

Marketta Koivukangas ja Merja Tiermas

TALVEN MYSTEERIÄ JA PARKOURIA

Kuudesluokkalaisten talviohjelmapäivän suunnittelu Nuorisokeskus Oivankiin

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijät Marketta Koivukangas ja Merja Tiermas	
Työn nimi TALVEN MYSTEERIÄ JA PARKOURIA Kuudesluokkalaisten talviohjelmanpäivän suunnittelu Nuorisokeskus Oivankiin	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja Liisa Paavola
	Toimeksiantaja Nuorisokeskus Oivanki / Kuusamon kaupunki
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 69 + 10
<p>Millainen talviohjelmanpäivän sisältö saa 12-vuotiaan nuoren innostumaan? Tähän etsimme vastauksia, kun suunnittelimme opinnäytetyönämme talviohjelmanpäivää Kuusamossa sijaitsevalle Nuorisokeskus Oivangille.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella talviohjelmanpäivä kuudesluokkalaisille, joka sisältää neljä erilaista tunnin mittaista toiminnallista pistettä. Toimeksiantajana oli Nuorisokeskus Oivanki, joka uuden talviohjelmanpäivän myötä saisi lisää tunnettavuutta ja houkuttelevuutta markkinoilla ja joka siten toisi uusia leirikouluilaisia ja lapsiryhmiä asiakaskuntaan. Halusimme tuoda nykypäivän nuorille perinteisiä ulkoiluleikkejä tutuiksi yhdistäen leikkeihin jotain uutta. Uusien talviohjelmien kautta nuoret saivat uusia kokemuksia ja elämyksiä, joissa ei etsitä parasta tai voittajaa.</p> <p>Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi. Ohjelmanpäivän suunnittelun pohjaksi teimme kyselytutkimuksen kuudesluokkalaisille kahteen Oululaiseen ja kahteen eteläsuomalaiseen kouluun. Vastauksia saimme 84, joihin perustuen suunnittelimme toimintapisteet. Suunnittelun aikana keskustelimme liikunnan alan asiantuntijoiden kanssa pisteiden toimivuudesta ja saimme samalla hyviä ideoita niiden kehittämiseen. Otimme huomioon Oivangin tarjoamat puitteet ja sen, mitä siellä oli jo tarjolla. Toimintapisteitä emme voineet vielä testata, koska suunnittelu vaati enemmän aikaa kuin olimme arvioineet. Jokaiselle toimintapisteelle laadimme omat turvallisuussuunnitelmat, joissa olemme huomioineet nimenomaan talviolosuhteisiin liittyvät riskit.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi tuote, jossa on neljä erilaista tunnin mittaista toiminnallista pistettä, joista muodostuu kokonainen talviohjelmanpäivä. Grazy Games toimintapiste sisältää Pulkka- Sählyn, Keinu-Futiksen sekä Ice-Hoijakan. Toinen toimintapiste on Mystery Möhkäle ja kolmas Metsäsota. Neljäs toimintapiste Ritza Road sisältää Lumi-Parkourin ja Lumi-Sliden.</p> <p>Uskomme näiden ohjelmien innostavan ja motivoivan nuoria ulos talvileikkien pariin sekä lisäävän Nuorisokeskus Oivangin tunnettavuutta ja houkuttelevuutta. Toivomme näiden uusien talviohjelmien tukevan moniulotteisesti perheitä, työyhteisöjä ja kouluja. Näiden asioiden toteennäyttäminen ei tämän tutkimuksen aikana ollut mahdollista ja niinpä siinä onkin aihetta seuraavalle tutkimukselle.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	12-vuotias, leirikoulu, talviohjelma
Säilytyspaikka	X Verkkokirjasto Theseus X Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Authors Koivukangas Marketta and Tiermas Merja	
Title Winter Mystery and Parkour - Planning a winter activity day program for sixth-graders to Oivanki Youth Center	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Instructor Paavola Liisa
	Commissioned by The Youth Centre Oivanki/ Town of Kuusamo
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 69 + 10
<p>The Youth Centre in Oivanki is one of the ten national youth centers supervised by the Finnish Ministry of Education. The aim of this thesis was to plan a winter activity day program for twelve-year-old children.</p> <p>The purpose was to plan a winter activity day program for sixth-graders and include four different one-hour-long activities. The idea was put forward by Oivanki, and the new winter activity day program was expected to help create greater interest among a wider range of clients. We wanted to teach today's youth traditional outdoor games and also include some new activities. The new winter activity day program would provide young people an opportunity to experience activities where it is not important to win, or to be the best.</p> <p>This thesis was a product development process. A questionnaire was given to sixth-graders at two schools in Oulu and at two schools in the South of Finland. The activities were planned on the basis of the 84 answers received. During the planning phase the functionality of the activities was discussed with physical activity experts who gave ideas for further development of the activities. What Oivanki already had to offer was also considered. It was not possible to test the activities because the planning took longer than expected. Safety plans with precautions specific for winter conditions were drawn for each activity.</p> <p>This thesis resulted in a product which includes four different activities that form the winter day program. The first activity is called Grazy Games which includes Pulkka-Sähly (Sledge Floorball), Keinu-Futis (Swing Soccer) and Jää-Hoijakka (Ice Carousel Bar). The second is Mystery-Möhkäle (Mystery Block), and the third is Metsäsota (Forest War). The fourth is Ritza Road which includes Lumi-Parkour (Snow Parkour) and Lumi-Slide (Snow Slide).</p> <p>We believe that this program will inspire and motivate young people to take up outdoor winter games and also make Oivanki better-known and more inviting. The new winter activities will also support families, work communities and schools. However, it was not possible to verify these issues, which will be the subject of research in the future.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	12-year-old, camp school, winter program
Deposited at	X Electronic library Theseus X Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 KUUDES LUOKKALAINEN	5
2.1 Psyykkinen kehitys	6
2.2 Fyysinen kehitys	7
2.3 Sosiaalinen kehitys	9
2.4 Liikuntasuositukset	10
2.5 Opetussuunnitelma	13
3 NUORISOKESKUKSEN TALVINEN LEIRIKOULU	15
3.1 Suomen nuorisokeskukset	16
3.2 Nuorisokeskus Oivanki	16
3.3 Leirikoulu	17
3.4 Leirikoulun tavoitteet	18
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	20
5 TALVIOHJELMAPÄIVÄ - TUOTTEISTAMINEN	21
5.1 Talviohjelmapäivän suunnittelun lähtökohta	21
5.2 Kohdejoukon valinta	22
5.3 Aineiston hankkiminen	23
5.4 Asiakäsikirjoitus	23
5.5 Tuotantosuunnitelma	23
5.6 Tuotantokäsikirjoitus	24
6 KYSELYN TULOKSET – MIELIPITEET TALVILIIKUNNASTA	27
6.1 Vastaajien sukupuoli	28
6.2 Kolme mieluisinta ulkoilumuotoa	28
6.3 Liikkuminen ulkona yksin, kaverin kanssa tai isommassa ryhmässä	30
6.4 Mukavin ulkoilukokemus	31
6.5 Ikävin ulkoilukokemus	33
7 TALVIOHJELMAPÄIVÄN SISÄLTÖ – TUOTTEET	35
7.1 Grazy Games	35

7.1.1 Pulkkasähly	36
7.1.2 Keinu-Futis	38
7.1.3 Ice-Hoijakka	40
7.2 Mystery-Möhkäle	42
7.3 Metsäsota	44
7.4 Ritza Road	46
7.4.1 Ritza	47
7.4.2 Lumi-Parkour	49
7.4.3 Lumi-Slide	51
8 POHDINTA	53
8.1 Talviohjelmapäivän toimivuuden arviointi	53
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	56
8.3 Ammatillinen kehittyminen	61
8.4 Työelämäyhteistyö	63
LÄHTEET	65
LIITTEET	69

1 JOHDANTO

Millainen talviohjelmanpäivän sisältö saa 12-vuotiaan nuoren innostumaan? Miten saataisiin vanhat, hyvät pihaleikit päivitettyä tämän päivän nuorten tarpeisiin sopiviksi? Tähän etsimme vastauksia suunnitellessamme opinnäytetyönämme talviohjelmanpäivää Kuusamossa sijaitsevalle Nuorisokeskus Oivangille. Saamamme kyselyn tuloksiin pohjautuen, suunnittelemme talviohjelmanpäivän, joka tarjoaa nuorille uusia kokemuksia ja elämyksiä, ja jossa ei etsitä parasta tai voittajaa.

Säännöllisesti ja riittävässä määrin toteutettu fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energian kulutusta lepotasosta. Liikunnan tarkoituksena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai ainoastaan liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Luonto-, leikki- ja arkiliikunta ovat kuormituksetta kevyitä, monipuolisuus ja spontaanisuus ovat niiden vahvuuksia. Tavoitteena ei ole menestyminen tai voitto, vaan liikunnasta on aikaa nauttia. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21; Hyssälä & Saarela mukaan).

UKK:n instituutin terveystuotosten mukaan lasten tulisi liikkua normaalin kehityksen ja terveenä pysymisen näkökulmista noin 1,5 - 2 tuntia päivässä. Yli puolet tuosta määrästä saisi muodostua luonnollisena liikkumisena leikkien, koulumatkoina ja muina siirtymisinä paikasta toiseen. Vajaa puolet tuosta annoksesta tulisi sisältää liikunnallisia pelejä, leikkejä ja ohjattua urheiluseuratoimintaa. On huolestuttavaa, että yhä harvempi lapsi ylittää viikossa liikkumismäärällään edes terveystuotosten lähituntumaan. Valitettavasti myös liikunta-annos koostuu usein ainoastaan yhdestä lajista. Yksipuolinen laji voi johtaa pitkään jatkuessaan kasvavaan rasitus- ja loukkaantumisriskiin, ryhdin pettämiseen ja innon ja kehityksen taantumiseen. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 14.) Noin joka viides nuori on täysin passiivinen, terveytensä kannalta riittävästi liikkuu hieman alle puolet nuorista (Fogelholm & Vuori 2006, 159). Vähintään tunnin liikkuu enemmän kuin puolet 9 - 12-vuotiaista (Nupponen, H. 2010, 5 - 7). Nupposen (2010) artikkelista käy ilmi, että WHO:n (World Health Organisation) Euroopan maiden vertailussa vuosina 2005/2006 Suomen 11-vuotiaiden liikuntaaktiivisuus oli kolmanneksi yleisintä poikien 48 %:lla ja tyttöjen 37 %:lla, kun kriteerinä oli

keskiraskas tai raskas liikunta. Tärkeimmät kohderyhmät lasten ja nuorten liikunnan edistämässä ovat murrosikäiset, lihavat ja koulussa huonoimmin menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä (Fogelholm & Vuori 2006, 159).

Suomalaisten kyselytutkimusten mukaan kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan n. 12-vuotiaina. Eri tutkimusten mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuvien nuorten osuus on vaihdellut 20 ja 60 % välillä. Koululiikunta ei yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikunnan avulla ja liikuntaan. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 55.)

Kaikenlaisen fyysisen aktiivisuuden määrä on syksyllä ja talvella vähäisempää kuin keväällä ja kesällä (Fogelholm 2006, 160). Oma innostuksemme talveen ja ulkona liikkumiseen on syntynyt lapsuudessa asuessamme maalla suuren sisarusparven keskellä. Välineistöä oli niukasti, mutta intoa sitäkin enemmän ja mahdollisuuksia tarjoava maalaisympäristö innoitti sisarusparven välillä vaarallisiin leikkeihin. Talven tuiskut ja pakkaset harvoin haittasivat ulkona olemista. Haluaisimme tuoda nykypäivän nuorille luonnon ja perinteiset ulkoiluleikit tutuiksi Oivangin luonnonkauniissa maisemissa. Voimme vaihtaa nuorten kanssa tieto - taidon kokemuksiimme nojautuen ja samalla saamme kehittää toisiamme talviulkoiluun liittyvissä asioissa ja voimme päivittää tietomme tämän päivän ulkoilumuodoista.

Oivangissa sijaitsee yksi kymmenestä valtakunnallisista nuorisokeskuksista, joissa järjestetään leirikouluja. Oivangissa toimintaa on ollut jo yli 30 vuotta ja toimintaa on kaikkina vuodenaikoina. (Karjalainen 2007, 41.) Opinnäytetyön aiheita pohtiessamme työelämän edustajat toivat omia opinnäytetöiksi sopivia aiheita esille. Mielenkiinnon herätti nimenomaan talviohjelman päivän suunnittelu 12-vuotiaille. Olisiko meillä, jo oman nuoruutemme ohittaneilla mitään annettavaa tämän päivän tietotekniikkaan tottuneelle nuorelle? Tehtävässä riittää haastetta. Kesäohjelmien tarjontaa Oivangissa on runsaasti, mutta talviohjelmien sisältö kaipaa monipuolisuutta. Toimeksiantajamme Kuusamon kaupungin omistaman Nuorisokeskus Oivangin ohjelmistoon lisättyllä uudella houkuttelevalla talviohjelmalla pyritään saamaan uusia leirikoululaisia ja lapsiryhmiä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella kuudesluokkalaisten talviohjelmanpäivä Nuorisokeskus Oivangille. Ohjelmanpäivä sisältää neljä erilaista toiminnallista pistettä ja päivä toteutetaan Oivangin lähiympäristössä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tuote, jolla Nuorisokeskus Oivanki parantaa tunnettavuuttaan ja houkuttelevuuttaan markkinoilla. Toimeksiantaja ja opinnäytetyöntekijät hyötyvät saamalla uusia näkemyksiä, ideoita ja vinkkejä opinnäytetyön tekemisen aikana. Tämä opinnäytetyö syventää taitojamme suunnitella, organisoida ja toteuttaa nuorten ohjelmanpalveluita talviajankohtaan sopivaksi. Vahvistamme tietopohjaamme 12-vuotiaiden psyykkisestä ja fyysisestä kehityksestä ja opimme tehtäviä suunnitellessamme vuorovaikutus- ja ryhmäytymistaitojen kehittämistä. Lisäksi opimme asiakassuuntautuneesti ja työelämälähtöisesti suunnittelemaan palveluita ja ohjelmia, jotka tukisivat moniulotteisesti perheitä, työyhteisöjä ja kouluja.

2 KUUDES LUOKKALAINEN

Leikissä lapset kasvattavat ymmärrystään siitä, keitä he oikein ovat ja oppivat heitä ympäröivästä maailmasta. He kehittävät sanastoaan, vahvistavat ihmissuhteitaan ja kokevat yhdessä nauramisen parantavan voiman. Tutkimusten mukaan leikki vahvistaa pienten lasten aivojen kehittyviä hermoratoja ja vaikuttaa siten sekä emotionaaliseen, kognitiiviseen että fyysiseen kehitykseen. (Murphy 2010, 6.)

Lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden välillä olevat rajat ovat liukuvia ja yksilöllisiä. Tästä johtuen osa lasten ja aikuisten liikuntaa koskevista näkökohdista pätee myös nuoriin. Fyysinen kasvu ja kehitys saavuttavat nuoruuden aikana lakipisteensä kun taas psyykinen ja sosiaalinen kehitys saavuttavat tietyt perustasot. Nämä psyykkisen ja sosiaalisen perustasot ovat pohjana niiden kehittymiselle aikuisena. Kaikkien näiden osa-alueiden myönteistä kehitystä voidaan liikunnalla tukea. (Arvonen 2004, 61.) Lapsen liikunta tukee kasvua ja kehitystä sekä auttaa omaksumaan terveellisen elämäntavan (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 120).

Nykyisin lapsilla on paljon enemmän tavaraa leikeissään kuin ennen ja koskaan aikaisemmin ei ole ollut niin useita erilaisia tahoja, jotka huolehtivat lasten vapaa-ajasta ja heidän taiteellisista ja urheilullisista harrastuksistaan. Samalla kuitenkin, lapsilla ei ole koskaan ollut yhtä vähän mahdollisuuksia omaksua ympäristöään itsenäisesti kehollaan ja aisteillaan. Sosiaaliset ja ekologiset muutokset ympäristössä ovat johtaneet siihen, että yhä useammin kielletään lapsilta aktiivinen kanssakäyminen oman elinympäristönsä kanssa. Lapsen fyysisen ja motorisen kehityksen esteenä ovat nykyiset asumis- ja liikenneolosuhteet. (Zimmer 2001, 17.)

Nykypäivän lapsuudelle luonteenomaisia ovat katuleikkien väheneminen ja vastaavasti sisäleikkien lisääntyminen. Keinotekoiset leikkipaikat ovat korvanneet luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat. Nykyisille leikkipaikoille eivät lapset pääse useinkaan yksin ja siellä pitää olla aikuinen valvomassa leikkiä. Lapsen liikunnalliset leikit on irrotettu hänen arkipäivästä ja siirretty järjestäytyneeseen, laitostettuun urheiluun. Lasten lelut ovat useimmiten sellaisia, että ne sopivat vain ainoastaan tiettyihin tarkoituksiin ja täten antavat vain vähän mahdollisuutta muunteluun. (Zimmer 2001, 17.)

Murrosikäiset hyötyvät terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikkumisesta. Liikkumisen edistäminen tulee nähdä aikaisempaa paremmin osana terveyden edistämisen kokonaisuutta (Fogelholm & Paronen & Miettinen 2007, 15; Hyssälä & Saarela mukaan). Henkiselle hyvinvoinnille liikunnan merkitys perustuu liikunnasta saatuihin kokemuksiin, jotka vaihtelevat liikunnan laadun ja olosuhteiden, sekä myös oman koetun fyysisen pätevyyden mukaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetulla liikunnalla on fyysisten ja psyykkisten vaikutusten lisäksi myös merkitystä moraaliseen kehitykseen ja kasvuun sekä sosiaalisten taitojen oppimiselle. (Hurnasti 2006, 21.) Nuoren liikunta ehkäisee myöhemmin kehittyviä kansansairauksia sekä niiden riskitekijöitä (Kannas ym. 2010, 120). Liikunta vähentää voimakkaita alaselkäkipuja ja sairastumistiheyttä 12 - 13 vuotiailla (Fanucchi, Stewart, Jordan & Becker 2009).

2.1 Psyykinen kehitys

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, joka käsittää iät 12 - 14 v., varsinainen nuoruus 15 - 17 vuotiaan ja jälkinuoruuteen 18 - 22 vuotiaisiin. Varhaisnuoruudessa alkaa puberteetti-ikä, ruumiissa tapahtuu fyysisiä muutoksia, jotka aiheuttavat levottomuutta ja kiihtyneisyyttä. Nuori on hämmäntynyt, kokemus omasta itsestä vaihtelee nopeasti ja kuinka suhtautua kehoon, joka ei tunnu olevan omassa hallinnassa. Varhaisnuoren elämä on ristiriitainen, suhde vanhempiin vaihtelee aaltomaisesti. Toisinaan hän korostaa itsenäisyyttään ja välillä palaa lapsenomaisuuteen. Samalla nuori etsii oman kaveripiirinsä kodin ulkopuolelta ja jättää kertomatta asioita. Nuori pitää vanhempiaan itsekkäinä ja suvaitsemattomina ja hän saattaa ajatella, että vanhemmat ovat hänen kasvunsa esteenä. Nuoren elämään tulee tueksi muita nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Näiltä hän voi saada tarvitsemansa tuen ja kykenee hämmennyksestä huolimatta nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta. Nuoruuden kehityksellinen päämäärä on saavuttaa itse hankittu autonomia. Tie on kuitenkin pitkä täydellisestä riippuvuudesta itsenäisyyteen, jonka saavuttaminen ei onnistu koskaan täydellisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.) Itsetunnolle on tärkeää, että lapsi löytää itselleen urheilulajin tai harrastuksen, jossa hän kokee onnistumisia, saa nautintoa ja tuntee olevansa taitava (Hakkarainen ym. 2009, 120). Nuoret ovat 13 - 18-vuotiaita. Ikärajat eivät ole kuitenkaan tarkkoja, ja joissakin tutkimuksissa esim. 10 - 14 -

vuotiaat on esitetty yhtenä ryhmänä. (Fogelholm & Vuori 2006, 159.) Tässä opinnäytetyösämme määrittelemme 12-vuotiaan nuoreksi.

Murrosikä on henkisesti nuorelle suurta kasvun aikaa. Aivojen etulohkossa tapahtuu murrosiän alussa muutoksia. Hormonia erittyy aivolisäkkeen etulohkosta ja tämä säätelee pojilla testosteronin eritystä ja tytöillä se aiheuttaa esim. munarakkulan puhkeamisen ja munasolun irtoamisen. Murrosiässä ajatusmaailma muuttuu ja kypsyy merkittävästi. Samalla nuori vaiheittain itsenäistyy vanhemmistaan ja lähentyy omiin ikätovereihin. Tämä voi ilmentyä nuorten kapinointina vanhempiaan, aikuisia tai muita auktoriteetteja kohtaan. Lapset, jotka ovat aikaisemmin käyttäytyneet hyvin, voivat muuttua murrosiässä vaikeimmiksi. Jotkut nuorista voivat etääntyä ympäristöstään ja olla ajoittain jopa sulkeutuneita. Murrosiässä tapahtuva henkisen kypsyminen vaihe lopettaa nuorella niin sanotun kultaisen lapsuuden vaiheen. (Hakkarainen ym. 2009, 120.) Omien tunteidensa tunnistaminen ja kohtaamisen oppiminen ja siihen rohkaistuminen on suuri haaste lapselle. Jos hänelle tärkeät aikuiset viestivät, että tunteet ovat osa elämää, lapset oppivat hyväksymään omat tunteensa ja luottamaan olevansa hyväksytyt myös tuntevana ihmisenä. Hän voi tuntea kaikki tunteensa, jotka hänessä heräävät (Mattila, 2011, 83.)

Tärkeämpää kuin oppia suuria määriä taitoja ja tietoja on vahvistaa kykyä ja halua oppia, uskallusta kyseenalaistaa. Nämä kyvyt ovat luonnostaan hyvin kehittyneitä lapsilla, mutta valitettavan usein oppimisen riemu karsiintuu kouluvuosien lisääntymisen myötä. Peruskoulutuksessa olisi siten panostettava nykyistä enemmän itsetuntemuksen kasvattamiseen ja luovuuden kehittämiseen. (Ojala; Baldaufin 2004, 21 mukaan.)

2.2 Fyysinen kehitys

Lajitaitojen oppimisen kulta-aikaa ovat 10 - 12 ikävuodet. Tällöin puhutaan toisesta herkkyyskaudesta. Lapset oppivat uusia taitoja nopeammin ja helpommin, kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Tämän vuoksi on tärkeää, että kaikille lapsille on tarpeeksi haasteita ja uusia asioita. Samasta iästä huolimatta lapsilla voi olla usean vuoden ero kehityksen suhteen. Tämä

asettaa erityisiä vaatimuksia ohjaajalle suunnitella toimintaa niin, että jokainen lapsi kehittyy liikunnallisesti hänen omista lähtökohdistaan. (Miettinen 1999, 16.) Lapsen liikkumisen taidot kehittyvät hyvin ikävaiheessa 11 - 13 vuotta ja hän on usein innokas liikkuja. Lapset haluavat olla suosittuja toveripiirissään ja liikunnalliset taidot antavat myös mielihyvää ja tukevat lapsen itsetuntoa. On hyvin tärkeää muistaa, että kaikki lapset eivät kuitenkaan ole tässä ikävaiheessa liikunnallisesti suuntautuneita. (Hakkarainen ym. 2009, 119.)

Murrosiälle on tyypillistä sukupuolinen kypsyminen ja kasvun voimakas muuttuminen. Murrosiän kasvulla on kolme vaihetta: Hidas kasvu varhaisessa murrosiässä, noin kaksi vuotta kestävä kasvun pyrähdys ja kasvun hidastuminen ja päättyminen. Suomalaisilla tytöillä pituuskasvupyrahdyksen huippu on keskimäärin 12-vuoden iässä, juuri ennen kuukautisten alkua ja pojilla vastaavasti 14-vuoden iässä. Kasvun pyrahdykselle on tyypillistä, että se ilmenee lähes kaikissa lihaksiston ja luuston mitoissa. Painon kasvu on suurimmillaan n. puoli vuotta pituuskasvun huippua myöhemmin ja voiman kasvuhuippu on puoli vuotta painon kasvun huippua myöhemmin. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 11 - 14.)

Jo viiden ja kuuden ikävuoden paikkeilla hermosto on kehittynyt noin 80 - 90 % aikuisen koosta. Noin 12-ikävuodesta eteenpäin hermoston kehittyminen on paljon hitaampaa kuin muun elimistön kehitys. Ensimmäisten kymmenen ikävuoden ajan taitoharjoittelua pitää painottaa niin normaalielämässä kuin liikunnassa. (Mero ym. 2007, 21 - 22.)

Ihmisen biologista kypsymistä ja kehitystä arvioitaessa kuvataan luuston kehitystapetta, koska luutumisen tapahtuu yleensä ajallisesti määrättyssä järjestyksessä. Pitkien luiden normaalin kehityksen edellytyksenä on, että suunnilleen painovoiman suuruinen paine kohdistuu luun epifyyseihin pituusakselin suunnassa, myös venyttävä voima kiihdyttää kasvua. Siten erityisesti urheilu- ja liikuntaharjoittelulla on myönteinen vaikutus luun kasvuun. Erityisen hyviä harjoitteita ovat luun pituusakselin suuntaiset kuormitukset, kuten hyppelyt ja juoksuharjoitteet. Kuormituksella näyttäisi olevan vaikutusta jänteen paksuuteen. (Mero ym. 2007, 24 - 25.) Liikunta lisää luun huippumassaa ja hidastaa ikääntymisen mukana tapahtuvaa luun menetystä, mutta vain eniten kuormitettu luun osa vahvistuu (Kannas ym. 2010, 120).

