

Sinikka Rämäkkö ja Satu Saunanen

**Koululaisten iltapäivätoiminnan tavoitesuhtainen arviointi
lasten ja vanhempien näkökulmasta Pajuluoman koululla**

Opinnäytetyö

Syksy 2010

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Rämäkkö, Sinikka & Saunanen, Satu

Koululaisten iltapäivätoiminnan tavoitesuhtainen arviointi lasten ja vanhempien näkökulmasta Pajuluoman koululla

Ohjaajat: Nikkola, Erna, lehtori, KL, THM, Nummela, Marjut, lehtori, HVL ja Peltoniemi, Annu, yliopettaja, TtT

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 66

Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli arvioida toteutuvatko koululaisten iltapäivätoiminnalle asetetut valtakunnalliset tavoitteet sekä In Form -hankkeen tavoite Pajuluoman koululla. Arviointimme tukena käytimme lapsille ja vanhemmille suunnattua lomakekyselyä, iltapäivätoiminnan ohjaajille kohdennettua sähköpostikyselyä sekä iltapäivätoiminnan havainnointia.

Aloitimme tutkimuksemme kokoamalla tietoa 7 - 8-vuotiaan lapsen valmiuksista, koululaisten iltapäivätoiminnan järjestämisestä, terveyden edistämisen suosituksista ja -ohjelmista sekä In Form -hankkeesta sekä kuinka terveyden edistäminen näkyy tavoitteellisena toimintana koululaisten iltapäivätoiminnassa.

Käytimme opinnäytetyössämme tavoitesuhtaista arviointia. Arviointimme tuloksena lapset ja vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä iltapäivätoimintaan. Vanhemmat arvostivat sitä, että lapsella oli paikka minne mennä koulupäivän jälkeen. Tiedottamista viikko- ja kausiohjelmasta kotiin toivottiin enemmän.

Avainsanat: iltapäivätoiminta, terveyden edistäminen, tavoitteet, arviointi, 7 - 8-vuotias lapsi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

School of Health Care and Social work
Degree programme in nursing
Nursing

Rämäkkö, Sinikka & Saunanen, Satu

A goal based evaluation of school afternoon activities

Supervisors: Nikkola, Erna, Senior Lecturer, Lic. Educ., MNSc, Nummela, Marjut, Senior Lecturer, LicNSc and Peltoniemi, Annu, Principal Lecturer, PhD

Year: 2010

Number of pages: 66

Number of appendices: 5

The aim of our study was to evaluate if both the national goals and the In Form project goals set on school afternoon activities are reached at the Pajuluoma School. We used our evaluation support form questionnaire directed for the children and parents, questions targeted to the afternoon activities' instructors and our observation of the afternoon activities.

We started our research by collecting information about the 7 - 8-year-old child's abilities and skills, how the afternoon activities was organized, and references for health promotion programs as well as In Form project and how health promotion showed a goal-oriented activity in afternoon activities.

We used in the thesis' a goal based evaluation. Our evaluation results were that children and parents were generally satisfied with the afternoon activities. Parents appreciated the fact that the child had the place to go after school. The parents would like to have more information about the weekly and seasonal program.

Keywords: afternoon activities, health promotion, goals, evaluation, 7 - 8-year-old child

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	7
2 LAPSEN VALMIUDET 7 - 8-VUOTIAANA	8
2.1 Motorinen valmius.....	8
2.1.1 Hienomotoriikka.....	8
2.1.2 Karkeamotoriikka.....	9
2.2 Psykkinen valmius.....	10
2.3 Sosiaalinen valmius.....	11
3 KOULULAISTEN ILTAPÄIVÄTOIMINTA.....	13
3.1 Perusopetuslaki iltapäivätoiminnasta.....	13
3.2 Kunnan järjestämä iltapäivätoiminta.....	14
4 TERVEYDEN EDISTÄMISEN SUOSITUKSET, -OHJELMAT SEKÄ IN FORM -HANKE.....	16
4.1 Terveyden edistämisen laatusuositus.....	16
4.2 Terveys 2015 -kansanterveysohjelma.....	17
4.3 Kouluruokailusuositus.....	18
4.4 Kouluikäisen lapsen liikuntasuosituksset.....	19
4.5 In Form -hanke.....	20
5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN TAVOITTEELLISENA TOIMINTANA KOULULAISTEN ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA.....	21
5.1 Koululaisen tunne-elämän kehityksen sekä eettisen kasvun tukeminen koulun ja kodin yhteistyönä	21
5.2 Koululaisen hyvinvoinnin ja tasa-arvoisuuden edistäminen sekä osallisuuden lisääminen.....	23

	5
5.3 Koululaisen terveellisen ravinnon saannin turvaaminen ja ylipainon ehkäisy.....	24
5.4 Koululaisen unen ja liikunnan riittävyyden huomioon ottaminen.....	27
5.5 Koululaisen turvallisen ja viihtyisän ympäristön luominen.....	29
5.6 Koululaisen koulukiusaamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy.....	30
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	33
7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ JA ARVIOINNIN TOTEUTUS ..	34
7.1 Laadullinen tutkimus ja tavoitesuhtainen arviointi.....	34
7.1.1 Havainnointitutkimus.....	35
7.1.2 Lomakekyselytutkimus.....	36
7.2 Aineiston analyysi.....	39
7.2.1 Kohdeyhteisön analyysi.....	39
7.2.2 Sisällönanalyysi.....	39
8 TUTKIMUSTULOKSET	42
8.1 Miten lapset ja vanhemmat hyötyvät mielestään iltapäivätoiminnasta sen tavoitteiden suuntaisesti?.....	42
8.2 Millainen on hyvä iltapäivätoiminnan ohjaaja lasten ja vanhempien kokemana?.....	43
8.3 Mitkä ovat lasten ja vanhempien asettamat iltapäivätoiminnan haasteet tulevalle?.....	44
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	46
10 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	48
LÄHTEET	51
LIITTEET	55

LIITE 1: Perusopetuslaki

LIITE 2: Havainnointisuunnitelma

LIITE 3: Lomakekysely

LIITE 4: Saatekirje

LIITE 5: Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme kuuluu In Form -hankkeeseen, jonka tavoitteena on lasten ja nuorten ylipainon ehkäiseminen. Hanke on kolmivuotinen (2008 - 2011) ja se on Euroopan laajuinen. Opinnäytetyömme aiheena on Koululaisten iltapäivätoiminnan tavoitesuhtainen arviointi lasten ja vanhempien näkökulmasta Pajuluoman koululla eli arvioimme, kuinka Pajuluoman koululla järjestetty koululaisten iltapäivätoiminta on toteutunut lukuvuotena 2009 - 2010. Käytämme tavoitesuhtaista arviointia eli selvitämme toteutuvatko iltapäivätoiminnalle asetetut Perusopetuslain (L 21.8.1998/628) mukaiset valtakunnalliset tavoitteet sekä In Form -hankkeen tavoite.

Opetushallituksen tekemässä seurantakyselyssä kävi ilmi, että Etelä-Pohjanmaalla vanhemmat ovat tyytyväisiä koulujen järjestämään aamu- ja iltapäivätoimintaan. Tästä kyselystä Seinäjoki sai arvosanan 8,23, mikä on hieman alle maan keskiarvon 8,49. (Nissi 2009, 2. [viitattu 3.11.2009].) Koululaisten iltapäivätoiminta Pajuluoman koululla on aloitettu syksyllä 2009. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa iltapäivätoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista.

Laadimme lomakekyselyn lapsille ja heidän vanhemmilleen, teemme tarkentavia kysymyksiä iltapäivätoiminnan ohjaajille ja käymme havainnoimassa koululaisten iltapäivätoimintaa Pajuluoman koululla. Näiden perusteella arvioimme toteutuvatko tavoitteet Pajuluoman koululla koululaisten iltapäivätoiminnassa. Lomakekyselyn tuloksia havainnollistamme taulukoiden avulla sekä puramme tulokset opinnäytetyössämme kirjalliseen muotoon.

2 LAPSEN VALMIUDET 7 - 8-VUOTIAANA

2.1 Motorinen valmius

Kouluikäisen motoriset taidot kehittyvät nopeasti. Aivojen biologinen kehitystaso ei ole vielä niin hyvin kehittynyt kuin häntä vanhemmalla. Tästä johtuen nopeuksien ja etäisyyksien tarkka arvioiminen on hänelle vaikeaa. Tasapainoaisesti sekä silmän ja käden välinen yhteistyö kehittyvät myöhemmin nuoruudessa, joten esimerkiksi pesäpallo voi olla hitaasti kehittyvälle koululaiselle liian haastava laji. Tärkeintä alakouluikäisen liikunnan opetuksessa ovat perustaitojen harjoittelu, tasapuolinen osallistuminen ja hauskan pitäminen. (Anttila ym. 2005, 99.)

Kouluiässä lapsen lihakset ja keuhkot kehittyvät, joten he pystyvät entistä vaativampaan ja pidempään kestävään harjoitteluun. Tyttöjen ja poikien kehon rakenne on hyvin samankaltainen vielä kouluiässä. Tytöt ovat kuitenkin poikia notkeampia, kun taas pojilla on suuremmat lihasvoimat. Sukupuoli ei juuri vaikuta motorisiin taitoihin, vaan lapsen iällä ja harjaantuneisuudella on suuri merkitys. Reaktiivisuus esimerkiksi riippuu aivojen biologisesta kehitysvaiheesta, joten nuori reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin kouluikäistä lasta nopeammin. Motoriset taidot vaikuttavat minäkäsityksen kehittymiseen: lapset valitsevat leikki- ja joukkueovereikseen liikunnallisia lapsia. (Eronen ym. 2001, 89.)

2.1.1 Hienomotoriikka

Käden toimintoihin eli hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat saksilla leikkaaminen, piirtäminen, soittaminen ja kengännauhojen solmiminen. Käden toimintojen kehittyminen alkaa tarttumisrefleksistä, minkä oppimisen jälkeen lapsi

oppii päästämään irti esineestä. Seuraavaksi lapsi oppii oikean tarttumisotteen eli lapsi oppii asettamaan peukalon ja muut sormet vastakkain. Pinsettiotteen oppiminen on hienomotorisen kehityksen seuraava vaihe. Molempien käsien samanaikainen käyttäminen kehittyy seuraavaksi ja myöhemmin lapsi oppii käyttämään haastavissa tehtävissä vain toista kättään. (Karvonen 2000, 34 - 35.)

2.1.2 Karkeamotoriikka

Karkeamotorisiin taitoihin kuuluvat heittäminen, kiinniotto, potkaiseminen, pompottaminen, vierittäminen, pyörittäminen, työntäminen, vetäminen ja lyöminen. Karkeamotoristen taitojen kautta lapsi oppii käsittelemään välineitä, esineitä ja telineitä. (Karvonen 2000, 34.)

Esimerkiksi pallon heittäminen muistuttaa ensivaiheessa pikemminkin työntämistä tai viskaisua eteen ja alaspäin. Liike tapahtuu pääasiassa kyynärpäässä ja pallon irrotessa otteesta sormet leviävät. Jalat pysyvät paikallaan. Toisessa vaiheessa liikerata heittävässä kädessä on laajempi ja käden kanssa samanpuolinen jalka siirtyy eteenpäin. Vartalo taipuu heittäessä eteenpäin. Kehittyneessä vaiheessa käsi on pään takana valmistautuessaan heittämään palloa. Ranne on hieman koukussa, peukalo on alaspäin ja vartalo kiertyy. Paino on heiton alussa heittävän käden puoleisella jalalla, josta se siirtyy toiselle jalalle heiton aikana. (Karvonen 2000, 39.)

2.2 Psyykkinen valmius

Piagetin mukaan 7 - 11-vuotiaana lapsi käyttää hyväksi kokemuksiaan ja osaa näin yksinkertaisia loogisia tehtäviä. Lapsi osaa vertailla asioita, mutta vertailun onnistumiseksi lapsi tarvitsee vielä konkreettisen aistihavainnon. Lapsi osaa kertoa, mikä kolmesta kivistä on suurin, kun hänelle näytetään kivet. Kun lapselle kerrotaan sanallisesti, että kivi A on suurempi kuin kivi B, joka on puolestaan suurempi kuin kivi C, lapsi ei ainakaan tämän ikäkauden alkupuolella osaa ratkaista tehtävää. Kyky empatiaan alkaa kehittyä lapselle 7 - 11-vuotiaana. (Eronen ym. 2001, 70.)

Kouluikäisen lapsen itsetuntemus on kehittynyt leikki-ikäiseen verrattuna ja tekojen perusteleminen tapahtuu tunteiden ja persoonallisuuden pohjalta. Koululaisen kyky itsesäätelyyn lisääntyy. He tietävät, miten erilaisissa tilanteissa toimitaan kokemusmaailman laajentuessa. Kun lapsi osaa kontrolloida käyttäytymistään, mahdollistaa se samalla keskittyneen ja 25 - 45 minuuttia kestävänsä työskentelyn. (Anttila ym. 2005, 119 - 120.)

Eronen ym. (2001, 106) mielestä tärkein kehitystehtävä tässä vaiheessa on toimeliaisuuden ja ahkeruuden kehitys. Lapsi käyttää suurimman osan aikaansa kehittämiseen taitojaan, joita ihmiset ja ympäristö arvostavat. Minän kehitys on yhteydessä varsinkin sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen, joten lapsi voi tuntea itsensä joko ahkeraksi ja tuotteliaaksi tai kokea alemmuuden- ja riittämättömydentunteita. Lapsen kasvaessa häntä arvioidaan yhä enemmän tuloksen eikä yrityksen perusteella. Leikki-iässä lapsi uskoo vielä taitojensa olevan kehitettävissä harjoittelulla, mutta kouluiässä kykyjä aletaan pitää lopullisina piirteinä, joita ei itse pysty toiminnallaan kovin paljon muuttamaan. Palautteella onkin suuri merkitys lapsen onnistuessa tai epäonnistuessa.

