesta palautteeseen ja arviointiin, eikä arviointia voi koskaan tehdä liikaa, sillä kehitettävää kerhotoiminnassa löytyy aina.

On tarpeeksi resursseja, mutta voisi olla enemmänkin, koska koskaan ei voi olla liikaa. Aina on lapsi ja nuori, joka voisi liikkua enemmän (--) tai ylipäänsä liikkua muutakin kuin koulun ja kodin väliä tai päiväkodin ja kodin väliä. (--) Niitäkin kun on. (Lehtonen)



Kuvio 11. Tavoitteellisuus ohjaamisen prosessissa kerhotoiminnassa Kalliola ym. (2010, kuvan 4.3) pohjalta.

Ensimmäisen viikon lapset liikkuivat aluksi mieluiten yksin tai kaksi samantyyppistä kaveria lyöttäytyi yhteen. Kerhoviikon tai kahden viikon kuluessa nämä lapset rohkaisuivat kuitenkin selkeästi ja luottivat ja uskaltautuivat toimimaan paremmin myös ryhmässä. Vaikka osa lapsista oli selkeästi tehtäväorientoituneita, eivät he kuitenkaan olleet kovin innostuneita uinnista. Passiivisemmat oppijat tarvitsivat myös aluksi ohjaajan tukea ja kannustamista selkeästi muita enemmän, mutta ensimmäisen viikon lopulla tai viimeistään toisen viikon alussa oma-aloitteisuus oli lisääntynyt näillä lapsilla

jo selkeästi. Lapset ovat erilaisia; joku tykkää liikkua yksin, joku parin kanssa, joku taas ryhmässä eli tarvitsee toiminnalleen ryhmän tuen.

Tietyillä lapsilla kerhon ohjelma vaikuttaa selkeästi aktiivisuuteen sekä keskittymiseen ja sen pitkäkestoisuuteen. Tämän huomasi helpoiten vapaa-ajan puuhastelussa. Joillekin lapsille laaja toimintaympäristö voi tosin olla häiriöksi. Hakalan (1999, 99) mukaan monipuolinen ja vaihteleva ympäristö motivoi ja haastaa lapsia, mutta ympäristön virikkeellisyys saattaa myös häiritä erilaisten oppijoiden tarkkaavaisuuden suuntaamista oppimista edistävään toimintaan.

Ensimmäisen viikon lapsista 66 prosenttia innostui koripallon pelaamisesta vapaa-ajallaan itseohjautuen ilman ohjaajan tukea. Tämä oli tänä kesänä ensimmäistä kertaa kerho-ohjelmassamme, sillä olimme saaneet puitteet pelaamiselle. Myös passiivisimmat lapset, jotka yleensä liikkuvat vapaa-ajallaan joko yksin tai kaksin, innostuivat koripallosta vapaa-ajalla, kun innostava kolmas kaveri tuli mukaan. Kaveri toimi tässä selkeänä motivaattorina heille. Tähän ei vaikuttanut se, oliko kerhojakso alussa, vaan tämä tapahtui satunnaisesti koko kerhoviikon aikana. Koripalloa pelattiin oma-aloitteisesti kerhossa joka päivä. Toinen vapaa-ajan mieluinen peli oli kroketti. 83 prosenttia kaikista lapsista pelasi krockettia jossain kohtaa kerhoviikkoa. Krockettia pelattiin vain kahtena päivänä eli koripallo oli näistä selkeästi suosituimpi.

Ensimmäisen viikon lapsista voidaan todeta, että innostuneisuutta ja sinnikkyyttä oli alusta saakka, mutta joukossa oli lapsia, joita ohjaajat joutuivat kannustamaan tavallista enemmän unohtamatta tietenkään muita kerholaisia. Ohjaajan on silti pyrittävä olemaan tasapuolinen, vaikka jotkut vaatisivat enemmän huomiota. Se, että joukossa oli lapsia, joita piti kannustaa jatkuvasti, vaikutti paljon koko ryhmän toimintaan ja siihen millaiseksi ryhmädynamiikka muodostui. Tässä kohtaa voidaan todeta, että monen lapsen innostuneisuus ja sinnikkyys kasvoi kannustavan ohjaajan tukemana, mutta passiivisimpien lasten kohdalla tämä oli valitettavasti vain hetkittäistä, eli tämän myötä heidän oma-aloitteisuutensa ei kuitenkaan juurikaan kasvanut.

Toisen viikon ryhmällä kannustavalla ohjaajuudella oli selkeämmin nähtävissä vaikutusta lasten omatoimisuuden ja itseohjautuvuuden lisääntymisessä. Tällä ryhmällä ei aluksi ollut nähtävissä paljoakaan innostuneisuutta, sinnikkyyttä tekemiseen kylläkin löytyi. Tätä saattoi ohjata taustalla se, että tässä ryhmässä oli enemmän lapsia, joilla oli vähintään yksi harrastus, joten he olivat tottuneita toistoihin ja tätä kautta myös

sinnikkyyteen. Tämän ryhmän kanssa selvittiin ilman ohjaajan jatkuvaa kannustamista. Innostuneisuus lisääntyi tällä ryhmällä hyvin selkeästi loppuviikkoa kohden. Kerhoviikon ensimmäisenä päivänä 18 prosenttia lapsista ei näyttänyt lainkaan innostuneisuuttaan ja loppuviikosta kaikki olivat saaneet innostumisen kokemuksia.

Tosin molemmilla kerhoviikoilla oli nähtävissä innostuneisuuspiikki, joka sijoittuu Lomakerho-olympialaisiin. Kaikki lapset olivat todella innoissaan ja olivat myös sinnikkäitä ja motivoituneita, valmiita tekemään yhdessä joukkueen menetykseen töitä. Huomion arvoista on se, että passiivisemmat lapset, jotka eivät olleet juurikaan motivoituneet muihin lajeihin kerhoviikon aikana, motivoituivat nyt ryhmätoimintaan ja kilpailemiseen. He olivat siis kilpailuorientoituneita, mutta innostuivat ja motivoituivat vain selkeästi ohjatussa kilpailutilanteessa. Yleinen motivaatio lisääntyi molempien kerhoviikkojen lapsilla kerhoviikon loppua kohden ja motivaatio oli huipussaan torstaina ja perjantaina, ja tämä on ollut selkeästi nousussa keskiviikkoamusta alkaen. Näin ollen voimme todeta, että perjantain olympialaiset eivät ole toimineet ainoana motivaattorina.

Liikuntatuokion on tarkoitus tarjota lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä oppia itsestä. Toiminnan olisi myös herätettävä lapsen kiinnostus liikkumiseen. (Autio & Kaski 2005, 57.) Lasten ehdoilla toimiminen ja lasten omien toiveiden kuunteleminen voi olla tässä yksi ratkaiseva tekijä, ja tämä nousikin hyvin voimakkaasti esille Benchmarking-haastatteluissa. Keskustellessani haastateltavien kanssa kerho tai leiritoiminnan tavoitteista, kaikki toivat esiin elämyksellisyyden. Leiritoiminnan pääasiallisena tavoitteena oli tarjota liikunnallisia elämyksiä lapsille ja nuorille, Liikulla jopa perheille. Tärkeinä toiminnan tavoitteina pidettiin elämyksiä luonnossa olemisesta ja telttailusta eli leirikokemusten mahdollistamista, liikunnallisten elämysten mahdollistamista, väylää partiotoimintaan sekä järkevää tekemistä ja mukavaa yhdessäoloa. Lapsen osallistamista kesälomalla pidettiin myös tärkeänä, jotta lapsen ei tarvitse olla yksin. NMKY:n Lehtonen ja Liiku: n Blomroos pitivät myös uusien ohjaajien kouluttamista tärkeänä; on tärkeää, että oman toiminnan kautta saadaan omista kasvatteista uusia ohjaajia.

Auralan nuorten Anna-Liisa Lauronen painottaa, että heidän kerhonsa toiminta perustuu lastenehdoilla toimimiseen ja siihen, että lasten toiveita pyritään kuuntelemaan hyvin paljon. Heidän kesäkerhotoiminnassaan ulkona sekä sisällä on periaatteessa

miltei koko ajan vapaata leikkiä. Lauronen kertoo, että viime kesän hittileikki oli vesisota. Lapset osaavat hänen mukaansa leikkiä todella hyvin vapaasti. Koen, että tämä johtuu siitä, että suurin osa lapsista on toisilleen ennestään tuttuja, sillä suurin osa heidän kesäkerholaisistaan on heidän iltapäiväkerholaisiaan. Lauronen lisää kuitenkin vapaasta leikistä keskustellessamme sen, että jos leikki ei suju tai lapset toivovat jotain leikkiä, mihin tarvitaan apua, esimerkiksi hedelmäsalaatti tai kirkonrotta, niin silloin leikki vedetään ohjaajan toimesta. Liiku ry:n Blomroos kertoo vastaavasti, että leiripäivät ovat melko aikataulutettuja ja lapsilla ei juuri ole vapaa-aikaa. Blomroos kertoo tämän johtuvan siitä, että leirin suuruudesta huolimatta paketin on pysyttävä kasassa. Kesis-leiri on suurtahtuma, johon osallistuu 800-1000 osallistujaa leiriviikon aikana. Lapset saavat kuitenkin valita ennen leiriä leiripaketkinsa yhdessä vanhempien ohjauksessa, joten he saavat vaikuttaa leiriviikkonsa sisältöön.

7.2. Mukaansa tempaava ohjaaja innostaa lapsia

Benchmarking-haastatteluissa tuli ilmi että kerho- ja leiriohjaajan rooli koettiin hyvin merkittäväksi, ja erityisesti se, millainen tyyppi ohjaaja on. Kerhovastaavilla oli hyvin selkeä kuva siitä, mitä ohjaajalta vaaditaan, jotta lasten aktivointi ja osallistaminen voitaisiin taata. Kerhovastaavat nimesivät tärkeimmiksi asioiksi oman innostuneisuuden, luovuuden, kannustavuuden ja sen, että ohjaaja osaa kohdata lapsen ja näkee erilaisten lasten tarpeet. Liiku ry:n Anna Blomroos piti myös tietynlaista asennetta tärkeänä ohjaajan ominaisuutena kertoen, että on tärkeää, että sydän on lasten ja nuorten liikunnassa ja että ohjaajalla itsellä on positiivinen suhtautuminen ulkoiluun ja ulkoilmaelämään. Tämä siksi, että Kesis-leirillä yövytään teltassa säällä kuin säällä, joten ohjaajan pitää pystyä tsemppaamaan leiriläisiä. Hän painottaa, että ohjaaja selviää itsekin paremmin, jos on ulkoilmahenkinen.

Blomroos ei pidä ohjaajan omaa liikunnallisuutta tärkeimpänä, vaan sitä, että ohjaaja osaa innostaa ja kannustaa ja kohdata lapsen ja nuoren. Hän painottaa lisäksi, että toiminnassa olisi hyvä suosia erilaisia ohjaajia, sillä kaikilla on omat vahvuutensa. Tarvitaan niitä osaajia, jotka osaavat opettaa eri lajitoimintoja mutta myös niitä, jotka osaavat kohdata lapsen ja esimerkiksi lohduttaa lasta tarvittaessa. Lisäksi Blomroos mainitsee, että ohjaajan tulee olla yhteistyökykyinen, sillä leirillä toimii paljon vapaaehtoisia, toisilleen tuntemattomia ihmisiä.

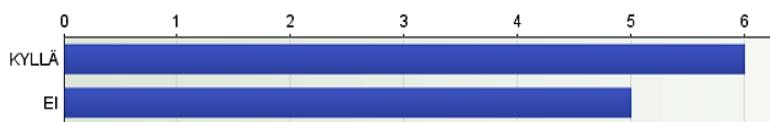
Turun NMKY:n Jami Lehtonen sekä Auralan Nuorten Anna-Liisa Lauronen tuovat esille, että ohjaajalla on oltava ohjatessaan niin sanottua pelisilmää. Lehtonen sanookin, että on tärkeää, että ohjaajalta löytyy aina takataskustaan joku peli tai leikki, jos eteen tulee ahdistava tekemättömyys tai hiljaisuus. Hän painottaa myös omana itsenä olemista, mutta on ehdottomasti sitä mieltä, että ohjaajan tulee olla mukaansa tempaava, joka saa innostettua lapset liikkeelle. Lauronen liputtaa monipuolisuuden puolesta liikuntatuokioissa korostaen, että kerhotoiminnan pitää sisältää paljon erilaisia pelejä ja leikkejä, sillä lapset ovat erilaisia ja aktivoituvat erilaisista asioista.

