

LIIKUNTA-AKTIVAATTORIN  
VAIKUTUKSET NIEMELÄN  
YHTENÄISKOULUSSA

Ala- ja yläkouluikäisten itse ilmoittamat muutokset liikunta-  
aktiivisuudessa ja liikunnan kokemisessa

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö AMK  
Syksy 2010  
Hannele Maja  
Katja Mäkelä

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

MAJA, HANNELE & MÄKELÄ, KATJA: Liikunta-aktivaattorin vaikutukset  
Niemelän yhtenäiskoulussa  
Ala- ja yläkouluikäisten itse ilmoittamat muutokset liikunta-aktiivisuudessa ja  
liikunnan kokemisessa

Lasten liikunnan suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 69 sivua, 13 liitesivua  
Syksy 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia liikunta-aktivaattorin vaikutuksia ala- ja yläkouluikäisten liikuntakäyttäytymisessä. Tarkoitus oli selvittää, pystyykö liikunta-aktivaattori lisäämään ala- ja yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuutta niin koulu- kuin vapaa-ajalla, sekä pystyykö hän vaikuttamaan oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen ja –asenteisiin. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta sekä oman liikunnallisuuden kokemista.

Tämä tutkimus on osa aktiivisen välituntitoiminnan kehittämishanketta (AVTKN-hanke), joka toteutettiin yhteistyössä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön kanssa. Hanketta toteuttamaan palkattiin liikunta-aktivaattori. Tutkimuskouluna toimi Niemelän yhtenäiskoulu Heinolasta ja verrokkikouluiksi valittiin Seminaarin alakoulu ja Lyseonmäen yläkoulu. Tutkimus toteutettiin pitkätaistutkimuksena kahdessa osassa: syksyllä 2009 tehtiin alkukartoitus ja keväällä 2010 loppukartoitus. Kyselyyn vastasivat 4. ja 5. sekä 7. luokkalaiset oppilaat. 4. ja 5. luokkia oli yhteensä kolme niin kuin oli 7. luokkiakin.

Niemelän yhtenäiskoululla tapahtui merkittävä muutos liikunnasta pitämisessä sekä alakoulu- ( $p=0,027$ ) että yläkouluikäisillä ( $p=0,002$ ) lukuvuoden aikana. Liikunta koettiin entistä mielekkäämmäksi, johon liikunta-aktivaattorilla on ollut vaikutusta. Samaan aikaan verrokkikouluilla liikunnasta pitäminen oli laskenut. Välituntiliikunnan kasvu ei ollut merkittävää alakouluikäisillä, mutta tuloksista on havaittavissa, että he olivat luonnostaankin erittäin aktiivisia. Yläkouluikäisillä tapahtui aktivoitumista kävelyn määrässä välituntisin. Vapaa-ajan liikunnan harrastamista liikunta-aktivaattori ei pystynyt lisäämään.

Liikunta-aktivaattorilla oli lukuvuoden aikana suuri haaste ala- ja yläkouluikäisten oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Hän pystyi vaikuttamaan oppilaiden liikunnasta pitämiseen positiivisesti, mikä on jo itsessään tärkeä asia. Tässäkin tutkimuksessa on nähtävissä se tosiasia, että aktiivisemmat ovat yhä aktiivisempia ja passiiviset yhä passiivisempia, vaikka liikunta-aktivaattori pyrki toimimaan kaikkien oppilaiden liikunnan lisääjänä. Tärkeää olisi saada syrjäytymisvaaran alla olevat oppilaat mukaan liikuntatoimintaan.

Avainsanat: liikunta-aktivaattori, liikunta-aktiivisuus, välituntiliikunta, liikuntakäyttäytyminen.

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

MAJA, HANNELE & MÄKELÄ, KATJA: The sport activator's effects on Niemelä comprehensive school  
The changes in physical activity and physical behavior

Bachelor's Thesis in children's physical education, pages 69, appendices 13  
Autumn 2010

## ABSTRACT

---

The purpose of this bachelor's thesis was to explore the effects of a sport activator on the sport behavior of students in elementary and junior high school. The purpose was to clarify if it's possible that a sport activator could improve students' sport activity, sport behavior and sport attitudes both at school and after school time. When speaking of sport behavior, it considers one's sport activity and how they feel about their own physical activity.

This research was a part of a bigger project the purpose of which was to activate students' recesses. The research was executed in a co-operation with Haaga-Helia University of Applied Sciences. A sport activator was hired to put the project in action. The target school in this project was Niemelä comprehensive school and the comparison schools were Seminaari elementary school and Lyseonmäki junior high school. The first part of the research was completed in autumn 2009 and the second part in spring 2010. The questionnaire was answered by students from one 4<sup>th</sup> grade class, two 5<sup>th</sup> grade and three 7<sup>th</sup> grade classes.

There occurred a significant change in the positive attitudes towards physical activity among the students of Niemelä comprehensive school. Physical activity was experienced even more pleasant thanks to the work of the sport activator. In the comparison school the results were the opposite. The increase of the physical activity during recesses wasn't significant among students' under the age 13, even though the sport activator tried hard to activate them. However, the results show that students from elementary school were already physically active unlike the students from junior high school who became more active by walking more often during the recesses. Students' physical activity after school time could not be increased by the sport activator.

The sport activator had a positive effect on students' attitudes towards physical activity which is a big accomplishment. The common known fact, which is also seen in the results of this project, is that the physically active students became more active and the passive ones became more passive. It would be important to activate those students who are already in danger to be isolated.

Key words: sport activator, physical activity, physical activity during recesses, sport behavior.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	3
2.1	Liikunnan vaikutukset	3
2.2	Lasten ja nuorten fyysinen passiivisuus ja sen tuomat ongelmat	5
2.3	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset	7
2.4	Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	8
2.4.1	Yksilölliset tekijät	8
2.4.2	Sosiaalinen ympäristö	9
2.4.3	Fyysinen ympäristö	11
2.4.4	Kunnan liikuntatarjonta	12
3	KOULULIIKUNTA	14
3.1	Koululiikunnan tämänhetkinen tila	14
3.2	Välituntiliikunta	16
3.3	Liikuntakerhot	18
3.4	Liikuntatunnit	21
4	KOULUAJAN ULKOPUOLINEN LIIKUNTA	23
4.1	Koulumatkaliikunta	23
4.2	Organisoitu liikuntaharrastus	23
4.3	Arkiliikunta	24
5	AKTIIVISEN VÄLITUNTITOIMINNAN KEHITTÄMISHANKE	26
5.1	Hankkeen kuvaus	26
5.2	Tavoitteet	28
6	TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS	29
7	MENETELMÄT	30
7.1	Kohderyhmä	30
7.2	Tutkimusasetelmsa	30
7.3	Kyselymenetelmä	31
7.4	Tilastolliset tarkastelut	33
8	TUTKIMUSTULOKSET	35
8.1	Muuttuiko liikunta-aktiivisuus kouluajalla?	35
8.1.1	Liikunnan osuus välitunneista	35

8.1.2	Välitunti liikunta	37
8.1.3	Pelien ja leikkien keksiminen sekä niihin osallistuminen	38
8.2	Muuttuiko liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla?	39
8.2.1	Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla	39
8.2.2	Hikoiluliikunnan määrä viikossa vapaa-ajalla	41
8.2.3	Viikottaisen koulumatkaliikunnan määrä	42
8.2.4	Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa	43
8.2.5	Vanhempien ja muiden perheenjäsenten houkuttelu liikuntaan	44
8.3	Muuttuiko liikunnan kokeminen?	46
8.3.1	Liikunnan harrastamisesta pitäminen	46
8.3.2	Hikiliikunnasta pitäminen	48
8.3.3	Muiden peleihin/leikkeihin itsensä tervetulleeksi kokeminen	50
9	POHDINTA	52
9.1	Liikunnan kokeminen	52
9.2	Liikunta-aktiivisuus kouluajalla	53
9.3	Liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla	55
9.4	Kehittämissideat, jatkotutkimuskohteet sekä luotettavuustarkastelu	57
	LÄHTEET	62
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Suomalaiset lapset ja nuoret elävät tietotekniikan maailmassa, jossa viihde-elektroniikka on hyvin suuri osa monen alle 18-vuotiaan arkea. Lapsista ja nuorista noin 20 % on ylipainoisia, ja yhä useammalla monet kansantaudit tulevat vaikeuttamaan heidän elämäänsä aikuisiässä – ne saavat alkunsa jo murrosiässä. Epäterveelliset elämäntavat opitaan jo lapsuudessa, eikä niistä pois pääseminen vanhemmiten ole enää helppoa. (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2010.) Nykyään matkapuhelimet ja tietokoneet ovat helpottaneet kavereihin yhteydenpitoa, mikä on vähentänyt hyötyliikunnan määrää. Erilaiset pelikonsolit ja tietokonepelit ovat korvanneet pihapelit ja – leikit.

Perusliikunnan määrän väheneminen on johtanut yksipuoliseen harjoitteluun, kun jo hyvin nuorena on valittava laji, jota aikoo harrastaa. Fyysinen kuormitus ei ole tällöin tasapainoista ja monipuolista, mikä omalta osaltaan johtaa fyysisen kehityksen ongelmiin ja jopa kehityksen pysähtymiseen. (Hakkarainen 2009.) Ohjattu liikunta on noussut omatoimisen liikunnan edelle (Toivanen 2009). Edellä mainittua todistaa Kansallinen liikuntatutkimuksen 2005–2006 raportti. Urheiluseuroissa 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntaa harrastaa 42 %, mutta kuitenkin joka kolmas heistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006).

Koulumaailmassa on myös tapahtunut muutoksia. Koululiikunnan määrää on vähennetty, vaikka koulumaailmassa liikunnalla on tärkeä merkitys lasten ja nuorten jaksamiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Telema & Karhila 1994, 156). Koulusta on tullut yhä merkittävämpi lasten ja nuorten liikuttaja. Menneinä vuosikymmeninä tilanne oli toinen – lapset ja nuoret liikkivat luonnostaan vapaa-ajallaan paljon. (Heinkinaro-Johansson, McKenzie & Johansson 2009, 5.)

Välitunnit kattavat merkittävän osan koulupäivästä. Kouluviikon aikana lapset viettävät välitunnilla noin viisi tuntia, mikä on enemmän kuin aika, joka käytetään yhteen kouluaineeseen viikon aikana. Välitunnit voisivat tarjota kouluissa lapsille ja nuorille ajan, jolloin he olisivat fyysisesti aktiivisia (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 51). Suurin osa alakouluikäisistä lapsista leikkii ja pelaa erilaisia pele-

jä kavereidensa kanssa välituntisin, mutta 10 ikävuoden saavuttamisen jälkeen alkaa tapahtua inaktivoitumista. Lapset ja nuoret kaipaavat toisinaan ohjaajia kannustamaan liikkumaan ja uusien pelien ja leikkien keksimiseen. Yksin piha-alueen uudistaminen ei riitä. (Toivonen 2009.)

Niemelän yhtenäiskoulussa Heinolassa toteutettiin lukuvuonna 2009–2010 aktiivisen välituntitoiminnan kehittämishanke (AVTKN-hanke), jonka toteuttajaksi palkattiin liikunta-aktivaattori. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli hyödyntää välitunnit liikunnallisesti ja vaikuttaa ala- ja yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen sekä -asenteisiin positiivisesti lisäten erilaisia virikkeitä heidän kouluarkeensa.

## 2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

### 2.1 Liikunnan vaikutukset

Aktiivisen liikunnan vaikutukset kasvavalla nuorella ilmenevät paitsi fyysisesti, myös psyykkisesti, sosiaalisesti ja toimintakyvyllyisesti (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2010). Terveen kasvun kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu kullekin kehityksen vaiheelle suositeltavalla tavalla. Kun tarkastellaan kohde-ryhmää, eli noin 10–12-vuotiaita lapsia, kyse on lajitaitojen oppimisen kulta-ajasta. Jotta tämä ikäkausi tulee hyödynnetyksi, täytyy lapsen saada riittävästi monipuolista harjoitusta. Kohonneen oppimisvalmiuden ja suoritustason vuoksi niin koululiikuntatunneilla kuin vapaa-ajan arkiliikunnassakin on tärkeää, että monipuolisuuden panostetaan ja että jokainen lapsi saa omaan tasoonsa nähden riittävästi haasteita. (Miettinen 1999, 16.)

Liikunnalliset elämäntavat ja asenteet opitaan jo nuorena, mistä johtuen vastuu lasten liikunta-aktiivisuudesta tulisi jakaa yhdessä koulutoimen, terveys- ja liikuntatoimen, muiden hallintokuntien sekä lasten vanhempien kesken (Hakkarainen 2009, 4-5). Oikean mallin opettamiseen tulee ryhtyä ajoissa, sillä juuri lapsuus ja nuoruus tarjoavat suurimmat mahdollisuudet vaikuttaa aktiivisuutta koskeviin asenteisiin aivan aikuisikään saakka (Karvinen ym. 2010). Lapsena omaksutulla terveellisellä elämäntapamallilla on iso merkitys myöhemmällä iällä ilmenevien kansansairauksien ehkäisyssä tai niiden riskitekijöiden kehittymisessä. Terveellisellä elämäntapamallilla on myös vaikutusta luuston kasvuun, sillä tutkimusten mukaan liikunnalla, oikeanlaisella ravinnolla sekä riittäväällä kalsiumin saannilla on noin 20 %:n vaikutus luun massan muodostumiseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on tärkeää, sillä ne luovat perustan akateemisten taitojen oppimiselle. Heikoksi koetut liikuntataidot eivät myöskään kannusta lapsia jatkamaan liikunnan parissa ja aiheuttavat näin passiivisuutta. Riittävä päivittäinen liikunta nimittäin rakentaa lapsen hermoverkkoja ja edistää oppimisvalmiuksia. Hermostollinen kehitys liittyy kiinteästi tiedolliseen kehitykseen: aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitykseen. Tiedollisen kehi-



tyksen välineinä toimivat motoriset perustaidot yhdessä havaintomotoristen taitojen kanssa. Erilaiset oppimisvaikeudet ja tarkkaavaisuushäiriöt liittyvätkin usein juuri motoriikan ongelmiin. Liukkonen (2009, 35) toteaa, että erilaisista oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla on havaittu heikkoa tasapainoa sekä kehon hahmotusta, vaikeuksia hahmottaa tilaa sekä mm. säädellä kehon voimaa ja kehon keskilinjan ylittäviä liikkeitä. Tämä vahvistaa sen, että motorinen ja kognitiivinen oppiminen kulkevat käsi kädessä. Lapsen kannalta paras tapa oppimisen ongelmien ehkäisemiseksi on monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus. Opetushallituksen teettämän tutkimuksen mukaan liikunnallisten lasten oppimisvalmius ja – menestys ovatkin vähän liikkuvia lapsia parempia (At least five a week 2010; Karvinen ym. 2010, 8).

Lapsen ja nuoren urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen ja positiivisen palautteen kautta lapsi oppii luottamaan omiin kykyihinsä ja kasvattamaan positiivista minäkuvaansa. (Miettinen 1999, 125–126.) Tutkimusten mukaan kouluviihtyvyys laskee merkittävästi alakoulun ylemmillä luokilla sekä yläkoulussa. Kolmasluokkalaisten innosta on yläkoulun 8. luokkalaisilla jäljellä enää vain 1 %. Tähän vaikuttavat lapsen koulumenestys sekä myönteinen minäkuva. Myönteisen minäkuvan kehittymisessä on tärkeää, että lapsi saa positiivista palautetta ja onnistumisen kokemuksia sekä sosiaalista tukea. Liikunnanopettajalla, -ohjaajalla ja valmentajalla on iso rooli tämän saavuttamisessa. Liikunta eroaa muista oppiaineista juuri siten, että siellä on helppo antaa positiivista palautetta ja korostaa niitä taitoja, joissa lapsi on hyvä. Liikuntatunnit on helppo eriyttää kullekin lapselle sopivan haasteelliseksi ja tukea näin myös kouluviihtyvyyttä. Pelien ja leikkien myötä kehittyy myös lapsen sosiaaliset taidot ja yhteistyökyky, mikä on tärkeää kaikessa opetuksessa. (Karvinen ym. 2010.)

Liimataisen (2000, 4-6) tekemän tutkimuksen mukaan myös auttamiskäyttäytymisen ja ystävämäärä kaikkien liikuntaharrastusmuuttujien ohella korreloivat positiivisesti koetun fyysisen pätevyyden ja itsearvostuksen kanssa. Tutkimus osoitti, että fyysiseen pätevyyteen ja itsearvostukseen vaikuttavat eri tekijät erisuuruksilla painotuksilla. Tämä vahvistaa sen, että liikuntaharrastuksessa ja koulun liikuntatunneilla täytyy huomioida harrastajien/oppilaiden yksilölliset erot, mikäli tavoit-

teena on sosiaalisten taitojen ja minäkäsityksen kehittäminen. Sosiaalisten taitojen ja suhteiden myötä kasvanut kouluviihtyvyys innostaa lapsia opiskelemaan ja keskittymään tunneilla. (Karvinen ym. 2010.)

Pelien ja leikkien myötä ei voi välttyä myöskään epäonnistumisten ja tappion kokemuksilta. Niitä ei sovi kuitenkaan väheksyä, sillä myös niiden kokeminen on tärkeää lapsen terveen minäkuvan kehitykselle. Tappion ja epäonnistumisen myötä lapsi oppii suhteellisuutta sekä arvostamaan myös muiden taitoja (Miettinen 1999, 126). Pelien ja leikkien myötä avautuu myös ainutlaatuinen tilaisuus pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä sekä sääntöjen noudattamista. Harvalla muulla tavalla saadaan luotua moraalikasvatuksen kannalta yhtä haasteellisia tilanteita (Liukkonen 2009, 35). Ilmapiirillä on kuitenkin suuri vaikutus siihen, miten kyseiset tilanteet koetaan, ja vaikuttavatko ne lapseen positiivisesti vai negatiivisesti. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa vastuu myönteisestä ilmapiiristä ja sen ylläpitämisestä kuuluu niin opettajalle kuin oppilaillekin (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

## 2.2 Lasten ja nuorten fyysinen passiivisuus ja sen tuomat ongelmat

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista 42 prosenttia harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006). Kuitenkaan näistä lapsista ja nuorista edes joka kolmas ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Samalla, kun seuratoiminta ja seuroissa tapahtuva ohjatun liikunnan määrä on kasvanut, on lasten vapaa-ajan liikunta vähentynyt. Pihapelien ja muiden aktiivisten ajanvietteiden tilalle ovat tulleet tietokone- ja konsolipelit sekä muut viihdelaitteet. Tämän lisäksi koulumatkaliikuntaa harrastetaan nykyään entistä vähemmän. Pyörällä ja jalan kulkemisesta on siirrytty entistä enemmän auto- ja bussikyyteihin. (LIITE 1.)

Lasten vähentynyt liikunta-aktiivisuus näkyy nuorten liikalihavuus- ja ylipaino-ongelmina, jotka ovat suomalaisille nuorille tehdyn terveystapatutkimuksen mukaan lisääntyneet huomattavasti viimeisenä kolmena vuosikymmenenä. Tutkimuksesta selvisi, että jo yli 20 % kaikista ikäryhmistä on liikapainoisia. Liikunta-aktiivisuuden lasku on johtanut kestävyyskunnan huononemiseen ja liikunnan

kokonaisuuden vähenemiseen aiheuttaen edellä mainitut lihavuus- ja ylipaino-ongelmat. (LIITE 1.)

Useimmat kansantaudit, kuten sydän- ja verisuonitaudit, juontavat jo lapsuudesta. Nuorten vähäinen liikunnallisuus ja epäterveelliset ruokatottumukset ovat johtaneet 2 – tyypin diabeteksen puhkeamiseen jo nuoruusiällä. Tämän todistaa myös se, että jo joka viides koululainen on ylipainoinen. Sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen lisäksi mm. tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sekä mielenterveyden ongelmat ovat kasvava huolenaihe ja saattavat tulevaisuudessa vaikuttaa jopa eliniän laskuun. Tämä tulee tapahtumaan, jos lasten elintapoihin ei puututa, ja sairauksien puhkeaminen varhaistuu. (Karvinen ym. 2010.)

Kuten edellä mainittiin, fyysisen aktiivisuuden väheneminen yhdessä huonojen elintapojen kanssa on yksi nuorten lihavuusepidemian suurimmista syistä. Tähän on johtanut omatoimisen liikunnan väheneminen vapaa-ajalla ja kouluissa. Karita Toivonen toteaa ”Näköaloja tulevaisuuteen - vipuvarrtta terveyteen” – seminaarissa, että lasten omaehtoisen liikunnan tulisi kattaa 2/3 ja ohjatun liikunnan 1/3 kaikesta liikunnasta, mutta nykyään luvut ovat juuri päinvastoin (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Yksi syy tähän löytyy vapaa-ajalta, jolloin suuri osa ajasta vietetään viihde-elektroniikan ja kotitehtävien parissa. Healy ym. (2007) kertovat, että 6-11-vuotiaat lapset ja nuoret istuvat 14 tunnin aikana 6,1 tuntia ja 16–19-vuotiaat 8,0 tuntia (Vuori & Laukkanen 2009, 5-6). Tämä on suuri riskitekijä niin nuorilla kuin aikuisillakin, sillä Levisen (2007) tekemän tutkimuksen mukaan perusaineenvaihdunnan energiankulutus on istuessa vain 1-2 kertaa suurempi kuin levossa (Vuori & Laukkanen 2009, 5).

Suomen Urheiluopiston Liikunta- ja terveystieteiden johtaja Harri Hakkarainen on huolestunut lasten ja nuorten fyysisen kunnan sekä liikunnan hypoteeseista. Elintapasairauksien lisääntymisen lisäksi Hakkarainen näkee suurena riskitekijänä perusliikunnan vähenemisen, ja siitä johtuvan ylikuormitusriskin kasvamisen. Vaikka lähes puolet lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, harjoittelun lajinomaistuminen johtaa perusliikunnan vähenemiseen. Nuorena aloitettu lajiharjoittelu kuormittaa kehoa liian yksipuolisesti ja ylikuormitusriski kasvaa. Tämä voi johtaa myöhemmin kehityksen pysähtymiseen. Pe-

rusliikunnasta ovat pois myös harjoitusmatkoihin kulutettu aika autossa tai muussa kulkuneuvossa. Hakkarainen pohtii seminaarissaan, vähentääkö urheiluseuratoiminta liikaa perusliikuntaa, ja tulisiko tämän urheiluseuratoiminnan sijaan keskittyä enemmän lähiliikuntaan. (Hakkarainen 2010.)

Itsensä kokeminen liikunnalliseksi on hyvin tärkeä asia lapselle ja nuorelle, jotta liikuntaa ylipäättänsä lähdetään harrastamaan. Mistä nuorelle syntyy käsitys itsestään, että hän ei olekaan liikunnallinen tyyppi? Edellä mainittuun asiaan voivat vaikuttaa esimerkiksi perhe tai kaverit. Lapsen tai nuoren liikkumattomuuden syy on tärkeä selvittää, jotta asiaan osataan puuttua oikealla tavalla. Nuoruusiän liikkumattomuus ennustaa myös aikuisiän liikkumattomuutta. Koulu on se instituutio, jonka kautta pystytään vaikuttamaan lähes kaikkiin nuoriin, sillä kaikki käyvät koulua. (Karvonen, Rahkonen & Nupponen 2008, 8-12.)

