

Jokela Riikka & Koivumäki Heidi

**LIIKUNTATOIMINTAA HOLLIHAAN ALAKOULUN LAP-
SILLE**

**– Fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen
2.-luokkalaisilla**

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö

Syyskuu 2011



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö, Kokkola	Aika Syyskuu 2011	Tekijät Riikka Jokela & Heidi Koi-vumäki
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö		
Työn nimi LIIKUNTATOIMINTAA HOLLIHAAN ALAKOULUN LAPSILLE – Fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen 2.-luokkalaisilla		
Työn ohjaaja Kehittämispäällikkö, THM, KTT Marja-Liisa Hiironen	Sivumäärä 62 + 6	
Työn tarkastaja Yliopettaja, KL Maija Maunula		
Työelämäohjaaja Iltapäivätoiminnan koordinaattori, Carita Laitala, Kokkolan kaupunki		
<p>Opinnäytetyönä järjestimme liikuntatoimintaa Hollihaan alakoulun iltapäivätoimintaan osallistuville 1.- ja 2.-luokkalaisille lapsille syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana. Lisäksi toteutimme 2.-luokkalaisille iltapäivätoimintaan osallistuville lapsille kyselyn. Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli kannustaa ja rohkaista toimintaan osallistuvia lapsia kiinnostumaan liikunnasta ja harrastamaan liikuntaa monipuolisesti. Terveydenhoitajan työtä ajatellen tavoitteenamme oli saada valmiuksia toimia lasten kanssa. Lisäksi tavoitteenamme oli oppia suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan ryhmässä tapahtuvaa toimintaa sekä kehittää valmiuksiamme toimia ryhmän ohjaajana. Koska teimme yhteistyötä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa, tavoitteenamme oli oppia yhteistyö- ja organisointitaitoja.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, liikkuvatko Hollihaan alakoulun 2.-luokkalaiset iltapäivätoimintaan osallistuvat lapset fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti. Tarkoituksenamme oli myös selvittää, mitä mieltä kohderyhmä on iltapäivätoiminnan ohjatusta liikunnasta, ja halusisivatko he, että ohjattua liikuntaa olisi myös jatkossa.</p> <p>Tulosten perusteella kyselyyn vastanneista Hollihaan alakoulun iltapäivätoimintaan osallistuvista 2.-luokkalaisista neljä liikkuu fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisen määrän, kaksi tuntia päivässä. Päädyimme tähän tulokseen ottamalla huomioon koulumatkat, välituntiliikunnan sekä liikunnalliset vapaa-ajan harrastukset ja niiden useuden. Kyselyn mukaan 12 lasta piti järjestämästämme liikuntatoiminnasta ja halusi, että liikuntatoimintaa järjestettäisiin myös jatkossa. Kyselyyn vastasi yhteensä 14 lasta.</p>		
Asiasanat fyysisen aktiivisuuden suositus, iltapäivätoiminta, lapset, lasten terveyden edistäminen, liikunnan edistäminen, liikuntatoiminta		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Unit of Health, Welfare and Culture	Date September 2011	Author Riikka Jokela & Heidi Koivumäki
Degree programme Degree Programme in Nursing, Public Health Nurse		
Name of thesis PHYSICAL EXERCISE FOR HOLLIHAKA´S PRIMARY SCHOOL´S CHILDREN – The realisation of recommended physical activity of 2. graders		
Instructor Development Manager, MNSc, D.Sc. Marja-Liisa Hiironen	Pages 62 + 6	
Supervisor Principal Lecturer, Lic.Ed. Maija Maunula		
Work-Life Supervisor Coordinator of afternoon activity, Carita Laitala, City of Kokkola		
<p>As our thesis we arranged physical exercise for the participants in the afternoon activities at the Hollihaka´ s Primary School. The participants were in the first and second grades during the autumn of 2010 and the spring 2011. We also made a survey for the 2nd grade pupils who participated in the afternoon activity. We accomplished our thesis in collaboration with Kokkola City´ s physical exercise activity services.</p> <p>The goal for our thesis was to inspire and encourage the children who were participating in the activity to become interested in exercising and to have versatile physical activities as a part of their daily routines. From the perspective of public health nurse´ s work our goal was to acquire the readiness to work with children. Also our objective was to learn how to plan, execute and evaluate the activity within a group and to develop our skills to work as mentors of a group. Because this was collaboration with Kokkola City´ s physical exercise activity services our goal was to learn coordination and organization skills. The purpose of our thesis was to solve if the Hollihaka´ s second grade pupils participating in the afternoon activity include the recommended amount of physical activity in their lives. Our purpose was also to solve what the target group thought about the controlled activity and if they would want the controlled activity to be continued in the future.</p> <p>As a result of the survey it can be seen that four Hollihaka´ s Primary Schools 2nd grade pupils participating in the afternoon activity include the recommended two-hour physical activity in a day in their daily lives. The result considers the trip to school and back, school breaks physical activity, and hobbies that include physical activity to be equivalent to physical activity. The results indicated that twelve children liked the activity that we arranged and wanted for it to be continued in the future. Overall of 14 children replied to the survey.</p>		
Key words afternoon activity, children, children´ s health care´ s furtherance, controlled physical activity, physical activity´ s furtherance, recommended physical activity		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 PROJEKTIN TIETOPERUSTA	3
2.1 Iltapäivätoiminta kouluissa	3
2.1.1 Iltapäivätoiminnan tavoitteet	4
2.1.2 Liikunta osana iltapäivätoimintaa	5
2.2 Lasten terveyden edistäminen	6
2.3 Liikunta lasten terveyden edistämässä	8
2.4 7–8-vuotiaan lapsen motorinen kehitys	11
2.5 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–12-vuotiaille	12
2.6 Kouluikäisten lasten liikkumisen edistäminen	16
2.7 Lasten liikunnan suunnittelu ja ohjaaminen	18
2.8 Terveydenhoitaja ryhmän ohjaajana	20
3 AIKAISEMMIN TEHDYT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT	23
4 PROJEKTIN KUVAUS JA TOTEUTUS	26
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	26
4.2 Liikuntatoiminta ja kohderyhmä	26
4.3 Projektin yhteistyötahot ja yhteyshenkilöt	27
4.4 Toimintaympäristö ja projektibudjetti	28
4.5 Projektin eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset	28
4.6 Projektissa käytetyt tutkimukselliset menetelmät	31
4.7 Liikuntatoiminnan sisällön suunnittelu	34
4.8 Projektin aikataulu	37
4.9 Toteutuneet liikuntatoimintakerrat	37
5 PROJEKTIN TULOKSET	51
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
7 POHDINTA	56
LÄHTEET	59
LIITTEET	
TAULUKOT	
Taulukko 1. Esimerkki 7–12-vuotiaan lapsen riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta	15
Taulukko 2. Liikuntatoimintakerta 26.10.2010 temppurata	35
Taulukko 3. Liikuntatoimintakerta 23.11.2010 leikkivarjo	36
Taulukko 4. Liikuntatoiminnan säännöt	38

1 JOHDANTO

Tämänhetkisten arvioiden mukaan puolet lapsista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2011, 153). Istumisen määrä on selkeästi lisääntynyt ja arjen liikunta vähentynyt. Liikunta ei enää välttämättä ole luonnollinen osa lasten arkipäivää vaan erillinen, organisoitu harrastus. Myös lasten fyysinen kunto on heikentynyt ja lihavuus lisääntynyt, mikä uhkaa terveyttä ja hyvinvointia tulevaisuudessakin. (Hakkarainen 2009, 55.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 7–12-vuotias lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Lapsen olisi kuitenkin suotavaa liikkua useita tunteja päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 18.) Iltapäivätoiminta voidaan nähdä yhtenä mahdollisuutena edistää lasten liikkumista (Salonen-Nummi 2007, 147).