Lapsi tarvitsee siis esimerkin ja kannustamista liikkuaan, toiset enemmän ja toiset vähemmän. He tarvitsevat ohjausta ja kannustamista myös kerhotoiminnan ulkopuolella, jotta liikkumisesta tulisi elämäntapa. Kysyttäessä alkukyselyssä (ks. liite 1) vanhemmilta ”Kaipaatteko vinkkejä siihen, kuinka lapsenne voisi liikkua enemmän?”, 36 prosenttia vanhemmista ilmoitti kaipaavansa vinkkejä lapsen aktivoimiseen, kuinka he voisivat itse innostaa ja motivoida lasta liikkumaan. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille myös ulkoiluun motivoiminen ja yksi vanhemmista toi esille, että kaipaisi vinkkejä harrastusmahdollisuuksista. Alkukyselyssä 57 prosenttia vanhemmista ilmoitti toivovansa lapsen liikkuvan enemmän. Vertaillen lapsikohtaisesti tätä toivetta alkukyselyn tuloksiin, samat vanhemmat toivoivat lapsen edelleen loppukyselyssä liikkuvan enemmän. Prosenttiosuus oli nyt 55 prosenttia, sillä saatuja vastauksia oli loppukyselyssä vähemmän (ks. kuvio 12a). Tästä voimme tulkita, että ainakin näiden lasten kohdalla seuranta-aika on liian lyhyt, jotta liike olisi lisääntynyt. Kysymyksessä kolmetoista (ks. liite 2) vanhemmilta kysyttiin, olivatko he huomanneet jonkinlaisia muutoksia lapsen liikuntakäyttäytymisessä kerhojakson jälkeen tai sen aikana. Varsin yllättävää mielestäni oli se, että sata prosenttia vastanneista oli sitä mieltä, etteivät olleet huomanneet minkäänlaisia muutoksia (ks. kuvio 12b). Tämä vahvistaa edelleen seurantajakson aivan liian lyhyeksi, joten tällä tutkimuksella ei voida nähdä olevan pysyvämpiä muutoksia lasten asenteissa.

Kuvio 12 ab. Vanhempien toive lapsen liikkeestä sekä arvio asenteen muutoksesta (ks. liite 2).

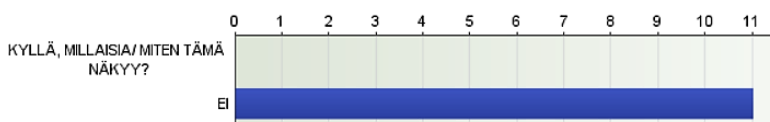
12. Toivoisitko lapsenne liikkuvan enemmän?

Vastaajien määrä: 11



13. Oletteko huomanneet lapsenne liikuntatottumuksissa tai -asenteissa muutoksia kerhojakson aikana tai kerhojakson jälkeen?

Vastaajien määrä: 11



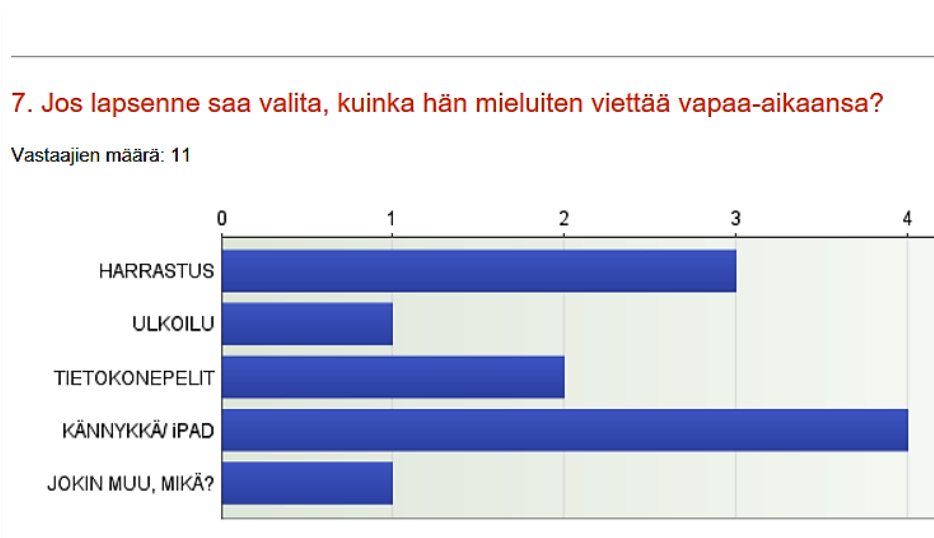
Nämä lapset, joiden kohdalla kaivattiin vinkkejä, ulkoilivat kavereiden kanssa leikkien ja pelaten vain joskus ja 60 prosentilla syy sisälle jääntiin oli tietokonepelit, iPad tai kännykkä. Kyselystä kävi myös ilmi, että 14 prosenttia lapsista viihtyi joskus ulkona ja valitsi mieluiten vapaa-ajallaan kännykän, mutta heidän kohdallaan vanhemmat eivät kaivanneet lapsen aktivointiin vinkkejä. Tämä johtui luultavimmin siitä, että näillä lapsilla oli jo jokin harrastus. Tässä kohtaa huomion arvoista on mielestäni se, että lisävinkkejä kaivanneista vanhemmista 60 prosenttia kertoi, että lapsella on harrastus. Tulkitsen tämän johtuvan siitä, että vanhemmat ymmärtävät riittävän liikkumisen eri tavalla; joku ajattelee, että lapsi liikkuu tarpeeksi, kun lapsi harrastaa jotain ja toinen taas ajattelee, että liikettä ei tule tarpeeksi, vaikka lapsella on harrastus. Moni saattaa-kin osua arviossaan oikeaan, sillä suurimman osan kohdalla on kyse vapaa-ajan liikumattomuudesta eli omatoimisen reippailun puuttumisesta. Se, että lapsella on jokin harrastus, ei missään tapauksessa kerro sitä, täyttääkö lapsi päivittäisen liikuntasuosituksen.

Kysyttäessä vanhemmilta, mikä on yleensä esteenä lapsenne liikkumattomuudelle, syyksi ilmoitettiin, että lapsi ei joko halua mennä ulos tai ei ole päivittäin kaveriseuraa ulkoiluun. Lisäksi mainittiin omaehtoiselle leikille riittämätön, soveltumaton piha-

alue, motivaation puute sekä vanhempien vapaa-ajan puute. Mielenkiintoisin huomio oli se, että loppukyselyssä kysymyksessä seitsemän (ks. liite 2) kysyttäessä, kuinka lapsi viettää mieluiten vapaa-aikaansa, jos hän saa itse valita, 54 prosentilla vastaus on elektroniikka: tietokonepelit, kännykkä tai iPad (ks. kuvio 13).

Kun kysymys on aseteltu myöhemmin toisin kysymyksessä yhdeksän (ks. liite 2), niin vain 20 prosenttia kertoo avoimessa vastauksessa syyksi elektroniikan käytön. Tosin tuo kysymystä oli epähuomiossa jäänyt vapaavalintaiseksi, joten vain 46 prosenttia kaikista vastanneista oli loppukyselyssä kertonut syyn, miksi lapsen liikuntamäärä jää alle päiväsuosituksen. Valitettavasti alkukyselyssäkin samaan kysymykseen (kysymys 8; ks. liite 1) oli vastannut vain 36 prosenttia. Kuitenkin sama 20 prosenttia ilmoitti myös alkukyselyssä lapsen liikkumisen esteeksi viihde-elektroniikan, joten tässä ei ollut tapahtunut minkäänlaista muutosta seurantajakson aikana.

Kuvio 13. Kuinka lapsi viettää mieluiten vapaa-aikaansa (ks. liite 2).



Tosin avoimen vastauksen ongelma on aina se, että siihen voi listata niin paljon asioita, ja tässä kohtaa monella vanhemmalla on tullut jokin muu asia mieleen. Toisaalta sain tästä hyvää, validia tietoa siitä, että lapsen sisälle jäämiseen on muitakin selityksiä kuin pelkästään viihde-elektroniikan käyttö tai tietokonepelien pelailu (ks. kuvio 13). Alkukyselyn perusteella vallitsevasta tilanteesta tulee olla huolissaan, sillä kyselyn mukaan kaikista lapsista 57 prosenttia menee leikkimään ja pelaamaan ulos vain joskus.

Osallistuvassa havainnoinnissa kannustavan, innostavan ohjaajan merkitys nousi esille varsinkin passiivisempien, arempien lasten kohdalla. Merkitsevää oli myös se, että 36 prosentilla kaikista lapsista esiintyi kerhoviikon alussa kielteisyyttä, joka näkyi muun muassa toiminnassa siten, että lapsi halusi jättäytyä pois yhteisestä, ohjatusta liikuntatuokiosta. Uskon, että kannustavalla, innostavalla sekä aidolla, lasta ymmärtävällä ohjaajuudella on ollut vaikutusta, sillä loppuviikosta näiden lasten kielteisyys oli hävinnyt kokonaan.

7.3 Virikkeellinen toimintaympäristö aktivoi liikkumaan

Kuinka sitten saada nykypäivän diginatiivit liikkeelle? Koululaisten Lomakerho onnistui vastaamaan tähän kysymykseen virikkeellisellä toimintaympäristöllä. Liikuimme pääasiassa ulkona, ja tämä motivoi lapsia liikkumaan. Vapaampi, laajempi ympäristö vapautti lapset ja sai heidät toimimaan paremmin myös ryhmässä. Sadetunteina ollessamme sisällä lapset ajautuivat herkemmin erimielisyyksiin, ja liike loppui helposti tylsyyden ja turhan riitelemisen vuoksi. Ulkoinen ympäristö vaikuttaa hyvin paljon oppimistilanteessa viihtymiseen (Haapaniemi & Raina 2014, 70), ja välineet houkuttelevat liikkumaan, jos ne ovat vapaasti saatavilla (Sääkslahti 2015, 171). Kerhossamme olikin aina välineet lasten ulottuvilla. Myös Turun Partiolaisten leiriohjaaja Anniina Rantala kertoo, että välineet ovat aina lasten saatavilla. Hän kertoo, että he ovat pyrkineet aktivoimaan lapsia hankkimalla leiritoimintaansa muun muassa hauskoja välineitä.

Meillä on paljon välineitä (--) palloja, maaleja, putkia (--) mistä voi ryömiä, ämpärit ja lapiot, hyppynaruja, jättikokoiset mailat. (--) Kaikki sellaset hasut jutut on yleensä hauskoja (--) kaikkea pehmeitä, mitä voi paiskoa ja heittää. (Rantala)

Kerhoviikoilla oli mukana erilaisia oppijoita, joilla oli kaikilla omat tarpeensa. Ohjaajana oli oltava hereillä, millaista tukea kukakin kaipasi. Huomion arvoista on mielestäni se, että jokainen löysi kerhoviikon aikana itselleen kivan aktiviteetin, josta innostui ja sai pelata ja leikkiä itselleen sopivalla tavalla, ryhmässä, parin kanssa tai yksin. Moni passiivinenkin lapsi aktivoitui, kun hän sai yksilöityä ohjausta ja kannustusta.

Kerhoviikkojen aikana pyrimme toiminnassamme ottamaan huomioon jokaisen lapsen yksilöllisen tarpeen, ja pelaamaan toimintaamme yhteiskunnalliseen kontekstiin; nykypäivän lapsi ei ole enää samanlainen kuin edelliset sukupolvet. Lapset eivät osaa enää leikkiä luonnostaan. Tällä tarkoitan sitä, että lasten mielikuvitus on köyhtynyt ja tämän myötä itseohjautuvuus vähentynyt. Lapset eivät esimerkiksi enää hae niin usein kavereitaan leikkimään pihalle, kuten vielä minunkin sukupolveni teki. Muistan, että päivän kohokohta koulun jälkeen oli se, kun mentiin isolla porukalla yhdessä pelaamaan pesäpalloa tai yleisurheilemaan tai ulos leikkimään erilaisia pihaleikkejä. Monet nykypäivän lapsista istuvat mieluiten sisällä ja tapaavat kaverinsa virtuaalisesti esim. pelien välityksellä tai somessa.