Kouluiässä lapsen arviot itsestään muuttuvat realistisemmiksi. Hän esimerkiksi tietää olevansa toisissa kouluaineissa vahvempi kuin toisissa. Kouluikäisen

minäkäsitys on siis selkeämpi ja eriytyneempi. Muiden ihmisten arviot ovat yhteydessä siihen, miten lapsi arvioi itseään. Tutkimusten mukaan lapsella on parempi itsetunto, jos hän saa vanhemmiltaan tarkat rajat sekä hyvää palautetta ja emotionaalista lämpöä. (Eronen ym. 2001, 108.) Lapsen vahvuudet ja onnistumiset tulisi huomioida epäonnistumisien sijaan. Näin lapsi oppii hallitsemaan stressiä, mikä on elämänhallinnan kannalta oleellista. (Honkinen 2010, 6.)

2.3 Sosiaalinen valmius

Ystävyysuhteet merkitsevät lapselle sitä enemmän mitä vanhemmaksi hän tulee. Sen vuoksi sosiaalisten taitojen harjoittelu on lapselle yhtä tärkeää kuin esimerkiksi matematiikan opiskelu. Aloitteellisuus ja itseluottamus kehittyvät, kun lapsi tulee ystäviensä hyväksymäksi. Sosiaaliset taidot kehittyvät kouluiässä enemmän kuin minään muuna ikäkautena. Lapsi ymmärtää, että sosiaalisissa tilanteissa on monia toimintamahdollisuuksia ja he alkavat tunnistaa, mitkä toimintatavat ovat tehokkaita ja mitkä eivät. (Anttila ym. 2005, 111; 114.)

Vaikka kouluikäisen lapsen itsenäisyys lisääntyy, hän tarvitsee vanhemmiltaan vielä paljon tukea. Oman perheen kanssa vietetty aika edistää hyvinvointia ja lapsen tervettä kasvua. Turvallisuutta ja järjestystä lapsen arkeen tuovat esimerkiksi säännölliset ruokahetket perheen parissa. Lapselle kannattaa antaa hänen taitojaan vastaavia tehtäviä, jotka hän itse suorittaa. On kuitenkin tärkeää, että vanhemmat valvovat ja opettavat lastaan koulutyössä ja harrastusten parissa. (Eronen ym. 2001, 103.)

Monissa tutkimuksissa on todettu, että lapsi voi kotonaan ja kodin ulkopuolella käyttäytyä täysin eri tavoin. Lapsi voi kotonaan omaksua tietoja ja taitoja, joita hän sitten soveltaa esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa. Jos kaveripiiriin käytöstavat

ovat erilaiset, kuin kotona opitut, lapsi omaksuu yleensä kaveripiirinsä tavat. Tämän vuoksi vanhempien on tärkeää tutustua lapsensa kavereihin sekä heidän vanhempiinsa. (Eronen ym. 2001, 104.) Honkisen (2010, 5) mukaan nuoret eivät väheksy terveyttään käyttäytymällä terveydelleen haitallisesti vaan he pyrkivät siten samaistumaan aikuisiin.

3 KOULULAISTEN ILTAPÄIVÄTOIMINTA

3.1 Perusopetuslaki

Perusopetuslaki määrittelee aamu- ja iltapäivätoiminnan. Liitteessä 1 on tarkemmin kerrottu aamu- ja iltapäivätoiminnasta. Perusopetuslain mukaan sen tavoitteet ovat:

Aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä sekä lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Lisäksi aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta.

Perusopetuslaissa aamu- ja iltapäivätoiminnan tulee tarjota lapsille monipuoliset mahdollisuudet osallistua ohjattuun ja virkistävään toimintaan sekä mahdollistaa lepo rauhallisessa ympäristössä, ammattitaitoisen ja tehtävään soveltuvan henkilön valvonnassa. (L 21.8.1998/628.)

Osallisuus tarkoittaa ihmisten kiinnittymistä yhteisöönsä. Ihmisellä on mahdollisuus halutessaan osallistua, toimia ja vaikuttaa. Osallistuminen puolestaan tarkoittaa toiminnassa mukana olemista. Osaton tarkoittaa ihmistä, jolla ei ole mahdollisuutta osallistua, toimia ja vaikuttaa sekä hän kokee ulkopuolisuutta yhteisöönsä tai yhteiskuntaan. Kansalaisuus ei toteudu täysimääräisesti, jos ihminen ei kykene olemaan osallinen. (Mäkinen 2009, 24.)

3.2 Kunnan järjestämä iltapäivätoiminta

Kuntia veloitetaan järjestämään iltapäivätoimintaa perusopetuksen ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille. Iltapäivätoiminnan perusteet sisältyvät perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin ja sen toimintasuunnitelma on osa kunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Koulun rehtori vastaa iltapäivätoiminnasta. Mahdollisuuksien mukaan koulunkäyntiavustajan tehtävät yhdistetään iltapäivätoiminnan ohjaajan tehtäviin henkilöstön pysyvyyden lisäämiseksi. (Iivonen 2009, 3.)

Seinäjoen kaupungilla on iltapäivätoiminnan järjestämiselle vuosittainen toimintasuunnitelma. Lisäksi jokainen iltapäivätoimintaa järjestävä yksikkö laatii oman toimintasuunnitelman syys- ja kevätlukukaudelle. Toimintasuunnitelmasta käy ilmi toiminnan pääperiaatteet ja toteutustavat. Toimintasuunnitelmassa otetaan huomioon juhlapäivät ja vuodenajat. (Komi 2010.)

Iltapäivätoiminnan tarkoituksena on tarjota lapselle turvallinen ympäristö koulun jälkeen vanhempien ollessa vielä töissä. Aamu- ja iltapäivätoimintaa voidaan järjestää arkisin kello 7.00 - 17.00 välisenä aikana koulun työvuoden aikana. Perusteiden mukaan iltapäivätoiminnan tarkoituksena on auttaa perheitä lasten kasvatuksessa, antaa ohjeita hyvälle vapaa-ajanviettotavoille, tukea lapsen tervettä kehitystä, ehkäistä riskitekijöitä, pyrkiä edistämään tasa-arvoa yhteiskunnassa ja ehkäisemään lapsen syrjäytymistä. (Iivonen 2009, 22; 60.)

Pajuluoman koululla 1. ja 2. luokan oppilailla on mahdollisuus tulla iltapäivätoimintaan riippumatta esimerkiksi vanhempien taloudellisesta tilanteesta. Pajuluoman koulussa koululaisten iltapäivätoimintaa järjestetään koulun jälkeen kello 12.00 - 16.00 välisenä aikana. Ohjaaja on paikalla kello 11.00 - 16.00. Lapset voivat tulla iltapäivätoimintaan koulun loppumisen jälkeen kello 12.00 - 14.00 välillä. (Komi 2010.)

Kunta saa päättää paljonko he perivät maksua aamu- ja iltapäivätoiminnasta. Perusopetuslaissa on määritelty aamu- ja iltapäivätoiminnan kuukausimaksun enimmäismäärä, jotta maksut pysyisivät kohtuullisina. Kuukausimaksu saa olla enintään 60 euroa lapselta, joka on kolme tuntia päivässä aamu- ja iltapäivätoiminnassa eli 570 tuntia vuodessa ja enintään 80 euroa lapselta, joka on neljä tuntia päivässä aamu- ja iltapäivätoiminnassa eli 760 tuntia vuodessa. Kuukausimaksun enimmäismäärää ei ole säädetty 760 tuntia ylittävälle osalle, mikäli toimintaa tarjotaan enemmän kuin 760 tuntia vuodessa. Kuukausimaksusta peritään vain puolet jos aamu- ja iltapäivätoimintaa tarjotaan enintään 10 päivänä kuukaudessa. Maksusta peritään myös silloin vain puolet, jos lapsi ei osallistu toimintaan yli 10 päivänä kuukaudessa sairautensa vuoksi tai lapsi ei osallistu toimintaan koko kalenterikuukautena jonkin muun syyn vuoksi. Maksua ei peritä lainkaan, jos lapsi ei osallistu toimintaan koko kuukautena sairautensa vuoksi. (Iivonen 2009, 85.)

4 TERVEYDEN EDISTÄMISEN SUOSITUKSET JA OHJELMAT SEKÄ IN FORM -HANKE

4.1 Terveyden edistämisen laatusuositus

Maailman terveysjärjestön mukaan terveys on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvinvointia. Terveys käsite vaihtelee elämänkulun eri vaiheissa. Terveyttä voidaan kuvata myös selviytymisenä eri ikäkausille ominaisista työ- ja toimintakyvyn vaatimuksista, huolimatta siitä onko henkilöllä sairauksia tai elämänlaatua heikentäviä häiriötekijöitä. Ihminen pystyy itse omien valintojensa tai lähiyhteisöjen toiminnan seurauksena vaikuttamaan omaan terveyteensä joko vahvistamalla tai heikentämällä sitä. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 15.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun (2006, 16) Terveyden edistämisen laatusuosituksen mukaan terveyden edistämisen erityistehtäviä kansanterveystyössä ovat väestön terveydentilan ja siihen vaikuttavien tekijöiden kehityksen seuranta ja arviointi, terveydenhoitopalvelut, terveystkasvatus, terveyden edistämisen asiantuntijuus ja terveyden puolesta puhuminen, terveysvaikutusten arviointi sekä poikkihallinnollinen yhteistyö terveyden edistämisen tavoitteiden toteuttamiseksi. Yhdessä muiden hallinnonalojen kanssa terveydenhuollon ammattilaisten tulee myötävaikuttaa ja osallistua aktiivisesti kansallisten ohjelmien ja suositusten toimeenpanoon.

4.2 Terveys 2015 -kansanterveysohjelma

Terveys 2015 -kansanterveysohjelma on laadittu antamaan suuntaa terveystaloudellemme 15 vuoden ajalle. Kansanterveysohjelmassa painotetaan terveyden edistämistä, ei niinkään kansanterveyspalvelujen kehittämistä. Terveys 2015 yhteistyöohjelma toimii yhteiskunnan eri osa-alueilla kehitettävän terveyden edistämisen kehyksenä. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta 2001, 3.)

Suomen terveystalouden tavoitteena on terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääminen ja terveyserojen pienentäminen. Terveys 2015 - kansanterveysohjelmassa lapsille on laadittu tavoitteeksi heidän hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen sekä turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien väheneminen. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta 2001, 15.)

Kansainvälisissä vertailuissa käytetyn imeväiskuolleisuus -mittarin perusteella suomalaisten pienten lasten terveydentila on erittäin hyvä. Leikki- ja peruskouluikäisillä lapsilla ilmenee kuitenkin ehkäistävissä olevia oireita, sairauksia ja tapaturmia. Jo lapsuudessa muodostuvat väestöryhmien väliset terveyserot kasvu ympäristön vaikutuksesta. Mielenterveysongelmat ja sosiaalisen kehityksen häiriöt ovat lasten terveyttä uhkaavia tekijöitä. Lasten psykososiaalisen pahoinvoinnin lisääntymiseen ovat yhteyksissä yhteiskunnassa korostuva kilpailu, tiedotusvälineet sekä yhteiskunnassa ja sosiaalisessa ympäristössä tapahtuvat suuret muutokset. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta 2001, 22 - 23.)

Ihminen voi vaikuttaa terveyteensä liikkumalla säännöllisesti, syömällä terveellisesti sekä tupakoinnin lopettamisella. Tietoa ja tukea tarvitaan, että voidaan tehdä oikeita ratkaisuja. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta 2001, 28.)

4.3 Kouluruokailusuositus

Kouluyhteisö tekee yhteistyötä oppilaiden ja kotien kanssa kouluruokailujärjestelyjen kehittämisessä. Kouluruokailu on osa oppilaiden opetusta ja on tärkeää kertoa kouluruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä sekä käytännön järjestelyistä. Aikuisen läsnäolo ruokailutilanteessa on tärkeää. Opettajan vastuulla varsinkin alimpien vuosiluokkien oppilaiden kohdalla on ohjata itsenäisessä ruoan annostelussa ja ruokailutavoissa sekä antamalla aikuisen mallia omalla ruokailullaan. (Kouluruokailusuositus 2008, 6.)

Kouluruokailun järjestämisessä tulee ottaa huomioon oppilaiden päivärytmi ja säännöllisyys. Lounas olisi hyvä syödä kello 11 - 12 välillä. Ruokailuun tulee varata riittävästi rauhallista aikaa, vähintään kuitenkin puoli tuntia. Ennen seuraavaa oppituntia olisi hyvä, että oppilailla on mahdollisuus noin 15 minuutin ulkoiluun ruokailun jälkeen. (Kouluruokailusuositus 2008, 6.)

Mikäli koululounaan jälkeen oppitunnit jatkuvat pidempään kuin kolme tuntia, tulee oppilaille järjestää välipala. Sen käytännön järjestämisestä, ohjauksesta ja valvonnasta tulee olla suunnitelma. Kasvikset, marjat, hedelmät ja kuitupitoiset viljavalmisteet ovat hyviä välipaloja ja niitä voidaan täydentää muilla ruoka-aineryhmillä. Virvoitusjuomat, sokeroidut mehut, makeiset tai muut runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävät tuotteet eivät kuulu koulussa tarjottaviin välipaloihin. (Kouluruokailusuositus 2008, 7.)

Kouluruokailusuosituksen (2008, 8) mukaan kouluruoan tulee olla syömään houkuttelevaa, täysipainoista ja ravitsemussuositusten mukaista. Sen tulee sisältää rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita, runsaskuituista leipää ja pehmeää kasvirasvalevitettä, monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa tai kalaa. Janojuomaksi suositellaan vettä. Eri-ikäisille on laskettu viitteellinen energiasisältö koulussa tarjottavalle

aterialle. 1 - 2 vuosiluokkien oppilaiden koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö on 550 kcal.

4.4 Kouluikäisen lapsen liikuntasuositukset

7 - 12-vuotiaana lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia joka päivä. Suositeltavaa olisi liikkua tätäkin enemmän. Lapsi oppii tekemällä ja kokeilemalla, joten heille täytyy suoda paljon aikaa ja tilaisuuksia, jotta he oppisivat liikkumaan. Lapsen luonnollista liikkumista ei normaalisti tarvitse rajoittaa, sillä terve lapsi osaa pysähtyä ja levätä kuormituksen tullessa liian suureksi. Liikunta voi olla lapselle terveysriski, mikäli se on liian yksipuolista tai se sisältää pitkäkestoisia rasittavan liikunnan jaksoja. (Ahonen ym. 2008, 18 - 19.)