Pohtiessamme opinnäytetyömme aihetta meillä oli selkeä ajatus, että aiheen tulisi liittyä lasten terveyden edistämiseen. Koulumme kautta saimme tiedon mahdollisuudesta järjestää liikuntatoimintaa lapsille opinnäytetyönä. Aihe vaikutti mielenkiintoiselta ja siinä yhdistyivät hyvin ne asiat, joita halusimme opinnäytetyössämme käsitellä.

Opinnäytetyönämme järjestämme liikuntatoimintaa Kokkolan Hollihaan alakoulun iltapäivätoimintaan osallistuville 1.–2.-luokkalaiselle lapsille syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana. Toteutamme liikuntatoiminnan yhteistyössä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

Liikuntatoiminnan tavoitteena on kannustaa ja rohkaista lapsia kiinnostumaan liikunnasta ja harrastamaan liikuntaa monipuolisesti. Terveystieteiden työtä ajatellen tavoitteenamme on saada valmiuksia toimia lasten kanssa, kehittyä ryhmän ohjaajana sekä oppia yhteistyö- ja organisointitaitoja. Toimeksiantajan toiveesta selvitämme, liikkuvatko iltapäivätoiminnassa mukana olevat 2.-luokkalaiset lapset fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti sekä mitä mieltä lapset ovat ohjatusta liikunnasta osana iltapäivätoimintaa ja haluaisivatko he, että liikuntatoimintaa järjestettäisiin myös jatkossa.

Terveydenhoitajan työhön aiheemme liittyy siten, että terveydenhoitajan yhtenä tehtävä on kannustaa lapsia ja perheitä liikkumaan. Mielestämme on tärkeää saada lapset innostumaan liikunnasta. Tutkitusti on voitu osoittaa, että liikunnalla on useita myönteisiä terveysvaikutuksia jo lapsuudessa. Vahvimmat terveydelliset perusteet lasten liikunnalle ovat liikuntataitojen kehittyminen, sairauksien ennaltaehkäisy, parantunut painonhallinta, tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset sekä pohjan luominen liikunnan harrastamiselle aikuisuudessa. (Fogelholm 2011, 76, 84.)

Terveydenhoitajan työhön kuuluu myös erilaisten ryhmien ohjaaminen, johon liikuntatoiminnan ohjaaminen antaa valmiuksia. Terveydenhoitaja toimii työssään erilaisten ryhmien ohjaajana neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, työpaikoilla ja terveyskeskuksissa. Ryhmäohjaus on jatkuvasti yleistymässä oleva työmenetelmä terveydenhoitajan työssä. (Honkanen & Mellin 2008, 258–259.)

Tietoperustassa käsittelemme opinnäytetyömme kannalta keskeisimpiä asioita. Tietoperustassa painottuvat liikunnan merkitys lasten terveyden edistämässä sekä fyysisen aktiivisuuden suositus. Lisäksi käsittelemme iltapäivätoimintaa kouluissa, 7–8-vuotiaan lapsen motorista kehitystä, keinoja lasten liikkumisen edistämiseksi sekä lasten liikunnan suunnittelua ja ohjaamista. Terveydenhoitajan työmenetelmistä käsittelemme ryhmäohjausta.

Tietoperustan jälkeen esittelemme aiheeseen liittyviä aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia ja projekteja, jonka jälkeen kuvaamme opinnäytetyöprojektimme suunnittelua ja toteutusta vaihe vaiheelta. Kerromme erikseen jokaisesta toteuttamastamme liikuntatoimintakerrasta. Viimeisenä käymme läpi kyselyn tulokset sekä johtopäätökset.

2 PROJEKTIN TIETOPERUSTA

2.1 Iltapäivätoiminta kouluissa

Tässä osiossa käsittelemme iltapäivätoimintaa. Määrittelemme, mitä iltapäivätoiminnalla tarkoitetaan ja miten sitä tulee järjestää. Käymme läpi iltapäivätoiminnan tavoitteita sekä liikunnan mahdollisuuksia iltapäivätoiminnassa.

Iltapäivätoiminnalla tarkoitetaan perusopetuslain mukaista lapsille ja nuorille suunnattua toimintaa, jota kunta voi järjestää itse tai hankkia julkisilta tai yksityisiltä palveluntuottajilta. Jos iltapäivätoimintaa järjestetään, sitä tulee tarjota ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille sekä kaikkien vuosiluokkien erityisopetuksessa oleville oppilaille. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004.) Iltapäivätoiminta on pienille koululaisille turvallinen tapa viettää koulupäivän jälkeinen aika valvotusti ja ohjatusti. (Suomu, Erkama & Havu 2005, 11.)

Koulussa järjestettävä iltapäivätoiminta on yksi tapa toteuttaa toimintaa. Se on säännöllistä koulupäivien jälkeen kello 12–17 tapahtuvaa toimintaa. Koulu lähiympäristöineen on lapselle tuttu ja turvallinen paikka, eikä toimintaan osallistuminen vaadi siirtymisiä paikasta toiseen. Koulun tilat ja välineet ovat lasten käyttöön sopivia ja lapsille koulun tavat ja tottumukset ovat tuttuja. Tämä luo pohjaa iltapäivätoiminnan suunnittelulle ja järjestämiselle. Myös koulun välittämät kasvatuksen arvot peilautuvat iltapäivätoimintaan. Lisäksi kouluvuoteen kuuluvat tapahtumat rytmittävät iltapäivätoimintaa. (Salonen-Nummi 2007, 180–181.)

Sisällöllisesti iltapäivätoiminnan tulee olla monipuolista, tarvelähtöistä ja vapaaehtoista. Toiminnan sisällöt tulee suunnitella siten, että toiminnasta muodostuu lapselle ehyt ja monipuolinen kokonaisuus, joka tarjoaa sosiaalista vuorovaikutusta, esteettisiä kokemuksia, liikkumista ja ulkoilua sekä mahdollisuuden omaan toimintaan, rentoutumiseen ja lepoon. Toiminnassa voidaan varata aikaa myös koulutehtävien tekemiseen. Iltapäivätoiminnan suunnittelussa otetaan huomioon lapsen omat tarpeet ja toiveet. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004.)