Tosin urheiluakatemian koordinaattori Janne Salmi (2018) avaa asiaa myös toisesta näkökulmasta, jolla on mielestäni suurta vaikutusta lasten liikunta-aktiivisuuteen ja sen kehittymiseen. Salmi (2018) väittääkin, että kaikki on lapsille nykyään liian organisoitua, jossa lapsen omakohtaiselle toiminnalle ei jää tilaa. Hän naurahtaa hieman tokaistessaan, että nykypäivänä lasten itsenäisyys rajoittuu siihen, että takapihalla on trampoliini. Kyttä ym., Yang ym., Zacheus (2013; 2013; 2008) mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt myös siksi, että yhä useammin koulumatkat taitetaan autokyydillä (Vanttaja ym. 2017, 15). Itse ajattelenkin, että voi hyvinkin olla, että me aikuiset huomaamattamme tapamme liikuntainnostuksen lapsesta tai emme anna sille edes mahdollisuuden siementä.

Benchmarking-haastatteluista sain hyvää vertailukohtaa ja samalla kehitysideoita kerhotoimintamme sisältöön, sillä moni kerho- ja leiritoiminta mahdollistaa hyvin paljon. Kesäkerhojen ja kesäleirien ohjelma eroaa kuitenkin jonkin verran toisistaan. Tämä johtuu siitä, että leirillä usein yövytään, ja leiritoiminta sisältää myös iltaohjelmaa. Näin ollen leirien päivätoimintaan mahtuu paljon enemmän ohjelmaa kuin kerhotoimintaan. Kerhojen ja leirien ympäristöt myös vaihtelevat. Anna Blomroos Liikusta kertoo, että heidän leiripaikkanaan toimii Sauvon Ahtela. Sinänsä leiripaikka on ympäristönä ihanteellinen, koska ollaan luonnossa, keskellä metsää ja samalla meren äärellä. Kyseessä on kuitenkin lajikokeiluleiri, joten Blomroos tuo esille myös toisen puoleen asiaan:

Ahtelassa valmiit leiripaikat oon tosi onnettomat (--) ei ole hienoja kenttiä. Lajeja on tämän vuoksi pakko soveltaa paljon. (--) Liikutaan pääasiassa ulkona, koska Ahtelassa ei ole sisätiloja kauheasti.

Tutkiessani Kesis-leirin esitettä, sain hyvin selkeän kuvan heidän toiminnastaan. Lapsille on luotu erilaisia sporttipaketteja, joista he valitsevat ennen leirin alkua haluamansa. Nämä paketit sisältävät erilaisia lajikokeilua. 7-9- vuotiaiden pakettiin voi valita esimerkiksi golfia, ammuntaa, sirkustelua, taekwondo, yleisurheilua, motocrossia sekä rantapelejä. Mukana on myös käsipalloa, valokuvasuunnistusta, jalkapalloa, jumppakoulua ja kepparirataa. Toiminta sijoittuu päivittäin ajalle 9.30-20. Lopetus-aika voi vaihdella päivän sisällöstä riippuen.

Heidän leiritoimintansa on mielestäni hyvin monipuolista, ja tästä valikoimasta varmasti jokainen lapsi löytää mieleisensä ja liikkuu joka päivä tarpeeksi. Jos joku löytää lisäksi uuden harrastuksen ja löytää tätä kautta liikunnan elämäntavaksi, niin tällöin tavoite on saavutettu. Tähän tavoitteeseen voidaan päästä tekemällä yhteistyötä eri seurojen kanssa:

Meillä pääpaino on lajien kokeilemisessa. (--) Myös seurat ovat leiriviikolla toteuttamassa lajikokeiluja. Sitten tätä kautta löytyisi paikka (--) jostain seurasta tätä reittiä, johon voisi mennä jatkamaan lajia. (Blomroos)

Liiku ry:n slogan on ”Liikunta elämäntavaksi”. Blomroos kertookin, että kaikessa heidän toiminnassaan pyritään siihen, että jokainen Lounais-Suomalainen liikkuisi tarpeeksi, jotta pysyisi terveenä. Leireilläkin painotus ei ole niinkään kilpailussa ja huippu-urheilussa, vaan enemmänkin liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamisessa ja oppimisessa.

NMKY:n Lehtonen kertoo, että heidän leiritoimintansa sisältää sopivasti sekä ohjattua että vapaata liikkumista. Hän arvelee, että jokainen lapsi liikkuu leirillä varmasti 5-7 tuntia päivässä. Tästä määrästä vähintään viisi tuntia on ohjattua ja loput vapaata leikkiä ja pelaamista. Heillä joka ohjelman välissä on hieman vapaa-aikaa, jolloin hoidetaan yhdessä myös erilaisia leiriaskareita. Myös Sporttileirin ohjelma on tarkkaan suunniteltua; erilaista ohjelmaa on kello 10-20. Heidän ohjelmansa sisältää muun muassa ryhmäytymisleikkejä, tutustumisleikkejä, melontaa, kiipeilyä, uintia, vesihiihtoa, pallopelejä sekä leiriolympialaiset.

Leiriolympialaiset tuntuvat olevan kerhojen ja leirien suosituimpia toimintoja. Oma havainnointinikin osoitti, että lasten innostus ja tämän kautta liike lisääntyi huomattavasti leiriolympialaisten aikana. Kukaan lapsista ei kysynyt olympialaisten aikana kertaakaan kelloa tai ajankohtaa, milloin syödään. Turun Partiolaisten Anniina Rantala, että lapset odottavat joka vuosi leiriolympialaisia innolla. Lisäksi on järjestetty norsufutisturnaus, jota toivotaan joka vuosi uudestaan. Rantala kertoo, että he ovat paljon metsässä ja haluavat antaa lapsille elämyksiä. Majanrakennus ja oman ruoan valmistaminen trangilla metsässä onkin ollut lapsille huippujuttu. Lisäksi he leikkivät ja pelaavat joka päivä ulkona. Sisällä ollaan pääasiassa huonolla säällä.

Lehtonen kertoo, että viime vuosien hittilajiksi on noussut gagaball-polttopallo, joka on tullut jenkeistä. Polttopalloa pelataan kahdeksankulmaisella, aidatulla pelikentällä, jossa lyödään kämmenellä pehmeää palloa toisen pelaajan jalkoihin yrittäen näin polttaa pelaaja. Lehtonen kertoo, että Harvan leirisaareen on rakennettu gagaball-kenttä, joten se mahdollistaa paljon. Lehtonen jatkaa, että myös ohjaajat pelaavat tätä innoissaan lasten kanssa, ja vaikka kaikki ikäluokat pelaavat sekaisin samassa joukkueessa, niin pelit ovat sujuneet hyvin. Pidänkin myös omassa kerhotoiminnassamme hyvin tärkeänä sitä, että ikäluokat ovat sekoitettuna. Vanhemmat lapset oppivat ottamaan pienempiä huomioon ja saavat hoivata ja opettaa pienempiään. Kaikilla ei välttämättä ole pieniä sisaruksia kotona, ja pienemmät taas saavat tukea ja esimerkkiä isommilta.

7.4 Kerhoon osallistumisella positiivista vaikutusta liikkeeseen

Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuvia 4.-5. luokkalaisia oli 45,1 prosenttia, Ahvenanmaalla 45,4 prosenttia. Tyttöjen ja poikien liikkumisessa on tosin selkeä ero; kouluterveyskyselyn tulosten mukaan tytöistä vain 40,3 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä, kun poikien kohdalla vastaava luku on 50 prosenttia. (ks. kuvio 14.)

Kuvio 14. Kouluterveyskysely 2017. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat.

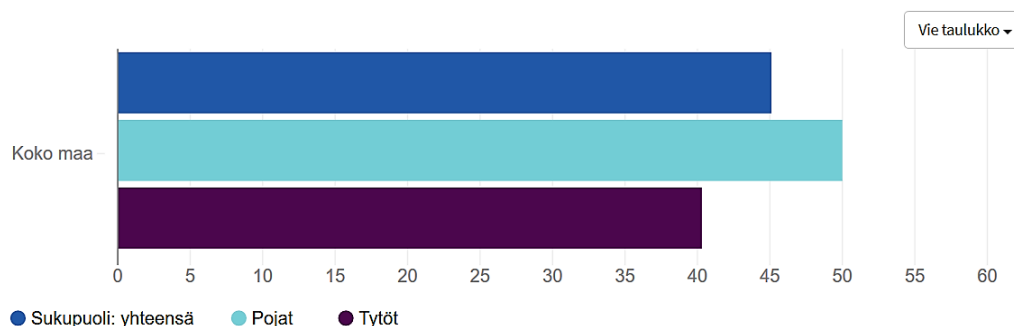
Perusopetus 4. ja 5. luokka v. 2017

Lähde: Kouluterveyskysely

[Lue lisää](#)

Indikaattori: Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden lasten osuudesta (%), jotka ovat ilmoittaneet, että he ovat liikkuneet vähintään tunnin päivässä viimeksi kuluneen 7 päivän aikana.



Vanhemmille suunnatussa seurantakyselyssä kartoitin sekä liikettä yleisesti että vapaa-ajan liikkumista. Alkukyselystä kävi ilmi, että vapaa-ajallaan 1-2 tuntia päivässä liikkuvia oli jopa 71 prosenttia. Tulos on paljon korkeampi esimerkiksi kouluterveyskyselyn tuloksiin verrattaessa. Alkukyselyyn vastanneista vanhemmista vain 7 prosenttia ilmoitti lapsensa liikkuvan 2-3 tuntia päivässä, mutta 0-1 tuntia liikkuvia joukosta oli 21 prosenttia.

Loppukyselyssä prosenttiosuuksissa on tapahtunut jonkin verran muutosta, sillä 2-3 tuntia päivässä liikkuvia lapsia ilmoitettiin 27 prosenttia ja 0-1 tuntia päivässä liikkuvien määrä oli loppukyselyn mukaan enää vain 18 prosenttia. Vapaa-ajallaan 1-2 tuntia päivässä liikkuvien määrässä ei ollut nähtävissä muutosta. (ks. kuvio 15.) Voimme todeta, että lasten liike on hieman lisääntynyt yleisesti. Tähän vaikuttaa suoraan verrannollisesti se, että osa lapsista on aloittanut liikuntaharrastuksen kerhon päättymisen jälkeen (0-1 tuntia/päivä -> 1-2 tuntia/päivä). Tulokset osoittavat siis, että liikkeen määrä on noussut harrastuksen ansiosta. Loppukyselyssä 0-1 tuntia päivässä liikkuvia on edelleen 18 prosenttisyksikköä, joten kerhotoiminta ei ole vaikuttanut kaikkiin lapsiin (ks. kuvio 15). Odotin suurempaa muutosta liikunnan määrän kasvussa siirryttäessä 0-1 tunnista/päivä 1-2 tuntiin/päivä, sillä tämä muutos olisi ollut tutkimukseni kannalta erittäin merkittävää.

Kuvio 15. Kerholasten vapaa-ajan liikkeenmäärä loppukyselyssä.



Tutkimusten valossa olin pääasiassa kiinnostunut vapaa-ajan liikkeestä, joten valitsin korrelointiin kohdekysymykset tämän mukaisesti. Korreloin riippuvuutta kysymyksen viisi ”Kuinka monta tuntia lapsenne liikkuu vapaa-ajallaan (ks. liite 2), p-arvoksi saatiin 0,02, joka kertoo siis tilastollisesti merkittävästä tuloksesta. Keskihajonta tässä oli vain 0,7, joten hajonta luvun ollessa melko pieni, voidaan tulkita, että vastaajat olivat melko samaa mieltä. Mediaaniksi saatiin 2, joka kertoo siitä, että suurin osa vastaajista on valinnut kysymyksen b-vaihtoehdon: 1-2 tuntia/ päivässä. Mittauksen keskiarvo on 2,09 ja keskiarvon luottamusväli 1,68-2,5. (ks. taulukko 2.)

Taulukko 2. Tilastollisen merkittävyyden tarkastelu korreloiden kysymyksen viisi (ks. liite 2).

