

Opinnäytetyö AMK  
Fysioterapeuttikoulutus  
2020

Saara Lehtola, Jenna Ruokolainen ja Henni Törmänen

# SELVITYS LIIKUNTA EDISTÄVISTÄ INTERVENTIOISTA JA NIIDEN VAIKUTUKSISTA SUOMEN VARHAISKASVATUKSESSA JA KOULUISSA

Kirjallisuuskatsaus

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapeuttikoulutus

Syyskuu 2020 | 47 sivua, 10 liitesivua

Ohjaaja: Esa Bärlund, fysioterapian lehtori

Saara Lehtola, Jenna Ruokolainen ja Henni Törmänen

# SELVITYS LIIKUNTAA EDISTÄVISTÄ INTERVENTIOISTA/OHJELMISTA SUOMEN VARHAISKASVATUKSESSA JA KOULUISSA SEKÄ NIIDEN VAIKUTUKSISTA

## Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää minkälaisia liikunnan edistämisen interventioita/ohjelmia Suomessa on toteutettu varhaiskasvatuksessa, peruskouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa. Työmme tavoitteena oli selvittää, minkälaisia vaikutuksia niillä ohjelmilla on ollut, sekä missä ikäluokissa niitä on ollut vähiten ja sitä kautta selvittää mille ikäluokalle niitä tulisi kohdistaa lisää.

Teoreettisena viitekehyksenä työssämme toimivat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille, sekä alle kouluikäisten, peruskouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen. Työmme on kehittämistyö toimeksiantajaa varten ja se toteutettiin kirjallisuuskatsauksena.

Yhteisymmärryksessä toimeksiantajamme kanssa työstämme on suljettu pois Liikkuva varhaiskasvatus, -koulu ja -opiskelu -ohjelmien interventiot/ohjelmat, koska niistä on jo saatavilla laajoja ja kattavia tutkimustuloksia/raportteja. Liikkuva koulu -ohjelman ollessa kuitenkin valtakunnallinen ja laajalti jatkuvasti kehittyvä suuri lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävä hanke, avaamme sitä työssämme jonkin verran ja muutamia siihen kuuluvia interventioita/ohjelmia.

Työmme tuloksena on lista löytämistämme interventioista/ohjelmista toimeksiantajaa, eli New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmää varten. Työmme tuloksen perusteella suosittelemme toimeksiantajaamme suuntaamaan mahdolliset suunnitteilla olevat liikuntaa edistävät interventiot erityisesti 2. asteen opiskelijoille, joille työmme perusteella niitä on suunnattu vähiten. Interventioiden/ohjelmien vaikuttavuudesta emme pystyneet toimeksiantajallemme raportoimaan tutkimustiedon puuttumisen vuoksi.

## ASIASANAT:

lapset ja nuoret, liikunta, koulu, varhaiskasvatus, interventio, ohjelma, hanke

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy

Autumn 2020 | number of pages 47, number of pages in appendices 10

supervisor: Esa Bärlund, lecturer in pfysioterapy

Saara Lehtola, Jenna Ruokolainen ja Henni Törmänen

# STUDY OF INTERVENTIONS / PROGRAMS TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY IN FINNISH EARLY EDUCATION AND SCHOOLS AND THEIR IMPACTS

## Literature review

The purpose of our thesis is to find out what kind of interventions there are made in Finnish early education and schools to promote physical activity in children and young people. The goal was to find out what kind of impacts those interventions have had and which age groups would benefit from new interventions.

The theoretical framework of our thesis has been compiled from the physical activity recommendations of early educations and school aged children and their physical activity behavior. Our thesis is a development work for our client, and it is carried out as a literature review.

Liikkuva koulu -program is a large program to promote physical activity in early education and school aged children. There has been made several studies and reports about the smaller projects under this big program, so in mutual understanding with our client, we have excluded the Liikkuva koulu -program from our thesis. However, it is a big and important program, so we have opened the Liikkuva koulu concept and some of its largest projects a little bit in our thesis.

The result of our thesis is a list for our client New Ways of Promoting Performance research group of projects and programs to promote the physical activity in children and young people that are not a part of the Liikkuva koulu -program. Based on the result of our thesis we recommend our client to focus with possible new interventions on secondary school aged young people, for they have received the fewest interventions in these age groups. We were unable to report the effectiveness of these interventions to our client due to a lack of research data.

## KEYWORDS:

children, physical activity, school, early education, intervention, program, project

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b>	<b>9</b>
2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset	9
2.1.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	9
2.1.2 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7—18-vuotiaat)	13
2.2 Liikuntakäyttäytyminen	16
2.2.1 Alle kouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen	16
2.2.2 Peruskouluikäisten liikuntakäyttäytyminen	19
<b>3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS</b>	<b>24</b>
3.1 Opinnäytetyön tavoite	24
3.2 Opinnäytetyön tarkoitus	24
3.3 Tutkimuskysymykset opinnäytetyötä varten	24
3.4 Kehittämistyön malli ja menetelmät	24
3.5 New Ways of Promoting Performance	25
<b>4 AIKATAULU JA JULKAISEMINEN</b>	<b>26</b>
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>27</b>
5.1 Tiedonhakuprosessi	27
5.2 Mukaanotto ja poissulkukriteerit	27
5.3 Mukaan otetut hankkeet	28
<b>6 LIIKKUVA KOULU</b>	<b>29</b>
6.1 Liikkuva Varhaiskasvatus	29
6.2 Liikkuva Koulu	30
6.3 Liikkuva Opiskelu	30
6.4 Liikkuva koulu -ohjelman suurimpia hankkeita	31
6.4.1 Back to move!	31
6.4.2 Ilo kasvaa ulkona	31
6.4.3 Liiku mun kaa	32
6.4.4 Luokasta Luontoon	33
6.4.5 Smart moves	33
6.4.6 Toiminta tavaksi!	34

6.4.7 Ulkoluokka	34
<b>7 HANKKEET / INTERVENTIOT</b>	<b>35</b>
7.1 Interventiot varhaiskasvatuksessa	35
7.1.1 miniWAU! Leikkien liikkumaan varhaiskasvatuksessa	35
7.2 Interventiot ala- ja yläasteella	36
7.2.1 Arkimatkat aktiiviseksi – pyöräilykasvatus 2.0	36
7.2.2 Avaimet luontoon – ulkoilutoimintaa koululaisille	36
7.2.3 Juoksusankarit – juokseva koulu voi paremmin	37
7.2.4 Kids on board	37
7.2.5 Koulu kartalla – suunnistaen lisää liikettä	38
7.2.6 Lumilajit liikuttavat	38
7.2.7 Pelin ja liikunnan iloa	39
7.2.8 Pyöräily elämäntavaksi – uteliaasta kokeilijasta pyöräsankariksi	39
7.2.9 So you think you can muuv?	40
7.2.10 TEKO- Terve koululainen	40
7.3 Interventiot/ohjelmat toisella asteella	41
7.3.1 Let's move it	41
7.3.2 Hyvinvointia lukioon	41
7.3.3 Älyllä aktiiviseksi 2.	42
7.4 Interventiot, jotka kohdistuvat useampaan ikäluokkaan	42
7.4.1 Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta	42
7.4.2 Luonnossa kotonaan	43
7.4.3 Metsämörri	43
7.4.4 Muumien ulkoilukoulut	43
7.5 Vastaukset tutkimuskysymyksiin	44
<b>8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS</b>	<b>45</b>
<b>9 POHDINTA JA JATKOKEHITYSIDEAT</b>	<b>46</b>
9.1 Ongelmat ja niiden ratkaisut	46
9.2 Hankkeiden / Interventioiden vaikuttavuus	46
9.3 Jatkokehitysideoita toimeksiantajalle	47
9.4 Jatkotutkimusideat	47
<b>LÄHTEET</b>	<b>48</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Tiedonhaun tulokset

Liite 2. Tiedonhaun tulokset: Liikkuva varhaiskasvatus, - koulu ja -opiskelu

Liite 3. Tiedonhaun tulokset: hankkeet ja interventiot

## **KUVAT**

Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,8). 13

Kuva 2. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 18). 15

Kuva 3 Opinnäytetyöprosessi 25

Kuva 4. Opinnäytetyön aikataulu. 26

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Tiedonhakuprosessi

33

# 1. JOHDANTO

Vuonna 2020 Suomessa harrastetaan melko paljon liikuntaa vapaa-ajalla. Kuitenkin lapsi ja nuori viettää päivästänsä suuren osan päivähoitossa tai koulussa. Päivähoidon ajasta noin 60 prosenttia kuluu lapsella paikallaan istuen tai seisten. Koulupäivän aikana alakouluikäiset ovat paikallaan 38 minuuttia ja yläkouluikäiset 45 minuuttia jokaista tuntia kohti. Koulupäivän aikana kuutta tuntia kohti kertyi alakoululaisilla keskimäärin 32 minuuttia reipasta liikuntaa ja yläkoululaisilla 17 minuuttia. (Muutosta liikkeellä! 2020,16.)

Koululaisille liikunta ja hyvä kestävyyskunto on erityisen tärkeää, koska liikunnalla on todettu positiivisia yhteyksiä muun muassa muistiin, vireystilaan, oppimiseen ja keskittymiskykyyn. Huolestuttavaa onkin, että suositusten mukainen tunti reipasta liikuntaa täyttyy vain noin puolella alakoululaisista ja vain 17 prosentilla yläkoululaisista. Liikunnallinen passiivisuus lisääntyy merkittävästi yli 15-vuotiailla. Vain harva toisen asteen opiskelija saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset. Eroja on myös siinä, että ammattiin opiskelevien liikuntatottumukset ovat pääosin vielä heikommat kuin lukiolaisten. (Muutosta liikkeellä! 2020, 11—16.)

Myös nuorten harrastama liikunta on muuttanut ja muuttamassa muotoaan ja meidän tulisikin hyväksyä heidän uudet modernit liikunnalliset elämäntapansa kuten esimerkiksi fyysisesti aktiivinen oleskelu ja digitaalisuuden hyödyntäminen fyysisyyttä aktivoivien pelien muodossa. Suuren suosion vuoksi tulisikin ottaa huomioon digitaalisuuden hyödyntäminen ja kehittäminen lasten ja nuorten omaehtoista liikkumista edistäessä. (Muutosta liikkeellä! 2020, 31—45.)

Liikkuva koulu -ohjelma on tehnyt jo useamman vuoden ajan valtakunnallisesti työtä vaikuttaakseen edistävästi lasten ja nuorten liikkumiseen. Liikkuva koulu -ohjelman lisäksi myös muut tahot ovat tehneet työtä tämän asian eteen. Näitä interventioita, ohjelmia ja hankkeita ei kuitenkaan ole koottu yhteen hakemistoon. Tästä olisi hyötyä, jotta tahot, jotka haluaisivat niitä tulevaisuudessa tehdä, voisivat tarkastella mitä on jo tehty ja mistä on ollut hyötyä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, millaisia liikunnan edistämisen interventioita Suomessa on ollut varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläasteella sekä toisella asteella oleville lapsille ja nuorille ja mitä hyötyä niistä on ollut peilaten liikuntasuosituksiin. Selvitämme myös, missä ikäryhmässä on toteutettu vähiten erilaisia liikunnan edistämisen

interventioita. Työn tuloksena saadaan jatkokehitysideoita New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmälle siitä, mitkä ikäryhmät kaipaisivat lisää liikunnan edistämisen interventioita tai ohjelmia ja minkälaisia niiden tulisi olla.

Teoreettisena viitekehystenä työssämme toimii tieto varhaisvuosien (0—6 -vuotiaiden) ja kouluikäisten (7—18-vuotiaiden) lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä näiden ikäluokkien liikuntakäyttymisestä ja sen muutoksista.

Opinnäytetyössämme käymme ensin läpi teoreettisen viitekehysten ja sen jälkeen opinnäytetyön tarkoituksen. Näiden jälkeen kuvaamme tiedonhakuprosessimme, jota seuraa löytämämme tieto. Käsittelemme myös työmme luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä kuvaamme opinnäytetyömme toteutuksen aikataulutuksen. Lopussa pohdimme koko opinnäytetyöprosessiamme, sen tuloksia ja niistä syntyneitä jatkokehitysideoita. Lähteiden jälkeen on vielä taulukko, johon olemme kasanneet yhteen löytämämme interventiot, ohjelmat ja hankkeet.

# 1 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä kappaleessa esittelemme varhaisvuosien ja kouluikäisten (7—18-vuotiaiden) liikuntasuosituksia. Kerromme myös alle kouluikäisten, peruskouluikäisten, sekä 16—18-vuotiaiden liikuntakäyttytymisestä.

## 1.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

### 1.1.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristössä on tapahtunut suuria muutoksia viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Nämä muutokset ovat johtaneet myös perheiden ajankäytön ja elintapojen muuttumiseen varsinkin, kun ajatellaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua. Suomi julkaisi vuonna 2005 ensimmäisten maiden joukossa suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan. Tämä kertoo siitä, että Suomi on edelläkävijä nähdessään lasten liikkumisen merkityksen liittyen heidän fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin perustaan. Suositusten nimi oli tuolloin 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Vuonna 2016 alkoi uusi Ilo kasvaa liikuen -ohjelma, jonka tavoitteena on lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä lisätä liikumista lasten päivään. Ohjelman pohjana on lapsen oikeus olla ja toimia kuten lapsi, eli leikkiä, liikkua ja tutustua asioihin käyttäen koko kehoaan. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on lapsen kehityksen kannalta yhtä tärkeää, kuin riittävä uni ja lepo, sekä hyvä ravitsemus. Tutkimustulosten mukaan juuri tällainen liikkuminen tukee kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua ja kehittymistä parhaiten. Tieteellistä perustaa suosituksia varten on ollut kokoamassa laaja monitieteinen asiantuntijaryhmä ja ne on julkaistu erillisenä julkaisuna. Sama asiantuntijaryhmä on myös koonnut Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden tärkein sanoma on Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5.)

Liikunnallisella lapsuudella on suuria vaikutuksia lapsen terveyteen ja hyvinvointiin ja se ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. Liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus ehkäisevät ja vähentävät erilaisia sairauksien riskitekijöitä ja itse sairauksia ja sitä kautta vähentävät terveystalveluiden käyttöä ja niiden aiheuttamia kustannuksia. Hyvät motoriset taidot tuovat lapselle onnistumisen tunnetta, sekä iloa ja ne parantavat lapsen

elämänlaatua ja ehkäisevät lapsen sosiaalista syrjäytymistä. Lapsi harjoittelee motorisia taitojaan liikkeessään, joka johtaa myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittymiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

Suosituksien perustana ovat lasten kokonaisvaltaisiin kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tutkimukset siitä, miten aikuiset voivat edesauttaa lasten oikeuksien toteutumista tukemalla edellä mainittuja asioita liikunnan avulla. Ne antavat ohjeistuksia alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun liittyen, sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön roolien suhteen ja siihen, miten liikuntaa ja liikuntakasvatusta suunnitellaan ja toteutetaan varhaiskasvatuksessa. Suositukset on tarkoitettu lasten vanhemmille, varhaiskasvatus-, liikunta-, ja terveydenhuoltoammattilaisille ja kaikille alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseksi mukana oleville yhteisöille. Lasten leikkimistä ja liikunnan merkitystä korostavat YK:n määrittelemien lasten oikeuksien lisäksi varhaiskasvatustilain, perusopetuslain ja liikuntalain. Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma toi esiin tarpeen uudistaa vuonna 2005 tehtyjä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ja ne valmistettiin osana TEHYLI (terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta) -ohjausryhmän työtä, jota koordinoi opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6–7.)