Nuoruusvuosina fyysisistä ominaisuuksista voiman ja kestävyuden kehittäminen on otollista aikaan. Omasta ulkonäöstä kiinnostuminen saattaa edistää tällaisen liikunnan harrastamista. Liikunnalla on jo yhteys pitkäaikaissairauksien vaaratekijöihin, etenkin, jos ne ovat epäterveellisellä tasolla. Yleinen sosiaalistuminen sekä ikätovereiden merkityksen kasvu suosivat joukkueina ja muuten seurassa tapahtuvaa liikkumista. Usein heräävä kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen ja muiden asioiden merkityksen kasvu vähentävät aikaisempia liikuntaharrastuksia, vaikka toisaalta saattavat lisätä uudenlaista liikuntaa. (Arvonen 2004, 61.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaaliseen oppimiseen vaikuttaa ratkaisevasti ne kokemukset, joita he saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä yhteiselämässä muiden kanssa. He oppivat antamaan periksi kuten myös pitämään puolensa, riitelemään mutta myös sopimaan, saamaan tahtonsa läpi ja alistumaan, luopumaan ja jakamaan, määräämään ja neuvottelemaan sekä hylkäämään että hyväksymään. Sosiaalisen käyttäytymismuotojen kehityksessä 3 - 6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita. Useat sinä aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät läpi elämän ja lyövät leimansa myöhempiin vaiheisiin. Moni lapsi kasvaa nykyisin pienissä perheissä ja heillä on vähän mahdollisuuksia harjoitella sisarusten kanssa sosiaalisen käyttäytymisen perusmuotoja. Lapset tarvitsevatkin toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. (Zimmer 2001, 26.) Lapsia kiinnostaa 10 - 12 vuoden iässä työskennellä ryhmissä ja he oppivat tuntemaan vastuuta ryhmän jäsenenä. Säännöt ovat tärkeitä ja vasta kun niistä on yhdessä sovittu, niistä tulee oikeita. Lapsi kaipaa jännitystä ja vauhtia ja hän on myös tiedonhaluinen. On tärkeää, että lapselle annetaan myös vastuuta. (Miettinen 1999, 16 - 17.)

Kiirehtimisen ihannointi on jollakin tavalla kytköksissä myös itsekeskeisyyden ja yksilöllisyyden kulttuuriin. Yksilön korostumisen myötä kulttuuristamme on kadonnut yhteisöllisyyttä. Monin paikoin sitä on lähdetty etsimään uudestaan, koska on ymmärretty, että ihminen ei riitä itselleen ja yhteisö on enemmän kuin yksilöiden summa. Lapsi kasvaa aina yhteisössä, olipa se pieni tai suuri, ja hän kiinnittyy elämään ja tarkastelee omaa paikkaansa maailmassa. Yksilöllisyyden korostaminen on johtanut siihen, että vain niille asioille on aikaa ja tilaa, jotka ovat itselle tärkeitä. (Mattila, 2011, 128 - 129.) Työelämän perustaitona korostetaan usein

tiimityötaitoja ja kykyä yhteistyöhön, joihin tulisi luoda perusta jo peruskouluvaiheessa. Ryhmätyötaitoja ovat mm. avoimuus ottaa tietoa vastaan muilta, tiedon jakaminen sekä yhteisen tavoitteen asettaminen ja sisäistäminen. (Ojala 2004, 127.) Vuorovaikutuksen piirissä olo ei pelkästään edistä lapsen kehitystä, vaan siihen tarvitaan lapsen omaehtoista aktiivisuutta eli toimintaa (Numminen 1996, 8).

Nuoren ryhmään kuuluminen on välttämätön kehityksellinen välivaihe ja ryhmä palvelee kasvua kohti aikuisuutta. Eri kehitysvaiheissa ryhmä muodostuu eri tavalla. Massaryhmät koostuvat usein varhaisnuorista jotka kokoontuvat spontaanisti. Yhteenkuuluvuuden tunne hallitsee ja kokoaa ryhmiä. Ryhmän sisällä on mahdollisuus kokeilla rajoja, ilmaista ajatuksia ja tunteita ja purkaa erilaisia sisäisiä latauksia. (Aalberg & Siimes 2007, 71.) Sosiaalisesti pätevä vuorovaikutus tarkoittaa tehokkaiden omien päämäärien ja tavoitteiden saavuttamisen lisäksi myönteisten vuorovaikutussuhteiden säilymistä muihin (Salmivalli 2008, 71). Käsi kädessä vuorovaikutustaitojen kanssa kulkevat erilaiset tunteiden ilmaisuun ja niiden tunnistamiseen liittyvät haasteet. Jatkuvasti kaikkea vastustava teini, joka tekee selväksi oman kielteisen mielipiteensä kaikkeen, on kuitenkin vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Hän määrittelee, mittelee ja taistelee tuoden väsymättömästi esille omaa kantaansa. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 13.)

2.4 Liikuntasuositukset

Lapsille ja nuorille suositeltava liikunnan määrä on vähintään 60 min. päivässä ja mieluiten viikon jokaisena päivänä. Päivittäinen liikunta-annos voidaan jakaa lyhyempiin, kuitenkin vähintään 10 min. osiin. Liikunnan tulee olla kohtalaisen tai raskaan välillä. Lasten ja nuorten liikunnan tärkeimmät kohderyhmät löytyvät murrosikäisistä, lihavista ja koulussa heikoimmin menestyvistä, joiden fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. (Fogelholm & Vuori 2006, 159.) Tieteellisesti lasten ja nuorten liikunnan harrastuksen määrälle ei ole voitu asettaa pätevää kriteeriä, mutta yleisesti käytetty suositusarvo on tunti päivässä. Lapsen ja nuoren käyttämää aikaa liikuntaan on vaikeampi mitata kuin aikuisen käyttämää aikaa. Tämän hetken arvion mukaan noin puolet pojista ja kolmannes tytöistä täyttää liikunnan vähimmäismäärän. (Vuori 2003, 40.)

Ihminen on psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Siksi ihmisen tulisi vaalia henkistä hyvinvointia samoin kuin fyysistä kuntoaan ja ihmissuhteita kaikkia tasavertaisesti. Näistä elämämme peruspilareista ei yhtäkään voida nostaa toisen yläpuolelle. Usein käy kuitenkin niin, että fyysinen aktiivisuus on se osa-alue, josta luovutaan ensiksi. Tämä tapahtuu omien valintojen tuloksena. Koululiikunnan vähentyminen lukujärjestyksessä vaikuttaa jollain aikavälillä ihmisten tottumuksiin, valintoihin, arvoihin ja ihan konkreettiseen liikuntakäyttäytymiseen. Ihmisten tulisi kuitenkin saada mahdollisuus oppia jo kasvuiässä kunnioittamaan ja pitämään huolta fyysisestä kunnostaan. (Kantaneva 2009, 11.)

Suomalaisista nuorista ainakin 40 % liikkuu liian vähän terveytensä kannalta. Arkiliikunnan osuus on vähentynyt viime vuosina, vaikka samaan aikaan urheiluseuroissa liikkuminen on lisääntynyt. Rakentamalla liikkumiseen houkuttelevia ympäristöjä voidaan edistää lasten arki- ja leikkiliikuntaa. Lapsuuden ja nuoruuden ajan liikunnalla on terveyden kannalta tärkeä merkitys. Nuorella liikunta auttaa luuston maksimitiheyden saavuttamisessa ja painonhallinnassa. Hyvin passiiviset nuoret ovat taasen helpommin lihavia, eikä heidän luustonsa kehity yhtä hyvin. Lihavuutta ja huonosti kehittyvää luustoa on vaikea aikuisuudessa korjata terveydelle edulliseksi. Myös valtimotaudin riskitekijät ovat vähäisemmät liikkuvilla lapsilla ja nuorilla verrattuna passiivisiin lapsiin. (Fogelholm 2011.) Yksittäinen liikuntasuoritus vaikuttaa myönteisesti terveyteen esimerkiksi siten, että se laskee verenpainetta useiksi tunneiksi ja antaa hyvänolon tunteen (Kannas ym. 2010, 121).

Viimeisten parin vuosikymmenen aikana lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt dramaattisesti. Etenkin hyväkuntoisten, harrastavien lasten ja huonokuntoisten, fyysisesti passiivisten lasten ero on kasvanut huomasti. Koululiikunnassa tämä näkyy siten, että on vaikea toteuttaa esim. palloilulajeja, koska tasoerot ovat valtavia. Huolestuttavaa on se, että tänä päivänä 7 - 11-vuotiaista lapsista vain puolet liikkuu sen verran, mikä on luonnollisen kehityksen ja terveyden kannalta riittävää. Ne, jotka kuuluvat urheiluseuraan, heistäkään ei kuin hieman yli puolet, saa kasaan tarvittavat annokset liikuntaa viikossa. Pahemmalta kuulostaa vielä se, että jopa 20 % kyseisin ikäryhmän edustajista ei liiku lainkaan. Hienoisessa nousussa on ohjattu harrastaminen, kun taas omatoimisen ja varsinkin omatoimisen arkiliikuttamisen kuten leikit, pihapelit, aktiiviset siirtymiset, niiden määrät ovat selvässä laskussa. (Seppänen ym. 2010, 21.)

Lapsuuden ja nuoruuden ehkä tärkein liikunnan merkitys on se, että se lisää todennäköisyyttä liikkua myös aikuisena. Lapsen motoriset perustaidot ja liikunnan lajitaidot kehittyvät liikunnassa ja näin ollen myöhemmin liikkuminen on helppoa ja liikuntamahdollisuuksia on enemmän. Lapsuuden liikunta parantaa parhaimmillaan fyysistä minäkuvaa ja luottamusta omiin liikuntataitoihin ja näin ne lisäävät liikuntamyönteisyyttä. (Fogelholm 2011.)

Ihmisen varhaisimmat vuodet ovat motoristen valmiuksien ja liikuntataitojen oppimisen aikaa ja liikunnan merkitys korostuu kasvun ja kehityksen tukijana. Pohja parhaalle elinikäiselle liikuntaharrastukselle luodaan myönteisillä ja monipuolisilla liikuntakokemuksilla lapsuus- ja nuoruusiässä. Aikuisiällä ja vanhuudessa liikunnan terveysvaikutukset korostuvat, liikunta edistää työikäisten terveyttä ja toiminta- ja työkykyä. Liikunta auttaa ylläpitämään iäkkäiden terveyttä ja säilyttämään toimintakykyä ja omatoimisuutta. (Miettinen 2000, 23.)

Lasten ja nuorten liikkuvaa elämäntapaa voi rakennettu ympäristö tukea tai vaikeuttaa. Kuitenkin tiedetään liian vähän niistä ympäristön piirteistä, jotka inspiroivat eri ikäryhmien poikia ja tyttöjä käyttämään aktiivisesti ja omaehtoisesti ympäristön mahdollisuuksia. Helsingissä pyydettiin koululaisilta kuudella eri asuinalueella merkitsemään ne alueet kartalle, mitkä he kokivat tärkeiksi ja kertomaan liikkumisestaan. Tutkimuksella saatiin uutta tietoa erilaisten kaupunkiympäristöjen liikkumaan edistävästä piirteistä. On syytä olettaa niin, että mitä kiehtovammaksi ja houkuttelevammaksi lapsi kokee ympäristön mahdollisuudet, sitä todennäköisemmin lapset liikkuvat vapaa-ajallaan. Tutkimuksessa ylivoimaisesti lapselle tärkeä paikka oli kavereiden tapaamispaikka. (Broberg, Hynynen, Iltanen, Kyttä & Paronen 2011, 11 - 13).

Vähentynyt liikkumisaktiivisuus ja ylipaino-ongelmat nuorten ikäluokissa ovat totta meilläkin. Suomalaisten lasten ja nuorten ylipaino ovat viime vuosikymmenten aikana yleistyneet lujaa vauhtia. Ylipainoisten 12 - 18-vuotiaiden osuus lähes kolminkertaistui vuodesta 1977 vuoteen 2003, seitsemästä hiukan yli 20 prosenttiin. Lapsuus- ja nuoruusiän ylipaino on useasti pysyvää ja ennustaa lihavuutta myös aikuisena. On näyttöä siitä, että nuorten urheiluseuraliikunta ja kokonaisliikunta sen mukana vähenee selvästi murrosiässä. Noin 40 prosenttia 11-vuotiaista ilmoittaa kyselyssä liikkuvansa vähintään tunnin päivässä kohtuullisen kuormittavasti, kun taas 15-vuotiaista vain runsas kymmenesosa liikkuu tällä tavalla. Vuosien mittaan nuorten omatoiminen liikkuminen on vähentynyt. (Broberg ym. 2011, 11 - 13).

Lapset ja nuoret viettävät yhä enemmän aikaansa sähköisten viestimien ja median parissa, eli sosiaalinen media on olennainen osa tämän päivän nuoren arkista toimintaympäristöä (Hietala ym. 2010, 24). Mitä enemmän peli- tai katseluaikaa tai mitä vähemmän liikuntaa vapaaajalla, sen todennäköisemmin lapsi oli ylipainoinen ja hänellä oli joku haittaava päivittäinen oire tai koettu terveys oli madaltanut. Jotta lapset ja nuoret saadaan houkutelluksi pois TV- ja tietokoneruudun äärestä, tulee heidän kokea ulkoympäristön mahdollisuudet itselleen kiehtoviksi. Tärkeimmäksi houkuttelevaksi tekijäksi nousivat ikävätoverit. Pyrkimys panostaa lasten ja nuorten tapaamispaikkoihin ei ole siis turhaa. (Broberg ym. 2011, 13 - 17).

2.5 Opetussuunnitelma

Liikunnanopetuksessa päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin ja ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia tietoja ja taitoja sekä kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollisuus omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine ja siinä edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tällöin tulee ottaa huomioon yksilölliset kehitysmahdollisuudet. Liikunta ja oppimiskokemukset yhdessä vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa vastuullisuutta, yhteisöllisyyttä, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnan opetuksessa näkyy kansallinen liikuntaperinne. Opetuksessa ja arvioinnissa otetaan huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön sekä koulun tarjoamat mahdollisuudet unohtamatta oppilaan erityistarpeet ja terveyden tila. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 246.)

5 - 9 -vuosiluokkien liikunnanopetuksessa tulee huomioida, että tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisella liikunnanopetuksella tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen ja luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin sekä tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 247.)

1990-luvulla opetussuunnitelmaa uudistettaessa liikunnan määrää kouluissa alettiin vähentää. Vuosina 2000 - 2007 kaikille oppilaille suunnatun liikunnanopetuksen määrä on laskenut n. 17 prosenttia. 2007 liikuttiin alaluokilla enää 100 minuuttia viikossa ja yläluokilla 102 minuuttia. Vastaavasti luvut vuonna 2000 olivat 116/143 minuuttia. Tänä päivänä ala- ja yläluokilla yhteistä liikuntaa on enää 90 minuuttia viikossa ja tästäkin ajasta keskimääräinen liikuntaaktiivisuus tunnilla on vain 20 - 30 %. Tämä riittää niille jotka harrastavat ja liikkuvat aktiivisesti, mutta miten lie harrastamattomien ja passiivisten tilanne? (Seppänen ym. 2010, 45.)

Liikunnanopetuksen tulisi tulevaisuudessa olla aktivoivaa ja vapaa-ajan liikkumista edistävää kilpailuhenkisyiden sijasta. Opettajalla tulisi olla edellytykset ohjatun ryhmätoiminnan lisäksi myös henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Yksi idea olisi liikunnan perusopetuksen lisäksi lisätä liikuntatuntien määrää ns. terveys-, hyvinvointi- ja kuntoliikuntatunneilla. Näitten tuntien tavoitteena olisi saada herätetyksi oppilaiden omakohtainen kiinnostus omaan terveyteen ja niihin asioihin, joihin liikunnan avulla pystytään positiivisesti vaikuttamaan. (Seppänen ym. 2010, 48.)

3 NUORISOKESKUKSEN TALVINEN LEIRIKOULU

Luontokoulupäivät ovat suosituimpia. Luonnossa lapsi rauhoittuu. Murkkuikäisen kanssa istutaan hiljaa kuunnellen luonnon ääniä. Jotkut levottomat lapset saattavat todeta, että oli pa hienoa, tähän on kuin konsertissa. (Tanskanen, 2010.) Elämys on nykysuomen sanakirjan mukaan ”voimakkaasti vaikuttava kokemus, tapahtuma tai muu sellainen, joka tekee voimakkaan vaikutuksen”. Elämys koetaan aina subjektiivisesti, eikä sen oikeellisuudesta tai vääryydestä voida neuvotella. Elämys on mielenpainuva ja tilannesidonnainen ja ainutkertainen. Sitä ei voida tilata, varata eikä noutaa kuten esimerkiksi lentolipun tai teatterilipun. (Kompula & Boxberg 2002, 26 - 28.)

Talviliikunta tarjoaa oivallisen mahdollisuuden kehityksen eri osa-alueiden, esim. kielellisen, sosiaalisen ja motorisen alueen samanaikaisen harjoittamisen. Esimerkiksi hiihtotunti opettaa hiihtotaidon lisäksi myös ryhmän jäsenenä toimimista, nimeämään hiihtoon liittyviä asioita ja huolehtimaan omista varusteista. (Huovinen 2003, 14.) Lasten ja nuorten mielestä mieluisia talviliikuntalajeja olivat taistelulajit, erilaiset tanssit, lentopallo, sulkapallo, koripallo ja salibandy, siis sisällä harrastettavia lajeja. Ulkona harrastettavista lajeista suosituimpia ovat jääkiekko, taitoluistelu, luistelu, lumilautailu, laskettelu ja ampumahiihto. (Hurnasti 2006, 74 - 75.) Hurnasti (2006) Liikunta - ”Elämää, ei enempää tai vähempää” - Pro gradu tutkielmasaan on selvittänyt, mihin tekijöihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta lapset ja nuoret osallistuisivat liikuntaan kesäajan lisäksi myös talvella. Hän käsittelee tutkimuksessaan hyvinvointia lasten näkökulmasta ja selvittää liikuntakasvatukseen liittyviä kasvatuksellisia ja kehityksellisiä piirteitä. Tärkeitä asioita osallistumiseen ovat tieto, omat kokemukset ja osallistumismahdollisuudet. Tulokset osoittivat, että talviaikana erityisesti liikuntakerhojen merkitys on oleellinen välineiden, toiminnan luonteen, ja taloudellisten tekijöiden vuoksi. Pyrkimällä vaikuttamaan näihin tekijöihin syntyy positiivinen hyvinvoinnin kehä.

3.1 Suomen nuorisokeskukset

Opetusministeriön toimesta Suomeen on perustettu kymmenen valtakunnallisen nuorisokeskuksen verkosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää nuorisokeskusten toimintaan ja rakentamiseen valtionavustusta, joka ohjataan nuorten hyödyksi laadukkaiden palveluiden ja alennettujen hintojen kautta. Valtakunnallisten nuorisokeskusten ensisijainen tehtävä on tukea kouluttajien ja kasvattajien työtä sekä palvella kansallista ja kansainvälistä nuorisotoimintaa. Nuorisokeskusten yhteisenä tavoitteena on hyvän ja terveellisen elämän edistäminen. Valtakunnallisten nuorisokeskusten tehtävät ja toiminta määrittää nuorisolain 12 § sekä asetuksen 8 ja 9 §. Nuorisolain viimeisin uudistus on vuodelta 2006. (Karjalainen 2007, 5 - 17.)

Valtakunnallisten nuorisokeskusten hyväksyminen avustuksen piiriin edellyttää, että keskus on tiloiltaan ja varustukseltaan alueelliseen, valtakunnalliseen ja kansainväliseen toimintaan soveltuva. Keskuksen hallinto ja talous on järjestetty niin, että nuorisolain 12 §:n 2 momentissa tarkoitetut edellytykset täyttyvät. Keskus palvelee ensisijaisesti alueellista, valtakunnallista ja kansainvälistä nuorisotoimintaa, leiri- ja luontokoulutoimintaa sekä nuorten aktiivista kansalaisuutta ja sosiaalista vahvistamista edistävää toimintaa. Keskus toimii tarvittaessa nuorisotyön kehittämiskeskuksena ja kuntien nuorisotyön alueellisena palvelukeskuksena sekä antaa tarvittaessa nuorisotyön jatko- ja täydennyskoulutusta ja keskuksella on turvallisuus-suunnitelma. (Karjalainen 2007, 7.)

3.2 Nuorisokeskus Oivanki

Nuorisokeskus Oivanki on yksi kymmenestä valtakunnallisesta nuorisokeskuksesta, jonka omistaa Kuusamon kaupunki. Nuorisokeskus Oivanki sijaitsee Kuusamossa, Oulun läänin itärajalalla, kauniilla mäntykankaalla Singerjärven rannalla, vain 20 min. ajomatkan päässä Rukan ja Kuusamon palveluista. Oivangissa on majoitustilaa 86 henkilölle. Oma keittiö tarjoaa maittavaa kotiruokaa. Kokoustiloja on neljä, jotka toimivat myös harrastetiloina. Toimintatiloja ovat liikuntasali, kuntosali, kaksi opetusluokkaa, kädentyöntila, takkahuone, biljardi- ja pelihuone, kaksi rantasaunaa ja kota. Siellä on laaja latuverkosto, viiden kilometrin kuntopol-

ku, pallokenttä, tenniskenttä, minigolf, metsägolf, maastopyöräreitti, jousiammuntapaikka, hiihtomaa, luontopolku, avantouintipaikka, alaköysirata ja tiimirata. Oivangilla on Avartti-toimilupa. Avartti, The International Award for Young People on 14 - 15-vuotiaiden kansainvälinen harrastusohjelma. Nuorisokeskus on erikoistunut luonto-, elämys- ja seikkailu- heisten leirikoulujen pitoon, joita on pidetty jo 1970 -luvulta lähtien. Tavoitteena on kehittää luontokouluun ja ympäristökasvatukseen liittyviä toimintoja. (Karjalainen 2007, 41.)

3.3 Leirikoulu

Leirikoululla tarkoitetaan koulun ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa, jonka koulu järjestää. Se sisältää erilaisten oppiaineiden opetuksen, vapaa-ajanvieron, majoituksen ja ruokailun. Opetusta annetaan erilailla kuin koulussa, opetus painottuu myös leirikoulupaikkakunnan luontoon ja kulttuuriin, sen historiaan ja elinkeinoelämään. Päättävänä kasvatuksellisesti on oppilaiden sosiaalisuuden ja omatoimisuuden lisääminen. (Lahdenperä, Virtanen, Saarinen & Salmi 1989, 21.)

Leirikoulun pituus vaihtelee parista päivästä useampaan päivään ja se voidaan pitää kotimaassa tai ulkomailla. Leirikoulussa oppilaat eivät ole passiivisia kuuntelijoita vaan osallistuvat aktiivisesti opetukseen ja etsivät tietoa usein pienryhmissä. Leirikoulun tarkoituksena on kehittää oppilaiden henkisiä ja fyysisiä valmiuksia. Leirikoulu, joka on hyvin suunniteltu ja toteutettu, tarjoaa oppilaalle elämyksiä ja kokemuksia ja sitä kautta tapahtuvaa oppimista. Oppilaat ja opettaja suunnittelevat yhdessä mahdollisimman monipuolisen opiskelutapahtuman, johon myös vanhemmat ja muu henkilökunta voi osallistua. Leirikoulu onnistuu sitä paremmin, mitä enemmän oppilaat ovat saaneet osallistua sen suunnitteluun. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9.)

Suomen lasten koulumotivaatio on laskenut jyrkimmin luokka-asteen noustessa verrattuna muihin maihin. Syitä on monia, mutta keskeisempiä syitä voivat olla koulun sisäisestä elämästä johtuvat syyt. Koulun työtavat ovat pysyneet jokseenkin samanlaisena peruskoulun olemassaolonaikana. Leirikoulu on ollut merkittävin rutiinia rikkova poikkeus. Leirikoulun

toiminnalliset tehtävät ovat avanneet oppilaan minän, vähentäneet estoja ja antaneet tilaa elämänriemulle. (Lahdenperä ym. 1989, 136.)

Lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti (Suomen perustuslaki 2000, 9). Leirikoulua sääteleviä säädöksiä on vähän, joten ne antavat vapautta toimintaan. Peruskoululain (476/83) 26 §:n 3 momentin nojalla, peruskoulun opetusta voidaan antaa myös koulun ulkopuolella. Peruskouluasetuksen 27 §:ssä on kouluhallituksen laatimat opetussuunnitelman perusteet, joka sisältää ohjeet koulun ulkopuolella annettavasta opetuksesta. Näitä ohjeita noudattaen, jokainen kunta tekee oman opetussuunnitelmansa. Leirikoulu toteutetaan yhteistyössä oppilaiden, opettajien ja vanhempien kanssa. (Lahdenperä ym. 1989, 21 - 23.)

3.4 Leirikoulun tavoitteet

Leirikoulun tavoitteet voivat painottua erilailla riippuen teemasta, koulumuodosta sekä koulu- ja luokka-asteesta. Kuitenkin kaikilla leirikouluilla on yhteisiä tavoitteita. Leirikoulussa pyritään toteuttamaan kyseisen koulumuodon tai -asteen opetussuunnitelmaa eri aineita integroimalla, käsittelemällä aihekokonaisuuksia, kokoamalla tietoa suuremmiksi kokonaisuuksiksi kuten myös tietoja ja taitoja syventämällä ja soveltamalla. Koulussa on aina ulkopuolisia häiriöitä kuten esim. opettajien ja eri oppiaineiden vaihtuminen. Leirikoulussa näitä häiriötekijöitä ei ole, joten oppilas voi jäsentää laajoja tietokokonaisuuksia ilman ulkopuolisia häiriöitä. (Lahdenperä ym. 1989, 43.) Leirikoulussa voi hoitaa ihmisten välisiä suhteita ja leirikoulu on erinomainen pedagoginen apu kouluaineiden integroinnissa (Vahtokari 1984, 31 - 32).

Suurissa asumiskeskuksissa luontoon tutustuminen jää usein puutteelliseksi. Leirikoulussa oppilaan on mahdollisuus tutustua tarkemmin omaan kotiseutuun tai aivan erilaiseen ympäristöön. Leirikoulussa yritetään saada oppilas tuntemaan olevansa osa ympäristöään, osa luontoa. Näin luodaan otollinen maaperä ympäristökasvatukselle, luonnonsuojelulle ja kansainvälisen yhteisvastuun ymmärtämiseen. Pyrkimyksenä on lisätä koulun ja ympäröivän yhteiskunnan vuorovaikutusta. (Lahdenperä ym. 1989, 43 - 44.) Koulu, joka kaiken aikaa on

muuttumassa, tunkeutuu hyvää vauhtia vanhasta ja pienestä luokkahuoneesta ulos yhteiskuntaan (Vahtokari 1984, 35).

Erilaisilla ja vaihtelevilla työtavoilla aktivoidaan oppilas omatoimiseen kysymysten tekemiseen, kokeilevaan tiedonhankintaan ja tulosten esittämiseen. Leirikoulussa opitaan iloitsemaan yhdessä tekemisestä, harjaannutaan ryhmä- ja yhteistyöhön ja lujitetaan me-henkeä. Leirikoulussa kasvatetaan oppilasta suvaitsevaiseksi ja empaattiseksi ja ohjataan oppilasta kantamaan vastuuta itsestä ja muista työyhteisön jäsenistä. (Lahdenperä ym. 1989, 44.) Leirikoulun tärkeimmät tehtävät ovat kasvatus ja opetus (Vahtokari 1984, 30).