Tarkastele

Kysymys: 7. Kuinka monta tuntia lapsenne liikkuu päivittäin vapaa-ajallaan? (HUOM, tähän EI lasketa harras

Kysymys	R	P-arvo	Visualisaatio
12. Onko lapsenne päivittäisestä liikkumisesta vähintään tunti reipasta liikuntaa?	-0,67	0,02	-0,67
8. Viihtyykö lapsenne kotioloissa kavereiden kanssa ulkona leikkien ja pelaten?	-0,35	0,31	-0,35
9. Jos lapsenne saa valita, kuinka hän mieluiten viettää vapaa-aikaansa?	-0,19	0,59	-0,19
2. Lapsen ikä:	0,18	0,61	0,18
14. Toivoisitko lapsenne liikkuvan enemmän?	0,15	0,67	0,15
10. Jos vertaatte lapsenne liikkumista edelliseen päiväsuositukseen, liikkuuko lapsenne tarpeeksi päivittäin?	-0,08	0,81	-0,08
13. Sisältaako lapsenne viikoittainen liikuntamäärä myös rasittavampaa liikuntaa?	-0,06	0,86	-0,06
16. Ovatko muutokset olleet mielestänne pysyviä?	0	0	
15. Oletteko huomanneet lapsenne liikuntatottumuksissa tai -asenteissa muutoksia kerhojakson aikana tai kerhojakson jälkeen?	0	1	0
3. Onko lapsellanne jokin liikuntaharrastus?	0	1	0

Määrä	Keskiarvo	Keskiarvon luottamusväli	Mediaani	Keskihajonta
11	2,09	1,68 – 2,5	2	0,7

Mielenkiintoisin, ehkä merkittävin tulos on nähtävissä loppukyselyn kohdassa, missä vanhemmat ovat verranneet lapsen liikettä päivittäiseen liikuntasuositukseen (ks. liite 2). Alkukyselyssä päivittäisen liikuntasuosituksen 1-2 tuntia päivässä täyttää 64 prosenttia lapsista. Loppukyselyssä vanhempien mukaan jo 82 prosenttia liikkuu päivittäin tarpeeksi (ks. kuvio 16). Liike on siis lisääntynyt 18 prosenttiyksikköä. Tosin 27 prosenttia lapsista ei edelleenkään täytä päiväsuositusta (ks. kuvio 16).

Arki- eli hyötyliikuntaa tarkasteltaessa muutoksia ei ole tapahtunut lainkaan, sillä samat vanhemmat, 36 prosenttia, ilmoittavat edelleen loppukyselyssä reippailun jäävän alle päiväsuosituksen (ks. kuvio 17). Tämä vastaa täysin tämän hetken tutkimustuloksia, sillä noin yksi kolmasosa lapsista on vähän liikkuvia eikä täytä päivittäistä liikuntamääräsuositusta. Tämä joukko edustaa juuri niitä lapsia, joilla on heikko fyysinen toimintakyky.

Kuvio 16. Päiväsuosituksen täytyminen kerholapsilla.

8. Jos vertaatte lapsenne liikkumista edelliseen päiväsuositukseen, liikkuuko lapsenne tarpeeksi päivittäin?

Vastaajien määrä: 11



Kuvio 17. Kerholasten arkiliikuntajakauma loppukyselyssä.

10. Onko lapsenne päivittäisestä liikkumisesta vähintään tunti reipasta liikuntaa?

Vastaajien määrä: 11



Tutkin kyselyn realibiliteettiä tutkien riippuvuutta myös kysymyksen kymmenen pohjalta. Tässä Kysymyksen kymmenen: Onko lapsenne päivittäisestä liikkumisesta vähintään tunti reipasta liikuntaa? (ks. liite 2) tulos antaa saman p-arvon 0,02, sillä kysymykset viisi ja kymmenen korreloivat keskenään ristiin. Näin tarkasteltuna tuloksen virhemarginaali on 1,45 puoleen tai toiseen 95 prosentin luottamustasolla. Mediaani on 1, joka kertoo sen, että suurin osa vastanneista on valinnut vaihtoehdon ”kyllä”. Keskihajonta 0,52 kertoo siitä, että vastaajat ovat olleet melko samaa mieltä. (ks. taulukko 3.)

Taulukko 3. Tilastollisen merkittävyyden tarkastelu korreloiden kysymykseen kymmenen (ks. liite 2).

Tarkastele

Kysymys: 12. Onko lapsenne päivittäisestä liikkumisesta vähintään tunti reipasta liikuntaa?

Riippuvuudet			
Kysymys	R	P-arvo	
7. Kuinka monta tuntia lapsenne liikkuu päivittäin vapaa-ajallaan? (HUOM, tähän EI lasketa harrastustunteja eikä koulu liikuntaa. Mukaan voi laskea esim. liikutut matkat, jos lapsi kävelee tai pyöräilee koulu- tai harrastematkat ym. hyötyliikunta.	-0,67	0,02	-0,67
13. Sisältääkö lapsenne viikoittainen liikuntamäärä myös rasittavampaa liikuntaa?	0,52	0,11	0,52
8. Viihtyykö lapsenne kotiloissa kavereiden kanssa ulkona leikkien ja pelaten?	0,49	0,13	0,49
14. Toivoisitko lapsenne liikkuvan enemmän?	-0,47	0,15	-0,47
9. Jos lapsenne saa valita, kuinka hän mieluiten viettää vapaa-aikaansa?	0,33	0,34	0,33
10. Jos vertaatte lapsenne liikkumista edelliseen päiväsuositukseen, liikuuko lapsenne tarpeeksi päivittäin?	0,26	0,45	0,26
2. Lapsen ikä:	0,07	0,85	0,07
16. Ovatko muutokset olleet mielestänne pysyviä?	0	1	0
15. Oletteko huomanneet lapsenne liikuntatottumuksissa tai -asenteissa muutoksia kerhojakson aikana tai kerhojakson jälkeen?	0	1	0
3. Onko lapsellanne jokin liikintaharrastus?	0	1	0

Tilastoarvot				
Määrä	Keskiarvo	Keskiarvon luottamusväli	Mediaani	Keskihajonta
11	1,45	1,15 – 1,76	1	0,52

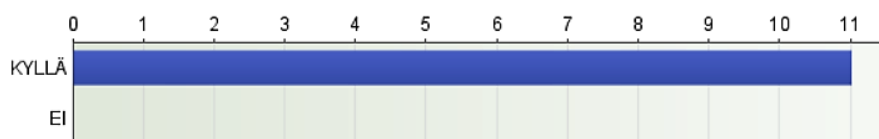
Lapset, joiden liikuntamäärä oli kerhojakson jälkeen noussut 0-1 tunnista 2-3 tuntiin, oli yleensä aiemmin liikunnan esteenä ollut kännykkä tai iPad. Tästä voimme päätellä, että näille lapsille kerhotoimintamme on ollut tarpeellinen. Olemme kerhotoiminnan aikana saaneet heidät innostumaan liikkumisesta tai jostain tietystä toiminnasta, ja joku lapsista on halunnut itselleen harrastuksen. Liikumme kerhossamme paljon ulkona ja toimintaympäristömme on monipuolinen, ja olemme lisäksi pyrkineet hyödyntämään luontoelementtiä toiminnassamme mahdollisimman paljon. Oli palkitsevaa nähdä, että yksi lapsista oli alkanut harrastamaan partiota kerhojaksonsa jälkeen.

Loppukyselyyn vastanneista kaikille lapsilla on jokin liikuntaharrastus (ks. kuvio 18). Kyselyyn jätti vastaamatta 21 prosenttia. Heidän joukossaan oli myös lapsia, joilla ei ollut harrastusta. Kehitystä tässä ei siis voitu tutkimuksessa tarkastella kaikkien osalta.

Kuvio 18. Loppukyselyn harrastajamäärä ja harrastukset.

3. Onko lapsellanne jokin liikuntaharrastus?

Vastaajien määrä: 11



4. Vastaattehan myös tähän kysymykseen, jos vastasitte KYLLÄ kysymykseen kolme.

Vastaajien määrä: 11

▶ Näytä kaikki

a) Mikä harrastus/ mitä harrastuksia?

- Taekwondo, jalkapallo ▶
- Joukkuevoimistelu ▶
- Uinti, jumppa ▶
- Voimistelu ja uinti ▶
- Partio ▶

Tulokset kertovat, että tietyille lapsille harrastuksen kautta on tullut lisää liikettä. Tämä ei kuitenkaan näkynyt heidän kohdallaan vielä vapaa-ajan liikkeessä. Omakoh- taiseen reippailuun näyttäisikin vielä olevan matkaa, mutta pääasia on, että on läh- detty liikkeelle. Harrastuksen kautta lapsi omaksuu liikunnallisen toimintakulttuurin ja voi samalla oppia liikunnallisen elämäntavan.

Rasittavampaa kunnolla sydämensykyettä kohottavaa kuntoilua voi tulla omissa tree- neissä, mutta omaehtoinen reippailu unohtuu helposti. Huomion arvioinen tulos on myös se, että omaehtoinen vapaa-ajan liikkuminen oli joillakin jopa vähentynyt har- rastuksen myötä. Vanttaja ym. (2017, 13) painottavatkin arkiliikunnan eli hyötyliikun- nan merkitystä, sillä sen terveysvaikutukset on arvioitu jopa suuremmiksi kuin oma- ehtoisella kuntoliikunnalla tai ohjatulla liikunnalla tiedetään olevan. Harrastaminen ei siis kerro mitään omaehtoisesta reippailusta mitään eikä näin ollen lapsen fyysisestä kokonaisaktiivisuuden määrästäkään. Olisikin tärkeää, että päivittäiseen aktiivisuu- teen saataisiin tasapaino rasittamatta lasta liikaa.

Tätä tukee myös tutkimuksessani se, että alkukyselyssä lasten vanhemmista 57 prosenttia toivoi lapsensa liikkuvan enemmän. Tämä luku vastaa juuri näitä lapsia, jotka harrastavat mutta eivät täytä päivittäistä reippailusuositusta. Samat vanhemmat ovat vastanneet myös loppukyselyssä toivovansa lapsensa liikkuvan enemmän. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja sekä lasten monipuolisen liikunnan puolestapuhuja Sami Kalaja (2018) kertoo, että urheiluluokkakokeilussa oleville harrastaville yläkoululaisille toteutetun ensimmäisen kyselyn tulokset ovat huolestuttavia; näistä nuorista vain noin puolet liikkuu tunnin päivässä. Tutkimusten mukaan niin sanotussa tavallisessa porukassa enää vain yksi neljäsosa liikkuu päivittäin tarpeeksi.

Sekä Liikkuva koulu -hankkeen (Aira & Kämppi 2017) että LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2016) tulosten mukaan vastaavan liikuntasuosituksen 13-vuotiaista oppilaista saavutti enää vain 26 prosenttia nuorista. Urheiluoppilailla liikuntasuositus näyttääkin siis täyttyvän yleisemmin kuin ikätovereillaan normaaliluokalla. (olympiakomitea 2018.)

7.5 Viestintä ja markkinointi pienten järjestöjen kivireki

Benchmarkkaus-haastattelujen mukaan viestintä ja markkinointi koettiin erittäin haastavaksi ja aikaa vieväksi. Haastattelujen pohjalta kävi ilmi, että tähän hyvin paljon vaikuttaa se, minkä kokoisesta yhdistystoiminnasta on kyse. Auralan Nuorten, Turun Partiolaisten sekä Turun NMKY:n vastaavat henkilöt kertoivat, että heidän vastuullaan on miltei kaikki kerhotoiminnan suunnittelusta aina kerhoviikon fyysiseen toimintaan saakka. Markkinointi ja viestintä on yksi eniten aikaa vievistä osa-alueista, muun muassa

Auralan Nuorten Anna-Liisa Lauronen ja Turun Partiolaisten Anniina Rantala kertoivat, että tähän jää aivan liian vähän aikaa, sillä muutakin työtä on paljon. Esille nousi myös se, että palkatuilla vastaavilla henkilöillä, kuten Liikun: n Anna Blomroosilla ja Turun NMKY:n Jami Lehtosella menee noin puolet kokonaistyöajasta leiritoiminnan suunnitteluun. Lehtonen kertoo, että on viime kesänä tehnyt kaiken ilmoittautumisista lähtien itse. Puolet hänen työajastaan menee NMKY: n ohjaajakoulutuksiin ja rippikoulujärjestelyihin. Turun Partiolaisten Rantala kertoo leiritoiminnan suunnittelun ja markkinoinnin työllistävän liiallisesti. Heillä on pieni yhdistys ja kaikki työntekijät

ovat yleensä luokanopettajiksi opiskelevia nuoria sekä leiriviikon suunnittelutyössä että fyysisen leiriviikon aikana. Hän pitää haasteena juuri sitä, että kyseessä on kausittainen toiminta, ja kaikki pitää ikään kuin jälleen tauon jälkeen kehittää uudelleen. Hän kertoo, että heidän toiminnassaan leirinjohtajan vastuulla on lähestulkoon kaikki; leiripaikan ja leiriläisten hankkiminen, ohjelman suunnittelu, johtaminen ja leirityön käytännön johtaminen leiriviikolla. Heidän toiminnassaan viestintä ja markkinointi on ollut selkeä ongelma, koska siihen ei ole tarvittavaa ammattitaitoa. Rantala kuuluttaakin vähintään puolikkaan palkatun työntekijän perään, sillä hänen mielestään viestintä ja markkinointi pitää olla ammattimaista:

Ihmisillä on nykyään niin kovat vaatimukset, että sen täytyy näyttää ammattimaiselta (--) niin sanottu kotikutoisuus ei enää vaan toimi. (--) En halua myöskään markkinoida liian kiillotetulla kuvalla. Leirillä tehdään kuitenkin ihan tavallisia asioita, (--) pelataan ja leikitään. Liian kiiltävä kuva ei vastaa sitä, mitä me tehdään.