### **Suosituksia kohti tavoitetta**

#### **Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä**

Lapsen jokapäiväisen liikkumisen oikeus ja tarve tulisi koostua vähintään kolmen tunnin fyysisestä aktiivisuudesta, joka sisältää kuormittavuudeltaan monipuolista liikumista, kuten kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Hänen tulisi myös saada päivittäin mahdollisuus rentoutua ja rauhoittua (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,9).

#### **Aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää**

Lapsi on aktiivisimmillaan leikkiessään toisten lasten kanssa. Liikkeessä, leikkiessä ja touhuttaessa lapsi oppii asioita toiminnallisesti tutkimalla, kokeillen, yrittäen ja erehtyen, jonka takia pitkät paikallaan olot ja istumisajat eivät siis ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Lapsen tulisi välttää yli tunnin istumisjaksoja ja lyhyempiäkin paikallaanoloaikoja tulisi tauottaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,9.)

**Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli**

Lapsi oppii perheen mallista aktiiviseen elämäntapaan. On siis tärkeää, että perheet liikkuvat, ulkoilevat ja touhuavat päivittäin yhdessä lapsen kanssa. Yhdessä liikkuminen, kannustaminen ja oma esimerkki ovat lapselle tärkeitä ja ne antavat lapselle onnistumisen tunteita, kasvattavat myönteistä minäkuvaa ja opettavat lapselle vuorovaikutustaitoja ja ovat tärkeitä tekijöitä kehittämään lapselle fyysisesti aktiivista, terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,9.)

**Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa**

Lapsi tutustuu, tutkii, kokeilee ja ottaa selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan käyttämällä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan. Ominaisin tapa oppia lapselle on liikkua ja leikkiä yhdessä muiden kanssa ja hänellä on mielipiteitä, toiveita ja halu vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. On siis tärkeää kuunnella lasta ja ottaa hänen mielipiteensä huomioon kaikissa arjen toiminnoissa, leikeissä ja liikkumisessa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,9.)

**Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan**

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä ja hänellä on oikeus liikkua ja kokeilla, sekä haastaa omia fyysisiä rajojaan ilman, että rajoitetaan lapsen toimintaa liiallisella turvallisuudenhakuisuudella. Erilaiset ympäristöt, vuodenajat ja muiden lasten kanssa leikkiminen kehittävät parhaiten lapsen taitoja. Uusien taitojen oppiminen tuottaa lapselle nautintoa ja niiden harjoitteluun tulisi antaa riittävästi aikaa ja tilaa. Lapselle, jolla on liikkumisen rajoituksia, tulee antaa tukea ja apua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,9.)

**Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi**

Aikuisten tulee etsiä ja luoda lapselle liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, jotka mahdollistavat mahdollisimman monipuolisen liikkumisen. Lapsi löytää kiinnostavia paikkoja liikkumiseen ympäristöstään ja nauttii niiden muokkaamisesta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Aikuisten tehtävä on päättää, onko lapsen keksimät uudet liikkumisen, kokeilemisen, kehonsa hallitsemisen ja itsensä ilmaisemisen keinot sopivia lapselle. Luonnossa liikkuminen on lapselle mieluista, mutta rakennetuista kaupunkiympäristöistä löytyy myös mieluisia leikkipaikkoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,9.)

### **Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan**

Erilaiset lelut ja välineet kiehtovat lasta ja ne kannustavat lasta liikkumaan ja luovat mahdollisuuksia monipuolisiin kehollisiin kokemuksiin ja elämyksiin. Välineet, jotka kannustavat fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin, tulisi olla aina saatavilla ja vapaasti käytössä. Lapsille, joilla on liikkumisen rajoituksia ja tuen tarvetta, tulisi olla tarjolla välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,10.)

### **Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä**

Lapsi tarvitsee oppiakseen onnistumisen tunteita ja ohjattu liikunta esimerkiksi liikunta-seuroissa ja -kerhoissa on erittäin hyvä tapa lapselle päästä oppimaan uutta yhdessä muiden lasten kanssa. Lapsen yksilöllisyys tulee ottaa huomioon suunniteltaessa toimintaa ja lapsen yksilöllisyys tulee myös näkyä suunnitelmissa. Eri tasoiset taidot lapsilla tulee myös ottaa huomioon niin, että kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus päästä liikkumaan ja lapset, jotka tarvitsevat tukea liikkumisessa, tulee myös ottaa huomioon toiminnassa ja heidän tulee päästä mukaan toimintaan. Myöskään lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa olla este lapsen osallistumiselle toimintaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,10.)

### **Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus**

Varhaiskasvatustilaki antaa oikeuden jokaiselle lapselle suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa varhaiskasvatushenkilöstöä tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ja suunnittelemaan toimintaa niin, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,10.)

### **Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä**

Yhteistyö ja keskinäinen vuorovaikutus vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön, sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä on tärkeää ja ne tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Lasten liikuttamisessa merkittäviä tahoja ovat myös paikalliset terveyttä ja hyvinvointia edistävät edustajat, sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot. Kuntien toiminnalla on pitkäaikaiset vaikutukset siihen, miten paljon lapsilla on liikkumiseen sopivia paikkoja ja alueita, koska niiden tekniset toimijat vastaavat piha- ja aluesuunnittelusta. Myös poliittiset päättäjät voivat vaikuttaa päätöksillään lasten mahdollisuuksiin

edistää terveyttään ja hyvinvointiaan. Tarvitaan siis koko kylän panostus, jotta lapsilla on mahdollisuus liikkua ja leikkiä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.)



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,8).

### 1.1.2 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7—18-vuotiaat)

Vuonna 2008 julkaistiin Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7—18-vuotiaille) - opas. Se antaa lasten ja nuorten parissa työskenteleville käytännön työn tueksi selkeitä suosituksia ja ohjeita liikunnan määrästä ja laadusta. Opas on kaksiosainen ja sen alkuosassa kuvataan suosituksia kouluikäisten liikunnan määrästä ja laadusta niissä kiinnitetään huomioita myös liiallisen istumisen välttämiseen. Näiden lisäksi suositukset sisältävät kuvauksia siitä, miten koulujen toimijat voisi käytännössä tukea fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista kaikkien kouluikäisten kohdalla. Oppaan loppuosassa tuodaan esiin liikunnan monipuolisia kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia asioita, kuten lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen, sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Opas on suunnattu kaikille lasten ja nuorten kanssa toimiville tahoille, kuten vanhemmille, opettajille, ohjaajille, valmentajille, terveydenhoitajille ja lääkäreille. Koska kouluikäiset eivät välttämättä ole kiinnostuneita liikunnan myöhemmin ilmenevistä terveysvaikutuksista, tulisi heidän kanssaan toimivien tahojen pitää mielessä, että paras

motivointikeino liikuntaan heidän kohdallaan on se, että liikunta on hauskaa. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 10.)

Aloite suositusten tekemiseen tuli Nuori Suomi ry:ltä ja sitä oli työstämässä Nuori Suomen kokoama lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Liikuntasuositusryhmä on vastuussa itse suosituksista, mutta oppaassa on myös muuta tietoa, jota on ollut mukana kirjoittamassa joukko muitakin aiheen asiantuntijoita. Suositusten laatiminen oli haastavaa, koska tutkimustietoa lasten ja nuorten liikunnasta ja sen vaikutuksista on paljon vähemmän, kuin aikuisten. Liikunnalla on paljon erilaisia vaikutuksia ja sen tarvittava määrä vaihtelee lapsen ja nuoren iän, sekä terveyden ja hyvinvoinnin mukaan. Oppaan yleissuositukset perustuvat asiantuntijoiden mielipiteisiin, sekä tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista liittyen kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin kouluikäisillä ja ne ovat kohdistettu kaikille kouluikäisille terveystieteiden näkökulmasta. Suositus on terveystieteiden minimisuositus kouluikäisten fyysiselle aktiivisuudelle. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 10—11.)

### **Suositus fyysisen aktiivisuuden määrälle**

Minimisuositus 7-vuotiaalle on vähintään 2 tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä ja 18-vuotiaalle tunti. Näin voidaan vähentää useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. Saadakseen optimaalisen hyödyn, tulisi kuitenkin liikkua näitä suosituksia enemmän. Ylärajaa fyysiselle aktiivisuudelle ei tässä määritellä, mutta jos harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa tulee sekin lapsilla ja nuorilla vastaan. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 18—19.)

### **Joka päivä**

Koululaiset tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta joka päivä, jotta terve kasvu ja hyvinvointi voidaan saavuttaa. Fyysistä aktiivisuutta ei voi varastoida, joten pidempiä liikkumattomuuden jaksoja tulisi välttää. Ei ole kuitenkaan vaarallista, jos joskus liikunta jää välistä. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 18- —19.)

### **7—12-vuotiaana 1½ - 2 tuntia päivässä**

Vaikka lapsuusiän fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä onkin kaksi tuntia päivässä, olisi hyvä kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä, jotta heillä olisi enemmän tilaisuuksia oppia tekemällä ja kokeilemalla liikkumisen ja liikunnan avulla. Riittävä palautumisaika ja uni ovat myös erittäin tärkeitä. Kuitenkin terve lapsi tauottaa itse liikkumisestaan, kun kuormitus tulee liian rasittavaksi, joten luonnollista fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista ei

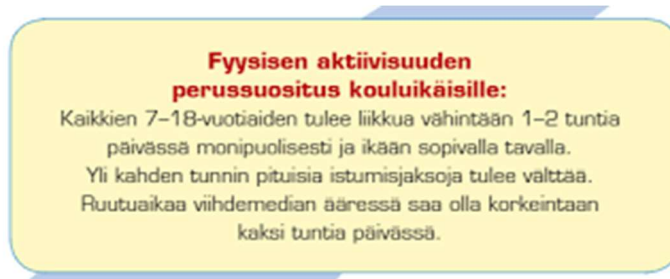
tarvitse rajoittaa. Vaikka lapsi kykenee helpostikin suorittamaan rajujakin intervallityyppisiä liikunnan jaksoja, tulisi kuitenkin pitkäkestoisia rasittavia harjoituksia välttää. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 18—19.)

### **13–18-vuotiaana 1—1½ tuntia päivässä**

Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimi suositus on hieman pienempi kuin lapsuusiässä, mutta olisi kuitenkin suositeltavaa, että liikkumista tulisi useita tunteja päivässä. Yli 13-vuotiaat jaksavat olla pitempiä aikoja paikallaan, kuin nuoremmat, mutta 13—18-vuotiaat elävät kuitenkin voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, joten liikunnan tarve ei kuitenkaan eroa paljon nuorempien lasten liikunnan tarpeesta. Yli 13-vuotiaat ovat yleensä jo ehtineet löytämään itselleen sopivia ja mieluisia tapoja liikkua, ja heille on kehittynyt jo jonkinlainen käsitys itsestään liikkujana. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 19.)

### **Päivittäiseen liikunta-annokseen tulee sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja.**

Lapsen ja nuoren tulisi päivittäin suorittaa runsaasti reipasta, hieman sydämen sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden päivittäinen kokonaismäärä koostuu lapsilla yleensä suhteellisen lyhyistä suorituksista, jota tehdään suhteellisen matalalla sykkeellä, joten saavuttaakseen suurimman hyödyn liikkumisesta vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta kertyisi vähintään 10 minuutin pituisista reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista tai liikuntajaksoista, jolloin lapsen tulisi olla enemmän liikkeessä, kuin paikoillaan. Tehokkaalla liikunnalla saadaan suurempia vaikutuksia elimistössä, joten päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jossa lapsen syke nousee huomattavasti ja hengästyminen tapahtuu selvästi. Näin saadaan lapsen kestävyyskuntoa kohenemaan ja edistetään lapsen sydänterveyttä. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 19—20.)



Kuva 2. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2008, 18).

## 1.2 Liikuntakäyttäytyminen

Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä, ja se sisältää myös passiivisen ajankäytön ja siihen liittyvät tekijät (Kokko ja Martin 2018, 12).

### 1.2.1 Alle kouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen

Vuonna 2018 on tuotettu tutkimustietoon perustuvan Tulokortti, jonka tarkoituksena on ollut kerätä yhteen tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta, sekä miten sitä on edistetty eri yhteyksissä. Kyseessä on kokonaisuus, joka kattaa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden eri osa-alueet, kuten arkipäivän rutiinit, sosiaaliset verkostot ja elinympäristön. Tutkimus tuo esiin tämän hetken suomalaisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilan ja sen, miten sitä voisi edistää. Tulokortti lasten ja nuorten liikunnan tilasta on tuotettu myös aikaisemmin (vuosina 2014 ja 2016). Vuoden 2018 Tulokortti on tuotettu yhdessä viiden eri tutkimuslaitoksen kanssa ja sen työryhmän jäseniin kuuluu suomalaisia lasten ja nuorten liikunnan tutkijoita ja asiantuntijoita ja heidän työtään koordinoi LIKES-tutkimuskeskus. Tulokorttityö kuuluu kansainväliseen yhteenliittymään. (Tulokortti 2018, 5.)

Lasten ja nuorten liikunnan kokonaisuus on kuvattu Tulokortissa eri osa-alueiden kautta. Niiden arviointi on toteutettu kansainvälisten ohjeiden mukaan ja arvioinnin suoritti asiantuntijaryhmä. Kansainvälisestä vertailusta poiketen Suomen Tulokorttiin on otettu mukaan myös alle kouluikäiset lapset ja toisen asteen opiskelijat ja tulokset kattavat kaikki lapset ja nuoret. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkuminen on kuvattu Tulokortissa omassa luvussaan. Tulokortti 2018 kuvaa tuoreimmat tutkimustulokset, sekä niiden lisäksi fyysisen aktiivisuuden muutoksia 2000-luvulla ja se antaa lisäarvoa lasten ja nuorten liikunnan tilan seurantaan. (Tulokortti 2018, 5.)

**Fyysinen kokonaisaktiivisuus** on osa-alue, joka sisältää kaiken päivän aikana kertyneen liikkumisen. Näihin kuuluvat muun muassa harrastukset, omatoiminen liikunta ja leikki, koululiikunta, sekä arjen hyötyliikunta. Suositusten mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia ja kouluikäisten nuorten vähintään tunnin. Tulokset tässä ovat suhteutettuna tunnin liikuntasuosituksen. (Tulokortti 2018, 12.)

