



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

NOPS -hanke 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa - Liikuntaohjaus ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä

Aaltonen, Jonna
Käräjäoja, Piia

2011 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

NOPS -hanke 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa - Liikuntaohjaus ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä

Jonna Aaltonen
Pii Käräjäoja
Hoitotyön ko.
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2011

Laurea-ammattikorkeakoulu
 Laurea Hyvinkää
 Sosiaali- ja terveysala
 Hoitoyön koulutusohjelma

Tiivistelmä

Jonna Aaltonen, Piia Käräjäoja

NOPS -hanke 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa - Liikuntaohjaus ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä

Vuosi	2011	Sivumäärä	100
-------	------	-----------	-----

Opinnäytetyö toteutettiin osana NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012 -hanketta. NOPS-hankkeen tarkoituksena on kehittää ammattikorkeakoulun ja ammattiopistojen välille toimintamalli, jolla edistetään ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakykyä koulutuksen aikana. Hankkeen tavoitteina on edistää mm. päihteettömyyttä ja liikunnallisuutta sekä opiskelijan työterveys- turvallisuusosaamista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää ammattiopistossa opiskelevan nuoren liikunnallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä liikuntaohjauksen avulla. Liikuntaohjaus toteutettiin Hyria ammattiopiston Uudenmaankadun toimipisteessä Hyvinkäällä. Liikuntaohjaus pohjautui Fisherin & Fisherin (2003) kehittämään information - motivation - Behavioral skills (IMB) -terveyden edistämisen malliin sekä tietoon liikunnasta ja ryhmäohjauksesta. Liikuntaohjaukseen osallistui syksyllä 2010 puutarhatalouden koulutusohjelmassa opintonsa aloittanut ryhmä (n=20). Liikuntaohjaus järjestettiin kolmena iltapäivänä ja jokaisen tapahtuman kesto oli neljä tuntia. Tapahtumien sisältöinä olivat liikunta ja työkyky, liikunnan terveysvaikutukset, liikuntasuosituksen, liikuntatottumusten arvioiminen sekä kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävät liikuntaharjoitukset.

Liikuntaohjaus arvioitiin Ammattiopiston opiskelijan terveysosaaminen -kyselylomakkeella koko tapahtuman jälkeen. Kyselyssä kartoitettiin puutarha-alan opiskelijoiden liikuntaan ja työkykyyn liittyvää tieto- ja taito-osaamista, liikuntamotivaatiota sekä liikuntaohjauksen toimivuutta. Kyselyyn vastasi 14 opiskelijaa. Aineisto analysoitiin kuvailemalla sitä määrällisesti. Tulosten mukaan suurin osa puutarha-alan opiskelijoista koki taitojensa lisääntyneen liikuntaohjauksen avulla. Kaikki opiskelijat pitivät liikuntatapahtumien aiheita tärkeinä terveytensä edistämiseksi. Yli puolet opiskelijoista ei osannut sanoa, haluaisivatko he aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen.

Kehittämishaasteena on selvittää, minkälaista terveysneuvontaa opiskelijat vielä tarvitsevat, jotta he tekisivät päätöksen aloittaa säännöllinen liikkuminen. Opiskelijoille voisi tarjota henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, joka tukisi heitä tekemään päätöksen liikunnan lisäämiseksi.

Asiasanat: terveyden edistäminen, tiedot-motivaatio-käyttätymistadot -malli, liikunta, ohjaus, ammattiopiston opiskelija

Laurea University of Applied Sciences
 Laurea Hyvinkää
 Health Care, Social Services and Sport
 Degree programme in Nursing

Abstract

Jonna Aaltonen, Piia Käräjäoja

NOPS 2010-2012, Promotion of work ability and functional capability among young people in vocational colleges - Promoting student's work ability and functional capability by way of sports instruction in the vocational colleges

Year	2011	Pages	100
------	------	-------	-----

The thesis was carried out as a part of NOPS 2010-2012, Promotion of work ability and functional capability among young people in vocational colleges. The purpose of the NOPS - project is to develop an operations model between a university of applied sciences and the technical colleges with which the work and functional ability of the students can be promoted during their education. The goals of the NOPS -project include promotion of intoxicateness and sportiveness and the student's occupational health and industrial safety.

The purpose of this thesis was to promote student's sportiveness and work and functional ability at the vocational college by way of sports instruction. The sports instruction was carried out in the vocational college Hyria, in Hyvinkää. The sports instruction was based on to the information - motivation - behavioral skills (IMB) -health promotion model developed by Fisher & Fisher (2003) and on to the knowledge about physical education and group guidance. The sports instruction was executed for a group (n=20) which had begun its study in the training programme of horticulture in the autumn of 2010. The sports instruction was organized on three afternoons and the duration of every event was four hours. The content of these sports instruction events were physical exercise and ability to work, the health benefits of the physical exercise, guidelines of physical exercise, evaluation of training and also physical practices which promote endurance, muscle strengthening and balance.

The sports instruction was estimated after the whole event with Competence of health promotion -questionnaire. By the questionnaire wanted to find out what the students knew about working ability, how was their motivation toward physical exercise and what they liked about sports instruction. Fourteen students returned the questionnaire. The material was analysed by describing it quantitatively. According to the results, the majority of the respondents experienced that their skills had increased by the help of the sports instruction. All the students considered the subjects of physical education events important to promote their health. More than half of the students did not know if they would like to begin regular physical exercising.

The developing challenge is to clarify what kind of health advice the students still need so that they would make the decision to begin regular moving. For the students could offer personal physical education advice which would support them to make the decision to start physical exercise.

Keywords: health promotion, information-motivation-behavioral skills -model, physical exercise, guidance, vocational college student

Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus	6
2	Ammattiopiston opiskelijalle suunnatun liikuntaohjauksen teoreettinen viitekehys....	7
2.1	Terveyden edistäminen	7
2.1.1	Terveyden edistäminen käsitteenä.....	7
2.1.2	Tiedot - motivaatio - käyttäytymistaidot -malli	8
2.2	Työkyky ja liikunta.....	9
2.2.1	Työkyky käsitteenä.....	9
2.2.2	Liikunnan vaikutukset	11
2.2.3	Liikuntasuositukset.....	16
2.3	Liikuntaohjauksen teoreettinen näkökulma	19
2.3.1	Konstruktivistinen oppimiskäsitys.....	19
2.3.2	Kokemuksellinen oppiminen.....	20
2.3.3	Ohjausprosessi	22
2.3.4	Ryhmäohjaus	24
3	Tavoitteet.....	26
3.1	NOPS, 2010-2012 -hankkeen tavoitteet	26
3.2	Opinnäytetyön tavoitteet	26
4	Liikuntaohjauksen tiedonhankinta ja aineiston analyysimenetelmä	28
4.1	Kvantitatiivinen tutkimus	28
4.2	Tiedonhankintamenetelmä	28
4.3	Analyysimenetelmä	30
5	Opinnäytetyöprosessi	30
5.1	Opinnäytetyön aikataulu ja eteneminen.....	30
5.2	Liikuntaohjauksen toimintamalli	32
5.2.1	Ensimmäinen liikuntatapahtuma	32
5.2.2	Toinen liikuntatapahtuma	33
5.2.3	Kolmas liikuntatapahtuma.....	34
6	Liikuntaohjauksen arvioiminen.....	35
6.1	Kyselyn tulokset	35
7	Pohdinta.....	38
7.1	Opinnäytetyön tulosten tarkastelu ja kehittämisehdotukset.....	38
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	39
7.3	Opinnäytetyön eettisyys	41
	Lähteet	43
	Liitteet.....	46

1 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus

Tämä opinnäytetyö on osa NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa - hanketta, jota toteutetaan vuosina 2010-2012. NOPS - hankkeen tarkoitus on edistää ammattiopistossa opiskelevan nuoren työ- ja toimintakykyä sekä kehittää malli, jossa ammattikorkeakoulujen sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- ja sosionomiopiskelijat lehtoreiden ohjauksessa kytketään osaksi ammattiopiston terveydenedistämisen työtä. Hankkeen ajatus on, että nuoren työ- ja toimintakyky edistyy ja pysyy yllä työuran aikana, kun jo koulutuksen aikana panostetaan nuoren terveellisten elämäntapojen ja turvallisen työn tekemisen omaksumiseen. NOPS - hankkeessa nuoren työ- ja toimintakyvyn parantamiseen pyritään edistämällä nuoren liikunnallisuutta, päihteettömyyttä, hyviä ravitsemus- ja unitottumuksia sekä edistetään nuoren tietoutta hyvästä työympäristöstä ja työyhteisöstä. (Rimpilä-Vanninen 2010a.)

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien terveys on keskimääräistä huonompi kuin samikäisten lukiolaisten. Myös riskikäyttäytyminen ja oireilu ovat lukiolaisia yleisempää. Selkeät terveyserot ammattiopiston opiskelijoiden ja lukiolaisten välillä ovat olemassa. (STM 2008.) Liikunnan puute ja sen vähäisyys aiheuttaa itsessään osan sosioekonomisista terveys- ja toimintakyveroista. (Koskinen 2007.) Ammattiopiston opiskelijoista 48 % ja lukiolaisista 31 % harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa hengästymiseen asti korkeintaan tunnin. Ao -opiskelijoista 33 % on ruudun ääressä päivittäin 4 tuntia tai enemmän, mikä luonnollisesti lisää päivittäistä inaktiivisuutta. Lukiolaisten vastaava tulos on 21 %. Viidesosa ao -opiskelijoista on ylipainoisia, mihin voitaisiin vaikuttaa lisäämällä liikuntaa sekä kiinnittämällä huomioita terveelliseen ravitsemukseen. Lukiolaisista ylipainoisia on 13 %. Puolet ammattiopistoissa opiskelevista tytöistä kärsii viikoittain niska-hartiaseudun särystä. Niska-hartiaseudun vaivojen hoitoon ja ehkäisyyn suositellaan fyysisen toimintakyvyn parantamista osana kokonaisvaltaista oman terveyden edistämistä. Kaikista ao -opiskelijoista 21 % kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2010a,b.) Yllä mainituista syistä ammattiopiston opiskelijoiden liikuntatottumuksia, päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää sekä terveyttä pitää pyrkiä parantamaan.

Tarve liikunnallisuuden edistämiseksi on olemassa myös NOPS-hankkeen yhteistyökumppaneiden oppilaitoksissa. NOPS-hankkeessa tehdyn Terveydenedistämisen nykytila -tutkimuksen mukaan opiskelijoiden fyysinen kunto on huono, tytöt harrastavat liikuntaa poikia vähemmän ja lisäksi opiskelijoilla esiintyy tuki- ja liikuntaelin vaivoja sekä niskahartiaseudun jännittyneisyyttä. (Rimpilä-Vanninen 2010b.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on edistää ammattiopiston opiskelijan liikunnallisuutta siten, että se vahvistaa opiskelijan työ- ja toimintakykyä. Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa kolmepäiväinen liikuntatapahtuma Hyria ammattiopistossa Hyvinkäällä, Uudenmaan-

kadun toimipisteessä. Liikuntatapahtumaan osallistuu syksyllä 2010 opintonsa aloittava puutarhatalouden ryhmä. Lisäksi tavoitteena on arvioida liikuntatapahtuman toimivuutta sekä kehittää liikuntaohjauksen toimintamalli ja luoda liikuntaohjauksen opas. Liikuntaohjauksen toimintamallia ja liikuntaohjauksen opasta voidaan käyttää apuna liikuntatapahtumien järjestämisessä sekä ammattiopiston opiskelijoiden terveyden edistämisen työssä. Liikuntatapahtuma koostuu kolmesta liikuntapäivästä, joista kukin kestää kerrallaan 4 tuntia. Liikuntatapahtumassa opiskelijat saavat tietoa liikunnasta sekä työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi opiskelijat harjoittelevat liikuntataitojaan.

2 Ammattiopiston opiskelijalle suunnatun liikuntaohjauksen teoreettinen viitekehys

2.1 Terveyden edistäminen

2.1.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

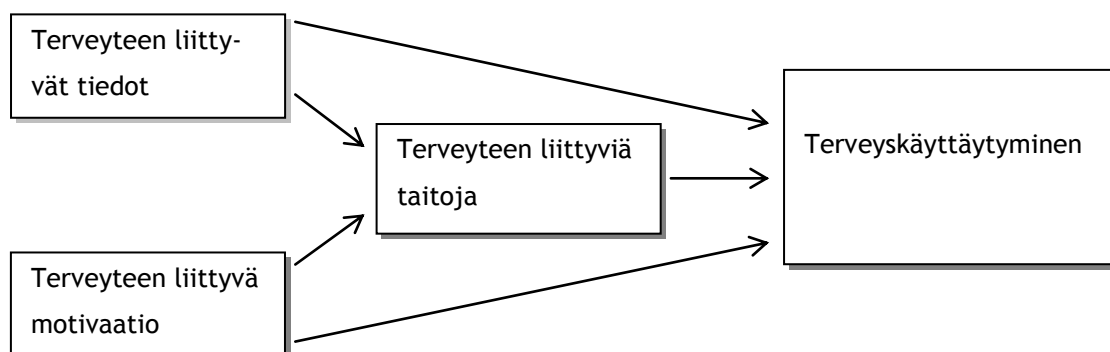
Terveyden edistäminen sisältää monenlaista toimintaa, ja siksi se on käsitteenä yksiselitteisesti vaikea määritellä. Ominaista terveyden edistämislle on se, että se perustuu arvoihin, joita ovat mm. ihmisarvon kunnioittaminen, osallistaminen, tarvelähtöisyys ja empowermenajattelu. Nämä arvot ohjaavat myös opinnäytetyön tekijöiden työskentelyä. Savola & Koskinen-Ollonqvist (2005) määrittelevät terveyden edistämisen siten, että se on arvoihin perustuva tavoitteellista toimintaa ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Toimintamuodot terveyden edistämiseksi ovat promotiivisia sekä preventiivisiä. Lisäksi terveyttä voidaan edistää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Promotiivisella terveyden edistämällä pyritään vahvistamaan yksilön ja yhteisön voimavaroja, mahdollisuuksia ja selviytymistä. Promootio näkökulmasta pyritään vaikuttamaan ennen sairauksien syntyä, luomalla mahdollisuus omasta terveydestä ja ympäristöstä huolehtimiseen sekä ylläpitämällä ja vahvistamalla terveyttä suojaavia tekijöitä. Preventiivinen terveyden edistäminen jaetaan kolmeen osaan: primaari-, sekundaari- ja tertiäripreventioniin. Preventiivinen terveyden edistäminen nähdään enemmän ongelmalähtöisenä kun taas promootio on voimavaralähtöistä. Primaaripreventio on sairauksia ehkäisevää toimintaa. Sitä toteutetaan ennen taudin esiasteen kehittymistä, kuten esimerkkeinä rokottaminen ja terveystieteiden antaminen. Jos taas sairaus on jo olemassa, sekundaaripreventiolla pyritään estämään sairauden paheneminen poistamalla riskitekijä tai pienentämällä sen vaikutusta. Tertiäriprevention tarkoituksena on lisätä toimintakykyä sekä vähentää olemassa olevan sairauden pahenemista. Terveyden edistämisen tuloksena on terveyttä suojaavien tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muuttuminen terveelliseen suuntaan ja terveystieteiden kehittymisen. Tulokset näkyvät yksilön, yhteisöjen sekä yhteiskunnan hyvinvointina. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8-38.)

Ottawan asiakirjassa WHO (1986) on määritellyt, että terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia ja edellytyksiä huolehtia omasta terveydestään. Jakartan julistus (1997) toimii suunnannäyttäjänä 2000-luvun terveyden edistämisen työlle. Siinä terveyden edistäminen kuvattiin prosessiksi, jossa ihmisen mahdollisuudet omaan terveyteen vaikuttamiseen ja hallitsemiseen lisääntyvät. Terveyden edistämisen avulla voidaan vaikuttaa eriarvoisuuden vähenemiseen, sosiaalisen pääoman kertymiseen ja ihmisoikeuksien takaamiseen. Terveyden edistäminen on osa terveyden kehittymistä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 16-20.) Liimatainen (2002) kirjoittaa väitöskirjassaan, että terveyden edistämisen avulla voidaan turvata ja vahvistaa terveyttä. Hän kirjoittaa, että terveyden edistäminen on prosessi, johon vaikuttavat yksilölliset ja yhteiskunnalliset tekijät sekä vallitsevat olot. Terveyden edistämisen prosessissa ihmisille luodaan edellytyksiä hallita, ylläpitää ja parantaa terveyttään (Liimatainen 2002).

2.1.2 Tiedot - motivaatio - käyttäytymistaidot -malli

Tiedot - motivaatio - käyttäytymistaidot -mallia eli IMB -mallia käytetään sovellettuna tässä opinnäytetyössä apuna terveyden edistämiseksi. IMB -malli tulee sanoista information, motivation and behavioral skills model. Malli on alun perin kehitetty avuksi seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseen. Malli on osoittautunut toimivaksi kokonaisuudeksi ja välineeksi edistää yksilön terveyttä. IMB -mallin mukaan tieto, motivaatio ja käyttäytymistaidot ovat ratkaisevia tekijöitä, jotka vaikuttavat terveystietoisuuteen. Jos yksilöllä on riittävästi tietoa, motivaatiota sekä taitoja, he todennäköisesti toimivat terveyttään edistävasti ja kokevat positiivisia terveystuloksia. Jos taas yksilöllä ei ole tietoa asioista ja sekä motivaatio että taidot ovat puutteellisia, yksilöllä on taipumusta riskikäyttäytymiseen ja he joutuvat kokemaan negatiivisia terveystuloksia. (Fisher & Fisher 2003.)

Mallin osa-alueita ovat tieto, motivaatio ja käyttäytymistaidot. (Fisher & Fisher 2003.) Mallin osa-alueet on kuvattu kuvassa 1. Terveyttä edistettäessä tiedon pitää olla suoraan terveystietoisuuteen liittyvää. Tiedon tulee myös olla sellaista, että se on helppo omaksua ja se on sovellettavissa yksilön omassa sosiaalisessa ympäristössä. Mallin osa-alueista motivaatio sisältää henkilökohtaisen motivaation sekä sosiaalisen motivaation ja niistä molemmat vaikuttavat merkittävästi terveystietoisuuteen. Mallin mukaan terveyden edistämisen kannalta ei ole riittävästi, että yksilöllä on tietoa ja motivaatiota, vaan yksilö tarvitsee myös käyttäytymistaitoja, joiden avulla hän soveltaa tietojaan käytäntöön. Käyttäytymistaidot määrittävät yksilön terveystietoisuutta. (Fisher & Fisher 2003.)



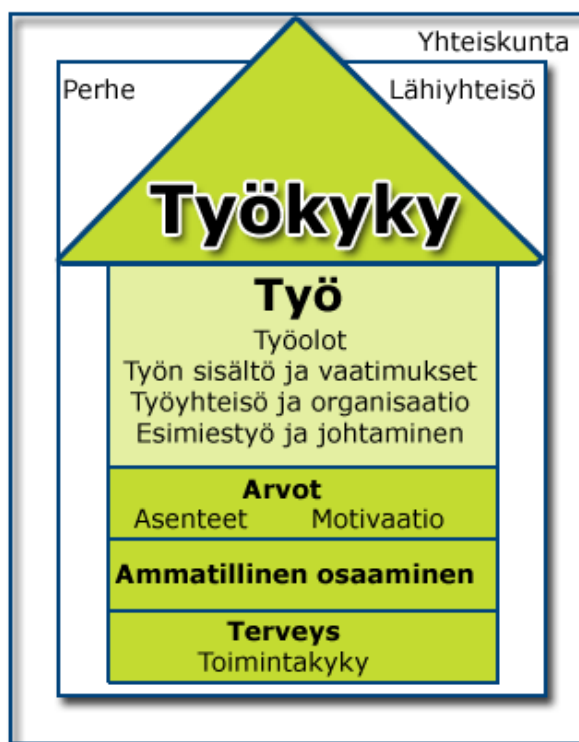
Kuva 1. Terveystoimintaan vaikuttavat tekijät. (Rimpilä-Vanninen 2010a.)

IMB - mallia käytetään tässä opinnäytetyössä apuna terveyden edistämisen työssä. Opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti pyrimme edistämään Hyrian puutarhatalouden ryhmässä opiskelevien nuorten liikunnallisuutta. Mallin mukaisesti annamme nuorille tietoja liikunnasta. Motivaatioon pyrimme vaikuttamaan tiedon ja käytännön harjoitusten avulla. Käytännön harjoitusten avulla nuoret oppivat myös käytännön liikuntataitoja.

2.2 Työkyky ja liikunta

2.2.1 Työkyky käsitteenä

Työkyvyn käsite on muuttunut moniulotteisemmaksi ja monipuolisemmaksi, mitä enemmän työkykyä ja sen ulottuvuuksia on tutkittu. Työkyky käsitteellä ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, koska työkyky ei sijoitu millekään yksittäiselle tieteenalalle, joka antaisi yksiselitteisen määritelmän. Tästä syystä työkyvyn käsitteitä ja malleja on monia. Työkyvyn käsite muokkautuu sen mukaan, mikä näkökulma aiheen tarkasteluun on valittu. Yleisimmin työkyvyssä nähdään olevan kyse ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. (Kauppinen ym. 2007, 182.)



Kuva 2. Työkyvyn talomalli (Gould ym. 2006.)

Työkyvyn talomalli merkitsee jatkuvaa tasapainon etsimistä ihmisen ja työelämän väliltä. Tasapainon saavuttamisen merkkejä ovat terveyden, työkyvyn ja työhyvinvoinnin säilyminen sekä työssäjaksaminen. Epätasapainon merkkejä ovat työperäiset oireet, sairaudet sekä ylikuormituksen oireet. Myös työsuoritus ja tuloksellisuus kuvaavat työkykyä. (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006, 22.)

Ilmarisen työkyvyn talomalli rakentuu viidestä kerroksesta, joita ovat terveys, ammatillinen osaaminen, arvot, työ ja työkyky. Työkyky syntyy työntekijän voimavaroista, työhön liittyvistä tekijöistä sekä mikro- ja makroympäristöistä. Työntekijän voimavaroja ovat terveys, ammatillinen osaaminen sekä arvot. (Kalaja, Länsikallio, Porevirtsa & Tanhuanpää 2004, 85.)

Työkyvyn perustan muodostaa ensimmäinen kerros, johon kuuluvat terveys sekä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Ihmisen terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysinen toimintakyky on kehon ja liikkeiden hallintaa. Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa, että yksilö suoriutuu älyllistä ja henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa, että yksilön ihmissuhteet sujuvat ja hänellä on aktiivisia harrastuksia. Kaikki terveyden osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Terveiden osa-alueista syntyy toimintakykyä. Mitä enemmän on terveyttä ja toimintakykyä, sitä paremmin työkyky säilyy työuran aikana. (Gould ym. 2006, 22; Kalaja ym. 2004, 6-7, 42, 85.)

Toinen kerros kuvaa ammatillista osaamista. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen ja elinikäinen oppimishalu ratkaisevat tämän kerroksen kestävyuden. (Kalaja ym. 2004,58; Gould ym. 2006,24.)

Kolmas kerros kuvaa sisäistä arvomaailmaa ja asenteita mm. työelämää kohtaan. Tähän kuuluu myös motivaatio työtä kohtaan. Kokemukset työelämästä suodattuvat arvoihin ja sentteihin. Hyvät kokemukset työelämässä vahvistavat ja huonot heikentävät työhön liittyviä arvoja ja asenteita. (Gould ym. 2006, 24.)

Suurin kerros on työtä kuvaava kerros, joka sisältää työn vaatimukset, työympäristön, työyhteisön sekä johtamisen. Jos työ ei ole tasapainossa yksilön voimavarojen, ammatillisen osaamisen ja arvojen kanssa, syntyy ristiriita, joka heikentää työkykyä. Työ kokonaisuudessaan asettaa vaatimukset muille kerroksille. Mikäli voimavarat ovat tasapainossa työkerroksen kanssa, työkyky säilyy hyvänä. (Kalaja ym. 2004, 58.)

Työkykyyn vaikuttaa myös mikro- ja makroympäristö eli elämän työn ulkopuolella. Mikroympäristöön kuuluvat lähiyhteisö, perhe ja harrastukset. Makroympäristöllä tarkoitetaan yhteiskunnallisia asioita, jotka vaikuttavat työkykyyn, kuten työllisyys, talous, koulutus sekä sosiaali- ja terveyspalvelut. Muun elämän ja työn hyvä yhteensovittaminen on edellytys työkyvylle. (Kalaja ym. 2004, 58.)