Tämä kaikki on tuttua myös Koululaisten Lomakerhon toiminnassa, sillä kaikilla ohjaajilla on pääasiallinen toinen työ ja muun työn ohella esimerkiksi markkinoinnin valmisteleminen ja loppuun saattaminen tuntuu joka vuosi talven jälkeen tökkivän. Olemme itsekin miettineet työntekijän palkkaamista, mutta se on meidän kokoiselle yhdistykselle aivan liian kallista. Tosin aina ei välttämättä ole myöskään kiinni siitä, onko rahaa vaan siitä, miten ja mihin resursseja halutaan yhdistystoiminnassa käyttää. Rantala on omassa yhdistystoiminnassaan törmännyt tähän ilmiöön, joka tuo lisää työtä ja haastetta:

Ei ole rajattomasti rahaa käyttää vuokraan, joten meillä on rajalliset leiripaikkamahdollisuudet. Pitää miettiä mihin leiripaikkaan päästään melko edullisesti. (--) Tavallaan sen ajatuksen muuttaminen, että kaiken voi tehdä ilmaiseksi. Rahaa voi olla, mutta sitä ei haluta käyttää. (--) Se on sellainen yhdistystoiminnan asenne. (--) Rahaa kyllä kerätään, mutta sitten on sellainen Mihin me sitä käytettäis -menteliteetti.

Rantala kertoo, että Leiriseikkailun rahoittajana toimii Turun Partiolaiset ry ja partiolaiset saavat avustusta Turun kaupungilta. Rantalan mukaan he ovat saaneet olla kau-

pungin tiloissa ilmaiseksi. Sopivia tiloja ei kuitenkaan aina ole saatavilla, sillä leiritoiminta vaatii tietynlaisen ympäristön. Rantala mainitsee, että tuleva leirikausi on haasteellinen, sillä he joutuivat luopumaan yhdestä vakiopaikastaan ja nyt jatkosta ei tiedetä, missä leiri voidaan järjestää.

Yksi keino viestinnän ja markkinoinnin tehostamiseen voisi olla sopivan rahoituksen hakeminen. Isommilla yhdistyksillä tätä ongelmaa ei tunnu olevan, sillä heillä on yleensä hyvin rahoitusta. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: n toiminnantuesta valtion rahoituksen osuus on 29 prosenttia, kertoo Blomroos. Kesis-leiritoimintaan pätee kuitenkin järjestömaailman lainalaisuus eli leiritoiminnan kulut pyritään kattamaan osanottomaksuilla. Lisäksi heillä on paljon yhteistyökumppaneita, joka tuo helpotusta leiritoiminnan pyörittämiseen.

Verkostoituminen olisikin pienemmille yhdistyksille eilinehto, sillä vain verkostoitumalla voi löytää sopivat yhteistyökumppanit. Tämä onkin Koululaisten Lomakerhon suurin haaste, johon aiotaan panostaa enemmän lähivuosina. Benchmarking-haastattelujen mukaan verkostoituminen voi tuoda mukanaan paljon positiivista, kuten lisätä järjestön tunnettavuutta sekä tuoda lisää asiakkaita. Auralan Nuorten Lauronen kertoo, että he hakevat joka vuosi rahoitusta AVI: lta eli aluehallintovirastolta ja saavat projektiavustusta Turun kaupungilta. He ovat lisäksi saaneet helpotusta kesäkerhotoimintaansa pääasialliselta yhteistyökumppaniltaan Auralan Settlementiltä:

Saamme järjestää kesäkerhoa heidän tiloissaan ja heidän kanssaan järjestetään myös tapahtumia. Keittiötilat on vuokrattu sieltä (--) saadaan sieltä lounaat ja välipalat.

NMKY:n Lehtonen taas kertoo, että he tekevät jonkin verran yhteistyötä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa, joka on poikkinut tärkeää yhteistoimintaa:

Järjestämme muutamia yhteisiä leirejä silloin tällöin (--) joka vuosi. Muutamana vuonna on ollut isovanhempi-lapsenlapsileiri. (--) Rahoitus päättyy tähän vuoteen, mutta toivotaan, että saataisi leiri järjestettyä vielä ensi vuonna.

Turun Partiolaisten Rantala taas kertoo, että he ovat tehneet seurakuntayhtymän kanssa yhteistyötä tilojen suhteen ja saivatkin viime kesänä pitää Leiriseikkailu-leiriä ilmaiseksi tuomiokirkkoseurakunnan tiloissa. Rantala tuo seurakuntayhteistyön kautta esille myös toisen näkökulman asiaan. Hän uskoo, että seurakuntien kautta voisi tavoittaa tietyn asiakaskunnan paremmin:

Ne perheet, jotka tarvitsisivat kohtuuhintaista leiritoimintaa, niin heitä on vaikea tavoittaa. Ne, jotka ovat aktiivisia muutenkin, niin ne löytää kaikkee tällasta. (--) Mutta ne lapset, jotka voisivat tarvita tukea ja toimintaa, niin niiden vanhempia on tosi vaikea tavoittaa ihan mihin tahansa partiotoimintaan yleensäkin.

Rantala jatkaa, että he yrittivät tavoittaa seurakunnan diakoniatyön kautta potentiaalisia asiakkaita tarjotakseen taloudellisessa ahdingossa olevien perheiden lapsille ilmaiseksi mahdollisuutta osallistua leirille. Aiemmin he ovat yrittäneet löytää potentiaalisia asiakkaita sekä sosiaalitoimen että maahanmuuttopalvelun kautta. Rantala kummeksui diakoniatyön vastaanottoa asialle, sillä seurakunnan vastaus oli, että eivät he tiedä, miten voisivat auttaa. Hän uskoi, että muutaman vapaan paikan markkinointi olisi ollut tätä reittiä helppoa. Hän lisää myös, että ilmaista paikkaa ei voi lähteä markkinoimaan isolle yleisölle.

Uskonkin, että tämä ongelma kyllä tunnistetaan yhteiskunnassamme hyvin, mutta yhteistyöhön tämän asian tiimoilta ei olla vielä herätty. Mielestäni Rantalan aloite oli esimerkillinen ja toivon, että samanlaisten aloitteiden lisääntyessä seurakunnat ja muutkin tahot ottaisivat tämän sydämen asiakseen. Rantala painottaakin yhteistyön lisäämistä mainittujen tahojen kanssa, sillä he ovat jo löytäneet asiakaskunnan valmiiksi.

Järjestökenttä on selvästi herännyt tähän, sillä myös Liikun Blomroos että NMYKY: n Lehtonen kertovat, että he pyrkivät tukemaan toiminnassaan vähäosaisia perheitä. Blomroos sekä Lehtonen kertovat, että ketään ei jätetä leirin ulkopuolelle, vaan kaikkia pyritään kohtelemaan tasavertaisesti ja pyritään järjestämään niin, että lapsi pääsee osallistumaan leirille. Koululaisten Lomakerhon toimintaperiaate on sama, mutta yhdistyksemme haluaa panostaa jatkossa tähän enemmän. Tähän pyrimme tehostamalla jäsenmaksujärjestelmää, jotta tätä toimintatapaa voidaan myös avoimesti markkinoida ulospäin.

8 KERHOESITE MARKKINOINNIN JA TOIMINNAN ESITTELYN TUEKSI

Sovittuani tilaajan kanssa, että valmistuva tuotos vaihdetaan kerhoesitteeksi kerho-markkinoinnin edistämiseksi, minun oli helppo ryhtyä työhön. Koin tämän itse tärkeäksi dokumentiksi kerhotoiminnalle, sillä kerhoesite puuttui, ja markkinointia oli viimeisen parin vuoden aikana hankaloittanut se, että kerho oli joutunut luopumaan nettisivuistaan.

Koululaisten Lomakerho tarvitsi siis nopeasti jotain konkreettista materiaalia markkinointiin. Vasta valmistuneesta kerhoesitteestä käy ilmi toiminnan idea sekä kerhon arvot. Esitteessä pyritään hyödyntämään tehokkaasti tutkimusmenetelmien kautta saatua tietoa, pääasiassa tietoa, joka on saatu vertailuhaastattelujen avulla. Esitteessä painotetaan lasten vaikuttamisen mahdollisuutta, tasavertaisuutta, kerhotoiminnan monipuolisuutta sekä lapsen yksilöllistä tukea. Koululaisten Lomakerhon toiminta ja sen tarkoitus tullaan tuomaan esitteessä esille monipuolisesti (ks. jäljessä, kuvio 18).

Suunnittelin esitettä aluksi manuaalisesti helpottaakseni ulkoasun hahmottamista. Kansikuvaan valittiin edustava kuva kerhotoiminnastamme. Halusin, ettei kansikuvaan tule liikaa tekstiä. Niinpä kansikuvan päälle tulee vain otsikko, kerhon slogan sekä mikä järjestävä taho on kyseessä. Alun perin yhteystiedot oli tarkoitus laittaa vain takasivulle, mutta konsultoidessani asiaa kesken projektin, sain palautetta, että yhteystiedot olisi hyvä laittaa myös kansilehteen. Slogania meillä ei vielä ollut, joten se syntyi esitteen teon yhteydessä. Iskulause Kesä, loma ja kaverit sijoitettiin esitteen kansilehteen. (ks. kuva 2 ja liite 4.)

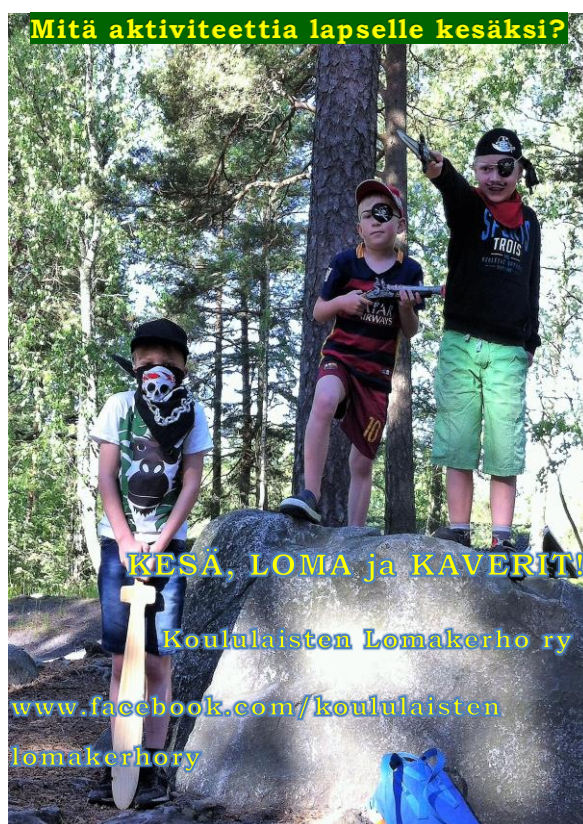
Esitteen toisella sivulla kerrotaan, mikä toimija Koululaisten Lomakerho on, ja mitkä arvot ohjaavat sen toimintaa. Kuva sopi mielestäni myös tällä sivulle hyvin lukijan kevennykseksi. Halusin kuvan tähän myös siksi, että kerhotoiminnastamme saisi mahdollisimman laajan kuvan. (ks. liite 5.)