Ahosen ym. (2008, 19 - 20) mukaan lapsella päivittäisen liikunnan kokonaismäärä kertyy lyhyistä, pienellä kuormituksella tehdyistä liikuntasuorituksista esimerkiksi välitunnin aikana. Päivittäin lapsen tulisi harrastaa myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jolloin syke nousee ja lapsi hengästyy. Tällaista liikuntaa lapsi saa yleensä liikuntaharrastuksissaan esimerkiksi jalkapalloseuroissa tai pyöräillessään.

Liikunta on osa lapsen elämää, joten se tulisi olla hauskaa sekä tuottaa elämyksiä. Sosiaalisen ja eettisen kehityksen näkökulmasta lapsille pitäisi tarjota opetus- ja harjoitustilanteita, joita tehdään yhdessä toisten lasten kanssa tai jotka opettavat lapselle omatoimisuutta. (Ahonen ym. 2008, 21.)

Lapsi tarvitsee paljon liikuntaharjoittelua ja toistoja oppiakseen motorisia perustaitoja. Siksi monipuolinen liikunta on lapselle tärkeää. Jotta lapsi oppisi uusia taitoja hän joutuu toistamaan asiaa tuhansia kertoja. Automatisoituminen on aikaa vievä prosessi, mutta lopulta se vapauttaa lapsen aistit seuraavien asioiden havainnointiin ja yhä vaikeampien asioiden oppimiseen. Perustaitoja voi vahvistaa

kannustamalla lasta liikkumaan ja leikkimään monenlaisissa ympäristöissä, esimerkiksi hiekalla, jäällä ja lumella. (Ahonen ym. 2008, 21 - 22.)

4.5 In Form -hanke

In Form -hankkeen tavoitteena on lasten ja nuorten ylipainon ehkäiseminen luomalla yhtenäisiä ohjeistuksia. Hankkeeseen osallistuu kahdeksan Euroopan maata. Etelä-Pohjanmaalla päätavoitteena on kehittää lasten ja nuorten oppimiskeskus lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja se verkostoituu hankkeen osaamiskeskusten kanssa. Hanketta rahoittaa Euroopan unioni. Hankkeeseen saadaan tietoa lasten ja nuorten lihavuuteen liittyvistä tutkimuksista, ohjelmien tuloksista ja erilaisista aiheeseen liittyvistä ohjeista Suomesta ja ulkomailta. (Uusimäki, [viitattu 24.6.2010].)

Aamu- ja iltapäivätoiminta voivat auttaa lasten ylipainon ehkäisemisessä opettamalla lapsille terveellisiä elämäntapoja, tarjoamalla terveellisiä välipaloja sekä innostamalla lapsia liikkumaan monipuolisesti. Opinnäytetyössämme selvitimme, ehkäiseekö iltapäivätoiminta lasten ylipainoa Pajuluoman koulun lasten vanhempien mielestä. Lisäksi kysyimme, onko iltapäivätoiminta vaikuttanut lapsen tai perheen elämäntapoihin. Havainnoimalla iltapäivätoiminnassa selvitimme, millaista välipalaa lapset iltapäivätoiminnassa syövät ja millaista toimintaa iltapäivätoiminnassa järjestetään. Toivomme, että tuloksista on hyötyä In Form -hankkeelle, kun se laatii yhtenäisiä ohjeistuksia lasten ja nuorten ylipainon ehkäisemiseksi.

5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN TAVOITTEELLISENA TOIMINTANA KOULULAISTEN ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA

5.1 Koululaisen tunne-elämän kehityksen sekä eettisen kasvun tukeminen koulun ja kodin yhteistyönä

livosen (2009, 42) mukaan kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen sekä lapsen eettisen kasvun ja tunne-elämän kehityksen tukeminen ovat aamu- ja iltapäivätoiminnalle säädettyjä tavoitteita. Jotta tavoitteet toteutuvat edellytetään hyvää yhteistyötä lapsen vanhempien kanssa. Toiminnan päämääränä on luoda lapsen kehitystä tukeva kasvuympäristö ennen koulun alkamista ja koulupäivän jälkeen vanhempien ollessa töissä.

Kodin ja koulun välinen yhteistyö tulee olla tasa-arvoista ja eri osapuolia tulee kunnioittaa. Siinä korostuu yhteinen vastuu lapsesta ja mielenkiinto lapsen kehityksestä. Jotta voidaan puuttua mahdollisiin ongelmatilanteisiin, tulee lapsen ja aikuisen välillä olla avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. (Iivonen 2009, 42.)

Iivonen (2009, 43) kuvaa vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön välistä yhteistyötä kasvatuskumppanuudeksi. Sillä tarkoitetaan tietoista sitoutumista toimimaan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessin tukena. Tämä edellyttää luottamusta, tasavertaisuutta ja toisten kunnioittamista. Kasvatuskumppanuuden lähtökohtana ovat lapsen tarpeet.

Aamu- ja iltapäivätoiminnassa lapsen erilaisten tunteiden ohjaaminen ja niiden säätelämisen opettaminen ovat tärkeitä asioita lapsen tunne-elämän kehityksessä. Lapsen osallistuessa aamu- ja iltapäivätoimintaan hänen ei tarvitse olla niin paljon ilman aikuisen läsnäoloa. Tämä tukee lapsen tasapainoista kehittymistä sekä lisää

turvallisuuden tunnetta. Toiminnan avulla pyritään löytämään lapsen persoonaa tukevia vapaa-ajan harrastuksia sekä tuetaan lapsen oppimista ja itsetunnon kehitystä. Toiminnassa lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja esimerkiksi erilaisten leikkien kautta sekä ratkaisemaan erimielisyyksiä myönteisin keinoin. Hän oppii myös vähitellen itsenäistymään, mutta tarvitsee vielä aikuisen läsnäoloa ja ohjausta. (Iivonen 2009, 50.)

Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnassa lapsia on paljon, joten ohjaajan huomio jakautuu tasapuolisesti kaikkien kesken. Näin lapsi oppii kärsivällisyyttä. Iltapäivätoiminnassa lapsi kokee onnistumisen elämyksiä sekä lapsi voi saada iltapäivätoiminnan kautta uusia kavereita ja tutustua uusiin liikuntamuotoihin. Lapsella on mukavaa ja turvallista tekemistä sekä seuraa iltapäivisin koulun jälkeen. (Komi 2010.)

Komin (2010) mielestä iltapäivätoiminnassa lapset oppivat ottamaan toisensa huomioon sekä ymmärtävät, että kaikki ovat ryhmässä tasavertaisia ja voivat omalla käytöksellään vaikuttamaan kaikkien viihtyvyyteen. Eettistä kasvua on myös se, että osaa ottaa ympäristön huomioon eli tutustutaan esimerkiksi kierrätysmateriaaleihin, kestävään kehitykseen ja hyötykäyttöön. Eettisen kasvun tukemiseen liittyy myös koulukiusaamisen ehkäisy.

Iltapäivätoiminta sijoittuu koulun jälkeiseen aikaan eli vapaa-aikaan, mutta se sisältää silti ohjattua toimintaa ja yhdessäoloa. Iltapäivätoiminnassa on aikuinen läsnä. (Komi 2010.)

5.2 Koululaisen hyvinvoinnin ja tasa-arvoisuuden edistäminen sekä osallisuuden lisääminen

Hyvinvoinnin lähtökohtana on hyvä mieli, johon kuuluu kyky elää ja nauttia tasapainoisesta ja aktiivisesta arjesta. Perustana tälle ovat terveys ja syntyminen toivottuna. Lapsen myönteisen kasvun edellytyksenä on, että lapsi tulee aikuiselle näkyväksi ja että hänet ymmärretään oikein. Tällöin lapsi kokee olevansa tärkeä ja ainutlaatuinen. Lisäksi hänelle syntyy turvallinen olo, kun hän huomaa, että myös negatiiviset tunteet ovat sallittuja. Tätä kautta lapsi oppii ottamaan huomioon myös toiset ihmiset ja olemaan toisen ihmisen lähellä. (Tilus 2004, 38; 41.)

Tiluksen (2004, 41 - 42) mukaan lapsella täytyy olla mahdollisuus kokea hyvää mieltä tuovia asioita. Myönteisiä kokemuksia tulisi olla niin paljon, että niitä on ikään kuin varastossa pahan päivän varalle. Jos lapsen arkeen alkaa sisältyä vain mielihapaa tuovia kokemuksia, lapsen myönteinen kasvu vaarantuu ja lapsen luottamus itseensä hallita tilanteita heikkenee. Lapsen ja nuoren kasvuympäristön tulisi olla turvallinen ja pysyvä ja lisäksi siellä tulisi olla ainakin yksi vanhempi, joka on lasta varten. Psyykkisen tasapainon rakentuminen edellyttää kokemuksia siitä, että aikuinen on läsnä ja saatavilla.

Tilus (2004, 64) kirjoittaa, että oppiminen edellyttää lapselta ehyttä minäkäsitystä. Kotoaan lapsi saa yleensä pohjan hyvälle elämälle. Koulu voi tarvittaessa tukea lapsen persoonallista kehitystä ja tarjota lapselle välittämisen kokemuksia silloin, kun lapsen merkittävimmät ihmissuhteet ovat koulussa. Opettajalla on lapsen kokemusmaailmaan suuri vaikutus. Hän on opetusryhmänsä lasten kanssa vuorovaikutuksessa 5 - 6 tuntia päivittäin. Hyvä vuorovaikutussuhde opettajan ja lapsen välillä voi auttaa lasta pääsemään esimerkiksi kotona olevan ongelman yli. Opettaja, joka todella kuuntelee lasta, voi nähdä sen hyvän, mikä jokaisesta lapsesta löytyy.

Vuorovaikutuksen kautta lapsi oppii oman tapansa olla vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa ja tästä syntyvästä todellisuudesta hän oppii vuorovaikutuksen sääntöjä ja sopimuksia. Ryhmässä toimiminen on tämän vuorovaikutuksellisen todellisuuden kokemista. Tärkeää terveen kasvun ja kehityksen kannalta on tietoisuus siitä, että lapsi tietää kuuluvansa jonnekin. Lapsen tulee tietää, että joku on häntä varten ja, että hän saa olla osa ryhmäänsä. (Tilus 2005, 64.)

Komsi (2010) kirjoittaa, että iltapäivätoimintaan on lapsen helppoa, mukavaa ja turvallista tulla koulupäivän jälkeen. Iltapäivätoiminnassa on aikuinen läsnä, joka auttaa ja kuuntelee lasta. Lapsi oppii iltapäivätoiminnassa sosiaalisuutta ja saa näin hyvät lähtökohdat koulutielle. Tervettä itsetunnon kehittymistä tukee yhdessä tekeminen ja onnistumisen kokemukset.

Iltapäivätoiminnassa järjestetään ohjattua toimintaa, johon jokainen lapsi osallistuu, mikä lisää lapsen osallisuutta sekä ehkäisee sitä, ettei lapsen tarvitse olla yksin, jos hänellä ei iltapäivätoiminnassa ole kaveria. Iltapäivätoiminnassa opetellaan myös arjen askareita kuten esimerkiksi pöydän kattamista. (Komsi 2010.)

5.3 Koululaisen terveellisen ravinnon saannin turvaaminen ja ylipainon ehkäisy

Perustan hyvälle terveydelle luovat lapsena ja nuorena omaksutut terveyttä tukevat elämäntavat. Näillä elämäntavoilla ehkäistään myös monien kansantautien syntymistä. Työsidonnaisuus kuormittaa lapsiperheiden elämää ja työttömyydestä kärsivien vanhempien perheitä leimaa säännöttömyys. Ruokailuun liittyviin asioihin vaikuttavat perheen kokonaistilanne ja lapsen hoitoon liittyvät tiedot, taidot ja asenteet. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksen toteuttamiseksi 2003, 28.)

Lapsi on jo ensimmäisinä kouluvuosina itse vastuussa ruokailustaan. Aikuiset usein yliarvioivat lapsensa taidot selviytyä hänelle vieraassa tilanteessa. Jotta ruokailu tukisi terveellistä ja riittävää syömistä, ykkösluokkalainen tarvitsee ruokailusta huolta pitävän aikuisen apua. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 28.)

Jotta ravitsemuskasvatusta voitaisiin kehittää ja ottaa uusia tapoja käyttöön tarvitaan monia palkallisia toimijoita, joita ovat lapset ja nuoret vanhempineen, opettajat, koulujen oppilashuoltoryhmät ja vanhempaintoimikunnat, kunnallinen ja järjestöjen tekemä nuorisotyö sekä sosiaali- ja terveydenhuollon aluetiimit. Kunnalla tulee olla lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko ja -strategia, josta käy ilmi lasten ja nuorten ravitsemusta ja ruokailua käsittelevä suunnitelma. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 28.)

Ravitsemuskasvatuksen päätavoitteita ovat lapsen ja nuoren normaalin painonkehityksen ja kasvun tukeminen, joka on osa lapsen tasapainoista kehitystä sekä ylipainon ehkäiseminen. Lisäksi ylipainon kehittyminen lihavuudeksi pyritään estämään. Lasten ja nuorten liiallisen painonnousun ehkäisyn perusta ovat perheen yhteiset ruokahetket, vanhemmuuden ja vuorovaikutustaitojen tukeminen sekä jokapäiväisen liikunnan lisääminen. Päivähoidossa ja koulussa tuetaan lasten ja nuorten ruokailutottumusten kehitystä. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 29.)

Ylipainon lisääntyminen on koko maailmaa koskeva ongelma ja siitä aiheutuvat terveyshaitat koskettavat myös lapsia. Ylipaino altistaa ihmistä sairastumaan metaboliseen oireyhtymään. Tällöin potilaalla voi olla joko tyypin 2 diabetes tai heikentynyt glukoosinsieto. Valtaosa lapsidiabetespotilaista on tyypin 1 diabeetikkoja, mutta yhä enemmän on myös tyypin 2 diabetekseen sairastuneita. (Saha 2009, 1967.)