Alle kouluikäiset:

*Kun alle kouluikäisten liikkumista on mitattu liikemittareilla, vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuudeksi on saatu eri tutkimuksissa 71 % (3–6-vuotiaista); 47 % (5–6-vuotiaista); pojista 51 % ja tytöistä 26 % (3–7-vuotiaat). Lisäksi nelivuotiaiden vanhemmista 71 % arvioi, että heidän lapsensa liikkuu kotiooloissa reippaasti yli tunnin päivässä. (Tuloskortti 2018, 13.)*

Toisen asteen opiskelijat:

*Toisen asteen opiskelijoiden osalta liikemittaustuloksia on saatavissa vain lukiolaisista, joista 22 prosenttia täyttää tunnin suosituksen. Kouluterveyskyselyssä tunnin päivässä kertoo liikkuvansa 13 prosenttia lukiolaisista (pojista 16 %, tytöistä 11 %) ja 13 prosenttia myös ammattiin opiskelevista (pojista 14 %, tytöistä 11 %). (Tuloskortti 2018, 13.)*

**Istuminen ja paikallaanolo** on osa-alue, joka tarkoittaa fyysisesti passiivista aikaa, joka vietetään hereillä ollessa. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan länsimaiden yksin suurin terveysriski on liikkumaton tai istuva elämäntapa. Istuva elämäntapa tulee suomalaisille lapsille tutuksi jo varhaisvuosista alkaen. Niin kutsuttu ruutu-aika (tietokoneiden ja television viihdekäyttö) kilpailee usein suomalaisten nuorten fyysisesti aktiivisten toimintojen kanssa. Istumista ja paikallaanoloa kuvataan tässä kansainvälisen mallin mukaan ruutuajan tutkimustuloksiin peilaten. (Tuloskortti 2018, 18.)

Alle kouluikäiset:

”Vanhempien pitämän päiväkirjan mukaan 61 prosentille 3–6-vuotiaista kertyy ruutu-aikaa korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Alle kouluikäisille kohdennettua ruutuajan suositusta ei ole olemassa.” (Tuloskortti 2018, 19.)

Toisen asteen opiskelijat:

”Sosiaaliseen mediaan ja pelaamiseen käyttää aikaa alle kaksi tuntia arkipäivisin 16 prosenttia lukiolaisista (pojista 15 %, tytöistä 16 %) ja 18 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 18 %, tytöistä 17 %).” (Tuloskortti 2018, 19.)

**Organisoitu liikunta ja urheilu** on osa-alue, joka kattaa merkittävän osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta joillakin suomalaislapsilla. Tähän osa-alueeseen kuuluu seurojen, kuntien, yhdistysten, yritysten ja samankaltaisten tahojen järjestämät liikuntaharrastukset. (Tuloskortti 2018, 20.)

Alle kouluikäiset:

*Vanhempien mukaan 55 prosenttia 3–6 vuotiaista (pojista 50 %, tytöistä 59 %) osallistuu johonkin ohjattuun liikuntaharrastukseen. Viikoittain ohjattuun lasten liikuntaan osallistuu vanhempien kertoman mukaan 40 prosenttia 4-*

*vuotiaista (pojista 36 %, tytöistä 46 %). Ikävertailujen mahdollistamiseksi myös alle kouluikäisten ohjattuun liikuntaan osallistumista seurataan tutkimuksissa, vaikkakin on suositeltavaa, että nuorimpien lasten kohdalla suurin osa liikunnasta muodostuu omaehtoisesta leikistä ja ulkoilusta. (Tuloskortti 2018, 20.)*

Toisen asteen opiskelijat:

”42 prosenttia lukiolaisista (pojista 41 %, tytöistä 43 %) ja 25 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 27 %, tytöistä 22 %) harrastaa ohjattua liikuntaa viikoittain.” (Tuloskortti 2018, 20.)

**Omatoiminen liikunta ja leikki** osa-alue kattaa ilman ohjausta tapahtuvat liikkumiset ja leikit yksin, kavereiden tai perheen kesken. Omatoimiseen liikuntaan kuuluu kaikenlainen vapaa-ajan omaehtoinen liikkuminen, joka voi sisältää esimerkiksi pyöräilyä, skeit-tausta, trampoliinilla hyppimistä ja lenkkeilyä. Tulokset sisältävät omatoimisen liikkumisen päiväkotia ja kouluajan ulkopuolella. (Tuloskortti 2018, 22.)

Alle kouluikäiset:

”Vanhempien mukaan 73 prosenttia 3–6-vuotiaista (pojista 77 %, tytöistä 70 %) leikkii omaehtoisesti ulkona arkinen päiväkotipäivän jälkeen vähintään puoli tuntia ja 37 prosenttia viikonloppuisin yli kaksi tuntia päivässä (pojista 40 %, tytöistä 34 %).” (Tuloskortti 2018, 22.)

Toisen asteen opiskelijat:

”40 prosenttia lukiolaisista (pojista 44 %, tytöistä 38 %) ja 31 prosenttia ammattiin opiskelevista (pojista 33 %, tytöistä 30 %) harrastaa urheilua tai liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin.” (Tuloskortti 2018, 22.)

**Aktiivinen kulkeminen** kattaa arjen välimatkojen kulkemisen lihasvoimin. Yleisimmin sillä tarkoitetaan kävelyä tai pyöräilyä. Joillekin lapsille tämä osa-alue on merkittävä osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta, koska he kulkevat aktiivisesti kouluun, harrastuksiin tai kavereiden luo. Näistä eniten tutkittu alue on koulumatkaliikunta. Muista aktiivisista kulkemisista tarvitaan lisää tutkimustietoa. (Tuloskortti 2018, 24.)

Alle kouluikäiset:

”Alle kouluikäisten aktiivisesta kulkemisesta ei ole tutkimustietoa.” (Tuloskortti 2018, 24.)

Toisen asteen opiskelijat:

*Opiskelijoiden aktiivisesta kulkemisesta ei ole vertailukelpoista julkaistua tutkimustietoa alle viiden kilometrin matkoilla. Moottoriajoneuvojen käyttö opiskelumatkoilla on yleistä, varsinkin pojilla. Esimerkiksi ammattiin opiskelevista pojista 33 % ja lukiolaispojista 24 % kulkee opiskelumatkansa moottoriajoneuvolla. (Tuloskortti 2018, 24.)*

### 1.2.2 Peruskouluikäisten liikuntakäyttäytyminen

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta, liikuntakäyttäytymistä sekä passiivista ajanviettoa ja näihin liittyviä tekijöitä on tutkittu Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa 2018. LIITU-tutkimuksia on julkaistu aikaisemmin vuosina 2014 ja 2016 (Kokko ja Martin 2018, 3).

#### **Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset**

Suosituksien mukaan tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. Päivittäinen liikkuminen on lisääntynyt kyselyaineiston mukaan vuodesta 2016 vuoteen 2018. Päivittäisen liikuntasuosituksen keväällä 2018 saavutti 38 prosenttia lapsista ja nuorista. Vähäistä liikkumista (0–2 päivänä viikossa) oli joka kuudennella lapsella ja nuorella. LIITU-tutkimuksissa on havainnointu, että liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä sukupuolesta riippumatta. Kevään 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan tyttöjen liikunta-aktiivisuuden vähentyminen alkoi hieman myöhemmin. WHO:n mukaan rasittavaa liikuntaa tulisi olla vähintään kolmesti viikossa. Tämän saavuttivat lapsista ja nuorista kaksi kolmesta, joista yleisimmät kuuluivat nuorempiin ikäluokkiin (kolme neljästä 9-vuotiaista ja puolet 15-vuotiaista). Lasten ja nuorten ruutuaikasuositus on alle 2 tuntia päivässä. Noin viisi prosenttia vastaajista ylsi suositukseen. Pisimmät ajat ruudun ääressä oli 15-vuotiailla. Teknologian ja internetvälitteisten vuorovaikutuskanavien kehitys selittää osaksi ruutuajan yleistymistä, koska yli puolet lapsista kertoi pitävänsä yhteyttä ystäviinsä useasti päivässä tai jatkuvasti älypuhelinsovellusten kautta. Liikkumista mittaavien älypuhelinsovellusten ja päälle puettavien mittareiden omistaminen on lisääntynyt kahden vuoden sisällä ja vajaa puolet vastasi käyttävänsä liikkumista mittaavaa älypuhelinsovellusta. (Kokko ja Martin 2018, 24–25.)

#### **Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä**

LIITU 2018 -tutkimuksessa mitattiin liikemittareiden avulla 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten paikallaanoloa ja liikkumista sekä tarkasteltiin niiden jakautumista hereillä ollessa. Tuloksia vertailtiin myös 9, 11, 13 ja 15-vuotiailla 2016 ja 2018 vuosien välillä. Tutkimuksen mukaan valveilla vietetty aika on kaksikolmasosaa

vuorokaudesta. Nukkumiseen käytetty aika oli hieman yli seitsemän tuntia. Makuulla tai istuen vietetty aika oli 7 tuntia ja 17 minuuttia eli yli puolet valveillaolo ajasta, kun taas paikallaan seisten vietetty aika oli vajaa kymmenesosa ja kevyesti liikuttiin reilu neljäsosa ajasta. Noin kaksi tuntia valveillaoloajasta käytettiin reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen. Paikallaanoloon vietetyn ajan havaittiin lisääntyvän ja reippaan ja rasittavan liikunnan määrä vähentyi vanhemmilla ikäluokilla. Tyttöjen reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan käytetty aika oli vähäisempi kuin pojilla. Yläkouluikäisten nuorten askelten määrä päivän aikana oli selvästi vähäisempi kuin alakouluikäisillä lapsilla ja lasten ja nuorten liikkuminen viikonloppuisin oli vähäisempää kuin arkipäivinä. Alakouluikäisillä aktiivisimmat hetket olivat puolen päivän aikaan ja alkuillasta, kun taas yläkouluikäisten aktiivisimmat hetket olivat iltapäivällä ja alkuillasta. Paikallaanoloaikaa kertyi kaikilla tasaisesti pitkin päivää, mutta vanhemmilla ikäryhmillä nuorempia enemmän. (Kokko ja Martin 2018, 38—39.)

### **Liikuntatilaisuudet**

Suurin osa lapsista ja nuorista liikkui vapaaehtoisesti vähintään yhtenä päivänä viikossa ja nuoremmat ikäluokat tekivät sitä enemmän kuin vanhemmat ikäluokat. Puolet 9—15-vuotiaista liikkui säännöllisesti urheiluseuroissa ja heistä suurin osa useamman kerran viikossa. Maaseudulla asuvat lapset osallistuivat urheiluseurojen toimintaan harvemmin kuin kaupungissa asuvat, mutta he liikkuivat vapaaehtoisesti kaupungissa asuvia enemmän 13-vuotiaiden ikäluokassa. Maalla asuvat tytöt liikkuivat myös enemmän koulun kerhoissa, kuin kaupungissa asuvat. Kaupungissa asuvat pojat osallistuivat Liikunta-alan yritysten toimintaan ja vapaaehtoiseen liikuntaan useammin, kuin maalla asuvat ja yritysten järjestämään liikuntaan tytöt osallistuivat enemmän, kuin pojat. (Kokko ja Martin 2018, 46.)

### **Urheilu ja seuraharrastaminen**

LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan 62 prosenttia 9—15-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistui urheiluseuran toimintaan. Yleisintä osallistuminen oli 11-vuotialilla, joista osallistujia oli 71 prosenttia ja vähäisintä 15-vuotiailla, joilla prosenttiosuus oli 44 prosenttia. Tutkimuksen mukaan harrastaminen seuratoiminnassa alkoi kuudennen ikävuoden tienoilla. Pojilla eniten harrastettu laji oli jalkapallo, jota harrastasi yksi kolmesta ja tyttöillä yleisimmät lajit jakautuivat ratsastuksen, voimistelun ja tanssin välillä. Lapsilla oli päälajin kohdalla ohjattuja harjoituksia kolme kertaa viikossa ja omatoimisesti he harjoittelivat kaksi kertaa viikossa. Kolme neljästä urheiluseuratoimintaan osallistuneista

osallistui myös kilpailutoimintaan omassa lajissaan. Vain 13 prosenttia vastanneista ei ollut koskaan ollut mukana urheiluseurojen toiminnassa ja alhaisimmillaan se oli 11-vuotiailla (9%). Urheiluseuratoimintaan osallistumattomuuteen syitä olivat muun muassa kyydin puute harrastuspaikalle, motivaation puute tai se, ettei lapsi ollut löytänyt kiinnostavaa/sopivaa lajia. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella voidaan todeta urheiluseuraharrastuksen suosion lisääntyneen viime vuosina 11—15-vuotiaiden joukossa. Erityisesti niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät olleet harrastaneet koskaan urheiluseurassa on laskenut. Laskua on tapahtunut vuodesta 2014 vuoteen 2018 viisi prosenttiyksikköä, mutta toisaalta huomattiin myös pientä kasvua harrastuksen lopettaneiden osuudessa. Harrastuksen lopettaneiden osuus on kasvanut kaksi prosenttia vuodesta 2014 vuoteen 2018. Myös harrastamisen aloitusikä on laskenut seitsemästä kuuteen 2014 ja 2018 vuosien välillä. Yksi neljästä lapsesta oli lopettanut urheiluharrastuksen ja korkein lopettaneiden osuus oli 15-vuotiailla, joilla se oli 40 prosenttia. Lopettamisen päätös syntyi keskimäärin 11-vuotiaana. Harrastuksen lopettaneista 83 prosenttia halusi kuitenkin aloittaa harrastamisen uudelleen. Syitä harrastamisen lopettamiseen oli kyllästyminen lajiin, viihtymättömyys joukkueessa/harjoitusryhmässä tai, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa. (Kokko ja Martin 2018, 54—55.)

### **Liikunnan merkitykset ja esteet**

Lasten liikuntasuhde on heikentynyt viimeisen neljän vuoden aikana ja liikunnallisuuden aktiivisuuden ennuste on myös alentunut. Merkitysanalyysin pohjalta huomataan, että 2018 lapset ja nuoret olivat löytäneet neljä vuotta aiemmin vastaavan ikäisiä lapsia ja nuoria vähemmän merkityksellisiä asioita liikunnasta. Arvostukset hyvää ulkonäköä, virkistymistä ja rentoutumista kohtaan olivat laskeneet ja esteitä liikunnalle oli raportoitu määrällisesti enemmän vuonna 2018, kuin neljä vuotta sitten. Suurimmaksi esteeksi oli mainittu harrastamisen kallis hinta. Muiksi esteiksi liikunnalle oli mainittu terveysongelmiin liittyvät syyt, liikunnan arvon kieltäminen ja liiallinen kilpailullisuus. (Kokko ja Martin 2018, 74.)

### **Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio**

Liikuntakäyttäytymisen ennustetekijöitä ovat erityisesti koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Liikunnallisen pätevyyteensä kokee hyväksi suurin osa nuorista. Positiivisia tuloksia on myös saatu liikuntamotivaatiota säätelevistä ja siihen liittyvistä tekijöistä, joiden pohjalta voidaan sanoa, että yleisellä tasolla nuoret omaavat aika hyvät

psykkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Erot tyttöjen ja poikien välillä ovat pieniä, joka kertoo liikuntakäyttäytymistä ennustavien psyykkisten valmiuksien olevan melko tasaisia 11–15-vuotiailla sukupuolesta riippumatta. Itsemääräämisen kokeminen kasvoi iän myötä, kun taas koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus, yleinen itsekontrolli, liikuntamotivaatiota säätelevät tekijät ja liikunnallinen pätevyys vähenivät iän myötä. Liikuntamotivaatiota säätelevät tekijät ja pätevyyden kokeminen ovat yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen. Suurin yhteys oli liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden kokemisella, liikunta-aikomuksella, käyttäytymisen hallinnan kokemisella ja asenteella. Eroja liikunta-aktiivisuudessa 11–15-vuotiailla selittävät liikuntaa kohtaan muodostuneet asenteet, tulevaisuuteen suuntautuvat aiomukset liikkua, liikunnan tavaksi muodostuminen ja liikkumista kohtaan muodostunut hallinnan tunne. Lasten ja nuorten kokema itsekontrolli oli jonkin verran yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, jonka mukaan lapset kokevat voivansa itse vaikuttaa päätöksillään liikkumiseen ja liikkumattomuuteen. (Kokko ja Martin 2018, 82.)