Kerhon päivätoiminnasta olen kertonut asiakkaille esitteen kolmannella sivulla kuvin (ks. liite 5). Valitsin ensin kerhokuvista käytettävät kuvat ja nimesin ne sen mukaan, missä järjestyksessä aion ne esitteeseen sijoittaa. Lopulta valitsin viisi erilaista kuvaa toiminnastamme. Valitseminen ei ollut helppoa, sillä kaikista niistä aktiviteeteista ei

ollut kuvaa, joita olisin halunnut tuoda esitteessä esille. Muokkasin kuvat ensin kuvankäsittelyohjelmalla. Kuvien muokkauksen jälkeen käytin lopullisen kuva-asun valmistamisessa Word-kirjoitusohjelmaa, koska monipuolisuutensa vuoksi sillä oli melko helppo saada haluamani kuvamuoto.

Kerhoesitteen viimeisellä sivulla kerrotaan Koululaisten Lomakerhon yhteystiedot. Tämän lisäksi sivu sisältää yleistä tietoa kerhosta. Lisäksi on kerrottu kerhoon ilmoittautumisesta sekä tähän ajankohtaan liittyvistä muista asioista. (ks. liite 4.)

Koin kerhoesitteen teon haastavaksi mutta erittäin antoisaksi työksi. Sain kerhoesitteen luomiseen täysin vapaat kädet, joka oli erittäin motivoivaa. Uskon esitteen vastaavan tulevaisuudessa kerhon tarpeeseen; esitteen avulla Koululaisten Lomakerho saa varmasti tehostettua markkinointiaan huomattavasti. Esitteen tekstejä luodessani olen käyttänyt apuna vanhoja markkinointitekstejä; nettisivujen tekstejä, Kivakesämarkkinointitekstejä ja muita vuosien varrella markkinointiin luotuja dokumentteja. Lisäksi sain Liiku ry:n Blomroosilta Kesis-leirin kerhoesitteen, josta otin vinkkejä kerhoesitteen valmistamiseen.



Kuva 2. Kerhoesitteen kannen koevedos.

9 YHTEENVETO JA KEHITYSIDEAT

Tutkimuksessani pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka ohjaaja voi vaikuttaa lasten aktivoimiseen ja asenteisiin?
- Kuinka toiminnallisella oppimisella lisätään lasten aktiivisuutta ja osallistumista?
- Miten virikkeellinen ympäristö vaikuttaa lasten aktiivisuuteen ja asenteisiin?

Kehittämistyö vaatii paljon valmistelua, joten Koululaisten Lomakerho ry:n olisi löydettävä uusia, tehokkaita toimintatapoja tämän eteenpäin viemiseksi. Yhdistyksemme toiminnalle on lähitulevaisuudessa luotava vuosikello, joka helpottaisi jatkossa jäsentämään paremmin yhdistyksen vuosittaista toimintasykliä. Lisäksi suunnittelu- ja valmistelutyölle ja toiminnan kehittämiseksi olisi haettava rahoitusta. Suurin työmäärä kerhotoiminnassamme on juuri ennen kerhojakson alkua. Lisää työvoimaa ei kuitenkaan ole varaa palkata. Tämän voisi ratkaista siten, että kerhoharjoittelijan harjoittelusopimukseen kuuluisi myös kerhoviikon valmistelutyöt.

Varsinkin pienemmissä yhdistyksessä kerhotoiminnan ollessa yhden työntekijän harteilla, olisi jatkossa saatava lisää tukea ja resursseja toiminnan pyörittämiseen ja kehittämiseen. Kerhotoiminnan suunnittelu, markkinointi ja viestintä sekä verkostojen luominen ja ylläpitäminen vaatii runsaasti aikaa ja keskittymistä. Lisäksi pienissä yhdistyksissä, joissa rahaa ei juurikaan ole käytössä, kerhovastaavat ja leirijohtajat ovat itse kerhoviikkojen toiminnassa mukana. Olisikin hyvä, että vastaavahenkilö voisi keskittyä ympärivuoden kokonaiskuvaan ja koordinoitaviin.

Yhdistystoiminta kaipaisi mielestäni lisää niin sanottua matalan kynnyksen toimintaa, joka toimisi avauksena esimerkiksi seurakunnan kanssa yhteistyötä kehitettäessä. Seurakuntien ja yhdistysten väliseen yhteistyöhön pitäisikin rakentaa toimintamalli, jotta yhteistyö saataisiin käynnistettyä kunnolla ja yhteistyöllä olisi selkeät yhteiset tavoitteet. Kysyntää yhteistyölle ja yhteiselle toiminnalle tuntuisi selvästi olevan, mutta toteutus ontuu. Tämän mallin kautta voisimme paremmin olla tukemassa ekonomisesti heikossa asemassa olevia perheitä sekä taloudellisesti että toiminnallisesti.

Yhdistykset voisivat muun muassa järjestää seurakunnan tai muiden yhteistyötahojen kanssa yhdessä perheille suunnattuja teemapäiviä tai vaikkapa kokonaisen kerhopäivän kerhoviikon aikana, johon voisivat osallistua vanhemmat, sisarukset ja isovanhemmat. Tapahtumamarkkinointi toteutettaisiin yhdessä, joten tällöin toiminta tavoittaisi potentiaalisen jo olemassa olevan asiakaskunnan paremmin. Yhdistykset voisivat lisäksi järjestää perheille tutustumistapahtumia kerhon toimintaan, johon sisällytettäisiin lyhyesti yhteistä liikunnallista toimintaa soveltaen tulevan kerhoviikon ohjelman pohjalta. Monella lapsella olisi matalampi kynnyks tulla kerhotoimintaan mukaan, kun saisi tutustua toimintaan etukäteen ja turvallisesti yhdessä vanhempiensa kanssa.

Perhetapahtumille olisi varmasti kysyntää, jos sellaisia järjestettäisiin. Samalla saataisiin perheet liikkumaan yhdessä, aktiivimalla ja osallistamalla koko perhettä lapselle olisi paremmat edellytykset oppia liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista pidetään erityisen tärkeänä jo lapsuusiässä, sillä tutkimusten mukaan lapsuuden aikaisen liikunta-aktiivisuuden on todettu vaikuttavan suoraan siihen, minkä verran liikuntaa harrastetaan myöhemmässä iässä (Vanttaja ym 2017, 10). Rautavaaran ym. 2003) mukaan perheet ovat avainasemassa liikuntakiinnon herättäjinä (Vanttaja ym. 2017, 45).

Turkulaisten lapsille ja nuorille toteutetussa liikuntakäyttäytymistä ja -suhdetta käsittelevässä pitkittäistutkimuksessa turkulaisista nuorista ja nuorista aikuisista viidennes nimesi vanhempien olleen tärkeä liikuntakiinnostuksen herättäjä. Tutkimus kuitenkin osoitti, että vähän liikkuville nuorille vanhempien vaikutus kiinnostuksen herättäjänä oli huomattavasti pienempi. Ylivoimaisesti suurin vaikutus oli kuitenkin kavereilla. (Mt. 45-46.)

Yhdistys vaikuttaa omalla toiminnallaan yhteiskunnallisesti huomaamattaan. Koen, että meidän yhdistyksemme vaikuttaa juuri siellä, missä vaikutusta tarvitaan. Kouulaisten Lomakerho on toiminnallaan helpottamassa lapsiperheiden arkea. Saamalla lisäksi yhdenkin lapsen liikunnallisen kiinnostuksen heräämään tai liikuntamäärän kasvuun, olemme lähempänä yhteistä tavoitettamme. Yhdistys on vaikuttanut toiminnallamme jo monen lapsen liikkeeseen, mutta vielä on paljon kehitettävää. Jatkossa on haisteltava enemmän uusia tuulia ja päivittäiseen toimintaan on saatava vieläkin enemmän monipuolisuutta, jotta voimme palvella paremmin tarkoitustamme.

Tämä voidaan toteuttaa lisäämällä päivittäistä laji- ja pelivalikoimaa sekä hankkimalla kerholle lisää erilaisia, monipuolisia liikuntavälineitä. Lapsia on lisäksi pyrittävä jatkossa osallistamaan enemmän kerhotoiminnan suunnitteluun. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi ensimmäisenä päivänä yhdessä laadittavien kerhosääntöjen luonnin yhteydessä pyytäen lapsilta toiveita kerhoviikkoon liittyen. Vanhemmille suunnattua kerhopalautesysteemiä on myös kehitettävä ja tehostettava. Palautteeseen voisi esimerkiksi yhdistää muutaman lapselle kuuluvan palautekysymyksen, johon vastataan vanhemman kanssa yhdessä. Lapset antavat palautetta kerhoviikon kuluessa eri muodossa koko ajan. Lisäksi olisi syytä kehittää lasten omakohtaista loppupalautetta. Tämä voitaisiin toteuttaa helposti toiminnallisesti liikkeen avulla. (ks. kuvio 18.)



Kuvio 18. Kerhoesitteessä esiteltävä kerhotoiminta sekä sen kehittämistavoitteet (ks. liite 5).

Tilaaajan palaute kerhoesitteestä oli erittäin positiivinen. Tilaaja asetti esitteen tärkeimmiksi ominaisuuksiksi helppolukuisuuden, selkeyden ja ytimekkyyden; asian pitää tulla selväksi heti esitettä nopeasti silmäiltäessä. Tilaaja oli sitä mieltä, että esitteeseen on todellakin paneuduttu ja oli ulkoasuun tyytyväinen. Palautteessa painotettiin kuitenkin, että kirjainfontin pitää olla yhteneväinen sekä värimaailman Koululaisten Lomakerhon imagolle sopiva. Tämän palautteen pohjalta yhtenäistin fontit samaksi ja

muokkasin kansikuvan fonttien väriä sopivammaksi. Esittelysivulle sivu 2 (liite 5) tilaaja toivoi lyhyempiä, ytimekkäämpiä lauseita ilman pilkutusta, joten muokkasin sivun kaksi tekstejä hieman tiiviimmiksi. Tilaajan pyynnöstä lisäsin kerhon Facebook-sivun osoitteen vielä jokaisen sivun alalaitaan. Aluksi se oli vain etusivulla ja takasivulla. Teemapäivien ynnä muun extraohjelman mainintaa ei katsottu tarpeelliseksi, joten kaikki tämäntapainen tieto on poistettu lopullisesta versiosta.

Koululaisten Lomakerhon on jatkossa keskityttävä vieläkin enemmän toiminnan innostavuuteen. On vältettävä sellaiset tekijät, jotka syövät lasten innostuksen. Kaikki lapset eivät ole kilpailullisesti virittyneitä, joten päivittäisessä toiminnassa on oltava myös tehtäväorientoituneille lapsille tarpeeksi aktivoivaa, mielekästä puuhaa (ks. edellä, kuvio 18.) Tämän toteuttaminen onnistuisi paremmin ryhmäajoilla. Kerho tulee jatkossa käyttämään enemmän apuna kasvatusalan harjoittelijoita, jotta kaikenlaisille oppijoille voidaan järjestää turvallisesti toimintaa yhtäaikaaisesti. Koska kerhossa liikutaan pääasiassa ulkona, laaja ympäristö ei salli juurikaan eriyttämistä, jos työntekijöiden määrä on vallitsevaan tilanteeseen nähden liian pieni.

Marja Kokkonen (2018) varoittaa myös lapsen pakottamisesta sekä stereotyyppisestä ajattelutavasta; helposti esimerkiksi ajatellaan, että kaikki pojat pitävät kilpailemisesta. Kokkosen (2018) mukaan tämän tapainen toiminta tappaa helposti liikunnaninon; toiminnan olisi perustuttava jokaisen lapsen yksilölliseen huomioimiseen. Mielestäni vain näin voimme olla tukemassa lapsen omaehtoisen liikunnan kehittymistä ja vahvistamassa liikunnallisen asenteen kasvua. Tällöin olemme jokaisen lapsen kohdalla lähempänä liikunnallista elämäntapaa. Niin liikunnan harrastamista esittävät kuin kannustavatkin tekijät liittyvät joko yksilöllisiin, sosiaalisiin tai instituutionaalisiin tekijöihin (Vanttaja ym. 2017, 73). Me voimme omassa yhdistystyössämme olla instituutiona luomassa sellaista yhteistoiminnallista liikuntakulttuuria, jossa jokaisella yksilöllä on mahdollisuus kehittää itseään omien taitojensa ja rajoitteidensa mukaisesti (ks. edellä, kuvio 18).