Iltapäivätoiminta tarjoaa esimerkkejä siitä, millainen on terveellinen ja lapsen ikään ja kehitysvaiheeseen sopiva välipala. Lisäksi iltapäivätoiminnasta saa ideoita perheen vapaa-aikaan liikkumisesta, ulkoilusta sekä rentoutumisesta. (Konsi 2010.)

Lapsille ja nuorille tulisi järjestää monenlaiseen liikkumiseen innostava ympäristö ja kuntien tulisi yhdessä eri tahojen kanssa järjestää liikunnan iloa ja leikkimielitä tarjoavia liikuntapalveluja lapsille, nuorille ja perheille. Liikuntatiloja tulisi olla kaikkien käytettävissä perhe- ja elämäntilanteesta riippumatta. Tämä on yksi keino ehkäistä myös syrjäytymistä. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 29.)

Ensisijainen vastuu lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisystä ja hoidosta on perusterveydenhuollolla. Se toimii yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon muiden toimijoiden, koulujen ja järjestöjen kanssa. Lapset, joiden lihavuuden syyksi epäillään jotakin sairautta tai, joille lihavuudesta voi koitua vakavia terveydellisiä ongelmia, lähetetään erikoissairaanhoidon. Jotta hoito porrastuisi tarkoitusta vastaavaksi, tulisi laatia alueellisesti lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden hoitoketjuja. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 29.) Lapsen tai nuoren itsetunnon tukeminen voi olla yksi terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä silloin, kun lapsi on esimerkiksi koulussaan joutunut ylipainonsa takia kiusatuksi. (Saha 2009, 1967.)

Kouluruokailu on osa koulun antamaa järjestämää ravitsemuskasvatusta. Se antaa oppilaalle valmiuksia monipuolisen, terveellisen ruoan valintaan ja nauttimiseen sekä tarjoaa mahdollisuuden oppia tapoja ja käyttäytymismalleja. Malliannokset päivän aterista on todettu tarpeelliseksi terveellisen ja riittävän aterian opettamisessa ja ruoan menekin lisäämisessä. Oppilaan tulisi saada riittävästi energiaa ja sopivasti kaikkia ravintoaineita syödessään kulutustaan vastaavan annoksen, jonka hän malliannoksen opettamisessa suhteissa on ottanut. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2003, 41.)

Euroopan Terveet Koulut on tutkimusohjelma, mihin perustuen vuosina 2008 - 2010 on tehty tutkimus ja kehittämishanke aiheesta alakouluikäisen lapsen terveysoppiminen kodin ja koulun tukemana. Tutkimuksen alussa oppilaat ja heidän vanhemmat, opettajat sekä terveydenhoitajat valitsivat kotona ja koulussa lapsen terveysoppimista koskevat käytännöt ja oletukset. Tämän jälkeen he suunnittelivat, toteuttivat sekä arvioivat yhdessä tutkijoiden kanssa terveysoppimista edistäviä asioita. (Saaranen, Sormunen, Tossavainen & Turunen 2008, 411.)

Tutkimuksessa sovellettiin sosiaalisen oppimisen teoriaa terveysoppimisen näkökulmasta. Sen mukaan yksilö oppii paremmin sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Terveysoppimiseen vaikuttavat yhteisö, tieto, identiteetti, merkitys sekä käytäntö. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada kodin ja koulun välinen yhteistyö paremmaksi, jotta voidaan tukea lasten terveysoppimista. (Saaranen ym. 2008, 412 - 413.)

5.4 Koululaisen unen ja liikunnan riittävyyden huomioon ottaminen

Ihminen käyttää elämästään kolmasosan nukkumiseen. Unen perimmäistä merkitystä ei tiedetä, mutta sillä ajatellaan olevan useita tehtäviä. Lapsuudessa unen tarve on suurempi, koska unella on useita aivojen kehitykseen liittyviä tehtäviä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22 - 23.)

Saarenpää-Heikkilän (2007, 14 - 15) mukaan uni jaetaan kahteen pääluokkaan, joita ovat vilke- eli REM-uni ja ei-vilke- eli NREM-uni. NREM-uni jaetaan lisäksi neljään vaiheeseen: S1, S2, S3 ja S4. S1-vaiheessa uni on kevyttä ja unesta herää vielä helposti. Hengitys ja sydämen lyöntitiheys hidastuvat. S3/S4 -vaiheissa uni on edennyt syvän unen vaiheeseen, jolloin aivotoiminta on hidasta ja muun muassa verenpaine laskee. Syvää unta seuraa vilkeuni, jolloin aivotoiminta jälleen

viikastuu, hengitys ja sydämentoiminta muuttuvat epäsäännölliseksi ja silmät liikkuvat nopeasti luomien alla. Edellä mainitut vaiheet muodostavat yhden unijakson, joka kestää noin 1,5 tuntia.

Unen puute heikentää muistia ja keskittymiskykyä. Uuden oppiminen ja nopeita päätöksiä vaativien tehtävien tekeminen vaikeutuu. Väsyneenä ihminen on herkempi onnettomuuksille ja virheille esimerkiksi liikenteessä. Väsyneenä ihminen voi kärsiä keskittymiskyvyn puutteesta, jota tarvitaan paitsi uuden oppimisessa myös tutuissa suoritteissa. Väsynyt ihminen voi tuntea olonsa levottomaksi paitsi henkisesti myös fyysisesti. Pitkään kestäneestä osittaisesta unenpuutteesta voi lapsilla seurata ylivilkasta käyttäytymistä. Käytösongelmat, kuten äkkipikaisuus ja aggressiivisuus ovat huonolaatuisen tai liian lyhyen yöneden yksi mahdollinen seuraus. Oireita pidettiin aiemmin ympäristövaikutteiden ja kiireisen elämäntavan syyinä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23 - 24; 26 - 27.)

Hietalan ym. (2005, 54 - 57) mielestä televisio on lasten eniten käyttämä media. Se on lähes jokaisen lapsen kotona saatavilla ja se on ajankuluna lapsille esimerkiksi silloin, kun vanhemmat eivät ole kotona. Television välittämä kuviteltu maailma ja arkitodellisuus voivat sekoittua lapsen mielessä, koska hän ei vielä kykene erottamaan niitä toisistaan. Tapahtumat televisiossa voivat siirtyä lapsen omaan käytökseen tai ajatteluun. Se, milloin vanhempien on tarpeellista osallistua lastensa kanssa television katseluun tai rajoittaa televisionkatselun määrää on vanhempien päätettävissä. Lapsi tarvitsee aikuisen suojelua ja apua kohtaamiensa vaikeuksien ratkaisemisessa.

Uudet medialaitteet, joita ovat kännykkä, tietokone ja tietokonepelit ovat nykyajan uusia leluja, jotka kokoavat lapsia yhteen niin kuin lelut ja pelit ennen. Lapsi, jolla on vähän ystäviä, sosiaalisia kontakteja tai harrastuksia uhkaa vajoaminen mediamaailman lumoihin. Toisaalta medialaitteet mahdollistavat yhteydenpidon aikuisten ja lasten välillä riippumatta kellonajasta tai paikasta. Näiden laitteiden käyt-

tö vaihtelee lasten motivaation ja käyttömahdollisuuksien erilaisuuden vuoksi. (Hietala ym. 2005, 92.)

Joskus lapsi eläytyy ja keskittyy peliin niin voimakkaasti, että ei itsekään ymmärrä ajankulua. Tällöin voidaan puhua riippuvuudessa. Pelaamisen hallinnalla tarkoitetaan sitä, että pelaamiseen käytetään aikaa vain sen verran, että esimerkiksi koulutöille, harrastuksille ja perheelle jää riittävästi aikaa. Pelaamisen pelätään riippuvuuden lisäksi vaikuttavan lapsen sosiaalisiin kykyihin, lisäävän väkivaltaisuutta ja heikentävän koulumenestystä. Psykkisten haittojen lisäksi pelaaminen voi aiheuttaa fyysisiä ongelmia, kuten niska- ja selkäsärkyä tai lapsen kunnon rapistumista. Pelaaminen voi aiheuttaa riitoja perheenjäsenten välille, kun kinastellaan peliajoista ja -vuoroista. (Hietala ym. 2005, 131 - 132.)

Lapsilla on aikaa omille leikeille ohjatun toiminnan lomassa. Iltapäivätoiminnassa on mahdollisuus tehdä kotitehtäviä ja ohjaajat auttavat tarvittaessa. Iltapäivätoiminnassa järjestetään joka päivä hiljainen hetki, jolloin lapset kuuntelevat ohjaajan kertomaa satua tai kuuntelevat satua cd:ltä. Hiljaisen hetken tarkoituksena on tarjota lapselle mahdollisuus hiljentymiseen ja rentoutumiseen. Joskus iltapäivätoiminnassa järjestetään myös rentoutus- ja lepoetkiä. Päivittäistä liikkumista tuetaan liikuntahetkillä salissa tai ulkona. (Komsu 2010.)

5.5 Koululaisen turvallisen ja viihtyisän ympäristön luominen

Nuikkisen (2005, 14) mukaan opiskeluympäristö muodostuu erilaisista rakenteista kuten fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista sekä pedagogisista rakenteista. Opiskeluympäristöä suunniteltaessa täytyy ottaa huomioon erilaiset oppijat sekä oppimistavat, jotta se olisi oppimiseen kannustava sekä tarjoaisi kasvulle ja kehitykselle haasteita. Opiskeluympäristön pitää myös olla turvallinen ja sen tulee edistää oppilaan hyvinvointia ja osallisuutta.

Fyysisiin tekijöihin kuuluvat rakennettu ympäristö, opetustilat ja opetusvälineet sekä luonnon ympäristö. Psykkisiin tekijöihin vaikuttaa koulun käyntiin asennoituminen sekä ilmapiiri. Sosiaalisia tekijöitä ovat vuorovaikutus ja ihmisten väliset suhteet sekä koulun toimintakulttuuri. Pedagogisiin tekijöihin kuuluu oppimis- ja ihmiskäsityksen konkretisoituminen ja kuinka opettajan pedagoginen työskentely näkyy ja toteutuu työtapojen ja työmenetelmien kautta. (Nuikkinen 2005, 14.)

Pajuluoman koulun koululaisten iltapäivätoimintaa järjestetään koulun yhteydessä. Tilat olivat uudet ja nykyaikaiset. Tiloista oli saatu viihtyisät, koska siellä oli käytetty paljon värejä tekstiileissä ja huonekaluissa sekä seinillä oli lasten tekemiä töitä. Tilat oli jaettu siten, että keittiö ja ruokailutila olivat erillään muusta tilasta. Leikkihuoneessa oli erillinen nurkkaus läksyjen tekoon ja askarteluun. Lisäksi huoneessa oli sohvanurkkaus, jonne kokoonnuttiin kuuntelemaan satua tai katsomaan elokuvaa.

5.6 Koululaisen koulukiusaamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Erosen ym. (2001, 102) mukaan koulukiusaamisella tarkoitetaan oppilaaseen kohdistuvaa fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa. Se voi ilmetä uhrin lyömisenä, potkimisena, syrjintänä tai nimittelynä. Tavallista on, että uhri on kiusaajaan nähden jotenkin heikommassa asemassa. Kiusaaja voi esimerkiksi olla fyysisesti vahvempi tai uhri on herkkä ja avuton. Kiusatuksi tulemisen riskiä nostavat alistuvuus ja heikot sosiaaliset taidot. Kiusaaja saa usein tukea toisilta oppilailta. He voivat olla avustajia, jotka tuovat uhrin paikalle tai vahvistajia, jotka nauravat kiusaamiselle. Valtaosa koululaisista suhtautuu kiusaamiseen välinpitämättömästi, jolloin he huomaamattaan vahvistavat kiusaamista. Uhrilla on luokassaan yleensä vain pieni ryhmä puolustajia.

Luokassa oppilailla on siis erilaisia rooleja. Niistä voi olla vaikea päästä eroon, sillä muut oppilaat voivat esimerkiksi odottaa kiusaajan naurattavan heitä kiusaamisella. Kiusatun roolista on myös hankalaa päästä irti. Terapiaa tehokkaampi keino onkin saada koko luokka muuttamaan odotuksiaan ja toimintaansa ja sitoutumaan kiusaamisen lopettamiseen. (Eronen ym. 2001, 102.)

Hamarus (2006, 60) on jaotellut kiusaamisen väitöskirjassaan oppilaiden kuvauksien mukaan. Hamaruksen mukaan kiusaamista on seitsemää eri tyyppiä eli kiusaaminen prosessina, joka etenee pikku hiljaa ajan myötä koveten tai laantuen, yksittäiset rajut väkivaltaiset kohtaukset, sanallinen kiusaaminen, eristämiseen pyrkivä kiusaaminen, ärsyttävä kiusaaminen, tiedostamaton kiusaaminen sekä kiusaamista, joka johtuu sosiaalisten suhteiden muutoksista.

Höistadin (2003, 80) mukaan kiusaaminen voidaan luokitella kolmeen eri ryhmään; hiljaiseen kiusaamiseen, sanalliseen kiusaamiseen ja fyysiseen kiusaamiseen. Jotta voidaan puhua kiusaamisesta, täytyy sen olla systemaattista eli joukosta pois sulkeminen tai aktiivinen pahantahtoinen toiminta kohdistuu tiettyyn ihmiseen ja se toistuu usein tai pidemmällä aikavälillä.

Hiljaista kiusaamista on muun muassa ilmeily, tuijottaminen tai katseen välttäminen, puhuttelun väistäminen, merkitsevien katseiden vaihtaminen jonkun kanssa sekä selän kääntäminen. Hiljainen kiusaaminen on tavallisin kiusaamisen muoto ja se on myös vaikeinta havaita. Tällaisen kiusaamisen kohteeksi joutuvat useimmin sellaiset oppilaat, jotka eivät pidä melua itsestään, ovat vaitonaisia ja huomaamattomia eivätkä kerro kiusaamisen kohteeksi joutumisestaan. (Höistad 2003, 80–81.)