### 2.3 Lasten ja nuorten liikuntasuosituksat

Fyysisen aktiivisuuden kansallisen suosituksen mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä ja vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Liikunnan tulisi olla monipuolista, kullekin ikäluokalle sopivaa, hengästyttävää sekä rasittavaa. Nämä ovat vähimmäissuosituksat ja optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi tulisi liikkua tietenkin enemmän. (Tammelin, Karvinen & Laakso 2008, 6.) Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset eivät myöskään varastoidu, vaan liikuntaa on saatava viikon jokaisena päivänä. Liikunnan ohella huomiota tulee kiinnittää myös ruudun ääressä kulutettuun aikaan, jota päivää kohti saisi olla korkeintaan kaksi tuntia. Tarkasteltaessa liikunnan sosiaalista ja eettistä merkitystä on tärkeää korostaa liikunnan yhteistoiminnallisuutta ja omatoimisuutta, sekä välttää kilpailutilanteiden korostamista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Monipuolisen perusliikunnan lisäksi lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävällä tavalla. Tämän lisäksi päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta liikuntaa, jolloin hengästyy ja sydämen syke selvästi nousee. Tehokkaalla liikunnalla saadaan voimakkaampia ja edullisempia vaikutuksia elimistössä. Kestävyyskunnan kehittä-

tymisen sekä sydämen terveyden kannalta vaikutukset ovat positiivisempia kuin kevyt tehoinen liikunta. Ohjatussa liikunnassa tämä tulisi toteuttaa intervalli – tyyppisenä harjoitteluna, sillä pitkäkestoisia kovatehoisia urheilusuorituksia tulisi lapsilla välttää. Normaalisti lapsi kuitenkin pysähtyy ja lepää automaattisesti kuormituksen käydessä liian raskaaksi, joten omatoimisessa liikunnassa siihen ei tule liiaksi kiinnittää huomiota. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)



KUVIO 1. 3-18-vuotiaiden liikuntasuositus (UKK-instituutti)

## 2.4 Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

### 2.4.1 Yksilölliset tekijät

Yksilöllisistä tekijöistä iän ja sukupuolen on todettu olevan selvästi yhteydessä tutkittaessa kouluikäisten liikunta-aktiivisuutta. Yleisesti todettu havainto on, että pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikkujia, mutta kouluiän aikana tämä ero kaventuu pikkuhiljaa. Vaikka sukupuoliero pieneneekin, on silti todettu, että pojat liikkuvat tyttöjä intensiivisemmin. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 57.)

Liikunnasta pitäminen on yksi keskeinen tekijä siihen, että lapsi tai nuori haluaa harrastaa liikuntaa. Liikunnan on oltava kivaa, jotta siitä jaksaa innostua. 2000-luvulla on noussut keskeisempään rooliin omasta ulkomuodosta huolehtiminen. Yksi syy liikunnan harrastamiseen on se, että halutaan näyttää hyvältä. Nykyään ulkomuoto on paljon keskeisemmässä roolissa – se on tärkeä osa omaa identiteettiä. (Karvonen ym. 2008, 11–12.)

Painoindexillä on todettu olevan negatiivinen yhteys kouluikäisten liikuntaaktiivisuuteen. Negatiivinen yhteys voi tarkoittaa sitä, että ylipainoisuus voi jonkin verran rajoittaa liikuntaan osallistumista. (Laakso ym. 2007, 57.) AVTKN – hankkeella on pyritty vaikuttamaan kouluikäisten lasten ja nuorten innostamiseen liikkumaan, mikä myös voisi olla keino helpottaa lasten ja nuorten ylipaino-ongelmaa jossain määrin.

Psyykkisellä hyvinvoinnilla on keskeinen yhteys liikuntamotivaatioon ja –aktiivisuuteen. Hyvä itseluottamus ja minäkäsitys ovat positiivisessa yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Jos lapsi tai nuori kokee itsensä fyysisesti päteväksi, on ennustettavissa, että lapsi on liikunnallisesti myös aktiivinen. (Laakso ym. 2007, 58.) Onnistumiset liikunnassa ruokkivat uusiin suorituksiin ja nuo onnistumisen tunteet halutaan kokea myös uudelleen. Nuoruusiän liikuntaan on voimakkaassa yhteydessä omat kokemukset siitä, haluaako olla liikunnallisesti taitava ja osaava. Jos nuori on tehtäväsuuntautunut, eli hänellä on motivaatiota kehittää itseään ja yrittää asioita innostuneesti, on sen todettu korreloivan sekä poikien että tyttöjen kohdalla kohtalaisen voimakkaasti liikuntaharrastukseen. Liikunnan harrastamiseen erittäin heikosti yhteydessä on puolestaan vastakkainen suuntautuneisuus eli kilpailusuuntautuneisuus. Siinä päätavoite on kilpailu – voittaminen. (Laakso ym. 2007, 58.)

#### 2.4.2 Sosiaalinen ympäristö

Perheellä on suuri vaikutus lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa. Vanhempien vaikutus voi ilmetä heidän omana liikunnallisena aktiivisuutenaan, mutta suuri vaikutus on myös lapsen liikuntaan kohdistuvilla asenteilla sekä tuella. Juuri

vanhempien asenteelta vaaditaan paljon, jotta se vaikuttaisi ennustavasti lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Suomessa jo vuonna 1990 tehdyn tutkimuksen mukaan niinkään vanhempien oma liikunnallinen aktiivisuus ei vaikuttanut heidän lastensa liikunnallisuuteen ennustavasti, vaan tärkeämpää oli nimenomaan vanhemmilta saatu tuki (Fogelholm 2006, 165). Vanhempien tulee kannustaa, opettaa, esittää odotuksia sekä tukea niin henkisesti kuin taloudellisestikin liikunnan harrastamista (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Harjoitusmaksujen lisäksi vanhempien on usein sitouduttava myös kuljettamaan lapsiaan kauempana sijaitseviin harjoituksiin.

Yhteinen liikunta vanhempien ja lasten kanssa on tärkeä toiminnallinen vuorovaikutuksen muoto. Urheilun lomassa on ehkä jopa helpompi puhua aroista asioista sekä kysyä kysymyksiä, mitkä muutoin tuntuisivat vaikeilta. Näin yhteisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa myös vanhempien ja lasten väleihin murrosiän vaikeina vuosina. (Arvonen 2007, 20.)

Perheliikunnassa tärkeintä on yhdessä tekeminen, eikä niinkään se, mitä tehdään. Vaikka vanhemman aktiivisella liikunnan harrastamisella ei tutkitusti olekaan ennustavaa vaikutusta lapsen liikunnallisuuden kasvuun, on kuitenkin liikunnallisesti passiivisella vanhemmalla laskeva vaikutus (Fogelholm 2006, 165). Takalo (2004) on osoittanut liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimuksessaan, että vanhemmat vaikuttavat omalla esimerkillään lapsiin. Passiivisilla lapsilla on todettu olevan liikutettavat vanhemmat. Tutkimuksen haastatteluista ilmeni, että passiivisilla lapsilla on hyvin vähän kokemuksia tai ei lainkaan kokemuksia vanhempiensa kanssa harrastetusta yhteisestä liikunnasta. Liikuntaharrastuksen lopettamisen syynä voi myös olla vanhempien tuen puute.

Aikuisen ei kuitenkaan tarvitse toimia nuorelle valmentajana, vaan hänen tulee pyrkiä olemaan kaverillinen tuki ja kannustus. Tärkeän vuorovaikutuksen kehittämisen ohella yhdessä liikkuminen säästää myös perheen aikaa kiireisessä arjessa. Jokainen harrastaessa eri asioita tulee aikatauluttamisen kanssa vaikeuksia. Kun perhe liikkuu yhdessä, aikaa jää myös arjen muihin askareisiin. Kouluikäisen nuoren kanssa valittu yhteinen harrastus voi olla haasteellista sekä nuorelle että

vanhemmalle, jolloin mielenkiinto harrastamiseen säilyy molemmilla osapuolilla. (Arvonen 2007, 20–23.)

### 2.4.3 Fyysinen ympäristö

Fyysisessä ympäristössä on tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kouluikäisten liikuntaaktiivisuuteen. Asuinpaikan sijainnin on todettu olevan selvimmin yhteydessä tutkittaessa liikunta-aktiivisuutta. Erot ovat kasvaneet suurimmiksi, kun on tutkittu urheiluseurojen toimintaan osallistumista. Haja-asutusalueiden lapset ja nuoret osallistuvat vähemmän urheiluseuratoimintaan. Koulujen kerhotoimintaan tällä asuinpaikan sijainnilla ei ole todettu olevan merkitystä. (Laakso ym. 2007, 60.) Niinpä koulun lähipiirissä että kauempanakin asuvat lapset ovat olleet suurin piirtein yhtä aktiivisia koulujen kerhotoimintaa osallistumisessa.

Erilaiset lähiliikuntapaikat ovat lapsille ja nuorille hyviä paikkoja harrastaa liikuntaa kavereidensa kanssa. Yksi liikuntapaikkoja kehittävä projekti toteutettiin vuonna 2002 - Keravan lähiliikuntaprojekti (Norra 2008, 12). Opetusministeriö halusi tukea lähiliikuntapaikkarakentamista vuosina 2000–2003, koska lapset ja nuoret tarvitsivat viihtyisiä liikuntapaikkoja, jotka edesauttavat liikkumaan (Fogelholm 2008). Projektin vaikuttavuutta selvitettiin keräämällä aineistoja haastattelujen, itse täytettävien kyselyiden sekä havainnoinnin avulla. (Fogelholm 2008, 19–20.) Hankkeen tavoitteena oli vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntaolosuhteiden kohentumiseen erityisesti heidän välittömässä asuin- ja elinympäristössään lisäämällä kuntien ja paikallisten toimijoiden osaamis- ja toimintavalmiutta sekä taloudellisia edellytyksiä (Norra 2008, 12). Hankkeen avulla Keravalle toteutettiin lähiliikuntapaikkojen verkosto pyrkimyksenä lisätä erityisesti alakouluikäisten lasten liikuntamahdollisuuksia sekä koulu- että vapaa-ajalla. Tutkimuksen myötä lasten kokonaisliikunnan määrä ei kuitenkaan lisääntynyt, vaikka uudet välineet ja lähiliikuntapaikat innostivatkin monia lapsia liikkumaan ja muuttivat näin liikuntatilannetta. Liikunnallisesti passiiviset lapset ja nuoret eivät nähneet näissä uusissa paikoissakaan itselleen soveltuvia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. (Fogelholm 2008, 20–21.) Vaikka fyysinen ympäristö olisi kuinka virikkeellinen, ei se aina takaa lasten ja nuorten aktiivista liikkumista.



Maantieteellisten alueiden väliset erot eri liikuntamuotojen harrastamisessa on tiedostettu jo pitkään, ja monilla paikkakunnilla on oma kulttuuriperintönsä, joka on hyvin voimakas aina kullakin alueella (Laakso ym. 2007, 60). Suomen olosuhteissa myös sääolosuhteet vaikuttavat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Neljä vuodenaikaa tarjoavat hyvin erilaiset olosuhteet liikunnan harrastamiseen. Tutkimukset osoittavat, että 12-vuotiaat liikkuvat aktiivisimmin keväällä ja kesällä. (Laakso ym. 2007, 60.)

#### 2.4.4 Kunnan liikuntatarjonta

Kunnalla on yhdessä asukkaidensa kanssa suuri vastuu hyvinvoinnista, terveydestä ja liikunnasta. Sillä on kuitenkin myös vapaus päättää niistä keinoista, millä tavoin se haluaa kuntalaisten hyvinvoinnista huolehtia. Valtakunnallisten linjausten puitteissa kunta voi itse päättää liikuntatarjonnastaan. (Piispanen 2010, 26.)

Opetusministeriö jakoi vuonna 2010 veikkausvoittovaroista tukia yhteensä 462,7 miljoonaa euroa, joista liikunta sai 25 prosenttia. Valtion liikuntamäärärahat osoitetaan pääasiassa veikkausvoittovaroista, mutta myös valtion budjettivaroista. Liikuntamäärärahat olivat vuonna 2010 128,5 miljoonaa euroa, joista 1,8 miljoonaa katettiin budjettivaroista. (Tieteen, taiteen, liikunnan ja nuorisotyön määrärahat 2010.)

Opetusministeriö jakaa tukensa liikunnan ja urheilun alalla liikunnan kansalaisjärjestöille, urheilutapahtumiin, liikunnan koulutukseen ja tutkimukseen, liikunta- paikkarakentamiseen, urheilija-apurahoihin ja valmennukseen, kuntien liikunta-toimen valtionosuuksiin, liikunnan kansainväliseen yhteistyöhön ja muihin toimintoihin. Eniten tukea saavat liikuntajärjestöt, liikuntapaikkarakentaminen, liikunnan koulutuskeskukset ja kuntien liikuntatoimi. (Ruutiainen 2009.)

Liikunnan kansalaistoiminta saa yhden kolmanneksen määrärahoista, melkein 32 miljoonaa euroa. Nämä rahat menevät lajiliitoille, liikuntajärjestöjen kehittämisavustuksiin ja muihin kohdistettaviin liikuntajärjestöjen määrärahoihin. 17 % eli noin 18,3 miljoonaa euroa saivat vuonna 2008 liikunnan koulutuskeskukset.

Liikuntapaikkarakentaminen sai noin 17 % rahoista, ja suurin osa niistä rahoista meni liikuntapaikkarakentamisen avustuksiin. Kuntien liikuntatoiminta sai noin 17 % valtionosuuksista, joka on 16 % koko liikuntatoimen määrärahoista. Loput rahat menivät tutkimukseen, lasten ja nuorten liikunnan ja terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen sekä muille momenteille. (Liikuntatoimi tilastojen valossa 2010.)

Heinolan kaupunki sai vuonna 2008 kunniamaininnan vuoden liikuntatekoa valittaessa. Kunniamaininnan taustalla oli Heinolassa Jyrää – terveysliikuntahanke, jonka tavoitteena oli saada kaupunkilaisia aktivoitua liikuntaan. Heinolassa on rakennettu mallit kaiken ikäisten kaupunkilaisten liikunta-aktiivisuuden parantamiseksi. Näitä ovat Kunnossa Pienestä Pitäen, Kunnossa Kaiken Ikää sekä Ikään-tyneiden ja erityisryhmien liikuntapalvelut. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämishankkeen (Kunnossa Pienestä Pitäen) pääpainopisteenä ovat päiväkodit ja koulut, ja tavoitteena on parantaa liikuntaympäristöjä, kouluttaa henkilöstöä sekä kehittää yhteistyöverkkoa liikuntapalveluiden tuottamisessa. (Terveysliikunta 2010.)

Heinola tarjoaa suuren määrän eri liikuntamahdollisuuksia. Liikuntahallit ja –paikat tarjoavat monipuoliset puitteet eri lajien harrastamiselle ja ovat monipuolisessa käytössä. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suosituimpiin urheilulajeihin, kuten jääkiekkoon, yleisurheiluun ja salibandyyn kaupunki tarjoaa hyväkuntoiset ja tarpeeksi tilavat liikuntapaikat ja mm. yleisurheilukenttä on peruskorjattu viimeksi vuonna 2008. Valaistuja latuja, vaelluspolkuja sekä muita kuntoilureittejä Heinolassa on yhteensä yli sata kilometriä. (Liikunta 2010.)

### 3 KOULULIIKUNTA

#### 3.1 Koululiikunnan tämänhetkinen tila

Koulun merkitys lapsien liikuttajana on kasvanut entisestään. Aikaisempina vuosikymmeninä tilanne on ollut toinen – lapset liikkivat luonnostaan omalla vapaaajallaan. (Heinkinaro-Johansson, McKenzie & Johansson 2009, 5.) Suomen koululaitos on uudistamassa perusopetuksen tuntijakoa, jonka tavoitteena on vahvistaa taito- ja taideaineiden asemaa. Liikunnalla on tässä joukossa merkittävä tehtävä. Uudistus on valmistumassa kriittiseen aikaan, sillä jo nyt näkyy selvästi lasten ja nuorten liian alhainen fyysinen aktiivisuus ja ylipainoisuus kansanterveytemme alenemana. (Keskinen 2009, 33.) Lasten ja nuorten liikkumisesta tehdyt tutkimukset osoittavat, että Suomen kouluissa ei kasveta oikeanlaiseen liikuntakulttuuriin. Syy voi olla liikuntatuntimäärän vähäisyydessä tai aivan jossakin muussa. Liikunnalle pitäisi saada kouluissa samanlainen asema kuin, mitä kouluruokailulla on. (Keskinen 2008, 18.)

Koululiikunta on tällä hetkellä hyvin alhaisissa lukemissa. Jos liikuntatunteja on viikossa kaksi, mikä tarkoittaa käytännössä kahta 45 min jaksoa, ei se riitä lähimainkaan ylläpitämään lasten ja nuorten fyysistä liikunta-aktiivisuutta. Kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallin on perustanut työryhmän, jonka tavoitteena on vakiinnuttaa kaikkiin Suomen kouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksat. Kouluissa on hyvä luoda lähtökohdat liikunnallisille elämäntavoille, jotka jatkuisivat läpi koko elämän. Stefan Wallin näkee tärkeänä, että liikuntaa harrastetaan kouluissa muulloinkin kuin vain liikuntatunneilla. (Liikkuva koulu –hankkeen laajenemista valmistellaan 2010.) Tutkimustulosten mukaan yli puolet oppilaista toivoisi lisää liikuntatunteja kouluarkeen. Vain viisi prosenttia ilmoitti vastustavansa liikuntatuntien lisäämistä. Visio liikunnan lisätunnista voisi toimia oppilaiden omaehtoisen liikunnan tukijana. (Paakkari, O. & Palomäki, S. 2009, 13.)

Liikkuva koulu –hanke on hyvä esimerkki siitä, kuinka tavoitteita kohti lähdetään pyrkimään. Pää tavoitteet tässä hankkeessa ovat, että liikunnan määrä lisääntyisi kouluajalla sekä kouluihin saataisiin vakiinnutettua liikunnallinen toimintakulttuuri. Henna Virkkunen on todennut, että lapset ja nuoret ovat jakaantuneet kahteen

ryhmään; erittäin liikunnallisesti aktiivisiin sekä passiivisiin oppilaisiin. (Liikkuva koulu –hankkeen laajenemista valmistellaan 2010.) Tällainen suunta tulee vain lisäämään hyvinvoinnin ja kansanterveyden laskua. Vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan yläkouluikäisistä aktiiviset oppilaat suhtautuivat koululiikuntaan erittäin innostuneesti ja liikkuivat vapaa-ajallaan päivittäin, kun taas passiiviset suhtautuivat koululiikuntaan samantekevästi ja harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan enintään tunnin viikossa. Niinpä koulun liikuntatunnit ovat passiivisille oppilaille ainoa säännöllinen osa viikoittaista liikunta-annosta. (Heikinaro-Johansson, Varsatala & Lyyra 2008, 36.)

”Koululiikunta on tärkein, joskaan ei ainoa liikuntakasvatuksen toteuttaja”, muistutti jäähyväisluennossaan liikuntakasvatuksen emeritus-professori Risto Telema. (Wuolio 2010). Telema näkee liikuntakasvatuksen tärkeänä väylänä tukea lapsen ja nuoren kaikinpuolista kehitystä ja hyvinvointia. Koulussa tulee korostaa liikunnan myönteisiä kokemuksia, eikä tuijottaa taitotasoa ja kuntotekijöitä. Kuitenkin on tärkeää, että jokainen lapsi pystyy luomaan itselleen perustaitopohjan, jotta lapset kokisivat pystyvänsä osallistumaan liikuntaan koulussa, vapaa-ajalla ja myöhemmin elämässään. (Heikinaro-Johansson 2009, 11.)

Liikunnalla on monia psyykkisiä vaikutuksia, ja siksi kouluissa liikunnalla on hyvin tärkeä rooli. Liikunnan harrastamisen jälkeen vireystila kasvaa, stressinsietokyky ja väsyminen heikkenevät sekä liikunta auttaa rentoutumaan (Telema & Karhila 1994, 156). Loueniva, Vehviläinen & Nupponen (2008, 37) toteavat, että jokaisen opettajan pitäisi tuntea keinoja, joilla parantaa oppilaiden oppimistuloksia ja koulussa jaksamista. Kouluvireyteen liittyvän tutkimuksen perusteella voidaan huomata, että liikuntatunnit pitäisi sijoittaa koulupäivän alkuun tai keskellä, jotta niiden positiiviset vaikutukset saataisiin hyödynnettyä.

Suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan kouluikäisistä noin 12-vuotiaat ovat kaikista aktiivisimpia. Eri liikunta-aktiivisuutta mittaavien tutkimusten mukaan on voitu todeta, että liikuntaa harrastavien suomalaisten nuorten osuus voi vaihdella 20 ja 60 prosentin välillä (Fogelholm, Paronen, Miettinen 2007). 9-12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa on löydetty joitakin pieniä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Pojat käyttävät päivittäin liikuntaan puoli tuntia enemmän kuin tytöt;

pojat 19 % ja tytöt 16 % hereilläoloajastaan. Lisäksi pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä enemmän kuin tytöt. Tytöt puolestaan käyttävät 57 minuuttia enemmän aikaa kuin pojat kevyempään toimintaan kuten leikkimiseen, kävelemiseen tai seisomiseen. Yhteneväisyyksiä löytyi siinä, että eniten liikuntaa harrastetaan keväisin, vähiten syksyllä ja talvella. Koko päivittäistä ajankäyttöä tarkasteltaessa pojat sekä tytöt nukkuvat keskimäärin 10 tuntia vuorokaudessa. (Laakso ym. 2007, 46–47.) Koululaisten liikuntatutkimuksen havainnoista ilmeni, että vain puolet pojista ja noin 40 prosenttia tytöistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Huolestuttavin tilanne on sen viidenneksen kohdalla, joka liikkuu korkeintaan kerran kuukaudessa liikuntatuntien lisäksi, kertoo erikoistutkija Tuulamarja Huisman Opetushallituksesta. (Liinamaa 2004.)

Opettajan työ on tänä päivänä yhä vain haasteellisempaa. Kouluryhmät ovat entistä heterogeenisempia, ja se luo haasteita liikunnanopettajan arkeen. (Heikinaro-Johansson 2010, 48.) Opettajan täytyy osata suunnitella tuntinsa hyvin eritaitoisille oppilaille, jotta kaikki pääsisivät nauttimaan liikunnasta. Enää liikunnasta vapauttaminen ei ole keino ratkaista ongelmaa. Inklusio on tämän päivän teema. Opetuksen tulisi edistää yhteisöllisyyttä, tasa-arvoisuutta, vastuullisuutta sekä huomioida jokaisen oppilaan yksilölliset lähtökohdat. (Korhonen 2009, 45.)

### 3.2 Välituntiliikunta

Välitunnit kattavat lasten ja nuorten koulupäivistä noin viisi tuntia viikossa, eli enemmän kuin mikään muu kouluaine, mutta liikunnan lisääjinä ne eivät ole kovinkaan merkittävässä roolissa. Välituntien aktivoimisella pyritään juuri kasvattamaan lasten päivittäistä liikunnan määrää. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kouluajalla on Suomessa pyritty parantamaan useammalla hankkeella vuoden 2002 jälkeen. Vuosina 2004–2007 tehdyssä Turun Koulut liikkeelle – hankkeessa tuloksia saavutettiin alakoulujen toimintakulttuurin muutoksilla koulujen omista lähtökohdista ponnistavien toimintaprosessien kautta. Hankkeen tavoitteena oli koulupäivän liikunnallistaminen, eikä esimerkiksi liikuntatuntien lisääminen. Tämän hankkeen myötä etenkin välitunnin vilkastuivat. Aikaiseksi saatiin myös ylempien luokkien oppilaiden aktivoitumista nuorempien leikkittämisessä, leikkikulttuuri rikastui ja lapset olivat oma-aloitteisempia ja loivat toimin-

nalleen uusia sääntöjä. Turun toimintaa on päätetty jatkaa ja laajentaa tulevina vuosina. (Asanti, Koski, Koivusilta, Heinonen, Salaterä, Aromaa, Suominen & Oittinen 6/2008, 13–14.) Kun liikuntaa toteutetaan järkevästi ja oikealla tavalla, lisää se oppilaiden osallistumista ja yhteisöllisyyttä sekä vähentää kiusaamista (Asanti & Oittinen 2006).

Koulussa välitunnit ovat lapselle taukoa työn tekemisestä (Toivonen 2009). Koulun piha-alueella koululaiset liikkuvat enemmän, kuin mitä viikoittaisilla liikuntatunneilla. Toisaalta taas välitunnilla kavereiden vaikutus ja koulupihan liikuntamahdollisuudet vaihtelevat suuresti. (Lahtinen-Suopanki 2009, 67.) Vuonna 1998 annetun perusopetuslain mukaan koulun henkilökunnalla on mahdollisuus päättää koulupäivän rytmittämisestä. Ohjeet ovat, että opetukseen on käytettävä vähintään 45 min, ja se on mahdollista jakaa tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi. Toivonen (2009) toteaa, että koulun on huolehdittava tiedollisen kehityksen lisäksi myös lapsen muusta kehityksestä, kuten oppilaan fyysisestä kunnosta sekä tunteista ja sopeutumisesta yhteisön jäseneksi.