Toimintatutkimukseni kaari on vielä kesken, sillä nyt on menossa reflektio- eli arviointivaihe. Olen saanut menetelmien kautta paljon arvokasta tietoa, jota tulemme hyödyntämään jatkossa kerhotoimintamme kehittämisessä. Tutkimustyöni myötä olen saanut varmuutta markkinointiin, ja kerhon somemarkkinointi on tehostunut jo nyt huomattavasti. Tämän tutkimuksen loppuvaihe eli kokeilu toteutetaan kesällä 2019.

Toivon, että työn reflektointi Koululaisten Lomakerhon toiminnassa jatkuu myös tutkimuksen jälkeen ja siitä tulee vahvemmin osa kerhon toimintakulttuuria. Uusien toimintatapojen löytäminen on keskeisessä asemassa, jotta kerho voi olla edelleen vaikuttamassa tehokkaasti yhteiskunnallisessa keskiössä. Liikuntapainotteisessa järjestötoiminnassa on mielestäni tulevaisuudessa panostettava enemmän kannustavuuteen ja monipuoliseen toimintaan ja sen laatuun lasten ääntä kuunnellen.

Valmistuva kerhoesite tulee jatkossa varmasti selkiyttämään kerhon tavoitteita sekä tuomaan kerhotoiminnan idean paremmin esille, jolloin markkinoinnin tehostaminen mahdollistuu. Olen erittäin tyytyväinen kerhoesitteen ulkoasuun ja sisältöön. Uskon, että tämän muotoinen esite voisi tulevaisuudessa palvella laajemmin koko järjestökenttää selkiyttäen järjestöjen toimintaa sekä tuoden sitä potentiaaliselle asiakaskunnalle paremmin esille. Markkinointiesitteestä voisi saada muokkaamalla selkeän, toimivan kerho- tai leirioppaan tuomalla esitepohjaan lisää tarkempaa tietoa kerhotoiminnasta, johon voisi sisällyttää myös kerhon viikko-ohjelman.

Saamiani tuloksia voidaan varmasti hyödyntää järjestökentällä laajemminkin samankaltaisen toiminnan jatkokehittämisessä, ja kun halutaan löytää hyviä toimintatapoja ja -malleja liikuntapainotteiseen kerhotoimintaan. Lisäksi tutkimukseni tuloksia voidaan hyödyntää minkä tahansa toimijan toiminnassa, jossa halutaan kasvattaa lapsia toiminnalliseen liikuntakulttuuriin ja liikunnalliseen elämäntapaan. Avainasemassa tulevaisuudessa on varmasti se, kuinka verkostoitua, löytää oikeat yhteistyökumppanit ja löytää ne työtavat ja toimintamallit, jotka vievät lähemmäksi yhteistä tavoitetta.

Kun luo työlleen tarkoituksen, rakentaa toiminnalle tulevaisuuden. Mielestäni yhdistystoimintamme tarkoitus kiteytyy hyvin seuraavassa: ”The beginning is the most important part of the work.” (Platon). Tämä työ ei valmistu koskaan; jokaisen lapsen kohdalla on aina kyse uudesta alusta. Lisäksi tässä työssä on jaksettava aloittaa jatkuvasti uutta, olla innostunut sekä panostaa tavoitteisiin kehityksen eteenpäin viemiseksi. Liikuntakulttuuriin on kasvatettava osallistavan vuorovaikutuksen kautta perheiden tukea unohtamatta. Perheitä tulee tulevaisuudessa osallistaa liikuntakulttuuriin toiminnallisuuden kautta. Perheen yhdessä liikkumisen vaikutukset lasten liikuntatottumuksiin ja -asenteisiin olisikin tärkeä tutkimuskohde, josta saataisiin ammennettua eväitä tulevaisuuden työhön.

LÄHTEET

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Publishing oy.
- Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hellström, Martti & Johnson, Peter & Leppilampi, Asko & Sahlberg, Pasi 2015. Yhdessä oppiminen. - Yhteistoiminnallisuuden käytäntö ja periaatteet. Helsinki: Into Kustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2015. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Högmander, Harri 2017. Mikä virhemarginaali? Jyväskylän tilastotieteenlaitoksen blogijulkaisu 22.09.2017. Viitattu 10.1.2019. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiede-blogi/hogmander>
- Kivakesä. Sommarskoj. Kivakesä-esite 2018. Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän julkaisu. Viitattu 12.1.2019.
- Sähköinen Kivakesä-esite 2018. Viitattu 12.1.2019. https://issuu.com/kulttuuriaturussa/docs/kivakesa_2018
- Kalliola, Tiina & Kurki, Arja & Salmi, Marjaana & Tamminen-Vesterbacka, Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.
- Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Yliopistopaino Oy: Juvenes Print.
- Kouluterveyskysely 2017. Tutkimustulokset aihepiireittäin. Kouluterveyskyselyyn vastaajat 2017. Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika. Terveys ja toimintakyky. Elintavat. Viitattu 16.11. 2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Lasten liikunnan laatutekijät -ilta 2.5.2018. Innovaatiokeskus Joki, Turku. Suullinen tiedonanto: Anttila, Terhi & Huhtiniemi, Mikko & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Kokkonen, Marja & Salmi, Janne.
- Leskisenoja, Eliisa 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Melkas, Jussi 2008. Mikä on virhemarginaali? Tiedelehti 3/2008 julkaisu. Viitattu 10.1.2019. https://www.tiede.fi/artikkeli/kysy/mika_on_virhemarginaali
- Moi Mobiili -blogikirjoitus. Viitattu 15.1.2018. <https://moitaas.fi/blogi/tutkimus-yli-puolet-vanhemmista-hankkisi-ekaluokkalaiselle-oman-alypuhelimien/>
- Moi Mobiili -koululaistiedote 1.11.2017. Viitattu 15.1.2018. https://www.moi.fi/files/moi_koululaistiedote_01112017.pdf

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teema & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Repo-Kaarento, Saara 2010. Innostu ryhmästä – Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseuran julkaisu.

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tervekoululainen.fi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 26.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

Tampio, Henna & Tampio, Matti 2014. Ulos oppimimaan. Sata ideaa ulko-opetukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tutkimus: Yli puolet vanhemmista hankkisi ekaluokkalaiselle älypuhelimien. Blogi-kirjoitus. Viitattu 15.1.2018. <https://moitaas.fi/blogi/tutkimus-yli-puolet-vanhemmista-hankkisi-ekaluokkalaiselle-oman-alypuhelimien/>

Urheiluyläkoulukokeilun arviointi: lukuvuosi 2017-2018. Kilpa- ja huippu-urheilututkimuskeskuksen julkaisuja. Jyväskylä 2018. Viitattu 26.1.2019.

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/julkaisusarja61_urheiluylakoulu-kokeilu.pdf Viitattu 27.1.2019.

Vanttaja, Markku & Tähtinen, Juhani & Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura. Helsinki: Unirafia.

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus oy.

HAASTATTELUT:

Kaikki haastattelut on toteuttanut Minna Räisänen.

Blomroos, Anna 2018. Lasten liikunnan kehittäjä, Kesis-leirin leiripäällikkö ja koordinaattori, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Liiku ry). 27.11.2018. Turku.

Lauronen, Anna-Liisa 2018. Iltapäivätoiminnan koordinaattori, Kesäkerhon toiminnan vastaava ohjaaja, Auralan Nuoret ry. 26.11.2018. Turku.

Lehtonen, Jami 2018. Nuoriso-ohjaaja, Sporttileirin vastaava ohjaaja, leiriohjaaja, Turun Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys Ry (NMKY). 29.11.2018. Turku.

Rantala, Anniina 2018. Luokanopettajaopiskelija, Leiriseikkailu-leiritoiminnan vastaava ohjaaja, leiriohjaaja, leiripäällikkö 2018. Turun Partiolaiset ry. 13.12.2018. Turku.

LIITTEET

Liite 1. Alkukysely kerhovanhemmille.

Haastattelu kerholaisten vanhemmille/ Koululaisten Lomakerho ry

Haastattelu on osa Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä aiheesta ”ALAKOULUIKÄISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET”. Sama kysely tullaan toteuttamaan uudelleen elokuussa. Lapsenne nimi ei tule esille missään kohtaa opinnäytetyötä. Nimeä pyydetään tässä vain siksi, että tutkimuksessa voidaan yhdistää Ennen ja jälkeen –kyselyt toisiinsa ja siten seurata lapsen kehitystä liikuntatottumuksissa ja –asenteissa.

Vaihtoehtokysymyksissä ympyröikää sopivin vaihtoehto. Lisäksi kyselyssä on avoimia kysymyksiä, joihin pyydetään vastaamaan lyhyesti.

Lapsen nimi: _____

Lapsen ikä: 6 7-8 9-10 11-12

Onko lapsellanne jokin liikuntaharrastus? KYLLÄ EI

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, vastaathan myös seuraaviin kysymyksiin:

a) Mikä harrastus? _____

b) Kuinka monta kertaa viikossa lapsenne harrastaa ja kuinka monta tuntia kerrallaan?
: _____ krt/ vko, _____ h/kerta.

Kuinka monta tuntia lapsenne liikkuu päivittäin vapaa-ajallaan? (Huom, tähän EI laskea harrastustunteja eikä koululiikuntaa. Mukaan voi laskea esim. liikutut matkat, jos lapsi kävelee tai pyöräilee koulu- tai harrastematkat).

0-1 tuntia 1-2 tuntia 2-3 tuntia 3-4 tuntia enemmän

Viihtyykö lapsenne kotiooloissa kavereiden kanssa ulkona leikkien ja pelaten?

USEIN JOSKUS EI JUURIKAAN EI KOSKAAN

Jos lapsenne saa valita, kuinka hän mieluiten viettää vapaa-aikaansa?

HARRASTUS ULKOILU TIETOKONEPELIT KÄNNYKKÄ/ iPad

JOKIN MUU: Mikä? _____

Alakoululaisen tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Lapsen tulisi liikkua päivittäin n. 60 min reippaammin, jolloin sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran. Tämä voi tapahtua esim. 10 minuutin jaksoissa, mm. pyöräily, reipas kävely ja aktiivinen touhuaminen pihalla. Päivittäiseen reippailuun olisi hyvä kuulua myös jonkin verran rasittavampaa liikuntaa, joka kehittää lapsen kestävyyskuntoa, esim. juoksu ja pallopelit. Lapsen liikuntaan tulisi kuulua myös lihaskuntoa ja liikkuvuutta edistävää liikuntaa. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Jos vertaatte lapsenne liikkumista edelliseen päiväsuositukseen, liikkuuko lapsenne tarpeeksi päivittäin?

KYLLÄ EI

6. Onko lapsenne päivittäisestä liikkumisesta vähintään tunti reipasta liikuntaa?

KYLLÄ EI

7. Sisältääkö lapsenne viikoittainen liikuntamäärä myös rasittavampaa liikuntaa?

KYLLÄ EI

8. Jos lapsenne ei liiku tarpeeksi, mikä on yleensä esteenä lapsenne liikkumiselle?

9. Toivoisitko lapsenne liikkuvan enemmän?

KYLLÄ EI

10. Kaipaatteko vinkkejä siihen, kuinka lapsenne voisi liikkua enemmän?

KYLLÄ EI

Millaisia?

KIITOS KALLISARVOISISTA VASTAUKSISTANNE!

Liite 2. Sähköinen loppukysely kerhovanhemmille.

Alakouluikäisten liikuntatottumukset ja -asenteet/ Koululaisten Lomakerho Ry

Haastattelu on osa ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä aiheesta "ALAKOULULAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET". Kyseessä on seurantatutkimus, ja alkukysely on toteutettu kesäkuussa kerhotoiminnan aikana. Lapsenne nimi ei tule esille missään kohdassa opinnäytetyötä. Nimeä pyydetään tässä vain siksi, että tutkimuksessa voidaan yhdistää Ennen ja jälkeen -kyselyt toisiinsa ja siten seurata lapsen kehitystä liikuntatottumuksissa ja -asenteissa. Vaihtoehtokysymyksissä valitkaa sopivin vaihtoehto. Lisäksi kyselyssä on avoimia kysymyksiä, joihin pyydetään vastaamaan lyhyesti.