2.1.1 Iltapäivätoiminnan tavoitteet

Iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea kotia ja koulua lapsen kasvatustyössä, tukea lapsen tunne-elämän ja sosiaalisuuden kehitystä sekä eettistä kasvua. Tavoitteena on myös, että iltapäivätoiminta lisää osallisuutta ja yhteiskunnallista tasa-arvoa sekä ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Iltapäivätoiminnan on tarjottava lapsille monipuoliset mahdollisuudet osallistua ohjattuun ja virkistävään toimintaan sekä mahdollistaa myös lepo ja itsekseen olo ammattitaitoisen ohjaajan valvonnassa. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004; Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Iltapäivätoiminnan ensimmäisenä tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä. Kodin, koulun ja iltapäivätoiminnan järjestäjän välisen yhteistyön päämääränä on luoda lapsen suotuisaa kehitystä edistävä kasvuympäristö. Kasvatustyön tukeminen edellyttää osapuolten välistä keskinäiseen kunnioitukseen ja tasa-arvoisuuteen perustuvaa yhteistyötä, jossa painottuu yhteinen vastuu ja mielenkiinto lapsen kehitystä kohtaan. Yhteistyön tarkoituksena on lisätä lapsen tuntemusta ja siten edistää hänen tarpeidensa tunnistamista. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004.)

Iltapäivätoiminnan toisena tavoitteena on tukea lapsen tunne-elämän ja sosiaalisuuden kehitystä. On tärkeää, että jokainen lapsi voi kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu sellaisena kuin on. Lasta ohjataan ilmaisemaan erilaisia tunteita ja oppimaan myös niiden säätelyä. Itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi voi kokea osallistumisen iloa ja saa onnistumisen kokemuksia. Myös lapsen rohkaisu ja kiittäminen tukevat itsetunnon kehittymistä, ja samalla lapsen luottamus omiin taitoihinsa kasvaa. Lapsiryhmässä opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarvittavia taitoja, kuten vastavuoroisuutta ja tunteiden ilmaisua ja säätelyä. Lapselle on tärkeää kaveripiiriin hyväksyntä ja tunne ryhmään kuulumisesta. Yhdessä lasten kanssa tehdyt säännöt ja rajat antavat lapselle kokemuksen turvallisuudesta ja välittämisestä. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004.)

Iltapäivätoiminnan kolmantena tavoitteena on tukea lapsen eettistä kasvua. Eettisen kasvun tukemisessa on erityisen tärkeää aikuisen antama käyttäytymismalli, keskinäiset vuorovaikutussuhteet ja arkipäivän tilanteissa vastaan tulevat eettiset kysymykset. Eettisen kasvun tavoitteena on, että lapsi ymmärtää vastuullisuuden ja vastavuoroisuuden. Lasta ohjataan

käsitlemään vastaan tulevia ristiriitatilanteita myönteisesti ja rakentavasti. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004.)

Iltapäivätoiminnan neljäntenä tavoitteena on edistää osallisuutta, lisätä tasa-arvoa ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Osallisuutta edistää se, kun lapsella on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja tulla kuulluksi. Tasa-arvoisuutta lisää se, että jokaiselle lapselle annetaan tukea ja ohjausta hänen kehitystasonsa ja tarpeidensa mukaan. Toiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon tyttöjen ja poikien erot ja erilaiset tarpeet. (Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004.)

2.1.2 Liikunta osana iltapäivätoimintaa

Iltapäivätoiminta mahdollistaa säännöllisen, koulupäivinä tapahtuvan liikkumisen. Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ja liikunnan eri muotoihin tutustuttaminen tulee ottaa huomioon, kun iltapäivätoiminnan liikuntaa suunnitellaan. Liiallista lajikeskeisyyttä tulee välttää, sillä se voi kadottaa mielenkiinnon liikuntaan sellaisilta lapsilta, joilla into liikkumiseen ja liikunnalliset perusvalmiudet ovat ennestään vähäiset. Lisäksi liikuntataitojen opettaminen on hyvä jättää koulujen ja urheiluseurojen tehtäväksi. Iltapäivätoiminnan liikunnan tulisi olla vapaampaa kuin koululiikunnan ja tarjota liikunnan riemua, onnistumisen kokemuksia, suorituksen jälkeisiä hyvinolontunteita ja mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Iltapäivätoiminnan liikuntatuokioissa lapsi voi oppia myös yhteistyö- ja ryhmätyötaitoja. Liikuntatuokioita suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon myös sellaiset lapset, jotka eivät muulloin liiku. Iltapäivätoiminnalla on erinomainen mahdollisuus toteuttaa leikinomaista ja hauskaa liikuntaa, josta syntyy mielihyvää monenlaisille liikkujille, vaikka vapaa-ajan harrastuksiin ei liikunta kuuluisikaan. Jos lapsi kokee liikunnan mielekkääksi, siitä saattaa tulla hänelle pysyvä harrastus. (Salonen-Nummi 2007, 128, 138–139, 147, 185; Suomu ym. 2005, 40–41.)

Salonen-Nummen väitöskirjan mukaan säännöllisenä, päivittäin toistuvana harrastuksena liikunnalla koettiin fyysisen hyvinvoinnin lisäksi olevan vaikutusta lapsen keskittymiskykyyn, levottomuuteen sekä minäkuvan ja itsetunnon kehittymiseen. Iltapäivätoiminnan liikuntatuokiot saattavat myös lievittää erilaisia oppimiseen ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia. (Salonen-Nummi 2007, 138, 185.)

2.2 Lasten terveyden edistäminen

Tässä osiossa määrittelemme, mitä on terveyden edistäminen sekä käymme läpi Terveys 2015 -kansanterveysohjelman toimintasuuntia lasten ja lapsiperheiden terveyden edistämiseksi. Käsittelemme myös lasten terveyden edistämisen kannalta merkityksellisiä asioita. Korostamme terveydenhoitajan roolia terveyden edistäjänä.

Terveydenhuoltolain mukaan *terveyden edistämisellä tarkoitetaan* yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jolla pyritään ylläpitämään ja parantamaan terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä vaikuttamaan terveyden taustatekijöihin, ehkäisemään sairauksia, tapaturmia ja muita terveysongelmia sekä vahvistamaan mielenterveyttä. Terveydenhuoltolain mukaan terveyden edistämisellä tarkoitetaan myös väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamista sekä suunnitelmallista voimavarojen kohdentamista terveyttä edistävällä tavalla. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.)

Terveyden edistäminen on merkittävä osa terveydenhoitajan työtä ja terveydenhoitajakoulutusta. Terveyden edistäminen perustuu ihmisen oma-aloitteisen toiminnan tukemiseen ja siinä huomioidaan ihmisen elämä kokonaisuutena. Terveyden edistämistyössä tarkoituksena on tukea ja edistää asiakkaiden osallistumista ja omien voimavarojen käyttöä. Terveyttä edistävässä työssä tulee olla tietoinen siitä, mitä terveys on ja ymmärtää terveyden moniulotteisuus. (Haarala & Mellin 2008, 51–52.)

Maailman terveysjärjestö, WHO on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. WHO:n määritelmää on arvosteltu siksi, että tällaista tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa, joten määritelmä on muutettu myöhemmin seuraavanlaiseksi:

Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa. (Huttunen 2010.)

Terveydenhoitajan tehtävänä on olla mukana terveyttä edistävissä toiminnassa yhteiskunnassa. Terveydenhoitajan tulee seurata aktiivisesti yhteiskunnallisia muutoksia ja terveyspoliittisia linjauksia. Hänen on tartuttava rohkeasti kansallisten ohjelmien, kuten Terveys

2015 -kansanterveysohjelma ja suositusten toimeenpanoon yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa ja vahvistettava terveyden edistämisen näkökulmaa terveystalveissa. (Haarala & Mellin 2008, 42.)