### **Koulu ja koululiikunta**

Kokonaisuudessaan tutkimuksesta ilmeni liikuntatuntien määrän lisääntyminen vuodesta 2014 vuoteen 2018, mihin voi olla syynä nykyinen tuntijako, johon on lisätty yksi vuosiviikkotunti liikuntaa yläkoulun luokille. Suunnilleen puolet lapsista ja nuorista liikkui koulun liikuntatunneilla 2 x 45 minuuttia, mikä tarkoittaa tuntijaon mukaista minimiä. Tämän mukaan liikunnanopetusta olisi vain yhtenä päivänä viikossa. Omilla valinnaisainevalinnoilla pystyy vaikuttamaan liikunnan määrään viikossa. Liikunnan arvosanoja verratessa tytöt saivat poikia parempia arvosanoja sekä yhdeksäsluokkalaiset parempia arvosanoja kuin seitsemäsluokkalaiset. Liikunnan arvosanalla oli myös yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja muuhun koulumenestykseen. Myöskin liikunnan arvosanojen keskiarvo on noussut, joka saattaa johtua 2016 vuonna tulleesta uudesta opetussuunnitelmasta, jonka myötä myös liikunnan arviointikriteerit muuttuivat. Lasten ja nuorten mielestä liikuntatunneilla on koettu tärkeäksi hauskuus ja yhdessä tekeminen sekä se, että liikunnan opetuksesta saa tietoa ja taitoa omasta terveydestä huolehtimiseen. Liikunnan opettajassa oppilaat arvostivat oikeudenmukaisuutta ja kannustavuutta. Liikunnanopetuksen tärkeyttä arvostivat eniten tytöt, 11-vuotiaat ja oppilaat, jotka liikkuivat muutenkin suositusten mukaan. Vuonna 2018 tärkein tavoiteosa-alue koululiikunnassa oli kaikille sosioemotionaaliset taidot ja vähiten tärkein osa-alue oli fyysinen aktiivisuus. Yläkouluikäisillä on kriittisempi suhtautuminen, identiteetin vahvistuminen sekä omien mielipiteiden rohkeampi ilmaisu saattaa johtaa liikunta-aktiivisuuden vähentymiseen. Yleinen

asenoituminen koulunkäyntiin voi myös muuttua murrosiän aikaan. Alakoululaiset liikkuvat välitunneilla huomattavasti enemmän, kuin yläkoululaiset. Kuitenkin välituntien viettäminen ulkona on selvästi yleistynyt, mikä osaltaan lisää myös yläkoululaisten liikkumista välitunneilla ja vähentää heidän paikallaanoloaikaansa, sekä istumista. Pojat ovat aktiivisempia liikkumaan välitunneilla, kuin tytöt kaikissa ikäluokissa. Vaikka yhdeksäsluokkalaiset toimivat näin harvemmin, niin koulumatkat kuljetaan kuitenkin suurimmaksi osaksi kävellen tai pyöräillen. Aktiivista kulkemista vähentää pitkät koulumatkat, talvi, mopoilu tai moottoriajoneuvolla kyyditseminen. (Kokko ja Martin 2018, 88, 92, 97, 100.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

### 2.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää millaisia liikuntaa edistäviä interventioita/ohjelmia Suomessa on toteutettu varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja toisella asteella ja kerätä yhteen tietoa siitä, miten ne ovat toimineet ja missä ikäryhmissä liikunnan edistämisen interventioita on ollut vähiten. Tarkoituksena on hakea tietoa kotimaisista tutkimuksista ja hankkeista käyttäen eri hakusanoja, kuten esimerkiksi ”liikuntainterventiot kouluissa”, ”lasten ja nuorten liikkumista edistävät hankkeet”, ”liikuntainterventiot varhaiskasvatuksessa” ja ”liikuntainterventiot toisella asteella”.

### 2.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda jatkokehitysideoita New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmälle siitä, mitkä ikäryhmät kaipaisivat lisää kyseisiä liikunnan edistämisen interventioita/ohjelmia ja millaisia vaikutuksia näillä interventioilla/ohjelmilla on ollut.

### 2.3 Tutkimuskysymykset opinnäytetyötä varten

1. Millaisia liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita Suomessa on toteutettu (varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja toisella asteella)?
2. Millaisia vaikutuksia liikuntaa edistävillä hankkeilla/interventioilla on ollut?
3. Missä ikäryhmissä liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita on ollut eniten ja missä ikäryhmissä vähiten?
4. Millaisia liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita tarvittaisiin jatkossa lisää ja mihin ikäryhmiin ne tulisi suunnata?

### 2.4 Kehittämistyön malli ja menetelmät

Opinnäytetyömme etenee lineaarisen mallin mukaan. Linearisessa mallissa työskentely etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin

päättämiseen, sekä lopuksi arviointiin. Tätä mallia on myös kritisoitu liiallisesta suoraviivaisuudesta, koska se saa kehittämistoiminnan näyttämään todellisuutta yksinkertaisemmalta. (Salonen 2013, 15.) Kritisoinnista huolimatta koemme kuitenkin, että lineaarinen malli sopii kuitenkin opinnäytetyöhömmme parhaiten.



Kuva 3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyössämme käytämme kehittämistoiminnan menetelminä tutkimustietoa sekä kehittämistietoa, tuloksia ja muutoksia. Käytämme hyväksi aiempaa tutkimustietoa sekä kehittämishankkeen aihealuetta lähellä olevien aikaisempien kehittämisraporttien läpilu-  
kua. (Salonen 2013, 23.)

## 2.5 New Ways of Promoting Performance

Toimeksiantajamme New Ways of Promoting Performance on moniammatillinen tutkimusryhmä, joka tutkii, arvioi ja kehittää ihmisen suorituskykyä eri tasoilla ja alueilla, esimerkiksi tutkimalla sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, liikkeen hallintaa ja lihasvoimaa. Tutkimusryhmän yksi pääteema on lasten ja nuorten aktiivisen elämän ja liikunnan edistäminen. (Turun ammattikorkeakoulu 2019.) Tähän pääteemaan liittyen tavoitteena on kehittää helposti saavutettavissa olevia monipuolisia palveluita lapsille ja nuorille, sekä edistää heidän liikunnallista elämäntapaansa. Tulevaisuudessa tutkimusryhmällä on tavoitteena olla valtakunnallisesti tunnettu lasten ja nuorten liikunnan edistämisen kehittäjä ja tutkija, sekä kansainvälisesti tunnustettu yhteistyökumppani lasten ja nuorten liikuntaa edistävissä hankkeissa (Karppi, M. 2020).

### 3 AIKATAULU JA JULKAISEMINEN

Opinnäytetyö etenee seuraavan aikataulun mukaisesti.



Kuva 4. Opinnäytetyön aikataulu.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tiedonhakuprosessi

Opinnäytetyön tiedonhaussa olemme käyttäneet hakusanoina mm. *lapset ja nuoret, liikuntainterventio, liikunta, koulut, hanke, varhaiskasvatus, 2. asteen koulut*. Hankkeita valittiin eri lähteistä otsikoiden perusteella.

Taulukko 1. Tiedonhakuprosessi.

Hakusanat	Tietokanta	Haun tulos
lapset ja nuoret	opetus- ja kulttuuriministeriön hakukenttä	425
lapset ja nuoret	THL	49
liikuntainterventio, koulut	finna	594
liikunta, hanke, koulut	finna	2084
hankkeet	Suomen latu hankehakemisto + ”ulkoile→lasten toiminta” välilehti Alli Paasikiven säätiön kulttuuri ja kehittämisapurahahakemisto v.2012→	16 + 6
hankkeet	UKK hankehakemisto	36

### 4.2 Mukaanotto ja poissulkukriteerit

Katsauksessamme valitsimme mukaan vuodesta 2012 eteenpäin löydetyt hankkeet, jotka olivat suomenkielisiä ja kohdistuivat ikäluokkaan 0—18 vuotta. Kriteerinä oli myös varhaiskasvatuksessa, sekä kouluissa/oppilaitoksissa toteutetut hankkeet.

Toimeksiantajan kanssa yhteissopimuksesta ”Liikkuva varhaiskasvatus, -koulu, sekä -opiskelu” jätettiin pienelle huomiolle niistä jo tehtyjen laajojen ja kattavien tutkimusten, sekä raporttien vuoksi.

#### 4.3 Mukaan otetut hankkeet

Ensimmäisessä taulukossa kuvattu tiedonhakuprosessi jatkuu toisessa taulukossa, joka löytyy liitteenä opinnäytetyömme lopusta (Liite 1).

Lopulliseen katsaukseen valitsimme 18 hanketta ja niistä kerromme tarkemmin kappaleessa 6. Hankkeet on myös kerätty taulukkoon, joka löytyy liitteenä opinnäytetyömme lopusta. (Liite 2.)

## 5 LIIKKUVA KOULU

Ensimmäisen kerran Liikkuva koulu on mainittu vuoden 2009 Matti Vanhasen II hallituksen hallitusohjelmassa. Se oli myös Sipilän hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista vuosina 2015—2019. Hallitusohjelman tavoitteena oli saada jokainen koululainen liikkumaan tunnin päivässä. Pääministeri Sanna Marin on asettanut hallitusohjelmalleen yhdeksi tavoitteeksi, että kaikkien ikäryhmien liikunnallinen kokonaisaktiivisuus nousee. Tämän tavoitteen toteuttamiseksi yksi keino on Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen muuallekin, kuin peruskouluun. Hallituksen vuoden 2020 budjetista kohdennettiin 8 miljoonaa euroa avustuksia Liikkuva opiskelu, Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva aikuinen -ohjelmiin sekä niiden lisäksi liikuntapaikkarakentamiseen. Liikkuva varhaiskasvatus sekä toisen ja korkea-asteen Liikkuva opiskelu -ohjelmat ovat osa Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta, joiden strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö, sekä Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes ja sen rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. (Liikkuva Koulun www-sivut 2020.)

Liikkuva koulu -hanke pitää sisällään monia erilaisia pienempiä hankkeita ja yhteistyökumppaneita, joiden avulla edistetään aktiivisempaa elämää niin varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa, kuin toisen asteen oppilaitoksissa. Näitä hankkeita löytää Liikkuva koulu-hankkeen nettisivustoilta. Hankkeen vaikutuksia on myös tutkittu laajalti ja niitä tuloksia voi seurata Virvelistä ja Liikkuva koulu- hankkeen nettisivustoilta.

### 5.1 Liikkuva Varhaiskasvatus

Liikkuminen ja liikkumisen ilo tulisi kuulua jokaisen lapsen päivittäiseen elämään. Aiemmin valtakunnallisena ”Ilo kasvaa liikkuen” ohjelmana tunnettua hanketta on kutsuttu vuoden 2020 alusta Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi. Nimen vaihtumisesta huolimatta toimintaperiaatteet ovat pysyneet samana. Ohjelmassa on ollut mukana satoja pilttopäiväkoteja, sekä laajoja asiantuntijaryhmiä ja heidän yhteistyön avulla on kehitetty valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma on julkistettu vuonna 2015 ja sen tavoitteena on mahdollistaa kaikille lapsille riittävä määrä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, sekä tuoda heille liikkumisen iloa. Tämän maksuttoman ohjelman ansiosta varhaiskasvattajilla on enemmän työkaluja lasten liikkumisen lisäämiseen, sekä oman työnsä kehittämiseen, kuten VASU2018 ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden

suositukset. Ohjelman tarjoaa työkaluja myös fyysisesti aktiivisen oppimisympäristön ja toimintakulttuurin luomiseen. (Liikkuva varhaiskasvatuksen www-sivut 2020.)

## 5.2 Liikkuva Koulu

Liikkuvan koulun peruseriaatteena on oppilaiden oma osallisuus, heidän oppimisensa, sekä liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. Näin saamme koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä. Liikkuvan koulun ajattelutapa poikkeaa aikaisemmasta kannustamalla oppilaita istumaan vähemmän ja oppimaan toiminnallisemmin keinoin, kuin aikaisemmin. Myös välituntien ja koulumatkojen fyysistä aktiivisuutta kannustetaan. Liikkuva koulu toteutuu kaikissa koulussa omalla tavallaan ja niissä hyödynnetään erilaisia toimijoita, jotka ovat kiinnostuneet lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Oppilaiden oma osallisuus suunnittelussa, päätöksenteossa, sekä toiminnassa takaa viihtyisämmät koulupäivät kaikille. Se myös edistää vuorovaikutusta, sekä yhteistoiminnallisuutta, jotka taas parantavat koulun ilmapiiriä. Parempi koulun ilmapiiri taas vaikuttaa työrauhaan, oppilaiden sosiaalisiin taitoihin, sekä oppimiseen positiivisesti. (Liikkuva koulun www-sivut 2020.)

## 5.3 Liikkuva Opiskelu

Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä, joka on yhtä kuin opiskelijoiden työkyky. Se on yhteydessä myös siihen, miten heidän opintonsa sujuvat, sekä heidän hyvinvointiinsa ja tulevaan työkykyyn. Toisena tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä opiskelijoiden terveys ja opiskelukyky paranevat ja oppimisen edellytykset, kuten tarkkaavaisuus ja muisti paranevat. Näiden lisäksi yhteisöllisyys ja opiskeluun sitoutuminen kasvavat yhdessä toimiessa. Oppilaitokset ja opiskeluyhteisöt voivat itse kehittää aktiivista opiskelupäivää haluamallaan tavalla. Keinoja siihen voinolla esimerkiksi toiminnalliset opiskelumenetelmät, aktiivisuutta innoittava opiskelu ympäristö, aktiivitaumat opetuksessa, taikka liikuntatilojen käyttömahdollisuudet opetuksen ulkopuolisella ajalla. Myös koulumatkojen fyysisyyden lisääminen on hyvä keino aktiivisempaan opiskelupäivään. Liikkuva koulu -ohjelmaa laajennettiin vuonna 2017 toisen asteen oppilaitoksiin. Se alkoi 50 pilottihankkeella ja vuosina 2017—2019 piloteissa oli mukana 127 eri oppilaitosta, eli yhteensä yli 95000 opiskelijaa. Vuonna 2019 päätettiin ohjata 2,8 miljoonan euron

rahoitus valtion budjettivaroista Liikkuva koulu -ohjelman laajentamista varten toisen asteen oppilaitoksiin. Sen ohjelman nimeksi annettiin Liikkuva opiskelu. (Liikkuva opiskelun www-sivut 2020.)