Kun leirikoulussa oppilas havaitsee selviytyvänsä itsenäisesti ilman huoltajien tai muiden aikuisten jatkuvaa huolehtimista, vahvistaa se oppilaan itsetuntoa. Leirikoulussa harjoitellaan mielekästä vapaa-ajan viettämistä pyrkien antamaan oppilalle virikkeitä antoisian ja jatkuvan harrastuksen löytämiseen. Elämyksiä tarjoamalla leirikoulu kehittää oppilaan emotionaalisuutta ja arvo- ja asennemaailmaa sekä koko persoonallisuutta. Leirikoulu pyrkii kasvattamaan oppilaan koulumotivaatiota osoittamalla, kuinka koulussa opitulla ja käytännön elämällä on kiinteä vuorovaikutussuhde. (Lahdenperä ym. 1989, 44 - 46.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuudesluokkalaisten talviohjelmapäivän suunnittelu Nuorisokeskus Oivangille. Tarkoituksena on kehittää uusi Oivangin lähiympäristössä toteutettava ohjelmapäivä, joka sisältää neljä erilaista toiminnallista pistettä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uusi tuote, jolla Nuorisokeskus Oivanki parantaa tunnettavuuttaan ja houkuttelevuuttaan markkinoilla. Toimeksiantaja ja opinnäytetyöntekijät hyötyvät saamalla uusia näkemyksiä, ideoita ja vinkkejä opinnäytetyön tekemisen aikana.

Tutkimustehtävät ovat:

Millainen talviohjelmapäivä innostaa ja motivoi kuudesluokkalaisia ja miten yhdistämme lasten toiveet Oivangin ympäristössä tapahtuvaan talviohjelmapäivään?

Minkälainen talviohjelmatuote lisää Nuorisokeskus Oivangin tunnettavuutta ja houkuttelevuutta markkinoilla?

5 TALVIOHJELMAPÄIVÄ - TUOTTEISTAMINEN

Matkailutuote on palvelu, jossa asiakkaalle tarjotaan jotain aineetonta, jota tuotetaan ja kulutetaan samanaikaisesti. Matkalle lähtö voi johtua monesta syystä. Ne voivat liittyä työmatkoihin tai kyseessä voi olla vapaa-ajanmatka. Matka voi olla jonkin matkatoimiston järjestämä tai täysin omatoiminen ja itse järjestetty. (Komppula & Boxberg 2002, 10 - 12.)

Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi, jossa keskityimme tuotteen suunnitteluun. Tässä luvussa kerromme opinnäytetyön suunnittelun lähtökohdista, kohdejoukosta, tuotantoryhmästä, aineiston hankkimisesta, opinnäytetyöprosessin sekä tuotesuunnittelun aikataulusta.

5.1 Talviohjelmapäivän suunnittelun lähtökohta

Kuusamossa sijaitsevassa Nuorisokeskus Oivangissa oli tarve saada kuudesluokkalaisille uusia ideoita talviohjelmapäivään. Liikunnanohjaajaopiskelijoina meillä oli mahdollisuus tarttua tähän haasteeseen ja meitä molempia yhdisti kiinnostus talviulkoiluun. Työharjoittelu kyseisessä nuorisokeskuksessa antoi meille hyvän tilaisuuden tutustua paremmin paikan olosuhteisiin, asiakaskuntaan sekä opinnäytetyön tilaajan tarpeisiin ja toiveisiin.

Leirikoulun tavoitteista tuotteessamme tulevat korostumaan seuraavat asiat. Leirikoulussa yritetään saada oppilas tuntemaan olevansa osa ympäristöään, osa luontoa ja näin luodaan otollinen maaperä ympäristökasvatukselle, luonnonsuojelulle ja kansainvälisen yhteisvastuun ymmärtämiseen. Leirikoulussa opitaan iloitsemaan yhdessä tekemisestä, harjaannutaan ryhmä- ja yhteistyöhön ja lujitetaan me - henkeä. Leirikoulussa kasvatetaan oppilasta suvaitsevaiseksi ja empaattiseksi ja ohjataan oppilasta kantamaan vastuuta itsestä ja muista työyhteisön jäsenistä. Leirikoulussa harjoitellaan mielekästä vapaa-ajan viettämistä pyrkien antamaan oppilaalle virikkeitä antoisan ja jatkuvan harrastuksen löytämiseen. (Lahdenperä ym. 1989, 44.)

Vastuu luonnosta ja sen monimuotoisuudesta, ympäristöstä ja kulttuuriperinnöstä kuuluu kaikille (Suomen perustuslaki 2000, 14). Kuusamo on tunnettu kauniista ja puhtaasta luon-

nosta. Tämän päivän nuorisolle tämä on itsestään selvyys, jota ei välttämättä osata arvostaa. Luonnon hyötykäyttö esimerkiksi marjastus ja sienestys eivät kuulu kovinkaan monen nuoren harrastuksiin. Oivangissa lapsilla on erityisen hyvät mahdollisuudet tutustua tämän kaltaisiin vapaa-ajanviettoperinteisiin. Haluamme suoda lapsille elämyksiä, jotka koskettavat ja liikuttavat jotain heidän sisällään ja mistä on iloa vielä pitemmäksi aikaa. Kuusamon matkailukohteeseen valinneiden ihmisten mielestä ensisijainen vetovoima on luonnossa sekä aktiiviteeteissa kuten laskettelu ja hiihto, kun taas kulttuuri vetovoimatekijänä on vähäinen (Kauppila 1996, 67).

5.2 Kohdejoukon valinta

Nuorisokeskus Oivangista tuli esitys, että olisi tarvetta kehittää nuorille talvisia ulkoilumuuotoja. Asiakasryhmäksi tarkentuivat kuudesluokkalaiset, jotka ovat asiakasmääriltään suurimpia leirikouluryhmiä. Kyselytutkimuksen kohdejoukko valittiin jo aikaisemmin Oivangissa vierailleista ulkopaikkakuntalaisista ryhmistä toiminnanjohtajan esityksen perusteella. Kohdejoukko on haastava, onhan kyseessä lapset, jotka ovat murrosiän kynnyksellä. Heidän motivoimisensa liikkumiseen on tärkeää heidän oman hyvinvointinsa kannalta.

Hyvän elämän osatekijät koostuvat perustekijöistä, joita ovat mm. terveys ja hyvinvointi. Näiden lisäksi myös vastuullisuus, yhteenkuuluvuus, oikeudenmukaisuus ja turvallisuus kuuluvat hyvän elämän osatekijöihin kuten innostus, kiinnostus ja luovuuskin. (Hurnasti 2006, 26; Ojanen 2001, 42 - 43, 49 mukaan.) Näiden osatekijöiden toteutumisen huomioonottaminen talviohjelmatuotetta suunnitellessamme kuudesluokkalaisille parantaisi lasten hyvää elämää. Miten saadaan 12-vuotiaat kiinnostumaan ulkoiluleikeistä ja peleistä, jos ne eivät ole aikaisemmin olleet merkittävässä roolissa heidän elämässään? Kuinka saadaan heidät vaihtamaan tietokoneruutu raittiseen ulkoilmaan?

5.3 Aineiston hankkiminen

Aineisto hankittiin suorittamalla kyselyselvitys kuudesluokkalaisille. Sadasta lähettämästämme kyselylomakkeesta saimme 84 takaisin. Kysymysten mukana lähetimme kuudesluokkalaisten opettajille saatekirjeen (liite 1), jossa kerroimme kyselyn lähtökohdista ja tavoitteista. Kyselylomakkeessa (liite 2) olevat kysymykset pyrimme laatimaan niin, että nuorten vastaukset talvileikeistä olisivat Nuorisokeskus Oivangin ympäristöön sovellettavia. Tietoa talviulkoilusta kerättiin myös kirjallisuudesta ja tiedotusvälineistä, sekä asiantuntijoiden kanssa keskustellen.

5.4 Asiakäsikirjoitus

Tuotteen lähtökohtana oli Nuorisokeskus Oivangin tarve saada talviohjelmaa kuudesluokkalaisille. Tarkoituksena oli kehittää uusi Oivangin lähiympäristössä toteutettava ohjelmapäivä kuudesluokkalaisille, jotka ovat Oivangin suurin asiakasryhmä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uusi tuote, jolla Nuorisokeskus Oivanki parantaa tunnettavuuttaan ja houkuttelevuuttaan markkinoilla. Lisäksi toimeksiantaja ja opinnäyteyöntekijät hyötyivät saamalla uusia näkemyksiä, ideoita ja vinkkejä opinnäytetyön tekemisen aikana.

Suoritimme kyselytutkimuksen talviulkoilusta kuudesluokkalaisille, sekä kartoitimme Oivangin luomat mahdollisuudet talviulkoiluun. Näiden pohjalta suunnittelemamme ohjelma sisältää ohjattuna neljä erilaista toimintapistettä. Yksi piste kestää noin tunnin ja yhtä aikaa pisteellä voi olla noin kahdeksan henkilöä. Tuotetta markkinoidaan leirikoulun yhtenä ohjelmatuotteena. Lähetimme suunnitelmamme toimeksiantajallemme, joka hyväksyi tuotteemme muutamilla lisäkysymyksillä ja kommentteilla toukokuun lopussa 2011.

5.5 Tuotantosuunnitelma

Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen ja toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisen jälkeen lähetimme kyselylomakkeet (liite 2) kuudesluokkalaisille 25.2.2011. Laatimillamme ky-

symyksillä halusimme saada selville nuorten omia mielipiteitä talviulkoilusta. Käsittelimme vastaukset toukokuussa 2011. Vastausten pohjalta suunnittelimme alustavat toimintapisteet. Työharjoittelumme aikana Oivangissa keväällä 2011 tarkoituksena oli esitellä tuotteiden toimivuutta leirikoululaisilla ja tehdä muutoksia tuotteeseen tarvittaessa. Emme ehtineet suunnitella tuotteita testausvalmiiksi. Näin ollen emme myöskään voineet pyytää palautetta testausryhmiltä. Laatimaamme palautekyselylomaketta (liite 3) pystyy hyödyntämään myöhemmin tuotetta testattaessa, koska muokkasimme kysymykset uudelleen vastaamaan tulevaa tarvetta. Toimeksiantajamme hyväksyi tuotteen pieniä muutoksia ehdottaen toukokuun lopussa 2011. Kesäkuussa suunnittelimme toimintapisteiden yksityiskohtia ja niihin liittyviä turvallisuussuunnitelmia (liitteet 4/8). Elokuun aikana viimeistelimme opinnäytetyötämme ja saimme posterin valmiiksi. Posterin on juliste, jossa kerromme lyhyesti opinnäytetyömme pääasiat. Opinnäytetyön esitysversio palautettiin 22.8.2011 ja esityseminaari oli viikolla 35. Opinnäytetyö oli valmis 23.9.2011 (aikataulukalenteri liite 5). Nuorisokeskus Oivanki vastasi tarvittavasta rahoituksesta hankittavien välineiden osalta. Opinnäytetyöhön liittyvät muut kustannuserät, kuten paperit ja kopiointiin liittyvät hankinnat, opinnäytetyöntekijät kustansivat itse.

5.6 Tuotantokäsikirjoitus

Suunnitteluryhmään kuuluivat opinnäytetyön tekijät Marketta Koivukangas ja Merja Tiermas. Molemmat vastasimme yhtä paljon toimintapisteiden suunnittelusta ja opinnäytetyöhön kuuluvista eri vaiheista. Suunnittelun alkuvaiheessa kartoitimme Nuorisokeskus Oivangissa jo olemassa olevat talviorjelmät, sekä otimme selvää ympäristön luomista mahdollisuuksista ja rajoituksista. Suoritimme kyselytutkimuksen kuudesluokkalaisille kahteen Oululaiseen sekä kahteen eteläsuomalaiseen kouluun. Kyselylomakkeita lähetimme sata ja saimme takaisin 84. Vastaajista tyttöjä oli 55 ja poikia 29. Kyselyn tarkoituksena oli saada selville kuudesluokkalaisten mielipiteitä kiinnostavasta ja osallistumaan motivoivasta talviorjelmasta. Lisäksi halusimme saada selville nuorten mielipiteitä mukavista ja ikävistä ulkoilukokemuksista sekä millainen ryhmäytymismuoto nuorille olisi mieluisin.

Kyselylomakkeiden lähettäminen viivästyi suunnittelemastamme aikataulusta. Emme saaneet valittuihin kouluihin ajoissa yhteyttä johtuen koulujen hiihtolomista. Viimeisen koulun vastaukset saimme työharjoittelun viimeisellä viikolla. Työharjoitteluajanamme viikoilla 7 - 14 oli tarkoitus suunnitella toimintapisteet ja yhdistää ne neljän pisteen toimivaksi ohjelmapäiväksi ja testata pisteitä kuudesluokkalaisilla. Testausta emme kuitenkaan ehtineet toteuttaa.

Lomakkeiden vastaukset kirjassimme paperille tukkimiehin kirjanpitoa käyttäen, jossa jokainen vastaus merkittiin viivalla, ja lopuksi laskimme viivat yhteen. Avoimet kysymykset ryhmittelimme lajinomaisesti. Siirsimme tiedot Excel-taulukkoon, jossa muodostimme pylväskaaviot ja kuviot. Vastaajien mielipiteet huomioimme suunnittelussa, ja sovelsimme niitä Oivangin ympäristöön sopiviksi toteuttaa. Tuotteen suunnitteluprosessissa ja toimintapisteiden turvallisuussuunnitelmia laatiessamme perehdyimme tuoteturvallisuuslain (liite 6/2) yleisiin säännöksiin. Jokaiselle leikille ja pelille laadimme oman turvallisuussuunnitelman Oivangin omien turvallisuussuunnitelmien pohjalta. Näitä laatiessamme huomioimme erityisesti talviolosuhteisiin liittyvät riskit. Talviohjelmatuotteille laadimme tuotekortit (liitteet 3 - 6), joissa tuotteet kuvataan lyhyesti, ja nämä toimivat tuotteen markkinoinnin tukena.

Marketta suunnitteli pisteet Grazy Games ja Mystery-Möhkäle ja Merja pisteet Metsäsota ja Ritza Road. Grazy Games piste sisältää pelit Pulkka-Sähly, Keinu-Futis sekä Ice-Hoijakka. Pulkka-Sählyssä pelataan sählyä pulkassa istuen parin vetäessä pulkkaa. Keinu-Futis on jalkapallopeleä, jossa osa pelaajista pelaa keinuissa istuen. Ice-Hoijakassa istutaan napakelkan kyydissä heittäen palloja koriin. Mystery-Möhkäle on lumesta veistettävä vastaus arvoitukseen. Metsäsota on tarrapallosota lipunryöstöineen. Ritza Road sisältää jättiritza-ammunnan lisäksi minisuksilla laskettavan Lumi-Parkour -radan sekä lumella täytetyllä muovisäkällä laskettavan Lumi-Slide -liukumäen.

Jatkuvien yhteisten pohdintojen ja ideointien ansiosta talviohjelmatuotteen lopputulos on Merjan ja Marketan yhteisten ajatusten summa. Marketta piirsi kaikista toimintapisteistä piirroksia ja Merja skannasi ne opinnäytetyöhön ja yhdisti piirroksiin tekstin. Yhdessä suunnitelimme pisteiden säännöt ja ohjeet. Kumpikin opinnäytetyöntekijä laati omiin toimintapisteisiin turvallisuussuunnitelmat sekä tuotekortit. Toimintapisteiden nimissä esiintyy sekä englannin, että suomenkielisiä sanoja. Halusimme nimien kertovan mahdollisimman tarkasti pis-

teiden toiminnasta. Myös markkinoinnin tukena talviliikuntaa mainostaessa toivomme lyhyillä nimillä saavan huomiota erityisesti juuri nuorten keskuudessa. Marketta heitti ilmoille nimiehdotuksia, joiden pohjalta eri variaatioiden kautta lopulliset nimet syntyivät.

Pohdimme myös ympäristön luomia edellytyksiä pisteille. Emme halunneet, että mitään luontoa rasittavaa tai ympäristöä tuhoavaa toimenpidettä jouduttaisiin tekemään laatimiemme suunnitelmien johdosta. Työharjoitteluajanamme keväällä 2011 Nuorisokeskus Oivangissa, tutustuimme Oivangin ympäristöön ja sen pohjalta sijoitimme toimintapisteet lähiympäristöön.

6 KYSELYN TULOKSET – MIELIPITEET TALVILIIKUNNASTA

Lähetimme sata kyselylomaketta ja saimme 84 vastausta. Pyrimme laatimaan kyselytutkimuksen kysymykset niin, että ne antaisivat vastauksen tämän päivän nuorten toiveisiin ja tarpeisiin ulkoiluun liittyvistä asioista. Kysymykset laadittiin selkeiksi, yksinkertaisiksi ja helposti käsiteltäviksi, jotta tulokset olisivat totuudenmukaiset. Kysymysmuotoina käytimme monivalinta- ja avoimia kysymyksiä. Yleensä avoimissa ja monivalintakysymyksissä käytetään kolmea muotoa. Avoimia kysymyksiä ovat sellaiset, joissa esitetään vain yksi kysymys ja vastaukselle jätetään tyhjä tila. Monivalintakysymyksiä ovat sellaiset, joissa tutkija on laatinut numeroidut, valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastian tai ympyröi lomakkeesta valmiin vastausvaihtoehdon tai useampia vaihtoehtoja, jos sellainen ohje on annettu. (Rastittaminen on osoittautunut helpommaksi vastaajille kuin ympyröiminen). Kolmas kysymysmuoto on skaaloihin eli asteikkoihin perustuva kysymystyyppi, joissa esitetään väittämä ja vastaaja valitsee niistä sen, miten voimakkaasti hän on eri mieltä tai samaa mieltä kuin esitetty väittämä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199 - 200.) Käytimme kyselylomakkeiden monivalintakysymyksissä rastittamista vastausmuotona.

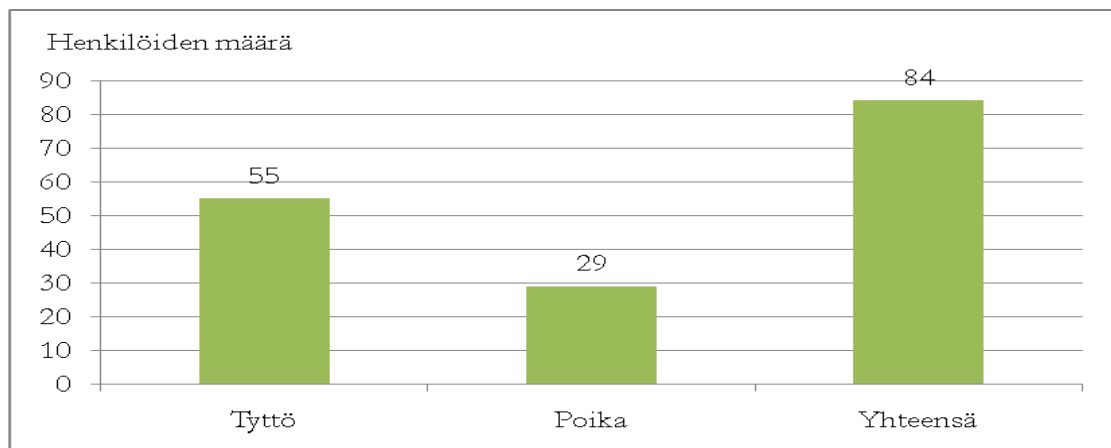
Lomakkeiden vastauksia läpikäydessämme käytimme tukkimiehen kirjanpitoa, jossa jokainen vastaus merkittiin viivalla, ja lopuksi laskimme viivat yhteen. Näin erottui talviulkoilulajien ja talvileikkien suosituimmuusjärjestys. Erottelimme poikien ja tyttöjen vastaukset. Näin saimme molempien sukupuolien mieluisimmat lajit. Avoimessa kysymyksessä ”Mikä on mukavin ulkoilukokemuksesi?” kirjasimme vastaukset melkein sanasta sanaan ja ryhmittelimme ne lajinomaisesti; Mäenlasku/lautailu, lumisota/värikuulasota, luistelu, pihäsähly, pyöräily/retkeily, talvileikit, hiihto ja muut ulkoiluun liittyvät. ”Mikä on ikävin ulkoilukokemuksesi?” -kysymyksen ryhmittelimme samoin lajinomaisesti; Hiihto, laskettelu/lautailu, luistelu, muut loukkaantumiset ja ei ole ikäviä kokemuksia.

Avoimet vastaukset olivat selkeästi ryhmiteltävissä lajinomaisesti. Mukavissa ulkoilukokemuksissa lajit tulivat selkeästi esille, kuten ”Lumisota kavereiden kanssa”, ”*Olimme kesällä Vuokatissa ja menimme huipulle metsäreitit kautta*”, ”Luistelu”, ”*Kavereiden kanssa hyppiminen lumikinoksessa*” ja ryhmään muut mukavimmat ulkoilukokemukset kuuluva ”*Parkour kamujen*

kanssa”. Ikävät ulkoilukokemukset olivat myös lajinomaisia, kuten esim. ”*Liian rasittava hiihto*”, ”*Jäin kiinni hiihtobissiin ja lentelin ympäriinsä*” sekä muihin loukkaantumisiin ryhmitelty, ”*Olimme lumikelkan kanssa pihalla kunnes päähäni tuli iso haava*”, lisäksi ryhmä muuten sisälsi ”Ei ole”-kokemukset, tyhjät vastaukset ja vastauksen ”*Juoksin mökillä alasti pellolla ja astuin lehmän kakkaan*”.

6.1 Vastaajien sukupuoli

Kyselylomakkeita lähetettiin 100 ja vastauksia tuli 84, joista tyttöjä 55 (65 %) ja poikia 29 (35 %). Kuviossa 1 vastaajien määrä ja sukupuolijakauma.



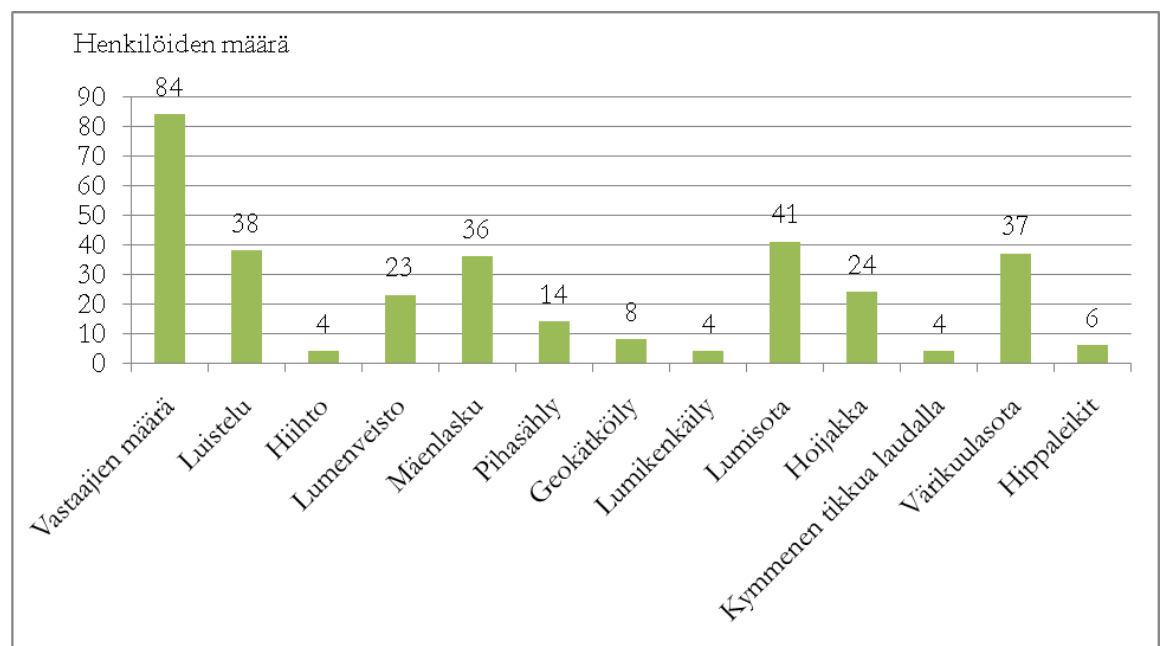
Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli

6.2 Kolme mieluisinta ulkoilumuotoa

Lumisota nousi suosituimmaksi ulkoilumuodoksi. 42 vastaajaa (50 %) piti sitä suosituimpana ulkoilumuotona. Tytöistä 28 (51 %) piti sitä mieluisimpana ulkoilumuotona ja pojista 13 (45 %). Toiseksi suosituin ulkoilumuoto luistelu sai 38 vastausta (45 %), 23 tytöltä (42 %) ja pojilta 15 vastausta (52 %). Kolmanneksi suosituin ulkoilumuoto värikuulasota sai 37 vasta-

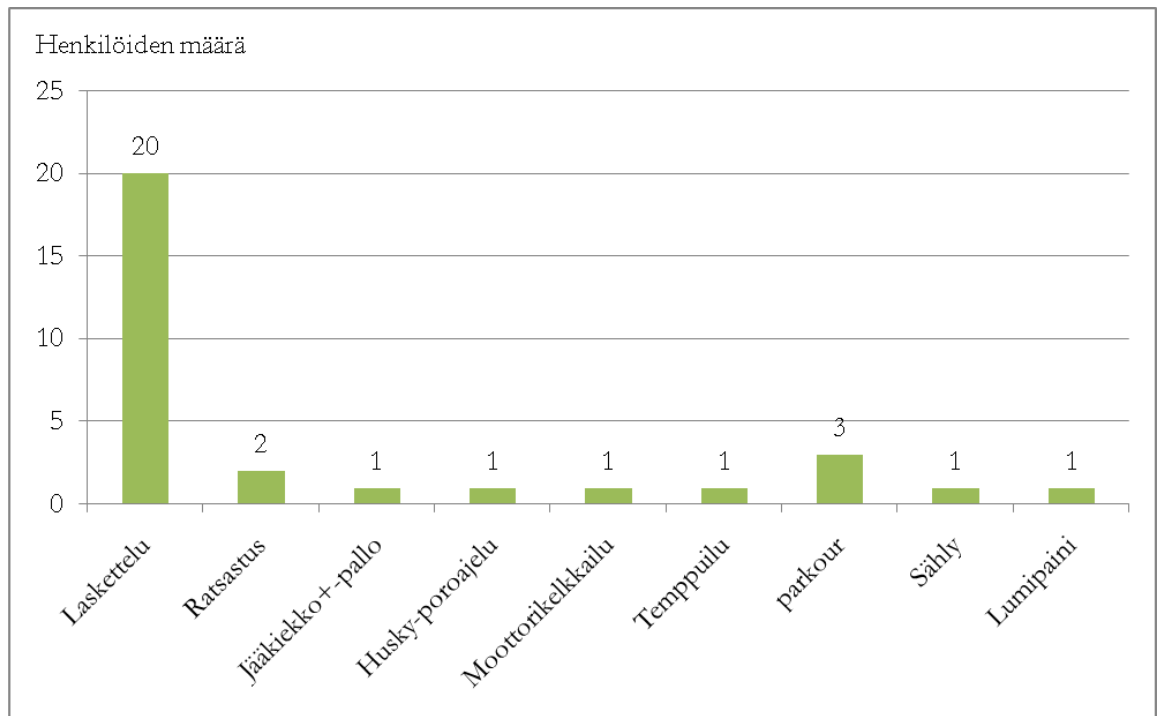
usta (44 %), 18 tytöiltä (33 %) ja pojilta 19 (66 %). Neljänneksi nousi mäenlasku 36 vastauksella (43 %), tytöt 23 (42 %) ja pojat 13 (45 %) vastausta.