Välitunnit voisivat tarjota kouluissa hyvän ajan liikunnan harjoittamiseen. KOULI-tutkimuksen mukaan kuitenkin vain 10 % peruskoulun yläkoululaisista ilmoitti osallistuvansa johonkin liikunnalliseen toimintaan. (Laakso ym. 2007, 51.) Kun lapsi ylittää 10 ikävuoden rajan, hän alkaa olla yhä useammin fyysisesti inaktiivisempi. Kouluissa passiivisten oppilaiden aktivoimiseksi ei yksin riitä piha-alueen kunnostaminen – tarvitaan ohjaajia innostamaan lapsia liikkumaan. Koulun henkilökunnan täytyy pystyä toimimaan yhdessä, jotta välitunneista tulisi toimivia. Muutaman opettajan olisi otettava välituntitoiminnan yhdyshenkilön rooli. Osallistuminen ohjattuun välituntitoimintaan on hyvä pitää vapaaehtoisena, ja etenkin passiivisten oppilaiden kannustaminen liikkumaan on erityisen tärkeää. Jokaisen opettajan rooli korostuu kannustavalla asenteella, jotta liikunta-aktiivisuutta saataisiin positiivisempaan suuntaan. (Toivonen 2009.) Aikuiset voivat saada inaktiivisen oppilaankin nauttimaan välituntiliikunnasta, jos he pystyvät luomaan oppilaalle tunteen siitä, että liikunta perustuu vapaaehtoisuuteen ja oppilaan omaan valintaan (Huisman 2005, 69).

Välitunneille on mahdollisuus saada myös apua koulun omilta innokkailta oppilailta, jotka ovat kiinnostuneita liikunnasta. Heitä kutsutaan välkkäreiksi. Toiminnan tavoitteena on kouluttaa aktiivisia liikunnasta innostuneita nuoria, jotka toimivat oman koulunsa välitunneilla liikunnan sanansaattajina; innostavat liikuntaan, käynnistävät leikkejä ja pelejä sekä toimivat ohjaajina. Välkkärikoulutukseen täytyy hakea, ja se on tarkoitettu yläkoulun oppilaille sekä alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaille. (Toivonen 2009.)

Välituntiliikunta on hyvä tapa lisätä liikuntaa lasten ja nuorten arkeen. Välitunneilla kavereiden kanssa liikkuminen on helppoa ja tapahtuu kuin huomaamatta, kunhan liikunnan iloon pääsee sisälle. Useimmilla kouluilla on myös paljon erilaisia välineitä, jotka helpottavat liikuntatilanteiden keksimistä. Hienointa on, kun lapset ja nuoret itse kehittelevät omaa toimintaansa ja sopivat keskenään leikeistä ja niiden säännöistä.

### 3.3 Liikuntakerhot

Liikuntakerhotoiminnalla luodaan pohjaa lasten liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. Kerhotoiminnassa lapsi pääsee tutustumaan valtavaan liikuntatarjontaan, liikkumaan mukavassa kaveriporukassa sekä ehkä löytämään itselleen sopivan harrastuksen. Kerhotoiminnan hyviä puolia on sen helppo saavutettavuus koulupäivän yhteydessä. (Löflund-Kuusela 2008, 2.) Yleensä raskaan koulupäivän jälkeen lapset ja nuoret haluavat päästä liikkumaan. Koulussa on istuttava pitkiä aikoja paikallaan, ja siinä samalla keskittymiskyky joutuu myös kovalle koetukselle. Liikuntakerhotoiminta toimii tässä ongelmassa hyvänä apuna. (Zimmer 2001, 105.) Kuitenkin osa lapsista luultavasti ajattelee, että koulupäivän loputtua he haluavat vain päästä äkkiä koulualueelta pois. Heinkinaro-Johansson (2009, 8) huomioi, että kerhotoiminnalle tehdään hallaa, jos se sijoitetaan pitkän koulupäivän päätteeksi.

Liikunta on kyselyn mukaan suosituin kerhotoiminnan aihepiiri (Lehtovaara-Limnell 1999, 38). Alakouluissa toimivat hyvin ohjaajavetoiset liikuntakerhomallit, mutta yläkouluissa ohjaaja on pikemminkin toiminnan mahdollistaja ja tukija

(Löflund-Kuusela 2008, 2). Ohjaaja pystyy antamaan lapsille hyviä vinkkejä, joita he myöhemmin voivat käyttää omissa vapaa-ajan leikeissään. Kerhotoiminta on myös hyvä väylä, jolla voidaan helpottaa vapaa-ajan harrastuksiin siirtymistä. Ohjaajan kanssa on hyvä tutustua muihinkin tiloihin ja alueisiin kuin koulun omaan pihaan ja liikuntasaliin. (Zimmer 2001, 105–106.)

Tänä päivänä syrjäytyminen on yksi vakava ongelma lasten- ja nuorten parissa. Kerhotoiminta toimii toimintakanavana, jonka avulla omasta ikäluokasta ja turvallisuudesta syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä. (Astela 1999, 56.) Kerhotoiminnassa pääsee liikkumaan oman ikäisten kavereiden kanssa sekä samalla luomaan uusia ihmissuhteita. Kavereiden saamiselle on hyvä mahdollisuus.

Kerhojen määrä nousi tasaisesti vuoteen 1991 asti, jolloin oppilaskerhoja peruskouluissa ja lukioissa oli yhteensä noin 20 000. 1990-luvun laman seurauksena kerhotoimintaa leikattiin rajusti, mutta keväällä 2008 hallitus päätti taas aloittaa resurssien myöntämisen kerhotoiminnan tukemiseksi. (Eerola, Kuusela & Pöllänen 2008, 10.) Esimerkiksi Lempäälällä tehdään perusteellista työtä lasten kerhotoiminnan edistämiseksi. Kunnan toimesta pidetään kouluissa harrastekysely joka lukuvuoden alussa, ja näin pyritään tarjoamaan toiveiden mukaista toimintaa. (Rajala 2010, 9.) Juhlaseminaarissa Kajaanissa kansanedustaja Mirja Vehkaperä painotti myös kuntien aktiivista ilmettä. Kerhotoiminnan hyödyntämiseen on tartuttu laajalla rintamalla, mikä on hyvä asia. (Vehkaperä 2010.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 (2006) mukaan jopa 52 % 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista, jotka eivät ole vielä mukana urheiluseuratoiminnassa, ovat kiinnostuneita harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa. Tähän ongelmaan hyvä apu olisi liikuntakerhotoiminnan lisääminen, kertoo Karita Toivonen (2009) Näköaloja tulevaisuuteen – Vipuvartta terveyteen –seminaarissa Vierumäellä. Kerhotoiminta antaa lisäksi mahdollisuuden osallistua ryhmään ilman suurempia paineita ja tavoitteita. Vaikka lapset ja nuoret osallistuvat urheiluseuratoimintaa, joka kolmas heistä ei liiku kuitenkaan terveytensä kannalta riittävästi (Hyvä harjoittelu –selvitys 2008).



Tällä hetkellä Suomessa toimii jo muutamilla paikkakunnilla urheiluseurojen ja yhdistysten ohjaamat iltapäiväkerhot koululaisille. Opettajille tämä apu on varmasti korvaamatonta. Varsinais-Suomessa, Turussa ja Loimaalla edellä mainittu toiminta on aloitettu, ja kummallakin paikkakunnalla näissä kerhoissa liikutetaan noin 300 lasta/nuorta. Myös lukiokursseja on kehitelty, joiden tavoitteena on kouluttaa liikuntakerho-ohjaajia (Salo ja Koski). (Toivonen 2009).

Liikunnallisesti passiivisten lasten ja nuorten houkuttelemisen kerhotoimintaan on kokonaan oma ongelmansa. Tärkeää olisi, että pystyttäisiin luomaan kerhotoiminta mahdollisimman houkuttelevaksi. Ohjaajien ammattitaidolla on tärkeä rooli, jotta erilaisten oppilaiden tarpeet pystytään huomioimaan. (Heikinaro-Johansson ym. 2009, 8.) Jos kerhotoiminta toteutetaan pedagogisesti koulutettujen henkilöiden voimin, otetaan parhaiten huomioon ne oppilaat, jotka eivät koe olevansa liikunnallisesti kovin taitavia tai osaavansa liikunnan asioita jo entuudestaan (Huisaman 2005, 69). Ohjaaja pystyy vaikuttamaan liikkumisen tehokkuuteen, monipuolisuuteen ja taitojen oppimiseen (Löflund-Kuusela 2008, 2). Turun Koulut liikkeelle –hankkeessa nähtiin tärkeänä terveys- ja hyvinvointi erojen kaventaminen, ja niinpä kerhotoiminta suunnattiin enemmän liikunnallisesti passiivisille lapsille ja nuorille. Hankkeessa mukana olleet koulut, jotka lähtivät kerhotoimintaan mukaan, kokivat alkutilanteen haastavaksi, mutta lopputulos oli sitäkin palkitsevampi. (Asanti ym. 2008, 14.)

Kerhotoimintaa on pyritty kehittämään siten, että sen piiriin saataisiin myös niitä lapsia, joilla ei ole esimerkiksi perheen tuen puitteissa mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Tavoite on, että kaikilla lapsilla olisi ainakin mahdollisuus yhteen kerhoharrastukseen läpi perusopetuksen. Keskeinen ajatus on, että tällä tavalla pystytään lisäämään koulujen ja kotien välistä yhteistyötä. (Koulun kerhotoiminta 2009.) Koulun rooli kasvattajana on muuttunut yhä enemmän siihen suuntaan, että kasvatustehtävä kuuluu ensisijaisesti kodeille, mutta koulun tulisi entistä enemmän pystyä tukemaan koteja tässä työssä (Lehtovaara-Limnell 1999, 37).

### 3.4 Liikuntatunnit

Koulun liikuntatunnit ovat monelle lapselle/nuorelle viikon ainoa liikunta-annos. Tämän päivän koulumaailmassa liikuntaa on opetussuunnitelmassa todella minimaalisesti. Jokaisella oppilaalla liikuntaa on viikossa kahden oppitunnin verran. Lisäksi jokaisella yläkoulun oppilaalla on mahdollisuus valita liikunnan valinnainen kurssi, jolloin liikunnan viikoittainen tuntimäärä kaksinkertaistuu. Koululiikunnassa käydään läpi laaja lajikirjo, jolloin aikaa yhdelle lajille ei jää montakaan tuntia. Oppilaille pintaraapaisu antaa viitteitä siitä, millaista lajin harrastaminen voisi olla, mutta todellista kuvaa on varmasti monen vaikea koululiikunnan perusteella hahmottaa. Lauri Laakso (2007, 7) pohtii artikkelissaan, että liikunnan opettajien on ymmärrettävä, että lajeja harrastetaan erilaisista lähtökohdista. Toisille liikunta on keino päästä hetkeksi irti arjesta ja toisille taas liikunta on totista kilpailua. Liikunnanopettajien tulisi kiireästi pohtia keinoja istumattomuuden edistämiseksi ja arkiliikunnan palauttamiseksi ”yhteiskunnallisesti hyväksyttäväksi” toiminnaksi.

Yksi tavoite koululiikunnalla on, että lapset ja nuoret omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan ja sisällyttäisivät liikunnan joka päiväiseen elämäänsä. Jokaisen lapsen ja nuoren on mahdollisuus tutustua itseensä paremmin ja miettiä, millainen liikunta miellyttää. Oman mieluisan liikuntamuodon löytäminen lapsuudessa helpottaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja jatkamista läpi koko eliniän.

Keskeinen tavoite koulussa liikuntakasvatuksella on kasvatus liikunnan avulla. Kun opetustilanteet on suunniteltu huolella, voidaan liikunnan avulla melko tehokkaasti edistää koulun yleisiä kasvatustavoitteita. Liikuntatunnilla oppilaat pääsevät myös harjoittelemaan ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä taitoja. Toiminnallisena aineena liikunta auttaa monia oppilaita, jotka eivät jaksa keskittyä pelkästään teoreettiseen opiskeluun. (Laakso 2007, 21–22.)

Koululiikunnalla on yhteiskunnallista merkitystä, sillä sen avulla pystytään parantamaan kansanterveyttä ja edistämään sosiaalisia suhteita. Yksilöllisistä lähtökohdista katsottuna liikunta auttaa persoonallisuuden kehittämisprosessissa sekä antaa

elämään sisältöä ja iloa. (Telema 1993, 25.) Koulunuorison keskuudessa noin 20 % ikäryhmästä riippuen ei harrasta liikuntaa lainkaan (Laakso 2007, 20).

Liikunnanopetuksessa tulisi huomioida jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet. Kaikille olisi pystyttävä tarjoamaan positiivisia kokemuksia, jotka vahvistavat oppilaan itsetuntoa (POPS 2004). Perinteisestä liikunnanopettajasta, kurinpitäjästä ja urheilutaitojen oppimestarista on tullut hyvinvointi- ja ihmissuhdeosaaja, jonka ensisijainen tavoite on auttaa oppilaitaan löytämään itselleen parhaiten sopiva liikuntamuoto (Laakso 2007, 23).

## 4 KOULUAJAN ULKOPUOLINEN LIIKUNTA

### 4.1 Koulumatkaliikunta

Koulumatkat kuuluvat jokaisen lapsen ja nuoren arkeen. Ne ovat hyvä mahdollisuus kartuttaa päivän kahden tunnin liikunta-annosta liikkumalla välimatkan joko kävellen tai pyörällä. Suurimmalla osalla koululaisista välimatka kotoa kouluun on sen verran inhimillinen, että reippailu aamuisin ja koulupäivän jälkeen ei tuota ongelmaa. Miksipä tätä mahdollisuutta ei sitten käytettäisi hyväksi? Vanhemmilla on myös oma vastuunsa omien lastensa koulumatkakulkemisen suhteen. He pysyvät vaikuttamaan omalla toiminnallaan ja asenteillaan myös lapsensa toimintaan ja asenteisiin koskien koulumatkakulkemistä. Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on kouluikäisten joka päiväisestä liikunnasta merkittävä osa. Tämä liikunta tulisi hyödyntää, mikäli siihen on vain mahdollisuus. Vuoden 1998 KOULI -tutkimuksessa alle viiden kilometrin koulumatka oli 72 % oppilaista. (Laakso ym. 2007, 49–50.)

Emeritusprofessori Heimo Nupponen (2010) toivoo, että vanhemmat kannustaisivat lapsiaan liikkumaan lyhyet koulumatkat aktiivisesti. LAPS Suomen – tutkimuksen mukaan koulumatkat kuljettiin aktiivisella tavalla useammin keväällä kuin syksyisin ja talvisin (Nupponen 2010). Osasyynä tähän voivat olla talvisin kovat pakkaset ja syksyisin sateiset ilmat, jolloin vanhemmat kuljettavat lapsensa kouluun. Koulumatkat ovat helppo tapa kasvattaa fyysisen aktiivisuuden määrää, mutta joillakin tilanne voi olla se, että matka koululle on useita kymmeniä kilometrejä.

### 4.2 Organisoitu liikuntaharrastus

On hyvä, että lapset ja nuoret löytävät kouluiässä jonkin mielekkään harrastuksen, jota he voivat jatkaa vaikkapa läpi koko elämän. Organisoitu liikuntaharrastus tarjoaa monia mahdollisuuksia liikkua ammattilaisten ohjaamana. Noin 50 % pojista ja 40 % tytöistä osallistuu vähintään kerran viikossa seuratoimintaan. Kun

harrastuskerrat viikossa kasvavat, vähenee myös aktiivisten lasten ja nuorten osallistumismäärä harrastustoimintaan. (Laakso ym. 2007, 52.)

Usein organisoitu liikuntaharrastus pohjautuu kilpailulliseen toimintaan, ja toiminnalla on joitakin keskeisiä tavoitteita, joita kohti pyritään. Monet lapset ja nuoret kaipaavat vain ryhmää, jonka kanssa harrastaa liikuntaa ilman mitään erityistä kilpailemista. Jossain vaiheessa harrastusryhmissä on kova karsinta, ketkä pääsevät esimerkiksi ykkös- ja ketkä kakkosjoukkueeseen. Joutuminen eri joukkueeseen parhaista kavereistaan voi aiheuttaa harrastuksen lopettamisen.

Takaako urheiluseurassa harrastaminen riittävän kokonaisliikunnan määrän? 8-11-vuotiaana omatoimisen liikunnan määrä vapaa-ajalla on huipussaan. Kun lapsi valitsee lajinsa 12–14-vuotiaana, alkaa harjoittelun ulkopuolisen liikunnan määrä merkittävästi vähentyä. Urheiluseuroilla on myös mahdollisuus kannustaa urheilijoitaan omatoimiseen liikuntaan. Yksi ratkaisu voisi olla liikuntaan aktivoivat koti-tehtävät urheiluseuran puolelta. (Hakkarainen 2009, 27.) Hakkarainen (2009, 26) toteaa, että yli 14-vuotiaista säännöllisesti seuratoiminnassa harjoittelevista nuorista urheilijoista alle puolet liikkuu viikoittain terveytensä kannalta riittävästi.

### 4.3 Arkiliikunta

Arkiliikunta määritellään liikunnaksi, joka tapahtuu muun toiminnan yhteydessä, kuten kotityöt ja liikkuminen paikasta toiseen. Kouluikäisten lasten arkiliikuntaa ovat päivittäiset askareet, kuten oman huoneen siivoaminen, vanhempien auttaminen kotitöissä sekä erilaiset pihatyöt. Alle 15-vuotiaille tulee päivän mittaan useimmiten paljon arkiliikuntaa, koska he liikkuvat paikasta toiseen kävellen tai polkupyörällä. Kavereiden luo, harrastuksiin ja muihin paikkoihin liikkuminen tapahtuu omaa energiaa kuluttamalla. Tietysti joukkoon mahtuu myös niitä lapsia ja nuoria, joiden vanhemmat kuljettavat liikaakin lapsiaan paikasta toiseen.

Lapset ja nuoret liikkuvat huomaamattaan, eivätkä välttämättä ajattele, että heidän tekemisensä on arkiliikuntaa. Arkiliikuntaa tulee pitkin päivää, jolloin sillä on myös positiivisia vaikutuksia energiankulutuksessa. Kun lapsena opitaan arkiliikunnan käytännöt, helpottavat ne varmasti myös aikuisiän ratkaisuja. Jos lapsena

on polkenut pyörällä paikasta toiseen, on sitä helppo jatkaa myös aikuisena. (Arki-  
liikunta auttaa painonhallinnassa 2010.)

## 5 AKTIIVISEN VÄLITUNTITOIMINNAN KEHITTÄMISHANKE

### 5.1 Hankkeen kuvaus

Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö käynnisti syksyllä 2009 koululaisten liikunta-aktiivisuuden kehittämishankkeen. Hankkeessa pyrittiin vaikuttamaan peruskoululaisten liikunta-aktiivisuuteen koulutuntien ulkopuolisella ajalla. Hanke toteutettiin yhteissuunnittelun periaatteita noudattaen, ja organisaation muodostivat ohjaus-, toiminta- ja tutkijaryhmä (LIITE 1).

Tutkimuskouluksi valittiin Niemelän yhtenäiskoulu Heinolasta, jonne palkattiin koko lukuvuodeksi 2009–2010 liikunta-aktivaattori. Hänen työkuvansa oli osallistua aktiivisesti välituntitoimintaan sekä suunnitella ja toteuttaa erilaisia liikunnallisia tapahtumia Niemelän yhtenäiskoulun oppilaille. Lisäksi liikunta-aktivaattorille kuului liikunnallisten kerhojen ohjaaminen kouluajan jälkeen sekä ennen kouluajan alkamista tapahtuva liikuntaan innostaminen koulun välituntialueella. Hänen työtään auttamassa ja tukemassa olivat liikunnanopettajat sekä projektin vastuhenkilö Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta. Yhdessä he muodostivat hankkeen toimintaryhmän, joka ideoi, ja liikunta-aktivaattorin johdolla toteutti itse hankkeen toimintaa. (LIITE 1.)

Liikuntatilanteissa pyrittiin huomioimaan eritasoiset oppilaat. Tärkeää oli, että liikunta olisi vaihtelevaa ja mielenkiintoista. Tasapuolisuus tyttöjen ja poikien välillä oli yksi tärkeä lähtökohta liikuntatilanteita suunniteltaessa. Pääosin toimintaa pyrittiin toteuttamaan ulkona, mutta tilanteen niin vaatiessa koulun sisätiloja oli myös mahdollisuus hyödyntää. (LIITE 1.) Lisäksi pyrittiin lisäämään eri luokkatasojen välistä yhteistä liikuntaa (Impola 2010).

Hankkeen vaikuttavuuden tutkimiseen osallistui yhteensä neljä opiskelijaa. Katja Mäkelä ja Hannele Maja (liikunnanohjaaja AMK opiskelijat Lahden ammattikorkeakoulusta) kartoittivat tuloksia oppilaille suunnatulla kyselyllä, Niina Huhta (liikunnanohjaaja AMK opiskelija Haaga-Helia ammattikorkeakoulusta) askelmitarimittauksilla ja Outi Pynnönen (sosionomiopiskelija Lahden ammattikorke-

koulusta) tutki lisäksi koulukiusaamisen kannalta koko hanketta. Jokainen opin-  
näytetyön tekijä suunnitteli oman tutkimusosionsa yhteisen ohjaavan opettajan  
avustuksella ja pyrki keräämään tuloksia mahdollisimman toimivalla tavalla. Tut-  
kimustulosten keräämisen ajankohdat sovittiin yhdessä tutkimuksiin osallistuvien  
luokkien opettajien kanssa niin hanke- kuin verrokkikouluillakin. Liikunta-  
aktivaattori toimi tässä aikataulujen sovittelijana, koska hän pystyi helposti ole-  
maan yhteydessä koulujen opettajiin.

Hankkeen ja kunkin opiskelijan sekä koululla tapahtuvan toiminnan etenemistä  
tarkasteltiin Niemelän yhtenäiskoululla järjestettyjen palaverien yhteydessä. Näis-  
sä tapaamisissa kaikki tutkijat ja koulun yhdyshenkilöt pääsivät kertomaan toi-  
minnan etenemisestä ja aikaansaannoksistaan. Ohjausryhmään kuuluivat Nieme-  
län yhtenäiskoulun rehtori, vararehtori sekä muutamia opettajia. Lisäksi Vierumä-  
en yksikön puolelta ohjausryhmää täydensivät koulutusjohtaja sekä yliopettaja.  
Koko ohjausryhmän tarkoitus oli luoda edellytykset projektin toteutumiseksi.

(LIITE 1)

Liikunta-aktivaattori toteutti välituntien aktivoimiseksi maanantaiaamuisin tunnin  
mittaisen ohjatun liikuntahetken, jolloin vanhemmat pystyivät luottavaisin mielin  
tuomaan lapsensa jo aikaisemmin koulualueelle tietäen, mitä he tekevät. Myös  
keskiviikko- ja perjantaaamuisin oli samanlaista toimintaa puolentunnin ajan lii-  
kunnallisten leikkien ja pelien merkeissä. Koulun liikuntakerhot järjestettiin tors-  
tai iltapäivisin; kello 12–13 kokoontuivat Huispaajat ja klo 14–15 Superjästit.

(Impola 2009.)

Liikunta-aktivaattori järjesti välituntiliikunnan lisäksi myös muita koulun liikunta-  
tapahtumia. Olympiaviikko kuului talven 2010 liikuntatoimintaan. (Kaunojärvi  
2010, 3.) Liikunta-aktivaattori järjesti yläkoulun pojille muutaman välituntiturna-  
uksen, joissa lajeina olivat salibandy, futsal ja olympiaviikolla maalipallo. Ala-  
kouluikäisille olivat omat salibandyturnaukset ja pienimmille (1.-2. luokkalaisille)  
luokkien välinen jalkapalloturnaus koulun pihalla. Liikunta-aktivaattori kehitti  
liikunnallisempaan suuntaan koulun pitkiä käytäviä, joita pystyi hyödyntämään  
erilaisilla värikkäillä teippauksilla (esim. käden- ja jalanjäljet, ruudut). Lisäksi  
liikunta-aktivaattorin vastuulla oli osa koulun joulun- ja kevätjuhlan ohjelmista.



Hän koulutti myös välkkäreitä ja pyrki innostamaan heitä aktiiviseen välituntitilittajan rooliin. Muita tapahtumia, joita liikunta-aktivaattori järjesti, olivat tapahtumatori, NYK -race ja kouluvuoden viimeisenä päivänä keväällä pidetty jalkapalloturnaus.