2.2.2 Liikunnan vaikutukset

Liikunnan vaikutukset ovat monimuotoiset. Liikunta vaikuttaa lukuisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen sekä toimintakyvyn säilymiseen ja parantamiseen. Liikunnalla voidaan saada terveyshyötyjä ja vaikuttaa mm. lihavuuteen, aivo toimintaan, astmaan, nivelrikkoon ja osteoporoosiin. Tämä on esitetty taulukossa 1. (Vuori 2005a, 11-13; Vuori 2006, 40-45.)

Taulukko 1. Liikunnalla saavutettavissa olevia terveyshyötyjä. (Mukaiillen Vuori 2006, 46-47.)

Sairaus/tila ja siihen liittyvä terveyshyöty	Varmuus liikunnan hyödyistä	Sairaus/tila ja siihen liittyvä terveyshyöty	Varmuus liikunnan hyödyistä
Elinajan odote <i>Pidentyminen</i>	+++	Astma <i>Ehkäisy</i> <i>Hoito/kuntoutus</i>	+ +++
Fyysinen kunto <i>Hengitys- ja verenkiertoelimistön parempi kunto</i> <i>Lihasten suurempi voima/koko</i>	++++ ++++	Liikapaino ja lihavuus <i>Painon nousun ehkäisy</i> <i>Lihavuuden vähentäminen</i> <i>Lihavuuden terveyshaittojen vähentäminen</i> <i>Uudestaan lihomisen ehkäisy</i>	+++ +++ +++ +++
Lihaskato <i>Hidastuminen/vähentyminen</i>	++++	Niska-hartiavaivat <i>Ehkäisy</i> <i>Hoito/sekundaarinen ehkäisy</i>	++ +++
Osteoporoosi ja murtumat <i>Luiden vahvistuminen</i> <i>Osteoporoosin ehkäisy</i> <i>Osteoporoosin hoito</i> <i>Kaatumisen ehkäisy</i> <i>Murtumien ehkäisy</i>	++++ +++ ++ +++ +++	Psyykinen hyvinvointi <i>Mielialan paraneminen</i> <i>Henkisen stressin haittojen torjunta</i> <i>Masentuneisuuden vähentyminen</i> <i>Tilanneahdistuneisuuden vähentyminen</i> <i>Itsearvostuksen paraneminen</i>	++++ +++ +++ +++ +++ +++
Nivelrikko <i>Ehkäisy</i> <i>Nivelrikon ja -reuman hoito/kuntoutus</i> <i>Elämänlaadun ja kunnon paraneminen</i>	+ +++ ++++	Aivot toimintojen heikkentyminen ikääntyessä <i>Hidastaminen</i>	+++
Selkävaivat <i>Ehkäisy</i> <i>Hoito/sekundaarinen ehkäisy</i>	++ +++	Diabetes <i>Tyypin 1 hoito</i> <i>Tyypin 2 ehkäisy</i> <i>Tyypin 2 hoito</i>	+ ++++ ++++

Merkkien selitykset:

- + Ei lainkaan tai vähän tukevia havaintoja
- ++ Osa havainnoista tukevia, mutta tarvitaan lisävarmistusta
- +++ Useimmat havainnot tukevia, mutta tarvitaan lisävarmistusta
- ++++ Vahva näyttö ja yksimielisyys varmuudesta

Liikunnan vaikutukset perustuvat pääasiassa liikunnan aiheuttamiin rakenteiden ja toimintojen mukautumismuutoksiin elimistössä eli harjoitusvaikutuksiin. Liikunnalla voi olla suoria biologisia vaikutuksia fyysisen kuormituksen seurauksena tai epäsuoria vaikutuksia harjoittajan tunnetiloissa ja kokemusmaailmassa. Liikunnan vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä ja se näkyy useimmissa biologisissa vaikutuksissa. Osalla ihmisistä esimerkiksi liikunta alentaa huomattavasti verenpainetta, mutta toisilla ei juuri lainkaan. Erot selittyvät suuremmilta osin perinnöllisillä tekijöillä, joihin ei luonnollisesti itse voi vaikuttaa. Perinnöllisten tekijöiden lisäksi yksilöllisiin eroihin voi vaikuttaa se, että saman liikuntaohjelman toteutuksessa on eroja yksilöiden välillä tai se, että ihmisten lähtötilanne on erilainen. Esimerkiksi henkilöllä, jonka verenpaine on alun alkaen koholla, liikunta vaikuttaa verenpaineeseen alentavasti suhteessa enemmän kuin henkilöllä, jonka verenpaine lähtötilanteessa on tavanomaisella normaalilla tasolla. (Vuori 2005a, 11-13; Vuori 2006, 40-45.)

Jotta liikunta vaikuttaa, elimistöä pitää kuormittaa aiempaa ja tavanomaisempaa enemmän. Tämä tarkoittaa, että liikuntaa vähän harrastanut kehittyä pienemmästä kuormituksesta ja saavuttaa tuloksia toisin kuin hyväkuntoinen henkilö, joka tarvitsee suhteessa enemmän kuormitusta, jotta saavuttaa liikunnalla kehitystä. Urheilijat harjoittelevat harjoitettavuutensa ylärajoilla ja he tarvitsevat yhä voimakkaampaa liikuntaa saavuttaakseen lisää harjoitusvaikutuksia. Kuormituskyky on hyvä tiedostaa, jotta liikunta mitoitetaan oikein ja liikunnasta saadaan terveyshyötyjä. Elimistö myös tottuu sille asetettuun kuormitukseen ja jos halutaan saavuttaa enemmän vaikutuksia, liikunnan määrää tai rasittavuutta pitää lisätä, jotta näin tapahtuu. Tätä kutsutaan liikuntaharrastuksen asteittaisen lisäämisen periaatteeksi. (Vuori 2005a, 11-16; Vuori 2006, 40-45.)

Lihavuuteen ja painon hallintaan voidaan vaikuttaa liikunnalla. Tutkimuksista ei pysty tarkasti pääättelemään, mikä on lihavuuden ehkäisyn kannalta riittävä määrä liikunta, mutta annosvastesuhde on kuitenkin melko suoraviivainen; mitä enemmän liikkuu, sitä paremmin paino pysyy hallinnassa. Säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään ylipainon vähittäistä kertymistä. Lihavuus on terveyden kannalta uhka, koska tällöin elimistö sisältää paljon rasvaa. Erityisen haitallista terveydelle on vyötärölle kertynyt rasva. Lihavuus lisää riskiä sairastua mm. tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin. Lisäksi lihavuus on yhteydessä mm. unihäiriöihin ja huonoon fyysiseen toimintakykyyn. Vaikka ruokavaliolla on merkitystä lihavuuden ehkäisyssä, niin tutkimuksilla on myös pystytty todistamaan että pelkkä liikunnan määrän lisääminen sekä fyysisen passiivisuuden vähentäminen ovat yhteydessä vähäisempään lihavuuteen. (Fogelholm 2005a, 82-92; Vuori 2006, 51-52; Suomen Tule 2007.)

Liikunta vaikuttaa edullisesti sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä hengityselimistöön. Säännöllisen kestävyysliikunnan avulla voidaan parantaa sydämen ja verenkierron toimintaa. Liikunnan vaikutukset ilmenevät sydämen leposykkeeseen pienemisenä sekä alhaisempana lepoverenpaineena. Liikunnan vaikutus verenpaineeseen on lähes samanarvoinen kuin verenpainelääkkeen. Valtimoiden ahtautumisesta johtuvien sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen ehkäisyyn suositellaan säännöllistä kestävyysliikuntaa. Sepelvaltimotaudin suhteen näyttö liikunnan ehkäisevästä vaikutuksesta on vahva. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myös lievä myönteinen vaikutus aivotointojen säilymiseen ikääntyessä. Syyt aivotointojen säilymiseen voivat olla hyvä aivojen verenkierto sekä aivojen hyvä hapensaanti liikunnan seurauksena. Liikunnan harrastaminen sopii myös astmaa sairastavalle ja hyvä fyysinen kunto ja liikunta ovat osa astman hoitoa. Astmaatitot kuitenkin saattavat välttää fyysistä rasitusta, koska se voi aiheuttaa hengenahdistusta ja ahtauttaa keuhkoputkia. Säännöllinen liikuntaharjoittelu kuitenkin parantaa kuntoa, rasituksensietokykyä ja elämänlaatua sekä vähentää hengenahdistuksen tunnetta vahvistamalla hengitysilhaksia. Hyvässä hoitotasapainossa oleva astma ei rajoita yksilön mahdollisuuksia harrastaa liikunta ja suurin osa astmatitotista pystyy tavanomaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Allergia- ja astmaliitto 2010; Astma: Käypä hoito 2006; Kukkonen- Harjula 2005, 104-110; Vuori 2005b, 112-120,178; Vuori 2006,50- 51.)

Liikunnan vähäisyys on yksi tärkeimmistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöistä. Vähäinen liikunta lisää mm. osteoporoosin, nivelrikon, alaselän sairauksien sekä niska-hartiaseudun oireyhtymän vaaraa. Selkä-, niska- ja hartiavaivat haittaavat työtä tekevän aikuisväestön työ- ja toimintakykyä ja näiden vaivojen ehkäisyyn suositellaan fyysisen toimintakyvyn parantamista liikunnan avulla osana kokonaisvaltaista terveyden edistämistä. Selkäsairauksien ja niska-hartiaseudun vaivojen ja kipujen tarkkoja syitä ei tiedetä, joten vaivojen ehkäisy on täten hankalaa. Kuitenkin viitteitä on siitä, että vähäinen vapaa-ajan liikunta on yksi selkäsairauksien vaaratekijä. Osteoporoosi ei sinänsä ole terveysongelma, mutta ongelmia ilmenee, kun luut murtumat. Liikunnalla voidaan todistetusti vaikuttaa luukadon aiheuttamien murtumien ehkäisyyn, koska liikunta vahvistaa luustoa ja lihaksia. Kuormittamattoman luun massa vähenee, minkä vuoksi monipuolinen harraste- ja arkiliikunta ovat luun hyvinvoinnille tärkeä perushoito. Tarkkaa annos-vaste suhdetta tai tarvittavaa kuormituksen kokonaismäärää ei ole tutkimuksissa pystytty määrittelemään, mutta ratkaisevinta vaikuttaa olevan yksittäinen luulle annettu huippukuormituksen määrä. Liikunta, joka sisältää voimaponnistuksia, suunnanvaihdoksia, kiertoja sekä tärähtelyä vaikuttavat edullisimmin luuston hyvinvointiin. Hyvä perushoito osteoporoosin ehkäisyyn kannalta on tämä: ole nuorena aktiivinen ja välttä vanhana liikkumattomuutta. Nivelrikon ehkäisyssä liikunnalla ei ole selvästi todettu olevan vaikutusta, mutta välillisesti liikunta vaikuttaa ehkäisten ylipainoa, joka on yksi nivelrikon riskitekijöistä. Tuloksia on kuitenkin saatu siitä, että lapsena harrastettu liikunta ja fyysinen aktiivisuus kehittävät nivelruston oikean muotoiseksi ja paksuiseksi, mikä saattaa ehkäistä vanhemman iän nivelrikkoa. Erityisesti polvinivelrikossa liikunta on hyvä oireiden lievittäjä, lihasvoiman, liike-

laajuuden sekä toimintakyvyn ylläpitäjä. Muista nivelrikoista kärsivien kohdalla liikunnan vaikuttavuudesta ei ole näyttöä, mutta jokseenkin vaikutukset ovat todennäköisesti samanlaiset kuin polvinivelrikossa. Mutta koska tutkimuksia, joiden mukaan liikunnan harrastaminen pahentaisi nivelrikko, ei ole julkaistu, voidaan kävelyä, pyöräilyä, vesivoimistelua ja hiihtoa hyvin suositella. (Kannus 2005a,b, 129-139; Suomen osteoporoosiliitto 2010; Suomen Tule 2007; Suni 2005, 140-149; Vuori 2006,49-50; Osteoporoosi: Käypä Hoito 2006; Polvi- ja lonkkanivelrikon hoito: Käypä hoito 2007.)

Liikunnan vaikutus lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen terveyteen on merkittävä. Liikunnan harrastaminen nuorena auttaa mm. liikuntataitojen kehittymisessä, kehittää liikuntaan liittyvää minäkuvaa myönteiseksi, opettaa vuorovaikutustaitoja sekä kehittää sosiaalisia suhteita ja luo edellytykset aikuisiän hyvälle liikuntatottumuksille. Samoin kuin aikuisilla, myös lapsilla ja nuorilla, liikunnalla on myönteinen vaikutus sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin. Erityisesti lihavuuden on havaittu lisäävän nuorilla näiden sairauksien riskitekijöitä, joten liikunnan ja painonhallinnan voidaan ajatella suojelevan nuoria pitkäaikaisairauksilta. Vahvemmat terveydelliset perusteet nuorten liikunnan tarpeellisuudelle ovat kuitenkin tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset ja liikuntatottumusten muotoutuminen ja säilyminen aikuisuuteen. Tuki- ja liikuntaelimestön kannalta erityisen tärkeää on liikunnallinen aktiivisuus murrosiässä, jolloin luuston rakentuminen ja vahvistuminen on tärkeässä vaiheessa. Vajavainen luuston kehittyminen murrosiässä lisää osteoporoosin riskiä aikuisuudessa. Murrosikään ja nuoruuteen liittyy myös kriittinen vaihe liikuntatottumusten säilymisen kannalta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä myöhempään liikunnan harrastamista jatkaa nuorena, sitä todennäköisemmin liikunnallisuus säilyy myös aikuisena. Lisäksi kaiken kaikkiaan lapsena ja nuoruudessa harrastettu liikunta ennustaa aikuisiän fyysistä aktiivisuutta. Fyysisten hyötyjen lisäksi liikunta antaa nuorille myös psyykkisiä ja sosiaalisia kokemuksia ja vaikutuksia. Mielensterveyttä edistävästi liikunta vaikuttaa helpottamalla lievästi ja lyhytaikaisesti ahdistusta sekä vähentävän jopa yhden liikuntakerran jälkeä masentuneisuutta. Ryhmäliikunta voi luoda yhteisöllisyyden tunteen, opettaa vuorovaikutusta ja sääntöjen noudattamista sekä toisten huomioonottamista. Jo lapsena koetut liikuntaan liittyvät hyvän olon ja onnistumisen kokemukset vahvistavat minä-pystyvyyden tunnetta ainakin suhteessa liikuntaan ja rohkaisevat liikkumaan. Päinvastoin epäonnistumiset ja negatiivisina koetut liikuntahetket ilman kannustusta saattavat estää lasta ja nuorta innostumasta enää fyysisestä aktiivisuudesta. Nuorten fyysistä aktiivisuutta voi pyrkiä edistämään mm. kiinnittämällä huomiota nuorten fyysiseen ympäristöön ja sosiaalisiin tekijöihin. Nämä kaksi asiaa ennustavat nuorten runsaampaa liikunnallisuutta. Vanhempien ja muiden läheisten tuki sekä liikunnan mahdollistama ympäristö ovat asioita, jotka tukevat nuorta liikkumaan. (Depressio: Käypä hoito 2009; Fogelholm 2005b, 159-170; Mielensterveyden keskusliitto 2008; Nupponen 2005, 150-158; Stigman 2008,68-69, 75-76.)

2.2.3 Liikuntasuositukset

Terveysliikuntasuositukset perustuvat asiantuntijoiden yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä. Liikuntasuosituksia laadittaessa, asiantuntijatyöryhmä tekee monia yleistyksiä ja olettamuksia, kun useat sairaus- ja riskitekijäkohtaiset tieteelliset näytöt yleistetään yhteen ainoaan liikuntasuositukseen. Kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet, liikuntakulttuuri, terveystieteelliset ja viestinnälliset näkökohdat vaikuttavat liikuntasuositusten painotuksiin. Kokonaisuudessaan liikuntasuositusten tulee olla selkeitä, ymmärrettäviä ja toteutettavissa. Liikuntaa koskevat suositukset perustuvat pääasiassa siihen, mikä merkitys liikunnalla on verenkierto- ja hengityselimistön kunnolle, painonhallinnalle ja terveydelle. Vaikka tiedetään, että liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, ei liikuntasuosituksia ole tehty näiden yhteyksien perusteella. The American College of Sports Medicine'n liikuntaa ja terveyttä koskeva suositus vuodelta 1978 vaikutti vahvasti ja pitkän aikaa kuntoliikunnan käsitteen muotoutumiseen. Sen suosituksen mukaan ihmisen pitäisi harrastaa aerobista liikuntaa hikoiluun ja hengästymiseen saakka vähintään kolme kertaa viikossa, kuormituksen ollessa 60-90% maksimaalisesta hapenkulutuksesta. Yhden kuntoliikunta kerran keston tulisi olla 20-60 minuuttia. Tähän kuntoliikuntasuositukseen nojattiin 1980 -luvulla monissa virallisissa liikuntasuosituksissa ja The American College of Sports Medicine pohjasi vuonna 1990 uusimansa liikuntasuositukset edelleen vuoden 1978 suositukseen. Vuoden 1978 suosituksen taustalla oli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan kehittäminen ja ylläpitäminen, koska asialla on kiistatonta vahva yhteys terveyteen. Liikunnalla voidaan kuitenkin edistää terveyttä, vaikka huomattavia muutoksia kestävyyskunnossa ei tapahtuisi. Jos korostetaan vain kuntoa ja kestävyyskunnan kehittymistä, kohtalaisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt jäävät vähemmälle huomiolle. 1990 -luvulla ja edelleen tänä päivänä kohtalaisesti kuormittavan liikunnan vaikutukset on otettu huomioon liikuntasuosituksissa. Russel Paten [1995] johtaman työryhmän raportti korosti kohtalaisesti kuormittavan fyysisen aktiivisuuden tuomia terveysvaikutuksia sekä sitä, että mitä enemmän ja kuormittavammin liikkuu, sitä enemmän saadaan terveyshyötyjä. Raportissa huomioitiin myös tuki- ja liikuntaelimistön terveys, joka on yhteydessä selkäsairauksiin ja toimintakyvyn säilymiseen. (Fogelholm & Oja 2005, 72-77.) Paten [1995] työryhmän suositus otettiin Yhdysvalloissa terveystieteiden liikuntasuositukseksi, mutta se ei kuitenkaan kumonnut vuoden 1978 suositusta, vaan nämä kaksi toimivat rinnakkain täydentäen toisiaan. (Fogelholm & Oja 2005, 72-77; Fogelholm ym. 2007, 18-25.)

Kouluikäisille 7-18 -vuotiaille on olemassa fyysisen aktiivisuuden perussuositus. Perussuositus on esitetty kuvassa 3. Yleissuosituksessa on otettu huomioon liikunnan määrä, laatu ja toteuttamistavat sekä otettu kantaa myös liikkumattomuuteen ja etenkin paikallaan olon (istuminen) määrään. Fyysisen aktiivisuuden suositus on laadittu terveystieteiden liikunnan näkökulmasta ja se soveltuu kaikille 7-18 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Iältään 13-18 -vuotiaille tarkennettu liikuntasuositus on 1-1½ tuntia päivässä, mikä on esitetty kuvassa 4. (Nuori Suomi 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Kuva 3. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus (Nuori Suomi 2008.)



Kuva 4. 13 - 18 -vuotiaiden liikuntasuositus (Ukk-instituutti 2010.)



Kuva 5. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2010.)

Suomessa UKK-instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan havainnollistamaan terveystuotoksia 18-64 -vuotiaille, erityisesti liikuntaneuvontaa varten. Liikuntapiirakka on esitetty kuvassa 5. Siihen on kuvattu liikuntasuosituksia: kestävyyskuntona ja liikehallintaa harjoitettava liikunta. Kestävyyskuntoa tulee harjoittaa useana päivänä viikossa joko reippaasti vähintään yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia. Kestävyyskunnon lisäksi pitää harjoittaa piirakan keskellä kuvattua lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Hyviä rasittavia kestävyyskuntolajeja ovat mm. juoksu, reipas pyöräily, maastohiihto, pallopelit, vesijuoksu tai aerobic. Reippaaseen liikuntaan kuuluu mm. kävely, hyötyliikunta, raskaat kotityöt, marjastus ja sauvakävely. Lihaskunnan kehittämiseen sopivat hyvin kuntosaliharjoittelu sekä kuntopiiri. Suositellaan, että suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä tehtäisiin 8-10 liikettä sekä toistoja kutakin liikettä kohti 8-12. Liikehallintaa voi harjoittaa tanssin, pallopelien tai luistelun avulla ja liikkuvuutta venyttelyn avulla. (Fogelholm & Oja 2005, 77-79; Fogelholm ym. 2007, 24-25; UKK-instituutti 2010.)

Liikuntasuositusten asettamat liikuntamäärät voi kerätä päivän mittaan myös lyhyemmistä liikuntapätkistä. Päivässä voi liikkua esimerkiksi 3x10min, mikä on terveyden kannalta yhtä hyvä kuin 1x30min. Alle kymmenen minuutin liikuntahetki ei tämän hetkisen tutkimustiedon valossa tuota terveysvaikutuksia. Lisäksi kymmenen minuutin liikunnan tulee olla kuormitustasoltaan riittävää esimerkiksi reipasta kävelyä tai jotain muuta kuormittavampaa liikuntaa. Terveyden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikunta on parempi kuin ei liikuntaa ollenkaan. Tutkimustietoa on myös siitä, että terveyshyödyt kasvavat, jos liikkuu enemmän ja rasitta-

vammin kuin liikuntasuosituksissa minimissään suositellaan. (Fogelholm ym. 2007, 23; Fogelholm & Oja 2005, 79; UKK-instituutti 2010.)

2.3 Liikuntaohjauksen teoreettinen näkökulma

Ohjaus pyritään toteuttamaan siten, että teoreettisina lähtökohtina käytetään konstruktivistista sekä kokemuksellista oppimiskäsitystä. Ohjaus rakennetaan siten, että sen toteutuminen on selkeä prosessi, joka koostuu suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheesta. Lisäksi ryhmälle suunniteltu onnistunut liikuntatapahtuma edellyttää ryhmäohjauksen ominaispiirteiden tuntemusta.

2.3.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Konstruktivistinen oppimisteoria on vallitseva teoria kasvatuksessa, jonka vuoksi sitä voi pitää myös yhtenä ohjausteorianana. Konstruktivismin pedagogiset seuraamukset ovat samansuuntaisia kuin ohjaussuhde. Konstruktivistinen lähestymistapa on syntynyt mm. tarpeesta kuvata oppimisprosessin ja ohjausprosessin laadullisia ominaisuuksia. Konstruktivistisessä näkemyksessä korostuu ympäristön ja kommunikaation merkitys. Ihminen nähdään tiedon valikoijana, käsittelijänä sekä tulkitsijana. Näkemyksen mukaan tieto ei voi siirtyä suoraan ihmiseltä toiselle, vaan oppija konstruoi eli rakentaa tiedon itse omien tavoitteidensa mukaisesti ja pyrkii ymmärtämään saamaansa uutta tietoa jo olemassa olevien tietojensa pohjalta. Oppijan konstruktion ei vaikuta ainoastaan saatu tieto, vaan myös hänen aiemmat kokemukset, mielikuvat ja oletukset asiasta sekä myös maailmankatsomus ja omat metakognitiiviset kyvyt. Konstruktivismi saa aikaan asioiden ymmärtämistä. Ohjattavan on itse otettava vastuu tiedon rakentamisesta ja ymmärtämisestä. Ymmärtämistä painottamalla tapahtuu mielekästä oppimista. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on myös keskeinen rooli oppimisessa. Oppiminen on myös kontekstisidonnaista, sisältöön ja oppimistilanteeseen liittyvää. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa voi oppia muilta ja kyseenalaistaa omia ajatteluprosesseja ennako-oletuksia ja itsestään selvyyksiä. (Ojanen 2000, 22, 39-44; Ruohotie 2000, 120-122; Peltonen 2004, 45.)