Hoijakka oli viidenneksi suosituin ulkoilumuoto 24 vastauksella (29 %). Tytöistä 19 (35 %) ja pojista 5 (17 %) piti siitä. Kuudentena tuleva lumenvaisto sai 23 vastausta (27 %), tytöiltä 21 (38 %) ja pojilta 2 (7 %). Seitsemäntenä tuli pihäsähly. Se sai 14 vastausta (17 %), tytöiltä 4 (7 %) ja pojilta 10 (34 %). Geokätköily tuli kahdeksanneksi 8 vastauksella (9 %), joista tytöiltä 6 (11 %) ja pojilta 2 (7 %) vastausta. Hippaleikit tulivat yhdeksäntenä 6 vastauksella (7 %) ja ainoastaan tytöt pitivät siitä (11 % tytöistä). Lumikenkäily, hiihto ja 10 tikkua laudalla saivat jokainen 4 vastausta (5 %) ja ainoastaan tyttöjen vastauksia (7 %). Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) mieluisimmat ulkoilumuodot.



Kuvio 2. Mieluisimmat ulkoilumuodot

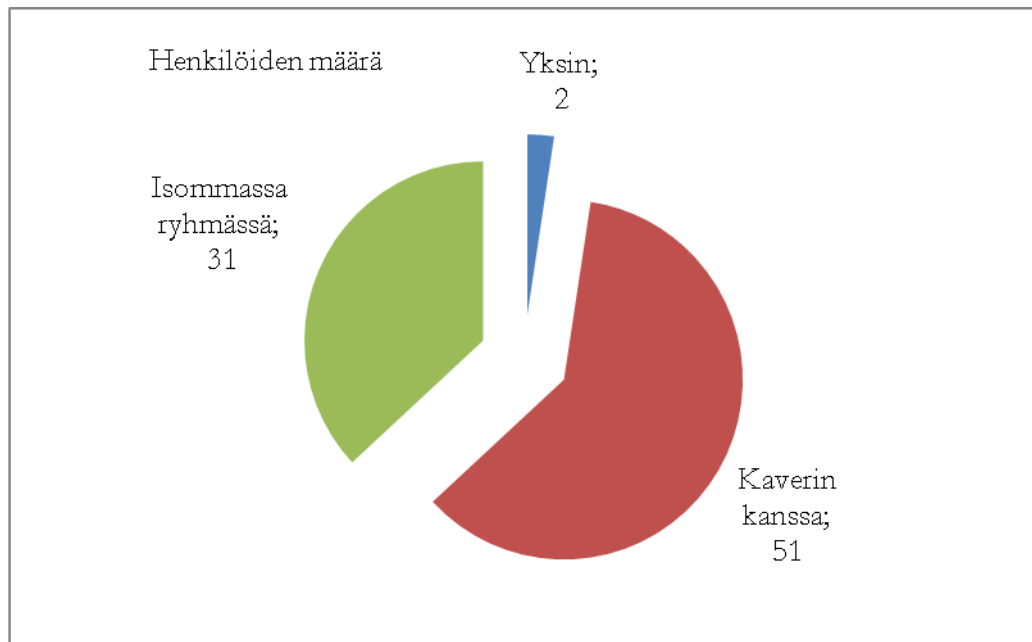
Mieluisimmat muut ulkoilumuodot saivat vastauksia 31. Laskettelu nousi selkeästi mieluisimmaksi lajiksi 20 vastauksella. 13 tyttöä ja 7 poikaa koki sen mieluisimmaksi ulkoilumuodoksi. Laskettelu sisälsi lumilautailun ja suksilla laskun. Parkour nousi esille 3 vastauksella, kaksi poikaa ja yksi tyttö pitivät sitä yhtenä mieluisimpana ulkoilumuotona (kuvio 3).



Kuvio 3. Muut esille tulleet ulkoilumuodot

6.3 Liikkuminen ulkona yksin, kaverin kanssa tai isommassa ryhmässä

Vain kaksi halusi mieluiten liikkua ulkona yksin, suurin ryhmä oli kaverin kanssa ja toiseksi suurin isommassa ryhmässä liikkuminen. Sukupuolisia eroja ei juuri ollut, yksi tyttö ja yksi poika liikkui mieluiten yksinään, kaverin kanssa tytöistä 36 (65 %) halusi liikkua kaverin kanssa ja 18 tyttöä (33 %) isommissa porukoissa. Pojista 15 (52 %) liikkui mieluiten kaverin kanssa ja 13 poikaa (45 %) isommassa ryhmässä (kuvio 4).



Kuvio 4. Liikkuminen yksin, kaverin kanssa tai isommassa ryhmässä

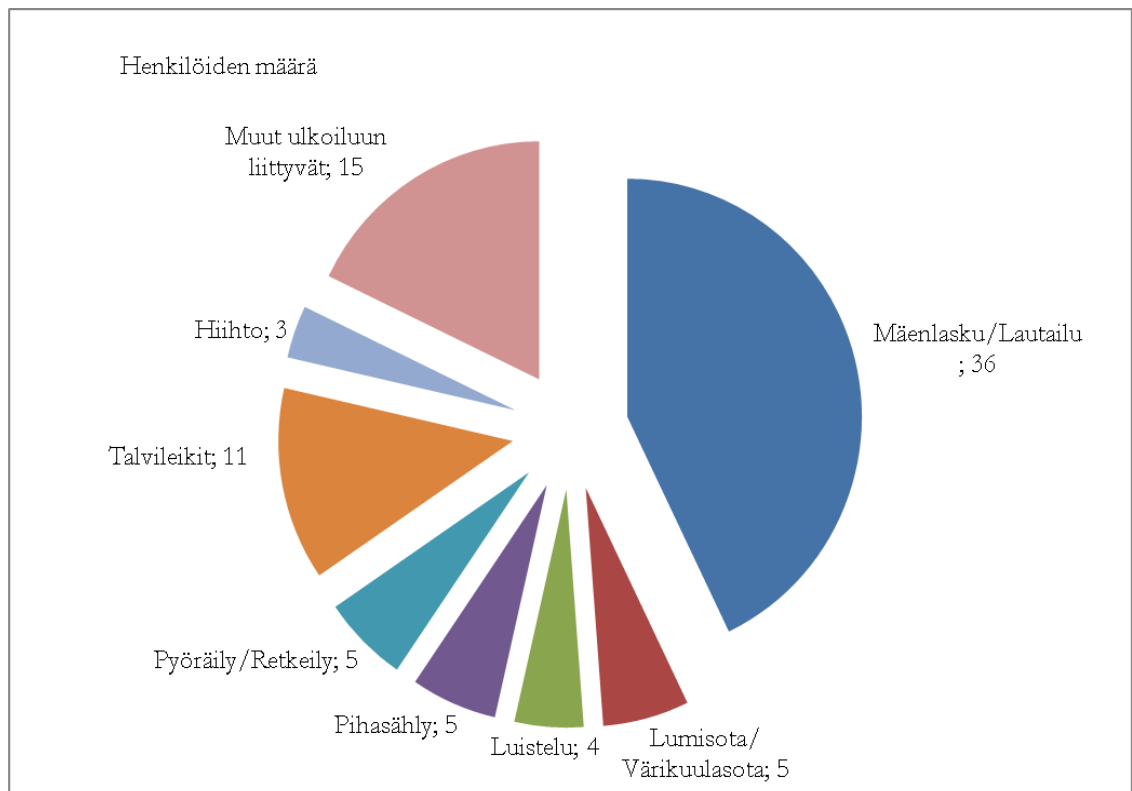
6.4 Mukavin ulkoilukokemus

Mukavin ulkoilukokemus oli kyselyn mukaan mäenlasku/lautailu 36 vastauksella (43 %). Tyttöistä 23 (42 %) ja pojista 13 (45 %) se oli mukavinta, joko kaverin kanssa tai ensimmäiset laskettelukerrat tai yleensäkin kaikki se, mikä liittyi lasketteluun. Ryhmä muut tuli toisena 15 vastauksella (18 %). Sieltä voidaan nostaa esiin ”*Parkour kamujen*” kanssa (2 poikaa). Mönkijällä ja moottorikelkalla ajo oli kolmen tytön mieleen. Usea oli vastannut pitävänsä kesälajeista kuten ”*hyppääminen hevosella*” tai ”*koskenlasku leirikoulussa*”. Tyhjiä tai ei ole vastauksia tuli 4, kahdelta tytöltä ja kahdelta pojalta.

Talvileikit tulivat kolmantena 11 vastauksella (13 %). Leikkiminen koulun labyrintissä (2) ja jäällä hoijakassa (2) olivat mukavia ulkoilukokemuksia. Nämä leikit nousivat esille ainoastaan tyttöjen puolelta, poikien puolelta nousi yksittäisiä vastauksia kuten ”*katolta lumibankeen hyppääminen*” ja ”*potkulautailu*”. Myös lumiveistosten tekeminen koulussa oli mieluisa kokemus tytöille.

Pyöräilyssä ja retkeilyssä nuoret olivat vastanneet enemmälti kesämuistojen pohjalta. Viidellä vastauksella (6 %) tämä nousi neljänneksi mukavimmaksi ulkoilumuodoksi. Tyttöjen osuus oli suurempi, 4 tyttöä, mutta ainoastaan yksi poika piti sitä mieluisimpana ulkoilumuotona. Pihasähly sai 5 ääntä (6 %), pojilta 4 ja ainoastaan yhdeltä tytöltä. Luistelu oli neljän tytön ja yhden pojan mieluisin muisto. Mukavia kokemuksia olivat olleet retket kaverin ja perheen kanssa, uiminen meressä ja järvessä pyöräily kesällä ystävän kanssa.

Lumi- ja värikuulasota oli jäänyt mieleen viiden (6 %) nuoren mukavimpina kokemuksina. Viisi tyttöä kertoi sen yhdeksi mukavimmaksi ulkoilukokemukseksi. Luistelu sai 4 ääntä (5 %), kolme tytöltä ja yhden pojalta. Hiihto oli kolmen (4 %) mieleen ja ainoastaan tytöt ilmoittivat sen mieluisimmaksi ulkoilukokemukseksi (kuvio 5).



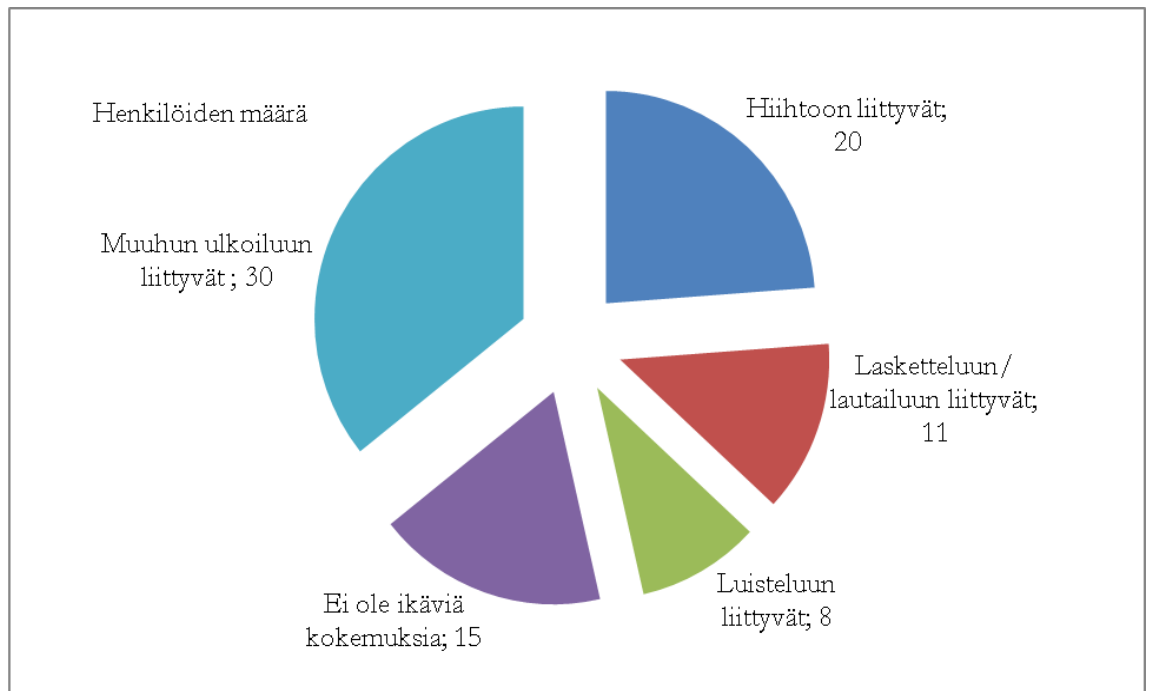
Kuvio 5. Mukavin ulkoilukokemus

6.5 Ikävin ulkoilukokemus

Ryhmä muuhun ulkoiluun liittyvät ikävät kokemukset nousivat suurimmaksi 30 vastauksella (36 %). Tytöiltä vastauksia tuli 21 (38 %) ja pojilta 9 vastausta (32 %). Tämä ryhmä sisältää yksittäisiä vastauksia kuten ”*joutua kiusatuksi jossain leikeissä*”, ”*joutuminen maalivahtiksi vaikka ei halunnut*” ja ”*eksyminen pimeässä*”. Näiden lisäksi muita tähän ryhmään kuuluvia ikäviä kokemuksia olivat ”*pallo osuminen päähän*”, ”*kummankin käden loukkaaminen*” ja ”*pallo tuleminen naamaan maalivahtina ollessa jääpallossa*”.

Toiseksi suurin ikävä ulkoilukokemus oli nuorten mielestä hiihtoon liittyvä 20 vastauksella (24 %). Tytöistä 15 (26 %) ja pojista 5 (17 %) piti hiihtämistä ikävimpänä ulkoilukokemuksena. Vastauksina oli esimerkiksi ”*koulussa hiihtäminen*”, ”*hiihtäminen kylmässä*”, ja ”*liian rasittava hiihto*”.

Laskettelun/lautailun valitsi 11 vastaajaa (13 %). Tytöistä 8 (15 %) ja pojista 3 (10 %) piti sitä ikävimpänä ulkoilukokemuksena. Vastauksissa nousi esille ”*laskettelussa kaatuminen*”, ”*lentäminen turvalleen lumilaudalla*” ja ”*kun ei osannut tulla ankekurihissistä pois*”. Luistelu oli 8 mielestä (10 %) ikävin ulkoilukokemus, pojista yhden (3 %) ja tytöistä seitsemän (13 %). Ei ole ikäviä kokemuksia tai tyhjiä vastauksia tuli 15 (18 %). Tytöistä 11 (20 %) ja pojista 4 (14 %) vastasi tähän. Ikävimmät ulkoilukokemukset kuviossa 6.



Kuvio 6. Ikävin ulkoilukokemus

7 TALVIOHJELMAPÄIVÄN SISÄLTÖ – TUOTTEET

Perusliikkumismuotoja ovat astuminen, kävely, hyppääminen, juokseminen, kiipeäminen, lyöminen, kiinniotto, heittäminen, heiluminen ja riippuminen, kieriminen, työntäminen ja vetäminen. Näitä perusliikuntamuotoja tarvitaan päivittäin, jossa tarvitaan kokonaismotoriikan hallintaan liittyviä taitoja ja näissä suuret lihasryhmät ovat käytössä. Nämä perusliikuntamuodot opitaan alle kolmivuotiaina. Kouluiässä lapsi oppii yhdistelemään niitä kuten esimerkiksi hypätä juoksusta. Liikkeitä harjoitellaan lapsuudessa vaiheittain kunnes ne tulevat automaattisiksi ja niitä voidaan yhdistellä. Yksilölliset erot voivat kuitenkin olla suuria, samanikäiset lapset saattavatkin olla motorisessa kehityksessä hyvin eri vaiheessa. (Arvonen 2004, 65.)

Suunnitelman lopputuloksena syntyi tuote, joka sisältää neljä toimintapistettä. Seuraavaksi esittelemme toimintapisteen ja kerromme tuotepiirrosten avulla niiden sisällön. Jokaisella pisteellä aikaa menee yksi tunti ja kaikki pisteet voi suorittaa yhden päivän aikana tai jokaisen pisteen voi suorittaa erikseen.

7.1 Grazy Games

Häviäminen on kokemuksena opettavaisempi kuin voittaminen. Lapsi, joka ei kestä häviämistä, pelkää häviämiseen liittyvää tunnekokemusta, kuten pettymystä, pahaa mieltä ja harmistusta, jopa suuttumusta. Hän siis pelkää epäonnistumista. Mikäli ohjaaja pyrkii suojelemaan lapsia kokemasta ikäviä tunteita, joita esim. toiseksi jääminen ja kilpailu voivat tuottaa, tekee hän heille karhunpalveluksen. (Autio & Kaski 2005, 104.)

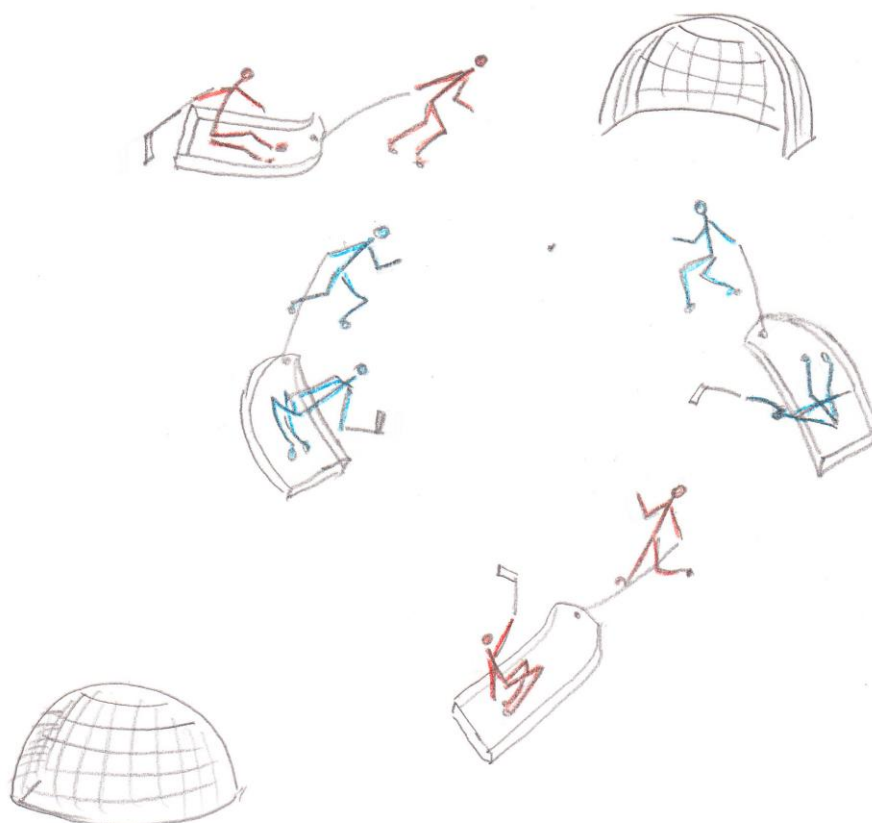
Grazy Games sisältää pelit Pulkka-Sähly, Keinu-Futis ja Ice-Hoijakka. Jokainen peli kestää n. 15 minuuttia ja koska nämä kolme peliä muodostavat yhden toiminnallisen pisteen, ne sijoitettiin Oivangin ympäristössä toistensa läheisyyteen.

7.1.1 Pulkkasähly

Kouluikäiset nuoret liikkuvat hallitusti ja hillitysti. Kavereiden mielipiteet vaikuttavat suuresti liikkumisen tahtiin ja uusia liikuntakokemuksia lähdetäänkin hakemaan heidän kanssaan. (Arvonen 2004, 31.) Suomalaiset yhdistävät sählyyn nuorekkuuden (Kokkonen 1995, 3). Välineiden käsittely kehittää aistien yhteistoimintaa, sekä silmien ja käsien/jalkojen yhteistyökentelyä (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159).

Kyselyssämme pojista 10 (34 %) piti pihäsählyä mieluisimpana ulkoilumuotona, tytöistä vastaavasti 4 (7 %). Muokkasimme pihäsählystä Pulkka-Sählyn, joka ei vaadi suuria rahallisia panostuksia. Oivangissa on oivat puitteet sen toteuttamiseen, eikä ympäristöä tarvitse muokata, vaan pelipaikka sopii luontevasti curling-radan viereen metsän reunaan. Seuraavana olevassa tuotepiirroksessa on säännöt ja pelin kulku kuvattu sanallisesti ja kuvallisesti.

TUOTEPIIRROS-GRAZY GAMES- Pulkka-Sähly



Välineet: 4 kpl 40 cm:n mittainen sählymaila, 4 kpl pulkka, 4 kpl sininen liivi, 4 kpl punainen liivi, 1 kpl sählypallon

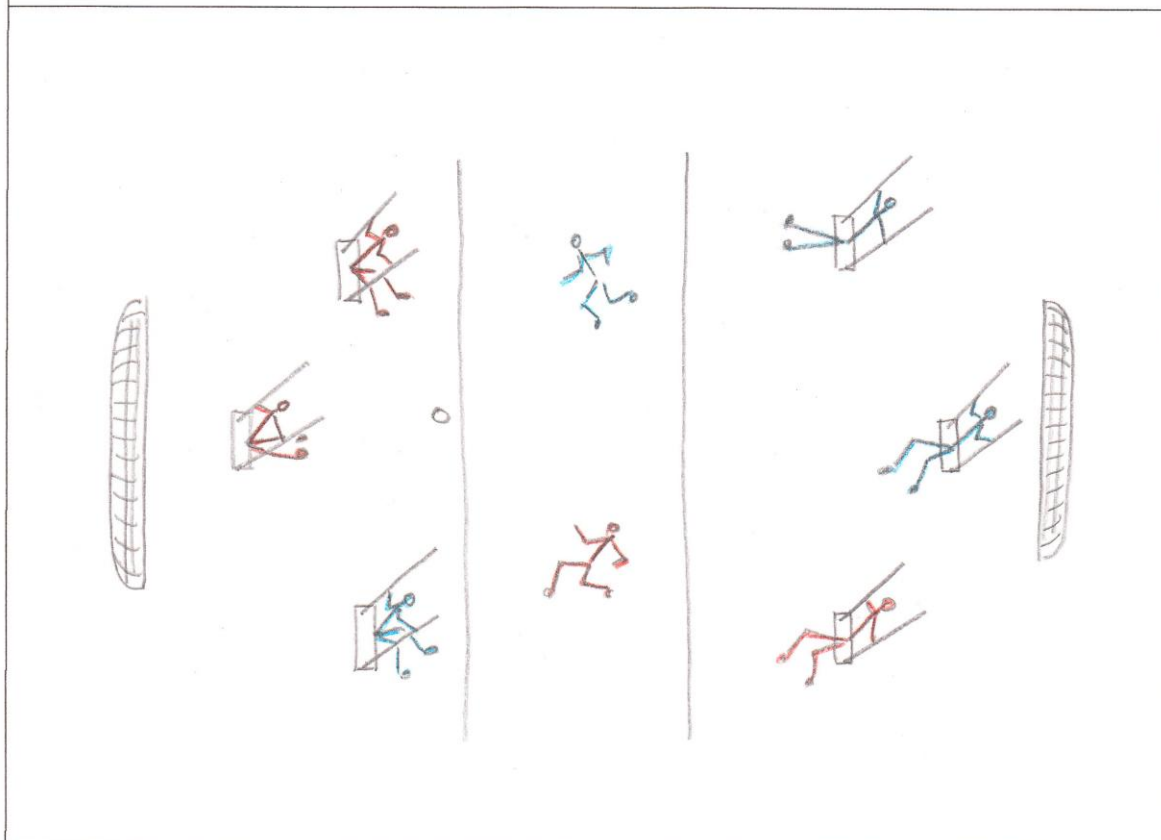
Leikin kulku: Peliäika 15 min. Pelin tarkoituksena on saada sählypallon toisen joukkueen maaliin. Pelissä on kaksi neljän hengen joukkuetta ja neljän hengen joukkueet muodostavat kahdet parit. Peli aloitetaan pelikentän keskeltä ohjaajan heitettyä pallon kentälle. Pallon mentyä rajan yli, vastustajajoukkueen pulkanvetäjä saa heittää pallon peliin. Jokaisesta parista toinen vetää pulkkaa ja toinen istuu tai on kontallaan pulkassa pelaten lyhyellä mailalla. Pulkkaa vetävä ja pulkassa istuva vaihtavat paikkaa parin minuutin välein. Ainoastaan pulkassa istuva saa koskea mailallaan palloon, pulkkaa vetävä ohjailee vain pulkan suuntaa. Pulkassa istuva saa auttaa käsillään etenemistä. Joukkue saa pisteen saatuaan pallon vastustajan maaliin. Pelin voittaa joukkue, joka 15 minuutin aikana saa enemmän maaleja. Pelialueen koko on noin n. 10 x 20 metriä. Pelialue sijaitsee Nuorisokeskus Oivangissa tenniskentän ja A-rakennuksen välissä tenniskentän suuntaisesti olevalla tasaisella alueella.

7.1.2 Keinu-Futis

Kehon painopisteen hallinta suhteessa tukipintaan on tasapainon säilyttämisen kannalta oleellista. Kun painopiste karkaa kauaksi tukipinnasta, tasapainon säilyttäminen vaatii enemmän ponnisteluita ja lihasvoimaa. Kehon aistijärjestelmän avulla säätelemme tasapainoa. Aistijärjestelmät ovat näköaisti, paine- ja kosketustuntoaisti ja lihasten, jänteiden ja nivelpussien aistinsolut sekä sisäkorvan asento- ja liikereseptorit. Pienentämällä tai tekemällä tukialueen epävakaammaksi, voidaan tasapainoa harjoitella tehokkaasti. (Seppänen ym. 2010, 69 - 71.) Vaikka jalkapalloa on miellyttävintä pelata nurmikentällä, sopii se myös talvipeliksi (Karvonen ym. 2003, 161).

Talvileikit nousivat kolmanneksi mieluisimmaksi ulkoilumuodoksi ja yhtenä kehitystyömme tuloksena syntyi Keinu-Futis. Keinu-Futikselle löytyi paikka curling-radan läheisyydestä. Alla olevassa tuotepiirroksessa on kuvattu Keinu-Futiksen sisältö ja säännöt.