## 5.2 Tavoitteet

Hankkeen tavoitteena oli, että Niemelän yhtenäiskoulun oppilaat liikkuisivat koulutuntien ulkopuolisella ajalla niin ennen kuin jälkeen koulupäivän ja välitunneilla tapahtuvan liikunnanohjauksen myötä runsaasti ja mielekkäästi. Jokaisen oppilaan liikuntamäärä pyrittiin siis kasvattamaan aikaisemmista. (LIITE 1.) Lisäksi tarkoitus oli antaa oppilaille vinkkejä omatoimiseen ja organisoituun liikkumiseen koulun ulkopuolella. Koko hankkeen päämäärä oli, että oppilaasta kasvaisi terveellisemmät elämäntavat tiedostava nuori, joka on myös liikunnallisesti aktiivinen. Hän oppisi nauttimaan liikunnasta itsestään, sen eri muodoista niin itsenäisesti kuin ryhmissäkin. (Impola 2009.)

## 6 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta-aktivaattorin työ välitunti-, koulumatka- ja koulun ulkopuolisen liikunnan järjestäjänä Niemelän yhtenäiskoulussa vaikuttaa ala- ja yläkouluikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta sekä oman aktiivisuuden kokemista, joita tutkimuksessa pyritään kartoittamaan mahdollisimman tarkasti. Tarkoituksenamme on tutkia, pystytäänkö ohjatulla koulutuntien ulkopuolisella liikunnalla lisäämään merkittävästi oppilaiden liikuntamäärää sekä liikunnan mielekkyyttä kouluajalla alkukartoitukseen verrattuna. Lisäksi selvitämme hankkeen vaikutuksia vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Vaikuttiko liikunta-aktivaattorin puolen vuoden mittainen työskentely koulussa oppilaiden itse ilmoittamaan koulupäivän liikunta-aktiivisuuteen?
2. Vaikuttiko liikunta-aktivaattorin puolen vuoden mittainen työskentely koulussa oppilaiden itse ilmoittamaan koulupäivän ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen?
3. Vaikuttiko liikunta-aktivaattorin puolen vuoden mittainen työskentely koulussa oppilaiden liikunta-asenteisiin?

## 7 MENETELMÄT

### 7.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Niemelän yhtenäiskoulun oppilaat Heinolassa. Jotta tuloksia voitaisiin vertailla, verrokkiryhmänä toimivat Heinolan kahden muun koulun oppilaat Seminaarinmäen ja Lyseonmäen kouluista. Verrokkikouluina toimineet Seminaarinmäen alakoulu sekä Lyseonmäen yläkoulu sijaitsevat molemmat lähellä Niemelän yhtenäiskoulua ja sopivat siksi hyvin luotettaviksi vertailukouluiksi. Perusliikunnanopetus ei juuri eroa Niemelän koulusta, jolloin tulokset heijastuvat suoraan AVTKN -hankkeen toimivuudesta. Kuten Niemelästä, Seminaarin koululta kohderyhmäksi valittiin kaksi nelosluokkaa ja yksi viitosluokka ja Lyseonmäeltä kolme seiskaluokkaa.

AVTK -hanke koski koko Niemelän Yhtenäiskoulua, mutta tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin kaksi nelosluokkaa, yksi viitosluokka ja kolme seiskaluokkaa. Nelosluokkalaisten kokonaisuudessaan 39, viidesluokkalaisten 26 ja seitsemäsluokkalaisten 81 oppilasta.

### 7.2 Tutkimusasetelmsa

Aktiivisen välituntitoiminnan kehittämishankkeen (AVTK) aineisto kerättiin syksyn 2009 sekä kevään 2010 aikana. Alkukartoitus tehtiin kohdeluokille ja verrokkiluokille syksyllä 2009 ennen kuin liikunta-aktivaattori oli aloittanut lasten liikuttamista. Loppukartoitus suoritettiin kevään 2010 lopulla, jolloin lasten liikuntakäyttäytymiseen oli keritty vaikuttamaan kokonaisen lukuvuoden ajan.

Ennen kyselyiden toteuttamista liikunta-aktivaattori lähetti ala- ja yläkouluikäisten lasten ja nuorten vanhemmille tiedotteen, jossa kerrottiin koulussa toteutettavasta AVTKN -hankkeesta. Samalla kysyttiin lasten ja nuorten vanhempien suostumus kyselyyn osallistumiseen. Suurin osa vanhemmista antoi luvan kyselyyn osallistumiseen, mutta muutamia kielteisiä vastauksia tuli myös. Kuitenkin vastausprosentti koko luokan oppilaista oli melkein jokaisella luokalla 100 %.

Kyselyissä olimme itse paikalla, ja alkuun kerroimme oppilaille tutkimuksen tarkoituksesta ja annoimme tarkat ohjeet kyselyyn vastaamisesta. Lisäksi teimme taululle esimerkin Visual scaling-menetelmän kysymyksestä, jotta jokainen ymmärsi vastaamisidean. Jokainen oppilas vastasi kyselyyn itsenäisesti, ja sai meiltä apua viittaamalla. Liikunta-aktivaattori toimi myös yhtenä kyselyn pitäjänä aina tarvittaessa, jos meillä sattui olemaan kolmen luokan kyselyt yhtä aikaa.

### 7.3 Kyselymenetelmä

Tutkimus toteutettiin pitkittäistutkimuksena, jossa tutkittiin interventiota. Toisin sanoen tutkimuksessa pyrittiin vaikuttamaan lasten toimintaan ja käyttäytymiseen sekä mittaamaan kyselyillä mahdollista muutosta. Kyselylomakkeesta haluttiin tehdä selkeä kokonaisuus, jota ala- ja yläkouluikäisten lasten olisi helppo täyttää. Alkuun tehtiin yksinkertainen selitysosa, jonka kyselyyn vastaajat lukivat selvittääkseen kyselyssä käytettyjä käsitteitä itselleen (LITE 2). Kyselyssä ei ollut yhtään avointa kysymystä, vaan siinä käytettiin suljettuja kysymyksiä, joissa rastitettiin valmis vastausvaihtoehto. Kyselyssä päädyttiin käyttämään strukturoituja kysymyksiä, koska osa kyselyyn vastaajista oli sen verran nuoria, että tekstin tuottaminen selkeästi ja tarpeeksi nopeasti olisi osalle varmaankin tuottanut hankaluuksia. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausten käsitteleminen on myös yksinkertaisempaa kuin esimerkiksi avoimissa kysymyksissä (Heikkilä 2005, 50).

Osassa kysymyksiä käytettiin Visual scaling -menetelmää, jossa jana toinen pää on negatiivinen ja toinen pää positiivinen. Analysointivaiheessa jana jaettiin kymmeneen osaan (1-10). Tähän vaihtoehtoon päädyttiin, koska näin vastaaja joutui tarkkaan miettimään oman mielipiteensä asiasta, eikä hän välttämättä muistanut, miten oli noin puoli vuotta sitten vastannut samaan kysymykseen. Edellä mainitun takia menetelmä on hyvä tapa kerätä tietoa lapsilta ja nuorilta.

Heikkilän (2005, 57) ohjeiden mukaan kysely pyrittiin tekemään selkeään muotoon. Kyselyssä kysyttiin vain yhtä asiaa kussakin kysymyksessä, ei käytetty slangisanoja, esitettiin kysymykset myönteisessä muodossa ja korostettiin tärkeitä kohtia tyylikeinoin (lihavoimalla).

Lomakkeen testaaminen toteutettiin tuttavaperheen lapsilla, jotka kummatkin olivat kohderyhmämme lasten/nuorten ikäisiä. Koska aikataulun kanssa oli kiire, ei testaukseen keritty hankkimaan 5-10 hengen ryhmää, jota Heikkilä (2007, 61) suositteli kirjassaan. Lomakkeen testauksen toteuttivat 5. luokalla ja 7. luokalla olevat tytöt. He vastasivat kysymyksiin ja totesivat kyselyn selkeäksi ja vaivattomaksi täyttää. Molemmilla aikaa vastaamiseen kului noin 20 min.

Oppilaiden liikunta-käyttäytymistä koulussa ja koulun ulkopuolella, oppilaiden liikunta-asenteita ja oppilaiden terveyskäyttäytymistä selvitettiin kyselylomakkeella, joka koostui neljästä osasta. Kyselylomakkeesta tehtiin yhtenäinen 4. ja 5. luokan sekä 7. luokan oppilaille (kysymykset 1-19). Lisäksi 7. luokan oppilaille tuli kyselylomakkeen loppuun lisäosa, jossa kyseltiin heidän terveyskäyttäytymistään (kysymykset 20–23). Osasta kysymyksistä on tehty moninaisempia, jolloin yhden kysymysnumeron alla on vielä useampia kysymyksiä (esim. kysymys 11). Suurin osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä. Avoimia kysymyksiä ei kyselyssämme ollut yhtäkään. Lisäksi kyselyssä käytettiin Visual scaling –menetelmää, jossa vastaaja laittaa viivalle rastin itseään vastaavalla tavalla. Alkupuolelta viivasta on negatiivinen ja loppupuolelta positiivinen. Kirjattaessa tuloksia viiva jaetaan kymmeneen osaan, ja kunkin vastaus sijoittuu viivalle välille 1-10. Kyselyä tehdessä välejä ei ole näkyvillä viivalla.

Ensimmäisessä osassa selvitettiin vastaajan taustatietoja. Kysymykset yhdestä neljään koskivat nimeä, luokkaa, sukupuolta ja asumismuotoa. Kysymykset viisi ja kuusi kertoivat kunkin vastaajan koulumatkan pituuden sekä kulkutavan. Kysymyksillä seitsemän ja kahdeksan selvitettiin liikunnan harrastamista urheiluseurassa sekä sen viikoittaista määrää. Lisäksi selvitettiin viimeisin liikunta-arvosana ja vanhempien yhteinen liikunta-aktiivisuus Visual scaling -menetelmällä.

Toisen osan kysymykset koskivat välituntiliikuntaa. Kysymyksellä 11 selvitettiin, millä tavalla oppilaat viettävät välituntejaan, ja tässä kysymyksessä oli itsessään jo neljä erillistä kysymystä, johon kaikkiin vastattiin. Kysymyksellä 12 pyrittiin selvittämään liikunnan määrää välitunneista. Vastaajille annettiin valmiiksi vastausvaihtoehdot, joista piti rastittaa yksi. Kysymyksillä 13 ja 14 selvitettiin kunkin oppilaan aktiivisuutta keksiä ja osallistua erilaisiin peleihin ja leikkeihin välitun-

neilla. Molemmissa kysymyksissä ensimmäisessä osassa selvitettiin, keksiikö ja osallistuuko kyselyyn vastaaja peleihin ja leikkeihin ja toisessa osassa keksimisen ja osallistumisen määrää.

Kolmas osa koski kouluajan ulkopuolista liikuntaa. Jokaisessa kysymyksistä 15–18 oli ensin kysymys määrästä, joihin oli valmiit vastausvaihtoehdot. Sen jälkeen oli vielä jatkokysymys, kuinka mielekkäänä koki kyseisen asian, ja tätä kysyttiin Visual scalin -menetelmällä. Kysymyksessä 15 selvitettiin vapaa-ajan aktiivisuutta, jolloin liikuntaa on harrastettu vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Sen jälkeen oli jatkokysymys, jossa kysyttiin mielipidettä omasta liikunta-aktiivisuudesta. Kysymyksessä 16 selvitettiin, kuinka paljon vapaa-ajalla harrastetaan hengästyttävää ja hikoilua aikaansaavaa liikuntaa. Jatkokysymyksessä selvitettiin edellä mainitun liikunnan mielekkyyttä. Kysymys 17 koski koulumatkan kulkutavan määrää viikossa jalkaisin tai pyörällä ja jatkokysymys sen mielekkyyttä. Vanhempien ja muiden perheenjäsenten houkuttelemisen määrää liikkumaan kysyttiin kysymyksellä 18. Jatkokysymyksenä oli, että kuinka tärkeänä kokee perheen yhteisen liikunnan harrastamisen. Kysymyksen 19 alla oli kuusi erillistä kysymystä, joiden avulla selvitettiin liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä (esim. liikunnalliset kaverit ja tervetulleeksi kokeminen). Kaikkia kuusi kohtaa olivat Visual scaling -menetelmällä.

Neljäs osa oli lisäosa 7. luokkalaaisille, ja se koostui terveystietämiseen liittyvistä kysymyksistä. Kysymykset numeroitiin 20–23. Kysymyksillä 20–22 selvitettiin kyselyyn vastanneiden luokkalaisten tupakoinnin ja alkoholin käytön määrää. Kysymyksissä kysyttiin henkilömääriä, joiden tiesi polttavan tupakkaa tai käyttävän alkoholia. Lisäksi jatkokysymyksenä kysyttiin, kuinka usein näitä myrkyllisiä aineita käytettiin. Kysymys 23 jaettiin kuuteen osaan, ja näillä kysymyksillä selvitettiin 7. luokkalaisten liikunnan, ruokailujen, nukkumisen ja terveellisten elämäntapojen tärkeyttä Visual scaling -menetelmällä.

#### 7.4 Tilastolliset tarkastelut

Tuloksia tarkasteltiin luokitteluasteikkoisten muuttujien osalta suhteellisina frekvensseinä, jolla tarkoitetaan prosenttilukua, joka ilmoittaa, kuinka monta prosent-

tia havainnoista saa tietyn arvon (Tilastollisia menetelmiä 2010). Asteikkokysymysten osalta tuloksista katsottiin keskiarvoja ja keskihajontaa. Keskihajonnalla tarkoitetaan havaintoarvojen poikkeamaa keskiarvosta (Tilastollisia menetelmiä 2010). Alku- ja loppumittausten keskiarvojen eroja testattiin 2-suuntaisella parillisten otosten t-testillä.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavassa esitellään tutkimustuloksissa tapahtuneita muutoksia syksystä kevääseen. Kaikissa tutkimuksen kohdissa on vertailtu kohdekoulun, eli Niemelän yhtenäiskoulun tuloksia verrokkikouluina toimineisiin Seminaarin ja Lyseonmäen koulujen tuloksiin, ellei asiasta ole toisin mainittu. Tulos on merkittävä, jos  $p < 0,05$ . Tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä, koska tutkimus on tehty vain yhteen kouluun ja vain tietyn ikäisillä lapsilla. Lisäksi on muistettava, että lasten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat myös monet muut tekijät, kuten yksilölliset tekijät, sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, sekä kunnan liikuntatarjonta.

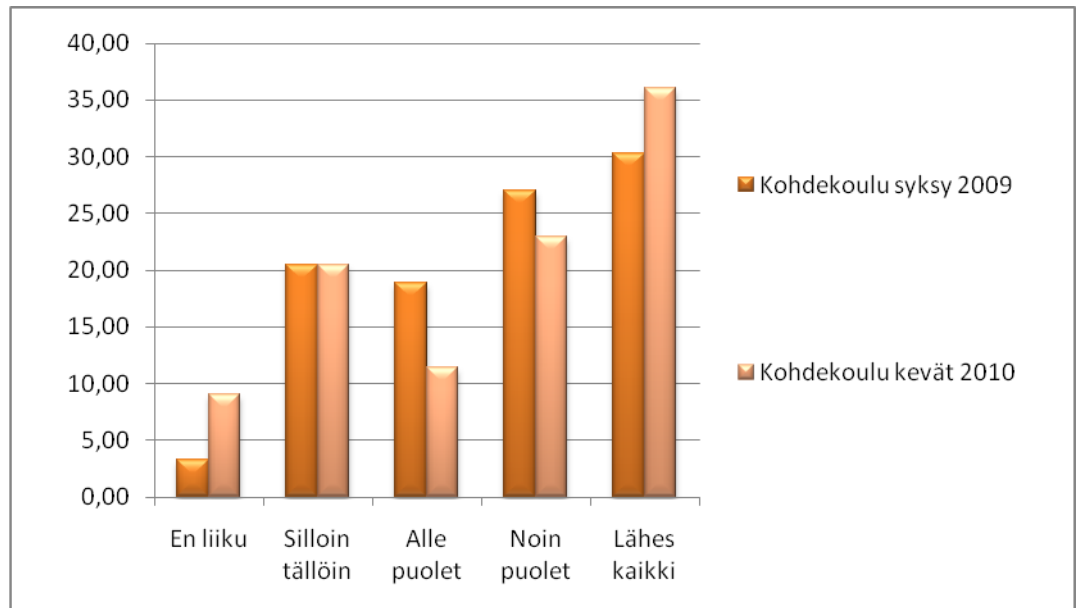
### 8.1 Muuttuiko liikunta-aktiivisuus kouluajalla?

#### 8.1.1 Liikunnan osuus välitunneista

Liikunnan osuutta välitunneista mitattiin monivalintakysymyksellä numeroin 1-5. Numero yksi tarkoitti ”en liiku välitunneilla” ja numero viisi ”liikun lähes kaikilla välitunneilla”.

Kuvio 1 osoittaa, että kohdekoulun oppilaiden liikkuminen välitunneilla on kasvanut ääripäissä noin 6 %. Sekä paljon liikkuvia että täysin passiivisia välitunnin viettäjiä oli siis keväällä enemmän kuin syksyllä. Samalla satunnaisten liikkujien määrä koki laskua (alle puolet -7,4 % ja noin puolet -4,1 %).

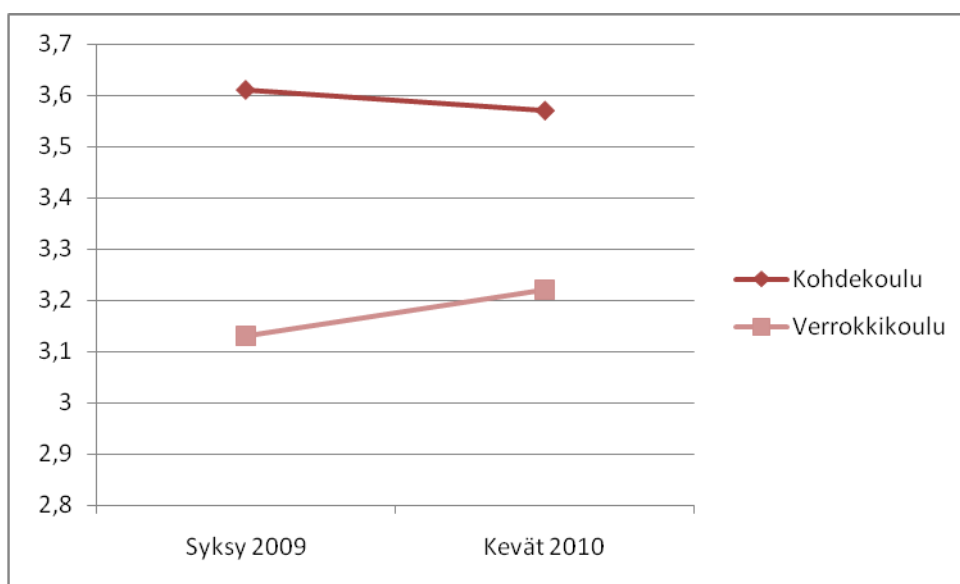




KUVIO 1. Kohdekoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuuden suhteellinen jakauma välituntisin syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=122).

Verrokkikouluilla mitatun liikunta-aktiivisuuden osuus välitunneista ei kokenut suurta muutosta. Prosentuaalisesti suurin muutos tapahtui alle puolet välitunneista liikkuvien oppilaiden keskuudessa, joilla aktiivisuus laski 8,1 %.

Kuvio 2 osoittaa, että kohdekoulun ja verrokkikoulun keskiarvojen välillä ei ole tapahtunut merkittävää muutosta ( $p=0,225$ ).



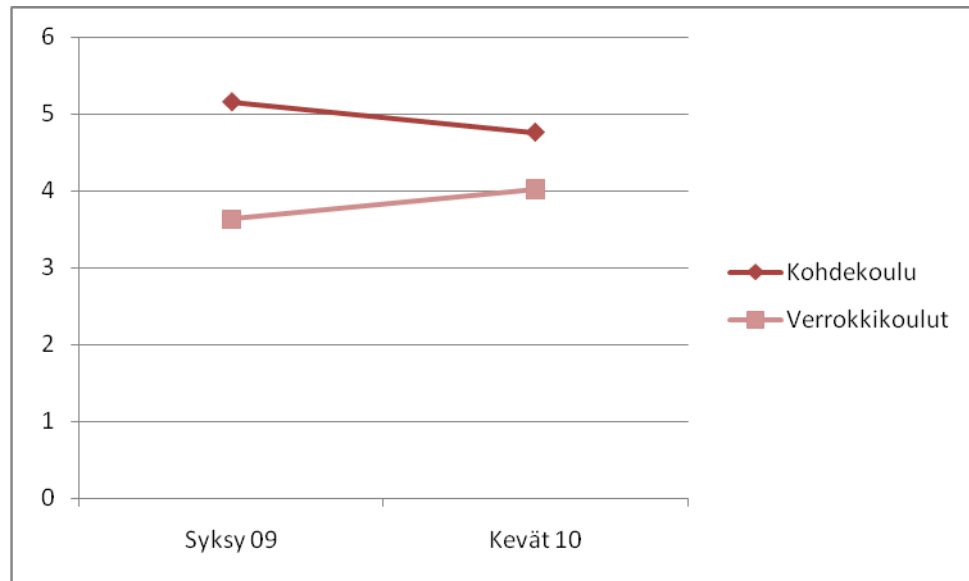
KUVIO 2. Liikunta-aktiivisuuden muutos välituntisin syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun (n=122) ja verrokkikoulujen (n=86) oppilailla asteikolla 1-5.

### 8.1.2 Välituntiliikunta

Välituntien osalta kartoitettiin seisoskelun ja istuskelun sekä pihapeliin ja pallopelien määrää. Kaikissa neljässä kysymyskohdassa käytettiin Visual scaling menetelmää. Numero yksi tarkoittaa ”en koskaan” ja numero 10 ”lähes joka välitunti”.

Sekä kohdekoululla että verrokkikoululla pihapeliin pelaamisessa on tapahtunut muutosta ääripäissä. Molemmilla kouluilla täysin tai lähes passiivisten oppilaiden määrä on lisääntynyt (kohdekoululla 9,8 % ja verrokkikouluilla 6,9 %). Samalla kasvua on tapahtunut myös aktiivisten ja melko aktiivisten osallistujien keskuudessa (kohdekoululla 3,3 % ja verrokkikouluilla 8,0 %).

Kuvio 3 osoittaa, että kohdekoululla pihapeliin pelaamisessa on tapahtunut merkittävä muutos ( $p=0,015$ ). Kohdekoululla pelaamisessa on tapahtunut laskua, kun taas verrokkikouluilla kasvua.



KUVIO 3. Muutos pihapeliin pelaamisessa syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun (n=122) ja verrokkikoulujen (n=87) oppilailla asteikolla 1-10.

Alakouluikäisten välituntiliikunnassa merkittävä muutos tapahtui pihapeliin pelaamisessa ( $p=0,004$ ). Kohdekoulun osalta pihapeliin pelaamisessa tapahtui laskua kun taas verrokkikoululla tuloksissa oli selkeä nousu (10 %).

Merkittävä muutos pihapeliin pelaamisessa ( $p=0,044$ ) tapahtuu myös, kun tarkastellaan vain alakouluikäisten tyttöjen tuloksia. Kohdekoululla pihapeliin pelaamisessa on tapahtunut laskua, kun taas verrokkikoululla nousua.

Yläkouluikäisillä merkittävä muutos tapahtui kävelyn lisääntymisenä ( $p=0,040$ ) niin, että kohdekoulun osalta muutos oli positiivista ja verrokkikoulun osalta negatiivista.

### 8.1.3 Pelien ja leikkien keksiminen sekä niihin osallistuminen

Kysymyksissä on selvitetty, keksivätkö vastaajat itse pelejä ja leikkejä (kyllä/ei – vastaukset) sekä niiden määrää viikossa monivalintakysymyksillä (1-3). Numero yksi tarkoittaa ”n. 1-2 kertaa” ja numero kolme ”n. 5 kertaa tai enemmän” viikossa. Samoilla menetelmillä selvitettiin myös osallistumista, sekä osallistumisen

määrää muiden keksimiin peleihin ja leikkeihin. Tarkastelussa ovat kuitenkin vain pelien ja leikkien keksiminen.

Tulokset osoittivat pelien ja leikkien keksijöiden määrän pysyneen lähes täysin samana niin kohdekoululla kuin verrokkikouluilla. Molemmissa mittauksissa pelejä ja leikkejä on ilmoittanut keksivänsä noin kolmasosa (28,7 % - 31,2 %) oppilaista.