Terveys 2015 -kansanterveysohjelma on terveystalveittinen yhteistyöohjelma, joka toimii terveyden edistämisen perustana yhteiskunnan eri osa-alueilla. Ohjelmassa on asetettu kahdeksan kansanterveyttä koskevaa tavoitetta sekä eri tahoille, kuten kunnille ja järjestöille osoitettuja haasteita. Tavoitteet koskevat keskeisiä ongelmia, joiden ratkaiseminen on mahdollista vain eri tahojen yhteistyöllä. (Kassara, Paloposki, Holmia, Murtonen, Lippinen, Ketola & Hietanen 2006, 30.)

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman mukaan valtion, kuntien, järjestöjen ja elinkeinon elämän yhteistyötä tulee kehittää perheiden tukemiseksi sekä perheen ja työelämän tarpeiden paremmaksi yhteensovittamiseksi. Lasten päivähoitossa, esiopetuksessa ja peruskoulussa tulee tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa lasten terveyden edistämiseksi. Osana kuntien hyvinvointipoliittisia ohjelmia tulee auttaa syrjäytymisuhassa olevia lapsia ja lapsiperheitä taloudellisen tuen ja psykososiaalisten palvelujen avulla. Terveystalve- ja sosiaalipalvelujen sekä sosiaaliturvajärjestelmän mahdollisuuksia edistää lasten terveyttä tulee parantaa. Erityisesti tulee parantaa huono-osaisimpien ja riskiryhmiin kuuluvien lasten kasvuolosuhteita ja mahdollisuutta koulutukseen. Lasten psykososiaalisen hyvinvoinnin arviointimenetelmiä tulee kehittää sekä rakentaa niihin pohjautuva seurantaohjelma. Lasten tarvitsema mielenterveyshoito tulee turvata. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveystalve 2015 -kansanterveysohjelmasta 2001, 23.)

Lasten terveyden edistämiseen on tärkeä panostaa, sillä terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. Lapsuudessa muodostuvat elinikäiset tavat terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 64.) Peruskoulun alaluokat ovat tärkeitä terveystalveamisen perustaa rakennettaessa. Monet terveystalveamisen tärkeät tiedot omaksutaan jo 6–10 vuoden iässä. Tässä iässä lapset huomaavat ympäristössään terveystalveasioita ja alkavat omaksua henkilökohtaisia itsehoitotottumuksia. (Kouluterveydenhuolto 2002, 49–50.)

Vanhemmat ovat tärkeimpiä lapsiin vaikuttavia aikuisia. Ensisijaisesti lasten terveys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia vanhemmista ja heidän hyvinvoinnistaan. Tämän vuoksi van-

hempien on tärkeä saada riittävästi tukea lasten kasvattamiseen ja hoitamiseen. Muita tärkeitä henkilöitä ovat päivähoiton työntekijät, opettajat ja vapaa-ajan harrastusten ohjaajat. Kodin lisäksi lasten merkittäviä kasvu- ja kehitysyhteisöjä ovat päivähoito, koulu ja erilaiset harrastukset, joissa lapset viettävät suuren osan päivästänsä. Näissä yhteisöissä annettu malli ja niiden luoma ilmapiiri vaikuttavat siihen, kuinka lapsi omaksuu terveelliset elämäntavat. Kaikkien lapsen kanssa toimivien aikuisten on tuettava lapsen käsitystä itsestään arvokkaana yksilönä, jonka terveyttä on tärkeä vaalia. Lapsen terveyttä edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi myönteiset sosiaaliset suhteet, terveellinen ravinto, riittävä liikunta sekä savuton, turvallinen ja virikkeellinen ympäristö. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 64.)

Lasten terveyden edistämisessä avainasemassa ovat äitiysneuvola, lastenneuvola ja koulu-terveydenhuolto, koska nämä tavoittavat lähes kaikki lapset ja heidän perheensä. Raskausajasta alkaen on hyödyllistä tarkastella tulevan lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta sekä elinympäristöä että vanhempien omaa toimintaa. Raskausaika on otollinen aika koko perheen terveellisten elintapojen omaksumiselle. Tavoitteena on lasten fyysinen ja psyykinen terveys sekä perheiden hyvinvoinnin paraneminen etenkin erityistä tukea tarvitsevilla perheillä. Tämä mahdollistaa perheiden välisten terveyserojen kaventumisen. Lisäksi tavoitteena on, että terveyden ja vanhemmuuden voimavarat ovat nykyistä paremmat tulevilla sukupolvilla. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 64.)

2.3 Liikunta lasten terveyden edistämisessä

Tässä osiossa käsittelemme liikunnan merkitystä lasten terveyden edistämisessä. Fogelholmin (2011, 76, 84) mukaan vahvimmat terveydelliset perusteet lasten liikunnalle ovat liikuntataitojen kehittyminen, sairauksien ennaltaehkäisy, parantunut painonhallinta, tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, psykososiaaliset vaikutukset sekä pohjan luominen liikunnan harrastamiselle aikuisuudessa.

Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana kehittyvät lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Kriittisin aika näiden taitojen harjoittamiseen on luultavasti päiväkotikäisenä ja aivan ala-asteen alussa, minkä vuoksi päivittäin on tärkeää saada hyvin monipuolista ja eri tavoin haastavaa fyysistä aktiivisuutta. Kiipeily, palloleikit sekä juoksua ja

hyppyjä vaativat leikit ja pelit kehittävät erinomaisesti liikuntataitoja. (Fogelholm 2011, 84.)

Sydän- ja verisuonisairauksien kehittyminen voi alkaa jo varhaislapsuudessa. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä ovat tupakointi, seerumin korkea LDL -kolesteroli- ja triglyseridipitoisuus ja matala HDL -kolesteroli, korkea verenpaine, ylipaino ja vyötärölihavuus sekä näihin usein liittyvät insuliiniresistenssi ja tyypin 2 diabetes. Lapsuusiän elintavoilla on merkitystä ehkäistäessä sydän- ja verisuonitauteihin sairastumista aikuisiällä. Elämäntapaneuvonnan kohdistaminen lapsiin on tehokasta, koska elämäntavat alkavat muotoutua varhaislapsuudessa ja lapset ovat neuvonnan suhteen vastaanottavia. Liikunnan on osoitettu vähentävän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumista kouluikäisillä lapsilla. Liikunta suojaa pitkäaikaissairauksilta oman itsenäisen vaikutuksensa johdosta sekä helpottamalla painonhallintaa. (Fogelholm 2011, 82–83; LASERI 2008; STRIP-projekti 2008.)