TUOTEPIIRROS-GRAZY GAMES- Keinu-Futis



Välineet: 1 x jalkapallo, 4 x sininen liivi, 4 x punainen liivi

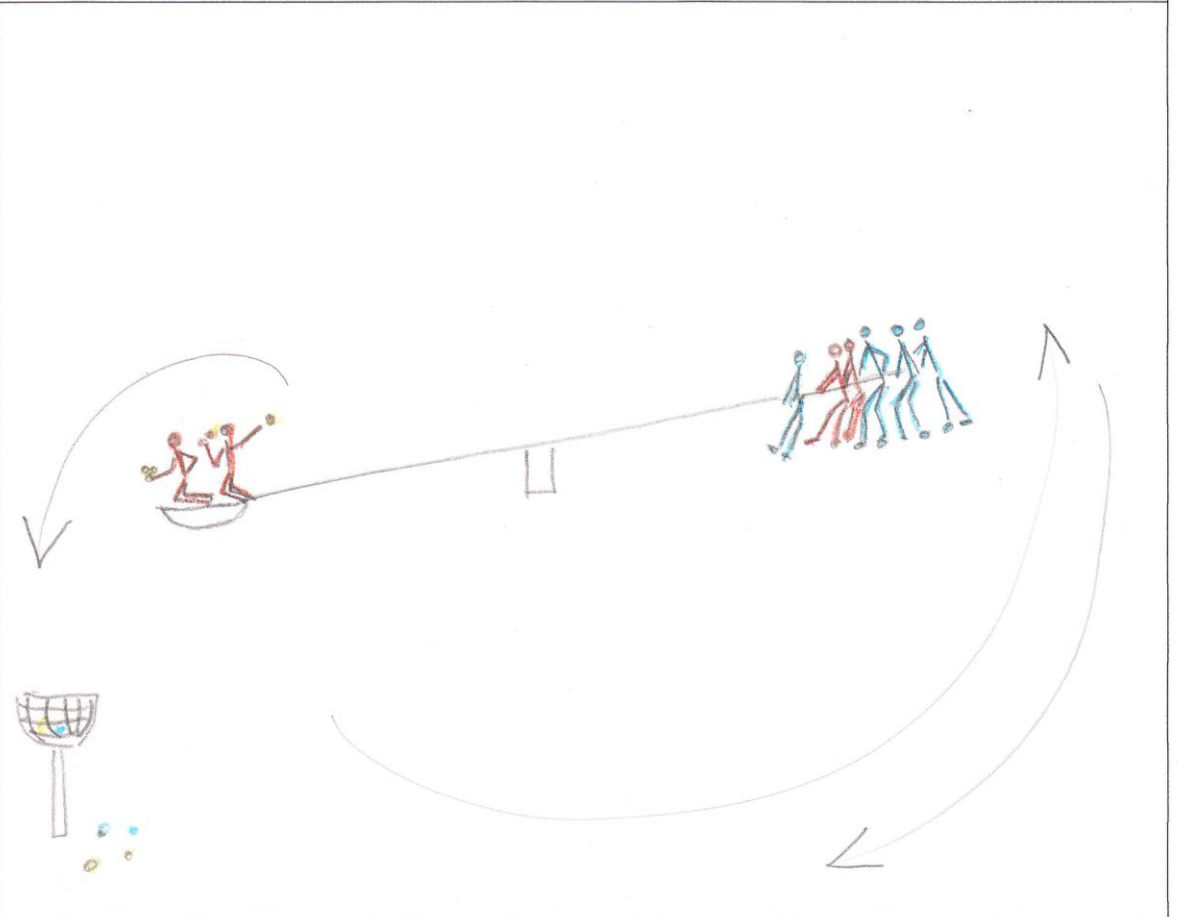
Pelin kulku: Peli-aika on 15 min. Pelin tarkoituksena on saada pallo vastustajan maaliin. Pelissä on kaksi neljän hengen joukkuetta. Molempien joukkueen jäsenistä kolme istuu keinuissa ja molemmista joukkueista yksi pelaaja pelaa jaloin keskikentällä. Palloon saa koskea kaikilla muilla vartalon osilla, paitsi ei käsillä. Maalivahti saa koskea palloon myös käsillä, ja pallon kiinni saatuaan voi heittää pallon peliin keinuissa istuen. Peli käynnistyy aloittavan joukkueen keinupelaajan potkaistua pallon oman joukkueen keskipelaajalle. Pelaajat asettuvat keinuun siten, että takana olevaan keinuun menee maalia puolustava pelaaja, etumaisiin kahteen keinuun menee molemmista joukkueista yksi pelaaja. Keskikentälle menee molemmista joukkueista yksi pelaaja. Saman joukkueen pelaajat eivät saa asettua vastakkain keskikentän molemmilla puolilla oleviin keinuun. Keskikenttäpelaajat saavat liikkua vapaasti keskikentän alueella, joka on määritelty. Keskikenttäpelaaja ei saa tehdä maalia suoraan, vaan hänen täytyy syöttää pallo oman joukkueensa keinupelaajalle. Keinupelaajat saavat antaa keinulle vauhtia jaloin, muutoin keinua pitää ohjata vartalon liikkeillä. Keinua saa liikuttaa eteen, taakse, sivulle ja sitä saa pyörittää molempiin suuntiin. Joukkue saa pisteen, kun pallo menee vastustajan maaliin. Pallon mentyä rajan yli, vastustajajoukkueen keskikenttäpelaaja saa heittää pallon peliin pallon rajanylityskohdasta. Pelipaikkoja vaihdetaan neljän minuutin välein. Pelialue sijaitsee Nuorisokeskus Oivangissa A-rakennuksen ja päärakennuksen välissä kulmittain. Se on noin 15 metriä pitkä ja kuusi metriä leveä tasainen maa-alue.

7.1.3 Ice-Hoijakka

Leikki on oppimismenetelmä eikä oppimistuote. Leikkiessä lapsi voi oppia erilaisia arkielämässä tarvittavia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kuten toisten huomioon ottamisen ja hän oppii myös pitämään puoliaan. Leikissä esiin tulevat negatiiviset asiat opettavat lasta ongelmien ratkaisussa. (Autio & Kaski 2005, 42.) Lapsen liikunnassa pallo on ehkä kehittävin väline. Pallojen käsittely vaatii tilaa ja siksi siihen tulisikin järjestää mahdollisuuksia ulkotilassa. Ikkunattomalla seinällä voisi olla koreja, jotka ovat eri korkeudella tai lautaseinä sekä maaleja potkuharjoituksiin (Karvonen ym. 2003, 161.)

Hoijakka eli napakelkka on kelkka, joka jään päällä kiertää ympyrää. Kelkka on aisan varassa ja aisa on kiinni tapilla jäässä kehän keskellä. Kelkan vauhtia säädellään ihmisvoimin. Hoijakka nousi viidenneksi suosituimmaksi ulkoilumuodoksi 24 vastauksella (29 %). Hoijakka oli enemmän tyttöjen mieleen, sillä tytöistä 19 (35 %) piti sitä mukavimpana ulkoilumuotona kun poikien osuus oli 5 (17 %). Alla oleva tuotepiirros havainnollistaa Ice-Hoijakan pelin kulun.

TUOTEPIIRROS-GRAZY GAMES- Ice-Hoijakka



Välineet: 12 x sininen tennispallo, 12 x keltainen tennispallo

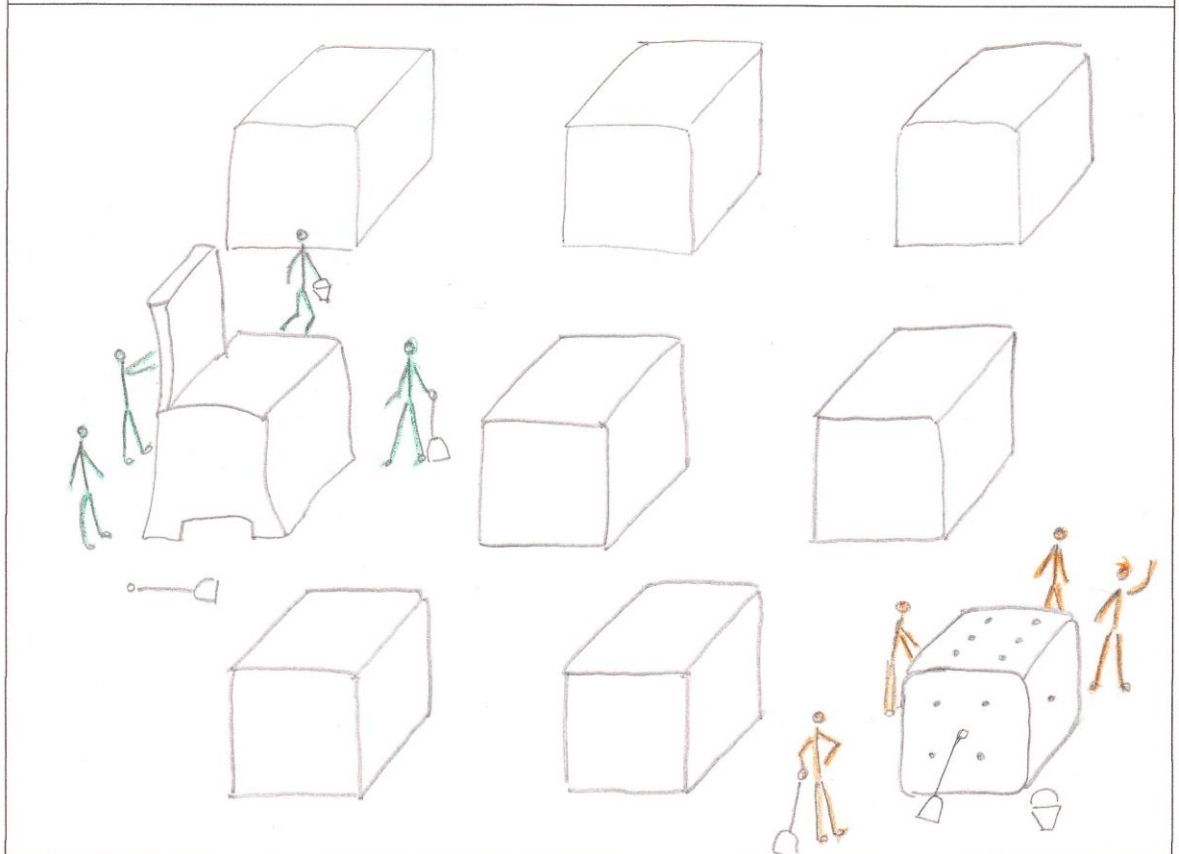
Pelin kulku: Peli kestää 15 minuuttia. Tarkoituksena on heittää pallo koriin vauhdista Hoijakassa istuen toisten antaessa vauhtia. Peli on joukkuepeli, jossa kaksi saman joukkueen jäsentä istuu Hoijakan kyytiin ja kaksi kyydissä olevan joukkueen jäsentä ja neljä toisen joukkueen jäsentä antaa vauhtia Hoijakan kyydissä oleville eli pelissä on yhteensä kahdeksan henkilöä. Jokaiselle pelaajalle annetaan kolme palloa, molemmille joukkueille eriväriset pallot, heitettäväksi kyydissä olon aikana. Hoijakka lähtee liikkeelle korin kohdalta, vasta ensimmäisen kierroksen jälkeen voi yrittää koriin heittoa. Kyydissä olijat vaihtuvat kummastakin joukkueesta pareittain vuorotellen, kun kumpikin kyydissä olija on heittänyt omat pallonsa, mutta viimeistään viiden kierroksen jälkeen. Heittovuoron vaihtuessa vaihtuu myös Hoijakan kiertosuunta. Hoijakassa istuvien joukkuekaverit voivat yrittää hidastaa Hoijakan vauhtia, mutta heidän pitää olla samalla puolella Hoijakkaa toisen joukkueen jäsenten kanssa. Pelin voittaa joukkue, jonka palloja on osunut eniten Hoijakan ympärillä olevaan koriin. Pelialue on tenniskentän ja järven välissä olevalla tasaisella alueella.

7.2 Mystery-Möhkäle

Vapaisiin liikkumismahdollisuuksiin lukeutuvat mm. liikuntaleikit ja ympäristön avoimet toimintamahdollisuudet ja toimintapisteet (Karvonen ym. 2003, 47). Luottamus olosuhteisiin ja toisiin leikkijöihin sekä myös turvallinen ympäristö luovat hyvät raamit oppimiselle. Jos jokin asia tuntuu epämiellyttävältä tai typerältä tai jos leikissä on nolatuksi tulemisen, hyväksikäytön tai epäonnistumisen mahdollisuus, lapsi karttaa aktiivista osallistumista ja sitoutumista tutkimiseen ja kokeilemiseen. (Autio & Kaski 2005, 44.)

Lumenveisto nousi kuudenneksi suosituimmaksi ulkoilumuodoksi. Tämän toimintapisteiden tavoitteena oli saada nuorille mahdollisuus tuoda esille luovuutta yhteisen tekemisen merkeissä. Tällä pisteellä ei ole kilpailua. Nuoret veistävät tunnin sisällä lumesta saamallaan välineillä ja ohjeilla pienryhmissä veistoksen, joka on vastaus arvoitukseen, jonka he sattumanvaraisesti ovat valinneet annetuista vaihtoehdoista. Lopussa ryhmäläiset saavat kertoa oman veistöksensä synnyn ja arvioida omaa ja toistensa taideteoksia. Seuraavalla sivulla on Mystery-Möhkäleen tuotepiirros, jossa on kuvattu toimipisteiden sisältö.

TUOTEPIIRROS- Mystery- Möhkäle



Välineet: 8 x lumilapio, 2 x sanko

Säännöt:

Veistosaikaa on yksi tunti. Kahdeksan hengen ryhmästä tehdään kaksi joukkuetta. Kumpikin ryhmä saa valita sattumanvaraisesti yhden lapun, johon on kirjoitettu arvoitus. Arvoituksina esim. Mikä on sokea ja 21-silmäinen? (arpanoppa), mikä aina tippuu, mutta ei satuta itseään? (sadepisara), mikä se on, kun siinä on neljä jalkaa, sen selkää ei pakota, vaikka se kantaa satakin kiloa? (tuoli). Arvoitus voi olla kummallekin ryhmälle samanlainen tai erilainen. Kumpikin ryhmä veistää lumesta vastauksen arvoitukseen. Lumikasoja on valmiina labyrintin muodostelmassa ja ryhmien valitsemilla lumikasoilla tulee olla välissä ainakin yksi lumikasa, jotta veistosrauha ja –salaisuus säilyy. Ryhmäläisillä on käytettävissään lumikasa, lumilapioita ja tarvittaessa he voivat noutaa vettä sisätiloista. Luonnonmateriaaleja, kuten kuivia oksia, kiviä, käpyjä ym. he voivat hyödyntää veistosten tekemisessä jokamiehen oikeuksien rajoissa. Veistosajan loputtua ryhmäläiset saavat kertoa omat tarinansa veistoksen syntymisestä. Vain yhtä ainuttakaan oikeata vastausta ei ole. Jokainen veistosvastaus on oikea vastaus. Veistosalue sijaitsee Nuorisokeskus Oivangissa tulotien varressa, kierrätyspisterakennuksen takana olevassa metsässä. Metsään pääsee traktorilla, jolla valmiita lumikasoja voi kerätä heti lumen tultua.

7.3 Metsäsota

Pojat leikkivät luontaisesti enemmän leikkejä, jotka suuntautuvat itsestä ulospäin esimerkiksi sotaleikit ja ralliautoilu. Tytöt leikkivät luontaisesti enemmän sisäänpäin suuntautuvia leikkejä, kuten koti- ja nukkeleikkejä. Jako tyttö- ja poikaleikkeihin on kuitenkin keinotekoinen, sillä kaikki lapset voivat leikkiä kaikkia leikkejä. Leikeissä pojille keskeistä on toiminta ja asioiden tekeminen ja tytöt rakentavat yhteyksiä ja jakavat kokemuksia. (Autio & Kaski 2005, 39.) Ikuiset perusleikkiteemat kuten taisteluleikit pahalaisineen ja hyväläisineen ovat pysyneet sitkeästi hengissä ja joissa tavoitellaan fyysistä huimausta ja psyykkistä pyöritystä (Karvonen ym. 2003, 13).

Suorittamissamme kyselyssä mieluisammaksi ulkoilumuodoksi nousi lumisota ja kolmanneksi suosituimmaksi värikuulasota. Lumi- ja värikuulasodasta kehittelimme metsäsodan, joka on helposti toteutettavissa Oivangin ympäristössä. Alla tuotepiirros Metsäsodasta sääntöineen.

TUOTEPIIRROS-Metsäsota



Välineet: 4 x sininen tarraliivi, 4 x punainen tarraliivi, 80 x pehmeä tarrapallo, 4 x sininen lippu, 4 x punainen lippu

Pelin kulku: Pelissä on kolme 15 min. pituista erää. Tarkoituksena on ryöstää vastustajan liput ja tuoda ne omalle aloituspaikalle. Kahdeksan pelaajaa jaetaan kahteen ryhmään ja molemmat ryhmät ovat omassa aloituspaikassaan ja heillä on neljä lippua. Erien tauolla on viiden minuutin tauko, jolloin ryöstetyt liput lasketaan ja palautetaan takaisin omalle joukkueelle. Jos joukkueet ovat erittäin epätasaiset, voidaan tauolla miettiä uutta jakoa.

Jos pelaaja ”kuolee” eli pallo tarttuu tarraliiviin, joutuu kuollut pelaaja perääntymään kymmenen askeleen verran. Ryöstetty lippu tulee käydä vähintään kahdella ryöstäjällä ennen kuin sen voi viedä kotipesään. Tällä estetään se, etteivät vain nopeimmat ja vahvimmat pelaajat osallistu peliin, kaikkien ryhmän jäsenten apua tarvitaan. Pelin voittaa joukkue, jolla on useampi erävoitto. Molempien joukkueiden saadessa yhtä monta erävoittoa tulee tasapeli.

7.4 Ritza Road

Jatkuakseen ja kestääkseen leikin tulee olla hauskaa, jolloin se on turvallista myös yhteistyö- ja tunnepuolella. Leikissä ei saa olla keskinäistä vertailua, pilkkaamista tai kiusaamista. Ohjaajan pitää olla tarkka siitä, miten palkkioita ja palkintoja käytetään ja hänen on mietittävä etukäteen perustelut toiminnalle. (Autio & Kaski 2005, 43.)

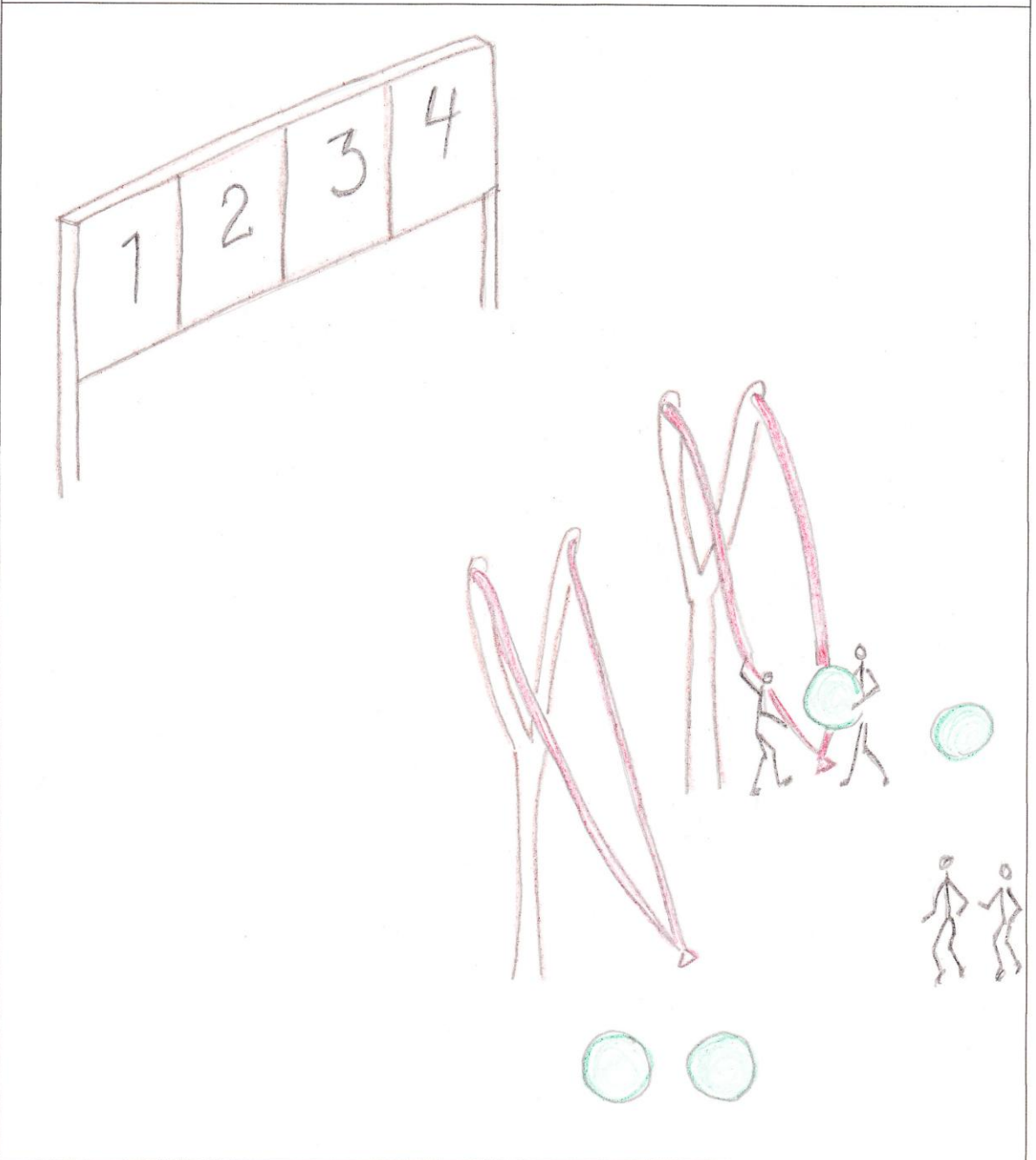
Ritza Road sisältää Lumi-Parkourin ja Lumi-Sliden yhdistettynä ritsa-ammuntaan. Toimintapiste sijaitsee Oivangin hiihtomaassa, jossa pienimuotoiselle mäenlaskulle on oivat puitteet. Kyselyssämme neljänneksi suosituimmaksi ulkoilumuodoksi nousi mäenlasku. Mukavimmaksi ulkoilukokemukseksi vastaajien enemmistö valitsi mäenlaskun, joka sisältää laskettelun suksilla ja laudalla. Parkour nousi esille, mikä muu mieluisin ulkoilukokemus, vastauksissa.

7.4.1 Ritza

Suomalaisista kaksi kolmasosaa pitää ammuntaa taitoa vaativana, mutta vain harva uskoo sen vaativan lisäksi myös hyvää kuntoa (Kokkonen 1995, 3). Liikuntaharrastus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, käsitykseen itsestä, itsetuntoon ja fyysiseen minäkuvaan. Liikuntaharrastuksella voi olla merkittävä rooli lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa ja tämän vuoksi on tärkeää tehdä liikunnan toteutuksesta ensisijaisesti hauskaa ja nautinnollista. Kisailu ja kilpailu voivat olla oleellinen osa liikuntaharrastusta, mutta ne eivät ole tärkeimpiä tekijöitä. Ohjaajan tehtävä on luoda miellyttävä ilmapiiri ja suunnitella harjoitteet siten, että ne vastaavat kunkin ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, taidollisesti ja tiedollisesti. (Autio & Kaski 2005, 10.)

Suurella ritsalla ampuminen on hauskaa ja vaatii hyvää yhteistyötä parin kanssa. Ampuminen tapahtuu jättiritsalla ja suurella pallolla, jossa yritetään saada osumaa maalitauluun. Lumi-Parkour-radan laskettua tullaan ampumapaikalle ja ammutaan parin kanssa kaksi kertaa. Sen jälkeen lasketaan Lumi-Slide ja tullaan jälleen ampumapaikalle. Nuoret joutuvat kiipeämään useasti mäen päälle, joka huomaamatta kohottaa heidän fyysistä kuntoaan. Sivulla 48 olevassa tuotepiirroksessa on kuvattu ritsapaikka ja siellä tapahtuva toiminta.

TUOTEPIIRROS: RITZA ROAD -Ritza



Välineet: 4 x iso pallo

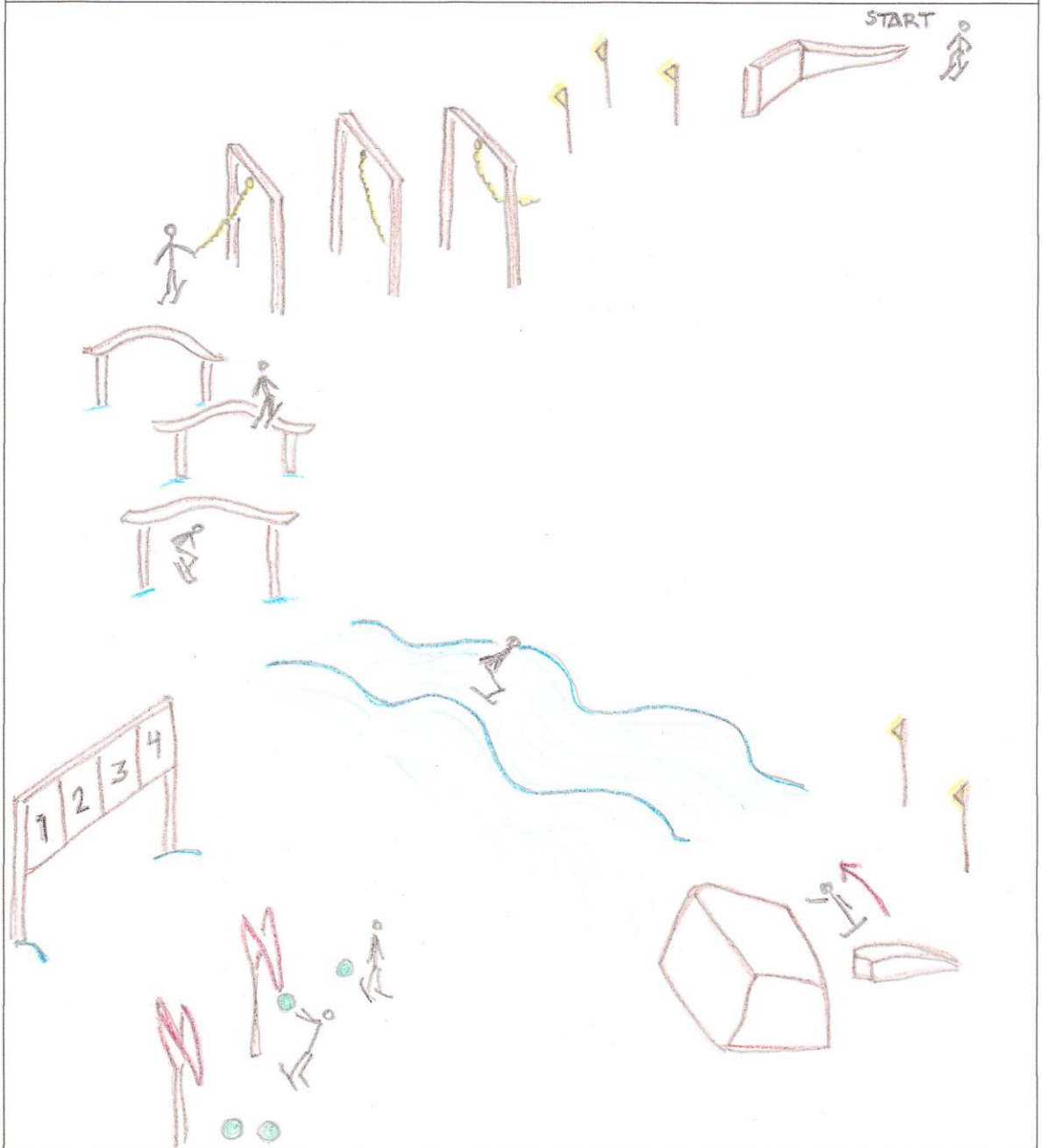
Pelin kulku: Ritsalla on tarkoituksena kilpailla itsensä kanssa tarkkuudessa Lumi-Parkourin ja Lumi-Sliden ohessa. Pari auttaa panoksen asettamisessa ritsaan. Lumi-Parkour ja Lumi-Slide lasketaan kumpikin kaksi kertaa ja jokaisen laskun jälkeen käydään ampumassa ritsalla. Neljän ampumakerran jälkeen pisteet lasketaan ja lopuksi odottaa palkinto saatujen pisteiden määrän mukaan. Välttämättä eniten pisteitä saanut ei saa parhainta palkintoa.