#### 5.4 Liikkuva koulu -ohjelman suurimpia hankkeita

Tässä kappaleessa esittelemme joitain Liikkuva koulu -ohjelman hankkeita, jotka opinnäytetyötä tehdessämme tuli usein vastaan ja ovat toteutettu suuressa mittakaavassa valtakunnallisesti.

##### 5.4.1 Back to move!

Back to move! -hanke on Selkäliiton toteuttama ja opetus- ja kulttuuriministeriön tukema toiselle asteelle suunnattu hanke. Hankkeen tarkoituksena on selän terveyden edistäminen sekä olla mukana tuomassa selän hyvinvointia huomioivaa opiskelukulttuuria opiskelijoiden arkeen. Hankkeen kulmakiviä on Nuori selkä – Opiskelu – Toinen aste – Tauko – Liike. Alkuvaiheessa kartoitetaan selän terveyteen liittyviä tekijöitä keräämällä tietoa opiskelijoiden ja opettajien käsityksistä. Tiedon pohjalta suunnitellaan oppilaitokselle koulutuksia, joissa käsitellään tietojen keruussa esille tulleita tarpeita selän hyvinvoinnin varmistamiseksi. Koulutuksista saadaan tietoa/ideoita oppituntien tauottamiseen, työasentojen huomioimiseksi ja palauttavan liikkeen lisäämiseksi oppitunneille. Opiskeluhuollolle järjestetään myös omia koulutuksia. Hanke toimii vuosina 2019—2021 yhtenä osana Liikkuva opiskelu -ohjelmaa. (Selkäkanavan www-sivut 2020.)

##### 5.4.2 Ilo kasvaa ulkona

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja Suomen ympäristöopiston Syklin, sekä Suomen Ladun yhteistyössä toteuttaman valtakunnallisen yhteishankkeen Ilo kasvaa ulkona tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksessa, sekä esi- ja alkuopetuksessa lähiuonnon käyttämistä liikunnassa, opetuksessa. Tavoitteena on luoda luontoliikunnan kuntayhteistyö varhaiskasvatussuunnitelma huomioon ottaen, jossa kuntia tuetaan yhteistyöhön myös paikallisen Suomen Ladun jäsenyhdistyksen kanssa. (Syklin www-sivut 2020.)

Hankkeessa on luotu valtakunnallinen verkosto, jossa selvitetään tuen tarpeita luonto-toiminnassa, jaetaan ideoita, sekä kokemuksia ja koulutaudutaan aiheen tiimoilta. Verkostoon kuuluu kasvattajia ja opettajia, jotta käyttävät luontoa oppimisympäristönä. Koulutukset ovat Suomen ladun järjestämiä ja ne sisältävät työpajoja ja ohjaajakursseja 10 eri kunnassa. Tuloksena hankkeesta saadaan yhteistyössä kasvattajien ja opettajien kanssa luodut ideat ja toimintamallit, jotka ovat hankkeen päätyttyä saatavilla valtakunnallisesti ilmaiseksi hankkeen nettisivulta ja llo kasvaa ulkona- toimintamallina ja ne toimivat tukena uusille luontotoiminnan aloittajille. Hankkeen muita yhteistyökumppaneita ovat Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa, yhteistyö ja verkostot lapsen liikkumisen edistäjinä -hanke, Liiku ry ja 10 muuta liikunnan aluejärjestöä, Nurmijärven kunta ja Nurmijärven Latu, Ulko-opet ry, LYKE-verkosto / Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto, Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomi, sekä Seikkailukasvatusverkosto. (Syklin www-sivut 2020.)

#### 5.4.3 Liiku mun kaa

Opetus- ja kulttuuriministeriön avustama Liiku mun kaa -hanke on Voimisteluliiton toteuttama hanke, jossa keskeisin tavoite on lisätä liikuntaa koulupäiviin ja niiden yhteyteen matalalla kynnyksellä. Tarkoituksena on luoda lisää matalan kynnyksen toimintaa koulu-ympäristöön, joka on edullisesti ja helposti toteutettavissa esimerkiksi välitunneilla, oppitunneilla, sekä kerhotoiminnassa, sekä oppilaiden osallisuuden lisääminen liikunnallimpien koulupäivien suunnittelussa, kehittämisessä ja toteutuksessa. Tarkoituksena on myös sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien lasten ja nuorten liikunnan harrastamismahdollisuuksien lisääminen ja erityiskouluihin sovelletun konseptin kehittäminen, jossa vakiinnutetaan toiminnot koulujen, seurojen, yhteistyökumppaneiden ja Voimisteluliiton välillä. Hankkeen kohderyhmänä on 7-16 vuotiaat. (Suomen voimisteluliiton www-sivut 2020.)

Hanke tarjoaa myös koulutusta ja tukea seuroille kouluyhteistyön käynnistämiseen, sekä uusia kanavia, joita kautta tavoittaa paikkakuntien lapsia ja nuoria. Lisäksi tuotetaan työkaluja opettajille ja valmentajille soveltavien liikkujien mukaan ottamista varten kaikkeen liikuntaan. Hankkeen toteutus tapahtuu vuosina 2018—2020. Lapsia ja nuoria kannustetaan innostamaan toisiaan välituntiliikuntaan kouluissa jo yhteistyössä toimivien

tahojen avulla. Hankkeen yhteistyökumppaneihin kuuluvat muun muassa Liikkuva koulu, Olympiakomitea, Liikunnan aluejärjestöt, Vau ry, Reumaliitto, ADHD-liitto, Koululiikuntaliitto, MLL, sekä WAU ry. (Suomen voimisteluliiton www-sivut 2020.)

#### 5.4.4 Luokasta Luontoon

Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoitti Suomen Ladun hanketta Luokasta luontoon, jonka tarkoituksena oli siirtää oppitunteja sisätiloista luontoon. Luonnossa oppiminen on toiminnallisempaa ja se vähentää lasten päivittäistä istumista. Luonnossa toimiminen kehittää lasten minäkuva ja itsetuntoa ja aktivoi heidän aistejaan. Se myös kannustaa ja ohjaa lapsia liikunnallisempaan elämäntapaan. Tavoitteena hankkeessa oli lisätä 1–4.-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden määrää. (Liikkuva koulun www-sivut 2020.)

Hankkeen toiminnassa on kolme eri osa-aluetta, joihin kuuluu pilottikoulutoiminta, Luontoliikuntaa koulujen kerhoille -koulutukset ja retkeilykummitoiminta (Luokasta luontoon esite 2014, 5). Suomen Ladun sivuilla on saatavilla materiaaleja opetuksen luontoon siirtämistä varten. Materiaalit ovat jaoteltu viiteen osaan, jotka ovat Näin liikkeelle-, Luontoliikuntaa-, Laaja-alaisen oppimiskokonaisuuden esimerkkejä-, Eheyttäviä tuntisuunnitelmia-, sekä Linkit ja lähteet-osio. Hanke toteutettiin vuosina 2014–2016 ja se on osa liikkuva koulu -ohjelmaa. (Liikkuva koulun www-sivut 2020.)

#### 5.4.5 Smart moves

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama UKK-instituutin kehittämishankkeen Smart Moves:n tavoitteena on edistää opiskelijoiden, sekä oppilaitosten henkilökunnan hyvinvointia, sekä fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria 2. asteen oppilaitoksissa. Hanke tuottaa monipuolista oppimateriaalia ja kehittää käytännön työkaluja nuorten ja oppilaitosten arkeen yhdessä opiskelijoiden ja asiantuntijoiden kanssa, jotka edistävät oppilaiden hyvinvointia. Se myös jalkauttaa tietoa hyvinvoinnista oppilaitoksiin. Smartmoves.fi verkkosivusto tarjoaa maksutonta materiaalia, joita oppilaitokset voivat hyödyntää arjessaan ja nämä materiaalit tukevat toisen asteen Liikkuva opiskelu -ohjelmaa. Sivustoja täydennetään hankkeen edistyessä. Hanke aloitettiin vuonna 2014 ja se on osa Liikuntavammojen Valtakunnallista Ehkäisyohjelmaa LiVEä. (Smart moves:n www-sivut 2020.)

#### 5.4.6 Toiminta tavaksi!

Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema ja Lasten Liikunnan Tuki ry:n toteuttaman Toiminta tavaksi! -hankkeen tavoitteena oli toiminnallistaa 3.—6.-luokkalaisten opetusta. Hanke tuotti maksuttomia materiaaleja lastenliikunnantuki.fi sivustolle. Materiaaleista löytyy vinkkejä eri oppiaineiden toiminnallistamiseen eri luokka-asteilla. Leikeissä yhdistyy kognitiivinen oppisisältö, sekä liike ja niiden oppisisältö on opetussuunnitelman mukainen. Hankkeen pilotti toteutettiin vuonna 2016 ja se on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa. (Lasten liikunnan tuen www-sivut 2020.)

#### 5.4.7 Ulkoluokka

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja Syklin toteuttama #ULKOLUOKKA -hanke oli kolmivuotinen Liikkuva koulu -ohjelmaan kuuluva hanke, joka edisti laajasti ulko-opetusta eri puolella Suomea. Hankkeen kohderyhmänä on 7-16 vuotiaat. Hanke tuotti materiaaleja, jotka tarjoavat matalan kynnyksen ulkona opettamista varten ja ne levisivät laajalti koko maassa ja innostivat opettajia opettamaan ulkona. Lisäksi se tuotti #ULKOLUOKKA -lajikortit ja -leikkikortit, jotka otettiin innolla käyttöön ympäri Suomea. Hanke toteutui vuosina 2016—2018 ja siinä oli mukana yli 100 opettajaa 50 eri koulusta ja 10 eri paikkakunnalta. Hankkeen lopputuotoksena syntyi julkaisu Loikkaa ulkoluokkaan - opas ulkona opettamiseen. Kaikki materiaalit ovat saatavilla ilmaiseksi Ulkoluokan nettisivuilta. (Ulkoluokan www-sivut 2020.)

## 6 HANKKEET / INTERVENTIOT

Tässä osiossa esittelemme erilaisia liikuntaa edistäviä hankkeita/interventiota, jotka olemme ottaneet mukaan opinnäytetyöhömmme.

### 6.1 Interventiot varhaiskasvatuksessa

Tässä kappaleessa esittelemme löytämiämme varhaiskasvatukselle suunnattuja liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita.

#### 6.1.1 miniWAU! Leikkien liikkumaan varhaiskasvatuksessa

miniWau! on Alli Paasikiven säätiön tukema kahden Vantaalla sijaitsevan päiväkodin kanssa yhteistyönä rakennettu malli, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikettä päiväkotipäiviin. Keväällä 2017 tapahtui liikunnan nykytilan selvittäminen, miniWAU! -materiaalien läpikäynti, WAUn liikuntakoordinaattorin vierailut ryhmissä, palautteen kerääminen sekä tapaamisia päiväkodin johtajan ja varhaiskasvatuksen Leikkien liikkumaan- hankkeen projektityöntekijän kanssa. (Alli Paasikiven säätiön www-sivut 2020.)

Syksyllä 2017 työstettiin materiaaleja, muokattiin koulutustapahtumaa, viimeisteltiin alkukartoitus- ja palautekyselyä, kehitettiin seurantasysteemiä sekä rakennettiin miniWAU!- konseptia toimintamalliksi, jotta sitä voitaisiin lähteä levittämään Suomen muihinkin päiväkoteihin. (Alli Paasikiven säätiön www-sivut 2020.) Tämä pilottihanke toteutui kokonaisuudessaan vuonna 2017, mutta jatkossa sitä voi jalostaa myös muihin päiväkoteihin (Saario 2018, 26).

Kokemusten mukaan liikunnan lisääminen sekä suunnitelma liikunnan toteuttamiseen päiväkotipäivien aikana on helppoa miniWAU!n avulla. Konseptista saatu palaute on ollut positiivista ja lapset ovat hyödyntäneet materiaalia myös omatoimisesti. (Alli Paasikiven säätiön www-sivut 2020.)

## 6.2 Interventiot ala- ja yläasteella

Tässä kappaleessa esittelemme löytämiämme peruskouluikäisille suunnattuja interventioita/ohjelmia.

### 6.2.1 Arkimatkat aktiiviseksi – pyöräilykasvatus 2.0

Arkimatkat aktiiviseksi – pyöräilykasvatus 2.0 on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke (Pyöräiliiton www-sivut 2016). Pyöräilykuntien verkoston ja Pyöräiliiton yhteinen hanke, jonka tarkoituksena on ala- ja yläkoululaisten sekä lapsiperheiden arkipyöräilyn lisääminen. Hankkeen tavoitteena on siis saada pyöräily osaksi päiväkotien ja koulujen arkea, sekä parantaa edellytyksiä päiväkoti- ja koulupyöräilyyn. (Pyöräilykuntien verkoston www-sivut 2020.)

Pyöräilynedistämisverkostoon kuuluu järjestöaktiiveja, opettajia, vapaaehtoisia, kuntapäätäjiä sekä varhaiskasvattajia. Eri-ikäisten ja pyöräilyn edistämisestä kiinnostuneiden lasten, nuorten ja kasvattajien kanssa yhteistyössä on luotu valmiita materiaaleja pyöräilykasvatukseen tueksi. Pyöräiliitto ja pyöräilykuntien verkosto haluavat tukea pyöräilykasvatusta ja he kouluttavat pyöräilykummeja, jotka voivat järjestää kouluissa erilaisia tapahtumia ja pyöräilyyn liittyviä teemapäiviä. Hanke toteutui vuosina 2016—2018. (Pyöräilykuntien verkoston www-sivut 2020.) Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

### 6.2.2 Avaimet luontoon – ulkoilutoimintaa koululaisille

Suomen Ladun hanke Avaimet luontoon – ulkoilutoimintaa koululaisille on toteutettu opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella. Hankkeen tärkeimpänä tavoitteena oli lisätä ulkoilun ja liikunnan määrää koulupäivän välittömässä yhteydessä tapahtuvassa aamu- ja iltapäivätoiminnassa innostamalla toimijat sisällyttämään kerhon ohjelmaan säännölliset ulkoilutuokiot tai -retket. (Suomen Ladun www-sivut 2020.)

Tavoitteena oli kehittää Avaimet luontoon-koulutus ja tuottaa koulutusmateriaali. Hankkeessa tuotettiin Avaimet luontoon -ohjaajan opas ja 7 x 45min koulutus, osallistujia oli 145. Lisäksi yhtenä tavoitteena oli muodostaa Suomen Ladun paikallisyhdistysten ja aamu- ja iltapäivätoimintapaikkojen välille yhteistyötä retkeilykummitoiminnan

muodossa. Avaimet luontoon – projektista poiki hedelmää Luokasta Luontoon hanke, joka tehtiin yhteistyössä Suomen Ladun ja Liikkuvan koulun kanssa. Hanke toteutettiin vuosina 2013—2014. (Suomen Ladun www-sivut 2020.)

Avaimet luontoon -koulutus on vakiinnutettu osaksi Suomen Ladun perustoimintaa. Yhteistyö liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Suomen Latu sai myös opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksen Luokasta luontoon –hankkeelle, jolla on tarkoitus jatkaa koululaisten liikunnan ja ulkoilun edistämistä. (Suomen Ladun www-sivut 2020.) Hankkeen toimien vaikuttavuutta ei ole mitattu, mutta hankkeen toimien myötä uskotaan, että pystytään vaikuttamaan ulkoilun ja liikkumisen määrään (Metsäpelto 2014, 8).