Höistadin (2003, 82) mukaan juorujen levittäminen, matkiminen, pilkkaaminen, vaatteista tai kampauksesta huomautteleminen, pilan tekeminen, kikatteleminen, kuiskutteleminen, uhkaileminen sekä jatkuva tekemisten ja sanomisten kommentoiminen luokitellaan sanalliseksi kiusaamiseksi. Sanallista kiusaamista on

myös nimettömien puheluiden, sähköpostiviestien ja tekstiviestien lähettämisestä. Tämä kiusaamisen muoto on helpommin havaittavissa, mutta se voidaan tehdä myös opettajan selän takana.

Fyysinen kiusaaminen kahdesta aikaisemmasta kiusaamisen muodosta on helpoimmin havaittavissa. Fyysinen kiusaaminen voidaan havaita ulkoisista merkeistä kuten esimerkiksi mustelmista tai rikki menneistä vaatteista. Ala-asteella ja poikien kesken tämä kiusaamisen muoto on melko tavallinen. Muun muassa ”sattumalta” toisen tönäiseminen, nipistäminen, oven kiinni lyöminen nenän edestä, uhrin tavaroiden heittelemine sekä edessä seisominen luokitellaan fyysiseksi kiusaamiseksi. (Höistad 2003, 85.)

KiVa Koulu -hanke kartoittaa kiusaamisen ja kiusatuksi joutumisen yleisyyttä suomalaisissa peruskouluissa. Keväällä 2009 tehtiin hankkeen ensimmäinen tilannekartoitus. Tilannekartoitukseen osallistui lähes 200 000 peruskoulun oppilasta. Kyselyn tuloksista voidaan havaita, että kiusatuksi kokevien lasten määrä vähenee tasaisesti iän myötä vuosiluokkien 1 - 6 ajan. Kyselyn tulosten mukaan ensimmäisen ja toisen luokan oppilasta jopa neljännes joutuu toistuvasti kiusatuksi. Tämä tarkoittaa sitä, että kiusaaminen tapahtuu 2 - 3 kertaa kuukaudessa, joka viikko tai useita kertoja viikossa. (Salmivalli 2010, 17 - 18.)

Tätä ilmiötä selitetään sillä, että monet ensimmäisten kouluvuosien lapset joutuvat kiusaamiseen taipuvaisten lasten testaamaksi, mutta pääsevät usein melko pian irti kiusatun roolista. Ajan myötä kiusaamiseen taipuvaset lapset valitsevat kiusaamisen kohteen tarkemmin. Ensimmäisten kouluvuosien aikana lasten on ehkä myös vaikea arvioida heihin kohdistuvan kiusaamisen määrää. (Salmivalli 2010, 18.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää Pajuluoman koulun ilta- ja päivätoiminnan kehittämishaasteet. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Pajuluoman koulun ilta- ja päivätoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista kyselylomakkeen ja havainnoinnin avulla.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävät ovat:

1. Miten lapset ja vanhemmat hyötyvät mielestään ilta- ja päivätoiminnasta sen tavoitteiden suuntaisesti?
2. Millainen on hyvä ilta- ja päivätoiminnan ohjaaja lasten ja vanhempien kokemana?
3. Mitkä ovat lasten ja vanhempien asettamat ilta- ja päivätoiminnan haasteet tulevalle?

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ JA ARVIOINNIN TOTEUTUS

7.1 Laadullinen tutkimus ja tavoitesuhtainen arviointi

Opinnäytetyössämme käytämme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. (Heikkilä 2005, 17). Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa mitä tahansa tutkimusta, jonka avulla pyritään saamaan tietoa ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Kvalitatiivinen tutkimusote vastaa kysymyksiin: Miksi? Miten? Millainen? Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarkkaa viitekehystä ja analyysi on syklinen prosessi. Laadullinen tutkimus tutkii yksittäistä tapausta. (Kananen 2008, 24.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kerätään aidoissa tilanteissa. Tutkija kerää tietoa havainnoimalla ja apuna voidaan käyttää esimerkiksi lomakekyselyitä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko valitaan sen mukaan mistä halutaan saada tietoa. Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelmaa toteutetaan joustavasti ja sitä muokataan tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

Arvioimme iltapäivätoimintaa Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä terveyden edistämisen suositusten ja ohjelmien sekä In Form -hankkeen asettaman tavoitteen eli ylipainon ehkäisemisen pohjalta. Arvioinnin apuna käytämme tieteellisiä artikkeleita, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, lomakekyselyä sekä havainnointia Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnassa. Arviointi on jonkin asian ja toiminnan vertaamista tiettyihin kriteereihin ja määriteltyihin tavoitteisiin tai vertaamista kirjalliseen tietoon. Arviointiin kuuluu kriteerien valinta, tavoitteiden

määrittely ja johtopäätösten tekeminen. Tuloksia voidaan hyödyntää käytännön kehittämisessä. (Kännö, Laamanen, Stenvall & Säilä 2003, 64.)

Tutkimusaineiston keräsimme Pajuluoman koululla havainnoimalla koululaisten iltapäivätoimintaa, laadimme lomakekyselyn lapsille ja heidän vanhemmilleen sekä teimme ohjaajille tarkentavia kysymyksiä. Tutkimus tehtiin Pajuluoman koululla, koska se on In Form -hankkeen yhteistyökoulu. Vertasimme saamiamme tutkimustuloksia valtakunnallisiin tavoitteisiin, In Form -hankkeen tavoitteeseen sekä teoriaan.

7.1.1 Havainnointitutkimus

Havainnointitutkimus on työläs menetelmä, mutta sen avulla saadaan paremmin selville kuinka ihmiset oikeasti toimivat. Kysely ja haastattelu eivät välttämättä kerro mitä todellisuudessa tapahtuu. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä tietoa havainnointikohteesta esimerkiksi yksilöiden käyttäytymisestä. Havainnointi sopii hyvin vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnointi voi häiritä tai jopa muuttaa tilannetta, esimerkiksi oppilaiden käyttäytymistä. Tämän asian välttämiseksi havainnoimassa käydään useita kertoja. Tiedon tallentaminen voi olla hankalaa, jolloin havainnoijan täytyy luottaa muistiinsa. Se, kuinka paljon tutkittaville paljastetaan havainnoinnista, on eettinen ongelma. (Hirsjärvi ym. 2007, 207 - 209.)

Havainnointia on kahta eri lajia, systemaattista ja osallistuvaa. Ensimmäinen on systemaattista ja jäsenneltyä, mutta havainnoija on ulkopuolinen eikä osallistu toimintaan. Toinen on tutkittavien toimintaan mukautuvaa ja havainnoija osallistuu tutkittavien toimintaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 209.)

Kävimme havainnoimassa Pajuluoman koululla 1. - ja 2. - luokkalaisten iltapäivätoimintaa kolme kertaa maaliskuussa 2010. Havainnoinnin kesto oli 2 - 3 tuntia kerrallaan 12 - 16 välisenä aikana. Kävimme havainnoimassa kolme kertaa, jotta tutkittavat tottuisivat läsnäoloomme ja tutkimustulokset olisivat luotettavia.

Havainnointimme oli systemaattista, koska laadimme havainnoinnista tarkan havainnointisuunnitelman. Havainnointisuunnitelman laadimme, jotta osaisimme kiinnittää huomiomme iltapäivätoiminnassa tutkimuksemme kannalta oleellisiin asioihin. Havainnointisuunnitelma (liite 2) sisälsi selvityksen siitä milloin, ketä ja mitä havainnoimme ja mitä tulemme ohjaajilta kysymään. Annoimme havainnointisuunnitelman iltapäivätoiminnan ohjaajille. Kerroimme lapsille ensimmäisellä havainnointikerralla keitä olemme, miksi havainnoimme ja kuinka useasti. Havainnointisuunnitelmassa olleisiin ohjaajille suunnattuihin kysymyksiin saimme vastaukset kirjallisesti ja niitä lainasimme opinnäytetyössämme.

Emme osallistuneet kohderyhmän toimintaan, vaan havainnoimme lapsia ja ohjaajia ja kirjasimme havainnot välittömästi muistiin. Havainnot kirjoitimme muistiin, jotta analysoidessamme vastauksia muistaisimme paremmin näkemämme ja kokemamme ja voisimme vertailla saamaamme havainnointimateriaalia.

7.1.2 Lomakekyselytutkimus

Posti- ja verkkokyselyn aineisto postitetaan tutkittavalle joukolle. Täytettyään lomakkeen he lähettävät sen takaisin tutkijalle palautuskuorella, jonka postimaksu on jo maksettu. Tämän tutkimusmenetelmän suurimpana hyötynä on nopeus ja helppous. Menetelmän huono puoli on alhainen vastausprosentti. Usein joudutaan lähettämään muistutuskirje. Postitettavasta lomakekyselystä tulee kuluja ja tutkittavien osoitteita voi olla vaikea saada. (Hirsjärvi ym. 2007, 191.)

Kontrolloidussa kyselyssä tutkija antaa kyselylomakkeet kohderyhmälle henkilökohtaisesti sellaisessa paikassa, jossa kohderyhmä on tavoitettavissa esimerkiksi koulussa. Lomakkeita jakaessa tutkija kertoo tutkimuksensa luonteesta ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin. Lomakkeet palautetaan postitse tai sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 191 - 192.)

Lomakekysely voi sisältää avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin perustuvia kysymystyyppejä. Avoin kysymys sisältää kysymyksen ja tilan vastaukselle. Monivalintakysymys sisältää valmiit vastausvaihtoehdot joista vastaaja valitsee sopivimman vaihtoehdon. Asteikkoihin perustuvat kysymykset sisältävät väittämiä ja vastaaja valitsee hänelle sopivimman vaihtoehdon esimerkiksi 1 - 5 väliltä. Lomakkeella voidaan suorittaa esitestaus, jonka avulla voidaan tarkistaa ja korjata kysymysten muotoa itse tutkimusta varten. (Hirsjärvi ym. 2007, 193 - 195; 199.)

Keräsimme opinnäytetyössä käyttämämme aineiston tekemällä vanhemmille ja heidän lapsilleen lomakekyselyn (liite 3), joka käsitteli iltapäivätoiminnan kehittämistä koskevia asioita. Lomakekyselyssä tietoa tutkittavista henkilöistä hankitaan tarkoitusta varten laadituilla kysymyksillä (Mattila 1999, 46). Kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä tutkimusaineistoa muun muassa käyttäytymisestä, toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista ja mielipiteistä. Lomakkeiden avulla kerätään arviointeja tai perusteluja toiminnoille, mielipiteille tai vakaumuksille. (Hirsjärvi ym. 2007, 192.) Lomakkeen käyttö nopeuttaa haastattelua, tarkentaa tietojen tallentamista, takaa tasapuolisuuden eri haastattelijoiden kesken ja nopeuttaa saatujen tulosten käsittelyä (Holopainen & Pulkkinen 2008, 42).

Teimme kyselylomakkeen, joka sisälsi sekä avoimia että suljettuja osioita. Avoimet osiot toimivat joissakin tapauksissa suljettuja osioita paremmin, koska niistä voidaan saada tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka voisi muuten jäädä havaitsematta. Avoimet osiot ovat välttämättömiä tilanteissa, joissa vaihtoehtoja ei

haluta tai ei voida luetella esimerkiksi, jos vaihtoehtoja ei ole mahdollista rajata riittävästi etukäteen. (Vehkalahti 2008, 25.) Suljettujen kysymysten hyviä puolia ovat, että vastaaminen on nopeaa ja helppoa. Huonoa on kuitenkin se, että vastauksia voidaan antaa harkitsematta ja vaihtoehto "en osaa sanoa" houkuttelee. (Heikkilä 2005, 51.)

Esitestasimme lomakekyselyn alkuvuodesta 2010 omalla opiskelijaryhmällämme, jotta selvisi onko lomake toimiva. Esitestauksen jälkeen muutimme vaikeaksi osoittautuneet kohdat ymmärrettävimmiksi. Annoimme lomakekyselyt ensimmäisellä havainnointikerralla koululaisten iltapäivätoiminnassa oleville lapsille kotiin vietäviksi. Lomakekysely sisälsi saatekirjeen (liite 4), lomakekyselyn ja palautuskuoren. Vastausaikaa vanhemmilla ja lapsilla oli reilu kuukausi. Lomakekyselyn sai palauttaa koululaisten iltapäivätoiminnan ohjaajille. Lomakekyselyitä jaettiin 11 oppilaalle, joista palautui kuusi. Vastausprosentti oli näin ollen 54,5 %. Varsinaista muistutuskirjettä ei lähetetty, vaan ohjaajat muistuttivat lapsia palauttamaan lomakekyselyn.

Lomakekyselymme sisälsi kolme eri osiota. Osio 1 sisälsi 14 Likertin asteikkoon perustuvaa kysymystä, jotka käsittelivät valtakunnallisia sekä In Form -hankkeen tavoitteita. Osio 2 sisälsi kolmea erilaista kysymysmuotoa. Kysymykset käsittelivät iltapäivätoiminnan ohjaamista vanhempien ja lasten kokemana. Osio 3 sisälsi avoimia kysymyksiä, jotka käsittelivät Pajuluoman koululaisten iltapäivätoiminnan kehittämistä. Osio 1 kysymykset vastasivat tutkimustehtävään 1, osio 2 kysymykset vastasivat tutkimustehtävään 2 ja Osio 3 kysymykset vastasivat tutkimustehtävään 3.

7.2 Aineiston analyysi

7.2.1 Kohdeyhteisön analyysi

Tutkimuksemme kohdeyhteisönä oli Pajuluoman koulu, joka on In Form -hankkeen yhteistyökoulu. Koulu sijaitsee Seinäjoen Pajuluoman kaupunginosassa. Koulussa toimii tällä hetkellä viisi luokkaa. Ykkösluokkia on kaksi ja muita luokkia kakkosluokasta nelosluokkaan on yksi. Koulun oppilasmäärä on tällä hetkellä 120 ja opettajia sekä muuta henkilökuntaa on yhteensä 14. (Seinäjoen kaupungin opetustoimi, [viitattu 12.9.2010]). Tutkimukseen osallistuivat 1. ja 2. luokan 11 oppilasta ja heidän vanhempansa sekä kolme iltapäivätoiminnan ohjaajaa.