7.4.2 Lumi-Parkour

Kehonhallinnassa tarvitaan monipuolista motorista taitavuutta ja se luo edellytykset uusien taitojen oppimiselle. Kehonhallintaan liittyy voimakkaasti myös koordinaatio ja tasapaino. Käytännössä koordinaatio tarkoittaa lihasten kykyä työskennellä yhdessä sulavasti ja jouhevasti. Tasapaino voidaan määritellä vartalon hallituksi asennoksi ja kyvyksi neutralisoida ulkoisia voimia, kuten painovoimaa sekä muita horjuttavia tekijöitä. (Seppänen ym. 2010, 69.) Sitkeästi ovat pysyneet hengissä leikit, jotka ovat fyysisiä ja villejä ja joissa tavoitellaan fyysistä huimausta ja psyykkistä pyöritystä (Karvonen ym. 2003, 13).

Muut mieluisimmat ulkoilumuodot vastauksissa, parkour nousi esille kolmella vastauksella. Oivangin hiihtomaassa on hyvä olosuhteet talviseen parkouriin, ja soveltamalla kesä-parkouria talvisiin puitteisiin syntyi Lumi-Parkour. Alla Lumi-Parkourin tuotepiirros sääntöineen ja piirroksineen.

TUOTEPIIROS-RITZA ROAD -Lumi-Parkour



Välineet: 8 x minisukset, 8 x kypä

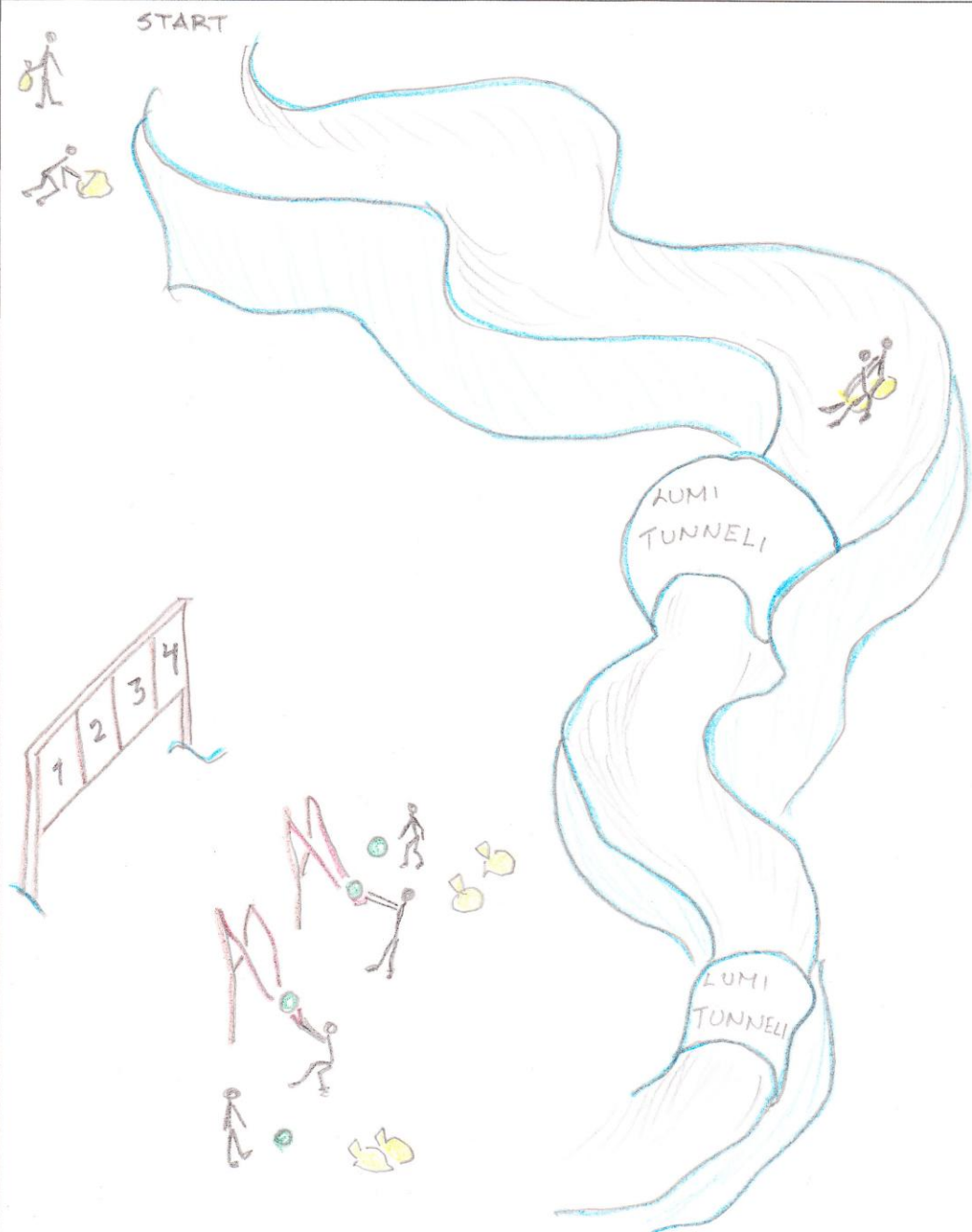
Pelin kulku: Neljän hengen ryhmänä Parkour-rata lasketaan minisuksilla temppuilen ja tullaan ampumapaikalle. Jokainen ampuu ritsalla yhden pallon parinsa kanssa, saa siitä pisteitä 0-4.

7.4.3 Lumi-Slide

Olemme suomen luonnossa etuoikeutettuja siihen, että vuodenaajat vaihtelevat. Talvinen ulkoilma erilaisine lämpötiloineen vaikuttaa kehoon sekä mieleen virkistävästi ja rentouttavasti. Lasten kanssa talvisista liikkumismuodoista mäenlasku kaikissa muodoissaan on ensisijainen. Hyvässä hiihtopaikassa olisi välttämätön pieni mäenlaskupaikka ja jos sitä ei ole luonnostaan, tulisi se rakentaa. (Karvonen ym. 2003, 255 - 259.)

Mäenlasku oli kyselyssämme neljänneksi suosituin. Oivangissa puitteet ovat sopivat pienimuotoiselle mäenlaskulle. Lumi-Parkourin rinnalle suunnittelimme Lumi-Sliden, jossa mäenlaskua voi harjoitella lumella täytetyllä muovipussilla joko yksin tai pareittain. Tässä toimintapisteessä mäenlaskulle on rakennettu lumesta kouru, jossa on lumitunneleita. Mäenlaskun jälkeen voi kokeilla osumistarkkuuttaan Ritza-ammunta paikalla. Alla tuotepiirros Lumi-Slidesta.

TUOTEPIIRROS-RITZA ROAD -Lumi-Slide



Välineet: 8 x muovipussi

Pelin kulku: Neljän hengen ryhmänä lasketaan mäkeä lumella täytetyllä muovipussilla joko yksin tai pareittain. Sen jälkeen tullaan ampumapaikalle, jossa jokainen ampuu ritsalla parinsa kanssa yhden pallon. Ammunnasta saa pisteitä 0-4.

8 POHDINTA

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme onnistumista, luotettavuutta, eettisyyttä sekä ammatillista kehittymistämme sekä työelämäyhteistyötä.

8.1 Talviohjelmanpäivän toimivuuden arviointi

Nuorisokeskuksen talviohjelmanpäivän sisältöön oli tarkoituksena saada aivan uudenlaista ohjelmaa, josta nuoret innostuisivat. Toimintapisteitä suunnitellessamme otimme huomioon sen, että kaikille nykyajan lapsille ja nuorille perusliikuntamuodot eivät ole välttämättä hyvin hallussa. Halusimme tehdä pisteistä sellaisia, missä näitä liikkumismuotoja harjoitellaan, mutta otimme huomioon myös sen, että yksilöllisiä eroja voi olla. Liikunnan lisäksi haluamme nuorten kokevan elämyksiä ja mukavia yhdessäolon ja yhdessä tekemisen hetkiä. Kaupungissa asuvalle nuorelle metsä ja metsään luonnollisesti kuuluvat äänet eivät ole itsestään selvyyksiä. Monelle saattaa olla elämys vain olla metsässä, jossa on pakkasen ja lumen luomia ”veistoksia” yhdistettyinä pimeään ja hiljaisuuden läsnäoloon. Pimeällä näkyvät miljoonat tähdet innoittavat kenties avaruuden ja tähtikuvioiden tutkimiseen.

Hurnastin (2006) Liikunta - ”Elämää, ei enempää tai vähempää” - Pro gradu tutkielman tulokset osoittivat, että lasten osallistumisesta talviliikuntaan vaikuttaa merkittävästi tieto, omat kokemukset ja osallistumismahdollisuudet, johon liikuntakerhot pystyvät oleellisesti vaikuttamaan välineiden, toiminnan luonteen ja taloudellisten tekijöiden vuoksi. Tämän tutkimuksen tuloksiin perustuen Nuorisokeskus Oivanki tarjoaa hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten osallistumiseen talviohjelmiin merkittävästi.

Käytimme runsaasti aikaa itse sisällön suunnitteluun ja saimme siihen ideoita myös asiantuntijoilta, kuten opiskelukavereiltamme Susan Virkkulalta, Tanja Pätsiltä ja Päivi Haatajalta sekä Kuusamon lukion liikunnanopettajalta, Kari Niskalalta. Heidän kanssaan keskustelimme avoimesti monesta eri näkökulmasta suunnittelemiemme toimintapisteiden toimivuudesta kuudesluokkalaisille. Opinnäytetyöntekijöiden kotijoukot ovat tukeneet monin eri tavoin työ-

tämme työn edistymisen aikana. Kirjallisuudesta haimme paljon tietoa kaksitoistavuotiaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä. Näiden tuella uskalsimme poiketa hie-
man toimeksiantajamme toiveesta suunnitella pisteitä, joissa ei etsitä parasta tai voittajaa. Mi-
käli ohjaaja pyrkii suojelemaan lapsia kokemasta ikäviä tunteita, joita esim. toiseksi jääminen
ja kilpailu voivat tuottaa, tekee hän heille karhunpalveluksen (Autio & Kaski 2005, 104).
Emme hae suunnittelemissamme kilpailuissa ja peleissä parempia tai voittajia, pääasia on yh-
dessäolo ja hauskuus. Pisteillä on leikillistä kilpailua, pareittain tai ryhmässä, joissa haemme
nuorten kykyä toimia yhdessä, mutta myös mahdollisuuden kokea voittamista ja häviämistä
turvallisessa ympäristössä. Samalla nuoret saavat iloa liikkumisen mukanaan tuomista hyö-
dyistä. Liikuntaharrastuksen mukanaan tuomien pettymysten tunteiden läpikäyminen hyväk-
syvässä ja turvallisessa ilmapiirissä edistää tunnetaitojen kehittymistä (Autio & Kaski 2005,
38).

Lapsi oppii kun hän liikkuu. Lapsen luontaiset tavat kuten uteliaisuus ja aktiivisuus ovat kehi-
tyksen ehtoja. Vaikka lapsen motorinen kehitys tapahtuu ihan itsestään eri kehitys- ja herk-
kyysvaiheissa, ympäristö ja liikkumisen mahdollisuudet vaikuttavat siihen paljon. Motoriseen
kehitykseen nivoutuu kiinteästi tiedollinen ja sosiaalinen kehitys, koska lapsi tutkii ympäris-
töään liikunnan avulla. Lapsi saa liikkueensa kokemuksia ympärillä olevasta maailmasta ja
näin ollen liikkumisen mahdollisuudet ja tukeminen vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen
kehitykseen. (Arvonen 2004, 65.) Nuorten liikkujien harjoittelussa on syytä huomioida muu-
tampia asioita. 7 - 12-vuotiaan iässä tasapaino, liikenopeus, yleiskestävyys, lihasvoima ja not-
keus kehittyvät ja oppimishalu on korkea. Ajattelukyvyille tarvitaan haasteita ja yhdenmukai-
suus ryhmän kanssa on tärkeä. Kehityksessä ja taidoissa on suuria yksilöllisiä eroja ja harjoit-
telussa harjoitellaan perusliikkeiden yhdistelmiä. Harjoittelussa otetaan huomioon eri perus-
taitojen oppimista ja harjoitellaan sosiaalisia suhteita. Tässä iässä opetellaan liikkeiden ja väli-
neiden hyvää hallintaa ja harjoitellaan sääntöjen ymmärtämistä kuten myös niiden kyseen-
alaistamista. (Arvonen 2004, 70).

Palautetta liikunnallisten leikkien ja pelien toimivuudesta kuudesluokkalaisille olemme saa-
neet eri asiantuntijoiden kanssa keskustellessa avoimesti. Toimintapisteiden suunnittelussa
jaoimme tehtävät pääpiirteittäin siten, että Marketta suunnitteli pisteet Mystery-Möhkäle ja
Grazy Games, johon kuuluvat pelit Pulkka-Sähly, Keinuu-Futis sekä Ice-Hoijakka ja Merja

suunnitteli pisteet Metsäsota ja Ritza Road, johon kuuluvat Ritza-ammunnan lisäksi Lumi-Parkour ja Lumi-Slide. Pelien nimet kehittyivät etsimällä suomenkielisille sanoille englanninkielisiä vastineita, jotka kuvaisivat hyvin toimintaa toimintapisteillä. Suomen ja englanninkielisiä sanoja yhdistelemällä saimme peleille mielestämme hyvältä kuulostavat nimet. Uskomme nimien kautta nuorten mielenkiinnon heräävän näitä pelejä kohtaan.

Grazy Gamesin Pulkka-Sähly sijaitsee tenniskentän (curlin-rata) ja A-rakennuksen välissä tenniskentän suuntaisesti olevalla tasaisella alueella. Keinu-Futis pelialue on A-rakennuksen ja päärakennuksen välissä kulmittain. Ice-Hojjakan paikka on tenniskentän ja järven välissä olevalla tasaisella alueella. Mystery-Möhkäleelle löytyi paikka tulotien varresta, kierrätyspisterakennuksen takana olevasta metsästä. Metsäsotaan voi osallistua jalkapallokentän ja kodan välissä olevassa metsässä. Kaikki Ritza Road toimintapisteet sijaitsevat hiihtomaassa.

Toimintapisteiden testaaminen ei ollut mahdollista aikaresursseista johtuen, joten emme voi kokemuksen puuttumisen johdosta sanoa ohjelmien onnistumisesta. Suorittamaamme kyselytutkimukseen perustuen voimme olla varmoja siitä, että suunnittelemissamme pisteissä on lajeja, jotka innostavat nuoria talviulkoilun pariin. Esimerkiksi sovelsimme pisteille mäenlaskun, sotalaikin, Hoijakan, lumenveiston sekä sählyn joita kyselyyn vastanneet pitivät mieluisimpina talvisina ulkoilumuotoina. Luistelu jäi yhtenä suosituimpana leikkinä ulkopuolelle, koska Oivangissa ei koettu olevan mahdollista järjestää luistelulle sopivaa paikkaa.

Olemme perehtyneet eduskunnan säätämään lakiin turvallisuudesta ja olemme ottaneet lain huomioon toimintapisteitä suunniteltaessa. Asiantuntijuutemme ei riitä toimintapisteissä tarvittavien rakenteiden ja lujuuslaskelmien arvioimiseen. Olemme laatineet turvallisuussuunnitelmat jokaiselle pisteelle Oivangissa jo olevien turvallisuussuunnitelmien ja omien näkemystemme pohjalta, ja laatiessamme turvallisuussuunnitelmia (liite 9/1-8) olemme huomioineet erityisesti talviliikunnassa tärkeät turvallisuusasiat.

Tulevaisuus näyttää, lisääkö suunnittelemamme talviohjelmapäivä Nuorisokeskus Oivangin tunnettavuutta ja houkuttelevuutta. Itse olemme hyvin innostuneita leikeistä ja peleistä, joita olemme saaneet aikaan, siksi toivommekin ohjelmien toteutuvan. Saisimme suunnittelijoina seurata ideoidemme kantavuutta tämän päivän markkinoilla. Uskomme, että toimintapistei-

den sisällöstä löytyy paljon ideoita, joita perheet, koulut ja työyhteisöt voivat sellaisenaan tai sovellettuna toteuttaa omissa toimintaympäristöissään lasten kasvun ja kehityksen tukena.

Suurissa asumiskeskuksissa luontoon tutustuminen jää usein puutteelliseksi. Leirikoulussa oppilaan on mahdollisuus tutustua tarkemmin omaan kotiseutuun tai aivan erilaiseen ympäristöön. Leirikoulussa yritetään saada oppilas tuntemaan olevansa osa ympäristöään, osa luontoa. Näin luodaan otollinen maaperä ympäristökasvatukselle, luonnonsuojelulle ja kansainvälisen yhteisvastuun ymmärtämiseen. Pyrkimyksenä on lisätä koulun ja ympäröivän yhteiskunnan vuorovaikutusta. (Lahdenperä ym. 1989, 43 - 44.) Vaikka kaikki Oivangissa käyvät asiakkaat eivät ole leirikoululaisia, niin tämä sama tavoite voidaan asettaa myös muille Oivangissa vieraileville nuorille.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöhöemme emme löytäneet monia aikaisempia tutkimustuloksia talviliikunnasta. Teimme johtopäätöksen, että sitä ei ole tutkittu kovinkaan paljoa. Tämä seikka voi hieman heikentää työmme luotettavuutta. Toisaalta, liiallinen tieto voi kangistaa ajattelua ja uutta ideointia (Opinnäytetyöpakki 2011). Tehtävämme oli suunnitella uusia talviliikuntamuotoja, jolloin liiallisesta vanhojen tietojen keräämisestä olisi saattanut olla haittaa. Tässä kehitystyössä ajatuksemme sai lentää vapaasti ja hulluimmillekin ideoille olemme antaneet keskusteluisamme tilaa. Tuotteen tulee vastata toimeksiantajan tarpeita ja sen pitää olla toteuttamiskelpoinen (Opinnäytetyöpakki 2011). Toimintapisteillämme on leikkimielistä kilpailua, joissa väkisinkin joku voi voittaa. Toimeksiantajamme esitti, että ei etsitä parasta tai voittajaa. Näin tuotteemme ei vastaa toimeksiantajan kaikkiin tarpeisiin, jotka hän työtä tilatessaan toi esille. Kuitenkin suunnittelemamme leikit ja pelit ovat hauskoja ja leikkisiä, ja kehittävät nuorten sosiaalisia taitoja. Lisäksi tuotteemme vastaa kyselytutkimuksessa esille tulleisiin nuorten mielisimpiin leikkeihin. Tämä seikka parantaa osaltaan työmme luotettavuutta. Erinomaiset ideat vastaavat johonkin tämänhetkiseen tarpeeseen ja auttavat organisaatioita saavuttamaan tavoitteensa esimerkiksi uuden tuotteen (Opinnäytetyöpakki 2011). Luotettavuutta parantaa se seikka, että tuotteemme on toteuttamiskelpoinen Nuorisokeskus Oivangin ympäristössä.

Suorittamamme kyselyselvitys talviliikunnasta kuudesluokkalaisille lisää työmme luotettavuutta, koska se kohdistuu juuri ikäryhmään, joille suunnittelimme tuotteen ja olemme huomioineet tutkimuksen tulokset ohjelmien sisällössä. Kyselyn kohdejoukoksi valittiin jo aikaisemmin Oivangissa vierailleet ryhmät. Ryhmät valitsimme yhdessä Nuorisokeskus Oivangin toiminnanjohtajan kanssa. Vastaukset käsitelimme luottamuksellisesti ja nimettömästi. Vanhemmilta emme pyytäneet erikseen lupaa lastensa osallistumisesta selvitykseen, koska lasten nimet eivät tule missään vaiheessa esille edes meille opinnäytetyöntekijöille. Koulujen ja vastaanottavien opettajien nimet saimme tietoon lähettäessämme kirjeitä, mutta nämä tiedot hävitämme asiallisesti ja oikeaoppisesti opinnäytetyömme valmistuttua. Ohjeistimme saatekirjeessämme, että lomakkeet täytetään opettajan läsnä ollessa. Nuorisokeskus Oivangin toiminnanjohtajalta tuli ehdotus, että laittaisimme jokaiseen kouluun yhden pääpantahuivin lomakkeen täyttäneiden kesken arvottavaksi. Tämän tavoitteena oli saada kaikkiin lähetettyihin lomakkeisiin vastaus samalla motivoiden opettajia nopeaan vastausten lähettämiseen meille opinnäytetyöntekijöille. Toimeksiantajamme ehdotuksesta lähetimme kyselylomakkeita jokaiseen neljään kouluun 25 kpl. Täytettyjä lomakkeita saimme takaisin 84 kpl, 16 tuli tyhjänä takaisin. Emme tiedä, oliko luokissa vähemmän oppilaita kuin 25, josta johtuen vastausten määrä jäi lähetettyjä lomakkeita vähemmäksi.

Yksi tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on pätevyys (validius), joka tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymyksiin saadaan vastaukset, joihin vastaajat ovat saattaneet käsittää monet kysymykset aivan toisin kuin tutkija on ajatellut. Jos tutkija käsittelee saamiaan tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelumallin mukaisesti, ei tuloksia voida pitää pätevinä ja tosina. (Hirsjärvi ym. 2009, 231 - 232.) Laitimamme kysymykset osoittautuivat oikeiksi. Kaikki eivät kuitenkaan olleet vastanneet ensimmäiseen kysymykseen samalla lailla. Pyysimme rastittamaan mielestäsi kolme mieluisinta ulkoilumuotoa esitetyistä vaihtoehdoista. Sitten sai kirjoittaa sarakkeeseen ”Mikä muu” jonkin lajin, jota emme olleet itse valmiiksi ehdottaneet. Muutama oppilas oli rastittanut vain kaksi ehdottamaamme ja kolmanteen olivat kirjoittaneet jonkun oman ehdotuksen. Ehdottamissamme lajeissa ei ehkä ollut kolmea mieluisinta ja siksi jotkut oppilaista rastittivat vain kaksi, tai sitten osa ymmärsi kysymyksen eri tavalla kuin olimme tarkoittaneet. Tarkoitimme, että he rastittaisivat ne kolme ja niiden lisäksi jonkin muun, joka olisi tärkeä heille itselleen. Tämä ei kuitenkaan heikennä merkittävästi tuloksia,

koska näiden oppilaiden määrä oli minimaalinen. Luotettavuutta heikentää se seikka, että ryhmät, joille kysely suoritettiin, olivat vierailleet Oivangissa. Näkemys saattaa olla rajoittunut tämän johdosta. Tämä johtopäätös syntyi lasten vastausten vähäisyydestä kysymykseen ”Mikä muu?”. Vain 31 vastaajaa 84:stä oli vastannut tähän ja näistä vastanneista laskettelusta piti 20. Toisaalta olimmeko osanneet ehdottaa lajeja, joista tämän päivän nuoret pitävät?

Saadut vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja anonymisti. Tietoja ei ole annettu ulkopuolisille ja kyselylomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Eettisyyteen kuuluu tiedon luotettavuus, soveltuvuus ja lähdekritiikki. Opiskelijan arkieettisyys ilmenee jo sopimuksen noudattamisessa sovittujen aikataulujen, sovittujen tavoitteiden ja sisältöjen osalta. (Opinnäytetyöpakki 2011.) Olemme olleet rehellisiä kirjatessamme ylös suorittamamme kyselytutkimuksen vastaukset ja olemme huomioineet lasten mielipiteet suunnitellessamme toimintapisteitä. Kyselytutkimuksella saatu tieto on juuri oikealta ikäryhmältä ja tieto on mahdollisimman ajanmukaista. Asiantuntijoiden kanssa käyty keskustelut lisäävät toimintapisteiden suunnittelussa käytetyn tiedon soveltuvuutta, koska keskustelukumppanit ovat kaikki liikunnan alan ammattilaisia, ja osalla on pitkäaikainen kokemus nuorten kanssa työskentelystä erilaisissa olosuhteissa. Käyttämämme lähteet olemme merkinneet asianmukaisesti ja rehellisesti Kajaanin ammattikorkeakoulun toimintaohjeita (Opinnäytetyöpakki 2011) noudattaen. Molemmat olemme vastuussa tasapuolisesti tutkimusaineiston suunnittelusta, toteutuksesta ja aineiston säilyttämisestä. Toimeksiantajamme selvitti kyselytutkimukseen osallistuvat koulut ja lupa-asiat kouluilta.