Maailmanlaajuisesti lasten lihominen on tapahtunut yhtä aikaa perusaktiivisuuden vähentyessä ja passiivisen elämäntyylin yleistyessä. Tämän vuoksi onkin perusteltua selittää lasten lihomista ainakin osittain fyysisen aktiivisuuden vähentymisellä. Toisin sanoen perusliikunnan lisäämisen voidaan ajatella olevan yksi keskeisimmistä ratkaisuista ennaltaehkäistä lasten lihomista. (Fogelholm 2011, 83.) Suomessa koululaisten lihominen on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. Tämän hetken arvion mukaan suomalaisista 7–18-vuotiaista 11–25 % ovat ylipainoisia tai lihavia. (Hakkarainen 2009, 56.) Lapsuudessa lihavuus ei liity niinkään sairauksiin, vaan lihavuuden haittavaikutukset näkyvät päivittäisissä toiminnoissa muun muassa liikuntakyvyn ja fyysisen kunnon heikentymisenä, unihäiriöinä sekä psykososiaalisina ongelmina, kuten huonona fyysisenä minäkuvana, koulu-kiusaamisena ja ystävien puutteena. (Fogelholm 2005.)

Lapsuuden kasvukausi on tärkeää aikaa luustonkehityksen kannalta. Lapsena omaksutut luuston terveyttä edistävät elintavat ovat edellytyksenä luuston elinikäiselle kestävyydelle. Tutkimusten mukaan osteoporoosi lisääntyy jatkuvasti suomalaisilla aikuisilla. Tätä voidaan parhaiten ehkäistä turvaamalla lasten luuston terve kasvu ja kehitys. Luuston hyvinvoinnin kulmakivinä ovat ravitsemussuositusten mukainen monipuolinen ruokavalio, erityisesti riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti sekä säännöllisesti toistuva luustoa kuormittava liikunta. (Mäki 2005.) Voimakkaita iskuja tuottava liikuntakuormitus sekä moni-

puolinen, poikkeavista suunnista iskuja tuottava liikuntakuormitus vahvistavat luuta tehokkaasti sekä kehittävät tasapainoa, ketteryyttä ja vahvistavat lihaksistoa. Tällaista liikuntakuormitusta sisältävät esimerkiksi pallo- ja mailapelit, eri voimistelulajit ja vauhdikkaat tanssit, jotka sopivat mukautettuna myös lapsille. (Nikander, Sievänen, Kannus & Heinonen 2009.)

Hyvä lihaskunto on kouluikäisillä tärkeää lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi. Lihaskunnan harjoittaminen tulisi aloittaa jo ennen murrosikää: suoritustekniikkaa tulisi harjoitella kehon omaa painoa hyödyntäen tai kevyiden lisäpainojen avulla. Lihaskuntaa voi kehittää lihaskuntoliikkeillä, kuntopiirillä ja jumpalla. Myös nivelten liikkuvuuden ja liikelaaajuuden ylläpitämiseksi on tehtävä töitä. Nivelten liikkuvuutta voi kehittää venyttelemällä ja voimistelemalla. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 22.)

Hyvin suunnitellulla liikunnalla voidaan parantaa lapsen myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Tämän edellytyksenä on kuitenkin positiivisten kokemusten ja palautteen saaminen liikunnasta. Päinvastaisessa tilanteessa liikunnasta saattaa syntyä lapselle ikävä kokemus, mikä voi estää lasta innostumasta mistään leikistä tai pelistä. Joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen opettavat lapsille vuorovaikutustaitoja sekä toisten huomioon ottamista. Yhdessä liikkuminen tukee myös lapsen sosiaalista kehitystä. Lisäksi joukkuepelissä lapsi oppii noudattamaan sääntöjä sekä reilun pelin ja myötätunnon merkityksen. (Fogelholm 2011, 84.)

Tutkimusten mukaan lapsena harrastettu liikunta parantaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisena. Lapsena harrastetulla liikunnalla on merkitys aikuisiän liikunnalle todennäköisesti psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta. Psykologisia tekijöitä ovat liikuntamyönteisyys ja positiiviset kokemukset liikunnasta. Sosiaalisia tekijöitä ovat liikuntaa harrastavat ystävät. Lapsuudessa hankitut hyvät liikunnalliset valmiudet, hyvä kunto ja painonhallinta helpottavat liikunnan harrastamista myös aikuisiällä, jolloin liikunta-harrastuksen jatkaminen on todennäköisempää. (Fogelholm 2011, 84.) Laseri -tutkimuksen mukaan aikuisiän fyysistä aktiivisuutta ennustivat parhaiten lapsuudessa urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin osallistuminen, liikunnan tehokkuus ja koululiikunnan hyvä arvosana. (Telama & Yang 2005.)

2.4 7–8-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Motorinen kehitys on läpi elämän kestävä jatkuva prosessi, jonka seurauksena lapsen kyky liikkua itsenäisesti paranee ja monipuolistuu. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat yksilön geeniperimä, fyysinen kasvu ja kehitys sekä erityisesti ympäristön tarjoamat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset virikkeet. Persoonallisuus ja oma motivaatio harjoitella motorisia taitoja vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja yksilö lopulta hallitsee. On hyvin yksilöllistä, kuinka nopeasti motorinen kehitys tapahtuu. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 61–62; Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 136.)

Lapsi harjoittaa luonnostaan motoriikkaansa oma-aloitteisesti jo pienestä pitäen. On kuitenkin muistettava, että motoriikan kehitys edellyttää aina liikkeisiin tarvittavien osaluueiden kypsymistä. Lapsen tulee antaa kehittyä rauhassa ja saavuttaa vaadittava kypsyystaso, jotta uuden motorisen taidon oppiminen mahdollistuu. (Vilén ym. 2006, 136.)

Motoriset taidot voidaan jaotella perustaitoihin sekä erityistaitoihin. Suurimman osan motorisista perustaidoista lapsi oppii jo ennen kouluikää. Tasapainotaitojen oppiminen on edellytys kaikelle muulle lapsen motoriselle oppimiselle. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Näitä taitoja tarvitaan läpi elämän, jotta selviydymme itsenäisesti arkielämän tilanteista. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 62.)

Jotta motoriset perustaidot kehittyisivät niiden edistyneimmälle tasolle, vaaditaan runsaasti harjoittelua, rohkaisua, neuvomista ja uuden oppimista tukevaa oppimisympäristöä. Motoristen perustaitojen kehittynein vaihe saattaa jäädä saavuttamatta, koska nämä tekijät vaihtelevat runsaasti yksilöittäin. Heittäminen, kiinniottaminen ja lyöminen jäävät tyypillisimmin vaillinaisiksi taidoiksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 62.)

Yleensä ensimmäisinä kouluvuosinaan lapsi on motorisesti taitava ja aktiivinen, vaikka saattaakin kärsiä tilapäisestä kömpelyydestä. Kouluikäinen pystyy oppimaan jo vaativiakin motorisia erityistaitoja. Kehonhallinnan parantuessa ja lihasvoiman lisääntyessä yhä vaativammat liikuntasuoritukset ovat mahdollisia. Jos lapsi on oppinut perusliikkeet jo aikai-

semmin, tapahtuu oppiminen nyt helpommin. Tämän ikäinen lapsi voi aloittaa lähes minkä tahansa lajin harrastamisen. Lapsi osaa jo ajaa pyörällä, kiipeillä, juosta, hyppiä, hiihtää ja luistella. Liikkujana lapsi saattaa olla jopa huimapäinen ja uhkarohkea, koska ajatus siitä, että hän saattaa loukata itsensä, tuntuu vielä vieraalta. Tyttöjen ja poikien väliset erot voimassa ja nopeudessa eivät vielä tässä iässä suuresti eroa toisistaan. (Autio & Kaski 2005, 28–30; Liikunnallinen kehitys 2011; Suomu ym. 2005, 40.)