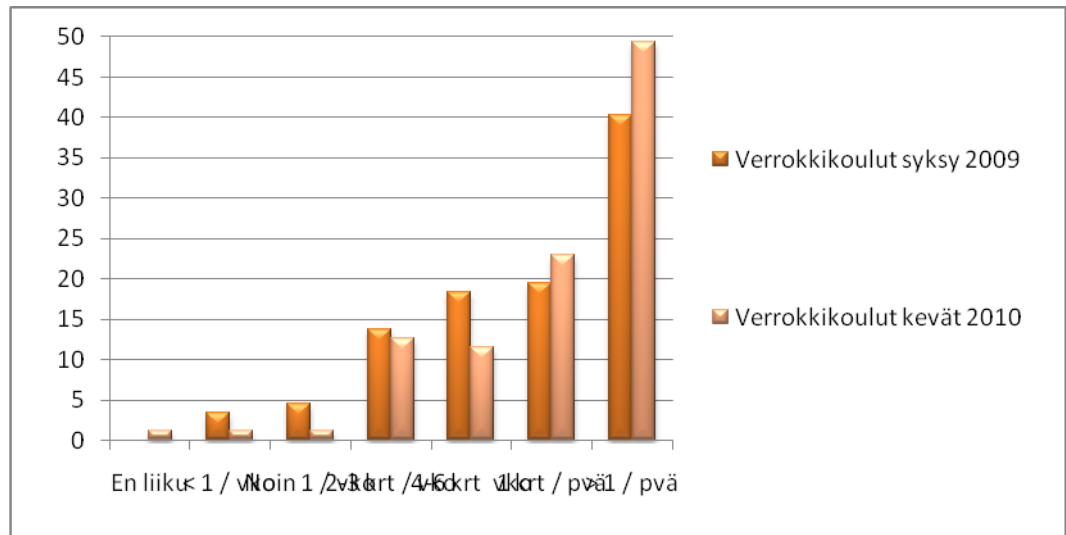
## 8.2 Muuttuiko liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla?

### 8.2.1 Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla

Liikunnan harrastamista vapaa-ajalla mitattiin monivalintakysymyksellä (0-6), jossa numero nolla tarkoittaa ”en liiku koskaan vapaa-ajalla” ja numero kuusi ”liikun useita kertoja päivässä”. Yhdellä kerralla tarkoitetaan vähintään kaksikymmentä minuuttia kestävästä liikuntasuorituksesta.

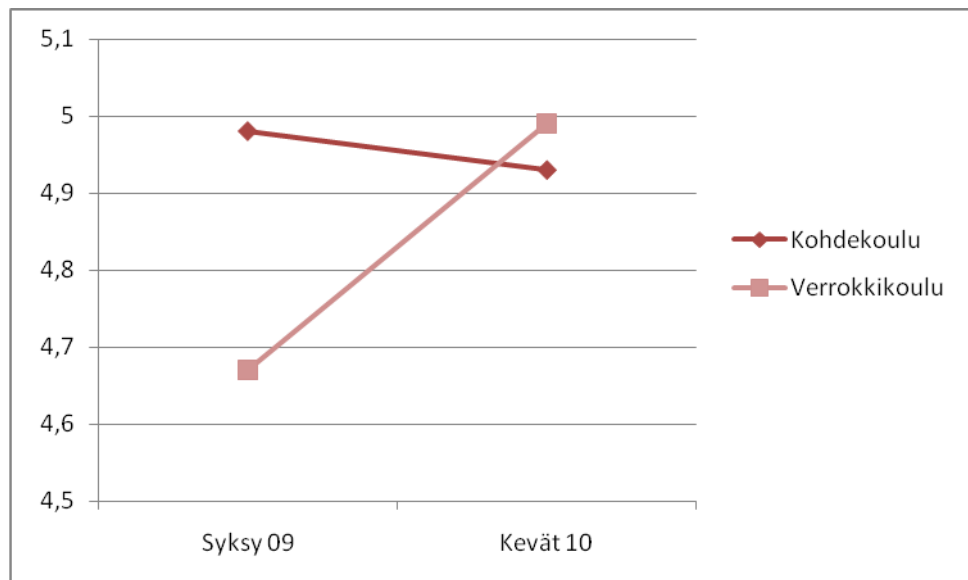
Kohdekoululla vapaa-ajan liikunnassa on tapahtunut hyvin vaihtelevaa muutosta sekä huonompaan että parempaan suuntaan.

Kuvio 4 osoittaa, että verrokkikouluilla vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on kasvanut 12,7 %:lla päivittäisten liikkujien keskuudessa, mutta kaikkien alle kuusi kertaa viikossa harrastavien määrä on laskenut yhteensä 15,0 %.



KUVIO 4. Verrokkikoulujen oppilaiden vapaa-ajan liikunnan (vähintään 20 min kerrallaan) suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=87).

Kuvio 5 osoittaa, että kohdekoululla vapaa-ajan liikunnassa on tapahtunut merkittävä muutos ( $p=0,023$ ). Kohdekoululla vapaa-ajan liikunnan määrä on vähentynyt, kun taas verrokkikouluilla se on kasvanut.



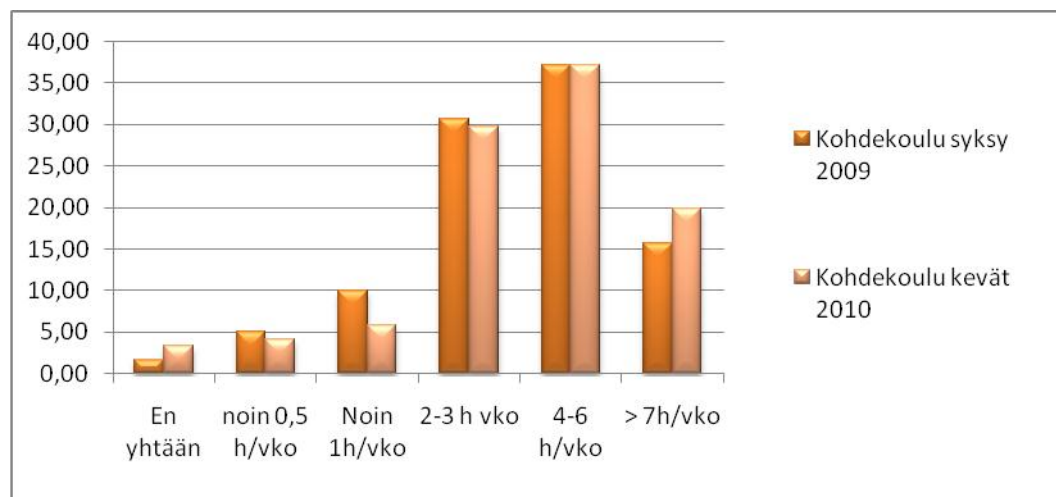
KUVIO 5. Vapaa-ajan liikunnan (vähintään 20 min kerrallaan) muutos syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun (n=122) ja verrokkikoulujen (n=87) oppilailla asteikolla 0-6.

Tuloksista on nähtävissä erittäin merkittävä muutos alakouluikäisten lasten vapaa-ajan liikunnan kasvussa ( $p=0,0003$ ). Sekä kohdekoululla että verrokkikoululla muutos oli positiivista, mutta verrokkikoululla kasvu oli suurempaa.

### 8.2.2 Hikoiluliikunnan määrä viikossa vapaa-ajalla

Hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrää viikossa mitattiin monivalintakysymyksellä (0-5), jossa numero 0 tarkoittaa “en yhtään” ja numero viisi “noin 7 tuntia tai enemmän”.

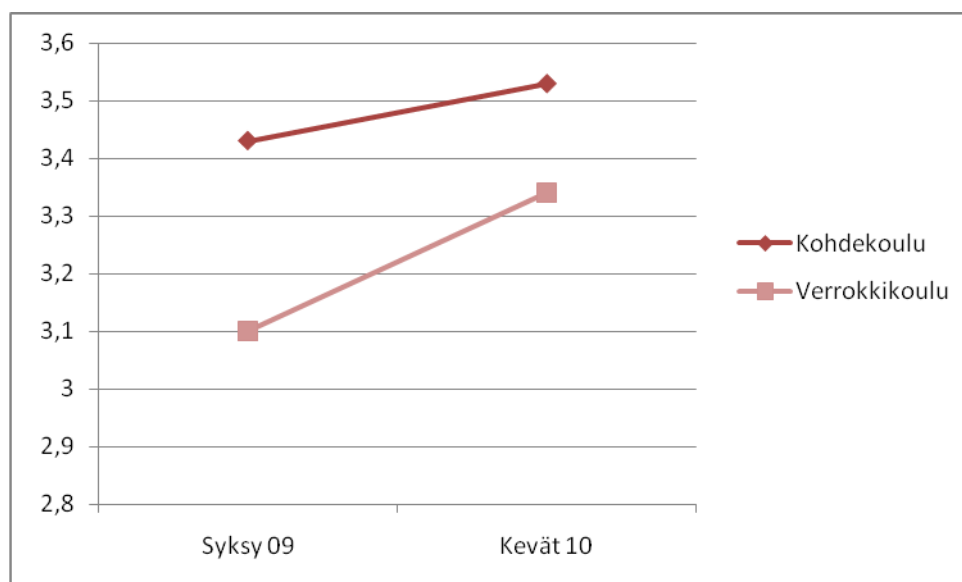
Kuvio 6 osoittaa, että hikoiluliikunnan määrä on pysynyt hyvin samana syksystä 2009 kevääseen 2010. Kaikkien 1h/vko ja sen alle hikiliikuntaa harrastavien oppilaiden määrä on laskenut (6,6 %:lla), kun samalla yli 7 h/vko harrastavien määrä on noussut (4,1 %:lla). On hienoa huomata, että 2-3 ja 4-6 kertaa viikossa harrastavien oppilaiden määrä on pysynyt hyvin vakaana.



KUVIO 6. Kohdekoulun oppilaiden harrastaman hikoiluliikunnan määrän viikossa suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=121).

Verrokkikouluilla hikoiluliikunnan määrässä on tapahtunut hyvin vaihtelevaa muutosta sekä huonompaan että parempaan suuntaan.

Kuvio 7 osoittaa, että sekä kohdekoululla että verrokkikouluilla on tapahtunut positiivista muutosta oppilaiden ilmoittamassa hikoiluliikunnan määrässä. Tulos ei kuitenkaan ole merkittävä ( $p=0,379$ ).

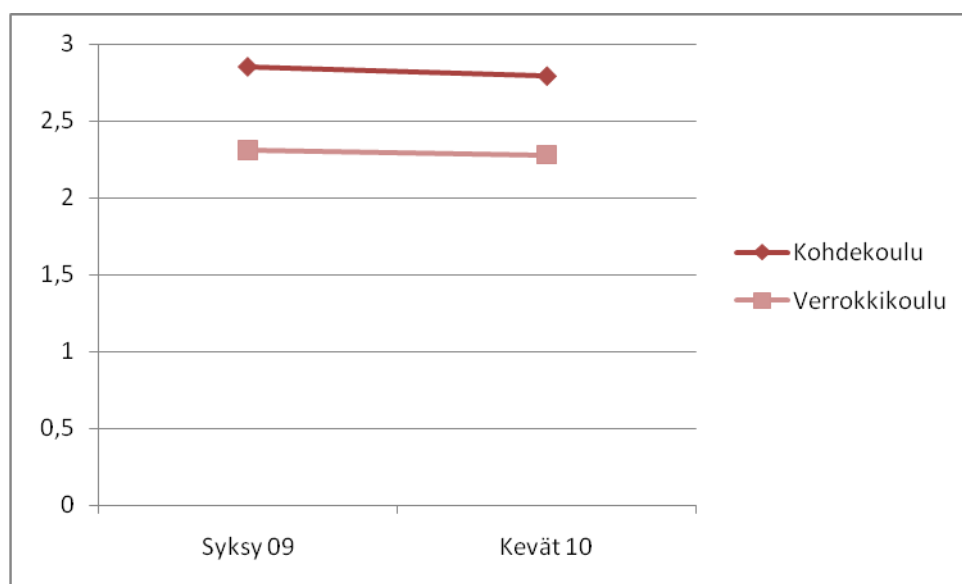


KUVIO 7. Hikoiluliikunnan määrän muutos syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun ( $n=121$ ) ja verrokkikoulujen ( $n=86$ ) oppilailla asteikolla 0-5.

### 8.2.3 Viikottaisen koulumatkaliikunnan määrä

Koulumatkan kulkemista jalkaisin tai pyörällä selvitettiin monivalintakysymyksellä (0-3), jossa numero nolla tarkoittaa ”en koskaan” ja numero kolme ”joka päivä”.

Kuvio 8 osoittaa, että kohdekoululla ei ole tapahtunut merkittävää muutosta koulumatkan kulkutavassa ( $p=0,481$ ). Sekä syksyllä 2009 että keväällä 2010 koulumatkan joka päivä jalkaisin tai pyörällä kulkeneita oli lähes 90 % (86,1 % - 90,2 %) oppilaista. Verrokkikouluilla ei myöskään ole tapahtunut suurta muutosta, ja koulumatkansa on kulkenut aktiivisesti lähes 70 % (68,6 %) oppilaista joka päivä.



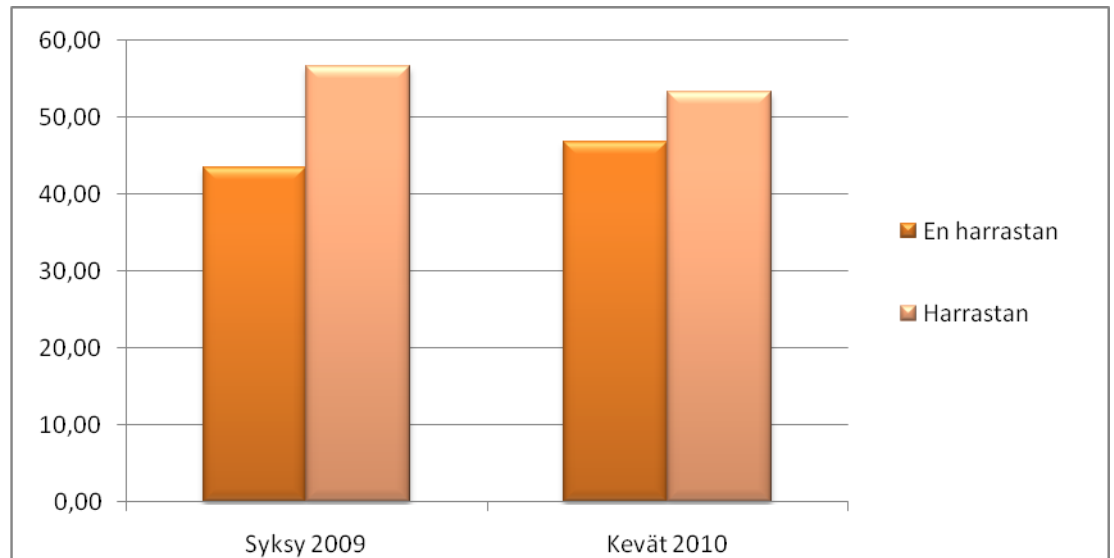
KUVIO 8. Muutos koulumatkan kuluttavassa jalkaisin tai pyörällä syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun (n=122) ja verrokkikoulujen (n=86) oppilailla asteikolla 0-3.

#### 8.2.4 Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa

Urheiluseurassa harrastamisen määrää tutkittiin monivalintakysymyksellä, jossa vaihtoehtoina oli valita joko “kyllä harrastan” tai “en harrasta”. Lisäkysymyksellä tutkittiin urheiluseuraharrastamisen määrää viikossa (krt/vko).

Kuvio 9 osoittaa, että kohdekoululla on menty huonompaan suuntaan urheiluseuraharrastamisessa. Harrastajien määrässä on tapahtunut laskua (yhteensä 6,6 %).





KUVIO 9. Kohdekoulun oppilaiden urheiluseuraharrastamisen suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=122).

Kohdekouluilla urheiluseuraharrastajien määrä on pysynyt täysin ennallaan. 37,9 % oppilaista ei harrastanut liikuntaa urheiluseurassa ja 62,1 % harrastaa.

Urheiluseuraharrastamisessa (kyllä/ei) merkittävä muutos ( $p=0,012$ ) on havaittavissa 4- ja 5-luokkalaisilla tytöillä. Muutos oli kohdekoululla negatiivista ja verrokkikoululla positiivista.

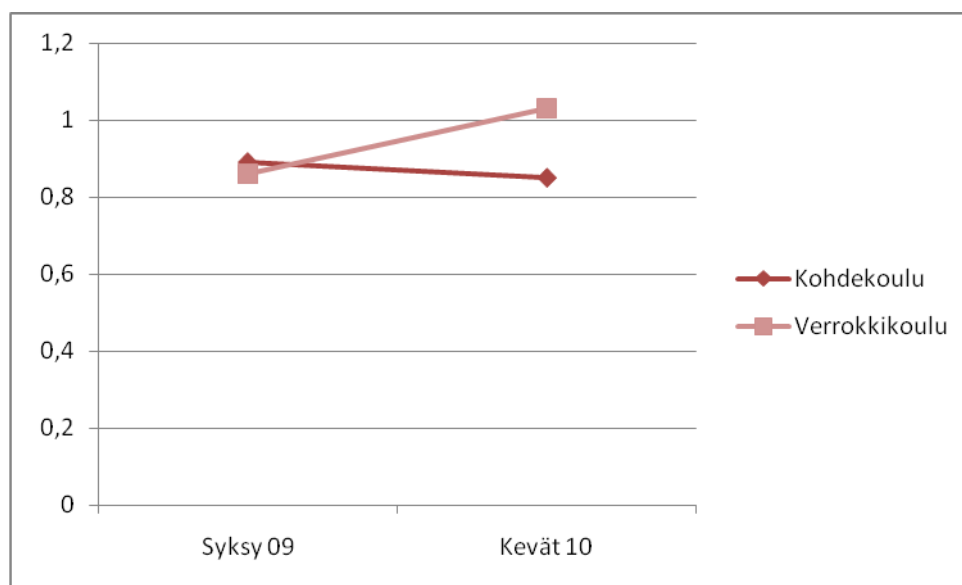
Pojilla puolestaan on tapahtunut merkittävä muutos urheiluseuraharrastamisen määrässä viikossa ( $p=0,008$ ) yläkouluikäisten osalta. Kohdekoululla muutos oli positiivista ja verrokkikoululla negatiivista.

#### 8.2.5 Vanhempien ja muiden perheenjäsenten houkuttelu liikuntaan

Kysymyksellä tutkittiin perheenjäsenten liikuntaan houkuttelemisen määrää viikossa monivalintakysymyksellä (0-3), jossa numero nolla tarkoittaa ”en koskaan” ja numero kolme ”noin 5 kertaa tai enemmän”.

Kuvio 10 osoittaa, että kohdekoulun oppilaat houkuttelivat perheenjäseniään liikuntaan enemmän syksyllä kuin keväällä. Tuloksista voidaan nähdä, että yleisintä

liikuntaan houkuttelevuus oli 1-2 krt/vko vastanneiden keskuudessa niin syksyllä kuin keväälläkin (44,3 % - 45,1 %). Merkittäviä muutoksia ei kuitenkaan tapahtunut ( $p=0,066$ ) ja kaikki muutokset houkuttelun useudessa olivat alle 3 %. Verrokkikouluilla vanhempien ja muiden perheenjäsenten liikuntaan houkuttelemisen määrässä on tapahtunut hyvin vaihtelevaa muutosta sekä huonompaan että parempaan suuntaan, mutta kuvio 10 kuitenkin osoittaa, että muutos on ollut enemmän positiivista.



KUVIO 10. Muutos vanhempien ja muiden perheenjäsenten liikuntaan houkuttelemisessa syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun ( $n=122$ ) ja verrokkikoulujen ( $n=87$ ) oppilailla asteikolla 0-3.

Vanhempien ja muiden perheenjäsenten liikuntaan houkuttelemisessa on tapahtunut merkittävä muutos alakouluikäisillä ( $p=0,023$ ). Verrokkikoululla muutos oli positiivista ja kohdekoululla negatiivista.

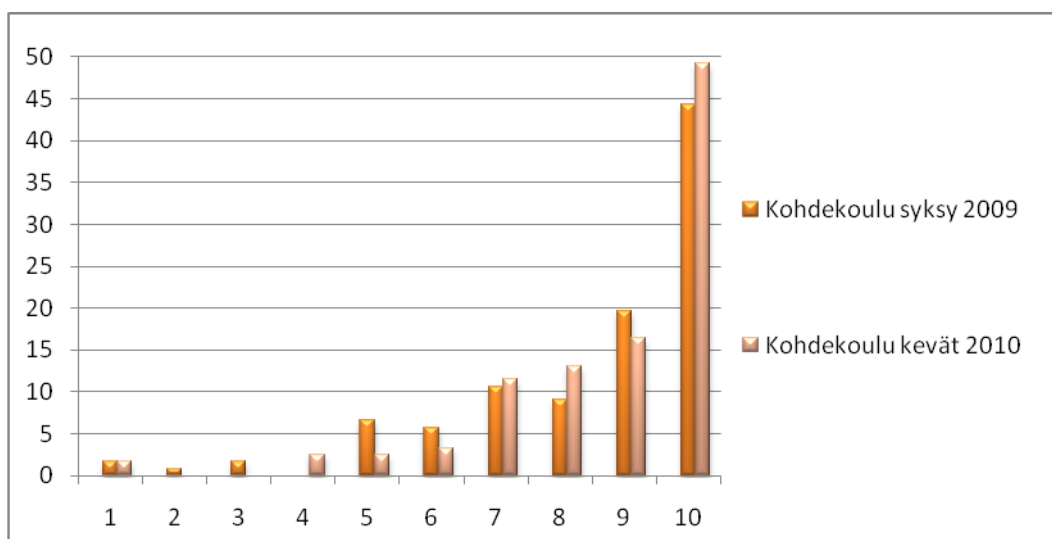
Merkittävä tulos ( $p=0,017$ ) saadaan myös, kun tarkastellaan poikien ja tyttöjen tuloksia erikseen. Perheenjäsenten houkuttelu liikuntaan lisääntyi alakouluikäisillä pojilla sekä kohde- että verrokkikoululla, mutta kuitenkin niin, että verrokkikoululla kasvu oli suurempaa.

### 8.3 Muuttuiko liikunnan kokeminen?

Kaikissa alla olevissa kysymyksissä on käytetty Visual scaling –menetelmää (1-10), jossa numero yksi kuvaa negatiivisinta vaihtoehtoa ja numero kymmenen positiivisinta.

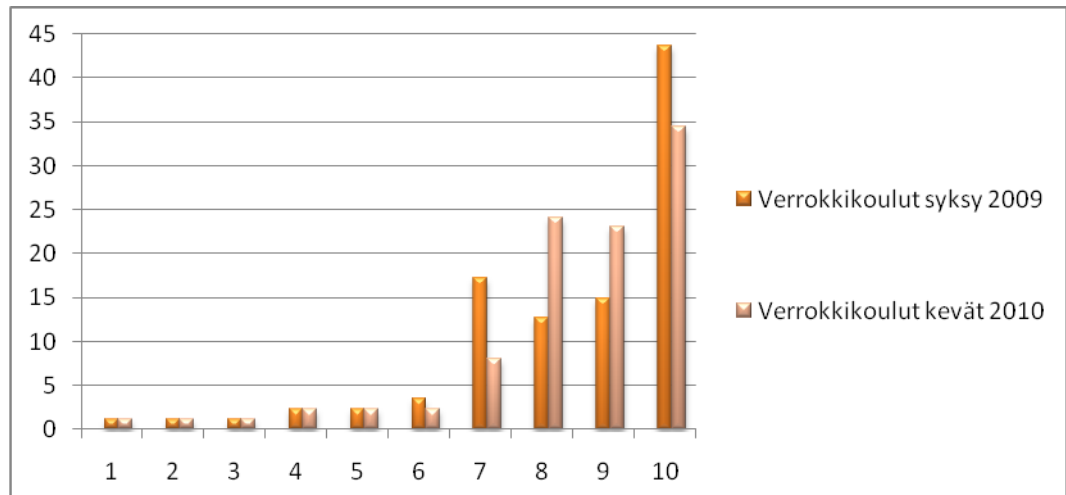
#### 8.3.1 Liikunnan harrastamisesta pitäminen

Kuvio 11 osoittaa, että kohdekoululla tapahtui positiivinen muutos liikunnan pitämisessä. Liikunnasta erittäin paljon pitävien määrä (arvo 10) kasvoi syksyn ja kevään mittausten välillä (4,9 %). Muissa kohdissa ei tapahtunut merkittävää muutosta



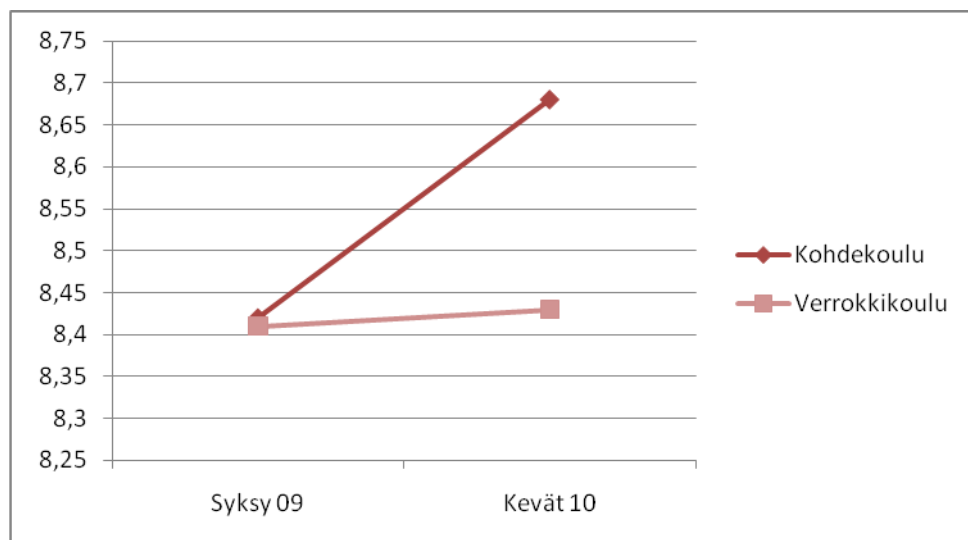
KUVIO 11. Kohdekoulun oppilaiden liikunnasta pitämisen suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=122).