Kyselytutkimuksen vastausten huomioiminen talviohjelmatuotteen suunnittelussa

Kysymyksellä, onko vastaaja tyttö tai poika, halusimme saada selville, onko tyttöjen ja poikien mieltymyksillä talviulkoilumuodoissa eroja. Tällä tiedolla pystyimme paremmin ottamaan huomioon molempien sukupuolten mielipiteet suunnitellessamme talviohjelmapäivää. Mitään yleispäteviä eroja poikien ja tyttöjen välillä ei ollut. Toiseen kysymykseen, jossa haettiin kolmea mieluisinta ulkoilumuotoa esitetyistä vaihtoehdoista, valitsimme lajeja, joita näimme Nuorisokeskus Oivangissa mahdollisena järjestää ja joissa olisi jotain uutta ja vanhaa. Kuun-

telimme myös toimeksiantajamme ja opinnäytetyön ohjaajamme mielipiteitä lajien valinnassa. Mikä muu -kysymyksellä haluttiin saada lasten harrastuksista esille niitä, joita emme olleet itse ehdottaneet.

Liikutko mieluiten yksin, kavereiden kanssa vai isommassa ryhmässä? Tällä kysymyksellä halusimme kartoittaa nuorten liikkumistottumuksia, haluavatko he toimintaa kaverin kanssa tai ryhmässä vai oliko kuinka paljon niitä, jotka halusivat liikkua mieluiten yksin. Samalla saimme käsityksen siitä, oliko eroja tyttöjen ja poikien kesken. Kysymyksellä, mikä on mukavin ulkoilukokemuksesi, halusimme saada esille niitä kokemuksia, mitkä ovat tuntuneet nuorista mukavilta, mitkä ovat jääneet mieleen ja mitä voitaisiin käyttää hyödyksi toimintapisteitä suunniteltaessa. Kysymyksellä ikävin ulkoilukokemus, halusimme saada selville, oliko joku ikävä kokemus, joka nousisi esille useamassa vastauksessa. Näin voitaisiin suunnitella sellaisia pisteitä missä nämä ikävät kokemukset eivät ilmenisi.

Tämän kyselyn pohjalta teoriaan nojautuen ja ottaen huomioon Oivangin tarjoamat puitteet ja jo olemassa olevat ohjelmat, suunnittelimme Grazy Gamesin, joka sisältää pelit Pulkka-Sähly, Keinu-Futis ja Ice-Hoijakka, Mystery-Möhkäleen, Metsäsodan ja Ritza Roadin joka sisältää leikit Lumi-Parkour ja Lumi-Sliden yhdistettynä Ritzalla ampumiseen. Talvileikit olivat kyselyssämme kolmanneksi mukavin ulkoilukokemus ja talvileikit kehittyivät vähitellen Grazy Gamesiksi, joko on helppo toteuttaa Oivangissa. Pihäsähly on peli, jota Merjan lapsuudessa ja nuoruudessa pelattiin jalkaisin pihalla. Ei tarvinnut kuin mailan ja pallon ja kylän lapset kokoon niin peli oli valmis. Muokkasimme pihäsählystä erilaisen version, missä pari-työskentely tekee siitä hauskan. Kyselyssämme pihäsähly oli erityisesti poikien mieleen ja hiukan muuntelemalla sitä ajattelimme sen kiinnostavan myös tyttöjä. Ice-Hoijakka vaatii yhteistyötä ryhmän jäseniltä ja se on hauskaa. Hoijakkaa voidaan myös hyödyntää muillakin asiakasryhmillä esim. vanhuksilla. Keinu-Futiksessa ajattelimme yhdistää entisajan keinumisen nykypäivän nuorten tarpeisiin. Keinuminen on aina kuulunut oleellisena osana lapsuuden leikkeihin ja vielä nykyäänkin, kouluissa välituntien aikana lapset pelailevat keinu-polttopalloa.

Lumenveisto oli kuudenneksi suosituin ulkoilumuoto kyselyn perusteella ja se on helposti toteutettavissa Oivangin ympäristössä. Tästä syntyi Mystery-Möhkäle ja pisteen ylimääräisenä

tuloksena syntyy lumilabyrintti-paikka, joka muodostuu lumikasoista ja näiden lomassa nuoret voivat leikkiä erilaisia hippa- ja sotaleikkejä. Jokainen osallistuja on päässyt itse vaikuttamaan labyrintin ilmeeseen. Lumisota nousi kyselyssämme suosituimmaksi ulkoilumuodoksi ja kolmanneksi suosituimmaksi ulkoilumuodoksi värikuulasota. Keskustelimme värikuulasodan toimivuudesta talvisissa olosuhteissa Oivangin työntekijöiden kanssa ja tulimme siihen tulokseen, että värikuulapysyjien toimivuus pakkasessa ei ole taattua. Näin saimme idean yhdistää lumi- ja värikuulasodan Metsäsodaksi, jossa tarraliivit ja pallot hoitavat värikuulapysynn tarkoituksen. Nuoret halusivat liikkua mieluiten kaverin kanssa tai isommassa ryhmässä. Metsäsodassa voidaan taktikoida kaverin kanssa tai tehdä isompia strategisia suunnitelmia ryhmässä kuten esim. kuka hyökkää ja kuka puolustaa tai hämää vihollista. Mukavin ulkoilukokemus suorittamassamme kyselytutkimuksessa liittyi mäenlaskuun. Nuorisokeskus Oivangissa laskettelu ja lumilautailu on järjestetty Rukalle. Päätimme kuitenkin huomioida nuorten mieltymykset ja tämän pohjalta syntyi Ritza Road. Oivangissa on hiihtomaa, jonne oli hyvä suunnitella Ritza Road.

Läheittämissämme kyselyissä loukkaantumiset nousivat esille kysyessämme ikävimpiä ulkoilukokemuksia. Otimme turvallisuusasiat huomioon suunnitellessamme toimintapisteitä. Huomioimme turvallisuuden esim. siten, että minisuksilla laskevilla tulee olla kypärä päässä. Amerikassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että kypärä vähentää loukkaantumisia. Tutkimukseen osallistui 419 lasta, 5 - 4-vuotiaat, 31 kuukauden aikana, jotka tulivat päivystykseen. Useimmat potilaat olivat poikia. Tutkimuksen mukaan uusintatutkimuksen voisi tehdä kaikissa ikäryhmissä, joka myös tukisi kypärän hyödyllisyyttä. (McGeehan, Shields & Smith 2004.)

Lasten ja nuorten peruskunto on dramaattisesti laskenut viimeisinä vuosina ja se on huolestuttavaa. Heidän harjoitettavuutensa ja liikunnalliset perustaidot ovat samalla heikentyneet huomattavasti. Luonnolliset siirtymiset paikasta toiseen ja arkiliikkumiset sekä pihaleikkien ja -pelien väheneminen tulee esille lihavuuden, elintapasairauksien sekä jopa tuki- ja liikuntaelinongelmien voimakkaana lisääntymisenä jo lapsuusiässä. (Seppänen ym. 2010, 14.) Nykyisin yhä useammassa perheessä on vain yksi tai kaksi lasta ja eritoten jos asuu maaseudulla, missä ei ole naapureita lähellä, on luonnollista, että pihaleikit ja ulkona oleilu jäävät vähem-

mälle määrälle kuin lapsuutemme aikana. Välimatkat harrastuspaikkoihin ovat pitkät ja ne hoituvat auton kyydissä. Kuten kyselyssämme todettiin, tämän päivän nuoret ovat kiinnostuneita ihan tavallisista ulkoiluleikeistä ja -peleistä. Mielestämme tulisikin kiinnittää huomiota pihan toimivuuteen, annettaisiin lasten ja nuorten osallistua sen suunnitteluun ja luoda edellytykset leikkeihin ja peleihin. Ehkä tätä kautta, lasten ja nuorten peruskunto saataisiin paremmaksi ja sen kautta elintasosairaudet ja lihavuus vähenemään. Seppänen ym. 2010 mukaan lasten tulisi liikkua luonnostaan eikä pelkästään ohjatun toiminnan puitteissa ja jos suurin osa lapsen liikkumisesta tapahtuu ohjeistetussa ympäristössä, jää luovuuden ja mielikuvituksen käyttö valitettavan vähäiseksi.

Suomea pidetään tuhansien järvien maana. Sanonta tuo mieleen kesäpäivän ja sinisen siintävän järvenselän. Toisille se voi tuoda mieleen talvisen, lumen peittävän lakeuden, jossa voi harrastaa hiihtoa tai talvikalastusta tai joku näkee mielessään suuren, paljaan hohtavan jääkentän, missä viilettää luistelijoita, potkukelkkailijoita tai jääpurjehtijoita. (Arvonen, Lehtonen, Niukkanen & Reponen. 2002, 9.) Merjan lapsuudessa ja nuoruudessa luisteltiin heti järvien jäädyttyä ja järven kenttää pidettiin auki koko talvi. Illat ja viikonloput pelattiin koko kylän nuorten voimin jääpalloa ja hauskaa oli. Tämän kokemuksen haluaisimme jakaa myös Oivangissa käyvien nuorten kesken. Kyselyssämme toiseksi suosituin ulkoilumuoto luistelu sai 38 vastausta (45 %), 23 tytöiltä (42 %) ja pojilta vastaavasti 15 vastausta eli tämä olisi ollut myös nuorten mieleen. Kuitenkin olosuhteet Oivangissa olivat sellaiset, ettei kenttää olisi pystytty pitämään auki talvella, joten jouduimme siitä luopumaan.

8.3 Ammatillinen kehittyminen

Lasten kanssa työtään tekevät ovat valinneet ammattinsa erilaisilla perusteilla. Merkityksellisiä tekijöitä ovat olleet lapsuuden elämäkokemukset ja vuorovaikutussuhteet sekä elämän antamat tilaisuudet, kuten kouluttautumismahdollisuus. (Mattila, 2011, 133.)

Tehtävä on syventänyt meidän liikunnanohjaajaopiskelijoiden taitoja suunnitella ja organisoida lasten ohjelmapalveluita talviajankohtaan sopivaksi. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteen mukaiseen osaamiseen kuuluu se, että opiskelija osaa suunnitella ja arvioida

laajoja liikunnan toimintamalleja. Lisäksi olemme vahvistaneet tietopohjaamme 12-vuotiaiden psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kehityksestä, joka kuuluu liikunnanohjaajalle asetetun hyvinvointi- ja terveystoimintaan liittyvän kompetenssin osa-alueeseen. Suunnitellessamme toimintapisteitä olemme pohtineet nuorten motoristen taitojen kehittämistä liikunnan avulla. Opimme tehtäviä suunnitellessamme vuorovaikutus- ja ryhmäytymistaitojen kehittämistä. Lisäksi opimme asiakassuuntautuneesti ja työelämälähtöisesti suunnittelemaan palveluita ja ohjelmia, jotka tukisivat moniulotteisesti perheitä, työyhteisöjä ja kouluja. Liikunnan aseman edistäminen on ollut yksi tärkeä rooli tehtävässämme. Työharjoitteluaikanamme keväällä 2011 saimme ohjata kuudesluokkalaisia Nuorisokeskus Oivangissa. Tällöin opimme ottamaan erilaisia nuorten käyttäytymistapoja ja tarpeita huomioon ohjaustilanteissa aidossa talvisessa ympäristössä.

Turvallisuussuunnitelmissa otimme huomioon ohjaajalle tärkeät asiat ennen ohjaustilanteen alkamista. Itse ohjaustilanteessa tulee ottaa asiakkaat huomioon yksilönä ja pyrkiä luomaan turvallinen ja vuorovaikutteinen tilanne, missä nuoret voivat arkailematta kysellä heitä askarruttavissa tilanteissa. Suunnittelussa on otettava huomioon myös ohjaustilanteet. Alla oleva Mattilan (2011) teoria ohjaajan käyttäytymisestä on tärkeä.

Ammattilaisen suuri vastuu on ymmärtää, että kohtaamisessa ovat aina kohdakkain kaksi subjektia, ei koskaan subjekti ja objekti. Tämä merkitsee sitä, että kohtaamisen osapuolet ovat ihmisiä, joilla on yhtäläiset oikeudet ja yhtäläinen arvo eikä kummallakaan osapuolella ole oikeutta väheksyä tai polkea toisen oikeuksia tai elintilaa. (Mattila, 2011, 49.) Tätä kohtaamisen perusluonnetta ei saisi koskaan unohtaa, kun tekee työtään oppimiensa menetelmien avulla lapsen hyväksi. Ammattilaisen on myös hyväksyttävä ja ymmärrettävä, että hän voi erehtyäkin, olla väärässä. Asiantuntijuus ja ammattitaito eivät tee meistä erehtymättömiä, vaan me kaikki teemme myös virheitä. Silloin on myös mahdollista, että reagoimme epäasianmukaisesti, tulkitsemme erheellisesti tai fokusoimme väärin. Sen vuoksi asiakkaan, tässä tapauksessa lapsen, oikeusturvan ja hyvän elämän kannalta on tärkeää, että olemme valmiit keskustelemaan muiden kanssa ja kuulemaan heidän näkökantojaan silti pysyen luovina, avorakatseisina ja kuuntelevina. (Mattila, 2011, 49.) Hyvään kasvuunsa lapsi tarvitsee paljon turvallisuutta. Tämän vuoksi vanhemmilla samoin kuin lasten kanssa työskentelevillä on aihetta pohtia, minkälaiset toimintatavat ja minkälainen kasvatuksellinen menettely tai minkälainen

vuorovaikutus lisää lapsen turvallista kokemusta. Hoitajat, kasvattajat ja muut lapsityöntekijät ovat vanhempien ohella lapselle tärkeitä aikuisia ja arjen vaikuttajia. Heillä on mahdollisuus tarjota vahvistusta lapsen turvallisuudentunteeseen silloinkin, jos se jää kotona hauraaksi ja vaillinaiseksi. (Mattila, 2011, 62.)

Englanninkielisen tiivistelmän kääntämisessä kiitokset menevät Marketan tädille, Elsille ja hänen miehelleen Terryille. Lisäksi suuret kiitokset myös englannin opettajallemme Jaana Härköselle. Vertaistukea olemme saaneet ja antaneet opiskelukavereille eri opinnäytetyön tekemisen vaiheissa. Tämä on valaissut paljon toisten tekemästä työstä ja samalla kehittänyt meitä palautteen antoon ja myös saamaan palautetta. Yhteisiä keskustelutuokioita olemme pitäneet opinnäytetyönohjaajamme Liisa Paavolan kanssa, jolta olemme saaneet hyvää palautetta opinnäytetyön edistyessä sekä suullisesti, että kirjallisesti. Toimeksiantajamme Pirkko Määttä on esittänyt meille hyviä kysymyksiä pohdittavaksi ja huomioonotettavaksi. Keskustelimme myös työharjoittelumme aikana Nuorisokeskus Oivangin henkilökunnan kanssa toimivista talviohjelmista, joka näin selvensi kuudesluokkalaisten käyttäytymistapoja. Saimme heiltä arvokkaita näkökulmia tulevaan suunnitteluprosessiimme. Me molemmat opinnäytetyöntekijät olemme erittäin tyytyväisiä yhteistyöhön keskenämme. Yhteistyömme oli saumaton ja kehityimme ihmisenä tukien toisiamme koko opinnäytetyöprosessin ajan.

8.4 Työelämäyhteistyö

Toimeksiantajamme kanssa käydyssä puhelinkeskustelussa tuli esille, että hänen mielestään tuotteet ovat hyvin oivallettuja ja sopivat hyvin kuudesluokkalaisille ja Oivangin ympäristöön. Lisäksi hän piti leikkejä ja pelejä moderneina ja innovatiivisina. Saimme pieniä kehittämis ehdotuksia, kuten Ice-Hoijakkaan enemmän koreja lisäämään vaikeustasoa. Metsäsodasta keskustellessamme nousi esille seinärakennelmien materiaali. Tehdäänkö ne lumesta ja onko rakennelmat siirrettäviä. Itse olimme ajatelleet tehdä seinät vesivanerista, mutta rakennusmateriaalihan voi olla näitä molempia tai vaikka pensasaitaa. Ongelmana talvella on ollut nuorten pukeutuminen ja niinpä toimeksiantaja näki mahdolliseksi hankkia Oivankiin talvisaappaita, jotka suojaisivat nuorten jalkoja talvileikeissä.

Muutamia uusia nimiehdotuksia saimme opinnäytetyön tilaajalta. Metsäsota kuulosti hänestä liian raa`alta ja hän ehdotti vaihtoehtoiksi taistelua tai kamppailua. Nimet ovat helppo vaihtaa myöhemmin, kun tuote otetaan käyttöön. Ice-Hoijakka nimen tilalle olisi voinut laittaa Snow-Hoijakan, koska leikki sijoittuu maalle. Keskustelun tuloksena alkuperäinen nimi tuntui hyvältä, koska kelkan alla olevasta lumisesta maasta muotoutuu jäinen rata.

Toimeksiantajan lisäksi tuotteita pystyvät hyödyntämään myös opinnäytetyöntekijät. Kiitoksena kyselyyn vastanneille kouluille lähetämme linkin, mistä valmis opinnäytetyömme löytyy. Tämä oli toimeksiantajamme toive.

Suosittelimme Nuorisokeskus Oivankia pohtimaan luistelun mahdollistamista, koska luistelu oli todella suosittu ulkoilumuoto kyselyssämme. Esimerkiksi retki- ja rusettiluistelun kehittäminen Oivankiin sopivaksi voisi lisätä paikan tunnettavuutta ja erityisesti houkuttelevuutta. Lisäksi mietimme sitä, voisiko talviohjelmatuotetta markkinoida myös perheille.

Jatkotutkimuksella voisi kysyä mielipiteitä pisteiden toimivuudesta ja kerätä tietoa mahdollisista kehittämis ehdotuksista. Lisäksi voisi tutkia lisäksi suunnittelemamme talviohjelmapäivä Nuorisokeskuksen Oivangin tunnettavuutta ja houkuttelevuutta.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä. Gummerus.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. & Lehtonen, A & Niukkanen, T. & Reponen, S. 2002. Jäälle. Opas retkiluisteluun ja jäällä liikkumiseen. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. 2011. Liikunta & Tiede 48 (2-3) 2011. Yhteiskuntarakenteen muokkaaminen lasten ja nuorten liikkumista. Verkkodokumentti. Luettu 15.8.2011. http://www.lts.fi/filearc/1132_L%26T2-311_10-17_lowres.pdf
- Fanucchi, G. L, Stewart, A., Jordan, R., and Becker, P. 2009. Exercise reduces the intensity and prevalence of low back pain in 12-13 year old children: a randomized trial. <http://www.kajak.fi/suomeksi/kirjasto/E-aineistot>. Australian Journal of Physiotherapy 55: 97-104. Read in the Ebsco database 4.9.2010
- FINLEX® Ajantasainen lainsäädäntö 30.1.2004/75. Luettu 8.6.2011
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040075>.
- Fogelholm, M. & Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta- Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Helsinki. Yliopistopaino.
- Fogelholm, M. & Vuori, I. 2006. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Jyväskylä. Gummerus.
- Fogelholm, M. 2011. Terveys ja liikunta. Luettu 24.1.2011.
http://www.luonnossa.com/terveys_ja_liikunta.html.

Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2: tutkimuskatsaus. Toim. M Miettinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö, 2000.

Hakkarainen, H. & Jaakkola, T. & Kalaja, S & Lämsä, J. & Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Hietala, T. & Kaltiainen, T. & Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. 15., uudistettu painos. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Huovinen, T. 2003. Talviliikuntaa kaikille. Soveltavan talviliikunnan käsikirja. Helsinki. Edita.

Hurnasti, T. 2006. Liikunta- ”Elämää, ei enempää tai vähempää”. Lasten ja nuorten kokemuksia talviliikunnasta ja liikunnallisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto, opettajan koulutuslaitos, Chydenius-instituutti-Kokkolan yliopistokeskus. 103. Pro gradu-työ.

Hyvärinen, A. 2010. Tuntiopettaja. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Luentomateriaali 2010.

Kantaneva, M.2009. Terveysliikunnan opas. Testaa, kehity ja onnistu. Jyväskylä. Saarijärven Offset Oy.

Karjalainen, J.2007. Nuorten Keskellä. Visio Suomen Nuorisokeskusten huomista 2015. Suomen Nuorisokeskukset ry. Hämeen Offset-Tiimi Oy.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kauppila, P. 1996. Miksi Kuusamoon? Tutkimus Kuusamon talvivetovoimatekijöistä. Oulu. Oulun yliopistopaino.

Kokkonen, J. 1995. Liikuntaa mielikuvissa. Tampere. Tammer-Paino Oy.

- Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Helsinki. Edita Prima Oy
- Lahdenperä, I. & Virtanen, O. & Saarinen, V. & Salmi, R. 1989. Leirikoulun käsikirja. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- MacGeehan, J., Shields, B. & Smith, G. 2004. Children Should Wear Helmets While Ice-Skating: A Comparison of Skating-Related Injuries. <http://pediatrics.aappublications.org/content/114/1/124.full.pdf+html>. Pediatrics Official Journal Of The American Academy Of Pediatrics. Luettu 14.6.2011.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva. PS-kustannus.
- Meinander, H. 2010, Liikuntakulttuurista Suomen uusi Nokia? Liikunta & Tiede 47 (6).
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, V. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummerus.
- Murphy, A. P. 2010. Lasten leikkiä. Helsinki. Schildts Kustannus Oy.
- Määttä, P. Ohjattujen ohjelmien ja toimintaympäristön turvallisuussuunnitelma. Kuusamo. Nuorisokeskus Oivanki.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta & Tiede 47 (6).
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala. Vammalan kirjapaino Oy.
- Opinnäytetyöpakki 2011. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Luettu 23.1.2011. Luettu 22.8.2011. <http://www.kajak.fi/opari>
- Opinnäytetyöpakki 2011. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Luettu 23.1.2011. <http://www.kajak.fi/opari/opinnäytetyöpakki/opinnäytetyöprosessi/SoTeLi/Opinnäytetyöprosessi>
- Otala, L. 2004. Oppimisen etu – Kilpailukykyä muutoksessa. Helsinki. Wsoy.
- Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Lahti. Kopijyvä Oy.

Seppänen, L. & Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä. WSOYpro Oy.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Juva. WS Bookwell Oy.

Suomen perustuslaki 2000. Vammala. Edita.

Tanskanen, L. 2010/10. Lapsen maailma. Lastensuojelun keskusliitto. PunaMusta.

<http://tietokeskus.ekamk.fi/liitteet/soteliite7.doc>

Tutkimustoiminnan perusteet slm8s 2010. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Luettu 23.1.2011. <http://moodle.kajak.fi>

Vahtokari, J. 1984. Leirikoulu. Porvoo. Werner Söderström Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki. Edita Prima Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Palautekyselylomake
Liite 4/8	Turvallisuussuunnitelmat
Liite 5	Aikataulukalenteri
Liite 6/2	Tuoteturvallisuuslaki
Liitteet 7-10	Tuotekortit



SAATEKIRJE

KYSELYTUTKIMUS

Olemme kolmannen vuoden liikunnanohjaajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta Kuusamon ryhmästä. Opinnäytetyömme aihe on ”Kuudesluokkalaisten talviohjelmapäivän suunnittelu Nuorisokeskus Oivankiin”. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Nuorisokeskus Oivanki, jonka omistaa Kuusamon kaupunki. Työelämän ohjaajanamme toimii Pirkko Määttä ja ohjaava opettajamme on Liisa Paavola. Työmme tavoitteena on saada Nuorisokeskus Oivangin käyttöön uusi talviohjelmatuote, joka innostaa ja motivoi nuoria osallistumaan leirikoulun aktiviteetteihin. Jotta talviohjelmapäivästä tulisi lapsia itseään innostava, tarvitsemme tietoa lapsia itseään kiinnostavista ulkoiluleikeistä ja siksi suoritamme kyselytutkimuksen 12 - vuotiaille nuorille.

Kyselyllä haluamme saada lasten omia mielipiteitä talviohjelmatuotteista, joita he itse haluavat harrastaa talvisin ulkona. Suoritamme kyselyn kuudesluokkalaisille neljässä eri koulussa. Kyselyyn vastanneiden mielipiteet ovat erittäin tärkeässä asemassa suunnitellessamme talviohjelmapäivää. Lomake täytetään koulussa opettajan läsnä ollessa viikolla 8 ja opettaja palauttaa lomakkeet palautekirjekuoressa opinnäytetyön tekijöille. Vastaukset käsittelemme luottamuksellisesti ja nimettömästi. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan lokakuussa 2011 ja on nähtävillä ammattikorkeakoulujen Theseus – verkkokirjastossa. www.theseus.fi

Kuusamossa 14.2.2011

Marketta Koivukangas ja Merja Tiermas

Sähköposti: slm8smarkettak@kajak.fi puh. 040 764 0600

Sähköposti: slm8smerjat@kajak.fi puh. 0400 286 135



KYSELYLOMAKE

Vastaaja: Tyttö Poika

1. Rastita mielestäsi kolme mieluisinta ulkoilumuotoa esitetystä vaihtoehdoista?

- | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Luistelu | <input type="checkbox"/> | Lumikenkäily | <input type="checkbox"/> |
| Hiihto | <input type="checkbox"/> | Lumisota | <input type="checkbox"/> |
| Lumenveisto | <input type="checkbox"/> | Hojjakka (napakelkka) | <input type="checkbox"/> |
| Mäenlasku | <input type="checkbox"/> | Kymmenen tikkua laudalla | <input type="checkbox"/> |
| Pihasähly | <input type="checkbox"/> | Värikuulasota | <input type="checkbox"/> |
| Geokätköily | <input type="checkbox"/> | Hippaleikit | <input type="checkbox"/> |

Mikä muu? _____

2. Liikutko mieluiten ulkona (rastita mielestäsi paras vaihtoehto)

yksin kaverin kanssa isommassa ryhmässä

3. Mikä on mukavin ulkoilukokemuksesi?

4. Mikä on ikävin ulkoilukokemuksesi?



PALAUTEKYSELY TALVIOHJELMAPÄIVÄN SISÄLLÖSTÄ

Tarkoituksenamme on kehittää talviohjelmatuotteesta toimiva ja mielenkiintoinen, siksi **vastauksesi on meille tärkeä!**

Vastaaja: Tyttö Poika

Ympyröi alla mainitut ulkoiluleikit asteikolla 5 - 1

5=erittäin mukava, 4=mukava, 3=menettelee, 2=tylsä, 1=erittäin tylsä

Grazy-Games:

Pulkka-Sähly	5	4	3	2	1
Keinu-Futis	5	4	3	2	1
Ice-Hoijakka	5	4	3	2	1
Mystery-Möhkäle	5	4	3	2	1
Metsä-Sota	5	4	3	2	1

Ritza-Road:

Ritza	5	4	3	2	1
Lumi-Parkour	5	4	3	2	1
Lumi-Slide	5	4	3	2	1

Ohjaajien toiminta

Olitko tyytyväinen samaasi ohjaukseen? Kyllä En

Terveisiä ohjaajille!