Konstruktivismiin ydinkysymyksenä on, miten ihmiset tulkitsevat kokemuksiaan. Yksilö rakentaa merkityksiä, joiden luominen on yhteydessä henkilön aiempaan ja sen hetkiseen tietoon. Tällöin opettamiseen tulisi liittyä sellaisten kokemusten tarjoaminen, joihin liittyy kognitiivinen ristiriita, joka yllyttää opiskelijoita kehittämään uusia ja paremmin kokemusta jäsentävää tietoa. Sosiaalisen konstruktivismiin mukaan tieto rakentuu, kun yksilöt osallistuvat yhteisiin tehtäviin ja ongelmiin ja keskustelevat niistä. Tällöin merkityksen määrittely on dialogiin perustuva prosessi. Tähän lähestymistapaan liittyy kulttuurille yhteisen, maailmaan ja todellisuuteen liittyvän ymmärryksen ja kommunikointitapojen oppiminen. Tietoiseksi tulemiseen liittyy omaan yhteisöön soveltuvien symbolisten merkitysten omaksuminen. Tieto rakentuu

sosiaalisesti, jolloin yhteisön yksittäiset henkilöt voivat lisätä tai muuttaa yhteistä tietoa. Konstruktivistinen oppimiskäsitys on yhteydessä itseohjautuvuuteen, sillä se korostaa aktiivisen kyselyn, itsenäisyyden ja yksilöllisyyden osuutta oppimisessa. Perspektiivien muuttuminen on kognitiivinen prosessi, jossa yksilön merkitykset läpikäyvät suuria muutoksia. Vallitsevien oppimisteorioiden mallit pitävät elämäkokemusta oppimisen ärsykkeenä sekä sen resurssina. Näin myös konstruktivismiin lähtökohtana on oppijan ja kokemuksen interaktio. (Ruohotie 2000, 118-119.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen kuva oppimisprosessista on tieteelliseen käsitykseen perustuva ja johdonmukainen, mutta sen soveltaminen käytännön opetukseen on vaativaa. Uusi oppimiskäsitys vaatii opettajalta taitoa ja joustavuutta ottaa huomioon oppijan valmiudet. Konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen kuuluu, että uutta tietoa omaksutaan käyttämällä aiemmin opittua. Tietoa voidaan pitää elävänä ja muuttuvana, ja uusi tieto muovaa ja muuttaa aikaisempaa ajattelua. Opetuksen lähtökohtana pitäisi olla oppijan tapa hahmottaa maailmaa, koska kaikki eivät opi samalla tavalla. Erilaiset tavat oppia voivat johtua mm. oppijan valmiuksista, motivaatiosta ja tavoitteista. Oppimiseen vaikuttaa myös oppijan oman roolin kokeminen oppimisprosessissa. Käytännössä tämä tarkoittaa, kokeeko oppija olevansa itse vastuussa oppimisestaan vai odottaako esimerkiksi opettajan opettavan häntä. Oppijan tapa hahmottaa oma rooli, riippuu pitkälti itsetunnosta. Itsetunto säätelee uskallusta kokeilla omien odotusten ja hypoteesien toimivuutta niin ulkoisen toiminnan kuin sisäisen ajattelun tasolla. Oppimista säätelee se, mitä oppija tekee. Joidenkin tutkimustulosten mukaan faktoja arvostavat ja niihin keskittyvät oppijat oppivat faktoja huonommin kuin annetun aineiston ymmärtämiseen keskittyvät oppijat. Toisin sanoen, tottuneetkaan opiskelijat eivät aina osaa valita strategiaansa tarkoituksenmukaisesti ilman ohjausta. Ymmärtäminen edesauttaa mielekästä tiedon konstruointia. Tulkinta tapahtuu aina aiemmin opitun pohjalta. (Ruohotie 2000, 120-122.)

2.3.2 Kokemuksellinen oppiminen

Kokemuksellisen oppimisen teoriassa korostuu kokemuksellisuus ja jatkuvuus eli kaikki yksittäiset kokemukset liittyvät toisiinsa merkityksen antamisen ja kyseenalaistamisen kautta. David Kolbin kokemuksellisen oppimisen malli kuvaa oppimista kehänä, joka rakentuu omakohtaisesta kokemuksesta, kokemuksen reflektoinnista, kokemuksen käsitteellistämisestä sekä kokemuksen ymmärtämisestä ja käytäntöönpanosta. Jos näitä mallissa kuvattuja neljää vaihetta ei käydä oppimisprosessissa läpi, oppiminen jää vajaaksi. Optimaalisen oppimisen kannalta on siis oleellista, että oppija kiinnostuu ja käy läpi kaikki vaiheet, jotta oppimiskokemus koskettaa oppijan älyllistä ja tunteellista puolta. Näin oppiminen on persoonallisesti merkittävää. Kokemuksellinen oppiminen rakentuu aina oppijan aikaisempaan tietoon eli aiempiin kokemuksiin, joista kokemuksille löytyy merkitykset. Kokemuksellisen oppimisen mukaan op-

piminen on tehokkainta, jos oppija lähtee liikkeelle ongelmallisena koetun kokemuksen avoimesta kohtaamisesta ja sen tutkimisesta. Ongelmalähtöinen oppiminen johtaa myös mitä todennäköisimmin käyttäytymisen muutokseen. (Ojanen 2000, 97-111; Ruutu & Salmimies 2009, 22-23.)

Pelkkä kokemuksen kuvaus ja tunteiden painottaminen ei johda tiedostamisen lisääntymiseen, mutta se auttaa huomaamaan prosesseja, jotka tapahtuvat kokemuksellisen oppimisen yhteydessä. Oppimiseen tarvitaan reflektiota, joka Kolbin kehän mukaan on nelivaiheinen työskentelyprosessi. Asioiden käsittely voi kuitenkin tapahtua elävässä elämässä missä järjestyksessä tahansa. Teorian mukaan ensimmäisessä vaiheessa keskitytään välittömään kokemukseen. Ohjaajan tehtävä on rohkaista aistielämyksen tavoittamista ja välttää kaikenlaista kritiikkiä ja arvostelua. Elämyksellisyys on kaiken oppimisen lähtökohta. Tietoisuuteen virtaa kokemuksen todellisuudesta aineksia. Tietoisuuden kohdistuminen kokemukseen merkitsee yhteyttä siihen, mitä kokemuksessa on todellisuudessa tapahtunut. Aluksi kokemusta käydään läpi kronologisesti kuin videonauhalla, sitten tietyt yksityiskohdat alkavat nousta esille ja niihin palataan aina uudelleen ja uudelleen. Tässä vaiheessa tuotetaan dataa. (Ojanen 2000, 123-128; Onnismaa, Pasanen & Spangar 2000, 165.)

Toisessa vaiheessa on erityisen tärkeää on realisoida kokemusvaiheessa nousseet tunteet. Vain niiden avulla pääsee käsiksi reflektisyyteen. Missä tahansa vaiheessa voi nousta ymmärrys, mutta usein se tulee vasta kolmannessa vaiheessa, jolloin yksilön perspektiivi on muuttunut. Toisessa vaiheessa palataan kokemuksen herättämiin tunteisiin ja tutkitaan niitä kaikista näkökulmista. Kiinnittämällä huomiota moniin eri seikkoihin syntyy laajempi käsitys. Yksi ihminen näkee asiat omalla tavallaan, toinen painottaa toista asiaa. Yhdessä muistelemalla samaa tapahtumaa asia laajenee ja ikään kuin herää eloon. Tärkeää on olla läsnä kokemukseen liittyvissä tunteissa ja ajatuksissa. (Ojanen 2000, 123-128; Onnismaa ym. 2000, 165.)

Kolmannessa vaiheessa on uudelleen arvioinnin vaihe. Olisi helppoa hypätä suoraan kokemuksesta arviointiin, mutta tällöin menetetään arvokkaat työstämisvaiheet kuten kokemukseen palaaminen ja tunteiden tunnistaminen. Reflektio auttaa näkemään yhteydet kokemusten eri osien välillä. Kun reflektio johtaa uudenlaiseen näkemykseen, tapahtuu yksilössä jotakin. Yksilö ei enää ole tyytyväinen asenteeseensa, ideoihinsa ja tunteisiinsa. Tämä ei vielä merkitse käyttäytymisen muutosta. Tarvitaan etäisyyden ottoa välittömistä tunnekokemuksista, joka edellyttää niiden käsittelyä syvällisemmin. Sisäisten yhtymäkotien liittämisen vaiheessa tutkitaan, mikä tieto on merkittävää. Liittämisen vaihe on prosessi, jossa yksilö etsii suhteita asioiden välille ja tekee päätöksiä siitä mitkä asiat ovat työstämisen arvoisia. Tällöin tapahtuu uudelleen arviointia, sillä aiemman tiedon tulee sulautua uuteen tietoon. Alamme kyseenalaistaa toimintatapojamme, jotka vaikuttavat tapaamme toimia ja ajatella. Neljäs vaihe on Kolbin kehän mukaan reflektion viimeinen vaihe. Tällöin tutkitaan syntyneen tiedon oikeudenmukai-

suutta ja kokeillaan käytännössä miten ne toimivat. Vasta sitten uudet ideat tulevat osaksi omaa arvomaailmaa. Ohjauksen tuottama perspektiivin muutos näkyy käyttäytymisen tasolla vasta tässä viimeisessä vaiheessa. (Ojanen 2000, 123-128; Onnismaa ym. 2000, 165.)

Kokemuksellisen oppimisen prosessi voi koskettaa persoonallisella tavalla yksilöä ja identiteettiä. Aina ei voi tietää mistä tiedosta tulee keskeinen osa itseä, mutta se mitä voi tehdä, on valikoida tietoisesti merkittäviä kokemuksia ja pyrkiä refleктоimaan kokemuksiin parhaalla mahdollisella tavalla. Kun ohjausta tarkastellaan oppimisprosessina, ohjaus yhdistetään opettamiseen ja kasvatukseen ja siitä edelleen tietojen, asenteiden ja taitojen muutokseen. Olennaista on oppimisprosessin tukeminen erilaisin keinoin. (Ojanen 2000, 123-128; Onnismaa ym. 2000, 165.)

2.3.3 Ohjausprosessi

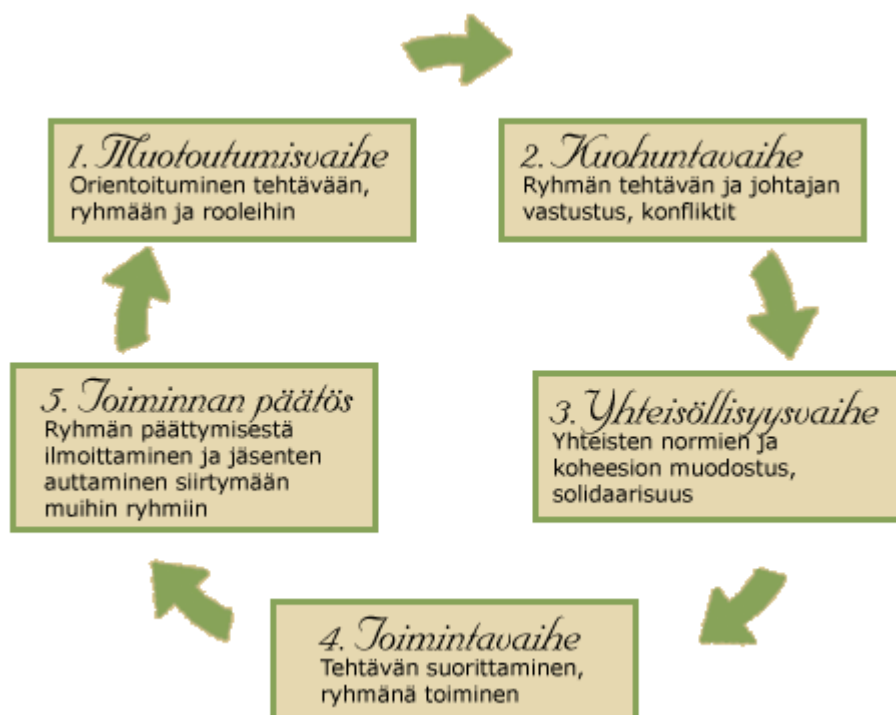
Ohjaus voidaan jakaa prosessin näkökulmasta kolmeen vaiheeseen: suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Suunnittelu vaiheeseen kuuluu tarpeen arviointi, ohjauksen tavoitteet sekä asiasisältö. Suunnittelu sisältää yleisen ja yksityiskohtaisemman suunnitelman prosessista sekä siihen liittyvistä oppimistehtävistä. Ohjauksen lähtökohtana tulee pitää yksilön aikaisempia tietoja, kokemuksia ja elämäntilannetta. Ohjaus on myös sidoksissa yksilön fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Ohjauksen suunnittelussa tavoitteet tulisi määrittellä yhdessä ohjattavan kanssa niin, että ne sopivat yhteen hänen elämäntilanteensa kanssa. Suunnittelun pitäisi lähteä siitä, mitä ohjattava jo tietää, mitä hänen tulisi tietää ja mikä on hänelle paras tapa oppia uutta. Se, että tavoitteet sisältävät yksilön oman näkemyksen, edistävät hänen tyytyväisyyttään ja sitoutumista prosessiin. Suunnitteluvaiheessa tavoitteet määrittävät ohjauksen sisällön ja sisällön tulee olla tavoitteita tukeva. Tavoitteiden tulisi olla realistisia, konkreettisia, muuttuvia ja mitattavissa olevia. Tavoitteet voivat myös olla kognitiivisia, affektiivisia tai psykomotorisia. Kognitiiviset tavoitteet ovat uuden tiedon saamista, affektiiviset tavoitteet ovat uusien arvojen ja asenteiden saamista sekä psykomotoriset tavoitteet ovat uusien taitojen saamista. Tavoitteet tulisi asettaa niin, että lyhyen aikavälin tavoitteet ohjaavat kohti pidemmän aikavälin tavoitetta. Pienenkin tavoitteen saavuttaminen antaa onnistumisen tunteen ja lisää motivaatiota. Muita ohjauksen suunnitteluvaiheeseen liittyviä asioita, jotka pitää huomioida, ovat mm. yhteydenotto ohjauksen toteuttamispaikkaan, välineiden hankinta sekä saapuminen ajoissa paikalle. Tila pitää valmistella joissa niin, että ohjelma on mahdollista toteuttaa. Hyvin suunniteltu ohjelma vapauttaa ohjaajan keskittymään pelkästään ohjaajana toimimiseen. Lisäksi hyvä suunnitelma sallii muutokset siten, että perusteemat säilyvät ennallaan. (Kyngäs 2000, 104; Kääriäinen, Kyngäs & Lahdenperä 2005, 27-28; Onnismaa, 171-172)

Toteutusvaiheen ja onnistuneen ohjauksen lähtökohtana voidaan pitää sitä, että ohjaajalla on riittävästi tietoa ohjaamistaan asioista, oppimisen periaatteista sekä ohjausmenetelmistä. Ohjaustilanteessa tulee olla käytettävissä asianmukaiset tilat. Käsiteltävän tiedon tulee olla ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Ohjaajan on kyettävä antamaan tietoja ohjattavan ymmärrys, näkemys ja elämäntilanne huomioon ottaen. Tietoa voi omaksua visuaalisesti, eli katsomalla kuvia, kaavioita ja tekemällä muistiinpanoja, auditiivisesti eli kuuntelemalla, keskustelemalla ja luennoilla tai kinesteettisesti, jolloin oppimista edesauttaa kokeileminen ja tekeminen. Asioita voidaan käsitellä teoreettisesti, kokemuksellisesti tai ongelmalähtöisesti. Parhaiten ihminen muistaa ensimmäisen ja viimeisen asian. Sopivan ohjausmenetelmän käyttö edellyttää ymmärrystä siitä, miten ihminen omaksuu asioita. Sopivia toimintoja ohjauksen aikana ovat myös aktiivinen kuuntelu, avointen kysymysten esittäminen, toisin sanominen, rakentavan kritiikin antaminen, selventäminen, tarkentaminen, yhteenvedon tekeminen, tukeminen, rajoittaminen sekä omien kokemusten kertominen. Riippumatta siitä mikä on sopivin tapa omaksua asioita, tärkeintä on asioiden kertaaminen ohjauksen lopuksi. Toteutusvaiheessa on myös tärkeää orientoitua yhteiseen tavoitteeseen, johon voidaan edetä tarkastelemalla aluksi kokonaisuutta ja siirtymällä sitten yksityiskohtiin tai toisinpäin. (Kääriäinen ym. 2005, 28; Rimpilä-Vanninen 2010c; Männikkö 2010.)

Ohjausprosessiin kuuluu oleellisesti toiminnan arvioiminen. Pitää päättää kenen näkökulmasta arviointia tehdään eli kuka on arvioija. Arviointia tapahtuu ohjauksen aikana sekä sen jälkeen ja sitä voi pyytää suullisesti tai kirjallisesti. Arviointia tehdään prosessin, tulosten ja vaikuttavuuden sekä ohjauksen rakenteen näkökulmasta. Tuloksia ja vaikuttavuutta arvioidessa katsotaan, miten asiakkaan tilanne on muuttunut ja miten tavoitteet saavutettiin. Arviointia voi tehdä joko lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. Lyhyen aikavälin tavoitteiden saavuttaminen saattaa johtaa parempiin pitkän aikavälin tuloksiin ja toiminnan hallintaan, koska arviointi lisää yksilön tietoisuutta itsestään. Mahdollisten taantumien arvioiminen on tärkeää, koska silloin yksilö voi tehdä suunnitelman toimintansa muuttamiseksi. Ohjausprosessia arvioitaessa kiinnitetään huomiota miten ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutus toimi, miten suunnitelma sujui, miten toteutus onnistui, miten ohjausmenetelmän tukivat ohjauksen vaikutusta, miten asiasisältö onnistuttiin tuomaan esille ohjattavan näkökulmasta, mitä terveysosaamisessa tapahtui sekä miten ohjaamisen ja oppimisen arviointi tapahtui. Rakenteen arvioimiseen kuuluu ohjaamisen edellytykset, ohjaajan tiedot ja taidot, ohjausympäristö, ohjausmateriaali, ohjaajan joustavuus, vuorovaikutus sekä menetelmälliset ratkaisut. Arviointitoiminnan syvin syy on tukea oppijan minäkäsityksen kehitystä. Ohjaaja voi tukea arviointia pyytämällä palautetta kirjallisesti tai rohkaisemalla keskusteluissa ohjattavaa pohtimaan ohjauksen vaikuttavuutta. Itsearviointia voi tukea antamalla palautetta ohjattavan osaamisesta, rohkaisemalla keskustelun aikana sekä kirjallisella arvioinnilla. (Rimpilä-Vanninen 2010c; Kääriäinen ym. 2005; Ojanen 2000.)

2.3.4 Ryhmänohjaus

Ryhmätoimintaan kuuluu ennustettavissa olevat kehitysvaiheet, joita ovat muotoutumisvaihe, kuohuntavaihe, yhteisöllisyysvaihe, toimintavaihe sekä toiminnan päätösvaihe.



Kuva 6. Ryhmän kehitysvaiheet (Männikkö 2010.)

Ryhmän alkutilanne on aina jonkin verran jännittävä, pelottava ja ahdistava tilanne. Alkuun kannattaa esitellä itsensä, kertoa ohjelman tavoitteista ja työskentelytavoista. On tärkeää, että ryhmäläisillä on tiedossa ryhmän tavoitteet tai tehtävät, koska se lisää tunnetta ryhmään kuulumisesta ja lisää halua sitoutua ryhmän toimintaan. Jokaisella on tarve tuntea kuuluvansa ryhmään. Muodostumisvaiheen tavoitteena on auttaa ryhmään kuuluvia hahmottamaan ryhmän tarkoitus ja tavoite sekä saada jokaiselle osallistujalle tunne siitä, että on tullut oikeaan paikkaan. Ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja hakevat paikkaansa ryhmässä. Alussa käytetään aikaa tutustumiseen sekä toiminta-tapojen ja tavoitteiden selkiyttämiseen. Voi olla tarpeen tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa heti toiminnan alussa. Ryhmän myöhempi työskentely hankaloituu, jos kiirehditään vain eteenpäin. Jokainen voi osallistua omalla tavallaan ja osallistujia ei arvostella. Hyvässä ja toimivassa ryhmässä viestitään välittämisestä ja huolenpidosta toisia kohtaan. Tavoite ja ryhmään kuuluminen ovat edellytyksenä sille, että ryhmää voidaan käyttää voimavarana. Jokainen kehitysvaihe rakentuu aikaisemman vaiheen pohjalle.

Siirryttäessä vaiheesta toiseen ryhmän voima yleensä vahvistuu ja ryhmä alkaa työskennellä yhä tehokkaammin ja luovemmin. (Onnismaa ym. 2000, 175; Kyngäs ym. 2007, 104-105, 107.)

Kuohuntavaiheeseen liittyy jäsenten toiminta ryhmässä sekä ryhmäroolit. Ryhmäläisillä on tarve tuntea kuuluvansa ryhmään, tarve säädellä omaa ja ryhmän toimintaa sekä tarve tuntea turvallisuutta. Ryhmäroolit liittyvät jäsenten tarpeisiin ja ne luokitellaan tehtäväsuuntautuneisiin, ryhmää ylläpitäviin ja ryhmää häiritseviin rooleihin. Ohjaajan on hyvä osata tunnistaa roolikäyttäytymisen taustalla vaikuttavaan tarpeeseen ja pyrkiä vastaamaan siihen. Ryhmässä saattaa esiintyä myös ristiriitoja ja mielipide eroja. Konfliktien luova ratkaiseminen on erilaisuuden käyttäminen oppimisen perustana. Ohjaajan tulee ottaa puheeksi näkemyserot ja rohkaista ryhmäläisiä keksimään ratkaisuvaihtoehtoja. Tavoitteena ei kuitenkaan ole yhtenäinen mielipide. (Onnismaa ym. 2000, 167-168; Männikkö 2010.)

Yhteisöllisyysvaiheessa luottamus on alkanut kehittymään. Jäsenet kyselevät, alkavat omaksua ryhmän toimintatavat ja päämäärän. Pikkuhiljaa jäsenet alkavat ottaa vastuuta omasta oppimisestaan. Ohjaaja toimii kommunikaatiomallina ryhmäläisille. Osoittamalla empatiaa, tekemällä yhteenvetoja, keskittämällä asioiden käsittelyä ohjaaja antaa mallia toimivasta viestinnästä. Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään toisiaan ja helpottaa suhteen rakentumista ryhmässä. (Onnismaa ym. 2000, 167-168; Männikkö 2010.)

Toimintavaiheessa ryhmää ohjaa tarkoin valitut oppimistehtävät ja tilanteet. Jokaisella tehtävällä on merkityksensä ja paikkansa ryhmäprosessin ja yksilöiden sisäisen prosessin edistäjänä. Jokaisen tehtävän tulee olla sellainen, jota ryhmä tarvitsee päämääränsä saavuttamiseksi. Tavoitteena on muutoksen käynnistäminen kokemusperäisen oppimisprosessin avulla. Alkupuolen tehtävissä on hyvä olla riittävästi turvallisuutta ja luottamusta tuovia tekijöitä, kuten paritehtävät. Luottamuksen lisääntyessä jännitettä voi lisätä esimerkiksi kolmiot tehtävin tai pienryhmin. Loppupuolella keskustelu sujuu koko ryhmän kesken. Oppimistilanteiden rytmisyys ja johdatteluluennot vievät ryhmää kohti tavoitetta. Toimintavaiheessa on yleistä voimakas sitoutuminen ryhmätoimintaan ja päämäärään. Työskentely on tehtäväorientoitunutta. Joustavuus ja ongelmaratkaisutaito lisääntyvät, myös erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä voidaan jakaa yhdessä. (Onnismaa ym. 2000, 168; Männikkö 2010.)

Toiminnan päätösvaiheessa tavoitteena on purkaa ryhmätyöskentely ja koota opitut asiat. Jäsenet tarvitsevat arviointia mitä he ovat oppineet ja miten he ovat päässeet tavoitteisiinsa. On myös hyvä käsitellä työskentelyn herättämiä tunteita ja kokemuksia. Ryhmätyöskentelyn purkamisen voi jakaa kahteen osaan, ensimmäisessä osassa puhutaan pelkästään ryhmän kokemista tunteista ja kokemuksista, sillä se keventää tunnelmaa ja vie ryhmää eteenpäin. Toisessa vaiheessa keskustellaan siitä, mitä ryhmässä tapahtui ja miten tehtävät suoritettiin sekä mitä on opittu. Ohjaajan tulee suhtautua purku tilanteessa ryhmäläisten esiin nostamiin aja-

tuksiin aina vakavasti. Lisäksi ohjaajan tulee viestittää omalla käytöksellään, että jokainen mielipide ja tunne on hyväksyttävä ja ymmärrettävä. Ohjaajan tulee antaa aikaa ajattelulle ja keskustelulle. Avoimia kysymyksiä käyttämällä pääsee keskustelussa eteenpäin kuin kysymällä suljettuja kysymyksiä. Keskustelevaa purkamista voi käyttää niin, että ottaa mukaan osan ryhmää kerrallaan, niin että kaikki saavat kuitenkin ilmaista ajatuksensa. (Kyngäs ym.2007,114; Onnismaa ym. 2000, 168; Männikkö 2010.)