Kuvio 12 osoittaa, että verrokkikouluilla oli tapahtunut päinvastaista muutosta verrattuna kohdekouluun. Liikunnasta erittäin paljon pitävien määrä oli laskenut huomattavasti (9,2 %). Yhä useampi arvioi liikunnasta pitämisen kuitenkin kahdeksikkoon tai yhdeksikköön (19,5 %).



KUVIO 12. Verrokkikoulujen oppilaiden liikunnasta pitämisen suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=87).

Kuviossa 13 on nähtävissä muutokset liikunnasta pitämisessä. Sekä kohdekoululla että verrokkikouluilla liikunnan mielekkyys on kasvanut, kuitenkin niin, että kohdekoululla muutos on ollut suurempaa.



KUVIO 13. Muutos liikunnasta pitämisessä syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kohdekoulun (n=122) ja verrokkikoulujen (n=87) oppilailta asteikolla 1-10.

4- ja 5- ( $p=0,027$ ) sekä 7-luokkalaisilla ( $p=0,002$ ) muutokset olivat merkittäviä. Alakouluikäisillä pitäminen liikunnan harrastamisesta kasvoi molemmilla kouluilla ja yläkouluikäisillä muutos oli positiivista ainoastaan Niemelän yhtenäiskoululla.

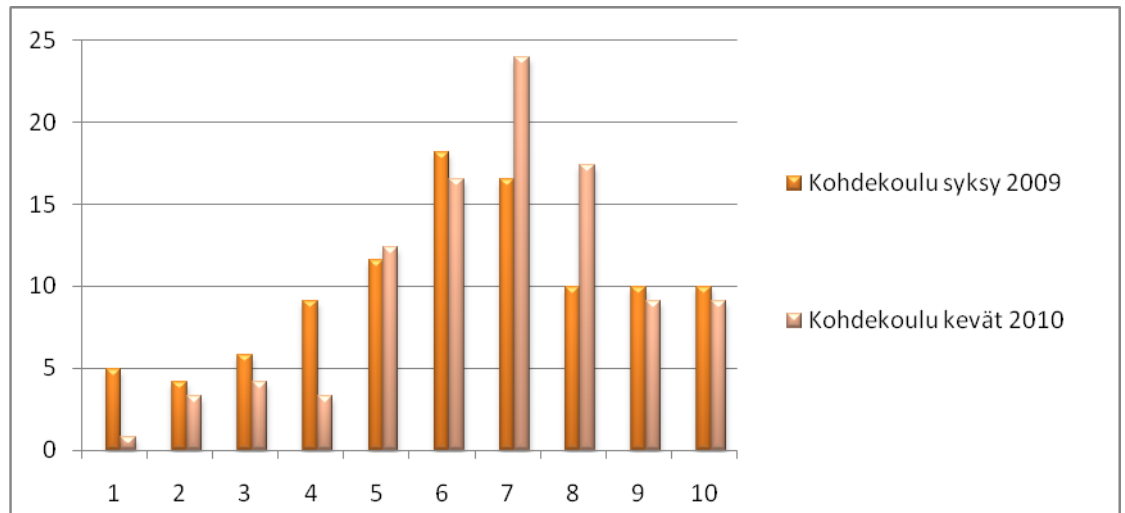
Kun tarkastellaan tyttöjen ja poikien tuloksia erikseen, on poikien osalta merkittävä muutos ( $p=0,029$ ) nähtävissä sekä ala-, että yläkouluikäisillä. Alakouluikäisillä oppilailla muutos oli tapahtunut positiiviseen suuntaan siten, että verrokkikoululla muutos oli suurempaa. Yläkouluikäisillä muutos ( $p=0,019$ ) oli verrokkikoululla negatiivista, mutta kohdekoululla positiivista.

Yläkouluikäisillä tytöillä on samoin kuin pojilla havaittavissa merkittävä muutos ( $p=0,042$ ) niin, että verrokkikoululla muutos on negatiivista ja kohdekoululla positiivista.

Yläkouluikäisten poikien liikunnan kokeminen tärkeäksi muuttui merkittävästi Niemelän koululla verrattuna Lyseonmäen kouluun ( $p=0,012$ ).

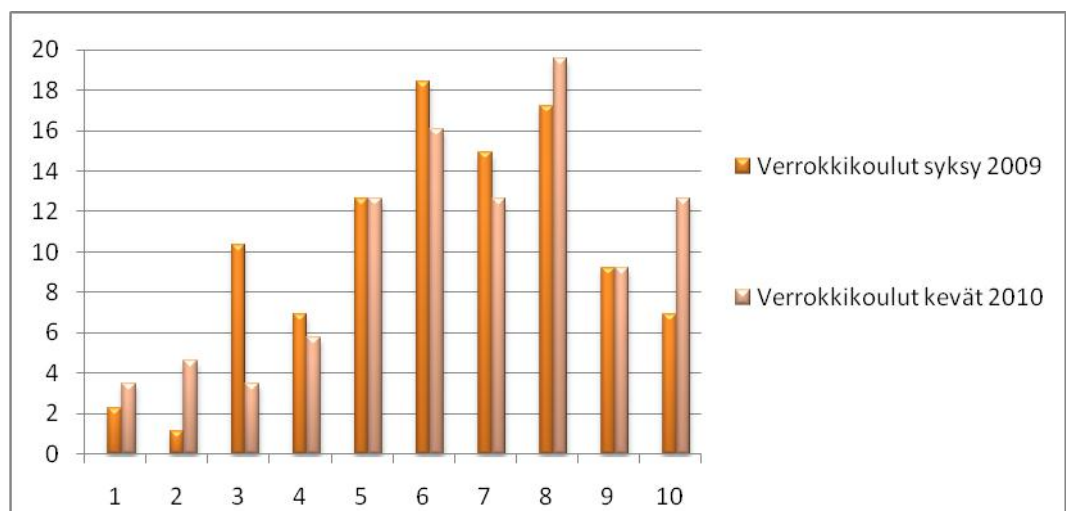
### 8.3.2 Hikiliikunnasta pitäminen

Kuvio 14 osoittaa, että lähes joka neljäs (24,0 %) oppilas koki keväällä rasittavan liikunnan melko mielekkääksi (arvo 7). Lisäksi vain 0,9 % piti rasittavaa liikuntaa todella epämiellyttävänä.



KUVIO 14. Kohdekoulun oppilaiden rasittavan liikunnan mielekkäänä kokemisen suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=121).

Kuvio 15 osoittaa, että verrokkikouluilla rasittavan liikunnan kokemisessa mielekkäänä on tapahtunut hyvin vaihtelevaa muutosta sekä huonompaan että parempaan suuntaan. Positiivinen muutos on tapahtunut rasittavasta liikunnasta pitävien kohdalla (8,1 %) ja loppuilla muutos on ollut negatiivista (14,9 %).



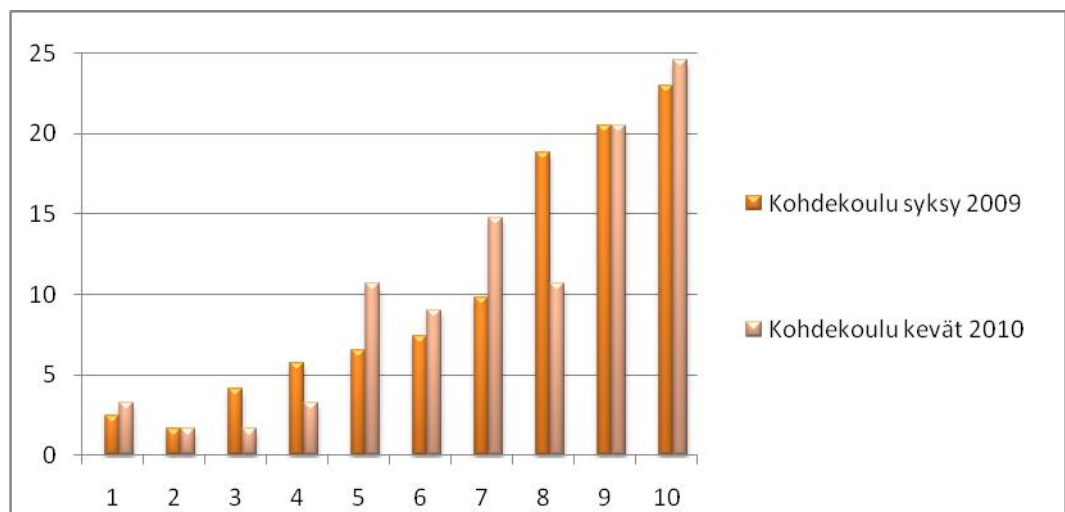
KUVIO 15. Verrokkikoulujen oppilaiden rasittavan liikunnan mielekkäänä kokemisen suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=87).

Yläkouluikäisten kokemukset rasittavasta ja hikoiluttavasta liikunnasta paranivat merkittävästi ( $p=0,015$ ), kohdekoululla kuitenkin suhteessa enemmän.

Tarkasteltaessa yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien tuloksia erikseen voidaan ty-  
ttöillä havaita merkittävä muutos ( $p=0,048$ ), jossa kohdekoulun tulokset muuttui-  
vat positiiviseen ja verrokkikoulun negatiiviseen suuntaan.

### 8.3.3 Muiden peleihin/leikkeihin itsensä tervetulleeksi kokeminen

Kuvio 16 osoittaa, että suurin osa kohdekoulun oppilaista kokee itsensä tervetul-  
leeksi muiden peleihin ja leikkeihin. Vain noin 10 % (9,8 %) ei kokenut keväällä  
itseään kovinkaan tervetulleeksi. Syksystä kevääseen näiden oppilaiden kohdalla  
muutos oli 4,1 % positiivisempaan suuntaan.



KUVIO 16. Kohdekoulun oppilaiden muiden peleihin ja leikkeihin tervetulleeksi kokemisen suhteellinen jakauma syksyllä 2009 ja keväällä 2010 (n=122).

Verrokkikouluilla muiden peleihin ja leikkeihin tervetulleeksi kokemisessa on tapahtunut hyvin vaihtelevaa muutosta sekä huonompaan että parempaan suuntaan. Muutos on hyvin samankaltaista kuin kohdekoululla.

Tervetulleeksi kokeminen muuttui yläkouluikäisillä merkittävästi ( $p=0,024$ ).  
Kohdekoulun 7. luokkalaiset kokivat itsensä enemmän tervetulleiksi, kun taas  
verrokkikoululla muutos oli negatiivista.



## 9 POHDINTA

### 9.1 Liikunnan kokeminen

Liikunnasta pitäminen korreloi positiivisesti liikunnan harrastamisen kanssa. Liikuntaa on helpompi lähteä harrastamaan, kun siitä nauttii. Jos aina saa epäonnistumisen kokemuksia liikunnan parissa, on monesti helpompi jättää liikunta kokonaan elämästä pois, ja keksiä vaikka jotakin muuta mielekästä tekemistä tilalle. Karvinen ym. (2010) toteavat, että positiivisella palautteella on myönteinen vaikutus oman minäkuvan kokemiseen ja nuoret tarvitsevatkin juuri oman itsetuntonsa vahvistumista murrosiän koittaessa.

Hankkeen aikana merkittävä muutos tapahtui liikunnasta pitämisessä. Niemelän yhtenäiskoulun oppilaat pitivät entistä enemmän liikunnasta. Vastaavaa positiivista muutosta ei tapahtunut verrokkikouluilla, mikä osoittaa liikunta-aktivaattorin onnistuneen lisäämään liikunnasta nauttimista. Hän on omalla esimerkillään ja lapsien ja nuorten kannustamisella voinut tuottaa oppilaille mielekkäitä kokemuksia liikunnan parissa. Luultavasti osa oppilaista piti liikunta-aktivaattoria enemmän kaverina kuin opettajana ja hänen kannustamisensa ja positiivinen palautteensa vaikutti todennäköisesti oppilaiden tyytyväisyyden tunteeseen liikunnan aikana. Kavereiden mielipiteellä onkin suuri vaikutus jokaiseen meistä. Kaverin mielipidettä pidetään usein jopa tärkeämpänä kuin opettajan.

On hienoa huomata tuloksista, että suurin osa pitää liikunnasta. Noin 90 % oppilaista vastasi kyselyssä vähintään numeron 7, 10 ollessa suurin. Liikunta-aktivaattori toi vuoden aikana lisää virikkeitä välitunneille ja lisäsi liikunnallisia tapahtumia lukuvuoden aikana. Verrokkikouluilla ei ollut positiivisen palautteen antajaa eikä leikkeihin innostajaa, jolloin kaikki oli oppilaiden oman aktiivisuuden varassa.

Rasittavan liikunnan kokeminen on jokaisen henkilökohtainen asia. Kaikki eivät pidä siitä lainkaan, ja inhoavat hikoilua. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että hikoiluliikuntaa ei pidetä niin kauheana asiana ja yläkouluikäisillä

saatiinkin aikaan positiivisesti merkittävä muutos. Tämä tulos herättää hieman ihmetystä, sillä voisi luulla hikoiluliikunnan mielekkyyden juuri laskevan murrosiän kynnyksellä, jolloin hormonitoiminta alkaa. Liikunta-aktivaattorin vaikutuksia kyseiseen tulokseen on kuitenkin hyvin vaikea osoittaa.

Tervetulleeksi kokeminen muiden peleihin ja leikkeihin on lapselle ja nuorelle itselleen tärkeä asia. Tuloksista on huomattavissa, että suurin osa kokee itsensä erittäin tai melko tervetulleeksi, mutta valitettavasti noin joka kymmenes jää silti syrjään. Alakouluikäisten tuloksissa ei tapahtunut merkittävää muutosta tämän asian suhteen, joten liikunta-aktivaattori ei onnistunut saamaan syrjäytyneitä ja passiivisia oppilaita mukaan yhteiseen toimintaan. Koulussa on lähes joka luokalla muutamia oppilaita, jotka eivät koe kuuluvansa joukkoon, ja joita syrjitään joko heidän erilaisuutensa takia tai heille ollaan kateellisia. Liikunnan avulla pystyisi varmasti vaikuttamaan näiden lasten ja nuorten itsetunnon kohentamiseen, kun he saisivat positiivisia kokemuksia yhdessä toimimisesta.

Yläkouluikässä, jossa koulukiusaaminen alkaa olla vieläkin raadollisempaa, voi kiusatulle ja syrjitylle oppilaalle syntyä elinikäisiä traumoja. Hankkeen aikana 7-luokkalaisten tervetulleeksi kokeminen muiden peleihin ja leikkeihin parani, mihin liikunta-aktivaattori on voinut vaikuttaa kannustamalla ja aktivoimalla oppilaita välitunneilla, sekä huomioimalla syrjäänvetäytyvät oppilaat. Voi olla, että myös hänen asenteellaan on ollut vaikutusta 7-luokkalaisiin. Yhteisten liikunnallisten toimintojen tarkoitus on ollut saada oppilaat aktivoitumaan välituntisin ja pelaamaan ja leikkimään yhdessä. Tässä toiminnassa kaikki saivat olla mukana.

## 9.2 Liikunta-aktiivisuus kouluajalla

Tuloksista voidaan huomata, että liikunta-aktivaattorin työ ei vaikuttanut positiivisesti Niemelän koulun oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen kouluajalla. Välituntiliikunnassa tapahtui merkittäviä muutoksia ainoastaan pihapelien pelaamisessa sekä kävelyn määrässä välitunneilla. Pihapelien pelaaminen väheni Niemelän yhtenäiskoulun alakouluikäisillä merkittävästi, mutta yläkouluikäisillä kävelyn määrä välitunneilla lisääntyi. Muita tuloksia tarkasteltaessa voidaan huomata, että

myös liikunnan osuus välitunneista sekä pelien ja leikkien keksiminen ja niihin osallistuminen laskivat syksystä 2009 kevääseen 2010. Niemelän yhtenäiskoululla liikunta-aktiivisuus välitunneilla ja pihapelien pelaaminen on lisääntynyt molemmissa ääripäissä, mikä tarkoittaa sitä, että täysin passiivisten sekä hyvin aktiivisten määrä on koululla entisestään lisääntynyt.

Tuloksista voidaan päätellä, että liikunnan osuus välitunneilla on Niemelän yhtenäiskoululla vähentynyt yläkouluikäisillä vuoden sisällä. Tämän saattaa selittää siirtyminen yläkoulun puolelle, mikä usein merkitsee nuorelle henkistä kasvua sekä lapsellisten juttujen unohtamista. KOULI -tutkimuksen mukaan lapsi alkaa olla yhä useammin fyysisesti inaktiivinen ylittäessään kymmenen ikävuoden rajan, ja vain 10 % yläkoululaisista on ilmoittanut osallistuvansa johonkin liikunnalliseen toimintaan (Laakso ym. 2007, 51). Tutkimusta ajatellen vaikutusta on voinut olla myös kyselyn teettämisen ajankohdalla, koska ensimmäisen kyselyn aikaan uusi lukuvuosi oli juuri aloitettu ja seitsemännelle luokalle vasta siirrytty. Näin ollen syksyn 2009 vastaukset tehtiin periaatteessa vielä edellisen vuoden perusteella, jolloin vastaajat olivat alakoulun puolella. Vuoden aikana yläkouluikäisiltä omaksutut tavat välitunneilla, sekä yritykset sopeutua vanhempien oppilaiden joukkoon vaikuttivat mahdollisesti kevään 2010 vastauksiin.

Murrosiän kynnyksellä nämä uudet yläkoululaiset ovat usein epävarmoja itsestään sekä omista kyvyistään muiden nuorten keskuudessa. Uudessa ilmapiirissä ei haluta joutua silmätikuksi, eikä omia epäonnistumisia olla valmiita jakamaan muiden oppilaiden kanssa. Pelien ja leikkien myötä epäonnistumisilta ja tappion kokemisilta on vaikea välttyä, mikä saattaa aiheuttaa sen, että nuoret mieluummin jättävät osallistumatta niihin (Miettinen 1999, 126). Kyseisten tunteiden kokeminen on kuitenkin hyvin tärkeää, ja siihen pitäisi opettajien pystyä vaikuttamaan luomalla mahdollisimman hyväksyvän ja positiivisen ilmapiirin oppilaiden keskuuteen.

Niemelän yhtenäiskoululla ala- ja yläkouluikäisten eroja välituntien liikunnallisuudessa selittää myös koulupihan rakenne. Alakoulun puolella sijaitsevat lähes kaikki rakenteelliset välituntiaktiviteetit sekä pelikentät. Yläkouluikäisten houkuttelu alakoulun pihalle on haastavaa, koska yläkouluikäiset haluavat esiintyä vain

vanhempien oppilaiden keskuudessa ja omaa auktoriteettia ei haluta vaarantaa. Hannele Impola keksi kuitenkin kehittää tätä ala- ja yläkouluikäisten yhteistoimintaa perustamalla välkkäri -toiminnan, jossa 5-, 6- ja 7-luokkalaiset oppilaat järjestivät ohjattua välituntitoimintaa alakoululaisille. Vaikka toteutus olikin onnistunut, ei se vaikuttanut välituntiaktiivisuuden kasvuun alakouluikäisillä.

Onkin ihmeellistä, miten Niemelän yhtenäiskoulussa alakouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuus välitunneilla on syksyn 2009 ja kevään 2010 välisenä aikana laskenut, vaikka liikunta-aktivaattorin työpanos juuri välitunteihin on ollut niin suuri. Vastauksiin saattavat vaikuttaa vallinneet sääolot, mutta koska Seminaarin koululla vastaava tulos oli vuoden aikana noussut, ei tätä voida pitää kovinkaan merkittävänä syynä.

### 9.3 Liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla

Suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan kouluikäisistä noin 12-vuotiaat ovat aktiivisimmillaan (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007). Niemelän yhtenäiskoululla tehdyn hankkeen jälkeen voidaan todeta tuloksista, että samanlainen suunta on myös liikunta-aktivaattorin työn jälkeen. Alakouluikäiset oppilaat ovat vapaa-ajallaan aktiivisempia kuin yläkouluikäiset. Tuloksista on huomattavissa, että tutkituista Niemelän koulun oppilaista vain 50 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerrallaan vapaa-aikanaan enemmän kuin yhden kerran päivässä. Tämä vastaa Koululaisten liikuntatutkimuksen havaintoja: vain puolet pojista ja noin 40 prosenttia tytöistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Huolestuttavin tilanne on sen viidenneksen kohdalla, joka liikkuu korkeintaan kerran kuukaudessa liikuntatuntien lisäksi, kertoo erikoistutkija Tuulamarja Huisman Opetushallituksesta. (Liinamaa 2004.)

Liikunta-aktivaattori ei pystynyt vaikuttamaan Niemelän koulun oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen positiivisella tavalla. Vaikka koulussa oppilaat olisivat olleet aktiivisempia, ei aktiivisuutta jatkettu enää kotona. Kotona lasten päivää ovat vauhdittamassa viihde-elektroniikka: tietokoneilla pelailu on monen lapsen ja nuoren suosiossa tänä päivänä. Vanhemmat vaikuttavat myös omalla

esimerkillään lapsiinsa. Takalo on osoittanut, että passiivisilla lapsilla on liikuttavat vanhemmat (Takalo 2004). Vanhemmat saattavat toisinaan helpottaa lapsen elämää liikaakin ajattelematta asian kääntöpuolia. Toisinaan olisi parempi laittaa lapsi pyöräilemään kavereidensa luo tai harjoituksiin.

Tulokset osoittavat, että Niemelän yhtenäiskoulun oppilailta on jo vakiintuneemat liikunta-aktiivisuuden muodot. Tätä todistaa rasittavan liikunnan määrä viikossa. Se on pysynyt tasaisena syksystä kevääseen, kun taas Seminaarin ja Lyseonmäen kouluissa kurssi on ollut laskusuuntainen. Liikunta-aktivaattorilla on voinut olla vaikutusta kyseiseen asiaan. Jos koulussa on saatu välitunneilla enemmän positiivisia kokemuksia rasittavasta liikunnasta, on tämän tapaisen liikunnan harrastaminen voinut jatkua vapaa-ajallakin. Liikunta on voinut tuoda hyvää oloa, jolloin lapsi tai nuori on halunnut liikkua myös yhtä tehokkaasti omatoimisestikin. On hienoa huomata, että vaikka liikunta-aktiivisten osuus vapaa-ajalla ei ole tarpeeksi korkea (alle 50 %), kuitenkin nämä tarpeeksi liikkuvat osaavat liikkua tehokkaasti. Mitä tehokkaampaa liikunta on, sitä enemmän sillä on myös positiivisia vaikutuksia.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 mukaan 42 % lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Heinolassa urheiluseuratilanne näyttää olevan hieman parempi, sillä Niemelän yhtenäiskoulun ja Seminaarin ja Lyseonmäen kouluista 50–60 % kertoi harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa. Hankkeen aikana alakouluikäisillä ei tapahtunut muutosta urheiluseuraharrastamisessa, mutta sen sijaan yläkouluikäisten poikien urheiluseuraharrastaminen lisääntyi. Yhä useampi Niemelän yhtenäiskoulun 7-luokkalaisista pojista harrasti liikuntaa urheiluseurassa keväällä 2010. Liikunta-aktivaattori järjesti yläkouluikäisille pojille väliturnauksen syksyllä 2009, ja tämä salibandyturnaus sai niin suuren suosion, että se järjestettiin vielä lukuvuoden aikana kahteen kertaan uudestaan. Voidaan siis päätellä, että liikunta-aktivaattori lisäsi poikien liikunta-aktiivisuutta, ja ehkä innosti myös osan pojista uuden harrastuksen pariin. 7-luokkalaiset pojat pääsivät kokemaan pelaamisen riemua, ja muutama oli varmasti innostunut enemmänkin. Samalla jo harrastusten parissa olevat pojat näkivät muiden luokkalaistensa taitoja, ja pystyivät kenties houkuttelemaan kavereitansa harjoituksiin mukaan. Harrastuksen aloittaminen on yleensä helpointa nuorena, jolloin kaikki harrastajat ovat

samalla tasolla taidoissaan. Myöhemmin porukkaan mukaan meneminen voi olla vaikeampaa, jos harrastajilla on keskenään kiinteä suhde ja he ovat taidoiltaan eteviä. Harrastuksen aloittamista helpottaa se, jos on koulussa saanut positiivisia kokemuksia.