### 6.2.3 Juoksusankarit – juokseva koulu voi paremmin

Juoksusankarit kokonaisuus on Suomen Urheiluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteinen hanke, jonka tavoitteena on juoksun avulla opettajien ja koululaisten hyvinvoinnin kehittäminen, liikunnan lisääminen kouluissa, positiivisten kokemusten ja juoksutietämyksen lisääminen sekä koulujen yhteisöllisyyden kasvattaminen. Se tarjoaa juoksuinnostusta ja tietoa opettajille ja koululaisille materiaalien ja videoiden välityksellä. Materiaalien tarjoamat juoksuharjoitteet voi toteuttaa taukojumppana tai vaikka välituntimaratonilla. Hanke toteutui vuosina 2015—2017. (Koululiikuntaliiton www-sivut 2017.)

Kolmen vuoden hankkeen loppulukemia: Rekisteröityneitä opettajia tai kouluja 562 kpl, se kattaa 20 122 oppilasta. Juoksusankarit olivat mukana tapahtumissa tai toteuttamassa tapahtumia, joissa oli mukana 29 668 oppilasta. (KLL Toimintakertomus 2017, 9.)

### 6.2.4 Kids on board

Kids on Board on lumilautaliiton hanke, jota tukemassa ovat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Burton. Hankkeen tavoitteena on saada esikoululaiset sekä 1.—3. luokkalaiset lapset tutustumaan lumilautailuun sekä ohjata heitä harrastuksen pariin. Kids on Boardin avulla on tarkoitus tutustuttaa lapset turvallisesti ja hauskalla tavalla lumilautailuun Burtonin kehittämällä välineillä koulun sisätiloissa. (Lumilautaliiton www-sivut 2020.)

Kids on Board järjestää kiertueen, jossa aluetyöntekijät vierailevat noin sadalla koululla. Kiertue on toteutettu jo kahtena talvena vuosina 2018—2019 ja 2019—2020. (Lumilautaliiton www-sivut 2020.) Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

### 6.2.5 Koulu kartalla – suunnistaen lisää liikettä

Koulut kartalla on Suomen suunnistusliiton toteuttama ja opetus- ja kulttuuriministeriön tukema -hanke, jonka tarkoituksena on luoda uutta koulusuunnistuksen toteutumismallia. Hanke on jatkoa 10 vuotta sitten aloitetulle Ole kartalla koulusuunnistuksen kehittämisohjelmalle. Hankkeen tavoitteena on helpottaa koulun ja seuran yhteistyötä, innostaa lapsia ja nuoria suunnistuksen pariin ja auttaa madaltamaan opettajien kynnystä suunnistusharjoitusten järjestämisessä. (Suunnistusliiton www-sivut 2020.)

Hanke toteutui 2018—2019 välillä ja tuloksena syntyi uusia materiaaleja opetusta varten, sekä koulutusta opettajille materiaalien käyttöä varten. Hankkeesta syntyneet materiaalit löytyvät koulukartalla.fi sivustolta. (Suunnistusliiton www-sivut 2020.) Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

### 6.2.6 Lumilajit liikuttavat

Lumilajit Liikuttavat on Suomen Hiihtoliiton ja Suomen Ampumahiihtoliiton kolme vuotinen yhteistyöhanke. Hanke on saanut tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Hankkeen tarkoituksena on liikuttaa lapsia, perheitä ja opettajia lumella uusilla ja innostavilla tavoilla. Hankkeen tavoitteena on opettajien osaamisen lisääminen, uusien materiaalien ja koulutuksien avulla. (Lumilajit liikuttavat www-sivu 2020.)

Hanke toimi vuosina 2015—2017 ja sen tuloksena syntyi kasvava tuoteperhe, jonka tuotteilla on tarkoitus edistää myös oppilaitosten ja seurojen välistä yhteistyötä. (Lumilajit liikuttavat www-sivu 2020.)

Hanke on ollut suosittu ja se on voittanut kahdesti Kansainvälisen hiihtoliiton maailman parhaan SnowKidz-projekti palkinnon. (Lumilajit liikuttavat www-sivu 2020.) Hankekauden päättymisen jälkeen Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuus siirtyi kokonaisuudessaan Hiihtoliiton lasten, nuorten ja seuratoiminnan kehittämisen alle (Ollila 2018, 32.) Hankkeen tuloksena syntyneet lumilajikoulu ja Lasten lumipäivät -tapahtumat jatkuvat edelleen auttaen ja motivoiden suomalaista lumilajien seurakenttää myös tulevaisuudessa (Lumilajit liikuttavat www-sivu 2020). Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden suosio kasvoi hankekaudesta toiseen ja esimerkiksi Lasten lumipäivät kiertueeseen osallistui vuonna 2017 12 000 lasta 27 eri paikkakunnalla. (Ollila 2018, 32.)

### 6.2.7 Pelin ja liikunnan iloa

Pelin ja liikunnan iloa -hanke on Palloliiton toteuttama ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke. Hankkeen tavoitteena oli liikuntakulttuurin kehittäminen edistämällä paikallisten seurojen yhteistyötä kuntien, koulujen ja päiväkotien kanssa. Tavoitteina olivat myös lisätä lasten ja nuorten liikkumista seurojen toteuttamalla laadukkaalla harrastetoiminnalla, lisäämällä ja kehittämällä välituntiliikuntaa ja saamalla mukaan lisää innostuneita osaavia ja sitoutuneita tekijöitä, sekä vahvistaa opettajien ja vanhempien valmiuksia lasten ja nuorten koulupäivän liikkumisen tukemisessa ja innostamaan ainakin yhteen harrastukseen. Myös Helsingin ja mahdollisesti muiden kuntien päiväkotien henkilöstön osaamisen lisääminen liikkumisen edistämiseksi oli tavoitteena. (Suomen palloliiton www-sivut 2014.)

Hankkeessa oli tarkoitus huomioida erityisesti lapsia ja nuoria, jotka ovat sosioekonomisesti haastavammassa tilanteessa. Mukana hankkeessa olivat seuraavat paikkakunnat: Helsinki, Kaarina, Kajaani, Kemi, Kerava, Kouvola, Ylivieska, Äänekoski ja Ylöjärvi. Hanke toteutui 2/2014—2/2015 välisenä aikana ja sen rahoituksella tuettiin jonkin verran myös seurojen kehitystyötä. (Suomen palloliiton www-sivut 2020.) Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

### 6.2.8 Pyöräily elämäntavaksi – uteliaasta kokeilijasta pyöräsankariksi

Koululiikuntaliiton ja Pyöräilykuntien verkoston yhteinen hanke Pyöräily elämäntavaksi muodostuu Pyöräsankareista ja Kampussankareista. Hankkeen tarkoituksena on edistää pyöräilyä eri muodoissa yläkoulussa ja toisella asteella ja tuoda pyöräily osaksi oppilaitosten ja koulujen toimintakulttuuria. (Koululiikuntaliiton www-sivut 2020.)

Hankkeen tavoitteena on luoda positiivinen kuva pyörästä ja ympärivuotisesta pyöräilystä, innostaminen ja rohkaisu pyöräilyyn ja opiskelupäivien aikaisen liikunnan lisääminen ja pyöräilyn liittäminen osaksi yläkoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden arkea. Hanketta varten on luotu materiaaleja koululiikuntaliiton sivuille pyöräilyn edistämiseen. (Koululiikuntaliiton www-sivut 2020.) Hanke toteutuu vuosina 2019—2021 (Pyöräilykuntien verkoston www-sivut 2020). Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

### 6.2.9 So you think you can muuv?

So you think you can muuv? on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema ja Suomen kansallisbaletin ja Ballet Finlandin yhteistyössä toteuttama hanke. Hankkeen tavoitteena on innostaa 5.—9. -luokkalaisia tanssimaan ja luomaan omia koreografioita yhdessä ammattitanssijoiden kanssa. Toteutus on työpaja, jonka voi tilata koululle ja niitä järjestetään pääkaupunkiseudulla ja vaihtelevasti myös muilla paikkakunnilla. (Oopperabaletin www-sivut 2020.) Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

### 6.2.10 TEKO- Terve koululainen

TEKO – Terve koululainen -kehittämishanke on UKK-instituutin toteuttama ja opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tukema hanke. Hankkeen tavoitteena on lasten ja nuorten liikuntavammojen ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy sekä liikunnan edistäminen kouluissa ja vapaa-ajalla. Hankkeen kohderyhmänä on yläkoulun terveystiedon- ja liikunnan opettajat, luokanopettajat sekä kouluterveydenhoitajat. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa maksuttomia nettiin käytännöllisiä materiaaleja ja toimintamalleja sekä tietopaketteja. Niiden on tarkoitus tukea terveellistä ja turvallista liikuntaa. Hankkeen tarkoituksena on myös kouluttaa TEKO teemoja koulujen henkilökunnalle erilaisissa täydennyskoulutuksissa. Hanke aloitettiin vuonna 2010 ja se jatkuu edelleen ja sen tuottamat materiaalit ovat saatavilla ilmaiseksi [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi) sivustolta. (Terve koululaisen www-sivut 2020.)

TEKO – Terve koululainen -kehittämishankkeen vaikuttavuutta on tutkinut Anna Tiitinen (2019) omassa Pro gradu –tutkielmassaan. Tutkielman oli tarkoitus arvioida TEKO-hankkeen onnistumista. Tutkimusaineistona käytettiin terveystiedon ja liikunnan opettajilta kolmena vuonna, eli vuosina 2013, 2015, 2018 kerättyjä arviointikyselyvastauksia. Tutkielman mukaan vaikuttavuus on lisääntynyt, tarkasteltuna hankkeen materiaalien myötä tapahtunutta tiedon lisääntymistä, käytetyt sisällöt laajentuneet, hyödynnetyt menetelmät ovat monipuolistuneet sekä yhteistyötä toisten opettajien ja muiden toimijoiden kanssa. Alkuvuosina painopisteenä oli liikkumisen turvallisuus, mutta sittemmin teemat ovat moninaistuneet ja sen rinnalle on noussut tasavertaisina koulupäivän liikunnallistamisen ja oppilaiden liikkumisen edistämisen. (Tiitinen 2019, 2, 93.)

### 6.3 Interventiot/ohjelmat toisella asteella

Tässä kappaleessa esittelemme löytämiämme toisen asteen opiskelijoille suunnattuja hankkeita/interventioita.

#### 6.3.1 Let's move it

Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemassa Let's Move It -tutkimushankkeessa kehitettiin tapoja opetuskäytäntöjen ja oppimisympäristöjen muuttamiseksi liikunnallisemmiksi ja sen tavoitteena oli arvioida, innostutaanko ohjelman avulla synnyttämään muutosta oppilaitoksissa. Tutkimuksen aikana mukana oli yli 1100 opiskelijaa ja lähes 200 opettajaa. Tutkimusvaiheen jälkeen on koulutettu n. 200 kasvatus- ja liikunta-alan ammattilaista, jotta heillä on valmiudet käyttää materiaaleja ja menetelmiä omissa organisaatioissaan. Kesään 2018 mennessä toimet olivat saavuttaneet Suomessa yli 7000 opiskelijaa. Materiaaleissa olevat harjoitukset ja neuvot perustuvat vuosina 2015—2017 toteutettuun vaikuttavuustutkimukseen, tutkittuun tietoon ja oppilaitosten arjessa toimiviksi todettuihin menetelmiin. Tutkimushanke toimi vuosina 2015—2017. Let's move it -ohjelman avulla oppilaitokset onnistuivat lisäämään kevyen liikunnan määrää lähes kymmenellä minuutilla, jos verrataan opiskelijoihin verrokkioppilaitoksissa. (Let's Move It:n www-sivut 2020.)

#### 6.3.2 Hyvinvointia lukioon

Hyvinvointia lukioon on Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKESin kehittämishanke. Sen rahoittajana toimii opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen tavoitteena on kehittää opiskelijoiden omia taitoja oman jaksamisen huolehtimiseen riittävän unen, mielen hyvinvoinnin ja liikunnan avulla. Toimintamalli perustuu opiskelijaterveydenhuollon, opettajien ja opiskelijoiden yhteistyöhön. Hankkeessa on tarkoitus kehittää hyvinvointitutor -koulutusta ja toimintatapaa, jonka tarkoituksen on tukea opiskelijoiden tarpeista ilmenneitä hyvinvoinnin edistämistoimia ja -tekoja. Hanke toteutuu vuosina 2019—2022. (Likessin www-sivut 2020.) Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei ole vielä tehty.

### 6.3.3 Älyllä aktiiviseksi 2.

Älyllä aktiiviseksi -hanke on Kajaanin ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke. Hankkeen kohderyhmänä toimi alun perin Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Hanketta on ollut avustamassa opetus- ja kulttuuriministeriö. Tavoitteena hankkeessa oli korkeakoululiikunnan ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen tiivistämällä yhteistyötä KAMK Sportsia eli korkeakoululiikunnan tarjoaja, opiskelijakunta KAMO ja opiskeluterveyden-huolto VITAL välillä. Tavoitteena myöskin uusien matalan kynnyksen liikuntapalveluiden luominen teknologiaa hyödyntämällä. Hankkeen tarkoituksena on toimintaympäristön kehittäminen niin, että se kannustaisi liikunnallisen aktiivisuuteen erityisesti digitaalisten palvelujen avulla. Hankkeen muihin toteutettaviin toimiin kuuluvat esim. liikumista innostavan välineistön hankkiminen luokkahuoneisiin ja taukotiloihin sekä liikunta välinelainaamon perustaminen kirjaston yhteyteen. Hankkeen toteutuksessa huomioidaan korkeakoululiikunnan suositukset. (Leskinen 2018, 3—4.) Vuonna 2019 opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt rahoitusta Älyllä aktiiviseksi hankkeelle sen laajentamiseksi myös toiselle asteelle (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2020). Tutkimuksia hankkeen vaikuttavuudesta ei löytynyt.

## 6.4 Interventiot, jotka kohdistuvat useampaan ikäluokkaan

Tässä kappaleessa esittelemme löytämiämme hankkeita/interventioita, jotka on suunnattu useammalle ikäluokalle.

### 6.4.1 Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta

Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta on Perinneleikit ry:n toteuttama hanke, jonka tarkoituksena on liikkeen lisääminen koulupäiviin. Hanketta tukee Opetus- ja kulttuuriministeriö. Hanke tarjoaa maksuttomia pedagogisia leikkioppitunteja. Oppitunteja on valittavana laidasta laitaan liittyen matikkaan, liikuntaan, musiikkiin, kieliin kuin metsäleikkeihin. (Perinneleikkien www-sivut 2020.)

Olemme olleet yhteydessä Perinneleikit ry:n ja heidän mukaansa Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta -hanke aloitettiin vuonna 2019 ja se jatkuu edelleen. Hanke on suunnattu esikoululaisille ja ala-asteen oppilaille (6-12vuotiaat). Ensimmäisen vuoden aikana

hanke tavoitti yli 40 koulua ja yli 3000 oppilasta. Toisena vuonna he ovat jatkaneet hanketta jalkautumalla vielä 20 kouluun ja tavoittamalla noin 1500 oppilasta lisää. (Shilov, J. 2020.)