3 Tavoitteet

3.1 NOPS, 2010-2012 -hankkeen tavoitteet

Tämä opinnäytetyö on osa NOPS 2010-2012 -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on

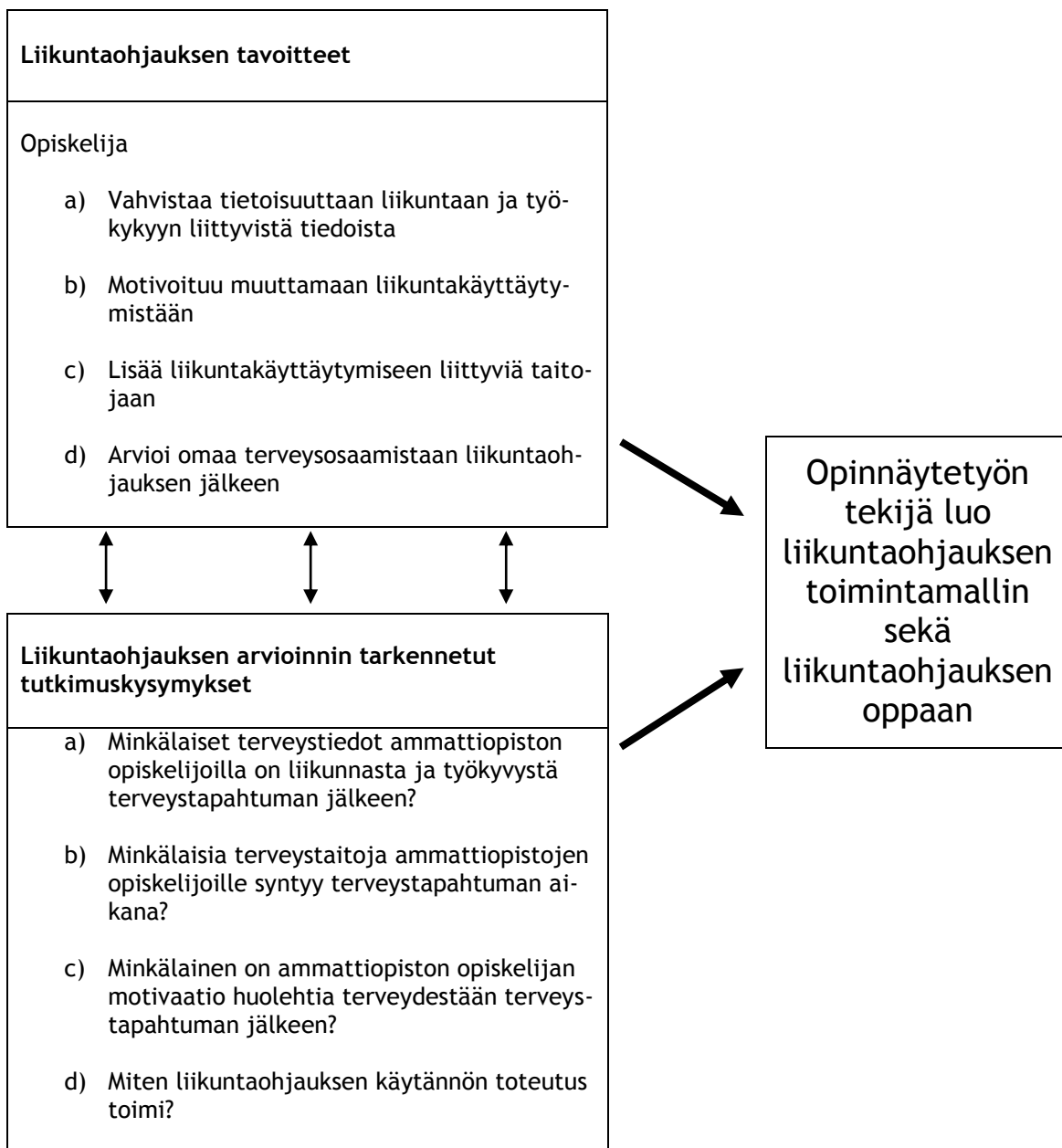
1. Luoda ammattiopistossa opiskelevan nuoren työ- ja toimintakykyä edistävä toimintamalli ammattikorkeakoulun ja ammattiopistojen välille.
2. Edistää nuoren päihteettömyyttä, liikunnallisuutta sekä terveellisiä nukkumis- ja ravitsemussuosituksia siten, että ne vahvistavat nuoren työ- ja toimintakykyä.
3. Edistää nuoren tietoisuutta terveyttä edistävästä työympäristöstä ja -yhteisöstä sekä vahvistaa turvallisen ja terveellisen työn tekemisen osaamista jo opiskeluaikana.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuoren liikunnallisuutta liikuntaohjauksen avulla siten, että se vahvistaa nuoren työ- ja toimintakykyä.

3.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa kolmepäiväinen liikuntatapahtuma. Liikuntatapahtuman tarkoituksena on edistää opiskelijoiden työ- ja toimintakykyä liikuntaohjauksen avulla. Liikuntatapahtuman jälkeen tavoitteena on arvioida liikuntatapahtuma. Lisäksi tavoitteena on luoda liikuntaohjauksen toimintamalli ja liikuntaohjauksen opas. Liikuntaohjauksen toimintamallia sekä liikuntaohjauksen opasta voidaan käyttää apuna ammattiopiston opiskelijoiden liikunnallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisessä. Opinnäytetyön tavoitteet on kuvattu taulukossa 2.

Taulukko 2. Opinnäytetyön tavoitteet



4 Liikuntaohjauksen tiedonhankinta ja aineiston analyysimenetelmä

4.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Liikuntaohjauksen arvioinnissa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus voidaan kuvata prosessina, joka tehdään alusta loppuun vaihe vaiheelta. Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon esittäminen numeroin, mittaaminen, strukturointi (jäsentäminen), vastaajien suuri lukumäärä ja tutkimuksen objektiivisuus. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu positivismiin, joka pyrkii absoluuttiseen ja objektiiviseen totuuteen. Se perustuu mittaamiseen, jonka tavoitteena on tuottaa perusteltua, luotettavaa ja yleistettävää tietoa. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään tutkittavassa ilmiössä olevien asioiden välisiä riippuvuuksia, ilmiössä tapahtuneita muutoksia sekä selvitetään prosenttiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii tulosten yleiseen kuvailuun numeraalisesti. Tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon ja kuinka usein. Kvantitatiivinen tutkimus hyödyntää suuria aineistoja, edustavia otoksia ja tilastollisia menetelmiä aineiston analyysissä. (Kananen 2008, 10-12; Vilka 2007 13-17, 26; Heikkilä 1998, 15-16.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on tutkimusongelma, johon halutaan vastaus. Tutkimusongelma saadaan ratkaistua tiedon avulla ja siksi täytyykin pohtia, mitä tietoa tutkittavasta ilmiöstä tarvitaan, jotta tutkimusongelma saadaan ratkaistuksi sekä miten tarvittava tieto voidaan hankkia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tieto saadaan kerättyä mittarin avulla. Mittareita ovat kyselylomake sekä haastattelu- ja havainnointilomake. Ennen mittarin käyttöä tutkittava ilmiö pitää olla tarkasti määritelty ja riittävän täsmennetty, jotta ilmiötä voidaan mitata mittarin avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pitää aina tarkasti tietää, mitä tutkitaan, jotta voidaan tietää mitä ja miten mitataan. Kun tutkittava ilmiö on täsmennetty, voidaan päättää tutkimusmenetelmä kuten esimerkiksi kyselyn toteuttaminen. Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävää määrää mittauksia, jotta tulokset ovat luotettavia. (Kananen 2008, 10-12; Vilka 2007, 13-17,27-36.)

4.2 Tiedonhankintamenetelmä

Hyria ammattiopiston puutarhatalouden opiskelijoille toteutetun liikuntaohjauksen arvioinnin tiedonhankintamenetelmänä käytettiin Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen - kyselyä. Kysely on aineiston eli tiedon keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu eli kaikilta vastaajilta kysytään tismalleen samat asiat samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kyselyssä havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat esimerkiksi käyttäytyminen tai mielipiteet. Kun tutkittavia on paljon, kysely soveltuu hyvin aineiston kerää-

misen tavaksi. Kysely on hyvä myös silloin, kun kerätään tietoa henkilökohtaisista asioista kuten terveydestä, terveystyöskäytännöistä tai raha-talouteen liittyvistä asioista. Yksi tärkeimmistä asioista kyselyn tekemiseen liittyvistä asioista on ajoitus. Kyselyn ajoitus tulee suunnitella hyvin, jotta vastaajien määrä on mahdollisimman suuri ja näin saadaan mahdollisimman kattava otos. (Vilka 2007, 27-28.)

Kyselylomake on kyselyn tärkeä ja olennainen osa. Hyvää kyselylomaketta ei voi tehdä hätäisesti, vaan se pitää olla kunnolla suunniteltu. Selkeät ja hyvin suunnitellut kysymykset antavat tutkijalle selkeitä vastauksia ja sitä tietoa, mitä alun perin haluttiin. Kun kyselylomaketta aletaan rakentaa, ensimmäisenä vaiheena on johtaa kysymykset tarvittavasta tiedosta. Asiat, joita halutaan kysyä, täytyy muuttaa kysyttävään muotoon eli kysymyksiksi ja vastauksiksi. Eli tutkittavaan ilmiöön liittyvät käsitteet operationalisoidaan. Samaa asiaa voidaan kysyä monin eri tavoin, mutta tärkeintä on se, että kysymykset ovat yksiselitteisiä ja selkeitä, jotta vältetään virhetulkinnoilta. Aina on kuitenkin olemassa mahdollisuus, että kyselyyn vastaaja ymmärtää kysymyksen toisin kuin mitä tutkija on tarkoittanut. Tätä riskiä voidaan pienentää esitestaamalla kyselylomake ennen varsinaista kyselyä. Esitestauksen jälkeen, tulee tehdä vielä tarvittavat muutokset kyselylomakkeeseen. Kun varsinainen kyselylomake on valmis, sen tulisi olla selkeä ja houkuttelevan näköinen. Kysymykset on aseteltu hyvin ja vastausohjeet ovat yksiselitteiset. Tärkeä on huomioida, että kerralla kysytään vain yhtä asiaa. Kysymysten looginen eteneminen ja numerointi juoksevin numeroin helpottavat vastaamista. Jos kyselylomakkeessa on samaa aihetta koskevia kysymyksiä, ne voidaan ryhmitellä kokonaisuuksiksi saman otsikon alle. Lomakkeen alkuun on hyvä laittaa helpompia kysymyksiä, mikä houkuttaa vastamaan. Hyvä myös on, jos lomake saa tuntemaan vastaamisen tärkeäksi. (Kananen 2008, 11-12; Heikkilä 1998, 46-48; Vilka 2007, 36-37.)

Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen - kyselyllä arvioitiin puutarhatalouden opiskelijoiden terveystietoja liikunnasta ja työkyvystä, liikuntaohjauksen jälkeisiä taitoja ja oman terveyden edistämiseen liittyvää kiinnostusta eli motivaatiota sekä liikuntaohjauksessa esitetyn tiedon laatua ja työmenetelmiä. Kysely oli tarkoitettu ao-opiskelijan terveysosaamisen ja liikuntaohjauksen arvioimiseen heti liikuntatapahtuman jälkeen. Kyselylomake perustui Fisher & Fisher (2003) kehittämään information-motivation-behavioral skills -malliin ja sen mukaisesti kysely koostui opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota arvioivista kysymyksistä sekä lopuksi pyydettiin arvioimaan liikuntatapahtumien toimivuutta.

4.3 Analyysimenetelmä

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen, aineistoin käsittely ja aineiston analyysi ovat erillisiä vaiheita (Kananen 2008, 11-12). Liikuntatapahtuman arviointilomakkeita analysoitaessa emme käyttäneet tilastotieteellistä menetelmää. Laskimme frekvenssit käsin ja esitimme tulokset taulukoissa. Analysointivaiheessa muutimme viisiportaisen Likert -asteikon kolmiportaiseksi. Muutimme osioissa terveystaidot, oman terveyden edistämiseen liittyvä kiinnostuminen ja työmenetelmät olevat vastausvaihtoehdot siten, että yhdistimme 1= täysin samaa mieltä ja 2= samaa mieltä vastausvaihtoehdoksi 1= samaa mieltä, 3= eri mieltä ja 4= täysin eri mieltä vastausvaihtoehdoksi 2= eri mieltä. Tuloksia analysoitaessa vastausvaihtoehdot olivat siis 1= samaa mieltä, 2= eri mieltä ja 3= en osaa sanoa. Liikuntatapahtuman arviointilomakkeita palautettiin kaikkiaan 15 kappaletta, mutta analysoitavia lomakkeita oli kaikkiaan 14, koska yhden arviointilomakkeen vastauksia ei pystytty tulkitsemaan.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Opinnäytetyön aikataulu ja eteneminen

Opinnäytetyön tekeminen alkoi helmikuussa 2010 ja päättyi toukokuussa 2011. Työ eteni prosessimaisesti vaiheittain ja lopputuloksena syntyi liikuntaohjauksen toimintamalli sekä liikuntaohjauksen opas. Opinnäytetyön tarkka aikataulu ja työvaiheet on esitetty taulukossa 3. Työskentelyyn kuului itsenäistä tiedonhankintaa ja kirjoittamista, ohjaustapaamisia opinnäytetyönohjaaja, NOPS - hankkeen projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vannisen kanssa sekä yhteistyötä ja tapaamisia Hyria ammattiopiston Uudenmaankadun toimipisteessä Hyvinkäällä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Taulukko 3. Opinnäytetyön aikataulu

Kuukausi	Viikot	Päivä	Asiasisältö
Helmikuu	6	Keskiviikko 10.2.2010 klo 10–11	Tapaaminen opinnäytetyönohjaaja, NOPS -hankkeen projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vannisen kanssa. Opinnäytetyön suunnittelun aloittaminen, päätös tehdä opinnäytetyö NOPS-hankkeessa.
Maaliskuu	11	Tiistai 16.3.2010 klo 14– 15.30	NOPS - hankkeen aloituskokous Hyria -ammattiopistossa Uudenmaankadulla Hyvinkäällä. Aiheena Hyria ammattiopiston opiskelijoiden terveyden edistämisen nykytila ja tarpeet, joiden pohjalta NOPS – toiminnan suunnittelu ja toteutus. Läsna projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen, koulutus­päällikkö Marja Aalto, terveydenhoitaja Merja Mertanen, opinnäytetyöntekijät Piia Käräjäoja, Jonna Aaltonen.

Toukokuu	18	Keskiviikko 5.5.2010 klo 11–12.	Tapaaminen Hyria ammattiopistossa Uudenmaankadulla. Aiheena syksyn 2010 NOPS -hankkeen käytänteet puutarha-alan kanssa, opinnäytetyön aiheen syventyminen ja lopullinen muotoutuminen. Liikuntaohjauksen toteutumispäivien sopiminen. Läsnä projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen, puutarha- alan opettajat Laura Aaltonen ja Soile Seppälä
Toukokuu	19–21		Opinnäytetyön aiheanalyysin kirjoittaminen
Kesäkuu Heinäkuu Elokuu	25–32		Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen rakentaminen, tiedon hankkiminen; ohjaus, ryhmäytyminen, liikunnan vaikutukset, terveyden edistäminen liikuntaohjauksen suunnittelu ja rakentaminen, materiaalien hankkiminen, aihesisältöjen tarkistaminen, liikuntaohjauksen arviointilomakkeen tarkistaminen
Elokuu	33	Keskiviikko 18.8.2010 klo 12.25–16	Ensimmäinen liikuntapäivä
		Torstai 19.8.2010 klo 12.25–16	Toinen liikuntapäivä
	34	Tiistai 24.8.2010 klo 12.25–16	Kolmas liikuntapäivä. Liikuntaohjauksen arvioiminen Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen – kyselylomakkeella.
Syyskuu	35–39		Opinnäytetyön kirjoittamista
Lokakuu	40	Keskiviikko 6.10.2010 klo 8.30-10	Opinnäytetyön ohjaus.
Lokakuu Marraskuu Joulukuu	41–49		Opinnäytetyön kirjoittamista, NOPS -alueseminaariesityksen suunnittelu
Joulukuu	50	Torstai 16.12.2010 klo 9-14	NOPS- alueseminaariesitys
Helmikuu Maaliskuu Huhtikuu			Opinnäytetyön kirjoittaminen, Liikuntaohjauksen toimintamallin kehittäminen, Liikuntaohjauksen oppaan tekeminen
Toukokuu	18	Tiistai 3.5.2011	Opinnäytetyön julkaisuseminaari

5.2 Liikuntaohjauksen toimintamalli

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää kolmepäiväinen liikuntatapahtuma Hyria ammattiopiston Uudenmaankadun toimipisteessä Hyvinkäällä, ensimmäisen vuosikurssin puutarhatalouden opiskelijoille. Jokaiselle liikuntapäivälle oli varattuna aikaa 4 tuntia. Liikuntatapahtumat pidettiin puutarhatalouden opiskelijoiden luokahuoneessa ja liikuntasalissa. Liikuntatapahtumista kehitettiin liikuntaohjauksen toimintamalli. Liikuntaohjauksen suunnittelun ja toteutuksen pohjana toimi Fisherin & Fisherin (2003) kehittämä information - motivation - behavioral skills -malli eli IMB -malli, jonka mukaisesti liikuntatapahtumassa puutarhatalouden opiskelijoille annettiin tietoa liikunnasta ja työkykyyn vaikuttavista asioista, opiskelijoiden liikunnallisia taitoja vahvistettiin liikuntaharjoitteilla ja kaikki toiminta ja työmenetelmät pyrkivät kasvattamaan opiskelijoiden motivaatiota kohti liikunnallisuutta. Liikuntaohjauksen toimintamalli koottiin oppaaksi, jota voidaan käyttää apuna liikuntaohjauksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Liikuntaohjauksen opas on kokonaisuudessaan luettavissa tämän opinnäytetyön lopussa, sisältäen tavoitteet, asiasällöt, ohjausmenetelmät ja ohjausmateriaalit (liite 1). Seuraavaksi esitellään liikuntapäivien tavoitteet, asiasällöt ja ohjausmenetelmät pääpiirteissään.

5.2.1 Ensimmäinen liikuntapäivä

Ensimmäinen liikuntapäivä toteutettiin keskiviikkona 18.8.2010. Ensimmäisen päivän tavoitteena oli, että opiskelijat

- tutustuvat toisiinsa
- orientoituvat liikuntatapahtumiin
- saavat tietoa liikunnasta ja työkyvystä sekä tuki- ja liikuntaelimestön terveydestä
- harjoittelevat taukoliikuntaa

Ensimmäisen päivän aiheena oli esittäytyminen, tutustuminen, liikunta ja työkyky, tuki- ja liikuntaelimestön terveys sekä taukoliikunta. Päivä aloitettiin esittäytymällä ja kertomalla liikuntatapahtuman aiheista ja tavoitteista. Opiskelijat saivat tämän jälkeen esittää kysymyksiä liikuntatapahtumaan liittyen. Esittäytymisen jälkeen jatkettiin tutustumisharjoituksilla, jotka olivat Nimirinki ja Selkärinki. Näiden harjoitusten myötä orientoituttiin liikunta aiheeseen ja opiskelijat tutustuivat toisiinsa. Liikunta ja työkyky aiheeseen orientoituttiin aluksi pariporinalla, jonka aiheena oli: Mitä on työkyky? Miten työkykyä voi edistää? Opiskelijat pohivat tätä aihetta aluksi pareittain, minkä jälkeen jokainen pari sai kertoa omat ajatuksensa aiheesta. Tämän jälkeen ohjaaja piti liikunta ja työkyky aiheesta esityksen. Esityksen jälkeen kaikki tekivät taukoliikunta harjoituksen. Ohjaaja toimi opiskelijoiden edessä esimerkkinä ja neuvoi heitä liikkeiden tekemisessä. Taukoliikuntaharjoituksen jälkeen pidettiin tauko. Tauon jälkeen, ensimmäisen liikuntapäivän viimeisenä aiheena käsiteltiin tuki- ja liikuntaelimestön

terveyttä. Opiskelijat paneutuivat aiheeseen pohtimalla aluksi ”Minkälaiset työasennot vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen tulevassa työssänne?” Tämän kysymyksen avulla opiskelijat toivat esille omat ajatuksensa siitä, millaisia työasentoja he mieltävät työssään olevan ja miten työasennot heidän mielestään vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen. Alustavan pohdinnan jälkeen ohjaaja piti aiheesta esityksen. Esityksessä kerrottiin mm. millainen on hyvä perusasento, ja esityksen lomassa opiskelijat myös kokeilivat ohjatusti perusasennossa seisomista. Aivan tapahtuman lopuksi opiskelijoilta pyydettiin palautetta kysymyksillä: Miltä tapahtuma tuntui? Mitä kysymyksiä sinulle heräsi? Opiskelijoita myös muistutettiin seuraavan liikuntapäivän aiheista ja päivään valmistautumisesta.

5.2.2 Toinen liikuntapäivä

Toinen liikuntapäivä toteutettiin torstaina 19.8.2010. Toisen päivän tavoitteena oli, että opiskelijat

- motivoituvat liikkumaan
- tietävät liikunnan vaikutuksista sairauksien ehkäisyssä
- tietävät lihaskunto- ja kestävyysliikunnan sekä liikehallinnan terveysvaikutukset
- harjoittelevat ohjatusti kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaa sekä liikehallintaa

Toinen liikuntapäivä aloitettiin muistelemalla edellisen päivän sisältöä. Opiskelijat saivat kertoa, minkälaisia ajatuksia heillä on ensimmäisestä liikuntatapahtumasta. Tämän pienen keskusteluhetken jälkeen kerrattiin toisen liikuntapäivän asiasällöt ja tavoitteet. Sen jälkeen jatkoimme päivän aiheilla.

Liikuntapäivän aiheena olivat liikunnan vaikutukset sekä terveystoiminta. Ohjaaja piti esitykset aiheista ”Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä” sekä ”Terveystoiminnan vaikutukset”. Erityisesti jälkimmäinen esitys pohjusti liikuntatuntia, joka pidettiin esitysten jälkeen. Liikuntatunti pidettiin liikuntasalilla ja liikuntamuoto oli aerobicityyppinen kuntojumppa. Kuntojumppa kesti kokonaisuudessaan 1,5 tuntia ja sisälsi kevyemmän ja raskaamman kestävyystoiminta osion, lihaskunto-osuuden sekä venyttelyt. Toinen liikuntapäivä päättyi liikuntatunnin jälkeen.

5.2.3 Kolmas liikuntapäivä

Kolmas liikuntapäivä toteutettiin tiistaina 24.8.2010. Kolmannen päivän tavoitteena oli, että opiskelijat

- tietävät liikuntasuosituksen
- arvioivat omaa liikuntakäyttämistään
- ymmärtävät rentoutumisen merkityksen työ- ja toimintakyvyn edistämässä

Kolmannen päivän aiheena oli kertaus, UKK -instituutin terveysliikuntasuositukset, oman liikuntakäyttämisen arvioiminen, rentoutuminen sekä liikuntatapahtuman kokonaisarviointi. Kertasimme ensimmäisen ja toisen päivän aiheita seuraavien kysymysten avulla: Miten työkykyä voi edistää? Miten liikunta vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen? Mikä merkitys taukoliikunnalla on työkykyä kannalta? Millaisia vaikutuksia liikunnalla on? Näitä kysymyksiä opiskelijat ensin pohtivat pareittain, jonka jälkeen jokainen pari sai kertoa ajatuksensa.

Kertauksen jälkeen ohjaajat esittelivät UKK- instituutin terveysliikuntasuositukset, jonka jälkeen opiskelijat pystyivät arvioimaan omaa liikuntakäyttämistään. Liikuntakäyttämisen arvioinnissa käytettiin UKK - instituutin laatimaa liikuntapiirakkaa. Jokaiselle opiskelijalle jaettiin täytetty liikuntapiirakka sekä tyhjä liikuntapiirakka. Opiskelijat täyttivät ensin tyhjiin liikuntapiirakkaan omat sen hetkiset liikuntatottumuksensa ja sen jälkeen vertasivat tottumuksiaan liikuntasuosituksiin. Tällä tavalla opiskelijat pystyivät näkemään, olisiko heillä tarvetta liikunnan lisäämiseen. Ohjaajat kiersivät liikuntakäyttämisen arvioinnin aikana luokassa jokaisen opiskelijan luona auttamassa liikuntapiirakan käytössä. Ohjaajat keskustelivat jokaisen opiskelijan kanssa heidän liikuntatottumuksistaan ja antoivat tarvittaessa neuvoja liikunnan lisäämiseen.

Liikuntasuositusten ja liikuntakäyttämisen jälkeen käsiteltiin aihetta rentoutuminen. Ennen ohjaajan esitystä aiheeseen virittäydettiin pohtimalla: Miten voi rentoutua? Mitä hyötyä rentoutumisesta on? Opiskelijat miettivät kysymyksiä pareittain, jonka jälkeen jokainen pari kertoi omat ajatuksensa. Ohjaajan esityksen jälkeen pidettiin tauko, jonka aikana siirryttiin liikuntasaliin. Liikuntasalissa opiskelijat tekivät ohjaajan opastuksella hengitysharjoituksia sekä rentoutumisharjoituksen. Rentoutumisen jälkeen opiskelijat saivat arvioida liikuntatapahtuman. Liikuntatapahtuman arviointiin käytettiin Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen - kyselylomaketta. Arvioinnin jälkeen viimeinen liikuntapäivä päätettiin kiittämällä opiskelijoita sekä antamalla heille positiivista palautetta liikuntatapahtumaan osallistumisesta.