Liikunta-aktivaattori pyrki lisäämään koulun ja kodin yhteistyötä muutamilla tapahtumilla, mutta vanhempien osallistuminen oli kuitenkin hyvin minimaalista. Tämä osaltaan jo kertoo vanhempien välinpitämättömyydestä perheenjäsenten yhteiseen liikuntaan. Noin kolmasosa lapsista ja nuorista kaikilla kolmella koululla ei houkuttellut lainkaan muita perheenjäseniään liikkumaan yhdessä heidän kanssaan. Kuitenkin perheen yhteinen liikunta olisi erittäin tärkeää, sillä yleensä liikunnalla on yhdistävä ja positiivinen vaikutus, ja perhe voisi viettää laatu-aikaa yhdessä. Liikunta-aktivaattorin yhteyttä Niemelän yhtenäiskoulun oppilaiden muiden perheenjäsenten liikuntaan houkuttelemisen määrään on vaikea todistaa, vaikka osa saaduista tuloksista oli merkittäviä. Mitään konkreettisia toimenpiteitä ei tehty tämän asian edistämiseksi. Yleensä murrosiän kynnyksellä omatoiminen tekeminen on paljon kiinnostavampaa ja tärkeämpää kuin vanhempien kanssa yhdessä harrastaminen. On kuitenkin hienoa huomata, että tuloksissa ei tapahtunut suurta romahdusta. Lapsille ja nuorille on tärkeää omien vanhempiensa mielipiteet, ja nuoren itsetunto kasvaa vanhempien kehumisesta ja kannustamisesta.

#### 9.4 Kehittämisideat, jatkotutkimuskohteet sekä luotettavuustarkastelu

Koska välitunnit kattavat lasten ja nuorten koulupäivistä noin viisi tuntia viikossa, on välituntiliikunnan kehittämisellä suuri merkitys lasten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen kouluajalla. Niemelän koululla puitteet aktiiviselle toiminnalle ovat hyvät, mutta kuten on mainittu, lähes kaikki rakenteelliset välituntiaktiviteetit sekä pelikentät sijaitsevat alakoulun puolella. Yläkouluikäisten välituntiaktiivisuuden kasvattamiseksi tulisi miettiä yläkoulun välituntien erottamista alakoulun välitunneista. Näin kynnyksesi siirtyä alakoulun pihalle harrastamaan aktiivista välituntitoimintaa laskisi ja pelikentät olisivat yksinään vanhempien oppilaiden käytössä. Lisäksi yläkouluikäisille tulisi tarjota vähintään yksi tai kaksi yksinään yläkou-

luikäisille suunnattua ja mahdollisesti normaalia pidempää välituntia, jotta passiivisuus saataisiin edes osalla päivän välitunneista laskemaan.

Toisaalta tärkeää olisi myös kasvattaa ylä- ja alakoulun välistä yhteistoimintaa, johon mm. välkkäri – toiminnalla on jo pyritty puuttumaan. Kuten Toivanen toteaa, on yhteistoiminnalla lisäksi suuri merkitys lasten auttamiskäyttäytymisen edistämiseksi. Toimivan ja innostavan välkkäritoiminnan myötä lapset oppisivat itse kantamaan vastuuta välituntien liikunnallisuudesta. Pitkäjänteisellä aktiivisuudella ja oppilaiden sekä muiden asiantuntijoiden kanssa tehdyllä säännöllisellä suunnittelulla, voitaisiin välituntitoiminnasta luoda kulttuuri ja näin lisätä kouluajan liikunta-aktiivisuutta. (Toivonen 2010.) Heimala ja Niskanen kehittelisivät omien välkkäriroiminnan tutkimustulosten pohjalta toiminnasta selkeämmän kokonaisuuden, jossa välkkärit pukeutuisivat erottuviin vaatteisiin ja toiminnalle määrätäisiin jokin tietty paikka, josta oppilaiden olisi helppo löytää välkkärit välituntisin (Heimala & Niskanen 2010).

Välituntiliikunta kärsii usein huonojen sääolojen vuoksi, koska lapset eivät sateisilla tai kylmillä keleillä halua poistua sisältä tai katoksesta. Heimala ja Niskanen toivovat, että ulkosäiden huonotessa, voisi välituntitoimintaa siirtää sisätiloihin. Koulun liikuntasalin välituntikäytöstä voisi kehittää vuorolistan, josta kullakin koululuokalla olisi mahdollisuus varata välituntivuoroja. (Heimala & Niskanen 2010.) Koululuokan kesken vietetyt välitunnit voisivat hyödyttää myös luokan sisäistä ilmapiiriä ja parantaa oppilaiden yhteistyökykyä.

Jotta lapset ja nuoret saataisiin kouluajalla liikkumaan enemmän, on opettajille annettava enemmän vastuuta positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin luomisesta. Lasten ja nuorten epävarmuus omasta itsestään ja liikunnallisista kyvyistään, sekä epäonnistumisen pelko aiheuttavat haasteen ryhmäliikunnan kasvattamiselle. Liikuntatunneilla opettajan on muita oppiaineita helpompi antaa positiivista palautetta ja korostaa niitä taitoja, joissa lapsi on hyvä (Karvinen ym. 2010). Tämä tulisi ottaa opettajien yhteiseksi päämääräksi, jotta liikunnasta tulisi mielekästä ja aktiivisuus saataisiin kasvuun. Positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin lisäksi opettajilla olisi oltava myös tarpeeksi tiukka asenne liikuntavaatteiden käytöstä. Monet liikuntalajit eivät edes tunnu mukavilta jos jalassa on kireät farkut. Lisäksi liikunta-

tuntien yhteyteen kuuluu isona osana hygieniasta huolehtiminen, jonka takia opettajien tulisi vaatia peseytymistä liikuntatuntien jälkeen. Kun säännöt on tehty selviksi ja ne koskettavat kaikkia, ne ajan mittaa hyväksytään.

Koulun toiminnalla voisi olla mahdollista vaikuttaa myös lasten liikuntaaktiivisuuteen vapaa-ajalla. Liikunnasta voisi muiden kouluaineiden tavoin antaa lapsille kotitehtäviä, joiden suorittamisesta pidettäisiin kirjaa ja joille annettaisiin painoarvoa liikunnan arvosanaa mietittäessä. Tehtävinä voisi esimerkiksi olla uusiin urheilulajeihin tutustumista ja vaikkapa yhdessä vanhempien tai muiden perheenjäsenten kanssa liikkuminen. Näin saataisiin houkutelua myös vanhemmat liikkumaan lastensa kanssa ja kiinnostumaan lapsen harrastamisesta.

Tutkimuksen jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista päästä toteuttamaan sama tutkimus samoille oppilaille esimerkiksi vuoden päästä tutkimuksen valmistumisesta. Samoin kyseinen tutkimus voitaisiin teettää eri oppilailla, jotka kuitenkin olisivat samaa ikäluokkaa kuin tässä tutkimuksessa. Näin voitaisiin vertailla tutkimustuloksia keskenään ja saada luotettavampaa tietoa liikunta-aktivaattorin vaikutuksista.

Lisäksi voitaisiin tutkia oppilaiden terveyskäyttäytymistä, sekä fyysistä kuntoa. Fyysisen kunnan mittaaminen kuntotesteillä antaisi välittömän palautteen aktiivisuuden tai passiivisuuden lisääntymisestä. Myös nuorten päihteiden käyttöä sekä terveystapoja koskevia tuloksia olisi hyvä päästä rinnastamaan jo saatuihin tuloksiin. Yläkouluikäisille voisi jopa harkita avointen kysymysten lisäämistä selvittämään ja avaamaan saatuja tuloksia.

Tutkimuksen luotettavuutta on ajateltu jo ennen tutkimuksen aloittamista. Jotta liikunta-aktivaattorin toiminnan vaikutuksista saatiin luotettavia tuloksia, oli kohdekouluille valittava verrokkikoulu. Verrokkikouluiksi valikoituivat Seminaarin alakoulu ja Lyseonmäen yläkoulu, jotka sijaitsevat muutaman sadan metrin päässä Niemelän yhtenäiskoulusta. Ympäristö (pois lukien koulupihan rakenne) ei näin vaikuttanut merkittävästi tuloksiin. Sen sijaan koulujen keskinäinen kilpailu arvostuksesta ja maineesta saattoi vaikuttaa. On mahdollista, että kun verrokkikoululla tiedostettiin Niemelän yhtenäiskoululla käynnistyneen kyseisen aktiivisen



välituntitoiminnan hankkeen, he halusivat saavuttaa samat tulokset itsenäisesti. Tämä selittäisi verrokkikoululla tapahtuneet useat positiiviset muutokset lukuvuoden 2009 – 2010 aikana.

Verrokkikouluilla kyselyihin vastasivat saman luokka-asteen oppilaat kuin kohdekoululla. Luokka-asteet valittiin sen mukaan, että oppilaat olisivat tarpeeksi vanhoja ymmärtämään kyselyn kysymykset sekä vastaamaan niihin järkevästi. Valintaan vaikutti myös se, että 4-, 5- sekä 7-luokkalaisilla oppilailla oli loppukyselyn toteuttamishetkellä vähintään vuosi samaa koulua jäljellä, mikä mahdollistaisi jatkotutkimusten tekemisen samalle kohderyhmälle.

Kyselyn kysymykset muotoiltiin niin, että niihin oli helppo vastata, ja suuri osa kysymyksistä toteutettiin Visual scaling –menetelmällä. Tämä menetelmä sopii hyvin lapsille ja nuorille, kun täsmälleen sama kysely toteutetaan kohderyhmällä kaksi kertaa. Menetelmässä vastaaja ei tarkalleen voi muistaa, minkä kohdan on aiemmassa kyselyssä rastittanut, vaan joutuu miettimään vastauksensa uudestaan. Käyttämällä Visual scaling –menetelmää tutkimuksessa pyrittiin siis välttämään vastausten toistoa miettimättä kysymystä vastaushetkellä.

Suurin osa oppilaista asennoitui kyselyihin kiitettävällä tavalla ja täytti lomakkeen huolellisesti. Joukossa oli kuitenkin myös niitä, jotka eivät nähneet vaivaa lomakkeen täyttämiseksi. Osa jätti vastauksia kokonaan merkitsemättä tai vastasi huolimattomasti ja virheellisesti. Näitä vastauslomakkeita ei kuitenkaan täysin poistettu tulosten kirjaamisvaiheessa, joten osan vastauksista voidaan sanoa olevan epäluotettavia.

Jotta tulokset olisivat vertailukelpoisia, vastausten joukosta on poistettu ne oppilaat, jotka ovat olleet paikalla ainoastaan toisella kyselyn toteutuksista. Vaikka tutkimuksessa ei olekaan vertailtu yksittäisten henkilöiden muutosta syksystä 2009 kevääseen 2010, olisi esimerkiksi liikunnallisesti aktiivisen oppilaan vastaamatta jättäminen kevään kyselyyn voinut vaikuttaa kevään tuloksiin laskevasti verrattuna syksyn tuloksiin. Näitä tapauksia oli kuitenkin hyvin vähän.

AVTKN –hanke oli jatkoa välituntien aktivoimisen ketjulle, johon tätä ennen ovat kuuluneet mm. Turun Koulut liikkeelle, sekä Keravan lähiliikuntapaikka – hankkeet. AVTKN –hanke oli ensimmäinen liikunta-aktivaattorikokeilu, jolla muiden hankkeiden tapaan pyrittiin aikaansaamaan pysyviä muutoksia lasten koulu- ja välituntitoimintaan. Tämäkin tutkimus osoittaa pysyvien vaikutusten vaativan pitkäjänteistä työtä ja jatkuvaa kehittelyä parhaan maliin rakentamiseksi. Tulokset eivät kuitenkaan ole turhia, vaan osoittavat lasten omaksuneen uusia liikunnallisia malleja ja pitävän enemmän liikunnasta. Kun näitä menetelmiä kehitellään yhä toimivammiksi yhteistyössä muiden tehtyjen hankkeiden kanssa, voidaan aikaansaada malli, jolla aktiivinen välituntitoiminta saadaan osaksi liikunnallista kasvatusta.

## LÄHTEET

Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa. 2010. UKK-instituutti [viitattu 16.11.2010].

Saatavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_auttaa\\_painonhallinnassa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_auttaa_painonhallinnassa)

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Saarijärven offset Oy.

Asanti, R., Koski, P., Koivusilta, L., Heinonen, O., Salaterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut Liikkeelle –hanke: Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. *Liikunta & Tiede* 6/2008, 13–19.

Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Turun koulut liikkeelle –hankkeen väliraportti.

Turun kaupunki, opetuspalvelukeskus [viitattu 21.6.2010]. Saatavissa:

[http://www.koulutliikkeelle.fi/koulutliikkeelle\\_valiraportti.pdf](http://www.koulutliikkeelle.fi/koulutliikkeelle_valiraportti.pdf)

Eerola, R., Kuusela, K. & Pöllänen, K. 2008. Koululaisten liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittäminen. Teoksessa: Laine K. 2008. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämisen seuranta ja arviointi 2004–2008. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 215. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 9–26.

Fogelholm, M. 2008. Keravan lähiliikuntapaikkaprojekti: Koulupihan remontti yksin ei riitä. *Liikunta & Tiede* 6/2008, 20–21.

Fogelholm, M. 2008. Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin tausta, tavoitteet ja toteuttaminen. Teoksessa Fogelholm, M. 2008. Liikettä koulupihoille: Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. *Nuori Suomi* [viitattu 20.6.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/keravaraportti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/keravaraportti.pdf)

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Teoksessa: Tammelin, T., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008.

Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede* 2-3/2008, 4-7.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2006. *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hakkarainen, H. 2009. Harjoituksilla ei paikata nuorten arjen liikuntavajetta. *Liikunta & Tiede* 5/2009, 26–27.

Hakkarainen, H. 2009. Hyvä harjoittelu – selvitys. Näköaloja tulevaisuuteen – Vipuvartta terveyteen seminaari Vierumäellä 29.10.2009.

Heikinaro-Johansson, P. 2010. Koululiikuntaa kaikilla – toimiva malli opettajien ammatillisen osaamisen kehittämiseen. *Liikunta & Tiede* 2-3/2010, 48–49.

Heikinaro-Johansson, P. Johansson, N. & McKenzie, T. 2009. Koululiikunta: Monista tavoitteista selkeämmin terveyden edistämisen. *Liikunta & Tiede* 2-3/2009, 10–12.

Heikinaro-Johansson, P., McKenzie, T., & Johansson, N. 2009. Koululiikunta – käyttämätön voimavara liikkumisen edistämässä. *Liikunta & Tiede* 2-3/2009, 4-9.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 6/2008, 31–37.

Heimala, P. & Niskanen, T. 2010. Opettajat aktiivisiksi, oppilaat liikkuviksi!

Opinnäytetyö Lahden AMK [viitattu 20.11.2010]. Saatavissa:

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15177/Heimala\\_Patrik.pdf?sequence=2](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15177/Heimala_Patrik.pdf?sequence=2)

Heinolan Kaupunki 2010. Liikunta [viitattu 10.7.2010]. Saatavissa:

<http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Liikunta/etusivu.htm>

- Heinolan Kaupunki 2010. Terveysliikunta [viitattu 10.7.2010]. Saatavissa: <http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Liikunta/Terveysliikunta/terveysliikunta.htm>
- Impola, H. 2009. Tiedote oppilaille ja vanhemmilla (Niemelän yhtenäiskoulu).
- Karppinen, S., Ruokone, I. & Uusikylä, K. 2005. Taidon ja taiteen luova voima. Tampere: Tamer-Paino Oy.
- Karvinen, J., Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. 2010. Koululaisen ja koulu-yhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Nuori Suomi ry [viitattu 3.7.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/kouluuyhteisonhyvinvointi.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/kouluuyhteisonhyvinvointi.pdf)
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa usempi kouluikäinen. Liikunta & Tiede 6/2008, 8-12.
- Kaunojärvi, J. 2010. Ohjattu aamuleikki säväyttää. Etelä-Suomen Sanomat, 3. 26.5.2010.
- Keskinen, K. 2008. Vuorolukua ja kokonaisvaltaista koulunkäyntiä. Liikunta & Tiede 2-3/2008, 18.
- Korhonen, K. 2009. Osallistuva liikunnanopetus lähtee oppilaan tarpeista. Liikunta & Tiede 4/2009, 43–45.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–30.
- Laakso, L. 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi – liikuntakasvatuksen yhteinen missio. Liikunta & Tiede 2/2007, 5-7.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.

Lahtinen-Suopanki, T. 2009. Liikunta tutuksi ja tavaksi kotitehtävillä. *Liikunta & Tiede* 5/2009, 66–68.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry [viitattu 20.6.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Nuori Suomi ry [viitattu 9.6.2010] Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)

Lehtonen, N. 2009. Koulut liikkeelle –tutkimushanke. Turun yliopisto [viitattu 20.6.2010]. Saatavissa: <http://www.med.utu.fi/koulutliikkeelle/tutkimus/index.html>

Nuori Suomi. Pihaolosuhteet [viitattu 21.6.2010]. Saatavissa: [http://www.koulutliikkeelle.fi/default\\_004.html](http://www.koulutliikkeelle.fi/default_004.html)

Lehtovaara-Limnell, P. 1999. Kuka on mun kaa? Hämeenlinna: Karisto Oy.

Liikuntatoimi tilastojen valossa – Perustilastot vuodelta 2008. 2010. Opetusministeriö [viitattu 15.11.2010]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/opm8.pdf?lang=fi>

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ka 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: Likes.

- Linnamaa, A. 2004. Koululaisten liikuntatutkimus: Heikoimmat liikkujat huolenaiheena. LUM [viitattu 16.7.2010]. Saatavissa: [http://www.slu.fi/lum/10\\_04/uutiset/koululaisten\\_liikuntatutkimus\\_he/](http://www.slu.fi/lum/10_04/uutiset/koululaisten_liikuntatutkimus_he/)
- Liukkonen, J. 2009. Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvaminen liikuntaan ja kasvaminen liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede* 4/2009, 35.
- Loueniva, J., Vehviläinen, J. & Nupponen, H. 2008. Koululiikunta vireyttää. *Liikunta & Tiede* 4/2008, 36–39.
- Löflund-Kuusela, H. 2008. Ajatuksesta toimivaksi kerhoksi. *Nuori Suomi* [viitattu 23.6.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot\\_PDF/ajatuksestatoimivaksikerhoksi\\_2008.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot_PDF/ajatuksestatoimivaksikerhoksi_2008.pdf)
- Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: VK – Kustannus Oy.
- Norra, J. 2008. Lähiliikuntapaikka – mistä on kysymys. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) 2008. *Liikettä koulupihoille: Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti*. *Nuori Suomi* [viitattu 12.6.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/keravaraportti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/keravaraportti.pdf)
- Nuori Suomi ry. 2006. *Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006* [viitattu 20.6.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Kansallinenliikuntatutkimus\\_2005\\_2006lapsetjanuoret.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf)
- Nuori Suomi. 2010. *Tavoitteet* [viitattu 21.6.2010]. Saatavissa: [http://www.koulutliikkeelle.fi/default\\_051.html](http://www.koulutliikkeelle.fi/default_051.html)
- Nupponen, H. 2010. Lasten liikuntamäärät vähenevät syksyllä ja talvella. LUM 10/10 [viitattu 15.10.2010]. Saatavissa: <http://www.slu.fi/lum/numero-10-2010/tutkittua/lasten-liikuntamaarat-vahenevat/>

Opetushallitus. 2009. Aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäminen [viitattu 10.6.2010]. Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutuksen\\_jarjestaminen/ohjeet\\_ja\\_suosituksset/aamu-\\_ja\\_iltapaivatoiminnan\\_jarjestaminen](http://www.oph.fi/koulutuksen_jarjestaminen/ohjeet_ja_suosituksset/aamu-_ja_iltapaivatoiminnan_jarjestaminen)

Opetushallitus. 2009. Koulun kerhotoiminta [viitattu 10.6.2010]. Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/koulun\\_kerhotoiminta](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/koulun_kerhotoiminta)

Opetushallitus. 2010. Aamu- ja iltapäivätoiminta [viitattu 10.6.2010]. Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/aamu-\\_ja\\_iltapaivatoiminta](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/aamu-_ja_iltapaivatoiminta)

Opetushallitus. 2010. Tilastollisia menetelmiä [viitattu 25.10.2010]. Saatavissa:

[http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/tilastomatikka/sanasto.html#Suhteellinen\\_frekvenssi](http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/tilastomatikka/sanasto.html#Suhteellinen_frekvenssi)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Liikkuva koulu –hankkeen laajenemista valmistellaan. OPM [viitattu 10.6.2010]. Saatavissa:

([http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/06/Liikkuva\\_koulu\\_tyoryhmx.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/06/Liikkuva_koulu_tyoryhmx.html?lang=fi)).

Paakkari, O. & Palomäki, S. 2009. Kenen ehdoilla koululiikuntaa kehitetään? Liikunta & Tiede 6/2009, 12-14.

Piispanen, T. 2010. Kohteena kunnat – tavoitteena toimivat palvelut. Liikunta & Tiede 1/2010, 26.

Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi –raportti hanketoiminnasta. Nuori Suomi, 7-10.

Ruutiainen, M. 2009. Liikunnan ja urheilun rakenteet. Kurssin luennot Vierumäen Urheiluopistolla 10.9.2009.



Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto [viitattu 26.10.2010]. Saatavissa:

<http://www.likes.fi/pages/UserFiles/File/LINET%20PDF/linettakalo.pdf>

Tammelin, T., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede* 2-3/2008, 4-7.

Telema, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 90. Jyväskylä: Kopi-Jyvä, 149–188.

Tieteen, taiteen, liikunnan ja nuorisotyön määrärahat. 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriö [viitattu 15.11.2010]. Saatavissa:

[http://www.minedu.fi/OPM/Linjaukset\\_ja\\_rahoitus/tilastoja\\_ja\\_taulukoita\\_taloudesta/veikkausmaarahat](http://www.minedu.fi/OPM/Linjaukset_ja_rahoitus/tilastoja_ja_taulukoita_taloudesta/veikkausmaarahat)

Toivonen, K. 2009. Koulupäivän liikunnallistaminen ja välitunnin tarjoamat mahdollisuudet. Näköaloja tulevaisuuteen – Vipuvartta terveyteen seminaari Vierumäellä 29.10.2009.

Toivonen, K. 2010. Erilaisia kokemuksia aktiivisesta välituntitoiminnasta Varsinais-Suomen alueen kouluissa. Opinnäytetyö Haaga-Helian AMK [viitattu 19.11.2010]. Saatavissa:

[http://www.liiku.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/50474/file/ErilaisiakokemuksiaaktiivisestavälituntitoiminnastaVarsinais-Suomenalueenkouluissa.pdf](http://www.liiku.fi/mp/db/file_library/x/IMG/50474/file/ErilaisiakokemuksiaaktiivisestavälituntitoiminnastaVarsinais-Suomenalueenkouluissa.pdf)

Vehkaperä, M. 2010. Näkökulmia koulutuspolitiikkaan tänään ja huomenna. Juhlaseminaari – Opettajuus tänään ja huomenna Kajaanissa 11.9.2010.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2009. Miksi istumisen tutkiminen on tärkeää? *Liikunta & Tiede* 1/2009, 5-6.