#### 6.4.2 Luonnossa kotonaan

Luonnossa kotonaan on ulkoiluun, luonto- ja ympäristökasvatukseen sekä luontoliikuntaan keskittynyt päiväkotien, perhepäivähoitajien ja koululaisten iltapäiväkerhojen verkosto. Sitä koordinoi Suomen Latu. Toiminnassa retkeillään lähiluontoon vähintään kolme kertaa viikossa säällä kuin säällä muun muassa leikkimään luonnon tarjoamilla leikki- ja liikuntavälineillä, askartelemaan tai musisoimaan. Luonnossa kotonaan -verkkoon kuuluu 34 toimipaikkaa syksyllä 2019. Toimintaa ohjaavat Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2016 ja Esiopetuksen opetussuunnitelma 2014. (Suomen Ladun www-sivut 2020.) Tutkimuksia toimintamuodon vaikuttavuudesta ei löytynyt.

#### 6.4.3 Metsämörri

Metsämörri on Suomen Ladun koordinoimaa toimintaa. Metsämörritoiminta on tarkoitettu alle 3-vuotiaista lapsista 12-vuotiaisiin lapsiin saakka. Metsämörriin tarkoituksena on innostaa lapsia ja perheitä liikkumaan ja leikkimään lähiluontoon. Toiminnan pohjana toimii säännölliset metsämörriretket, jotka sisältävät niin ohjattua toimintaa, kuin vapaata leikkimistäkin. Toimintaa toteuttavat metsämörrikoulutukseen saaneet Suomen Ladun ohjaajat ja he toimivat mm. varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä. Metsämörritoiminta täytti laatutunnuksen kriteerit ja toiminnalle myönnettiin laatutunnus vuonna 2019. (Suomen Ladun www-sivut 2020.)

#### 6.4.4 Muumien ulkoilukoulut

Muumien ulkoilukoulut ovat Suomen Ladun lapsille ja perheille suunnattua ulkoilutoimintaa. Ulkoilukoulujen tarkoitus on, että lapset ja perheet liikkuisivat luonnossa kaikkina vuoden aikoina monella eri tavalla kuten hiihtäen, lumikenkäillen ja retkeillen. Ulkoilukoulut sopivat osaksi yhdistysten, sekä seurojen toimintaa. Varhaiskasvatuksen ja koulujen toimintaan Muumien ulkoilukoulut tarjoavat toimintamallin lasten liikunta- ja sosiaalisten taitojen harjoittelua varten. (Suomen Ladun www-sivut 2020.)

Tove Jansson tarjosi Suomen Ladulle käyttöönsä Muumiperikko-hahmoaan jo 50-luvulla. Vuonna 1957 Suomen Latu aloitti hiihtokoulutoimintansa, jonka hiihtokoululaisten kunniakirjat ja hiihtomerkit Tove kuvitti. Tänä päivänä Suomen Ladun järjestämät Muumien ulkoilukoulut toteutetaan Muumilaakson asukkaiden innoittamana ja ne liikuttavat vuosittain jopa tuhansia lapsia ja perheitä. (Moomin www-sivut 2020.)

## 6.5 Vastaukset tutkimuskysymyksiin

1. Millaisia liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita Suomessa on toteutettu (varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja toisella asteella)?

Erilaisia liikuntaa edistäviä hankkeita on toteutettu hyvin laajalla skaalalla. Mukaan mahtuu ulkoilua, pyöräilyä, lumilajeja, hyvinvointia, juoksua, pelejä ja luonnossa liikkumista lisääviä hankkeita. Varsinkin peruskouluikäisille vaihtoehtoja teemoittain on runsaasti.

2. Millaisia vaikutuksia liikuntaa edistävillä hankkeilla/interventioilla on ollut?

Hankkeiden ja interventioiden vaikuttavuutta on tutkittu melko vähän. Hankkeissa, joissa vaikuttavuutta on edes jollain tasolla tutkittu, huomataan lasten ja nuorten liikunnan edistymistä, kuten TEKO-Terve koululainen, miniWAU! Leikkien liikkumaan varhaiskasvatuksessa ja Let's move it.

3. Missä ikäryhmissä liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita on ollut eniten ja missä ikäryhmissä vähiten.

Eniten liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita on suunnattu peruskouluikäisille lapsille ja nuorille. Kaikista vähiten niitä on toteutettu toisen asteen opiskelijoille.

4. Millaisia liikuntaa edistäviä hankkeita/interventioita tarvittaisiin jatkossa lisää ja mitkä ikäluokat niitä tarvitsisivat lisää?

Jatkossa tarvittaisiin lisää toisen asteen opiskelijoille suunnattuja hankkeita ja interventiota. Tulevissa hankkeissa voisi myös hyödyntää kehittyvän digitaaliteollisuuden ratkaisuja, kuten liikuntaa edistäviä ohjelmia tai pelejä tms.

## 7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmat eivät ole päälimmäisinä esillä opinnäytetyösämme, koska kaikki kokoamamme tieto opinnäytetyötä varten on julkista tietoa. Opinnäytetyötä varten emme tee erillistä tutkimusta, jota varten pitäisi huomioida tutkittavien ihmisen oikeudet ja kohtelu, joista säädetään laeissa. Emme myöskään käsittele henkilötietoja työssämme.

Opinnäytetyöprosessin aikana kunnioitamme kuitenkin hyvää tieteellistä käytäntöä ja tiedostamme tieteellisen käytännön vastuun. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme rehellisiä, huolellisia ja avoimia sekä kunnioitamme muiden tutkijoiden työtä. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, 3, 8—9.)

Kunnioitamme työssämme opinnäyteprosessia koskevaa lainsäädäntöä. Erityisesti työtämme koskee tekijänoikeuslaki, laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta ja hallintolaki. Tiedostamme, että oikeudet tekijänoikeuden alaisiin tutkimustuloksiin kuuluvat tekijöille, ellei toisin ole sovittu. Käyttäessämme tausta-aineistona toisten omistamia aineistoja, menetelmiä ja tuloksia merkitsemme tarkasti alkuperän, tekijät ja lähteen hyvän tutkimustavan mukaisesti ja noudattaen lainsäädäntöä. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, 11—13.)

Solmimme toimeksiantajan kanssa yhteistyösopimuksen, jossa sovimme opinnäytetyöhön liittyvistä asioista. Sopimuksella pyrimme vähentämään ristiriitoja toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijaa sitovien tieteen pelisääntöjen välillä. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, 6.)

## 8 POHDINTA JA JATKOKEHITYSIDEAT

### 8.1 Ongelmat ja niiden ratkaisut

Opinnäytetyötä tehdessämme törmäsimme useampaan ongelmaan. Suurimmaksi niistä kuitenkin koitui tiedonhaun vaikeus. Yleisesti kirjallisuuskatsausta tehdessä etsitään aiheeseen liittyvää tutkimustietoa ja rajataan aineistoa selkeillä kriteereillä. Koska opinnäyteyömmme sisältää lähinnä hankkeita, oli niiden löytäminen haastavaa, koska mitään yhtä tiettyä tietokantaa ei niistä ole. Apua pyysimme ohjaavalta opettajaltamme, sekä Turun AMK:n kirjastolta, jonka jälkeen alkoikin hankkeita löytyä runsaasti ja luotettavista lähteistä.

Tämän jälkeen ongelmaksi koitui hankkeiden rajaus. Alun perin toimeksiantajan kanssa oli keskusteltu, että Liikkuva koulu -ohjelma ei olisi opinnäytetyömmme pääpainona, vaan sen ulkopuoliset hankkeet. Tämän rajauksen tekeminen oli äärimmäisen haastavaa, koska suurimmat ja eniten esillä olevat hankkeet olivat miltei kaikki jollain tavalla kytköksissä Liikkuva koulu -ohjelmaan. Toimeksiantajan kanssa keskusteltuamme päätimme edetä hankkeiden suhteen niin, että otamme Liikkuva koulu -ohjelman omaksi pieneksi osioksi opinnäytetyöhömmme, jossa myös esittelemme löytämiämme suurimpia hankkeita, jotka ovat kytköksissä Liikkuva koulu -ohjelmaan.

Päätimme jakaa tiedonhakua aluksi siten, että yksi etsii tehtyjä hankkeita varhaiskasvatuksesta, yksi ylä- ja alakouluista ja yksi toisesta asteesta. Tietoa löytyi kuitenkin parhaiten rahoittajien eli lähinnä opetus- ja kulttuuriministeriön vuosittain kootuista kehittämissankkeiden taulukoista.

### 8.2 Hankkeiden / Interventioiden vaikuttavuus

Hankkeiden/interventioiden vaikuttavuudesta löytyi tietoa vaihtelevasti. Monestakaan hankkeesta ei ollut sen koommin tutkittu erikseen sen vaikuttavuutta. Muutamista hankkeista löytyi pieniä viitteitä vaikuttavuuden tutkimisesta. Nämä tulokset olemme keränneet ohjelmien omiin teksteihin, sekä työmmme lopusta liitteenä löytyvään hanketaulukoon.

### 8.3 Jatkokehitysideoita toimeksiantajalle

Jatkokehitysideana toimeksiantajalle on uudenlaisten hankkeiden/interventioiden kehittäminen vähiten huomiolle jääneelle ikäryhmälle eli toisen asteen opiskelijoille. Niin kuin opinnäytetyöstämme voikin huomata, on näitä interventioita/ohjelmia kehitetty heille vähiten. On tärkeää, että liikunnan edistämisessä panostetaan myös nuoriin.

Digitaaliteollisuuden hyödyntäminen tulevissa liikuntaa edistävissä hankkeissa voisi olla edistysaskel liikuntaa edistävien hankkeiden maailmassa. Digitaaliteollisuutta voi hyödyntää monella tavalla ja siinä on valtavasti potentiaalia, jota ei ole vielä käytetty. (Muu-tosta liikkeelle! 2020, 31.) Esimerkiksi erilaisten pelien avulla voi olla helppo saada lapsi tai nuori innostumaan liikkumisesta. Mielestämme pelejä ja digiteknologiaa tulisi suunnata eri ikäluokille erikseen ja niiden sisällössä voisi ottaa huomioon esimerkiksi eri ikäisten lasten ja nuorten liikuntasuosituksia.

Hankkeiden kehittämisessä ja toimeenpanossa olisi hyvä ottaa myös huomioon hankkeen vaikuttavuuden tutkiminen ja seuraaminen, josta voisi olla hyötyä jatkoa ajatellen. Kun tiedetään, onko hanke ollut vaikuttava, voidaan helpommin lähteä suunnittelemaan uusia. Näin on helpompaa tietää, onko suunta hankkeissa ollut oikea vai onko vaikuttavuus ollut vähäistä, jolloin olisi hyvä kokeilla aivan uudenlaista lähestymistapaa.

### 8.4 Jatkotutkimusideat

Näemme, että jatkossa aiheesta voisi tehdä esimerkiksi opinnäytetyön tai kehittämistyön, jossa kerättäisiin yhteiseen "tietopankkiin" kaikki Liikkuvan koulun alla olevat hankkeet, jossa eriteltäisiin vielä jo päättyneet hankkeet ja käynnissä olevat hankkeet. Tämä helpottaisi huomattavasti tulevia Liikkuva koulu -ohjelman hankeideoita ja niille rahoituksen hakemista, sekä aikaisempien hankkeiden jatkokehitystä.

Löytämistämme Liikkuva koulu -ohjelman ulkopuolisten hankkeiden vaikuttavuudesta löytyy hyvin vähän tutkimustietoa. Koemme, että näitä hankkeita tulisi tutkia enemmän, jotta saisimme tietoa niiden vaikuttavuudesta.

## LÄHTEET

Alli Paasikiven säätiön www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <https://www.allipaasikiven-saatio.com/>

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 11.5.2020 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382..>

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 23.4.2020 [https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Karppi, M. 2020. Tietoa New Ways of Promoting Performance -tutkimusryhmän toiminnasta. Sähköpostiviestit 2020. Vastaanottaja H. Törmänen.

Kokko, S. ja Martin, L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 8.4.2020 [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Koululiikuntaliiton www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <https://www.kll.fi/>

Koululiikuntaliitto Toimintakertomus 2017. Helsinki. Viitattu 15.11.2020 [https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/04/KLL\\_toimintakertomus-2017\\_netti.pdf](https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/04/KLL_toimintakertomus-2017_netti.pdf)

Lasten liikunnan tuen www-sivut 2020. Viitattu 9.11.2020 <https://lastenliikunnan-tuki.fi/kouluysteisty/toiminta-tavaksi/>

Leskinen, H. 2018. Älyllä aktiiviseksi! - virtuaalikehonhuoltotuntien tuotteistaminen. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/156142/>

Let's Move It:n www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <https://www.letsmoveit.fi/>

Liikkuva koulun www-sivut 2020. Viitattu 3.11.2020 <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>

Liikkuvakoulun www-sivut 2020 Viitattu 13.11.2020 <https://www.liikkuva-koulu.fi/ideat/luokasta-luontoon>

Liikkuva opiskelun www-sivut 2020. Viitattu 3.11.2020 <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/liikkuvaopiskelu>

Liikkuva varhaiskasvatuksen www-sivut 2020. Viitattu 3.11.2020 [https://www.liikkuva-varhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus?field\\_tyyppi\\_value=All](https://www.liikkuva-varhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus?field_tyyppi_value=All)

Likesin www-sivut 2020. Viitattu 9.11.2020 <https://www.likes.fi/>

Lumilajit liikuttavat www-sivu 2020. Viitattu 14.11.2020 <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/>

Lumilautaliiton www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <http://fsa.fi/>

Luokasta luontoon esite 2014. Viitattu 13.11.2020 [https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/1362-luokastaluontoon\\_esite.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/1362-luokastaluontoon_esite.pdf)

Metsäpelto J. 2014. Avaimet Luontoon – ulkoilutoimintaa koululaisille hankeraportti. Helsinki. Viitattu 14.11.2020 <https://www.suomenlatu.fi/media/avaimet-luontoon-kirjallinen-raportti.pdf>

Moomin www-sivut 2020. Viitattu 16.11.2020 <https://www.moomin.com/fi/blogi/muunit-ja-suomen-latu-yhteistyossa-jo-60-vuotta/#d5be2a07>

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 17.11.2020. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ollila, V. 2018. Tuiskun Liikkari – ensikosketus lumilajeihin lasten liikuntaleikkikoulusta. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Oy. Viitattu 15.11.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153668/>

Oopperabaletin www-sivut 2020. Viitattu 14.11.2020 <https://oopperabaletti.fi/>

Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheen-  
vuoroja 72. Tampe-re: Suomen yliopistopaino - Juvenes Print Oy. Viitattu 14.11.2020  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2020. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnal-  
liset ja alueelliset kehittämishankkeet 2019. Viitattu 16.11.2020 [https://minedu.fi/docu-  
ments/1410845/4256445/Liikunnallisen+el%C3%A4m%C3%A4ntavan+valtakunnalli-  
set+kehitt%C3%A4misavustukset+2019/5c973953-9fc2-e844-a4ed-c54223438869/Lii-  
kunnallisen+el%C3%A4m%C3%A4ntavan+valtakunnalliset+kehitt%C3%A4misavus-  
tukset+2019.pdf](https://minedu.fi/documents/1410845/4256445/Liikunnallisen+el%C3%A4m%C3%A4ntavan+valtakunnalli-<br/>set+kehitt%C3%A4misavustukset+2019/5c973953-9fc2-e844-a4ed-c54223438869/Lii-<br/>kunnallisen+el%C3%A4m%C3%A4ntavan+valtakunnalliset+kehitt%C3%A4misavus-<br/>tukset+2019.pdf)

Perinneleikkien www-sivut 2020. Viitattu 6.12.2020 <https://www.perinneleikit.fi/>

Pyöräilykuntien verkoston www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <https://www.poljin.fi/>

Pyöräliiton www-sivut 2016. Viitattu 14.11.2020 <https://pyoraliiitto.fi/>

Saario, J. 2018. Liikunta mukaan päiväkodin arkeen. AMK-opinnäytetyö. Vaasan am-  
mattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.2020 [https://www.theseus.fi/bitstream/han-  
dle/10024/143230](https://www.theseus.fi/bitstream/han-<br/>dle/10024/143230)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Vii-  
tattu 20.4.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Shilov, J. 2020. Tietoa Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta -hankkeesta. Viestit  
18.12.2020. Vastaanottaja S. Lehtola.