6 Liikuntaohjauksen arvioiminen

6.1 Kyselyn tulokset

Ammattiopiston opiskelijan terveysosaamista ja terveystapahtuman toimivuutta arvioitiin ”Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen” -kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 15 terveystapahtumaan osallistunutta ammattiopiston opiskelijaa puutarhatalouden ryhmästä. Viidestätoista kyselylomakkeesta analysoitiin 14, koska yhden lomakkeen vastauksia ei pystytty tulkitsemaan. Kyselyyn vastanneista 12 oli naisia ja 2 miehiä. Iältään 4 opiskelijaa oli 16-vuotiaita, 2 opiskelijaa 17-vuotiaita, 2 opiskelijaa 18-vuotiaita ja 6 opiskelijaa oli 19 vuotta tai yli. Kaikki vastaajat olivat puutarhatalouden perustutkintoa suorittavia opiskelijoita ja he osallistuivat liikuntatapahtumaan oman luokkansa kanssa.

Liikuntaohjauksen arvioinnissa käytetyn kyselyn tulokset on esitetty kokonaisuudessaan alla olevissa taulukoissa.

Terveystietoja arvioivassa osuudessa suurin osa vastasi väittämiin oikein. Hajontaa syntyi eniten väittämässä ”venyttely lisää lihasten massaa, voimaa ja tehoa”, johon 5 vastasi oikein, 9 vastasi väärin tai en tiedä. (Taulukot 4-5.)

Taulukko 4. Opiskelijoiden tiedot liikunnasta ja työkyvystä (N=14)

Tiedot liikunnasta ja työkyvystä	Oikein (f)	Väärin/ En tiedä (f)
a. Rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista	14	
b. Liikuntaa harrastamattomalla on eniten sairauspäiviä vuodessa	12	2
c. Liikunnan puute on yleisin terveyttä vaarantava tekijä, johon voi itse vaikuttaa	12	2
d. Fyysisen työn tekeminen korvaa liikunnan tarpeen vapaa-ajalla	14	
e. Tuki- ja liikuntaelimestön kuormittumista voidaan ehkäistä harrastamalla säännöistä taukoliikuntaa	13	1
f. Liikunnalla voidaan ehkäistä ylipainon vähittäistä kertymistä	13	1

Taulukko 5. Opiskelijoiden tiedot liikunnasta (N=14)

Tiedot liikunnasta	Oikein (f)	Väärin/ En tiedä (f)
a. Ketteryys ja koordinaatio heikkenevät ilman monipuolista liikuntaa	14	
b. Venyttely ei lisää lihasten massaa, voimaa ja tehoa	5	9
c. Kestävyysliikunta vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä	13	1
d. Liikuntasuositusten mukaan kestävyysliikuntaa tulee harrastaa reippaasti vähintään 2h 30min viikossa	10	4
e. Kohtuullisesti rasittava liikunta riittää tuottamaan terveyshyötyjä	11	3
f. Liikuntasuositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee harrastaa ainakin 2 kertaa viikossa	14	

Terveystaitoja arvioivassa osiossa, suurin osa oli sitä mieltä, että tapahtuma lisäsi taitoja ja valmiuksia huolehtia omasta terveydestä, ja nuoret uskovat osaavansa soveltaa tapahtuman asiasisältöä arkipäivän tilanteisiin. Tapahtuma sai lähes kaikki nuoret ajattelemaan omia terveysvalintoja, ja suurin osa kokee osaavansa ratkaista terveysvalintoihin liittyviä ongelmatilanteita. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Opiskelijoiden arviointi omista terveystaidoista (N=14)

Terveystaidot	Samaa mieltä (f)	Eri mieltä (f)	En osaa sanoa (f)
a. Terveystapahtuma lisäsi taitojani ja valmiuksiani huolehtia terveydestäni	9	1	4
b. Tapahtuma sai minut ajattelemaan terveysvalintojani	11	1	2
c. Uskon, että osaan soveltaa tapahtuman asiasisältöä arkipäivän tilanteissa	11	1	2
d. Pystyn ratkaisemaan erilaisia terveysvalintoihin liittyviä ongelmatilanteita (esim. tulla töihin pyörällä auton sijasta tai valiten hissien sijasta rappusissa kävelyn) tapahtuman sisällön avulla	10	1	3

Omaa terveyden edistämiseen liittyvää kiinnostumista eli motivaatiota kartoittavassa osiossa ilmeni, että lähes kaikkien mielestä tapahtumassa olleet asiat kiinnostavat ja ovat tärkeitä terveyden kannalta. Lähes kaikki myös suhtautuvat myönteisesti tapahtumassa olleisiin asioihin. Yli puolet vastaajista ei kuitenkaan tiedä, haluaisiko aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Opiskelijoiden arviointi omasta motivaatiosta

Oman terveyden edistämiseen liittyvä kiinnostuminen	Samaa mieltä (f)	Eri mieltä (f)	En osaa sanoa (f)
a. Tapahtuman aiheet kiinnostivat minua	9	3	2
b. Tapahtumassa käsitellyt asiat ovat tärkeitä terveyteni edistämiseksi	14		
c. Suhtaudun myönteisesti tapahtuman aiheeseen	12		2
d. Haluaisin aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen	6		8

Arvioitaessa terveystapahtuman toimivuutta, vastattiin tiedon laatua ja työmenetelmiä koskeviin väittämiin. Kaikkien mielestä terveystapahtumassa annettu tieto oli ymmärrettävää ja lähes kaikkien mielestä ajantasaista ja oikeaa. Suurin osa koki, että tieto esitettiin nuoren näkökulmasta ja se oli helposti omaksuttavaa. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Opiskelijoiden arvio liikuntaohjauksen tiedon laadusta (N=14)

Tiedon laatu	Samaa mieltä (f)	Eri mieltä (f)	En osaa sanoa (f)
a. Tieto oli ymmärrettävää	14		
b. Tieto oli ajantasaista	12		2
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin	10	3	1
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa	12	2	
e. Tieto oli oikeaa	12		2

Lähes kaikki kokivat, että tapahtuma oli kannustava ja tapahtuman vetäjät olivat uskottavia. Suurin osa sai mielestään osallistua terveystapahtumaan haluamallaan tavalla. Suurimmalle osalle tapahtuma antoi uusia ajatuksia oman terveyden edistämiseen. Lähes puolet koki, ettei terveystapahtuman toiminta ollut uudenlaista verrattuna aiempiin kokemuksiin. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Opiskelijoiden arvio liikuntaohjauksen työmenetelmistä (N=14)

Työmenetelmät	Samaa mieltä (f)	Eri mieltä (f)	En osaa sanoa (f)
a. Tapahtuma oli kannustava	12		2
b. Sain osallistua haluamalla tavalla	11	1	2
c. Tapahtuma antoi uusia ajatuksia oman terveyteni edistämiseen	10	1	3
d. Tapahtuman vetäjät olivat uskottavia	13	1	
e. Tapahtuman vetäjien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani	8	5	1

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa ja arvioida liikuntatapahtuma sekä luoda liikuntaohjauksen toimintamalli ja liikuntaohjauksen opas. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin. Liikuntatapahtuma toteutettiin kolmepäiväisenä suunnitelman mukaisesti ja arviointi tapahtui kyselylomakkeella. Myös liikuntaohjauksen toimintamalli saatiin kehitettyä ja liikuntaohjauksen opas luotua.

Liikuntatapahtumassa käytetyt ohjausmenetelmät valittiin käyttäen tukena mm. teoretietoa konstruktivistisesta (mm. Ruohotie 2000; Ojanen 2000) ja kokemuksellisesta (Ojanen 2000; Ruutu & Salmimies 2009) oppimiskäsityksestä sekä tietoa ryhmäohjauksen (mm. Onnismaa ym. 2000; Männikkö 2010.) ominaispiirteistä. Pyrkimyksenä oli, että käytetyt ohjausmenetelmät osallistaisivat ja antaisivat uudenlaisia kokemuksia. Liikuntaohjauksen arviointikyselyn tuloksena kuitenkin nousi esiin, että lähes puolet opiskelijoista koki, ettei tapahtuman toiminta ollut uudenlaista verrattuna aikaisempaan. Voidaan siis todeta, että ohjausmenetelmien olisi pitänyt olla erilaisia ja mahdollisesti enemmän nuoren ihmisen näkökulmasta suunniteltuja. Kehittämisehdotuksena voidaan esittää, että ennen vastaavanlaisen tapahtuman jär-

jestämistä tutustuttaisiin laajalti erilaisiin ohjausmenetelmiin ja valittaisiin sellaisia, jotka ovat uudenlaisia tai erityisesti nuorille suunniteltuja.

Yli puolet (n=8) arviointikyselyyn vastanneista ei liikuntatapahtuman jälkeen osannut sanoa, halusivatko he aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen. Koska liikuntatapahtuman yhtenä pyrkimyksenä on myös yleisesti kannustaa ja motivoida säännöllisen liikunnan aloittamiseen, olisi tämän tutkimustuloksen seurauksena hyvänä jatkotutkimusaiheena selvittää, miksi opiskelijat vielä epäroivät liikunnan aloittamista ja minkälaista tukea he tarvitsisivat liikunnan aloittamiseen. Kehittämisehdotuksena esitetään, että opiskelijoille tarjottaisiin mahdollisuutta henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan, jolloin he pääsisivät ohjatusti tarkastelemaan omia liikuntatottumuksiaan ja saisivat tukea säännöllisen liikunnan aloittamiseen.

Opinnäytetyössä saatuja arviointikyselyn tutkimustuloksia ei voida yleistää, koska aineisto on pieni (n=14) ja aineistonkeruuvaihe ei ole täysin luotettava. Opinnäytetyön antamat tulokset ovat kuitenkin arvokkaita osana koko NOPS - hanketta, koska tuloksista saatiin tietoa mm. siitä, millaisia ohjausmenetelmiä tapahtumiin pitäisi valita ja tätä tietoa voidaan hyödyntää seuraavia tapahtumia suunniteltaessa.

Opinnäytetyön tuloksena luotu liikuntaohjauksen toimintamalli sekä liikuntaohjauksen opas toimii yhdenlaisena terveydenedistämisen menetelmänä. Jotta liikuntaohjauksen oppaan käyttökelpoisuudesta ja luotettavuudesta saadaan lisää tietoa, mallia tulee käyttää ja hyödyntää tulevaisuudessa. Jatkotutkimuksena esitetään, liikuntaohjauksen opasta hyödynnetään, arvioidaan ja edelleen kehitetään.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksilla pyritään saamaan luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa. Jotta tutkimusta ja tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavana, on luotettavuutta aina arvioitava. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia mittaus- tai tutkimustapoja. Erityisesti kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään reliabiliteetti- ja validiteettikäsitteitä. (Hirsjärvi 2007, 226-227; Kananen 2008, 79.) Reliabiliteetti tarkastelee käytetyn mittarin luotettavuutta. Mittarin reliabiliteetti on kunnossa, jos mittari mittaa pysyvästi samaa asiaa ja mittaustulokset ovat pysyviä eivätkä sattumanvaraisia. Validiteetti tarkoittaa mittarin pätevyyttä eli sitä, saadaanko mittarilla mitattua juuri sitä mitä haluttiin.

Tässä opinnäytetyössä tehdyssä tutkimuksessa käytettiin mittarina kyselylomaketta. Kyselylomakkeen luotettavuutta lisää se, että kyselylomake oli jo aiemmin esitestattu, jonka jälkeen NOPS-hankkeen projektipäällikkö kehitti kyselylomakkeen motivaatio, taidot ja toteutusosioita eteenpäin, käyttäen kyselylomakkeen rakentamisen pohjana terveyden edistämisen

teorioita. Kyselylomakkeen validiteettia lisää se, että kyselomakkeen pohjana on käytetty tieteellisiä teorioita (mm. Fisher & Fisher 2003), aiempia tutkimuksia, aiheen tuntemusta sekä yleistä päättelyä. Mittarissa käytetyt käsitteet on operationalisoitu tieteellisistä teorioista. Kyselylomakkeessa esitetyt tietoväitteet on myös rakennettu näyttöön perustuvan tutkimustiedon pohjalta, mikä lisää sen validiteettia. Käytetyllä mittarilla saatiin myös vastaukset arvioinnille asetettuihin tutkimustavoitteisiin, joten tältä osin kyselylomaketta voidaan pitää luotettavana. Kyselylomakkeen luotettavuutta heikentää operationalisointivirhe väittämässä ”Liikuntasuosituksen mukaan kestävyysliikuntaa tulee harrastaa reippaasti vähintään 2 h 30 min viikossa”. Kyselylomakkeessa väite oli kirjoitettu ”Liikuntasuosituksen mukaan kestävyyskuntaa tulee harrastaa reippaasti vähintään 2 h 30 min viikossa”. Luotettavuutta heikentää myös se, että kyselylomakkeella oli tietoväittäjä koskien venyttelyä, vaikka liikuntatapahtumassa ei annettu täsmällistä tietoa venyttelyn vaikutuksista ja merkityksestä. Kyselylomakkeen luotettavuutta olisi lisännyt se, että tietoväittämät -osio, olisi ehditty esitellä ja siihen olisi voitu tehdä tarvittuja korjauksia.

Aineistonkeruun luotettavuutta heikentää se, että kaikki liikuntatapahtumaan osallistuneet opiskelijat eivät olleet läsnä jokaisella kerralla. Osa opiskelijoista osallistui kahteen ensimmäiseen liikuntaohjaukseen, mutta eivät viimeiseen kertaan, jolloin myös olisi saanut vastata arviointikyselyyn. Osa taas vastasi kyselyyn oltuaan vain yhdessä liikuntaohjauksessa. Nämä asiat heikentävät aineistonkeruun luotettavuutta. Luotettavuutta olisi lisännyt se, että kaikki opiskelijat olisivat osallistuneet jokaiseen ohjaukseen ja viimeisellä kerralla vastanneet arviointikyselyyn.

Liikuntatapahtumassa käytettyjä ohjausmenetelmiä voidaan pitää luotettavina, koska tapahtuma rakentui tutkitusta teoreettisesta tiedosta. Ohjaajan esitykset ja PowerPointit perustuvat tutkittuun tietoon (mm. Gould ym. 2006; Fogelholm ym. 2007; UKK-instituutti 2010). Onnistuneen ohjauksen tueksi syvennyttiin konstruktivistiseen (mm. Ruohotie 2000; Ojanen 2000) ja kokemukselliseen (Ojanen 2000; Ruutu & Salmimies 2009) oppimiskäsitykseen, ryhmäohjauksen ominaispiirteisiin (mm. Onnismaa ym. 2000; Männikkö 2010.) sekä ohjausprosessiin (mm. Kääriäinen ym. 2005; Rimpilä-Vanninen 2010c).

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Etiikka on monitieteinen alue, joka tutkii tieteellisesti ihmisen tekojen, tekemättä jättämisen, pyrkimysten ja arvostusten hyväksyttävyyttä sekä hyvää, pahaa, oikeaa ja väärää. Etiikka pohtii myös miten asioiden tulisi olla tietoon perustuen. Etiikka merkitsee arvoja, tapaa, tottumusta, tekoa tai palvelusta. Käytännössä etiikka on moraalioppia oikeasta ja väärästä. Voidaan ajatella, että etiikalle annetaan arvoa normeineen eli mitä saa tehdä, velvollisuuksineen eli mitä pitää tehdä sekä kieltoineen eli mitä ei saa tehdä. Käytännössä ihminen voi valita hyveellisemmän toimintatavan ja tehdä paremmin ja enemmän kuin juuri ja juuri oikeutetun tavan toimia taikka toiminnan joka on kielletty. Ihmisen tulisi noudattaa omaa sisäistettyä etiikkaansa ja toimia sen mukaan. Eettisten arvojen mukaan toimiminen tähtää sosiaalisen, taloudellisen, poliittisen, yksilön ja yhteiskunnan parhaaksi. Eettinen toiminta on yleisesti hyväksyttävää ja universaalia. Etiikan arvoperustana ovat kunniallisuus, oikeudenmukaisuus, lainkuuliaisuus, rohkeus, rehellisyys, luottamuksellisuus, vastuuntuntoisuus, aloitteellisuus, avoimuus, kohtuullisuus, kohteliaisuus, solidaarisuus, yhteinen hyvä, hyväntahtoisuus ja inhimillisyys. Yhteiskunnassa hyväosaisilta yksilöiltä ja ryhmiltä vaaditaan keskimääräistä enemmän eettistä ja solidaarista toimintaa sekä tulon jakoa kuin vähäosaisilta. Hyväosaisten on uhrattava enemmän omaa hyvinvointiaan muiden hyväksi. Eettiseen toimintaan sisältyy päämäärä johon pyritään, motiivit joilla kannustetaan, keinot joilla päämäärä toteutetaan sekä seuraukset, jotka näkyvät lopputuloksina. Teon arvo määräytyy lopulta seurauksen mukaan. Eettiseen käyttäytymiseen kuuluu, ettei tietoisesti tee väärin, pakene tekojaan tai tekemättä jättämisistään. Eettinen toiminta on yksilön voimavara hänen pyrkiessään yhteiskunnan mukaisiin rooleihin, se suojaa ihmistä itseään moraalisesti ja turvaa saavutukset. (Heikkonen 1995, 16-18).

Terveyden edistämisen etiikan peruskysymys on: Millä oikeudella voidaan pyrkiä vaikuttamaan toisen ihmisen terveysnäkemykseen ja sitä kautta hänen terveyttä koskevaan primaariprosessiinsa? Ammatilaisen tulee tietää terveyttä koskevan tiedon olevan niin merkittävää, että hän voi ehdottaa elintapojen muutosta. On tarkasteltava terveysriskiä, eli arvioitava minkälainen riski esimerkiksi ylipaino on asiakkaan terveyden kannalta. Mikäli riski on selvästi suuri, tilanne antaa työntekijälle paremmat perusteet vaikuttaa terveyttä koskevaan primaariprosessiin. Työntekijän on aina voitava perustella kasvatuksellisen toiminnan sisältö. Tähän pyritään myös näyttöön perustuvalla toiminnalla. Työntekijän näkökulmasta terveyden edistämistä ohjaavat eettiset periaatteet ovat mm. autonomian kunnioittaminen, hyvän tekeminen, pahan välttäminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luotettavuus sekä tietoisuus asiakkaan ja ammatilaisen vuorovaikutussuhteesta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 163-164.)

Tutkimusetiikassa on kyse siitä, miten tehdä luotettava ja eettisesti hyvä tutkimus. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 285.) Hyvä tieteellinen käytäntö koostuu rehellisyydestä, huolellisuudesta ja tarkkuudesta. Tiedonhankinta-, raportointi- ja arviointimenetelmien pitää olla tieteellisesti ja eettisesti kestäviä. Tulosten julkaisussa tulee noudattaa avoimuutta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 288.) Tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa täytyy ihmisiä kohdella rehellisesti, yksityisyyttä ja anonymiteettiä pitää kunnioittaa sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta tulee korostaa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 290.)

Tässä opinnäytetyössä työskentelyä ohjaavia arvoja ovat olleet ihmisarvon kunnioittaminen, osallistaminen, tarvelähtöisyys ja voimaannuttaminen. Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitu terveyden edistämisen näkökulman eettinen arvoperusta. Ohjaustilanteessa kunnioitimme nuorten autonomiaa, kohtelimme heitä tasavertaisesti ja pyrimme kaikella toiminnallamme nuorten terveyden edistämiseen. Käsittelimme saatuja tutkimustietoja anonymisti ja huolella ja liikuntatapahtuman arviointivaiheessa kerroimme vastaamisen vapaaehtoisuudesta. Eettisesti pyrimme tällä opinnäytetyöllä saavuttamaan hyvää.

Lähteet

- Astma (online). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Keuhkolääkäriyhdistys ry:n, Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n ja Suomen Kliinisen Fysiologian Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2006. Viitattu 27.9.2010.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi06030#s23>
- Depressio (online). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2009. Viitattu 27.9.2010.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50023#s1>
- Fisher, W. & Fisher, J. 2003. The Information-Motivation-Behavioral skills model: A General social psychological approach to understanding and promoting health behavior. in Suls, J. & Wallston, K.A. Social Psychological Foundations of Health. Malden, MA: Blackwell, 82-106
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 72-80.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä - terveystiikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Vammala: Vammalan kirjapaino, 18-25.
- Fogelholm, M. 2005a. Lihavuus ja kehonkoostumus. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystiikunta. Jyväskylä: Gummerus, 82-92.
- Fogelholm, M. 2005b. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystiikunta. Jyväskylä: Gummerus, 159-170.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveystiikunta 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos, Työterveyslaitos
- Heikkilä, T. 1998. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikkonen, J. 2005. Moraali ja etiikka käytännössä : käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kannus, P. 2005a. Osteoporoosi ja kaatumistapaturmat. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystiikunta. Jyväskylä: Gummerus, 129-134.
- Kannus, P. 2005b. Nivelrikko. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystiikunta. Jyväskylä: Gummerus, 135-139.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kalaja, S., Länsikallio, R., Porevirta J. & Tanhuanpää, S. 2004. Lukion terveystieto Ote. Terveystiikunnan perusteet. Helsinki: Otava.
- Kauppinen T, Hanhela R, Heikkilä P, Kasvio A, Lehtinen S, Lindström K, Toikkanen J, Tossavainen A (toim.) 2007. Työ ja terveystiikunta Suomessa 2006. Helsinki: Työterveyslaitos.

Koskinen, S. 2007. Väestöryhmien väliset terveyserot. Mitä terveyserot ovat ja mistä ne johtuvat? Viitattu 22.4.2011. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/6EBD3B0A-6004-4A04-A43F-B608B1428245/0/Koskinen150307.pdf>

Kukkonen-Harjula, K. 2005. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 104-111.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Kääriäinen, M., Lahdenperä, T. & Kyngäs H. 2005. Kirjallisuuskatsaus: Asiakaslähtöinen ohjausprosessi. Tutkiva Hoitotyö 2005/3, 27-30.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Liimatainen, L. 2002. Kokemuksellisen oppimisen kautta kohti terveyden edistämisen asiantuntijuutta. Hoitotyön ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämisen oppiminen hoitotyön harjoittelussa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Mielenterveyden keskusliitto, 2008. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 27.9.2010. <http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>

Männikkö, L. 2010. Koulutussuunnittelijan aarrearkku. Ryhmän kehitysvaiheet. Viitattu 7.1.2010. <http://www.okry.fi/aarrearkku/ryhma.htm>

Nuori Suomi, 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Viitattu 9.11.2010. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Nupponen, R. 2005. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 150-158.

Onnismaa, J., Pasanen H. & Spangar, T. 2000. Ohjaus ammattina ja tieteenalana. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: PS-kustannus.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia-kustannus.

Osteoporoosi (online). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2006. Viitattu 27.9.2010. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24065#s1>

Polvi- ja lonkkanivelrikon hoito (online). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja ja Suomen Ortopediyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2007. Viitattu 27.9.2010. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50054#s10_3

Peltonen, H. 2004. Kasvattaja sosiaali- ja terveysalan ammateissa. Helsinki: Tammi.

Rimpilä-Vanninen, P. 2010a. NOPS -hanke 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiohjeissa. Hankesuunnitelma 22.9.2010.

- Rimpilä-Vannien, P. 2010b. NOPS-hanke 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattipistoissa. NOPS - hankkeen seminaari 18.5.2010. NOPS tutkimusten tuloksia, Terveysten edistämisen nykytila. Viitattu 22.4.2011.
http://nops.laurea.fi/kalvosarjat_ja_esitykset.html
- Rimpilä-Vanninen, P. 2010c. Asiakaslähtöinen ohjaaminen. Luennot.
- Ruohotie, P. 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Porvoo: WSOY
- Ruutu, S. & Salmimies, R. 2009. Myönteisen muutoksen työkirja. Porvoo: WSOYpro.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita.
- Suomen tuki -ja liikuntaelinliitto - Suomen Tule ry 2007. Kansallinen TULE - ohjelma. Helsinki: Rakennuspaino.
- Suomen osteoporoosiliitto, 2010. Luusto ja osteoporoosi. Viitattu 27.9.2010.
http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=2
- STM 2008. Kansallinen terveysterojen kaventamisen ohjelma 2008-2011. Sosiaali- ja terveystieteiden julkaisuja 2008:16. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suni, J. 2005. Lanneselän ja niska-hartiaseudun vaivat. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 140-149.
- Stigman, S. 2008. Lihavuus. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi, 68-70
- Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2010a. Kouluterveyskysely 2010. Viitattu 21.4.2011.
http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/F43EFBD3-93A2-4DE2-B6E9-DADBF63EDD92/0/kokoaineisto_2010_aol.pdf
- Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2010b. Kouluterveyskysely 2010. Viitattu 21.4.2011.
http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/05033716-28B3-4B95-9949-9FCD49A7B30B/0/kokoaineisto_2010_luk.pdf
- UKK-instituutti, 2010. Liikuntapiirakka. Viitattu 24.9.2010.
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka>
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.
- Vuori, I. 2006. Tieteellinen tausta. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita, 36-80.
- Vuori, I. 2005a. Liikunnan vaikutukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 11-19.
- Vuori, I. 2005b. Valtimoita ahtaavat sairaudet. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 112-122.
- Vuori, I. 2005c. Ikääntyvät ja vanhuksat. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus, 171-185.
- WHO 1986. The Ottawa charter on health promotion. Viitattu 13.9.2010.
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- WHO 1997. Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Viitattu 13.9.2010. http://www.who.int/hpr/NPH/docs/jakarta_declaration_finish.pdf

Liitteet

Liikuntatapahtuman arviointilomake.....	52
Liikuntaohjauksen opas.....	57

Liikuntatapahtuman arviointilomake

Seuraava kyselylomake on tarkoitettu sinun terveysosaamisen arvioimiseen heti liikuntatapahtuman jälkeen. Vastaa kysymyksiin ohjeiden mukaan.