Ensimmäisten kouluvuosien aikana lapsen sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistoiminta eli hienomotoriset taidot kehittyvät. Niiden ansioista lapsi oppii paremmin piirtämään, kirjoittamaan ja askartelemaan. Osalle hienomotoristen taitojen opettelu on erityisen hankalaa, esimerkiksi kynäotteen oppiminen ja kengän nauhojen solmiminen voivat olla osalle vaikeita. (Liikunnallinen kehitys 2011.)

2.5 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–12-vuotiaille

Vuonna 2008 on julkaistu fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Tässä osiossa käsittelemme tätä suositusta 7–12-vuotiaiden kouluikäisten osalta, koska opinnäytetyömme kohderyhmä kuuluu tähän ikäluokkaan.

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus antaa ohjeita lasten liikunnan määrästä, laadusta ja toteuttamistavoista. Lisäksi siinä otetaan kantaa lasten liikkumattomuuteen, etenkin paikalla olon määrään. Suositus pohjautuu asiantuntijoiden mielipiteeseen sekä tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 17.)

7–12-vuotias lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä ja viikon jokaisena päivänä. Liikunnan väliin jättäminen joinakin päivinä ei kuitenkaan ole haitallista. Pidempään jatkuvia liikkumattomuuden jaksoja tulisi välttää. Lapsella tarvittava liikunnan määrä kerääntyy pitkin päivää useista erimittaisista, suhteellisen lyhyistä suorituksista ja liikunnan tulee olla monipuolista ja fyysiseltä kuormittavuudeltaan vaihtelevaa kohtalaisen ja raskaan välillä. Lasten liikkumista ei yleensä ole tarpeen rajoittaa, sillä terve lapsi pitää luonnostaan taukoa kuormituksen tullessa liian raskaaksi. Jos liikunta on liian yksipuolista tai yhtäjaksoisesti rasittavaa, siitä saattaa tulla terveystriki lapselle. On myös huomioitava

riittävä palautumisaika ja lepo. (Fogelholm 2011, 85; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 18–19.)

Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kerääntyy päivän aikana tehdyistä lyhytkestoisista suorituksista eri kuormittavuustasoilla. Päivittäisen liikunnan tulee sisältää sekä reipasta liikuntaa, jonka aikana syke nousee ja lapsi hengästyy ainakin jonkin verran että tehokasta, rasittavampaa liikuntaa, jonka aikana lapsi on selvästi hengästynyt ja syke on merkittävästi koholla. Reipasta liikuntaa kohtalaisella teholla ovat monet pihaleikit, arkiaskareet sekä koulumatkojen kulkeminen fyysisesti aktiivisella tavalla. Tehokasta liikuntaa ovat vauhdikkaat leikit ja pallopelit sekä kovavauhtinen hiihto ja juoksu. Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli kymmenen minuutin pituisista reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista. Tehokkaan liikunnan jaksot ovat erittäin lyhyitä, muutamasta sekunnista muutama minuuttiin kestäviä, sillä pitkäkestoisempia raskaita liikuntajaksoja ei lapselta voi vaatia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 19–20.)

Fyysinen aktiivisuus kouluikäisellä voi päivän mittaan kerääntyä koulumatkojen liikunnasta, välituntiliikunnasta, koulun liikuntatunneista, ohjatusta liikunnasta kerhoissa ja liikunta-seuroissa sekä vapaa-ajan liikunnasta kaverien ja perheen kanssa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 27.)

Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä ovat lapsille erittäin tärkeä liikunnan lähde. Lapsia tulisikin kannustaa liikkumaan koulumatkat omatoimisesti aina kun se on mahdollista. Vanhempien on hyvä käydä lapsen kanssa yhdessä läpi turvallinen koulumatka. (Hakkarainen 2009, 56; Koulumatkaliikunta 2011.) Välituntiliikunta on keskeinen osa koululaisen päivittäistä liikuntaa. Niiden avulla voi liikuntaa kerääntyä päivässä jopa 40 minuuttia. Liikunta välitunnilla virkistää ja antaa tarmoa oppitunneille. Lapsia tulee kannustaa reippaisiin leikkeihin ja peleihin välituntien aikana. (Koulu- ja välituntiliikunta 2011.) Koulun liikuntatunneilla on erityinen tehtävä kasvattaa lasta liikuntaan ja liikunnan avulla, mutta ne eivät yksistään riitä kouluikäisen liikunnaksi. Niillä voidaan vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata lasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnan opetus tarjoaa lapselle taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnalli-

nen elämäntapa. Keskimäärin peruskouluissa on kaksi 45 minuutin pituista liikuntatuntia viikossa. (Hakkarainen 2009, 55.)

Ohjatun liikunnan tulisi olla sellaista, josta lapsi itse on innostunut. Liiallista kilpailuhenkisyttä liikuntaharrastuksessa olisi hyvä välttää liian varhaisessa vaiheessa. Liikuntaharrastuksessa olisi hyvä huomioida, että lapselle jää vapaa-aikana aikaa myös vapaaseen oleiluun ja että harrastus sopii luontevasti perheen päivärytmiin. (Lapsen liikuntaharrastus 2011.) Vapaa-ajalla lapsen liikunta voi koostua ulkoilusta ja vauhdikkaista leikeistä kotipihalla tai lähiympäristössä tai esimerkiksi liikkumalla kavereille tai harrastuksiin. Lapsen arkinen vapaa-ajan liikunta muodostaa parhaimmillaan merkittävän osan fyysisen aktiivisuuden suosituksen edellyttämästä liikuntamäärästä tai kattaa liikuntamäärän jopa kokonaan. (Lapsen arkinen liikunta 2011.) Taulukossa 1 on esimerkki lapsen päivästä, johon sisältyy riittävästi fyysistä aktiivisuutta.

Kouluikäiselle pitkät yhtämittaiset istumisjaksot koulupäivän aikana ja vapaa-aikana eivät ole hyväksi ja niitä tulisi välttää, sillä liiallinen istuminen heikentää koululaisen terveyttä. Tähän on perusteena se, että lasten liiallinen ajanvietto viihdemedian ääressä johtaa todennäköisesti siihen, että liikuntasuositukset eivät toteudu. Myös liiallinen istuminen itsessään on ylipainon sekä tuki- ja liikuntaelinoireiden riskitekijä. Liiallisesta istumisesta on haittaa myös niille lapsille, joilla liikuntasuosituksen mukainen liikunnan määrä toteutuu. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 24; Tammelin, Karvinen & Laakso 2008.)

Suosituksen mukaan ruutuaikaa viihdemedian ääressä tulisi viettää korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Nykyään on saatavilla fyysistä aktiivisuutta vaativia tietokonepelejä, jotka tarjoavat pelaamisen ohella mahdollisuuden liikkua samalla. Näitä pelejä tulisi suosia, koska ne ovat terveyden kannalta hyödyllisempiä kuin istumista vaativat pelit. Toisaalta liikkumattomuus ja lepääminen sopivassa määrin ovat tarpeellisia päivittäin. Tänä aikana tapahtuu hyödyllisiä ja positiivisia asioita, kuten opiskelua, oppimista, lukemista, kirjoittamista, ajattelua ja ajanviettoa perheen ja ystävien kanssa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 24.)