Turvallisuussuunnitelma – Grazy Games; Pulkka-Sähly

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojen tarvittaessa avustaen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

1 vedettävä pulkka/pari, lyhytvartinen sählymaila, 2 maalia tai 4 maalikartiota, 1 sählypallo, kahdet eriväriset peliliivit

Suorituspaikka

Tenniskentän ja A-rakennuksen välissä tenniskentän suuntaisesti oleva tasainen alue.

Turvallisuusvälineet

Ea-laukku ohjaajalla mukana

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää peliaikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pakkasen tai muun sään ääriolosuhteen takia

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja noutaa tarvittavan välineistön yhdessä nuorten kanssa. Ohjaaja kertoo ohjeet ja jakaa joukkueet

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa tarvittaessa nuoria pelin aikana

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen/kaatuminen	1	2
2. Paleltuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdyksiä ehkäistään hyvillä jalkineilla.

Turvallisuussuunnitelma – Grazy Games; Keinu-Futis

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojien tarvittaessa avustaen

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

1 x jalkapallo, 4 x sininen liivi, 4 x punainen liivi

Suorituspaikka

A-rakennuksen ja päärakennuksen välissä kulmittain. Se on noin 15 metriä pitkä ja kuusi metriä leveä tasainen maa-alue.

Turvallisuusvälineet

EA-laukku ohjaajalla mukana

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää peliaikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pakkasen tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja kertoo pelin säännöt ja jakaa joukkueet

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen	1	2
2. Paleltuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2
5. Tapahtaminen keinun kyydistä	1	1
6. Pallon osuminen kasvoihin tai päähän	1	2
7. Kaatuminen	2	1

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdysriskiä ehkäistään hyvillä jalkineilla.
5. Ohjeistetaan turvavöiden oikeaan kiinnitystapaan/varotaan liian suurta vauhtia
6. Ohjeistetaan väistämään palloa
7. Ohjeistetaan oikeiden jalkineiden käyttöön

Turvallisuussuunnitelma – Grazy Games; Ice-Hoijakka

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojien tarvittaessa avustaen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

Kahdet eriväriset pallot (esim. tennispallot), molempia värejä 12 kpl (jokaiselle osallistujalle kolme palloa)

Suorituspaikka

Hoijakka –korisalue on tenniskentän ja järven välissä olevalla tasaisella alueella.

Turvallisuusvälineet

EA-laukku ohjaajalla mukana

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää peliaikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pakkasen tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja kertoo ohjeet ja jakaa ryhmät

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana.

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen	1	2
2. Paleltuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2
5. Tipahtaminen Hoijakan kyydistä	1	2
6. Pallon osuminen kasvoihin tai päähän	1	2
7. Kaatuminen	2	1
8. Huimaus	1	1

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdysä ehkäistään hyvillä jalkineilla.
5. Varotaan liian suurta vauhtia, ohjeistetaan pitämään kiinni
6. Ohjeistetaan pallon heittosuunnat(ei vauhdin antajien suuntaan)
7. Ohjeistetaan oikeiden jalkineiden käyttöön
8. Vaihdetaan Hoijakan pyörimissuuntaa riittävän usein

Turvallisuussuunnitelma - Mystery-Möhkäle

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojen tarvittaessa avustaen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

Lumikasa jokaiselle ryhmälle, lumilapiot 8 kpl, 1 vesisanko/ryhmä

Suorituspaikka

Tulotien varressa, kierrätyspisterakennuksen takana oleva metsäalue

Turvallisuusvälineet

Ea-kaappi henkilökunnan sosiaali-tiloissa.

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää veistosaikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pakkasen tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja kertoo ohjeet ja jakaa ryhmät. Ryhmäläiset valitsevat veistoksen aiheen, sattumanvaraisesti

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana.

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen	1	2
2. Paleltuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdysä ehkäistään hyvillä jalkineilla

Turvallisuussuunnitelma - Metsäsota

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojien tarvittaessa avustuen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

4 x sininen tarraliivi, 4 x punainen tarraliivi, 80 x pehmeä tarrapallo, 4 x sininen lippu, 4 x punainen lippu

Suorituspaikka

Oivangin lähimetsä

Turvallisuusvälineet

Ea-kaappi henkilökunnan sosiaalityötiloissa

Olosuhterajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää leikin aikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pak-
kasan tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja jakaa tarraliivit ja pallot, liput on laitettu valmiiksi kumpaakin aloituspäähän. Ohjaaja
kertoo säännöt.

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana.

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen	1	2
2. Paleltuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2
5. Pallon osuminen silmään	2	2
6. Yhteentörmäys	1	2
7. Puuhun törmääminen	1	2

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdysriskiä ehkäistään hyvillä jalkineilla.
5. Aurinkolasien käyttö suositeltavaa, suojaa palloilta. Muuten ohjeistetaan heittämään varta-
loon. Käytetään pehmeitä palloja.
6. Ohjeistetaan toisten huomioonottamiseen
7. Ohjeistetaan huolellisuuteen ja varovaisuuteen

Turvallisuussuunnitelma – Ritza Road; Ritza

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojien tarvittaessa avustaen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

Suorituspaikka

Oivangin hiihtomaa

Turvallisuusvälineet

Ea-kaappi henkilökunnan sosiaalityötiloissa.

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää leikin aikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pak-
kasan tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja kertoo säännöt.

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana.

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen	1	2
2. Paletuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdysriskiä ehkäistään hyvillä jalkineilla

Turvallisuussuunnitelma – Ritza Road; Lumi-Slide

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojien tarvittaessa avustuen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset

Kalusto

Muovipusseja 8 kpl

Suorituspaikka

Oivangin hiihtomaa

Turvallisuusvälineet

Ea-kaappi henkilökunnan sosiaalituloissa.

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää leikin aikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pak-
kasan tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja jakaa muovipussit ja kertoo säännöt.

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana.

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Liukastuminen	1	2
2. Paleltuminen	1	1
3. Lumisokeus	1	2
4. Nilkan / polven nyrjähdys	2	2
5. Radalta ulos laskeminen	1	2
6. Puuhun törmäminen	1	2

Riskien vähentämien

1. Liukastumisia vältetään ohjeistamalla varovaisuuteen ja oikeanlaisiin kenkiin.
2. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
3. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
4. Nilkan/polven nyrjähdysä ehkäistään hyvillä jalkineilla.
5. Aurinkolasien käyttö suositeltavaa
6. Ohjeistetaan huolellisuuteen ja varovaisuuteen. Rata tehdään turvalliseksi, ei liian mutkai-
seksi ja vauhdikkaaksi. Tehdään mäki turvalliseen paikkaan ja tarvittaessa kaadetaan puita.

Turvallisuussuunnitelma – Ritza Road; Lumi-Parkour

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat talon omat ohjaajat ryhmien valvojien tarvittaessa avustaen.

Osallistujat

Leirikouluryhmät, pääasiassa kuudesluokkalaiset.

Kalusto

Minisukset 8 paria, 8 kypärää, iso ritsa ja 8 isoa palloa, jousiammuntataulu

Suorituspaikka

Oivangin hiihtomaa

Turvallisuusvälineet

Ea-kaappi henkilökunnan sosiaalituloissa.

Olosuhderajat

Ohjaajalla on oikeus lyhentää leikin aikaa tai siirtää se myöhempään ajankohtaan kovan pak-
kasan tai muun sään ääriolosuhteen takia.

Ohjaajien toiminta ennen ohjelmaa ja osallistujien perehdyttäminen

Ohjaaja jakaa minisukset ja kertoo säännöt.

Ohjaajien toiminta ohjelman aikana

Valvoo ja ohjeistaa nuoria toiminnan aikana.

Riskianalyysi

Onnettomuusriskit	Todennäköisyys	Vakavuus
1. Paleltuminen	1	1
2. Lumisokeus	1	2
3. Polven nyrjähdys	2	2
4. Itsensä satuttaminen radalla	2	2
5. Puuhun törmääminen	1	2

Riskien vähentämien

1. Riittävä pukeutuminen ja liikkuminen.
2. Aurinkoisella ilmalla aurinkolasien käyttö.
3. Polven nyrjähdysä ehkäistään huolellisuudella ja välttämällä turhia riskejä.
4. Ohjeistetaan välttämään turhia riskejä ja tekemään sitä mitä osaa ja uskaltaa.
5. Ohjeistetaan välttämään turhia riskejä ja tekemään sitä mitä osaa ja uskaltaa. Tehdään mäki turvalliseen paikkaan ja tarvittaessa kaadetaan puita.

Opinnäytetyön tuotantosuunnitelman aikataulu vuosi 2011

Kuukausi	Prosessin alkamisajankohta	Aihe/tehtävä	Eräpäivä 2011 (suluissa suunniteltu) Ilman sulkua toteutunut	Ok/kuittaus
Tammikuu	vk 3-4	Opinnäytetyösuunnitelman viimeistely	(6.2.)17.2	ok/M+M
Helmikuu	vk 6	Toimeksiantosopimuksen allekirjoitus	(11.2.)14.2.	ok/M+M
	vk 6-7	Kyselylomakkeiden lähettäminen	(15.2.)25.2.	ok/M+M
	vk 7 (14.2)	Työharjoittelu alkaa		ok/M+M
	vk 8-9	Vastausten käsittely	(28.2.)30.5	ok/M+M
Maaliskuu	vk 7	Tuotteen suunnittelua	(8.4.)30.5.	ok/M+M
	vk 8	Palautelomakkeiden käsittely	(8.4.)	ei toteutunut
Huhtikuu	vk 15-33	Opinnäytetyön tekeminen	(11.4.-19.8)11.4-22.8.	ok/M+M
Toukokuu	vk 22	Lopullisen tuotteen hyväksyttäminen toimeksiantajalla	(30.5.) 27.5.	ok/M+M
Kesäkuu	vk 22-26	Opinnäytetyön tekeminen		ok/M+M
Heinäkuu		Töissä	1.-31.7	ok/M+M
Elokuu	vk 34	Posterit esille	(22.8) 1.8.	ok M+M
		Loma	1.8-12.8.	ok/M+M
Elokuu	34	Opinnäytetyön lopullisen esitysversion palautus	22.8.	ok/M+M
Elokuu	35	Esitysseminaari	30.8	ok/M+M
Elokuu	35	In English/Abstract	31.8	ok/M+M
Elo-syyskuu	35, 37	Kypsyysnäyte	31.8., 14.9.	ok/M+M
Syyskuu	38	Opinnäytetyö valmis (lopullinen palautuspäivä)	23.9.	ok/M+M
Lokakuu		Valmistujaisjuhla	14.10	

TUOTETURVALLISUUSLAKI

8.4.1.1.1 Yleiset säännökset**8.4.1.1.2 1§**

Tämä laki koskee kulutustavaroita, joita elinkeinonharjoittaja valmistaa, pitää kaupan, myy tai muutoin elinkeinotoimintansa yhteydessä luovuttaa, tuo maahan, vie maasta tai kuljettaa maan kautta, sekä kuluttajapalveluksia, joita tarjotaan, suoritetaan, pidetään kaupan, myydään tai muutoin luovutetaan.

Kulutustavaroilla tarkoitetaan tässä laissa sellaisia tavaroita ja *kuluttajapalveluksilla* sellaisia palveluksia, jotka ovat tarkoitettut käytettäväksi tai joita olennaisessa määrin käytetään yksityiseen kulutukseen.

Elinkeinonharjoittajalla tarkoitetaan tässä laissa luonnollista henkilöä taikka yksityistä tai julkista oikeushenkilöä, joka tuloa tai muuta taloudellista hyötyä saadakseen ammattimaisesti valmistaa, suorittaa, pitää kaupan, tarjoaa, myy tai muutoin elinkeinotoimintansa yhteydessä luovuttaa kulutustavaroita ja kuluttajapalveluksia, sekä *muulla palvelun tarjoajalla* julkista tai yksityistä oikeushenkilöä, joka luovuttaa muussa kuin elinkeinotoiminnassa kulutustavaroita tai kuluttajapalveluksia kuluttajiin rinnastettavien henkilöiden käytettäväksi. Muulla palvelun tarjoajalla ei kuitenkaan tässä laissa tarkoiteta yleishyödyllistä yhdistystä siltä osin kuin se tarjoaa palveluksia jäsenilleen muussa kuin elinkeinotoiminnassa.

8.4.1.1.3 2§

Lakia sovelletaan kulutustavariihin ja kuluttajapalveluksiin siltä osin kuin niiden aiheuttamien terveys- ja omaisuusvaarojen ehkäisemisestä ei muussa lainsäädännössä ole säännöksiä, joissa edellytetään vähintään samaa turvallisuustasoa.

8.4.1.1.4 Elinkeinonharjoittajan sekä muun palvelun tarjoajan velvollisuudet**8.4.1.1.5 3§**

Edellä 1 §:ssä tarkoitetun elinkeinonharjoittajan sekä muun palvelun tarjoajan on olosuhteiden vaatiman huolellisuuden ja ammattitaidon edellyttämällä tavalla varmistauduttava siitä, että kulutustavarasta tai kuluttajapalveluksesta ei aiheudu vaaraa kuluttajan tai kuluttajaan rinnastettavan henkilön taikka palveluksen vaikutuspiiriin kuuluvan muun henkilön terveydelle tai omaisuudelle. Elinkeinonharjoittajalla ja muulla palvelun tarjoajalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot kulutustavarasta ja kuluttajapalveluksesta sekä niihin liittyvistä riskeistä.

Jos elinkeinonharjoittaja tai muu palvelun tarjoaja saa tietoonsa tai hänen tulisi ammattitaitonsa perusteella hallussaan olevien tietojen perusteella pystyä päättämään, että kulutustavarasta tai kuluttajapalveluksesta aiheutuu vaaraa kuluttajan, kuluttajaan rinnastettavan henkilön tai palveluksen vaikutuspiiriin kuuluvan muun henkilön terveydelle tai omaisuudelle, hänen on ilmoitettava tästä välittömästi valvontaviranomaiselle. Elinkeinonharjoittajan ja muun palvelun tarjoajan on samalla ilmoitettava, mihin toimenpiteisiin hän on jo ryhtynyt vaaran takia.

Elinkeinonharjoittajan ja muun palvelun tarjoajan on tehtävä yhteistyötä valvontaviranomaisen kanssa vaaran torjumiseksi tämän sitä pyytäessä.

8.4.1.1.6 5§

Elinkeinonharjoittajan ja muun palvelun tarjoajan on annettava markkinoinnissaan kuluttajille ja kuluttajiin rinnastettaville henkilöille tarvittavat tiedot, jotta he pystyvät arvioimaan kulutustavariihin ja kuluttajapalveluksiin liittyvät vaarat. Heidän on myös varmistauduttava siitä, että tiedot annetaan kuluttajille ja kulutta

jiin rinnastettaville henkilöille ymmärrettävässä muodossa. Valvontaviranomainen voi vaatia, että elinkeinonharjoittaja tai muu palvelun tarjoaja antaa kuluttajille sopivalla tavalla tavaraan tai palvelukseen liittyvän vaaran torjumisen tai ehkäisemisen kannalta tarpeellisia käyttö- tai toimintaohjeita, varoituksia tai muuta tietoa.

Tarkempia säännöksiä kulutustavaroita ja kuluttajapalveluksia koskevien kuluttajan tai kuluttajaan rinnastettavalle henkilölle tarpeellisten tietojen antamisesta voidaan antaa valtioneuvoston asetuksella.

8.4.1.1.7 Vaarallinen ja turvallinen kulutustavara ja kuluttajapalvelus

8.4.1.1.8 6§

Terveydelle vaarallisena pidetään kulutustavaraa, joka rakenteessaan tai koostumuksessaan olevan vian tai puutteellisuuden taikka tavarasta annettujen totuudenvastaisten, harhaanjohtavien tai puutteellisten tietojen vuoksi voi aiheuttaa vamman, myrkytyksen, sairauden tai muun vaaran terveydelle, sekä kuluttajapalvelusta, joka suorittamistapaansa liittyvän vian tai puutteellisuuden tai palveluksessa käytettävän tavaran rakenteessa tai koostumuksessa olevan vian tai puutteellisuuden taikka palveluksesta annettujen totuudenvastaisten, harhaanjohtavien tai puutteellisten tietojen vuoksi voi aiheuttaa vamman, myrkytyksen, sairauden tai muun vaaran terveydelle.

Omaisuuudelle vaarallisena pidetään kulutustavaraa, joka 1 momentissa mainittujen seikkojen vuoksi voi vahingoittaa toista esinettä tai muuta omaisuutta, sekä kuluttajapalvelusta, joka voi 1 momentissa mainittujen seikkojen vuoksi vahingoittaa omaisuutta.

Kulutustavaraa tai kuluttajapalvelusta, joka ei ole 1 ja 2 momentissa tarkoitettulla tavalla vaarallinen, pidetään turvallisena

8.4.1.1.9 Valvontaviranomaiset

8.4.1.1.10 8§

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto valvoo tämän lain ja sen nojalla annettujen säännösten ja päätösten noudattamista sekä suunnittelee, ohjaa ja kehittää valvontaa. Turvallisuus- ja kemikaaliviraston tehtävänä on myös huolehtia yleisestä tuoteturvallisuudesta annetussa Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivissä 2001/95/EY tarkoitetuista ilmoituksista Euroopan komissiolle. ([21.12.2010/1273](#))

Vakavaa vaaraa aiheuttavien tuotteiden markkinoille saattamista, kaupan pitämistä ja käyttöä rajoittavien toimenpiteiden ilmoittamisesta Euroopan yhteisöjen komissiolle säädetään erikseen.

8.4.1.1.11 9§

Tullilaitos valvoo tämän lain ja sen nojalla annettujen säännösten ja päätösten noudattamista kulutustavaroitten ja kuluttajapalvelusten suorittamisen yhteydessä käytettävien tavaroiden maahantuonnissa sekä viennissä ja kauttakuljetuksessa sekä suunnittelee ja ohjaa valvontaa tältä osin. (FINLEX ® Ajantasainen lainsäädäntö 30.1.2004/75).

	TUOTEKORTTI – GRAZY GAMES
Tuotteen nimi	Grazy Games-
Ingressi	Grazy Games- rasti sisältää pelit Ice-Hoijakka, Pulkka-Sähly ja Keinufutis
Kuvaus	Koe ratkiriemukas pelituokio hauskasti sovellettujen pelien tiimellyksessä. Lihaksesi joutuvat koetukselle aivan yllättävistä paikoista. Kyllästymisen estämiseksi, hauskuuden ollessa huipussaan, siirrytäänkin seuraavaan peliin.
Leikin kesto	Noin 1 tunti
Vaikeustaso	Helppo/normaali/yllättävä
Opastus	Osin opastettu/omatoiminen
Lähtö ja paluupaikka	Nuorisokeskus Oivanki, etupiha.
Saavutettavuus	Nuorisokeskus Oivanki Rovaniementie 62 a 93999 Kuusamo
Majoituspaikka	Nuorisokeskus Oivanki n. 100 majoituspaikkaa
Tuntiohjelman kuvaus	Noin kahdeksan hengen ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka pelaavat keskenään kolmea erilaista peliä tunnin aikana.
Haasteellisuus	Tapahtuman kesto noin yksi tunti Leikit helppo keskeyttää Leikit eivät vaadi aikaisempaa kokemusta. Ryhmätoiminnasta on hyötyä ja hyvästä pelisilmästä ei ole haittaa.
Ryhmän koko	Noin 8 henkilöä
Ikäsuositus	lapsista aikuisiin
Saatavuus	ryhmät lumen aikana
Varusteet	Sään mukaiset ulkoiluvaatteet. Paikanpäältä saat peleihin tarvittavat välineet.
Hinta	
Hintaan sisältyy	Opastus ja välineet
Palvelukielet	Suomi ja englanti
Varaus- sekä yhteystiedot	Nuorisokeskus Oivanki, Rovaniementie 62a, 93999 Kuusamo
Vastuuhenkilö ja yritys	Pirkko Määttä, Nuorisokeskus Oivanki

	TUOTEKORTTI- MYSTERY- MÖHKÄLE	
Tuotteen nimi	Mystery- Möhkäle	
Ingressi	Lumesta veistetään veistoksia vastauksena arvoituksiin, jotka muodostavat kevään aikana eri ryhmien yhteisen aikaansaannoksen eli yhteneväisen labyrintin. Luovaa tekemistä raittiissa ulkoilmassa. Yhdessä tekemisen riemu. Sopii kaikenikäisille.	
Kuvaus	Vietä hauska ulkoilutuokio oman tiimisi kanssa. Saat kasan lunta ja tarvittavat välineet, joiden avulla rakennat lumesta vastauksen arvoitukseen.	
Leikin kesto	Noin 1 tunti	
Vaikeustaso	Helppo/normaali	
Opastus	Osin opastettu/omatoiminen	
Lähtö ja paluupaikka	Nuorisokeskus Oivanki, huoltorakennuksen etupiha/lähimetsä	
Saavutettavuus	Nuorisokeskus Oivanki Rovaniementie 62 a 93999 Kuusamo	
Majoituspaikka	Nuorisokeskus Oivanki n. 100 majoituspaikkaa	
Tuntiohjelman kuvaus	Noin kahdeksan hengen ryhmä veistää lumesta vastauksen arvoitukseen, jonka he ovat sattumavaraisesti valinneet. Päivän loppuksi saat nähdä myös muiden ryhmien aikaansaannokset, joista yhdessä muodostuu labyrintti. Labyrintissä voi leikkiä esim. hippaa tai sokkoleikkejä. Alueella on jo valmiiksi kasattuja lumikasoja, joista nuoret valitsevat yhden veistettäväkseen.	
Haasteellisuus	Matkan pituus noin 50 metriä Tapahtuman kesto yksi tunti Tapahtumapaikalle helppo siirtyä jaloin Leikki helppo keskeyttää Leikki ei vaadi aikaisempaa kokemusta eikä kuntovaatimuksia. Luovuus ja mielikuvitus kunniaan.	
Ryhmän koko	6-8 henkilöä	
Saatavuus	ryhmät lumen aikana	
Varusteet	Sään mukaiset ulkoiluvaatteet. Paikanpäällä tarvittavat välineet.	
Hinta		
Hintaan sisältyy	Opastus ja välineet	
Palvelukielet	Suomi ja englanti	
Varaus- sekä yhteystiedot	Nuorisokeskus Oivanki, Rovaniementie 62a, 93999 Kuusamo	
Vastuuhenkilö ja yrityksen nimi	Pirkko Määttä	

	TUOTEKORTTI- METSÄSOTA	
Tuotteen nimi	Metsäsota kahden joukkueen välillä (lipunryöstö)	
Ingressi	Mukavaa ja hieman jännittävää yhdessäoloa talvisen luonnon keskellä raikkaassa ulkoilmassa	
Kuvaus	Tule ja koe yhdessä olon riemua ja nauti jännittävästä metsäsotaleikistä kauniissa talvisessa luonnossa	
Leikin kesto	Noin 1 tunti	
Vaikeustaso	Helppo/normaali/hieman jännittävä	
Opastus	Osin opastettu/omatoiminen	
Lähtiö ja paluupaikka	Nuorisokeskus Oivanki, päärakennuksen etupiha.	
Saavutettavuus	Nuorisokeskus Oivanki Rovaniementie 62 a 93999 Kuusamo	
Majoituspaikka	Nuorisokeskus Oivanki n. 100 majoituspaikkaa	
Tuntiohjelman kuvaus	Leikki kestää noin tunnin. Odotettavissa jännitystä, taktikointia ja hauskaa yhdessäoloa	
Haasteellisuus	Lumessa liikkuminen voi olla osittain vaikeaa ja raskasta. Suojavallit ja puut luovat tarvittaessa turvapaikan. Leikki soveltuu kaikille kunnosta riippumatta. Leikki soveltuu ensikertalaisellekin	
Ryhmän koko	6-8 henkilöä Asiakkaiden minimi ja maksimimäärä	
Saatavuus	Ryhmät. Ympäri vuoden.	
Varusteet	Tarraliivit 8 kpl, tarrapallot 40 kpl, liput 8 kpl, joukkueiliivit 4 sinistä ja 4 punaista, ristikkokypärät 8 kpl??	
Hinta		
Hintaan sisältyy	Opastus ja välineet	
Palvelukielet	Suomi ja englanti	
Varaus- sekä yhteystiedot	Nuorisokeskus Oivanki, Rovaniementie 62a, 93999 Kuusamo	
Vastuuhenkilö ja yritys	Pirkko Määttä	

	TUOTEKORTTI – RITZA ROAD	
Tuotteen nimi	Ritza Road : Pareittain tarkkuusammuntaa ritsalla, mäenlaskua lumikourussa lumella täytetyllä säkillä tai kumirenkaalla ja parkourrata minisuksilla	
Ingressi	Toiminnallinen rasti, jossa kaksi mäenlaskurataa ja välillä käydään ampuksissa ritsalla. Ammunnan pisteistä määräytyy suoritettava tehtävä.	
Kuvaus	Koe ratkiriemukas tunti mäenlaskun parissa yhdistettynä hauskaan ritsa-ammuntaan.	
Leikin kesto	Noin 1 tunti	
Vaikeustaso	Helppo/normaali	
Opastus	Osin opastettu/omatoiminen	
Lähtö ja paluupaikka	Nuorisokeskus Oivanki, huoltorakennuksen etupiha, siirtyminen hiihtomaahan	
Saavutettavuus	Nuorisokeskus Oivanki Rovaniementie 62 a 93999 Kuusamo	
Majoituspaikka	Nuorisokeskus Oivanki n. 100 majoituspaikkaa	
Tuntiohjelman kuvaus	Tunnin kestävä rasti hiihtomaassa. Koe pareittain hauskoja ja yllättäviä hetkiä mäenlaskun ja ritsa-ammunnan parissa.	
Haasteellisuus	Matkan pituus noin 500 metriä Tapahtuman kesto yksi tunti Tapahtumapaikalle siirrytään kävellen latupohjaa pitkin Leikki helppo keskeyttää Leikki ei vaadi aikaisempaa kokemusta eikä erityisiä kuntovaatimuksia. Luovuudella selviää pitkälle.	
Ryhmän koko	6-8 henkilöä	
Saatavuus	ryhmät lumen aikana	
Varusteet	Sään mukaiset ulkoiluvaatteet. Paikanpäältä saat rastilla tarvittavat välineet.	
Hinta		
Hintaan sisältyy	Opastus ja välineet	
Palvelukielet	Suomi ja englanti	
Varaus- sekä yhteystiedot	Nuorisokeskus Oivanki, Rovaniementie 62a, 93999 Kuusamo	
Vastuuhenkilö ja yritys	Pirkko Määttä	