7.2.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti eli deduktiivisesti tai aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Deduktiivisessa sisällönanalyysissä aineiston analyysin ryhmittely perustuu aikaisempaan teoriaan tai käsitejärjestelmään. Deduktiivinen sisällönanalyysi aloitetaan muodostamalla analyysirunko. Analyysirungon sisällä on erilaisia luokituksia ja kategorioita, jotka jäljittelevät induktiivisen sisällönanalyysin periaatteita. Tämän avulla voidaan löytää aineistosta ne asiat jotka kuuluvat analyysirunkoon ja jotka eivät siihen kuulu. Ulkopuolisista asioista tehdään omia luokkia induktiivista sisällönanalyysiä noudattaen. Jos aineistosta kerätään vain aineistorunkoon sopivia asioita, analyysirunko on strukturoitu. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 113.)

Sisällönanalyysiin liittyy aina valmisteluvaihe. Litteroinnin eli puhtaaksikirjoittamisen jälkeen valitaan analyysiyksikkö, joka voi olla sana tai teema. Aivan ensimmäiseksi täytyy kuitenkin päättää mitä ja miten aineistoa analysoidaan. Analyysiyksikkö voi sisältää useita lauseita, joilla on monia

merkityksiä. Jos analyysiyksikkönä on vain yksi sana, voi se tuottaa pirstaleisen kokonaisuuden. Tutkijan tulee ottaa selvää aineistostaan ja sen tapahtumista. Apunaan tutkija voi käyttää kysymyksiä: Kuka? Missä? Milloin? Mitä? Miksi? (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135 - 136.)

Sisällönanalyysin tuloksena muodostuu käsiteluokituksia, käsitejärjestelmiä ja käsitekarttoja. Sisällönanalyysin avulla yksinkertaistetaan aineisto, jolla tavoitetaan merkityksiä, sisältöjä ja seurauksia. Sisällönanalyysin haaste tutkijalle on sen joustavuus ja säännöttömyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134 - 135.)

Kyselylomakkeet ja havainnoinnin iltapäivätoiminnassa analysoimme kirjallisuuden avulla, jotta päätelmämme olisivat totuudenmukaisia. Aineistomme analysoinnissa käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (liite 5). Sisällönanalyysillä järjestetään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon. Analyysin tarkoituksena on lisätä informaatioarvoa. Tämä tarkoittaa, että hajanaisesta aineistosta luodaan mielekäs, selkeä ja yhtenäinen informaatiokokonaisuus. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108.)

Liitteessä 5 olemme selvittäneet aineistolähtöisen sisällönanalyysin taulukkomuodossa. Vasemmalta oikealle luettaessa ensimmäisessä sarakkeessa on tutkimustehtävä. Toisessa sarakkeessa on vanhempien ja lasten vastauksista poimittuja alkuperäisiä ilmauksia. Kolmanteen sarakkeeseen olemme pelkistäneet ilmaukset ja viimeisessä sarakkeessa olemme tehneet pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia.

Havainnointimateriaalia kirjoitimme kolmelta havainnointikerralta yhteensä kuusi A4 sivua, mutta osaksi olimme tehneet samoja havaintoja iltapäivätoiminnassa. Havainnointimme apuna käytimme havainnointisuunnitelmaa. Teimme havainnoinneistamme tiivistelmän viimeisen havainnointikerran jälkeen. Havainnointiaineiston kerättyämme, etsimme tiivistelmästä vastauksia

tutkimustehtäviin ja poimimme tutkimuksen kannalta oleelliset asiat opinnäytetyöhömmme.

Lomakekyselyaineiston saatuamme jaoimme kyselylomakkeet ja luimme ne kolmeen kertaan sekä teimme taulukon vastauksista. Sen jälkeen vaihdoimme kyselylomakkeet, luimme ne läpi ja tarkistimme, että vastaukset taulukossa olivat oikein. Luimme kyselylomakkeet kolmeen kertaan sekä vaihdoimme ne keskenämme, jotta tulokset olisivat luotettavia. Tämän jälkeen yhdistimme kaikki vastaukset yhdelle lomakkeelle. Avoimeen kysymykseen ”millaisia ominaisuuksia arvostat iltapäivätoiminnan ohjaajassa” saimme vastauksia puoli A4 sivua. Tutkimustehtävään ”mitkä ovat lasten ja vanhempien asettamat iltapäivätoiminnan haasteet tulevalle” saimme vanhemmilta kirjallisia vastauksia kaksi A4 sivua. Analysoimme avoimien ja suljettujen kysymysten vastaukset tekstiin.

Analysoituamme kyselylomakkeet sekä iltapäivätoiminnan havainnoinnin tulokset esitämme opinnäytetyössämme, jotta niitä voidaan käyttää myöhemmin iltapäivätoiminnan kehittämisessä. Iltapäivätoiminta Pajuluoman koululla on alkanut hiljattain, joten haluamme opinnäytetyömme auttavan yhdessä In Form -hankkeen kanssa sen kehittämisessä. Tulokset esitämme tutkimustehtävittäin tutkimustuloksissa.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Miten lapset ja vanhemmat hyötyvät mielestään iltapäivätoiminnasta sen tavoitteiden suuntaisesti?

Useimmat olivat tyytyväisiä iltapäivätoiminnan ajankohtaan. Monien mielestä iltapäivätoiminta oli tukenut hyvin kodin ja kouluna kasvatustyötä. Monien vanhempien mielestä iltapäivätoiminta oli tukenut melko hyvin lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua.

Useimpien odotukset iltapäivätoiminnasta olivat täyttyneet hyvin. Useimpien mielestä iltapäivätoiminta oli heikosti vaikuttanut lapsen ja perheen elämäntapoihin. Useimpien mielestä iltapäivätoiminta ehkäisi hyvin lapsen syrjäytymistä ja lisäsi osallisuutta. Monien mielestä iltapäivätoiminnassa lapsia kohdeltiin melko tasapuolisesti. Useimpien mielestä iltapäivätoiminta edisti hyvin lapsen hyvinvointia. Monien mielestä iltapäivätoiminta edisti melko hyvin lapsen tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa.

Monien mielestä iltapäivätoiminta ehkäisi melko hyvin lasten ylipainoa, mutta osan mielestä se ehkäisi ylipainoa heikosti. Monien mielestä iltapäivätoiminnassa oli melko hyvässä suhteessa lepoa ja leikkiä. Useimpien mukaan lapsi oli saanut uusia ystäviä iltapäivätoiminnan kautta, mutta osan mukaan uusia ystäviä oli iltapäivätoiminnan kautta saatu heikosti. Monien mielestä iltapäivätoiminta tuki melko hyvin lapsen psyykkistä hyvinvointia.

8.2 Millainen on hyvä iltapäivätoiminnan ohjaaja lasten ja vanhempien kokemana?

Useimmat olivat tyytyväisiä iltapäivätoiminnan ohjaajiin ja heidän ammattitaitoonsa. Osa vastasi olevansa tyytymättömiä siksi, että ohjaajat olivat vaihtuneet useasti. Useimpien mielestä yhteydenpito iltapäivätoiminnan ohjaajien kanssa oli sujuvaa, mutta osa koki siinä hieman parannettavaa.

Tässä erään perheen vastaus kysymykseen ”millainen on hyvä iltapäivätoiminnan ohjaaja lasten ja vanhempien kokemana”:

Kaikkien lasten huomioiminen ja lasten arvostaminen, jonka myös osaa näyttää lapsille, aitoa välittämistä, koska lapsi tukeutuu aikuiseen.

Lapset ja vanhemmat arvostivat iltapäivätoiminnan ohjaajassa jämäkkyyttä, kurinpitotaitoa, tasapuolista kohtelua, lasten huomioonottamista, avointa ja arvostavaa käyttäytymistä lasta kohtaan. Lisäksi iltapäivätoiminnan ohjaajan tulisi tulla toimeen hyvin lasten kanssa, välittää lapsista aidosti ja osata keskustella ja puuttua tarvittaessa arkoihinkin asioihin. Luonteenpiirteistä lapset ja vanhemmat arvostivat iltapäivätoiminnan ohjaajassa ystävällisyyttä, luotettavuutta, rehellisyyttä, iloisuutta ja luovuutta. Tärkeiksi asioiksi he mainitsivat myös suunnitelmallisuuden ja alalle sopivan koulutuksen.

8.3 Mitkä ovat lasten ja vanhempien asettamat iltapäivätoiminnan haasteet tulevalle?

Vanhempien ja lasten mielestä tällä hetkellä järjestettävässä Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnassa hyvää oli yhteydenpidon toimivuus ohjaajien ja vanhempien välillä. Pajuluoman koulun ja iltapäivätoiminnan sijainti samoissa tiloissa sekä tilojen nykyaikaisuus koettiin hyvänä asiana. Monipuolinen toiminta iltapäivätoiminnassa eli liikunnan, levon, leikin sekä vapaan ja ohjatun toiminnan vaihtelevuus koettiin hyvänä asiana. Monien mielestä oli hyvä asia, että koululaisten iltapäivätoiminnassa saa välipalaa. Vanhemmat arvostivat sitä, että lapsilla on paikka minne mennä koulupäivän jälkeen ja monet pitivät sen ajankohtaa sopivana.

Tässä erään perheen vastaus siihen, mitä hyvää tällä hetkellä järjestettävässä iltapäivätoiminnassa on:

Monipuolista toimintaa, lapsi on tykännyt erityisesti liikunnallisista jutuista ja vastaavasti lepohetkistä elokuvaa katselemalla silloin tällöin.

Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnassa vanhemmat ja lapset pitivät huonona asiana ohjaajien tiheää vaihtuvuutta, koska pysyvät ohjaajat luovat lapsille turvallisuutta. Lisäksi osa piti huonona asiana kovaa melua sekä hiljaisia hetkiä.

Tässä erään perheen vastaus siihen, mitä huonoa tällä hetkellä järjestettävässä iltapäivätoiminnassa on:

Ohjaajien vaihtuminen on ollut harmillista, pysyvät ohjaajat tuovat lapsille turvallisen olon.

Tällä hetkellä järjestettävässä Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnassa vanhempien ja lasten mielestä kehitettävää olisi viikko- ja kausiohjelman tiedottamisessa kotiin. Toivottiin, että tiedottamista olisi nykyistä enemmän.

Vanhemmat toivoivat, että kotitehtävien tekemiseen varattaisiin rauhallinen tila sekä aikaa, jotta lapsi voisi halutessaan tehdä kotitehtäviään. Ehdotettiin myös, että lapset tekisivät kotitehtäviä yhtä aikaa. Osa mielestä yhteisiä leikkejä tulisi olla mahdollisimman vähän. Osa toivoi lapsille paljon kivaa puuhaa sekä enemmän leluja, virikkeitä ja leikkitiloja. Osa pohti onko iltapäivätoiminnassa riittävästi ohjaajia päivittäin.

Tässä erään perheen vastaus siihen, mitä kehitettävää tällä hetkellä järjestettävässä iltapäivätoiminnassa on:

Tiedottamista iltapäivätoiminnan viikko-/kausiohjelmasta voisi olla enemmän.

Vanhemmat toivoivat, että toimintaa laajennettaisiin myös aamupäivätoimintaan, koska myöhemmin alkavina koulupäivinä lapsi joutuu olemaan yksin kotona vanhempien jo lähdettyä töihin. Osa vanhemmista mietti, olisiko mahdollista järjestää jonkinlaista kerhotoimintaa kolmosluokasta ylöspäin.

Tässä erään perheen vastaus siihen, mitä toivomuksia iltapäivätoiminnan järjestämiselle olisi jatkossa:

Olisi hyvä, jos kerhomahdollisuus myös aamulla, jos lapsella esim. koulu alkaa vasta klo 10.00, voisi kerhoon tulla jo klo 8.00 jos vanhemmat menevät aikaisin töihin.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Organisaatiota, yritystä, yhdistystä tai vastaavaa toimintaa tai jäseniä tutkittaessa tarvitaan tutkimuslupa. Tutkimuslupa haetaan sen yksikön johtavalta elimeltä, jonka alaisuudessa olevaa toimintaa tutkitaan. Lapsia tutkittaessa tarvitaan alustava tutkimuslupa huoltajalta. (Kuula 2006, 264.)

Tutkimukseen osallistuvia täytyy informoida kaikista tutkimuksen yksityiskohdista, jotta he voivat antaa pätevän suostumuksen osallistumisestaan tutkimukseen. Myös laissa on määrätty, että tutkijalla on moraalinen velvollisuus luottamuksellisuuden takaamiseen. (Mäkinen 2006, 116.) Opinnäytetyötämme varten hankimme tutkimusluvan alkuvuodesta 2010 Pajuluoman koululta.

Eettisyys on läheisesti yhteydessä yksityisyyden käsitteeseen, mikä tarkoittaa sitä, että ihmisten henkilökohtaisia asioita ja tietoja ei levitellä ympäriinsä. Pelkkä lupaus ei kuitenkaan riitä, vaan tutkijan tulee selvittää ja kertoa tutkimukseen osallistuville yksityiskohtaisesti, kuinka luottamuksellisuus käytännössä tutkimuksen eri vaiheissa taataan, esimerkiksi ketkä lukevat heidän antamiaan tietoja ja kuinka heidän henkilöllisyytensä salaaminen käytännössä tapahtuu. (Mäkinen 2006, 115 - 116.)

Laadimme lomakekyselyyn yksityiskohtaisen selvityksen saatekirjeenä siitä, mitä ja ketä tutkimme, mihin tarkoitukseen tietoja käytetään ja ketkä niitä mahdollisesti käyttävät. Kirjeestä kävi ilmi, että kyselyyn sai vastata anonyymisti. Kirjeet sisälsivät saatekirjeen, kyselylomakkeen sekä vastauskuoren palautusta varten ja ne jaettiin iltapäivätoiminnassa lapsille ensimmäisellä havainnointikerralla. Lomakekyselyyn sai palauttaa vastauskuoressa iltapäivätoiminnan ohjaajalle. Näin takasimme vastaajille, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu ja, että vastaajat ovat tasavertaisessa asemassa.