TAULUKKO 1. Esimerkki 7–12-vuotiaan lapsen riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta
(Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 27.)

Sari 8 vuotta:		
Kello:	Mitä tapahtuu?	Fyysinen aktiivisuus:
7:00	Aamupala	
7:40	Kävelen kouluun reippaasti	10 minuuttia
8:00	Ensimmäinen oppitunti	
8:45	Välitunti: Hyppynaruhyppelyä kavereiden kanssa	10 minuuttia
9:00	Toinen oppitunti	
9:45	Välitunti: Hyppynaruhyppelyt jatkuvat	10 minuuttia
10:00	Kolmas oppitunti	
10:40	Kouluruokailu	
11:00	Välitunti: Hippaleikki	10 minuuttia
11:15	Neljäs oppitunti	
12:00	Kävelen kotiin reippaasti	10 minuuttia
13:00	Kotitehtävien tekeminen	
14:00	Välipala	
15:00	Ulos leikkimään kavereiden kanssa: kiipeilyä, telineillä roikkumista, hyppimistä	60 minuuttia
17:00	Ruokailu	
18:00	Kävelylenkki vanhempien kanssa	40 minuuttia
19:00	Iltapala ja TV:n katselua	
21:00	Nukkumaan	
Liikuntaa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia		

2.6 Kouluikäisten lasten liikkumisen edistäminen

Tässä osiossa tuomme esille sellaisia tekijöitä, joiden avulla lasten liikkumista voidaan edistää. Käsittelemme lapsen omaehtoisen liikunnan merkitystä sekä vanhempien, lähiympäristön, koulun ja kouluterveydenhuollon roolia lasten liikkumisen edistämässä. Lopuksi tuomme esille Fogelholmin (2005) esittämiä keinoja lasten liikkumisen edistämiseksi.

Kouluikäiselle lapselle tulisi antaa mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja ja liikkua liikkumisen ilosta. Lasten liikunnan tulee olla hauskaa, leikkimielistä ja tuottaa lapselle iloa ja elämyksiä. Parhaiten tämä toteutuu, kun liikunta toteutetaan lasten näkökulmasta, heidän ehdoillaan. Liikunnan ja harrastusten pohjalla tulisi aina olla lapsen oma halu, innostus ja mielenkiinto. Liikuntaan liittyvää harrastustoimintaa ei pidetä välttämättömänä, vaan lapselle riittää mainiosti omaehtoinen liikunta arkitilanteissa. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on tärkeää, että hän oppii käyttämään kehoaan monipuolisesti liikunnassa. (Autio & Kaski 2005, 30; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 21; Suomu ym. 2005, 40.)

Lapsella tulee olla mahdollisuus valita, mitä liikuntaa harrastaa ja kenen kanssa sekä halu-aako liikkua kilpatasolla vai ajan kuluksi. Lisäksi vanhempien rohkaisu ja kannustus, käytännön tuki ja yhdessä tekeminen edistävät liikunnan harrastamista. (Nupponen 2006.) Vanhempien liikunnallisuus ei täysin ennusta lasten liikunnan harrastamista. Sen sijaan vanhempien fyysinen passiivisuus ennustaa lasten fyysistä passiivisuutta. Lasten liikunnan harrastamisen edistämiseksi, fyysisesti passiivisten vanhempien tulisi kiinnittää huomiota omaan elämäntyyliinsä. (Fogelholm, Nuutinen, Pasanen, Myöhänen & Säätelä 1999.) Koulun aloittamisen jälkeen vanhempien merkitys alkaa vähitellen muuttua ja vähentyä kaverien merkityksen lisääntyessä. Kuitenkin kilpaurheilua harrastaville nuorille vanhempien tuki ja kannustus ovat merkittäviä. (Telama ym. 2001.)

Kouluiässä lähiympäristöllä on merkitystä lasten liikkumiseen. On tärkeää, että liikkumaan pääsy on vaivatonta, esimerkiksi vanhemmilla on mahdollisuus kuljettaa lasta harrastuksiin tai asuinympäristö tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikkumiseen. Liikuntapalvelujen ja -paikkojen saavutettavuus ja esteettömyys ovat tärkeitä tekijöitä liikuntaharrastuksen mahdollistamiseksi. Taajama-alueilla on usein paremmat mahdollisuudet päästä liikuntapaikoille ja järjestettyihin tilaisuuksiin kuin haja-asutusalueilla. Toisaalta taas lähellä oleva

rakentamaton ympäristö tarjoaa lapsille hyvät puitteet liikkua. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 49; Nupponen 2006; Telama ym. 2001.)

Koulu on keskeisessä roolissa lasten liikunnan edistämässä, koska se saavuttaa kaikki lapset huolimatta heidän perhetaustastaan, terveydestään, liikunta-aktiivisuudestaan ja motivaatiostaan. (Tammelin 2008.) Koko kouluyhteisön tulee huolehtia siitä, että koululaisilla on yhteisössä hyvät olosuhteet terveellisen elämäntavan toteuttamiseen. Kouluyhteisön tulisi esimerkiksi kannustaa oppilaita liikkumaan koulupäivän aikana. Liikkumisen tulisi olla luonnollinen osa eri oppiaineita, välitunteja, koulumatkoja ja koulun kerhoja. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004, 30.)

Kouluterveydenhoitajalla tulee olla riittävä tietämys liikunnan terveysvaikutuksista ja niiden merkityksestä sekä siitä, millaisia mahdollisuuksia lapsilla on liikkua koulupäivän aikana. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004, 33.) Kouluterveydenhoitajan ja koululääkärin tehtävänä on kartoittaa ja kirjata ylös koululaisen liikkumisen määrää ja laatua. Näin voidaan seurata lasten liikkumista verrattuna liikuntasuosituksiin. Jos lapsi liikkuu terveyden kannalta liian vähän tai yksipuolisesti, tulisi lapsen ja vanhempien kanssa keskustella liikuntatottumuksista tarkemmin ja motivoida liikunnan lisäämiseen. Tämän lisäksi myös liikunnan ja ravitsemuksen suhdetta on tärkeää arvioida. Liikunnan tärkeys ja välttämättömyys tuodaan esille tiedottamisella, kannustamisella ja seurannalla. Terveystieteiden rooli on keskeinen lasten liikuntatietoisuuden lisäämisessä. Yhteistyö kouluterveydenhuollon, opettajien ja vanhempien välillä lasten liikuntakasvatuksessa tulee olla aktiivista ja jatkuvaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 40; Mäkinen ym. 2011, 156; Snethen & Broome 2007.)

Fogelholmin mukaan lasten liikuntaa voitaisiin edistää liikuntatuntien määrää lisäämällä ja muuttamalla niiden sisältöä monipuolisemmaksi ja houkuttelevammaksi erityisesti vähän liikkuville lapsille. Välitunteja ja muita tunteja voitaisiin hyödyntää fyysisen aktiivisuuden edistäjinä. Lisäksi liikuntaa voitaisiin lisätä koulujen iltapäivätoimintaan ja koulupihoja kehittää lähiliikuntapaikoiksi. Kuntasuunnittelussa olisi otettava huomioon lasten liikkuminen ja sen turvallisuus kevyenliikenteen väylien suunnittelussa, autojen nopeusrajoituksista päätettäessä, katujen ylityspaikoissa sekä lähimetsien säilyttämisessä. Urheiluseurojen toimintaa voisi kehittää siten, että liikunnan harrastaminen jatkuisi murrosiässäkin ja että harrastuksenomaista liikuntaa lisättäisiin. (Fogelholm 2005.)