Wuolio, T. 2010. Risto Telama: Koululiikunta on tärkein liikuntakasvattaja. Liikunnan ja urheilun maailma [viitattu 8.6.2010]. Saatavissa:  
[http://www.slu.fi/lum/22\\_99/slu-yhteiso/risto\\_telama\\_koululiikunta\\_on\\_ta/](http://www.slu.fi/lum/22_99/slu-yhteiso/risto_telama_koululiikunta_on_ta/).

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

## LIITE 1

Haaga-Helia AMK, Vierumäen yksikkö / Timo Vuorimaa

SUUNNITELMA (06 / 2009)

## KOULULAISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN KEHITTÄMISESTÄ NIEMELÄN YHTENÄISKOULUSSA

### TAUSTAA

Suomalaisten nuorten terveystapatutkimuksen<sup>1</sup> mukaan nuorten terveystapatutkiminen on muuttunut liikunta-aktiivisuuteen liittyvien tekijöiden osalta negatiiviseen suuntaan viimeksi kuluneen 30 vuoden aikana. Muutos näkyy konkreettisimmin liikapainoisuuden lisääntymisenä kaikissa ikäryhmissä niin, että 2000-luvulla liikapainoisten osuus on noussut jo yli 20 %:n. Samanaikaisesti nuorten kestävyyskunto on heikentynyt. Tämä näkyy konkreettisimmin puolustusvoimien Cooperin testin tuloksista. Testissä hyvän tuloksen saavuttaneiden varusmiesten osuus on romahtanut ja huonoon tulokseen päätyvien osuus noussut dramaattisesti<sup>2</sup>.

Nuorten lihavuuden lisääntymisen ja kestävyyskunnan heikkenemisen taustalla merkittävin tekijä on liikunnan kokonaismäärän väheneminen. Terveystapatutkimuksen<sup>1</sup> mukaan ohjattu, urheiluseuroissa tapahtuva liikunta on kyllä yleistynyt, mutta kaikki muu, ja erityisesti koulun liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan määrä on viime vuosien aikana vähentynyt selvästi.

Kouluikäisten lasten päivittäinen kokonaisliikunta koostuu ohjattujen urheiluseura- ja kerhoharjoitusten sekä koulun liikuntatuntien lisäksi seuraavista vapaamuotoisista liikuntakokonaisuuksista: koulumatkaliikunnasta, koulun välituntiliikunnasta (mukaan lukien koulun päättymisen jälkeinen koulun yhteydessä tapahtuva liikunta) ja kotona ja kaverien kanssa tapahtuvasta liikunnasta. Koululaisten kokonaisliikunnan määrän on osoitettu olevan erityisen suurta niillä koululaisilla, jotka kulkevat koulumatkansa kävellen tai ovat poikkeuksellisen aktiivisia jossakin muussa vapaamuotoisessa liikuntakokonaisuudessa<sup>3</sup>. Siis ne lapset, jotka liik-

kuvat koulumatkansa kävellen ja / tai ovat aktiivisia jossakin muussa vapaamuotoisessa liikuntakokonaisuudessa, näyttäisivät olevan aktiivisia kaikissa muissakin, myös ohjatuissa, liikuntakokonaisuuksissa ja liikkuvan päivittäin kaikkein runsaimmin.

Kun tarkastellaan lasten fyysisen aktiivisuuden jakaantumista yhden päivän aikana, näyttäisi suurin osa liikkumisesta kertyvän koulupäivän jälkeen, ainakin amerikkalaisilla lapsilla<sup>4</sup>. Koulun välituntien aikana amerikkalaislapset näyttäisivät askelmittareilla mitattuna liikkuvan n. 10% päivän kokonaisaskelmäärästä. Suomalaisen koululaisten välituntiliikunnan määrää näyttäisi Keravalla toteutetun lähiliikuntaprojektin vaikuttavuustutkimuksen perusteella<sup>5</sup> olevan jonkin verran tätä suurempi. Keravan projektin yksi merkittävimmistä johtopäätöksistä oli, että koululaisten välituntiliikunnan ja sen myötä kaiken koulun liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan määrää näyttäisi voitavan nostaa huomattavasti oikein kohdennetulla lähiliikuntapaikkarakentamisella ja välituntien aikaisella liikunnanohjauksella. Samansuuntainen ehdotus on esitetty myös äskettäin julkaistussa, amerikkalaiskoululaisten fyysistä aktiivisuutta ja sen edistämistä selvittävässä katsauksessa<sup>7</sup>. Mikäli välituntien aikainen liikunta-aktiivisuus lisääntyy, näyttäisi tällä, sekä Keravan projektin vaikuttavuustutkimuksen että vastaavan englantilaisen<sup>3</sup> ja amerikkalaisen<sup>4</sup> tutkimuksen mukaan, olevan lasten muutakin liikunta-aktiivisuutta mieluummin lisäävä kuin vähentävä vaikutus.

## HANKKEEN TAVOITE

Tässä hankkeessa pyritään Niemelän yhtenäiskoulussa (peruskoulun luokat 1-9) kokeilemalla kehittämään peruskoulun oppilaille sopivaa toimintamallia, jossa välituntien ja kolutuntien ulkopuolisena aikana tapahtuvan liikunnanohjauksen myötä liikutaan runsaasti ja mielekkäästi, enemmän kuin aikaisemmin. Hankkeen vaikuttavuuden arvioinnilla pyritään selvittämään päivittäisen liikunnan määrässä tapahtuvia muutoksia eri luokka-asteilla ja eri tavoin liikkuvilla koululaisilla. Vaikuttavuusarvioinnilla pyritään lisäksi selvittämään onko liikunnan lisäämiseen tällä tavoin toimilla vaikutusta oppilaiden itsenäisenä kokemaan hyvinvointiin ja liikunta-asenteisiin sekä opettajien ja vanhempien havainnoimaan käyttäytymiseen.

## TOTEUTTAMINEN

Aktiivisen välituntitoiminnan kehittämishanke Niemelän yhtenäiskoulussa (AVTKN) tullaan toteuttamaan yhteissuunnittelun periaatteita noudattaen.

AVTKN organisaation muodostavat ohjausryhmä, toimintatyöryhmä ja tutkijaryhmä.

*Ohjausryhmän* tehtävänä on luoda edellytykset projektin toteutumiselle. Se kokoaa yhteen tärkeimpien osapuolten edustajat ja tekee toimintalinjaratkaisut. Ohjausryhmään kuuluvat seuraavat tahot:

Niemelän Yhtenäiskoulu (rehtori Martti Rauhala, vararehtori Anu Kauppinen sekä opettajat Kati Ylisiurua, Outi Montonen ja Ville Vihervaara )

Haaga-Helia AMK, Vierumäen yksikkö (koulutusjohtaja Matti Kauppinen ja yliopettaja Timo Vuorimaa)

*Toimintatyöryhmän* tehtävänä on tarkentaa yksityiskohdat tilanteista ja ohjauksista, joilla yhtenäiskoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuutta koulutuntien ulkopuolella pyritään lisäämään. Ryhmän muodostavat Niemelän yhtenäiskoulun edustajat (Kati Ylisiurua ja Outi Montonen) ja Haaga-Helian edustaja (Timo Vuorimaa) sekä Haaga-Helian palkkaama liikunnanohjaaja - välituntiaktivaattori. Ryhmä ideoi ja suunnittelee ohjattua toimintaa seuraaviin tilanteisiin:

- aamu, n. 30min ennen koulutuntien alkamista
- välitunnit, erityisesti ns. pitkä liikuntavälitunti
- iltapäivä, koulutuntien jälkeiset tunnit

Toiminnan suunnittelussa pyritään huomioimaan erityisesti seuraavat seikat:

- Ohjatut aktiviteetit ovat liikunnallisesti eritasoisille oppilaille mielenkiintoisia ja vaihtelevia (esim. kuukausittaiset teemat)
- tytöt ja pojat huomioidaan tasapuolisesti
- toiminta tapahtuu pääosin ulkona, mutta erityistilanteissa myös sisällä (mahdollisesti jumppasalin käyttö aamulla, ”pitkien” käytävien hyödyntäminen välituntien / oppituntitaukojen aikana)
- turvallisuus / vakuutuskykykset

*Tutkijaryhmän* tehtävänä on suunnitella toteuttaa AVTKN -hankkeen arviointi. Ryhmään kutsutaan Haaga-Helian (Timo Vuorimaa, Sanna Lukka ja 2-3 opinnäytetyötä tekevää opiskelijaa) ja Niemelän yhtenäiskoulun (Outi Montonen) edustajat. Arvioinnissa pyritään moniulotteisuuteen nojautuen Stufflebeamin CIPP – evaluaatiomalliin<sup>6</sup>, joka korostaa eri osapuolten osallisuutta. Tutkimuksen keinoin pyritään selvittämään toisaalta sitä, pystytäänkö ohjatulla koulutuntien ulkopuolisella toiminnalla lisäämään merkittävästi oppilaiden liikuntamäärää ja toisaalta sitä, vaikuttaako ohjattu toiminta (ja mahdollinen liikuntamäärän lisäys) koulu-laisten itsensä kokemaan hyvinvointiin ja opettajien sekä vanhempien havainnoimaan oppilaiden käyttäytymiseen.

Tutkimukset toteutetaan AMK-opinnäytetöinä, ja soveltuvin osin mahdollisesti Heinolan lukion oppilaiden tutkimuskurssitöinä. Töiden ohjaamisesta vastaavat Haaga-Helian puolesta opettajat Timo Vuorimaa ja Sanna Lukka ja Niemelän Yhtenäiskoulun sekä Heinolan lukion puolesta opettaja Outi Montonen. Arvioinnin loppuraportin laatimisesta vastaa Timo Vuorimaa.

AVTKN- arvioinnissa tullaan hyödyntämään sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia aineistoja ja analyysitapoja CIPP –evaluaatiomallin mukaisesti. Määrällisten tulosten lisäksi tullaan kiinnittämään huomiota myös itse toimintaan ja prosessin eri vaiheiden sujuvuuteen. Tällä tavoin kerätään tietoa ja kokemuksia, joiden avulla rakennetaan aktiivisen välituntitoiminnan mallia, jota voidaan käyttää ja soveltaa myös muualla.

## AIKATAULU

Kevään 2009 aikana on työstetty hankeidea ja laadittu rahoitussuunnitelma sekä tehty päätös liikunta-aktivaattorin palkkaamisesta, palkan maksaa Haaga-Helia AMK.

Toukokuussa 2009 hankeidean täsmentäminen Haaga-Helia AMK, Vierumäen yksikön johdon (Matti Kauppinen) ja Niemelän yhtenäiskoulun johdon (Martti Rauhala) palaverissa.

**2.6.2009: Ohjausryhmän kokous Niemelän yhtenäiskoululla, AVTKN -toiminnan ja toimintatilanteiden suunnittelu.** Sovittiin, että Haaga-Helian

edustaja (Timo Vuorimaa) laatii kokouksen perusteella muistiotyyppisesti tämän tarkennetun hankesuunnitelman.

Kesäkuu 2009; Haaga-Helian edustajat (Matti Kauppinen ja Timo Vuorimaa) suorittavat aktivaattorin rekrytoinnin

14.8.2009 klo 9:35 Toimintatyöryhmän kokous Niemelän yhtenäiskoululla. Tutustutaan liikuntavälituntiin ja suunnitellaan AVTKN –toiminnan yksityiskohtia.

Kokouksen pohjalta aktivaattori tekee tarkan toimintasuunnitelman.

Elokuun loppu 2009: Tutkimustyöryhmän kokous. Suunnitellaan yksityiskohdat osatutkimuksiin. Kokouksen pohjalta opinnäytettä valmistelevat opiskelijat työstävät yksityiskohtaiset tutkimussuunnitelmat.

Syyskuu 2009. AVTKN –toiminta käynnistyy ja tutkimusten tiedonkeruu alkaa.

Lokakuu 2009. Ohjausryhmän kokous, väliarviointia ja tarkennuksia jatkoon.

Joulukuu 2009. Tutkimustyöryhmän kokous. Kerätyn aineiston tarkastelu ja jatko-työstön suunnittelu.

Toukokuu 2010. Ohjausryhmän ja tutkimusryhmän kokoukset. Jatko-toiminnasta päättäminen

Marraskuu 2010. Opinnäytetutkimusten esittelyt. Yhteenvetoraportin laadinta.

Tammikuu 2011. Loppuraportti valmis.

## **Viitteet**

<sup>1</sup>Kautiainen S, Rimpelä A, Vikat A, Virtanen SM. Secular trends in overweight and obesity among Finnish adolescents in 1977-1999. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002 Apr;26(4):544-52.

<sup>2</sup>Santtila M, Kyröläinen H, Vasankari T, Tiainen S, Palvalin K, Häkkinen A, Häkkinen K. Physical fitness profiles in young Finnish men during the years 1975-2004. *Med Sci Sports Exerc* 2006 Nov;38(11):1990-4.

<sup>3</sup>Alexander LM, Inchley J, Todd J, Currie D, Cooper AR, Currie C. The broader impact of walking to school among adolescents: seven day accelerometry based study. *BMJ* 2005 Nov 5;331(7524):1061-2.

<sup>4</sup>Tudor-Locke C, Lee SM, Morgan CF, Beighle A, Pangrazi RP. Children's pedometer-determined physical activity during the segmented school day. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(10):1732-8.

<sup>5</sup>Fogelholm M. Innostavatko lähiliikuntapaikat liikkumaan – projektin vaikuttavuuden arviointi. Teoksessa: M Fogelholm (toim.). *Liikettä koulupihoille – Keravan lähiliikuntaprojektin loppuraportti*. PK-Paino Oy, Tampere 2008, 53-63.

<sup>6</sup>Stufflebeam DL. The CIPP model for program evaluation. Teoksessa: GF Madaus, M Scriven ja DL Stufflebeam (toim.). *Evaluation models. View-points on edecational and human service evaluation*. Boston, Kluwer-Nijhoff 1983,23-43.

<sup>7</sup>Meredith MD, Welk GJ (eds.). *Finessgram / Activityram. Test administration manual*. Human Kinetics, Champaign, IL 2007, 15-21.



## LIITE 2

## LIIKUNTA- JA VAPAA-AIKAKYSELY

## NIEMELÄN YHTENÄISKOULUN 4., 5. ja 7. LUOKILLE

Hei!

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijoita Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä koululaisten liikunta-aktiivisuudesta ja sen muutoksista lukuvuoden aikana.

Tällä kyselyllä keräämme tietoa 4., 5. ja 7. luokkalaisten liikunta-aktiivisuudesta koskien koulutuntien ulkopuolisia liikuntatottumuksia ja liikunnan määrää. 7. luokkalaisilta kartoitamme lisäksi terveystyötyymistä omalla kyselyosiolla. Samantyyppisen kyselyn tulemme toteuttamaan uudelleen vuoden vaihteessa ja keväällä. Kaikille yhteisiä kysymyksiä on 19. Toivomme, että vastaatte kaikkiin kysymyksiin huolellisesti ja totuudenmukaisesti.

**Tiedäthän, että antamasi tiedot tulevat ainoastaan kyselyn tekijöiden tietoon!**

Ohjeet kyselyn täyttämiseen:

- Lue aina huolellisesti kysymys ennen vastaamista
- Vastaa kysymyksen vaatimalla tavalla; joko merkitsemällä rasti (x), tai numero
- Kirjoita vastauksesi selkein numeroin/kirjaimin
- Mikäli et ymmärrä jotakin kysymystä, tai muuta testin kohtaa, kysy rohkeasti opettajaltasi tai kyselyn toteuttajilta!

Kyselyssä tarkoitetaan liikunnalla kaikkea liikunnallisesti aktiivista toimintaa, kuten esimerkiksi:

- Tanssimista, pelaamista ym. omatoimista liikuntaa
- Skeittausta, rullaluistelua, pyöräilyä ym.
- Muuta ulkoiluliikuntaa, esim. kävelylenkkeilyä tai koiran ulkoiluttamista
- Liikuntatoimintaa seurassa tai muussa ohjatussa ryhmässä

Kiitos vastauksistasi!

Hannele Maja ja Katja Mäkelä

KYSELYLOMAKE

## TAUSTATIEDOT

1. Nimeni on \_\_\_\_\_
2. Luokkani on \_\_\_\_
3. Sukupuoleni on \_\_\_\_ tyttö / \_\_\_\_ poika
4. Asun \_\_\_\_ omakotitalossa / \_\_\_\_ paritalossa / \_\_\_\_ rivitalossa / \_\_\_\_ kerrostalossa
5. Koulumatkani pituus on noin \_\_\_\_ km.
6. Kuljen koulumatkani useimmiten (valitse vain yksi vaihtoehtoista) \_\_\_\_ kävellen/  
\_\_\_\_ pyörällä / \_\_\_\_ autolla/linja-autolla
7. \_\_\_\_ Harrastan / \_\_\_\_ En harrasta liikuntaa urheiluseurassa
8. Jos vastasit edelliseen KYLLÄ, kuinka monta kertaa viikossa käyt ohjatuissa harjoituksissa ja peleissä?  
Noin \_\_\_\_ kertaa viikossa.
9. Liikunnan arvosanani viimeisessä todistuksessa oli \_\_\_\_
10. Arvioi, kuinka aktiivisesti vanhempasi harrastavat liikuntaa? (merkitse rasti janalle arvioimaasi kohtaan)  
Eivät lainkaan \_\_\_\_\_ Hyvin aktiivisesti

## VÄLITUNTITOIMINTA

11. Miten vietät välituntisi? Merkitse rasti **jokaiselle** janalle sen mukaan, kuinka usein vietät välituntisi kyseisellä tavalla.

Seison / istuskelen (juttelen kavereiden kanssa, luen, pelaan kännykällä yms.)

En koskaan \_\_\_\_\_ Lähes joka välitunti

Kävelen välituntialueella

En koskaan \_\_\_\_\_ Lähes joka välitunti

Pelaan ”pihapelejä” (hypin hyppynarua, kiipeilen telineillä, keinun yms.)

En koskaan \_\_\_\_\_ Lähes joka välitunti

Pelaan pallopelejä (potkin/ heittelen palloa, pelaan jalkapalloa, koripalloa tms.)

En koskaan \_\_\_\_\_ Lähes joka välitunti

12. Arvioi kuinka suuren osan välitunneista koulupäivän aikana käytät liikuntaan (katso liikunnan määrittely ensimmäiseltä sivulta). Rastita **vain yksi**.

- Lähes kaikki välitunnit
- Noin puolet välitunneista
- Alle puolet välitunneista
- Liikun välitunneilla vain silloin tällöin
- En liiku välitunneilla

13. Keksitkö itsellesi ja muille pelejä ja leikkejä välitunneilla?

Kyllä keksin  / En keksi

Jos vastasit KYLLÄ, kuinka monta kertaa kouluviikon aikana? Rastita **vain yksi**.

- Noin 5 kertaa tai enemmän
- Noin 3-4 kertaa
- Noin 1-2 kertaa

14. Osallistutko muiden keksimiin peleihin ja leikkeihin välitunneilla?

Kyllä osallistun  / En osallistu

Jos vastasit KYLLÄ, kuinka monta kertaa kouluviikon aikana?

- Noin 5 kertaa tai enemmän
- Noin 3-4 kertaa
- Noin 1-2 kertaa

#### KOULUAJAN ULKOPUOLINEN LIIKUNTA

15. Kuinka usein harrastat liikuntaa vähintään 20 min kerrallaan **vapaa-ajallasi**?

( = koulutuntien päättymisen jälkeen ja viikonloppuisin). Rastita vaihtoehdoista **vain yksi**.

- Useita kertoja päivässä
- Noin kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa

- Noin kerran viikossa  
 Harvemmin kuin kerran viikossa  
 En koskaan

Oletko mielestäni vapaa-ajalla liikunnallisesti aktiivinen? (merkitse rasti janalle)

En lainkaan aktiivinen \_\_\_\_\_ Erittäin aktiivinen

16. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa **vapaa-ajallasi** niin, että **HENGÄSTYT JA HIKOILET**? Rastita vaihtoehdoista **vain yksi**.

- Noin 7 tuntia tai enemmän  
 Noin 4-6 tuntia  
 Noin 2-3 tuntia  
 Noin yhden tunnin  
 Noin puoli tuntia  
 En yhtään

Minkälaisena koet rasittavamman liikunnan, jossa hengästyit ja hikoilet? (merkitse rasti janalle)

En pidä lainkaan \_\_\_\_\_ Pidän erittäin paljon

17. Kuinka usein kuljet koulumatkasi jalkaisin tai pyörällä?

- Joka päivä  
 Noin 3-4 kertaa viikossa  
 Noin 1-2 kertaa  
 En koskaan

Kuljetko mielelläsi koulumatkasi jalkaisin tai pyörällä? (merkitse rasti janalle)

En lainkaan \_\_\_\_\_ Kulkisin/kuljen mielelläni  
mielelläni aina jos vain mahdollista

18. Kuinka monta kertaa **viikossa** innostat/houkuttelet vanhempiasi ja muita perheenjäseniäsi liikkumaan kanssasi vapaa-ajalla?

- \_\_\_ Noin 5 kertaa tai enemmän  
 \_\_\_ Noin 3-4 kertaa  
 \_\_\_ Noin 1-2 kertaa  
 \_\_\_ En koskaan

Onko mielestäsi tärkeää harrastaa liikuntaa yhdessä vanhempien kanssa? (merkitse rasti janalle)

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Pidän hyvin tärkeänä

19. Alla on lueteltuna syitä, jotka ovat mahdollisia liikuntaan liittyviä tai vaikuttavia tekijöitä. Arvioi alla olevien vaihtoehtojen vaikuttavuutta liikunta-aktiivisuuteesi? Merkitse rasti **jokaiselle** janalle arvioimaasi kohtaan.

Pidän liikunnan harrastamisesta

Täysin eri mieltä \_\_\_\_\_ Täysin samaa mieltä

Minulla on kavereita, joiden kanssa harrastan liikuntaa

Täysin eri mieltä \_\_\_\_\_ Täysin samaa mieltä

Perheessäni harrastetaan liikuntaa

Täysin eri mieltä \_\_\_\_\_ Täysin samaa mieltä

Koen itseni tervetulleeksi muiden peleihin/leikkeihin

Täysin eri mieltä \_\_\_\_\_ Täysin samaa mieltä

Minulla on tarvittavat urheiluvälineet harrastamiseen

Täysin eri mieltä \_\_\_\_\_ Täysin samaa mieltä

Heinolasta löytyy minulle mieleistä ohjattua liikuntaa

Täysin eri mieltä \_\_\_\_\_ Täysin samaa mieltä

## TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN (lisäosa yläasteen 7. luokkalaisille)

20. Kuinka monen luokkalaisesi tiedät polttavan tupakkaa?

Tiedän noin \_\_\_ henkilöä.

21. Kuinka monen luokkalaisesi tiedät käyvän myös kouluajalla tupakalla?

Tiedän noin \_\_\_ henkilöä.

Jos tiedät luokkalaistesi käyvän esim. välituntisin tupakalla, arvioi kuinka usein sitä tapahtuu?

\_\_\_ Eivät joka päivä

\_\_\_ Joka päivä ainakin kerran

\_\_\_ Noin 2-3 kertaa päivässä

\_\_\_ Lähes joka välitunnilla

22. Kuinka monen luokkalaisesi tiedät käyttävän alkoholia?

Tiedän noin \_\_\_ henkilöä.

Jos tiedät luokkalaistesi käyttävän alkoholia, arvioi kuinka usein sitä tapahtuu?

\_\_\_ Useammin kuin 2 kertaa viikossa

\_\_\_ Noin kerran viikossa

\_\_\_ Vähintään kerran kuukaudessa

23. Arvioi seuraavien asioiden tärkeyttä itsellesi. Merkitse rasti **jokaiselle** janalle siihen kohtaan, mihin arvioit itsesi kuuluvan.

**Liikunta**

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Minulle erittäin tärkeää

**Säännöllinen nukkuminen (n.8 h/yö)**

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Minulle erittäin tärkeää

**Säännöllinen ruokailu (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala + 2 välipalaa)**

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Minulle erittäin tärkeää

**Kouluruokailu**

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Minulle erittäin tärkeää

**Aamupala**

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Minulle erittäin tärkeää

**Terveelliset elämäntavat**

En pidä tärkeänä \_\_\_\_\_ Minulle erittäin tärkeää