Yksi tutkimuksen merkittävimmistä eettisistä periaatteista liittyy tutkimustulosten oikeellisuuden tarkastamiseen ja niiden yleistettävyyteen ja julkistamiseen. (Mäkinen 2006, 102.) Puhuttaessa tutkimusaineiston luotettavuudesta tarkoitetaan niitä sopimuksia ja lupauksia, joita aineistonkäytöstä tutkimukseen osallistuvien kanssa tehdään. (Kuula 2006, 88.) Tulosten luotettavuus tulee aina kyseenalaistaa. Tutkimustulokset pitää julkistaa niin, että kollegat ja suuri yleisö voivat arvioida ja hyödyntää tutkimustuloksia. (Mäkinen 2006, 102.)

Jotta tutkimustuloksemme olisivat mahdollisimman luotettavia, analysoimme saamamme aineiston useaan kertaan. Pyrimme julkaisemaan tulokset niin, että tulokset ovat selkeästi ja ymmärrettävästi ilmaistu. Olemme tehneet opinnäytetyön niin hyvin, kuin osasimme.

Käytimme opinnäytetyömme tekemiseen luotettavaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Kyseenalaistimme hankkimamme kirjallisuuden tiedon oikeellisuuden. Olemme pyrkineet löytämään mahdollisimman uusia lähteitä. Julkistamme tutkimuksemme tulokset opinnäytetyössämme sekä hankimme suostumuksen yhteistyötaholta julkaista opinnäytetyö ammattikorkeakoulujen Verkkokirjasto Theseuksessa.

10 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi Koululaisten iltapäivätoiminnan tavoitesuhtainen arviointi lasten ja vanhempien näkökulmasta Pajuluoman koululla, koska aihe vaikutti mielestämme mielenkiintoiselta ja halusimme olla mukana uuden Pajuluoman koulun koululaisten iltapäivätoiminnan kehittämisessä. Tutkimuksen tekeminen on kehittänyt meitä tulevina sairaanhoitajina, koska olemme perehtyneet monipuolisesti lapsen kehitykseen sekä lapsen ja perheen terveyden edistämiseen. Lisäksi opinnäytetyön tekemisen kautta olemme oppineet tutkimuksen eri vaiheet sekä etsimään ja arvioimaan, mikä on luotettavaa tutkittua tietoa.

Opinnäytetyömme eteni suunnitelmien mukaisesti. Esitetasimme kyselylomakkeen omalla opiskelijaryhmällämme alkuvuodesta 2010 ja teimme opiskelijaryhmämme palautteen perusteella siihen muutoksia. Kävimme havainnoimassa Pajuluoman koulun koululaisten iltapäivätoimintaa maaliskuussa 2010. Samoihin aikoihin annoimme lapsille kotiin vietäviksi kyselylomakkeet ja annoimme iltapäivätoiminnan ohjaajalle havainnointisuunnitelman, jossa oli kysymyksiä koskien Pajuluoman koulun iltapäivätoimintaa. Keväällä 2010 keräsimme aineistoa opinnäytetyömme teoriaan. Opinnäytetyön ohjaajan ansiosta opinnäytetyömme sisältö tarkentui.

Haasteelliseksi koimme sen, että meidän tuli käsitellä aihetta laajemmin kuin olimme kuvitelleet. Opinnäytetyössämme käsitelimme muun muassa turvallisuutta, koulukiusaamista sekä turvallista ja viihtyisää kouluympäristöä, joita emme osanneet ottaa huomioon vielä kyselylomaketta laatiessamme.

Koemme onnistuneemme kyselylomakkeen laatimisessa, koska sen avulla olemme saaneet monipuolisesti vastauksia opinnäytetyömme tutkimustehtäviin.

Avoimien kysymysten ansioista saimme vastauksia siihen, miten Pajuluoman koulu voisi kehittää iltapäivätoimintaa jatkossa. Mielestämme olemme onnistuneet opinnäytetyön tekemisessä hyvin, ottaen huomioon, että tämä oli molempien ensimmäinen opinnäytetyö.

Arviointimme tuloksena lapset ja vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä iltapäivätoiminnan järjestämiseen, ajankohtaan, ohjaajiin ja sen monipuolisuuteen. Tiedottamista viikko- ja kausiohjelmasta vanhemmat toivoivat olevan nykyistä enemmän. Lisäksi toivottiin, että lapsilla olisi rauhallinen tila tehdä kotitehtäviä ja, että iltapäivätoimintaa laajennettaisiin aamupäivätoimintaan.

Havaintimme, että lapsilla oli iltapäivätoiminnassa paljon erilaisia virikkeitä ja he saivat itse päättää, mitä vapaa-ajallaan tekivät. Jokaisella havainnointikerralla huomasimme, että kaikilla lapsilla oli kaveri eikä kenenkään tarvinnut olla yksin. Yhdellä havainnointikerralla lapset katsoivat elokuvaa. Elokuvaa ei käsitelty mitenkään ennen sen katsomista tai sen jälkeen. Mielestämme olisi ollut hyvä kertoa, mitä elokuvassa tapahtuu ja lopuksi käsitellä yhdessä lasten kanssa elokuvan tapahtumia.

Välipalasta oli lista iltapäivätoiminnan seinällä, mutta aina se ei pitänyt paikkansa. Havaintimme, että välipala ei aina ollut terveellistä. Tarjolla oli esimerkiksi makkaraa ja suklaakakkua. Kävimme havainnoimassa vain kolme kertaa, joten välipalan laatua ei voi sen mukaan yleistää epäterveelliseksi. Yhdellä kerralla tarjolla oli myös salaattia, mutta sitä otti lapsista vain muutama. Lapset eivät olleet ylipainoisia iltapäivätoiminnassa ja terveellisillä välipaloilla ylipainoa voidaan edelleenkin ennaltaehkäistä. Lapset saivat ottaa välipalalla mitä halusivat. Jokaisella havainnointikerralla lapsille oli välipalalla tarjolla rasvatonta maitoa, leipää, levitettä, kiisseliä sekä muroja. Lapset pesivät ja käyttivät käsidesiä ennen välipalalle menoa. Lapsista valittiin järjestäjä, joka auttoi pöytien kattamisessa ja siivoamisessa. Jokainen lapsi vei omat astiansa ja roskansa pois. Mielestämme on hyvä, että lapsille opetetaan iltapäivätoiminnassa siisteyskasvatusta ja kotitöitä.

Mielestämme hiljaiset hetket olivat koululaisten iltapäivätoiminnassa levottomia jokaisena kolmena havainnointikertana. Yhdellä havainnointikerralla lapset eivät jaksaneet keskittyä sadun kuuntelemiseen, koska odottivat liikuntasaliin pääsyä. Hiljaista hetkeä varten voisi hankkia mukavat ja kevyet, helposti siirrettävät patjat, joiden päälle lapset voisivat mennä kuuntelemaan satua. Lisäksi tilasta voisi tehdä hämärämmän, mikä rauhoittaisi lapsia. Aikaa voisi varata hiljaiselle hetkelle enemmän. Olisi myös hyvä, että ennen ja jälkeen sadun olisi rauhallista musiikkia, jotta lapset ehtisivät rauhoittua.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille. [Verkojulkaisu]. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [Viitattu 13.5.2010.].
Saatavana:
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf
- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2005. Persoona. 2, Kehityopsykologia. 3. uud. p. Helsinki: Edita.
- Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2001. Persoona. 2. uud. p. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita.
- Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä: yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5. - 6. uud. p. Helsinki: Edita.
- Hietala, P., Inkinen, T., Kangassalo, M., Kivimäki, R., Lahikainen, A. & Mäyrä, F. 2005. Lapsuus mediamaailmassa: näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Tampere: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. 5. uud. p. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Honkinen, P-L. 2010. Nuorten elämäntilannetta on tuettava. Lapsuusiän käyttöhäiriöt ennustavat elämäntilannan ongelmia nuoruudessa. Duodecim 126 (1), 5 - 6.
- Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja.

- livonen, E. 2009. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan lainsäädännön toimivuus, toiminnan laatu ja muutostarpeet. [pdf-julkaisu]. Opetusministeriö. [Viitattu 14.5.2010.]. Saatavana: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/tr08.pdf?lang=fi>
- Kananen, J. 2008. Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Komsi, S. xxx.xxx@xxx.fi 23.3.2010. Vastauksia iltapäivätoiminnasta. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Satu Saunanen. [Viitattu 5.9.2010.].
- Kouluruokailusuositus. 2008. [pdf-julkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 13.5.2010.]. Saatavana: http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kännö, P., Laamanen, A., Stenvall, K. & Säillä, E. 2003. Opetustoimen laadun arviointiperusteet. Helsinki: Efektia.
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. 48 §. Aamu- ja iltapäivätoiminta. [Viitattu 12.5.2010.]. Saatavana:<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=iltap%C3%A4iv%C3%A4toiminnan%20tavoitteet>
- Mattila, H. 1999. Lomakekysely asiakaspalautteen hankkimismenetelmänä: esimerkkinä Kelan asiakaspalvelututkimus. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

- Mäkinen, M. 2009. [pdf-julkaisu]. Digitaalinen voimistaminen paikallisten yhteisöjen kehittämisessä. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. [Viitattu 16.6.2010.]. Saatavana: <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7642-6.pdf>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimuseetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nissi, A. 2009. Lapsille tarjolla aamulla ja iltapäivällä toimintaa E-P:lla. Ilkka (153), 2.
- Nuikkinen, K. 2005. Terveellinen ja turvallinen koulurakennus. Helsinki: Opetushallitus.
- Saaranen, T., Sormunen, M., Tossavainen, K. & Turunen, H. 2008. Osallistava toimintatutkimus terveyden edistämässä – lapsen terveysoppiminen kodin ja koulun tukemana. Hoitotiede 20 (6), 407 - 415.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Helsinki: Minerva.
- Saha, M-T. 2009. Lihava nuori. Duodecim 125 (18), 1967 - 1971.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen: kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Seinäjoen kaupungin opetustoimi. 2010. [Verkkosivu]. Pajuluoman koulu. [Viitattu 12.9.2010.]. Saatavana: http://koulu.seinajoki.fi/pajuluoma/pajuluoman_koulu.html
- Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. [pdf-julkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 11.5.2010.]. Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthu.pdf>
- Tilus, P. 2004. Pelistä pois?: huolehtivan koulun haaste. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksen toteuttamiseksi. 2003. [pdf-julkaisu]. Helsinki: Edita. [Viitattu 21.6.2010.] Saatavana: <http://www.evira.fi/attachments/vrn/toimintaohjelma2003.pdf>

Uusimäki, S. Päivitetty 1.6.2010. Inform kampanjoi lasten ja nuorten ylipainoa vastaan. [Viitattu 24.6.2010.]. Saatavana: http://www.seamk.fi/Suomeksi/Etsitko_palveluja/Uutiset

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. 2001. [pdf-julkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 12.5.2010.]. Saatavana: <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

LIITE 1. Perusopetuslaki
Perusopetuslaki 21.8.1998/628

8 a luku (19.12.2003/1136)

Aamu- ja iltapäivätoiminta

48 a § (19.12.2003/1136)

«Tavoitteet» ja perusteet

Aamu- ja «iltapäivätoiminnan» tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä sekä lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Lisäksi aamu- ja «iltapäivätoiminnan» tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta.

Aamu- ja «iltapäivätoiminnan» tulee tarjota lapsille monipuoliset mahdollisuudet osallistua ohjattuun ja virkistävään toimintaan sekä mahdollistaa lepo rauhallisessa ympäristössä, ammattitaitoisen ja tehtävään soveltuvan henkilön valvonnassa.

Opetushallitus päättää tässä laissa tarkoitetun aamu- ja «iltapäivätoiminnan» tavoitteista ja keskeisistä sisällöistä (aamu- ja «iltapäivätoiminnan» perusteet). Opetushallitus valmistelee perusteet yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen kanssa.

48 b § (19.12.2003/1136)

Järjestäminen ja laajuus

Kunta voi järjestää ja hankkia tämän lain mukaista aamu- ja iltapäivätoimintaa. Jos kunta järjestää tai hankkii tämän lain mukaista aamu- ja iltapäivätoimintaa, tulee sitä tarjota kunnassa toimivien koulujen ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille sekä muiden vuosiluokkien osalta 17 §:n 1 momentissa tarkoitetuille oppilaille kunnan päättämässä laajuudessa. (24.6.2010/642)

L:lla 642/2010 muutettu 1 momentti tulee voimaan 1.1.2011. Aiempi sanamuoto kuuluu:

Kunta voi järjestää ja hankkia tämän lain mukaista aamu- ja iltapäivätoimintaa. Jos kunta järjestää tai hankkii tämän lain mukaista aamu- ja iltapäivätoimintaa, tulee sitä tarjota kunnassa toimivien koulujen ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille sekä muiden vuosiluokkien osalta 17 §:n 2 momentissa tarkoitetuille oppilaille kunnan päättämässä laajuudessa.

Aamu- ja iltapäivätoimintaan tulee hakea kunnan edellyttämällä tavalla. Kunnan tulee etukäteen ilmoittaa aamu- ja «iltapäivätoiminnan» järjestämiskoista, toi-

minnan alkamis- ja päättymisajankohdasta sekä siitä, miten sen järjestämään tai hankkimaan aamu- ja iltapäivätoimintaan haetaan. Otettaessa lapsia aamu- ja iltapäivätoimintaan heihin on sovellettava yhdenvertaisia valintaperusteita.