1. Lapsen etu- ja sukunimi: *

2. Lapsen ikä: * 6 7-8 9-10 11-12

3. Onko lapsellanne jokin liikuntaharrastus? * O KYLLÄ O EI

4. Vastaattehan myös tähän kysymykseen, jos vastasitte KYLLÄ kysymykseen kolme.

a) Mikä harrastus/ mitä harrastuksia?

b) Kuinka monta tuntia viikossa lapsenne harrastaa?

c) Kuinka monta tuntia kerrallaan lapsenne harrastaa?

5. Kuinka monta tuntia lapsenne liikkuu päivittäin vapaa-ajallaan? (HUOM, tähän El lasketa harrastustunteja eikä koululiikuntaa. Mukaan voi laskea esim. liikutut matkat, jos lapsi kävelee tai pyöräilee koulu- tai harrastematkat ym. hyötyliikunta. *

0-1 tuntia/ päivässä 1-2 tuntia/ päivässä 2-3 tuntia/ päivässä

enemmän

6. Viihtyykö lapsenne kotioloissa kavereiden kanssa ulkona leikkien ja pelaten? *

USEIN JOSKUS EI JUURIKAAN EI KOSKAAN

7. Jos lapsenne saa valita, kuinka hän mieluiten viettää vapaa-aikaansa? * HARRASTUS ULKOILU

TIETOKONEPELI KÄNNYKKÄ/ IPAD JOKIN MUU, MIKÄ?

Alakoululaisen tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Lapsen tulisi liikkua päivittäin n. 60 min reippaammin, jolloin sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran. Tämä voi tapahtua esim. 10 minuutin jaksoissa, mm. pyöräily, reipas kävely ja aktiivinen touhuaminen pihalla. Päivittäiseen reippailuun olisi hyvä kuulua myös jonkin verran rasittavampaa liikuntaa, joka kehittää lapsen kestävyyskuntoa, esim. juoksu ja pallopelit. Lapsen liikuntaan tulisi kuulua myös lihaskuntoa ja liikkuvuutta edistävää liikuntaa. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

8. Jos vertaatte lapsenne liikkumista edelliseen päiväsuositukseen, liikkuko lapsenne tarpeeksi päivittäin? *

KYLLÄ

EI

Jos vastasitte edelliseen kysymykseen EI, vastaattehan myös kysymykseen 9.

9. Mikä on yleensä esteenä lapsenne liikkumiselle?

80 merkkiä jäljellä

10. Onko lapsenne päivittäisestä liikkumisesta vähintään tunti reipasta liikuntaa? * KYLLÄ EI

11. Sisältääkö lapsenne viikoittainen liikuntamäärä myös rasittavampaa liikuntaa? * KYLLÄ EI

12. Toivoisitteko lapsenne liikkuvan enemmän? *

KYLLÄ EI

13. Oletteko huomanneet lapsenne liikuntatottumuksissa tai -asenteissa muutoksia kerhojakson aikana tai kerhojakson jälkeen? *

KYLLÄ, MILLAISIA/ MITEN TÄMÄ NÄKYI?

EI

Jos vastasitte edelliseen kysymykseen KYLLÄ, vastaattehan myös kysymykseen 14.

14. Ovatko muutokset olleet mielestänne pysyviä? * KYLLÄ

EI

KIITOS KALLISARVOISISTA VASTAUKSISTANNE!

Lähetä

Liite 3. Benchmarkkaus-teemahaastattelu.

Benchmarkkaus haastattelu: Case Koululaisten Lomakerho ry - Kuinka saada alakouluikäiset lapset liikkumaan?

Taustatiedot:

- 1. Haastateltava kerho/ leiri, vastaava henkilö sekä toimenkuva?**
- 2. Mikä on kerho- ja leirijakson kohderyhmä ja milloin kerho/ leiri järjestetään?**
- 3. Mikä on päivittäinen toiminta-aikanne?**
- 4. Kuinka monta koulutettua ohjaajaa teillä on toimintaviikolla?**
- 5. Onko leirillä/ kerhossa lisäksi myös harjoittelijoita?**
- 6. Onko teillä yhteistyökumppaneita?**
- 7. Tavoitatteko tarpeeksi hyvin kohderyhmänne ja millä keinoin?**
- 8. Onko teillä ulkopuolisia rahoittajia?**
- 9. Onko teillä toiminnan sisällä olevia hankkeita?**

Varsinainen toiminta:

- 10. Mikä on toimintanne tavoite?**

- 11. Kuinka paljon päivittäinen ohjelma sisältää liikunnallisia aktiviteetteja?**

- 12. Onko lapsella kerhopäivän aikana myös vapaata leikkiä/ pelaamista?**

- 13. Millaisia aktiviteetteja kerho- /leiriviikon aikana järjestetään?**

- 14. Huomioidaanko lasten omat toiveet toiminnan suunnittelussa?**

- 15. Olisiko toiminnassanne jotain kehitettävää? Mitä?**

Ympäristö:

- 16. Missä toimitte, millaiset tilat/ millainen ympäristö teillä on käytettävissänne?**

- 17. Antaako ympäristö sinänsä mielestäsi tarpeeksi virikkeitä lapselle?
Millaisia virikkeitä?**

**18. Onko teillä tarpeellinen välineistö käytössänne liikunta-
tuokioihin ja aktiviteetteihin?**

19. Millaisia välineitä teillä on käytössänne?

Ohjaajuus:

20. Kuinka huolehditte kerho- /leiriohjaajien osaamisesta?

a) Onko teillä esim. uusille ohjaajille perehdytyskoulutusta?

**b) Mitä muuta koulutusta tarjoatte tai mihin ohjaatte/ mitkä
ovat vaatimuksena?**

**c) Kuinka huolehditte harjoittelijoiden ohjaamisesta ja perehdyt-
tämisestä? / Onko teillä valmis toimintamalli ja nimetty tähän
koordinoiva henkilö?**

**21. Minkälaisia ohjaajan ominaisuuksia pidät tärkeänä liikunta-
painotteisessa toiminnassa lasten kanssa työskennellessä?**

Liikunta ja perhe:

22. Onko teillä toimintaa, jossa perhe pääsee liikkumaan yhdessä?

Millaista toimintaa?

**23. Koetko, että perheen yhdessä liikkumisella on vaikutusta lapsen
liikkeeseen? Millä tavoin?**

24. Ovatko kaikki perheet mielestäsi tasavertaisessa asemassa?

Yhteiskunnallinen vaikuttavuus:

25. Koetko, että yhdistyksenne/ järjestönne toiminnalla on tarpeeksi yhteiskunnallista vaikutusta? Millaista?

26. Koetko, että yhdistyksellänne/ järjestöllänne on tarpeeksi resursseja tukea lasten ja nuorten liikuntaa?

27. Jos koet, että resursseja on liian vähän, mihin asioihin toivoisit parannusta, jotta kaikkien lasten riittävä, monipuolinen liikunta mahdollistuisi?

KIITOS KALLISARVOISISTA VASTAUKSISTASI!


Liite 4. Koululaisten Lomakerho ry:n kerhoesite, kansi ja sivu 4.

**ILMOITTAUDU KOULULAISTEN LOMAKERHOON
OSOITTEESSA minna.lomakerho@gmail.com**

Ilmoitathan sähköpostissasi lapsesi nimen ja mille viikolle/ viikoille lapsi osallistuu. Paluupostina saat tarkemman ilmoittautumiskaavakkeen. Kerhoviikon ohjelma sekä kerhotiedote lähetetään sähköpostitse ennen kerhojakson alkua.

Tarkkaillethan postiasi!

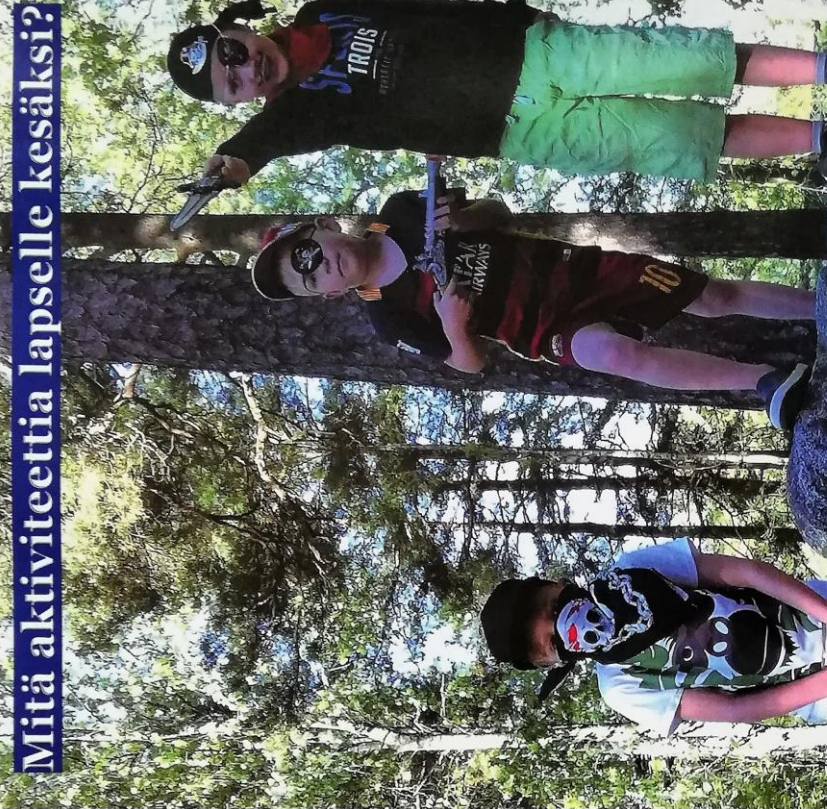
Kerhon järjestää Koululaisten Lomakerho ry. Yhdistys on turkulainen, uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Haluamme keventää vanhempien huolta lapsistaan koulujen loma-aikoina ja haluamme olla mukana osallistamassa lapsia liikkumaan. Jokaisella lapsella on oikeus liikkua!



Kupittaaanpuisto, Blomberginauko, Turku

www.facebook.com/koululaistenlomakerhory

Mitä aktiviteettia lapselle kesäksi?



KESÄ, LOMA ja KAVERIT!

koululaisten Lomakerho ry
minna.lomakerho@gmail.com
www.facebook.com/koululaistenlomakerhory

Liite 5. Koululaisten Lomakerho ry:n kerhoesite, sivut 3 ja 2.



**LAPSESI ON
MEILLE TÄRKEÄ**

**LIIKUNTA- JA ILMAISUPAINOTTEISTA OHJELMAA
ALAKOULUKÄISILLE LAPSILLE**

- o Päivittäinen toiminta-ajamme klo 8.30-16.30.
- o Ohjajina kasvatusalan ammattilaiset. Lisäksi apuna toimii kasvatusalan harjoittelijoita.
- o Liikunne Kuppittaan puistoalueille, sadepäivien ja -tuntien aikana liikunne sisätiloissa.
- o Omakustannuksella Kuppittaan Paviljongissa tai omat lomaseväät.
- o Lomakerho tarjoaa välipalan.
- o Kerho tarjoaa monipuolista liikunta- ja ilmaisuaitoja kehittävää ohjelmaa.
- o Liikunne yhdessä innostajan ja kannustajan toisiamme.
- o Päivittäisessä toiminnassa vaihtelevat toiminnalliset ohjatut tuokion ja lasten vapaa leikki.
- o Kerho-ohjelmaamme sisältää viikoittain vaihtuvia teemapäiviä.
- o Toimintamme tukee yksilöllistä kehitystä sekä edistää yhädenvertaisuutta.
- o Yhteistoiminnallisuuden kautta lapsi saa omistumisen kokemuksiä.
- o Yhdessä toteutun oppimme uusia liikunnallisia – ja ilmailullisia taitoja ja vahvistamme sosiaalisuutta.
- o Pyrimme kuuntelemaan lasten toiveita ja näin vahvistamaan lapsen osallisuutta.
- o Lapsi saa viettää lomansa kivojen kavereiden seurassa toteuttain itseään vapaasti kaverin kanssa ja ohjatuissa tuokioissa.

www.facebook.com/koululaistenlomakerhory

**LOMAPÄIVÄT KULUVAT VIRIKKEELISESTI TURVALLISTEN
AIKUISTEN JA KIVOJEN KAVEREIDEN SEURASSA LEIKKEIN JA
PELAILEN**








www.facebook.com/koululaistenlomakerhory