Terveystiedot

1. Seuraavat väittämät käsittelevät liikuntaan ja työkykyyn liittyviä tietojasi. Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Arviointiasteikko on 1 = oikein, 2 = väärin, 3 = en tiedä.

Tiedot työkyvystä ja liikunnasta	1	2	3
a. Rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista			
b. Liikuntaa harrastamattomalla on eniten sairauspäiviä vuodessa			
c. Liikunnan puute on yleisin terveyttä vaarantava tekijä, johon voi itse vaikuttaa			
d. Fyysisen työn tekeminen korvaa liikunnan tarpeen vapaa-ajalla			
e. Tuki- ja liikuntaelimestön kuormittumista voidaan ehkäistä harrastamalla säännöllistä taukoliikuntaa			
f. Liikunnalla ei voida ehkäistä ylipainon vähittäistä kertymistä			

2. Seuraavat väittämät käsittelevät liikuntaan liittyvää tietojasi. Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Arviointiasteikko on 1 = oikein, 2 = väärin, 3 = en tiedä

Tiedot liikunnasta	1	2	3
a. Ketteryys ja koordinaatio heikkenevät ilman monipuolista liikuntaa			
b. Venyttely lisää lihasten massaa, voimaa ja tehoa			
c. Kestävyysliikunta vahvistaa hengitys ja verenkiertoelimiä			
d. Liikunta suositusten mukaan kestävyysliikuntaa tulee harrastaa reippaasti vähintään 2h 30min viikossa			
e. Kohtuullisesti rasittava liikunta ei riitä tuottamaan terveyshyötyjä			
f. Liikunta suositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee harrastaa ainakin 2 kertaa viikossa			

Terveystaidot

3. Vastaa seuraaviin terveystaitoja koskeviin väitteisiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 Täysin samaa mieltä, 2 Samaa mieltä, 3 Eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Taidot huolehtia terveydestä	1	2	3	4	5
a."Terveystapahtuma lisäsi taitojani ja valmiuksiani huolehtia terveydestäni"					
b."Tapahtuma sai minut ajattelemaan tekemiäni terveysvalintojani"					
c."Uskon, että osaan soveltaa tapahtuman asiasisältöä arkipäivän tilanteissa"					
d."Pystyn ratkaisemaan erilaisia terveysvalintoihin liittyviä ongelmatilanteita (esim. tulla töihin pyörällä auton sijasta tai valitsen hissin sijasta rappusissa kävelyn) tapahtuman sisällön avulla"					

Oman terveyden edistämiseen liittyvä kiinnostuminen

4. Vastaa seuraaviin motivaatiota hoitaa itseään koskeviin väitteisiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 Täysin samaa mieltä, 2 Samaa mieltä, 3 Eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Terveyden edistämiseen liittyvä kiinnostuminen	1	2	3	4	5
a."Tapahtuman aiheet kiinnostavat minua."					
b."Tapahtumassa käsitellyt asiat ovat tärkeitä terveyteni edistämiseksi"					
c." Suhtaudun myönteisesti tapahtuman aiheeseen."					
d." Haluaisin aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen".					

Terveystapahtuman toimivuus

5. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat terveystapahtuman **tiedon laatua**. Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 Täysin samaa mieltä, 2 Melko samaa mieltä, 3 Melko eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Tiedon laatu	1	2	3	4	5
a. Tieto oli ymmärrettävää					
b. Tieto oli ajantasaista					
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin					
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa					
e. Tieto oli oikeaa					

6. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat tapahtuman **työmenetelmiä**. Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat: 1 Täysin samaa mieltä, 2 Melko samaa mieltä, 3 Melko eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Työmenetelmät	1	2	3	4	5
a. Tapahtuma oli kannustava					
b. Sain osallistua haluamallani tavalla					
c. Tapahtuma antoi uusia ajatuksia oman terveyteni edistämiseen					
d. Tapahtuman vetäjät olivat uskottavia					
e. Tapahtuman vetäjien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani					

Taustatiedot

Seuraavaksi kysytään muutamia tietojasi, joita tarvitaan tämän kyselyn yhteenvedossa. Valitse sopivin vaihtoehto.

7. Minkä ikäinen olet tällä hetkellä?

- 1 16- vuotta
- 2 17 -vuotta
- 3 18- vuotta
- 4 19 - vuotta tai yli

8. Sukupuoli

- 1 mies
- 2 nainen

9. Perustutkinto

- 1 Autoalan perustutkinto
- 2 Hotelli- , ravintola- ja catering alan perustutkinto
- 3 Puualan perustutkinto
- 4 Tekstiili- ja vaatetusalan perustutkinto
- 5 Audiovisuaalisen viestinnän perustutkinto
- 6 Puutarhatalouden perustutkinto
- 7 Muu, mikä ?_____

10. Terveystapahtuma tapahtui

- 1 Oman luokan opiskelijoiden kanssa_____
- 2 Muiden opiston opiskelijoiden kanssa_____

Kiitos vastauksistasi 😊



Liikuntaohjauksen opas



NOPS -hanke 2010-2012

Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa

Tekijät:

Terveystoimittajat ja opiskelijat Jonna Aaltonen ja Piia Käräjäoja

Sisällys

Saatesanat	53
Liikuntaohjaus ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä.....	54
Ensimmäinen päivä.....	55
Aihe ja tavoitteet	55
Asiasisältö ja ohjausmenetelmät.....	55
Toinen päivä	56
Aihe ja tavoitteet	56
Asiasisältö ja ohjausmenetelmät.....	56
Kolmas päivä.....	57
Aihe ja tavoitteet	57
Asiasisältö ja ohjausmenetelmät.....	57
Ensimmäisen päivän aineisto	58
Liikuntaohjauksen sisältö ja tavoitteet.....	58
Tutustuminen	60
Liikunta ja työkyky	61
Taukoliikunta	63
Tuki- ja liikuntaelimestön terveys.....	67
Palaute ja yhteenveto.....	71
Toisen päivän aineisto	72
Päivän sisältö ja tavoitteet	72
Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä.....	73
Liikuntatunti sekä terveysliikunnan vaikutukset	76
Liikuntatunti: terveysliikuntaa.....	77
Kolmannen päivän aineisto	89
Päivän aloitus ja sisältö.....	89
Kertaus.....	89
Ukk-instituutin terveysliikuntasuosituksset.....	90
Oman liikuntakäyttämisen arvioiminen	92
Rentoutuminen.....	92
Arviointi ja liikuntatapahtuman päättäminen	95
Lähdeaineisto	100

Saatesanat

NOPS -hankkeen 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012 -hankkeen tarkoituksena on luoda ammattiopistossa opiskelevan nuoren työ- ja toimintakykyä edistävä toimintamalli ammattikorkeakoulun ja ammattiopistojen välille. NOPS -hankkeessa pyritään nuoren työ- ja toimintakyvyn edistämiseen vahvistamalla nuoren terveysosaamista mm. edistämällä liikunnallisuutta, päihteettömyyttä sekä terveellisiä nukkumis- ja ravitsemustottumuksia. Lisäksi työ- ja toimintakykyä edistetään lisäämällä nuoren tietoisuutta terveyttä edistävästä työympäristöstä ja -yhteisöstä sekä vahvistetaan turvallisen ja terveellisen työn tekemisen osaamista jo opiskeluaikana. NOPS - hankkeessa kehitettävä nuoren työ- ja toimintakyvyn edistämisen toimintamalli on tarkoitus juurruttaa osaksi ammattiopistojen opetussuunnitelmaa, opiskeluterveydenhuollon toimintaa ja Laurea - ammattikorkeakoulun toimintaa. Toimintamalli on mahdollista siirtää myös muiden ammattikorkeakoulujen ja ammattiopistojen käyttöön.

NOPS - hankkeessa toteuttamamme opinnäytetyön tuotoksena syntyi liikuntaohjauksen toimintamalli. Toimintamallin tarkoituksena on edistää nuoren liikunnallisuutta, millä pyritään viimeispään tavoitteeseen eli nuoren työ- ja toimintakyvyn parantumiseen. Toimintamalli koottiin liikuntaohjauksen oppaaksi, jota voidaan käyttää apuna liikuntaohjauksen toteuttamisessa. Opas on tarkoitettu kaikille, jotka toimivat nuorten parissa ja haluavat liikunnan avulla parantaa nuorten terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä. Lisäksi toivomme, että opas tarjoaa vinkkejä kaikille, jotka suunnittelevat liikuntatapahtuman järjestämistä. Esittämämme liikuntaohjauksen toimintamalli on yksi tapa toteuttaa nuorten liikuntaohjaus. Olkaamme kuitenkin kaikki nuorten kanssa työskentelevät innokkaina kehittämässä liikuntaohjauksen menetelmiä, joiden avulla nuoret löytävät itselleen mielekkään, työ- ja toimintakykyä edistävän tavan liikkua. Liikuntaohjauksen oppaan voi lukea ja tulostaa myös NOPS -hankkeen internetsivuilta osoitteesta <http://nops.laurea.fi/> .

Liikuntaohjaus ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä

Liikuntaohjaus ammattiopistossa koostuu kolmesta erillisestä liikuntapäivästä, joiden yhteistuntimäärä on 12 tuntia. Taulukossa 1. on esitetty liikuntaohjauksen kokonaisuus. Jokaisen yksittäisen päivän toteuttamiseen varattu aika on 4 tuntia ja tarkempi päivien aikataulutus on esitetty omissa taulukoissa edellä.

Taulukko 1. Liikuntaohjaus opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä

Liikuntaohjauksen prosessi	
Kohderyhmä	Ammattiopistossa opiskelevat nuoret
Tarkoitus	Ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäminen liikuntaohjauksen avulla
Asiasisältö	Liikunta ja työkyky Tuki- ja liikuntaelimestön terveys Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä Terveysliikunnan vaikutukset Terveysliikuntasuosituks Oman liikuntakäyttäytymisen arvioiminen Rentoutuminen
Menetelmät	Alustukset Pari- ja ryhmätyöskentely Keskusteleva ohjaus Henkilökohtainen ohjaus Nimi- ja selkärinki tutustumisharjoitukset Taukoliikunta Ryhmäliikunta Hengitysharjoitukset Rentoutusharjoitus
Arvioiminen	Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaamisen kyselylomake

Ensimmäinen päivä

Aihe ja tavoitteet

Päivän aiheena on ryhmäläisten tutustuminen, liikunta ja työkyky, tuki- ja liikuntaelimestön terveys sekä taukoliikunta. Päivän tavoitteet ovat taulukossa 2.

Taulukko 2. Ensimmäisen liikuntapäivän tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelijat
<ul style="list-style-type: none"> -tutustuvat toisiinsa -orientoituvat liikuntatapahtumiin -saavat tietoa liikunnasta ja työkyvystä sekä tuki- ja liikuntaelimestön terveydestä -harjoittelevat taukoliikuntaa

Asiasisältö ja ohjausmenetelmät

Päivän asiasisältö ja ohjausmenetelmät sekä niihin käytettävä aika on esitetty seuraavassa taulukossa 3.

Taulukko 3. Päivän asiasisältö ja ohjausmenetelmät

Asiasisältö	Ohjausmenetelmät	Aika
Liikuntapäivän sisältö ja tavoitteet	Ohjaajan PowerPoint -esitys	20min
Tutustuminen	Ryhmätyöskentely: ❖ Nimirinki ja Selkärinki - tutustumisharjoitukset	40min
Liikunta ja työkyky	Parityöskentely: ❖ Mitä on työkyky? Miten työkykyä voi edistää?	15min 30min
Taukoliikunta	Ohjaajan PowerPoint -esitys	15min
Tauko	Ohjattu taukoliikuntaharjoitus	15min
Tuki- ja liikuntaelimestön terveys	Keskustelu: ❖ ”Minkälaiset työasennot vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen tulevassa työssänne?”	45min
Palaute ja yhteenveto ensimmäisestä tapahtumasta	Ohjaajan PowerPoint -esitys Avoin keskustelu; ❖ Miltä päivä tuntui? ❖ Mitä kysymyksiä sinulle heräsi?	5min

Toinen päivä

Aihe ja tavoitteet

Päivä aiheena ovat liikunnan vaikutukset sekä terveystoiminta. Päivän tavoitteet ovat seuraavassa taulukossa 4.

Taulukko 4. Toisen liikuntapäivän tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelijat
<ul style="list-style-type: none"> -motivoituvat liikkumaan -tietävät liikunnan vaikutuksista sairauksien ehkäisyssä -tietävät lihaskunto- ja kestävyysliikunnan sekä liikehallinnan terveystoiminnat -harjoittelevat ohjatusti kestävyys- ja lihaskuntoliikuntaa sekä liikehallintaa

Asiasisältö ja ohjausmenetelmät

Päivän asiasisältö ja ohjausmenetelmät sekä niihin käytettävä aika on esitetty seuraavassa taulukossa 5.

Taulukko 5. Päivän asiasisältö ja ohjausmenetelmät

Asiasisältö	Ohjausmenetelmät	Aika
Päivän aloitus	Keskustelu: ❖ Mitä ajatuksia teillä on edellisen päivän ohjelmasta ja sisällöstä ?	5 min
Päivän ohjelma	Ohjaajan PowerPoint -esitys	10min
Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä	Ohjaajan PowerPoint -esitys	30min
Terveystoiminnan vaikutukset	Ohjaajan alustus ryhmäliikuntaan	15min
Liikuntatunti:Terveystoimintaa	Ohjattu ryhmäliikunta	1h 30min

Kolmas päiväAihe ja tavoitteet

Päivän aiheena on kertaus, Ukk-instituutin terveystuotuksuuosituksuu, oman liikuntakäyttäytymisen arvioiminen, rentoutumisen sekä kaikkien liikuntatapahtuman kokonaisarviointi. Päivän tavoitteet ovat seuraavassa taulukossa 6.

Taulukko 6. Kolmannen liikuntapäivän tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelijat
-tietävät liikuntasuuosituksuu
-arvioivat omaa liikuntakäyttäytymistään
-ymmärtävät rentoutumisen merkityksen työ- ja toimintakyvyn edistämisessä

Asiasisältö ja ohjausmenetelmät

Päivän asiasisältö ja ohjausmenetelmät sekä niihin käytettävä aika on esitetty seuraavassa taulukossa 7.

Taulukko 7. Päivän asiasisältö ja ohjausmenetelmät

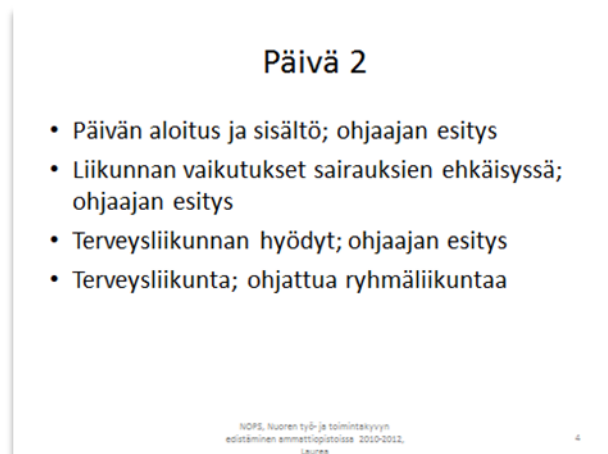
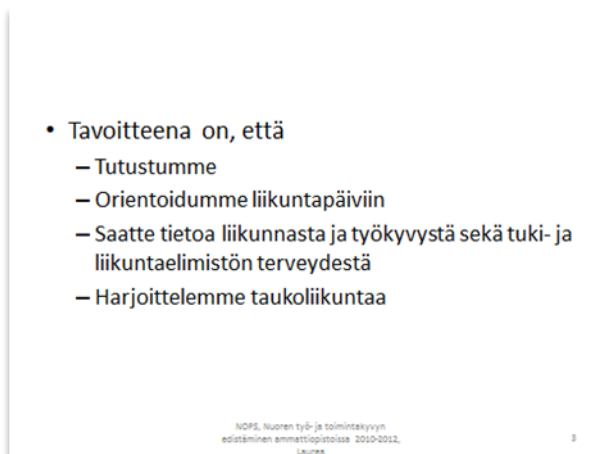
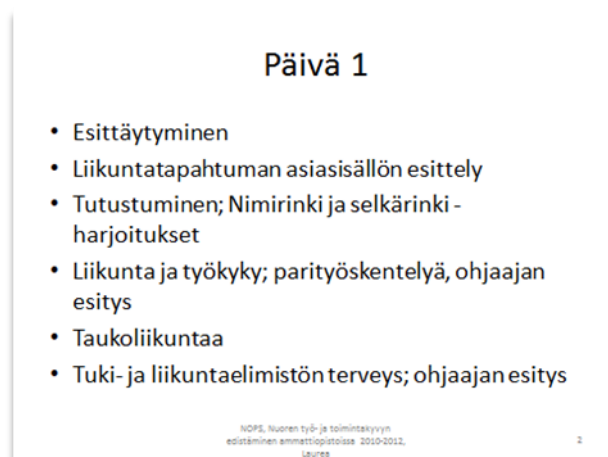
Asiasisältö	Ohjausmenetelmät	Aika
Päivän aloitus ja sisältö	Ohjaajan PowerPoint -esitys	10min
Kertaus	Parityöskentely: ❖ Miten työkykyä voi edistää? Miten liikunta vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen? Mikä merkitys taukoliikunnalla on työkykyä kannalta? Millaisia vaikutuksia liikunnalla on?	20min
Ukk-instituutin terveystuotuksuuosituksuu	Ohjaajan PowerPoint esitys	20min
Oman liikuntakäyttäytymisen arvioiminen	Pari- ja itsenäinen työskentely; liikuntapiirakka Ohjaajan henkilökohtainen ohjaus	10min 20min
Rentoutuminen	Parityöskentely; ❖ Miten voi rentoutua? Mitä hyötyä rentoutumisesta on?	10min
	Ohjaajan esitys; PowerPoint Hengitysharjoitukset Rentoutusharjoitus	15min 20min 30min
Arviointi	Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveystuotuksuu - kysely	20min
Liikuntatapahtuman päättäminen	Ohjaajan yhteenveto	10min

Ensimmäisen päivän aineisto

Seuraavaksi esitellään ensimmäisen liikuntapäivän ohjausmateriaali taulukon 3 mukaisesti.

Liikuntaohjauksen sisältö ja tavoitteet

Ohjaaja esittelee PowerPoint - esityksenä liikuntatapahtuman sisällön ja tavoitteet. Esittelyn jälkeen ryhmä voi esittää kysymyksiä tapahtumaan liittyen.



- Tavoitteena on, että
 - motivoidutaan liikunnasta
 - tiedetään liikunnan vaikutuksista
 - harjoitellaan liikuntaa

Päivä 3

- Päivän aloitus ja sisältö; ohjaajan esitys
- Kertaus; parityöskentelyä
- Ukk-instituutin terveystuoksuosituksut; ohjaajan esitys
- Oman liikuntakäyttämisen arvioiminen liikuntapiirakan avulla; pari- ja itsenäinen työskentely, henkilökohtainen ohjaus
- Rentoutuminen; ohjaajan esitys, hengitysharjoitukset, rentoutusharjoitus
- Arviointi; Ammattipistossa opiskelevan nuoren terveystuoksuosaminen - kyselylomake

- Tavoitteena on, että
 - tiedämme liikuntasuositukset
 - osaamme arvioida liikuntatottumuksiamme
 - ymmärrämme rentoutumisen merkityksen

Tutustuminen

Tutustumisleikkien avulla ryhmäläiset ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa ja oppivat toistensa nimiä. Tutustuminen ryhmäyttää ja lisää ryhmässä turvallisuuden tunnetta. Harjoitukset ovat leikkimielisiä ja niiden tarkoituksena on vähentää jännitystä ryhmäläisten kesken sekä ohjaajan ja ryhmän välillä.

Nimirinki

Nimirinki-harjoituksen avulla opetellaan toisten nimiä sekä orientoidutaan liikunta-aiheeseen.

Harjoituksen eteneminen:

Ryhmä asettuu toistensa viereen ringiksi seisomaan niin, että kaikki näkevät toisensa. Ohjaaja aloittaa: ”Minä aloitan nimiemme opettelun. Tervehdin ensin vasemmalla puolella seisovaa henkilöä ja kysyn hänen nimeään. Sen jälkeen kerron hänelle oman nimeni ja jatkan kertomalla liikuntalajin, jota voisimme yhdessä harrastaa.”

Esimerkiksi:

- Hei, mikä sinun nimesi on?

- Piia

- Hei Piia, minun nimeni on Jonna. Lähde kanssani hiihtämään.

Ringissä edetään niin kauan, että jokainen on kysynyt vasemmalla puolella olevan ryhmäläisen nimeä. Ohjaaja kertoo lopuksi harjoituksen päättyneen.

Selkärinki

Selkärinki-harjoituksen avulla tutustutaan toisiin ryhmäläisiin kertomalla harrastuksista.

Harjoituksen eteneminen:

Ryhmä asettuu seisomaan ringiksi niin, että kaikki ovat selkä piirin keskustaan päin, eivätkä he näe toisiaan. Jokainen sanoo vuorollaan jonkun harrastuksen ja kääntyy samalla kasvot piirin keskustaan päin. Harrastus voi olla sellainen, jota harrastaa, on harrastanut tai haluaisi harrastaa. Kaikki, joita harrastus koskee, kääntyvät myös kasvot piirin keskustaan päin ja näin ryhmäläiset näkevät hetken aikaa toisensa. Järjestys menee niin, että ohjaaja aloittaa, jonka jälkeen ohjaajan vasemmalla puolella oleva jatkaa kertomalla oman harrastuksensa.

Esimerkiksi:

- Ohjaaja sanoo: ”Haluaisin harrastaa taitoluistelua” ja kääntyy kasvot piiriin päin. Samalla kaikki muut, jotka haluaisivat kokeilla taitoluistelua, kääntyvät kasvot piiriin päin.

Harjoitus jatkuu niin kauan, kunnes jokainen on sanonut oman harrastuksensa. Ohjaaja kertoo lopuksi harjoituksen päättyneen.

Liikunta ja työkyky

Liikunta ja työkyky aiheeseen virittäydytään pariopinalla, jonka aiheena on: Mitä on työkyky? Miten työkykyä voidaan edistää? Porina kestää n. 5 minuuttia, jonka jälkeen jokainen pari kertoo vuorollaan ajatuksensa. Keskusteluun käytetään aikaa 10 minuuttia. Tämän jälkeen ohjaaja pitää PowerPoint esityksen aiheista ”Liikunta ja työkyky” sekä ”Taukoliikunta”.



NOPS – hanke 2010-2012

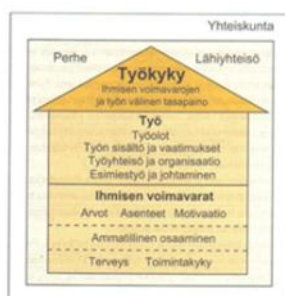
Liikunta ja työkyky -
Liikunnasta voimavaroja
työssäajamiseen

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen
ammattilopistoissa 2010-2012, Laurea
Terveystieteiden osasto
Jonna Aantoni, Pia Kärnäjoja

1

- Pohdi parin kanssa seuraavia kysymyksiä:
 - Mitä on työkyky?
 - Miten työkykyä voi edistää?