Kunta voi järjestää aamu- ja iltapäivätoimintaa itse tai yhdessä muiden kuntien kanssa taikka hankkia palvelut muulta julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta. Kunta voi myös hankkia palvelut antamalla tähän tarkoitukseen avustusta palvelujen tuottajalle. Toimintaa järjestettäessä tulee ottaa huomioon eri kieliryhmien tarpeet. Kunta vastaa siitä, että sen hankkimat palvelut järjestetään tämän lain mukaisesti. Aamu- ja iltapäivätoimintaa järjestettäessä tulee ottaa huomioon, että niillä toimintaan osallistuvilla lapsilla, joilla on 32 §:n mukainen oikeus koulumatkатууun, on mahdollisuus käyttää tätä etuutta.

Aamu- ja iltapäivätoimintaa tulee tarjota joko 570 tuntia tai 760 tuntia koulun työvuoden aikana kullekin toimintaan osallistuvalla lapselle. Toimintaan osallistuminen on lapselle vapaaehtoista. Toimintaa voidaan järjestää koulun työvuoden aikana arkipäivisin pääsääntöisesti kello 7.00–17.00 välisenä aikana. Toimintaa suunniteltaessa tulee olla yhteistyössä kotien ja toiminnan järjestäjien kanssa. Kunnan tulee hyväksyä tässä laissa tarkoitettua aamu- ja iltapäivätoimintaa varten toimintasuunnitelma. Valtioneuvoston asetuksella voidaan antaa tarkempia säännöksiä toimintasuunnitelman sisällöstä. (8.12.2006/1081)

48 c § (19.12.2003/1136)

Arviointi

Aamu- ja «iltapäivätoiminnan» arvioinnin tarkoituksena on turvata 48 a §:n mukaisen tavoitteiden toteutuminen. Kunnan tulee arvioida antamaansa tai hankkimaansa aamu- ja iltapäivätoimintaa sekä osallistua toimintansa ulkopuoliseen arviointiin. Arviointien keskeiset tulokset tulee julkistaa.

48 d § (19.12.2003/1136)

Oikeus turvalliseen toimintaympäristöön ja opintososiaalisiin etuihin

Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on oikeus turvalliseen toimintaympäristöön. Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapselle on tarjottava välipala. Aamu- ja iltapäivätoiminnassa sattuneen tapaturman hoito on lapselle maksuton.

48 e § (19.12.2003/1136)

Henkilöstö

Aamu- ja iltapäivätoiminnassa tulee olla toiminnan järjestämistapa huomioon ottaen riittävä määrä ammattitaitoisia ohjaajia. Aamu- ja «iltapäivätoiminnan» ohjaajien kelpoisuusvaatimuksista säädetään valtioneuvoston asetuksella.

48 f § (19.12.2003/1136)

Maksut

Aamu- ja iltapäivätoiminnasta voidaan määrätä kuukausimaksu. Kunta päättää aamu- ja iltapäivätoiminnasta perittävien kuukausimaksujen määrästä, joka saa olla 570 tunnin osalta enintään 60 euroa ja 760 tunnin osalta enintään 80 euroa. Maksu voidaan periä jokaiselta sellaiselta kuukaudelta, jona lapsi osallistuu aamu- tai iltapäivätoimintaan. Jos aamu- ja iltapäivätoimintaa annetaan enintään 10 päivänä kuukaudessa, peritään vain puolet maksusta. Samoin jos lapsi ei sairautensa vuoksi voi kalenterikuukauden aikana osallistua aamu- tai iltapäivätoimintaan yli 10 päivänä, maksusta peritään vain puolet. Jos sairaudesta aiheutuva poissaolo kestää koko kalenterikuukauden, maksua ei peritä. Jos lapsi ei muusta syystä osallistu toimintaan koko kalenterikuukautena, maksuna peritään puolet kuukausimaksusta. Toimintaan osallistumisesta ei voida periä muita maksuja. (8.12.2006/1081)

Maksu voidaan jättää perimättä tai sitä voidaan alentaa, jos huoltajan elatusvelvollisuus, toimeentuloedellytykset tai huollolliset näkökohdat huomioon ottaen siihen on syytä.

LIITE 2. Havainnointisuunnitelma

Käymme havainnoimassa Pajuluomankoulun iltapäivätoimintaa 2 - 4 kertaa maaliskuun huhtikuun aikana pari tuntia kerrallaan. Havainnoimme tarkkailemalla, mutta ensimmäisillä kerroilla osallistumme hieman myös toimintaan, jotta lapset tottuisivat meidän läsnäoloomme. Lapsille kerromme, että teemme opinnäytetyötä aiheesta Iltapäivätoiminnan arviointi Pajuluoman koululla. Kerromme, että olemme muutaman kerran mukana iltapäivätoiminnassa havainnoimassa sitä, millaista iltapäivätoiminta Pajuluoman koululla on. Kerromme lapsille, että he voivat pelata ja leikkiä ihan normaalisti eikä meidän läsnäoloamme tarvitse jännittää. Teemme iltapäivätoiminnasta havaintoja, jotka kirjoitamme paperille.

Havainnoimalla pyrimme saamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Kuinka iltapäivätoiminta tukee kodin ja koulun kasvatustyötä?

Kuinka iltapäivätoiminta vaikuttaa lapsen tai perheen elämäntapoihin (välipalat)?

Kuinka iltapäivätoiminnassa on järjestetty aikaa levolle ja leikille?

Kuinka lapset tulevat toimeen keskenään?

Kohdellaanko lapsia tasapuolisesti?

Kuinka iltapäivätoiminta edistää lapsen hyvinvointia?

Kuinka iltapäivätoiminta ehkäisee lapsen syrjäytymistä?

Ohjaajassa kiinnitämme huomiota:

- ammattimaisuuteen
- lasten kanssa toimimiseen
- rajojen asettamiseen

Ohjaajalta aiomme kysyä:

- Mihin aikaan iltapäivätoimintaa järjestetään?
- Kuinka iltapäivätoiminta tukee lapsen eettistä kasvua?
- Kuinka iltapäivätoiminta tukee kodin ja koulun kasvatustyötä?

- Onko iltapäivätoiminnan järjestämiselle jokin suunnitelma? Jos on, niin millainen?
- Miten iltapäivätoiminta tukee lapsen tunne-elämän kehitystä?
- Kuinka iltapäivätoiminta vaikuttaa lapsen tai perheen elämäntapoihin?
- Kuinka iltapäivätoiminnassa on järjestetty aikaa levolle ja leikille?
- Kuinka iltapäivätoiminta edistää lapsen hyvinvointia?
- Kuinka iltapäivätoiminta ehkäisee lapsen syrjäytymistä?
- Kuinka iltapäivätoiminta edistää lapsen tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa?
- Kuinka iltapäivätoiminta lisää lapsen osallisuutta?

LIITE 3. Lomakekysely**Osio 1**

Osion 1 kysymykset käsittelevät valtakunnallisten ja INFORM -hankkeen tavoitteiden toteutumista Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnassa. Osion 1 kysymyksiin voitte vastata ympyröimällä mielestänne sopivimman vaihtoehdon 1 - 5 väliltä. 1= heikoin arvio ja 5= korkein arvio.

- | | |
|---|-----------|
| 1.1 Oletteko tyytyväinen iltapäivätoiminnan ajankohtaan? | 1 2 3 4 5 |
| 1.2 Onko iltapäivätoiminta vastannut odotuksianne? | 1 2 3 4 5 |
| 1.3 Onko iltapäivätoiminta mielestänne tukenut kodin ja koulun kasvatustyötä? | 1 2 3 4 5 |
| 1.4 Onko iltapäivätoiminta vaikuttanut lapsenne tai perheenne elämäntapoihin? | 1 2 3 4 5 |
| 1.5 Ehkäiseekö iltapäivätoiminta mielestänne lasten ylipainoa? | 1 2 3 4 5 |
| 1.6 Onko lapsenne saanut iltapäivätoiminnan kautta uusia ystäviä? | 1 2 3 4 5 |
| 1.7 Ennaltaehkäiseekö iltapäivätoiminta lapsenne syrjäytymistä ja lisääkö se lapsenne osallisuutta? | 1 2 3 4 5 |
| 1.8 Onko iltapäivätoiminnassa sopivasti lepoa ja leikkiä? | 1 2 3 4 5 |
| 1.9 Kohdellaanko lapsia iltapäivätoiminnassa mielestänne tasapuolisesti? | 1 2 3 4 5 |
| 1.10 Onko iltapäivätoiminta mielestänne tukenut lapsenne tunne-elämän kehitystä? | 1 2 3 4 5 |
| 1.11 Onko iltapäivätoiminta mielestänne tukenut lapsenne eettistä kasvua? | 1 2 3 4 5 |
| 1.12 Edistääkö iltapäivätoiminta mielestänne lapsenne hyvinvointia? | 1 2 3 4 5 |
| 1.13 Edistääkö iltapäivätoiminta mielestänne lapsenne tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa? | 1 2 3 4 5 |
| 1.14 Tukeeko iltapäivätoiminta mielestänne lapsenne psyykkistä hyvinvointia? | 1 2 3 4 5 |

Osio 2

Osion 2 kysymykset käsittelevät iltapäivätoiminnan ohjaamista vanhempien ja lasten kokemana.

2.1 Oletteko tyytyväinen iltapäivätoiminnan ohjaajiin ja heidän ammattitaitoon?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, miksi?

2.2 Millaisia ominaisuuksia arvostat iltapäivätoiminnan ohjaajassa?

Seuraavaan kysymykseen voitte vastata ympyröimällä mielestänne sopivimman vaihtoehdon 1 - 5 väliltä. 1= heikoin arvio ja 5= korkein arvio.

2.3 Onko yhteydenpito iltapäivätoiminnan ohjaajan kanssa sujuvaa? 1 2 3 4 5

LIITE 4. Saatekirje

Hyvät 1. - ja 2. - luokkalaisten vanhemmat

11.3.2010

Olemme Seinäjoen ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan yksikön sairaanhoitajaopiskelijoita. Arvioitu valmistumisaikamme on jouluna 2010. Teemme opinnäytetyötä aiheesta *Koululaisten iltapäivätoiminnan arviointi Pajuluoman koululla*. Opinnäytetyömme kuuluu INFORM - hankkeeseen. INFORM - hanke on kolmivuotinen ja Euroopan laajuinen hanke, jonka tavoitteena on lasten ylipainon ehkäiseminen.

Ohessa Teille kyselylomake, jolla kartoitamme Teidän ja lapsienne kokemuksia Pajuluoman koulun iltapäivätoiminnasta. Toivomme, että vastaatte kyselyyn pohdittuanne kysymyksiä lastenne kanssa. Kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti ja siihen voi vastata nimettömänä. Kyselylomakkeen voitte palauttaa oheisessa kirjekuoressa iltapäivätoiminnan ohjaajalle.

Kiitos vastauksistanne!

Ystävällisesti

Sinikka Rämäkkö ja Satu Saunanen

Sinikka.Ramakko@seamk.fi

Satu.Saunanen@seamk.fi

Pyydämme palauttamaan vastauksenne 16.4.2010 mennessä.

LIITE 5. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Tutkimustehtävä	Alkuperäinen ilmaus/lausuma	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Millainen on hyvä iltapäivätoiminnan ohjaaja lasten ja vanhempien kokemana?	<p>”...jämäkkyys, reiluus ja tasapuolisuus...”</p> <p>”...pitää tarvittaessa kuria ja järjestystä...”</p> <p>”...jämäkkyys, taito pitää kuria ”lempeästi”...”</p> <p>”...kaikkien lasten huomioiminen ja lasten arvostaminen, jonka myös osaa näyttää lapsille, aitoa välittämistä, koska lapsi tukeutuu aikuiseen...”</p> <p>”...kuuntelee lapsia...”</p> <p>”...tulee lasten kanssa hyvin toimeen ja osaa keskustella heidän kanssaan, osaa tarvittaessa puuttua arkoihinkin asioihin...”</p> <p>”...luotettavuus, avoimuus, ystävällisyys, jämäkkyys, tasa-arvo...”</p> <p>”...rehellinen, tasapuolinen...”</p> <p>”...alalle sopiva koulutus...”</p> <p>”...suunnitelmallisuus, iloisuus, kekseliäisyys/luovuus...”</p>	<p>Jämäkkyys, rajojen asettaminen</p> <p>Sosiaaliset taidot</p> <p>Ammattitaitoisuus</p>	<p>Sopivuus alalle</p>

<p>Mitkä ovat lasten ja vanhempien asettamat iltapäivätoiminnan haasteet tulevalle?</p>	<p>"...omia leikkitiloja enemmän, niihin voisi leikkiporukka vetäytyä leikkimään..."</p> <p>"...leluja ja virikkeitä saisi olla vielä enemmän..."</p> <p>"...paljon kivaa puuhaa..."</p> <p>"...mahdollisimman vähän kaikille yhteisiä, pakollisia leikkejä..."</p> <p>"...voisiko olla oma nurkkaus/huone, missä läksyjä voisi tehdä rauhassa tai sitten niin, että kaikki tekevät läksyt yhtäaikaan, jolloin rauhaa olisi kaikille samanaikaisesti?..."</p> <p>"...voisiko toimintaa laajentaa aamupäivätoimintaan? Erityisesti klo 10 alkavat kouluammut lapselle hankalasti kuluva aamu, kun lapsi jää yksin kotiin odottelemaan koulun alkua..."</p> <p>"...olisi hyvä, jos kerhomahdollisuus myös aamulla, jos lapsella esim. koulu alkaa klo 10.00..."</p> <p>"...tiedottamista iltapäivätoiminnan viikko-/kausiohjelmasta voisi olla enemmän..."</p> <p>"...onko kerhossa vetäjiä tarpeeksi monta päivittäin?..."</p> <p>"...olisiko vanhemmille (3-luokasta ylöspäin) lapsille mahdollista järjestää jonkinlaista toimintaa omana ryhmänä esim. parina päivänä viikossa?..."</p>	<p>Ohjattua ja vapaata toimintaa sopivassa suhteessa</p> <p>Mahdollisuus tehdä kotitehtäviä</p> <p>Iltapäivätoiminnan laajentaminen aamupäivätoimintaan</p> <p>Tiedottaminen</p> <p>Ohjaajien määrä</p> <p>Kerhotoiminnan järjestäminen</p>	<p>Iltapäivätoiminnan kehittäminen</p>
--	---	---	---