Smartmoves www-sivut 2020. Viitattu 13.11.2020 <https://www.smartmoves.fi/>

Selkäkanavan www-sivut 2020 Viitattu 10.11.2020 <https://selkakanava.fi/backtomove>

Suomen Ladun www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <https://www.suomenlatu.fi/>

Suomen palloliiton www-sivut 2020. Viitattu 8.11.2020 <https://www.palloliitto.fi/>

Suomen voimisteluliiton www-sivut 2020. Viitattu 13.11.2020 [https://www.voimis-  
telu.fi/koulu yhteisty%C3%B6](https://www.voimis-<br/>telu.fi/koulu yhteisty%C3%B6)

Suunnistusliiton www-sivut 2020. Viitattu 14.11.2020 <https://www.suunnistusliitto.fi>

Syklin www-sivut 2020. Viitattu 13.11.2020 [https://sykli.fi/hankkeet/ilo-kasvaa-ulkona-  
luontoliikunta-osaksi-toimintakulttuuria-2019-2021/](https://sykli.fi/hankkeet/ilo-kasvaa-ulkona-<br/>luontoliikunta-osaksi-toimintakulttuuria-2019-2021/)

Terve koululaisen www-sivut 2020. Viitattu 14.11.2020 <https://www.tervekoululainen.fi/>

Tiitinen, A. 2019. Terve koululainen –hankkeen arviointi RE-AIM –mallin mukaan. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 16.11.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105831/1558363275.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Viitattu 20.4.2020 [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf)

Turun ammattikorkeakoulu 2019. Viitattu 20.4.2020 <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/new-ways-promoting-performance/>

Ulkoluokan www-sivut 2020. Viitattu 13.11.2020 <https://ulkoluokka.fi/>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 8.4.2020 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

## Liite 1. Tiedonhaun tulokset

Tietokanta	Aineistot	Poissulku-kriteerit	Mukaanottokriteerit	Aineistot	Otsikon perusteella valittu, sähköisesti saatavilla oleva julkaisu, kokonaan avattavissa ilmaiseksi
Alli Paasikiven säätiö			Tutkimus- ja kehittämishankkeet		1
finna	594	Opinnäyte-työt, liikkuva varhaiskasvatus, -koulu, -opiskelu	2012à kirja, lehti/artikkeli, arkisto/kokotelma, suomen kieli, koko aineisto ilmaiseksi saatavilla	13	0
finna	2084	Opinnäyte työt, liikkuva varhaiskasvatus, -koulu, -opiskelu	2012à, kirja, lehti/artikkeli, arkisto/kokotelma, suomen kieli, koko aineisto ilmaiseksi saatavilla	180	1

<b>opetus- ja kulttuuriministeriö</b>	425	Liikkuva varhaiskasvat- tus, -koulu, -opiskelu	yhteenvedot vuodesta 2012ä	7 yhteen- vetolistaa	12
<b>Suomen latu</b>	16 + 6	Liikkuva varhaiskasva- tus, -koulu, -opiskelu	hankkeet varhaiskasvatuksessa, sekä perus- ja 2. asteen kou- luissa		1 + 3
<b>THL</b>	69	Liikkuva varhaiskasva- tus, -koulu, -opiskelu	hankkeet varhaiskasvatuksessa, sekä perus- ja 2.asteen kouluissa		0
<b>UKK</b>	36	Liikkuva varhaiskasva- tus, -koulu, -opiskelu	julkaisut 2012ä	0	0

## Liite 2. Tiedonhaun tulokset: Liikkuva varhaiskasvatus, - koulu ja -opiskelu

Hanke/interventio	Ikäryhmä	Toteutus-vuodet	Tarkoitus ja tavoite	Tuotokset ja tulokset
<b>Back to move!</b>	16-18v (toinen aste)	2019-2021	Selän terveyden edistäminen ja sen huomioivan opiskelukulttuurin tuominen opiskelijoiden arkeen	Koulutukset aiheesta
<b>Ilo kasvaa ulkona</b>	0-6v (varhaiskasvatus ja esi- ja alkuopetus)	2019-2021	Lisätä varhaiskasvatuksessa, sekä esi- ja alkuopetuksessa lähiluonnon käyttämistä liikunnassa, opetuksessa	Valtakunnallisesti ilmaisesti saatavilla olevat ideat ja toimintamallit

<b>Liiku mun kaa</b>	7-16v (peruskoulu)	2018-2020	Lisätä liikuntaa koulupäiviin ja niiden yhteyteen matalalla kynnyksellä, erityisesti.	
<b>Luokasta luontoon</b>	7-16v (peruskoulu)	2014-2016	Siirtää oppitunteja sisätiloista luontoon.	Luonnossa kotonaan -verkosto ja materiaalit opetuksen siirtämiseen luokasta luontoon Suomen Ladun nettisivustolla
<b>Smart moves</b>	16-18v (toinen aste)	2014à	Tuottaa oppimateriaalia ja käytännön työkaluja nuorten ja oppilaitosten arkeen asiantuntijoiden ja opiskelijoiden kanssa sekä viedä tietoa oppilaitoksiin. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden toimintakulttuurin edistäminen oppilaitoksissa.	Materiaalit Smart moves nettisivustolla

<b>Ulkoluokka</b>	7-16v (peruskoulu)	2016-2018	Ulko-opetuksen edistäminen	Materiaaleja matalan kynnyksen ulkona opettamista varten ja #ULKOLUOKKA -lajikortit ja -leikkikortit ohjonneen.
-------------------	-----------------------	-----------	----------------------------	---

## Liite 3. Tiedonhaun tulokset: hankkeet ja interventiot

Hanke/interventio	Ikäryhmä	Toteutusvuodet	Tarkoitus ja tavoite	Tuotokset ja tulokset
<b>Arkimatkat aktiiviseksi – pyöräilykasvatus 2.0</b>	0-16v (varhaiskasvatus ja peruskoulu)	2016-2018	Lasten ja nuorten arkipyöräilyn lisääminen.	Pyöräilykummitoiminta
<b>Avaimet luontoon</b>	7-12v (ala-aste)	2013-2014	Ulkoilun ja liikunnan määrän lisääminen koulupäivän välittömässä yhteydessä tapahtuvassa aamu- ja iltapäivätoiminnassa.	Avaimet luontoon -ohjaajan opas ja 7 x 45min koulutus Hankkeen toimien vaikuttavuutta ei ole mitattu. Hankeen toimi myötä uskotaan, että pystytään vaikuttamaan ulkoilun ja liikkumisen määrään.

<b>Hyvinvointia luki- oon</b>	16-19v (lukiolaiset)	2019-2022	Kehittää hyvinvointitutor -koulutusta ja toimintatapaa, jonka tarkoituksena on tukea opiskelijoiden tarpeista ilmenneitä hyvinvoinnin edistämistoimia ja -tekoja. Tavoitteena on kehittää opiskelijoiden omia taitoja oman jaksamisen huolehtimiseen riittävän unen, mielen hyvinvoinnin ja liikunnan avulla.	Hyvinvointitutor -koulutus
<b>Juoksusankarit (Juokseva koulu voi paremmin)</b>	7-16v (peruskoulu)	2015-2017	Opettajien ja koululaisten hyvinvoinnin kehittäminen, liikunnan lisääminen kouluissa, positiivisten kokemusten ja juokсутietämyksen lisääminen, sekä koulujen yhteisöllisyyden kasvattaminen.	Kolmen vuoden hankkeen lop- pulukemia: Rekisteröityneitä opettajia tai kouluja 562 kpl, se kattaa 20 122 oppilasta. Juok- susankarit olivat mukana tapah- tumissa tai toteuttamassa ta- phtumia, joissa oli mukana 29 668 oppilasta.
<b>Kids on board</b>	6-9v (esikoulu ja 1.- 3.-luokkalaiset)	2018-2020	Saada esikoululaiset sekä 1.—3. luok- kalaiset lapset tutustumaan lumilautai- luun ja ohjata heitä harrastuksen pariin.	Kids on board –kiertue

<b>Koulu kartalla – suunnistaen lisää liikettä</b>	7-16v (peruskoulu)	2018-2019	Helpottaa koulun ja seuran yhteistyötä, innostaa lapsia ja nuoria suunnistuksen pariin ja auttaa madaltamaan opettajien kynnystä suunnistusharjoitusten järjestämisessä.	Materiaalit koulukartalla.fi sivustolla
<b>Leikkien liikkuu ja oppii huomautta</b>	6-12v (esikoulu ja ala-aste)	2019->	Lisätä liikettä koulupäiviin leikin avulla tuottamalla pedagogisia ja toiminnallisia leikkioppitunteja varhaiskasvatukseen, esiopetukseen ja ala-asteelle, sekä koulutuksia opettajille.	Tähän mennessä hanke on saavuttanut yli 60 koulua ja yli 4500 oppilasta. Perinneleikit materiaalit, jotka vuodesta 2020 asti myös Liikkuva-koulu hankkeen sivustolla.
<b>Let's move it</b>	16-19v (toinen aste)	2015-2017	Kehittää tapoja opetuskäytäntöjen ja oppimisympäristöjen muuttamiseksi liikunnallisemmiksi. Tavoitteena oli arvioida, innostutaanko ohjelman avulla synnyttämään muutosta oppilaitoksissa.	Let's move it -ohjelman avulla oppilaitokset onnistuivat lisäämään kevyen liikunnan määrää lähes kymmenellä minuutilla.

<b>Lumilajit liikuttavat</b>	7-16v (peruskoulu)	2015-2018	Liikuttaa lapsia, perheitä ja opettajia lumella uusilla ja innostavilla tavoilla ja edistää oppilaitosten ja seurojen välistä yhteistyötä.	Tuoteperhe, jossa paljon erilaisia lumilajeihin liittyviä kokonaisuuksia. Suositettu kokonaisuus, joka voitannut kansainvälisen palkinnon kahdesti ja vuonna 2017 liikuttanut 12 000 lasta 27 eri paikkakunnalla. Lumilajit Liikuttavat -kokonaisuuden suosio kasvoi hankekaudesta toiseen ja esimerkiksi Lasten lumipäivät kiertueeseen osallistui vuonna 2017 12 000 lasta 27 eri paikkakunnalla.
<b>Luonnossa kotoaan</b>	varhaiskasvatus, esikoulu	1999ä	Lisätä ulkoilun määrää ja laatua ja lähiluontoretkeilyä varhaiskasvatuksessa ja koulujen iltapäivätoiminnassa.	Vuonna 2019 ollut jo 35 sitoutunutta toimijaa mukana (päiväkohteja, perhepäivähoitajia ja iltapäiväkerhoja).
<b>Metsämörri</b>	3-12v	1957ä	Innostaa lapsia ja perheitä liikkumaan ja leikkimään lähiluontoon.	Metsämörriretket. Metsämörritoiminta saanut laatu-tunnuksen.

<b>MiniWAU – leikkien liikkumaan varhaiskasvatuksessa</b>	0-6v (varhaiskasvatus)	2017à (pilottihankkeen toteutuminen)	Luoda miniWAU! -materiaaleja lasten liikunnan lisäämiseksi päiväkotipäivien aikana. Tavoitteena on lisätä lasten liikettä päiväkotipäiviin.	miniWAU!- konsepti ja materiaalit. Kokemusten mukaan liikunnan lisääminen sekä suunnitelma liikunnan toteuttamiseen päiväkotipäivien aikana on helppoa miniWAU!n avulla. Konseptista saatu palaute on ollut positiivista ja lapset ovat hyödyntäneet materiaalia myös omatoimisesti.
<b>Muumien ulkoilukoulu</b>	0-16v (varhaiskasvatus ja peruskoulu)	Hiihtokoulutoiminta alkanut jo 1957, joka tänä päivänä muovautunut ulkoilukouluksi	Lapsien ja perheiden innostaminen hiihtoon, lumikenkäilyyn ja retkeilyyn luonnossa, sekä liikunta- ja sosiaalisten taitojen kehittyminen.	Liikuttaa vuodessa jopa tuhansia lapsia ja perheitä.
<b>Pelin ja liikunnan iloa</b>	0-16v (varhaiskasvatus ja peruskoulu)	2014-2015	Liikuntakulttuurin kehittäminen edistämällä paikallisten seurojen yhteistyötä kuntien, koulujen ja päiväkotien kanssa.	

<b>Pyöräily elämäntavaksi – uteli-aasta kokeilijasta pyöräsankariksi</b>	13-16v (yläkoulu ja toinen aste)	2019-2021	Edistää pyöräilyä eri muodoissa yläkoulussa ja toisella asteella ja tuoda pyöräily osaksi oppilaitosten ja koulujen toimintakulttuuria.	Pyöräsankarit ja Kampussankarit
<b>So you think you can muuv?</b>	11-19v (5.-9.-luokkalaiset)		Innostaa tanssimaan ja luomaan omia koreografioita yhdessä ammattitanssijoiden kanssa.	Työpajat, joita voi tilata kouluille
<b>TEKO – terve koululainen</b>	7-16v (peruskoulu ja erityisesti yläkoulu)	2010à	Lasten ja nuorten liikuntavammojen ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy sekä liikunnan edistäminen kouluissa ja vapaa-ajalla.	Maksuttomat ja käytännölliset materiaalit ja toimintamallit sekä tietopakettit tervekouluainen.fi sivustolla. Vaikuttavuus on lisääntynyt, tarkasteltuna hankkeen materiaalien myötä tapahtunutta tiedon lisääntymistä, käytetyt sisällöt laajentuneet, hyödynnetyt menetelmät ovat monipuolistuneet sekä yhteistyötä toisten opettajien ja muiden toimijoiden kanssa.

<b>Älyllä aktiiviseksi 2</b>	16-18v (toinen aste)		Toimintaympäristön kehittäminen niin, että se kannustaisi liikunnallisen aktiivisuuden erityisesti digitaalisten palvelujen avulla	
----------------------------------	-------------------------	--	--	--