Työkyvyn tasapainomalli



Työkyky

- Työkyvyn perustana on terveys ja toimintakyky
- Työkyky on tasapainotila yksilön voimavarojen ja työn vaatimusten välillä

Tasapainomalli

- Tasapainomalli kannustaa yksilöä löytämään sellaisen tasapainon työn ja muun elämän väliltä, joka turvaa yksilön terveyden ja työssä jaksamisen

LIIKUNNALLA VOI PARANTAA TYÖKYKYÄ

- Työkykyä voidaan parantaa liikunnalla, joka ensisijaisesti edesauttaa fyysisen toimintakyvyn paranemista
- Fyysisesti hyväkuntoinen jaksaa töissä
- Fyysisen kunnon ylläpitoon kuuluu säännöllinen liikunta ja lepo sekä terveelliset ruokailutottumukset ja elämäntavat
- **Liikunnan puute on yleisin terveyttä vaarantava tekijä johon voi itse vaikuttaa**

- Fyysisen työn tekeminen ei korvaa liikunnan tarvetta vapaa-ajalla
- Ainoastaan vapaa-ajalla harjoitettu liikunta on yhteydessä terveyteen

Liikuntamuodot

- Terveysliikunta
- Kuntoliikunta
- Kestävyysliikunta
- Voimaharjoittelu
- Nopeusharjoittelu
- Liikkuvuus
- Taukoliikunta
- Rentoutuminen
- Lepo

Taukoliikunnan hyödyt

- Taukoliikunnan avulla ehkäiset nivel- ja lihasvaivoja
 - Venyttely ja jumppa vetreyttää niveliä ja vähentää lihaskireyttä
 - Lihakset rentoutuvat
 - =>Veren virtaus lisääntyy
 - =>happi ja ravintoaineet kulkevat paremmin lihaksiin
 - =>kuona-aineiden poistuminen lihaksista nopeutuu
- Tauon pitäminen lepuuttaa ajatustoimintaa

Lähteet

- Aaltonen, M. 2006. Puutarha ja työturvallisuus. Työturvallisuuskeskus. PunaMusta, Iisalmi.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä -terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J & Koskinen, S. 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Hakapaino.
- Kalaja, S., Lämsikallio R., Porevirta, J & Tanhuanpää, S. 2004. Lukionterveystieto. Ote. Terveystiedon perusteet. Keuruu: Otava.

Taukoliikunta

Tee liikkeet rauhallisesti, toistaen kutakin liikettä muutamia kertoja, ja muista myös hengittää syvästi. Muista hyvä perusasento: paino tasaisesti molemmilla jaloilla, selkä suorana, hartiat rentoina ja pää keskiasennossa. Liikkeet auttavat parantamaan elimistön verenkiertoa ja lievittävät lihaskäynnityksiä. Taukoliikunnan aikana on tarkoitus rentoutua ja palautua tehdystä työstä.

Pyöritä käsiä ympäri suorana vartalon sivulla. Tee liike vuorotellen yhdellä kädellä kerrallaan.



Kuva 1 Käsien pyöritys 1



Kuva 2 Käsien pyöritys 2

Pidä kädet kuvan osoittamalla tavalla. Kierrä vartaloa sivulle, palaa keskelle ja kierrä toiselle puolelle. Käännä katsetta kierron mukana.



Kuva 3 Kierron alkuasento



Kuva 4 Kierron loppuasento

Pidä toinen käsi vyötäröllä ja toisella kädellä kurkotta kohti kattoa venyttäen kylki pitkäksi.



Kuva 5 Kylkivenytys

Pyöritä hartioita vuorotellen ympäri sekä etu- että takakautta.



Kuva 6 Hartioiden pyöritys

Aloita rullaus tiputtamalla leuka kohti rintaa. Anna pään ja käsien roikkua hartiat rentoina kohti lattiaa ja rullaa selkä pyöreänä niin alas kuin pääset. Olet hetki alhaalla ja nouse ylös hitaasti palaten perusasentoon. Muista hengittää koko liikkeen ajan.



Kuva 7 Rullauksen alkuasento



Kuva 8 Rullauksen loppuasento

Laita kädet sivuille ja nosta sormenpäät kohti kattoa. Pumpkaa käsillä sivuille ikään kuin työntäisit seiniä sivuiltasi kauemmas.



Kuva 9 Käsien työntö sivulle alkuasento



Kuva 10 Käsien työntö sivulle loppuasento

Laita kädet yhteen alas selän taakse. Kurkota käsillä ensin kohti lattiaa ja nosta sitten käsiä suorana ylöspäin.



Kuva 11 Rintakehän venytys

Laita toinen jalka taakse ja työnnä lantiota eteen. Etsi sopiva asento, jossa saat venytyksen tuntu-
maan lonkankoukistajassa.



Kuva 12 Lonkan koukistajan venytys

Tuki- ja liikuntaelimestön terveys

Aiheeseen paneudutaan käytännön esimerkeillä aiheesta: ”Minkälaiset työasennot vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen tulevassa työssä?” Aiheesta keskustellaan muutama minuutti, jonka jälkeen ohjaaja pitää PowerPoint esityksen aiheesta ”Tuki- ja liikuntaelimestön terveys”. Esityksen aikana tehdään konkreettisia harjoituksia mm. perusasento seistessä, dynaaminen ja staattinen lihastyö tietyissä työasennoissa.



- Esityksen sisältö
 - Selkä
 - Välilevyt
 - Niska-hartiat
 - Lihastyö
 - Luonnollisuus liikkeessä
 - Tautotus

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012. Laurea

2

Selkä

- Selkäranka on vahva ja joustava, vartalon tuki
- Selän luonnollinen asento: takaa katsottuna suora, sivulta loiva s-kirjain
- Asennon tasapainoisuuteen vaikuttaa luuston rakenteen lisäksi lihasten voimakkuus ja kireys, asentotottumukset, asentovirheet, jalkojen pituuserot, yleinen terveydentila, mielentila

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012. Laurea

3

- Selkäranka ja lantio muodostavat yhdessä toiminnallisen kokonaisuuden => lantion asento vaikuttaa koko selkään
- Selkäydin sijaitsee nikamien välissä, jossa hermot kulkevat
 - Hermot kulkevat ulos kanavasta molemmin puolin nikamien aukoista => päähän, niskahartiaseutuun, käsiin, keskiruumiin, alaruumiin, jalkoihin
- Hermot ohjaavat liikettä ja tunteja (mm. kipu)

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012. Laurea

4

Välilevy

- Välilevy on kimmainen rustolevy => keskeltä hyytelömäinen ja nestepitoinen, reunoilta lujaa sidekudosta
- Ristikkäissäikeistä muodostunut ulkokehä kiinnittyy ylä- ja alapuolella olevaan nikamaan pitäen ydinosan paikallaan
- Ydinosassa vallitsee sisäinen paine, joka pitää nikamia erillään, ulkokehä ja nikamien väliset nivelsiteet ovat vastavoimana

- Kun selkä taipuu, ydin muuttaa muotoaan ja välilevy toimii nikamien välisenä iskunvaimentimena, mahdollistaen samalla rangan taipumisen
- Välilevyyn kohdistuu painetta
- Paine riippuu vartalon asennosta, lihasjännityksestä, painosta, kannateltavasta taakasta
- Lannenikamien paine on istuessa suurin

Välilevyn aineenvaihdunta

- Välilevy saa hapen ja ravintoaineet ympäristökudosten verenkierron välityksellä
- Lihastoiminta ja asennonmuutokset (liikkuminen) aiheuttavat välilevyssä paineen muutosta, joka vaikuttaa aineenvaihduntaan

- Levossa esim. maataessa välilevyyn kohdistuva paine on pieni => välilevy imee itseensä nestettä
- Taakkaa kannateltaessa paine kasvaa => välilevyn nestepitoisuus vähenee, neste tihkuu välilevystä ja välilevy madaltuu

- Ikääntyessä: ydin menettää nestettä, ulkokehä haurastuu
- Välilevy painuu kasaan ja kuormituksen kestävyys heikkenee
- Kasaan painuminen
- Jäykistää selkää, heikentää kestävyyskykyä

Niska-hartiaseutu

- Kaularanka on selkärangan liikkuvin osa
- Lihakset:
- Päättä ja kaularankaa liikuttavat lihakset
- Hartioita ja olkavarsia liikuttavat lihakset
- Lapaluita tukevat ja liikuttavat lihakset

Lihastyö

- Lihasten tehtävä:
 - Saada aikaan liikettä, ylläpitää asentoja, tukea ja suojata luisia rakenteita, edistää ja ylläpitää verenkiertoa
 - Jotta selän ja niska-hartioiden toimintakyky säilyy, vaaditaan yhteistyötä eri lihasryhmiltä
 - Selkä-, vatsa-, jalkalihakset, kädet, niska-hartialihakset

- Dynaaminen lihastyö

- Jaksottaista lihastyöskentelyä => lihas supistuu ja rentoutuu vuorotellen. Paine vaihtelee, verenkierto ja aineenvaihdunta toimii esteettömästi. Dynaamisesti pystyy työskentelemään pitkään, jos voimaa ja nopeutta tarvitsee kohtuudella.

- Staattinen lihastyö

- Lihas on jatkuvasti/pitkäkestoisesti jännityksessä => lihas ei rentoudu välillä, verenkierto ja aineenvaihdunta vaikeutuu. Ravintoaineiden ja hapensaanti estyy, kuona-aineet kerääntyvät lihakseen (maitohappo).
- Pidetään yllä asentoa tai pitkään jatkuva pieni liike ("hiiri-käsi")

- Staattisen lihastyön haitat

- Lihaksen aineenvaihdunta häiriintyy
- Lihakset väsyvät nopeasti
- Lihakset tuntuvat kipeiltä ja kovilta
- Lihas särkee sekä levossa että työssä
- Lihastunto voi heiketä

Luonnollisuus liikkeessä

- Pystyasento ihmisen perusasento
- Painopiste on keskellä ihmistä takaa ja sivusta katsottuna => vaatii vähiten lihastyötä
- Nivelet kuormittuvat tasaisesti ja kestävät parhaiten
- Mitä lähempänä työskentelyasento on perusasentoa, sitä paremmin elimistö jaksaa

- Hyvä perusasento

- Paino on tasaisesti molemmilla jaloilla
- Polvet hieman koukussa
- Selkä on suorana (lantion asento)
- Hartiat ovat alhaalla (ei jännitystä, lapatuki)
- Käsivarret ovat rennosti vartalon lähellä ja ranteet suorina
- Pää on keskiasennossa (leuka alhaalla, pää ei työnny eteen, taakse tai alas)

- Luonnolliset hyvältä tuntuvat liikkeet ovat hyväksi => elimistö pystyy huolehtimaan "itse" nivelten, lihasten ja verenkierron hyvinvoinnista, jos sitä vaan liikutetaan monipuolisesti

- Luonnollisuus katoaa ja liike muuttuu haitalliseksi, jos:
 - Liike toistuu samanlaisena useasti
 - Liikettä joudutaan pitämään yllä pitkään
 - Liike vaatii suurta voimankäyttöä
 - Liike on äkillinen tai repäisevä

Tauot työn aikana

- Liikuntaelimistö voi paremmin, kun poistetaan tai lyhennetään haitallisesti kuormittavia työjaksoja
- Taukoja täytyy pitää omatoimisesti heti kun työasento alkaa kuormittamaan yksipuolisesti
- Muista myös aika ajoin tarkistaa työasentosi

- Hyviä elpymiskeinoja ovat:
- Lepo, venyttely, verryttely, pieni voimistelu, kahvitauko, jutustelu
 - Vie ruumis ja mieli hetkeksi pois työstä ja tauon jälkeen jaksat paremmin 😊
- Istumatyö => kävele tauolla ja venyttele
- Seisomatyö => istu selkänöjälliseen tuoliin
- Tarkkuustyö => rentoutuminen, ajatusten vaihtuminen

Lähteet

- Cedercreutz, G. & Hanhinen, H. 2005. Niska, selkä ja työ. Työterveyslaitos.

Palaute ja yhteenveto

Palaute päivän tapahtumista käydään keskustellen, kysymällä opiskelijoilta: Miltä päivä tuntui? Mitä kysymyksiä sinulle heräsi? Palautteen pohjalta voidaan muokata seuraavan tapahtuman sisältöä. Lisäksi kerrotaan seuraavan tapahtuman ohjelma ja siihen valmistautuminen.

Toisen päivän aineisto

Seuraavaksi esitellään toisen liikuntapäivän ohjausmateriaali taulukon 4 mukaisesti.

Päivän sisältö ja tavoitteet

Päivä aloitetaan keskustelemalla edellisen liikuntatapahtuman herättämistä ajatuksista ja samalla kerrataan keskeiset asiasisällöt. Tämän jälkeen esitellään toisen liikuntapäivän sisältö ja tavoitteet.

Päivä 2

- Päivän aloitus ja sisältö; ohjaajan esitys
- Liikunnan vaikutukset sairauksien ehkäisyssä; ohjaajan esitys
- Terveysliikunnan hyödyt; ohjaajan esitys
- Terveysliikunta; ohjattua ryhmäliikuntaa

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea

4

Päivä 2

- Tavoitteena on, että
 - motivoidutaan liikunnasta
 - tiedetään liikunnan vaikutuksista
 - harjoitellaan liikuntaa

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea

5

Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä

Ohjaaja pitää PowerPoint - esityksen aiheesta ”Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä”. Esityksen aikana opiskelijat saavat ottaa kantaa ja keskustella asioista.



NOPS – hanke 2010-2012

Liikunta kansansairauksien ehkäisijänä

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laurea
Terveystieteiden osasto
Jonna Anttonen, Pääsihteeri

1

Liikunnalla voit ehkäistä sairauksia

- Lihavuus
- Aivot
- Osteoporoosi
- Nivelrikko
- Niskahartia-seutu
- Selkä
- Astma
- Mielen terveys

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laurea

2

Lihavuus

- Liikkuminen ehkäisee ylipainon vähittäistä kehittymistä
- Painonpudotuksen tukena (myös ruokavalio)
- Vatsaontelon sisäisen rasvan käyttöönotto
- Lihasmassan säilyttäminen

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laurea

3

Aivojen toiminnan häiriöt

- Aivot toimintojen säilyminen ikääntyessä
- Aivohalvauksen riski pienenee
- Motoriikka, aistit

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laurea

4

Osteoporoosi

- Liikunta ensisijainen keino ehkäistä ikääntymiseen liittyvää luuston haurastumista sekä kaatumisen ja haurastumisen yhteisvaikutuksia (murtumia)
- Lihasvoima, lihashallinta, tasapaino, koordinaatio => kaatumisen ehkäisy

Nivelrikko

- Liikunta epäsuora vaikuttaja => ehkäisee ylipainoa, joka lisää nivelrikon vaaraa
- Jatkuva nivelten ylikuormitus ja vammautuminen lisää riskiä
- Liikunta auttaa pitämään nivelet kunnossa (venyttely, lihastuki)

Niskahartiavaivat

- Vaivojen synnä yleisimmin äkillinen tai hitaasti kehittynyt lihasten ylikuormitus
- Lihakset pitkäaikaisesti supistuneena, aineenvaihduntahäiriö, tulehdukset
- Niskahartia lihasten kestävyys, voima ja rentoutus ehkäisee vaivoja

Selkä

- Liikunta auttaa säilyttämään selän liikkuvuutta, edistää selän suorituskykyä ja ehkäisee tilapäisten selkävaivojen syntyä
- Fyysisessä työssä tärkeää ergonomiset työskentely asennot

Astma

- Suurin osa astmaa sairastavista voi harrastaa tavanomaista liikuntaa
- Tärkeää astman hoitotasapaino

Mielenterveys

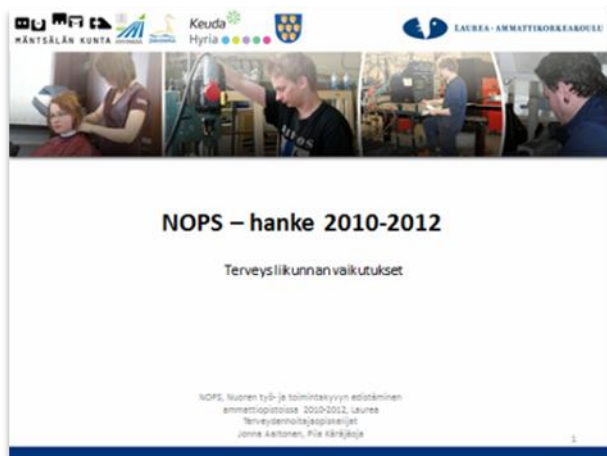
- Liikunta osa lievän masennuksen hoitoa
- Yksittäinen liikuntakerta vähentää masentuneisuutta
- Saattaa lieventää ahdistusta lyhytaikaisesti
- Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ihmisten kanssa => hyvä mieli 😊

Lähteet

- Aura, S. & Sahi, T. (toim.) 2006.
Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki:
Edita.
- Fogelholm, M. & Vuori I. (toim.) 2005.
Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus

Liikuntatunti sekä terveystiikunnan vaikutukset

Liikuntatunnin alussa ohjaaja kertoo lyhyesti aiheesta ”Terveystiikunnan vaikutukset” PowerPoint -esityksen avulla. Ohjaaja motivoi opiskelijoita ottamaan itsestään kaiken irti liikuntatunnilla.



MÄNTSÄLÄN KUNTA Keuda Hyria LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

NOPS – hanke 2010-2012

Terveystiikunnan vaikutukset

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea
Terveystiikuntasuositukset
Jonna Kantonen, Pii Kärkkäinen

1

- Aerobisen liikunnan vaikutukset :
 - syke nousee
 - alkaa hikoilemaan
 - kuluttaa energiaa
 - aineen vaihdunta vilkastuu
 - ylläpitää normaalipainoa
 - ylläpitää luun tiheyttä ja vahvistaa tukikudoksia
 - lisää insuliiniherkkyyttä
 - laskee verenpainetta
 - alentaa huonoa kolesterolia, nostaa hyvää kolesterolia veressä
 - hengitys ja verenkiertoelimistö vahvistuu

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea

2

- Lihaskuntoharjoitteet
 - Auttaa ylläpitämään ja lisäämään lihasmassaa
 - Voima, kestävyys, nopeus, notkeus
- Venytykset
 - Lisäävät liikkuvuutta
 - Auttaa lihaksia palautumaan liikuntasuorituksesta

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea

3

- Ota itsestäsi ja tästä kokemuksesta kaikki irti, sillä tätä voit tehdä vaikka päivittäin omassa kodissasi!

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea

4

Lähteet

- Iivanainen, A., Jauhiainen M. & Pikkarainen, P. 2007. Sairauksien hoitaminen terveyttä edistäen. Keuruu: Tammi.

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattilistoissa 2010-2012, Laurea

5

Liikuntatunti: terveysliikuntaa

Ryhmäliikunnan avulla nuoret saavat kokemuksen rasittavasta terveysliikunnasta, joka sisältää verenkierto- ja hengityselimistöä rasittavan osion, lihaskunto-osuuden sekä venyttelyt. Ryhmäliikunta on aerobicityyppinen kuntojumppa, joka kestää 1 h 30 min. Taustamusiikiksi valitaan aerobicitunnille sopivaa musiikkia.

Taulukko 5. Kuntojumpan osa-alueet

Kuntojumpan osa-alueet	Aika
lämmittely	10 min
kuntoiluosio	25 min
raskasosio	5 min
jäähdyttely	5 min
lihaskunto	25 min
venyttelyt	20 min
Yhteensä	1,5 h

Lämmittely

Lämmittelyosion aikana opetellaan sarjan liikkeitä hidastempoisen musiikin tahdissa. Lämmittelyosio kestää 10 minuuttia.

Oikea jalka astuu oikealle sivulle, vasen seuraa perässä. Vasen astuu vasemmalle, oikea seuraa perässä. Käsien liikkeet myötäilevät eteen ja taakse.



Kuva 13 Sivuaskel

Painon siirrossa seistään leveässä haara-asennossa, josta paino siirtyy erityisesti reisilihasten avulla oikealle jalalle vartalon kiertyessä mukana. Painon siirtyessä oikealla jalalle, vasen käsi kurkottaa oikealle ja vartalo kiertyy mukana.



Kuva 14 Painonsiirto

V-askel alkaa perusasennosta, jossa seistään suorassa ja jalat on vierekkäin. Tehtäessä V-askel oikealle, oikea jalka aloittaa astumalla eteen oikeaan kulmaan, jonka jälkeen vasen jalka astuu eteen vasempaan kulmaan, jonka jälkeen oikeajohteisesti palataan perusasentoon. V-askel tehdään hieman kyykkyasennossa, jolloin reisilihakset tulevat käyttöön.



Kuva 15 V-askel oikeapuoli

V-askel tehdään vasen johteisesti. Vasen jalka astuu eteen vasempaan kulmaan, jonka jälkeen oikea jalka astuu eteen oikeaan kulmaan. Vasen johteisesti palataan perusasentoon.



Kuva 16 V-askel vasenpuoli

Haaraperushyppy. Muista ponnistaa niin korkealle kuin pääset.



Kuva 17 X-hyppy

Z-hyyt alkavat perusasennosta, jossa molemmat jalat ovat vierekkäin. Ensin oikea jalka käytetään sivulla ja palautetaan perusasentoon, sitten vasen jalka käytetään vasemmalla ja palautetaan perusasentoon. Oikean jalan käydessä sivulla, oikea käsi kurottaa vasemmalle ja vartalo kääntyy vasemmalle. Vasemman jalan vuorolla on päinvastoin.



Kuva 18 Z-hyyt

Ponnistushyytyillä ponnistetaan vuoroin oikealle ja vasemmalla korkealle liikkuen aina eteenpäin. Jokaisella ponnistuksella taputetaan kädet yhteen kuin lisää vauhtia antamaan.



Kuva 19 Ponnistushyyt eteen

Hypätään vuoroin oikealla ja vasemmalla korkealle ylöspäin ja taakse. Kädet rytmittivät liikettä, vuoroin nousi oikea ja vuoroin vasenkäsi. Kun oikea jalka ponnistaa ylös, vasen nousee ja oikea käsi nousee.



Kuva 20 Ponnistushyyt taakse

Kuntoilu

Kuntoiluosiossa sarjanliikkeitä käydään läpi reippaan musiikin tahdissa. Osio kestää 25 minuuttia.

Sarja:

1. Sivuaskel 8x
2. Painonsiirto 8x
3. V-askel oikea 4x
4. V-askel vasen 4x
5. X-hyppy 8x
6. Z-hyppy 8x
7. X-hyppy 8x
8. Z-hyppy 8x
9. Ponnistushyppy eteen 4x
10. Ponnistushyppy taakse 4x
11. Ponnistushyppy eteen 4x
12. Ponnistushyppy taakse 4x

Raskas liikunta

Raskaassa liikuntaosiossa sarjan liikkeitä käydään läpi erittäin nopeatempoisen musiikin tahdissa. Raskasosio kestää 5 minuuttia.

Sarja:

Hypitään x-hyppyjä 1 min. Tehdään sarjaa, erittäin nopean musiikin tahdissa. Toistetaan x-hyppyjen hyppiminen 1min.

Jäädyyttely

Jäädyyttely osiossa tehdään sarjaa muutaman kerran hitaan musiikin tahdissa.

Lopuksi hengitellään, vedetään keuhkot täyteen ilmaa muutaman kerran ja puhalletaan ulos, annetaan sykkeen tasaantua.

Lihaskunto

Lihaskuntoharjoitukset tehdään kehon omalla painolla. Harjoiteltavat lihakset ovat reisilihakset, pakaralihakset, selkälihakset, käsivarsien lihakset, rintalihakset ja vatsalihakset. Omalla keholla saa hyvän vastuksen liikkeisiin, eikä lihaskunnon harjoittamiseen vaadita muuta kuin vähän tilaa.

Jalkaliikkeet

Aloita liike seisomalla hyvässä perusasennossa ja laskeudu siitä kyykkyyn. 90 asteen kulma jaloissa riittää. Nouse kyykystä perusasentoon.



Kuva 21 Kyykyn alkuasento



Kuva 22 Kyykyn loppuasento

Ota leveä haara-asento. Haara-asento on riittävän leveä, kun kyykkyy mennessä polvet eivät mene varpaanpäiden yli. Pyri pitämään selkä koko liikkeen ajan melko suorana ja pidä keskivartalon lihakset jännittyneinä, jotta liike on hallittu. Laskeudu alas ja nouse ylös.



Kuva 23 Ankkakyykyn alkuasento



Kuva 24 Ankkakyykyn loppuasento

Ota kuvan osoittama alkuasento, toinen jalka edessä toinen takana. Laskeudu suoraan alas ja nouse suoraan ylös. Pidä selkäsuorana koko liikkeen ajan. Vaihda sarjojen välissä jalkojen paikat toisinpäin.



Kuva 25 Askelkyykyn alkuasento



Kuva 26 Askelkyykyn loppuasento

Selkälihasliikkeet

Asetu päinmakuulle ja ojenna kädet suorana eteen. Nosta ylävartaloa ja kurota käsillä eteenpäin. Pysy yläasennossa vähän aikaa ja palaa alkuasentoon.



Kuva 27 Selkäliike 1 alkuasento



Kuva 28 Selkäliike 1 loppuasento

Asetu päinmakuulle ja laita kädet sivuille koukkuun sormen päät ohimoiden kohdalla. Nosta ylävartaloa samalla kiertäen katsetta sivulle ikään kuin kurkistaisit kainalon alta. Tee liike molemmille puolille.



Kuva 29 Selkäliike 2 alkuasento



Kuva 30 Selkäliike 2 loppuasento

Asetu päinmakuulle ja ojenna kädet suorana eteen. Nosta ylä- ja alavartaloa maasta, vedä samanaikaisesti kädet ja jalat koukkuun, pidä hetki ja palaa alkuasentoon.



Kuva 31 Selkäliike 3 alkuasento



Kuva 32 Selkäliike 3 loppuasento

Vatsalihasliikkeet

Ota kuvan osoittama alkuasentoa. Pidä kädet suorana edessä, nosta ylävartaloa ja kurota käsillä eteenpäin. Pidä liike yläasennossa 1-3 sekuntia ja laskeudu alkuasentoon.



Kuva 33 Vatsarutistus alkuasento



Kuva 34 Vatsarutistus 1 loppuasento

Ota kuvan osoittama alkuasentoa. Kurota toisella kädellä ristikkäisen jalan nilkkaa kohti ja palaa alkuasentoon. Tee liike vuorotellen molemmille puolille.



Kuva 35 Vatsarutistus 2 alkuasento



Kuva 36 Vatsarutistus 2 loppuasento

Ota kuvan osoittama alkuasento. Laske jalkoja vuorotellen suorana alas kohti lattiaa. Liikkeessä on tärkeää pitää keskivartalon lihakset jännityksessä, ettei selkä pääse notkolle.



Kuva 37 Vatsarutistus 3 alkuasento



Kuva 38 Vatsarutistus 3 loppuasento

Ylävartalonliikkeet

Ota kuvan osoittama punnerruksen alkuasento. Laskeudu käsiä koukistamalla ala-asentoon. Muista liikkeen aikana hallita koko keho.



Kuva 39 Punnerruksen alkuasento



Kuva 40 Punnerruksen loppuasento

Venyttelyt

Venyttelyn aikana on hyvä pitää itsensä lämpöisenä esimerkiksi lisäämällä vaatetta. Samanaikaisesti voi huolehtia nesteytyksestä ottamalla vesipullon viereen. Venytykset tehdään aina omien tunteusten mukaan ja jokaisen liikkeen pitää tuntua siedettävältä. Jos liike tekee kipeää, venytä kevyemmin tai vaihda liikettä. Venytyksen kestoa voit vaihdella pitämällä venytysasentoa yllä 10 - 60 sekuntia.

Laita jalat suorina auki sivulle ja taivuta selkäsuorana eteenpäin. Tunnet venytyksen reiden lähentäjälihaksissa sekä selkälihaksissa.



Kuva 41 Selän ja jalkojen venytys

Laita jalat auki, pidä selkä suorana ja venytä kylki. Toinen käsi kurottaa viistosti kohti kattoa, toinen käsi antaa tukea. Tunnet venytyksen kyljessä sekä reiden lähentäjälihaksissa.



Kuva 42 Kyljen ja jalkojen venytys

Tässä asennossa tunnet venytyksen reiden etuosan lihaksissa. Hio asentoa itsellesi sopivaksi, jotta venytys tuntuu siedettävältä.



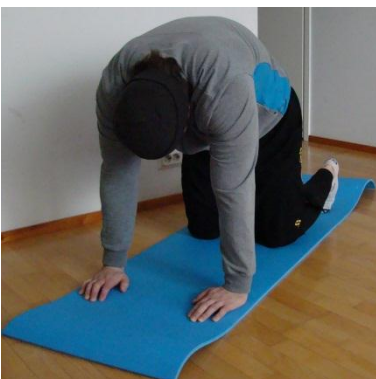
Kuva 43 Etureiden venytys

Istu kuvan osoittamalla tavalla. Ota kädellä kiinni ristikkäisen jalan jalkapohjasta, koukista jalkaa sopivasti ja laske leukaa rintaa kohti. Tunnet venytystä selässä lapaluun vieressä.



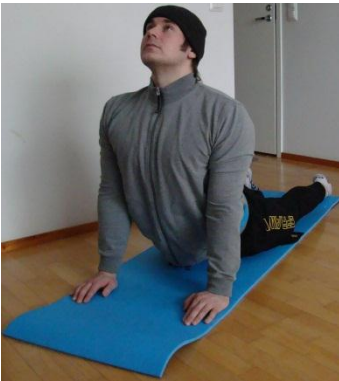
Kuva 44 Selän venytys

Ota konttausasento. Laske leukaa rintaa kohti ja pyöristä selkää. Tässä asennossa selän lihakset saavat liikkuvuutta ja venytystä.



Kuva 45 Selän pyöristys

Ota päinmakuu asento. Nosta ylävartalosi kyynärpäiden tai käsien (kuvassa) varaan ja kohota katse yläviistoon. Tunnet venytyksen vatsalihaksissa.



Kuva 46 Vatsalihasten venytys

Istu jalat suorana edessä, risti-istunnassa tai voit myös seistä. Nosta käsi suorana ylös ja taivuta koukkuun pään taakse. Toisella kädellä voit tehostaa venytystä. Tunnet venytyksen olkavarren ojentajalihaksissa.



Kuva 47 Olkavarren ojentajan venytys

Istu jalat suorana edessä, risti-istunnassa tai voit myös seistä. Tuo venytettävä käsi rintakehän eteen, paina hartiaa alas ja tue toisella kädellä. Tunnet venytyksen olkavarren lihaksissa.



Kuva 48 Olkavarren venytys

Istu jalat suorana edessä, risti-istunnassa tai voit myös seistä. Laske leuka rintaa kohti. Tarvittaessa voit tehostaa venytystä pitämällä käsiä kevyesti pään päällä. Tunnet venytyksen niskalihaksissa.



Kuva 49 Niskan venytys

Istu jalat suorana edessä, risti-istunnassa tai voit myös seistä. Taivuta pää suorana sivulle. Tarvittaessa voit tehostaa venytystä laskemalle käden kevyesti pään päälle. Tunnet venytyksen hartiassa ja kaulan sivulla.



Kuva 50 Hartioiden ja kaulalihasten venytys

Kolmannen päivän aineisto

Päivän aloitus ja sisältö

Päivä aloitetaan kertaamalla asiasisältö ja tavoitteet, jotka voi näyttää PowerPoint - esityksestä.

Päivä 3

- Päivän aloitus ja sisältö; ohjaajan esitys
- Kertaus; parityöskentelyä
- Ukk-instituutin terveystuotteen esitys; ohjaajan esitys
- Oman liikuntakäyttäytymisen arvioiminen liikuntapiirakan avulla; pari- ja itsenäinen työskentely, henkilökohtainen ohjaus
- Rentoutuminen; ohjaajan esitys, hengitysharjoitukset, rentoutusharjoitus
- Arviointi; Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen - kyselylomake

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laune

Päivä 3

- Tavoitteena on, että
 - tiedämme liikuntasuosituksia
 - osaamme arvioida liikuntatottumuksiamme
 - ymmärrämme rentoutumisen merkityksen

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laune

Kertaus

Viimeisenä päivänä kerrataan aiemmin opittuja asioita. Kertaus tehdään parityöskentelynä. Parit pohtivat seuraavia kysymyksiä keskustellen:

- ❖ Miten työkykyä voi edistää?
- ❖ Miten liikunta vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen?
- ❖ Mikä merkitys taukoliikunnalla on työkykyä kannalta?
- ❖ Millaisia vaikutuksia liikunnalla on?

Keskusteluun käytetään aikaa 5-10 minuuttia, jonka jälkeen jokainen pari esittelee keskustelunsa sisällön.

Ukk-instituutin terveystuokasuosituks

Ohjaaja esittelee liikuntasuosituks PowerPoi -esityksellä, jonka jälkeen opiskelijat arvioivat omaa liikuntakäyttämistään.



MAÄNTSÄLÄN KUNTA, Keuda Hyria, LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU

NOPS – hanke 2010-2012

Ukk-instituutin terveystuokasuosituks

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiojotolissa 2010-2012, Laurea
Terveystuokasuosituks
Jonne Aaltonen, Riia Kärryölä

1

Liikuntasuosituks

- Kun halutaan edistää kestävyyskuntoa, viikossa tulee liikkua
 - Reippaasti 2h 30min
 - Rasittavasti 1h 15min
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa
 - 2 kertaa viikossa

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiojotolissa 2010-2012, Laurea

2

Kestävyyskuntoa

- Peruskunnon ja omien tavoitteiden pohjalta tehdään valinta, kuinka kuormittavaa ja millaista kestävyys liikuntaa harrastetaan
- Aloittelijalle riittää reipas liikunta vähintään 2h 30min viikossa
- Hyviä lajeja esim. kävely, pyöräily, työmatkaliikunta, sauvakävely tai raskaat pihatyt
- Heikkokuntoisen kuntoa kohenee reippaalla liikunnalla

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiojotolissa 2010-2012, Laurea

3

- Hyväkuntonen tarvitsee rasittavampaa liikuntaa
- Hyväkuntonen tarvitsee rasittavaa liikuntaa vähintään 1h 15min viikossa, jotta kunto kohoaisi
- Hyviä lajeja ovat mm. porraskävely, juoksu, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu, jääkiekko, jalkapallo sekä aerobicjumpat

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiojotolissa 2010-2012, Laurea

4

- Liikunta pitää jakaa vähintään kolmelle päivälle viikossa esim. ½ tuntia rasittavaa liikuntaa joka toinen päivä
 - Vaikutus työkykyyn!
- Jokaisen liikuntakerran pitää kestää vähintään 10 minuuttia (sydämen syke nousee, hikoiluttaa)
- Vähäinenkin säännöllinen liikunta on tyhjä parempi
- Terveystyöt lisääntyvät, jos liikkuu enemmän ja rasittavammin kuin minisuosituksissa suositellaan
 - Eli enemmän kuin 2h 30min tai 1h 15min

Kestävyyслиikunnan hyötyjä

- Kestävyyслиikunta
 - Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
 - Edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä
 - Parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa
 - Auttaa pitämään painon kurissa

Lihaskunto ja liikehallinta

- Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää harjoittelua tarvitaan vähintään 2 kertaa viikossa
- Suuria lihasryhmiä kehittäviä liikkeitä pitää olla 8-10
- Esim. kuntosalilla tai kotona voi tehdä 2 jalkaliikettä, 2 selkäliikettä, 2 käsiliikettä, 2 vatsaliikettä
- Toistoja tulee olla 8-12 kertaa/liike
- Hyviä lajeja mm. kuntosalilla, kotiharjoittelu

- Liikehallintaa ja tasapainoa edistää mm. tanssiminen, pallopelit, luistelu
- Venyttely lisää ja säilyttää notkeutta ja liikkuvuutta

Lähteet

- UKK – instituutti 2011. Liikuntapiirakka. Viitattu 4.1.2011.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Oman liikuntakäyttötymisen arvioiminen

Nuoret arvioivat omaa liikuntakäyttötymistään Ukk-instituutin liikuntapiirakan avulla. Arvioimista varten jokaiselle annetaan sekä tyhjä että täytetty liikuntapiirakka. Liikuntapiirakoita voi tulostaa Ukk-instituutin internet sivuilta: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

Liikuntapiirakan täyttäminen

Opiskelijat kirjaavat tavanomaisen viikkonsa säännöllisesti toteutuvat liikunta-muodot ja liikkumisen määrät tyhjään liikuntapiirakkaan, lohko kerrallaan. Sama liikuntamuoto voi kuulua useampaan kuin yhteen lohkoon, mutta se kirjataan liikuntapiirakkaan vain kerran. Täyttämisen jälkeen verrataan omaa liikuntapiirakkaa suositukset sisältävään liikuntapiirakkaan. Vertaamisen avulla pyritään havaitsemaan, onko liikuntaa tarpeen lisätä tai monipuolistaa. Ohjaaja neuvoo henkilökohtaisesti liikuntapiirakan täyttämässä sekä sen tulkitsemisessä. Opiskelija pohtii ohjaajan kanssa sitä, mitä muutettavaa liikuntatottumuksissa on. Tarvittaessa ohjaaja antaa vinkkejä liikunnan lisäämiseen tai monipuolistamiseen.

Rentoutuminen

PowerPoint-esitys sisältää parityöskentelyn, ohjaajan esityksen sekä hengitys- ja rentoutumisharjoitukset. Hengitys- ja rentoutumisharjoituksia varten tulee olla valittuna tila, jossa rentoutuminen on mahdollista. Lisäksi on hyvä olla makuualustat tai jumppamatot, joiden päällä rentoutuminen on mukavampaa.

Parityöskentely

Nuoret pohtivat pareittain vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten voi rentoutua? Mitä hyötyä rentoutumisesta on? Pohdintaan käytetään aikaa noin 5 minuuttia ja sen jälkeen jokainen pari kertoo vastauksensa kysymyksiin.

Ohjaajan esitys

Ohjaaja kertoo rentoutumisen hyödyistä ja vaiheista diaesityksen avulla.

Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoitusten avulla opitaan tiedostamaan omaa hengitystä. Keskittymällä hengittämiseen pystytään kehoa rentouttamaan. Esitettyjen harjoitusten avulla voi opetella ns. palleahengitystä, joka on täydellisempi tapa hengittää ja se myös auttaa rentoutumisessa.

Rentoutumisharjoitus

Harjoituksen avulla voidaan opetella tiedostamaan, milloin oma keho on jännittynyt ja milloin rentoutunut. Ohjaaja toimii harjoituksen puhujana eli kertoo ryhmälle mitä kohtaa kehossa kulloinkin jännitetään ja rentoutetaan. Harjoituksen taustamusiikiksi voi ottaa rentoutumiseen sopivaa musiikkia.



NOPS – hanke 2010-2012

Rentoutuminen

NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012, Laurea
Terveystieteiden osasto
Jonna Aaltonen, Pääkärjäksi

- Esityksen sisältö
 - Paritehtävä
 - Rentoutumisen hyödyt
 - Rentoutumisen vaiheita
 - Hengitysharjoituksia
 - Rentoutumisharjoitus

- Pohdi parin kanssa seuraavia kysymyksiä:
 - Miten voi rentoutua?
 - Mitä hyötyä rentoutumisesta on?

Rentoutumisen hyötyjä

- Rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista, rentouttaa lihaksia ja edistää hermotusta
- Rentouttaminen auttaa keskittymään ja avaa väylän oman minän ja kehon paremmalle ymmärtämiselle
- Rentoutumishetki antaa luvan levätä ja kerätä uusia voimia

- Onnistunut rentoutumishetki edellyttää oikeaa asennetta ja uskoa rentoutumisen etuihin
- Etukäteen voi myös miettiä millainen tila ja valaistus olisivat hyviä
- Aluksi tavoitteena voi olla pelkästään silmien kiinni pitäminen hetken aikaa

Rentoutumisen vaiheita

- 1) Tavoitteena on pysyä paikallaan, hiljaa ja silmät
- 2) Tavoitteena aistia oma minä ja keho sekä kuunnella ja tuntea sen rentoutta
- 3) Tavoitteena ottaa hengitys avuksi rentouden saavuttamiseksi
- 4) Syventää omia rentoutumistaitoja

- Rentoutumista täytyy opetella eikä joka kerta välttämättä onnistu yhtä hyvin
- Takapakeista ei kannata välittää vaan antaa itselle aikaa kehittyä ja oppia

Hengitysharjoitukset

- Kuinka hengität?
- Harjoitus 1
 - Makaa selälläsi lattialla.
 - Pane toinen käsi rintalastan, toinen vatsan päälle.
 - Sulje silmäsi ja tarkkaile rintakehän ja vatsan liikkeitä kun hengität sisään ja ulos.
 - Jos vatsasi liikkuu ylös-alas hengityksen tahdissa, hengität palleahengitystä. Jos vain rintakehäsi liikkuu, harjoittele palleahengitystä seuraavilla harjoituksilla.

- Harjoitus 2
 - Makaa vatsallasi lattialla.
 - Nosta ylävartalosi kyynärpäiden varaan.
 - Hengitä normaalisti. Tämä asento lukitsee rintakehäsi, jolloin vatsa alkaa itsestään liikkua ylös-alas.

- Harjoitus 3
 - Makaa selälläsi.
 - Aseta molemmat kädet vatsasi päälle
 - Sulje silmäsi ja kuvittele ilmapallo vatsasi paikalle.
 - Joka kerta kun hengität sisään, kuvittele ilmapallon täyttyvän.
 - Joka kerta kun hengität ulos, kuvittele ilmapallon tyhjenevän.

Rentoutusharjoitus

- Ota hyvä asento selällään maaten
- Hengitä rauhallisesti
- Käy läpi seuraavat liikkeet, jotka auttavat sinua aistimaan kehon jännittyneisyyttä ja rentoutta
- Tee liikkeet rauhassa ja päästä lihas rentoutumaan loppuun asti

Rentoutusharjoitus

- Kipristä varpaat/rentouta
- Jännitä reisilihas vetämällä nilkka koukkuun/rentouta
- Jännitä pakaralihas puristamalla pakarat yhteen/rentouta
- Jännitä vatsaa ja keskivartaloa/rentouta
- Purista sormet nyrkkiin/rentouta
- Vie kädet kohti kattoa ja venytä/rentouta
- Paina takaraivo alustaan/rentouta
- Jännitä kasvojen lihaksia puristamalla silmät tiukasti kiinni, otsa ryppyyn ja suu kiinni/rentouta

Rentoutusharjoitus

- Liikkeiden jälkeen hengittele rauhallisesti muutama minuutti
- Kun tuntuu sopivalta, avaa silmät ja nauti rentoutuneesta olosta

Lähteet

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita.
- Vainio, A. 2009. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00106&p_haku=rentoutuminen Viitattu 31.7.2010
- Aktiivinen rentoutusharjoitus. 2007. Diabetesliitto, Sydänliitto, Kela. <http://www.sydanliitto.fi/kuntoutumiskurssit> Viitattu 31.7.2010

Arviointi ja liikuntatapahtuman päättäminen

Liikuntatapahtumaa voi arvioida Ammattiopistossa opiskelevan nuoren terveysosaaminen - kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen avulla kartoitetaan nuorten tietoja liikunnasta ja työkyvystä, nuoren terveystaitoja sekä motivaatiota ja terveystapahtuman toimivuutta. Liikuntatapahtuma päättyy, kun nuoret ovat palauttaneet kyselylomakkeet. Lopuksi annetaan koko ryhmälle suullista, positiivista palautetta liikuntatapahtumasta ja heidän osallistumisestaan.

Liikuntatapahtuman arviointilomake

Seuraava kyselylomake on tarkoitettu sinun terveysosaamisen arvioimiseen heti liikuntatapahtuman jälkeen. Vastaa kysymyksiin ohjeiden mukaan.

Terveystiedot

5. Seuraavat väittämät käsittelevät liikuntaan ja työkykyyn liittyviä tietojasi. Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Arviointiasteikko on 1 = oikein, 2 = väärin, 3 = en tiedä.

Tiedot työkyvystä ja liikunnasta	1	2	3
a. Rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista			
b. Liikuntaa harrastamattomalla on eniten sairauspäiviä vuodessa			
c. Liikunnan puute on yleisin terveyttä vaarantava tekijä, johon voi itse vaikuttaa			
d. Fyysisen työn tekeminen korvaa liikunnan tarpeen vapaa-ajalla			
e. Tuki- ja liikuntaelimestön kuormittumista voidaan ehkäistä harrastamalla säännöllistä taukoliikuntaa			
f. Liikunnalla ei voida ehkäistä ylipainon vähittäistä kertymistä			

6. Seuraavat väittämät käsittelevät liikuntaan liittyvää tietojasi. Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Arviointiasteikko on 1 = oikein, 2 = väärin, 3 = en tiedä

Tiedot liikunnasta	1	2	3
a. Ketteryys ja koordinaatio heikkenevät ilman monipuolista liikuntaa			
b. Venyttely lisää lihasten massaa, voimaa ja tehoa			
c. Kestävyysliikunta vahvistaa hengitys ja verenkiertoelimestöä			
d. Liikunta suositusten mukaan kestävyysliikuntaa tulee harrastaa reippaasti vähintään 2h 30min viikossa			
e. Kohtuullisesti rasittava liikunta ei riitä tuottamaan terveyshyötyjä			
f. Liikunta suositusten mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee harrastaa ainakin 2 kertaa viikossa			

Terveystaidot

7. Vastaa seuraaviin terveystaitoja koskeviin väitteisiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 Täysin samaa mieltä, 2 Samaa mieltä, 3 Eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Taidot huolehtia terveydestä	1	2	3	4	5
a."Terveystapahtuma lisäsi taitojani ja valmiuksiani huolehtia terveydestäni"					
b."Tapahtuma sai minut ajattelemaan tekemiäni terveysvalintojani"					
c."Uskon, että osaan soveltaa tapahtuman asiasisältöä arkipäivän tilanteissa"					
d."Pystyn ratkaisemaan erilaisia terveysvalintoihin liittyviä ongelmatilanteita (esim. tulla töihin pyörällä auton sijasta tai valitsen hissin sijasta rappusissa kävelyn) tapahtuman sisällön avulla"					

Oman terveyden edistämiseen liittyvä kiinnostuminen

8. Vastaa seuraaviin motivaatiota hoitaa itseään koskeviin väitteisiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 Täysin samaa mieltä, 2 Samaa mieltä, 3 Eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Terveyden edistämiseen liittyvä kiinnostuminen	1	2	3	4	5
a."Tapahtuman aiheet kiinnostavat minua."					
b."Tapahtumassa käsitellyt asiat ovat tärkeitä terveyteni edistämiseksi"					
c." Suhtaudun myönteisesti tapahtuman aiheeseen."					
d." Haluaisin aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen".					

Terveystapahtuman toimivuus

5. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat terveystapahtuman **tiedon laatua**. Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 Täysin samaa mieltä, 2 Melko samaa mieltä, 3 Melko eri mieltä, 4 Täysin eri mieltä, 5 En osaa sanoa

Tiedon laatu	1	2	3	4	5
a. Tieto oli ymmärrettävää					
b. Tieto oli ajantasaista					
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin					
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa					
e. Tieto oli oikeaa					

6. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat tapahtuman **työmenetelmiä**.

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat:

Työmenetelmät	1	2	3	4	5
a. Tapahtuma oli kannustava					
b. Sain osallistua haluamallani tavalla					
c. Tapahtuma antoi uusia ajatuksia oman terveyteni edistämiseen					
d. Tapahtuman vetäjät olivat uskottavia					
e. Tapahtuman vetäjien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani					

Taustatiedot

Seuraavaksi kysytään muutamia tietojasi, joita tarvitaan tämän kyselyn yhteenvedossa. Valitse sopivin vaihtoehto.

7. Minkä ikäinen olet tällä hetkellä?

- 1 16- vuotta
- 2 17 -vuotta
- 3 18- vuotta
- 4 19 - vuotta tai yli

8. Sukupuoli

- 3 mies
- 4 nainen

10. Perustutkinto

- 1 Autoalan perustutkinto
- 2 Hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinto
- 3 Puualan perustutkinto
- 4 Tekstiili- ja vaatetusalan perustutkinto
- 5 Audiovisuaalisen viestinnän perustutkinto
- 6 Puutarhatalouden perustutkinto
- 7 Muu, mikä?_____

10. Terveystapahtuma tapahtui

- 1 Oman luokan opiskelijoiden kanssa_____
- 2 Muiden opiston opiskelijoiden kanssa_____

Kiitos vastauksistasi ☺

Lähdeaineisto

Aura, S. & Sahi, T. (toim.) 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Aktiivinen rentoutusharjoitus. 2007. Diabetesliitto, Sydänliitto, Kela. Viitattu 31.7.2010
<http://www.sydanliitto.fi/kuntoutumiskurssit>

Aaltonen, M. 2006. Puutarha ja työturvallisuus. Työturvallisuuskeskus. PunaMusta. Iisalmi.

Cedercreutz, G. & Hanhinen, H. 2005. Niska, selkä ja työ. Työterveyslaitos.

Fogelholm, M. & Vuori I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus

Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä - terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J & Koskinen, S. 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 –tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Hakapaino.

Iivanainen, A., Jauhiainen M. & Pikkarainen, P. 2007. Sairauksien hoitaminen terveyttä edistäen. Keuruu: Tammi.

Kalaja, S., Länsikallio R., Porevirta, J & Tanhuanpää, S. 2004. Lukionterveystieto. Ote. Terveystiedon perusteet. Keuruu: Otava.

UKK – instituutti 2011. Liikuntapiirakka. Viitattu 4.1.2011. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Vainio, A. 2009. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Terveyskirjasto. Viitattu 31.7.2010
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00106&p_haku=rentoutuminen