2.7 Lasten liikunnan suunnittelu ja ohjaaminen

Tässä osiossa paneudumme ensimmäiseksi lasten liikunnan suunniteluun ja tämän jälkeen lasten liikunnan ohjaamiseen. Suunnittelussa nostamme esille ennakkovalmisteluiden tärkeyden. Sisällön suunnittelussa kiinnitämme huomiota erityisesti 1–2-luokkalaisten lasten liikuntaan. Lopuksi käsittelemme liikuntatuokion rakennetta. Lasten liikunnan ohjaamisessa tuomme esille ohjaajan roolin.

Lapsiryhmän ohjaamiseen on tärkeää valmistautua ennakkoon. Ilman hyvää valmistautumista tilanne saattaa päätyä kaaokseen. Liikuntatuokion sisältö ja aihe tulee suunnitella huolella ennalta. Tärkeää on myös tarkastaa ennakkoon liikuntatuokiassa tarvittavien välineiden ja tilojen saatavuus. Ohjelmaa suunnitellessa tulee huomioida fyysiseen turvallisuuteen liittyvät asiat. Liikuntatuokio on hyvä suunnitella siten, että odottamista ja jonottamista tulee mahdollisimman vähän. Ohjaajalla on hyvä olla valmiina varasuunnitelmia, jos kaikki ei suju alkuperäisen suunnitelman mukaan. Ohjaajalta vaaditaan luovuutta toimia muuttuvissa tilanteissa. (Autio & Kaski 2005, 63, 66; Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu 2010.)

Lasten liikunnan sisällön suunnittelussa on erityisen tärkeää huomioida monipuolisuus. Motorisia perustaitoja tulee harjoitella paljon erilaisissa ympäristöissä. Tällöin lapselle luodaan mahdollisuus oppia eri lajien perustaitoja. Suunnittelussa tulee huolehtia myös siitä, että liikunta kehittää monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia, kuten voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä kestävyyttä. 6–8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua ja leikkiä monipuolisesti sekä harjaannuttaa motorisia perustaitoja ja soveltaa niitä eri ympäristöihin. Liikunnan tulisi sisältää paljon juoksuleikkejä. Tärkeää tämän ikäisillä lapsilla on myös oppia toimimaan ryhmän jäsenenä. (Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu 2010.)

Liikuntatuokion rakenteen olisi hyvä koostua alkulämmittelystä, varsinaisesta harjoitusosuudesta sekä lopetuksesta. Ennen alkulämmittelyä liikuntatuokio aloitetaan juttelemalla lasten kanssa ja vaihtamalla kuulumisia. Lapsille on myös hyvä kertoa, mitä tänään on tarkoituksena tehdä. Liikuntatuokio on aina hyvä aloittaa samalla tavalla juttelemalla lasten kanssa turvallisen ilmapiirin luomiseksi. (Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu 2010.)

Alkulämmittelyn tarkoituksena on liikkua vauhdikkaasti siten, että lasten lihakset lämpiävät ja lapset ovat hengästyneitä. Varsinaisessa harjoitusosiossa kerrataan aikaisemmin opit-

tuja taitoja sekä harjoitellaan uusia tietoja ja taitoja. Liikuntatuokio on hyvä lopettaa osioon, jonka aikana jäähdytellään ja rauhoitutaan. Tämä voi olla esimerkiksi venyttelyä tai rentoutumista. Lopuksi vielä kerätään välineet yhdessä paikoilleen. (Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu 2010.)

Tärkein tekijä lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa on ohjaaja. (Autio 2001, 19.) Lasten liikunnanohjaajan tehtävänä on saada lapsi innostumaan liikunnasta siten, että lapsesta kasvaa innokas liikkuja. Ohjaajan tehtävä on tarjota lapselle sellaisia tietoja ja taitoja, joiden pohjalta syntyy liikunnallinen elämäntapa. Tavoitteena on, että lapsesta kasvaa aikuinen, jonka elämään liikunta kuuluu luonnollisena osana. Lasten liikuntatuokion tulisi tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä, kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia hänen ikätasoaan vastaavaksi sekä herättää lapsen mielenkiinto liikunnan harrastamiseen. (Autio & Kaski 2005, 56–57.)

Lapsiryhmän ohjaajalta vaaditaan aitoutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä. Jokaisella ohjaajalla on oma persoonallinen tapa toimia vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Taitava ohjaaja välittää lapsista. Tällöin lapset tuntevat vuorovaikutustilanteissa olevansa tärkeitä ja pidettyjä. (Autio & Kaski 2005, 64.) Vuorovaikutus on ohjaustapahtumassa aina läsnä. Liikunnan aikana olisi hyvä järjestää lapselle tilanteita, jossa hänellä on mahdollisuus ilmaista itseään sekä sanallisesti että liikunnan kautta. Tämä vahvistaa lapsen itsetuntemusta. Liikunnassa lapselle tulee vastaan tilanteita, joissa toisen lapsen huomioon ottaminen, auttaminen, sääntöihin sopeutuminen sekä johtajana ja johdettavana oleminen ovat olennainen osa kokonaisuutta. (Autio & Kaski 2005, 77.)

Jokainen lapsi on erilainen yksilö ja jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan. Tämän vuoksi kaikkia lapsia ei voida käsitellä samalla tavalla. On tärkeää luoda liikunnasta tapahtuma, johon jokainen lapsi voi osallistua omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta tulee kohdella ainutlaatuisena yksilönä ja ottaa huomioon jokaisen senhetkinen kehitystaso. (Autio & Kaski 2005, 65; Miettinen 2009, 77.) Liikunnanohjaajan on tärkeää kannustaa jokaista lasta ja antaa myönteistä palautetta. Kannustamalla ohjaaja voi vaikuttaa positiivisesti lapsen mielenkiintoon liikuntaharrastusta kohtaan. Kannustamiseen kuuluu myös se, että ohjaaja osaa motivoida lasta harjoittelemaan, vaikka oppiminen vaatisi enemmän aikaa kuin muilla lapsilla. (Kaski & Autio 2005, 65.)

Ohjaajan tulee myös osata ottaa palautetta vastaan. Hyvä ohjaaja osaa rakentaa ilmapiirin, jossa lapset uskaltavat kertoa, mitä he toivoisivat ohjaajan tekävän ja millaisista ohjaukseen liittyvistä asioista he eivät pidä. Kehittyäkseen ohjaajan tulee nähdä myös puutteensa. (Autio & Kaski 2005, 83–84.) Ohjaajan tulee olla luotettava ja rehellinen. Lasten ja vanhempien tulee voida luottaa ohjaajan sanaan. Hyvä ohjaaja myös luottaa lasten kykyyn toimia. Tällä on vaikutusta siihen, että lapset alkavat myös itse luottaa itseensä, mikä näkyy oma-aloitteisuutena ja vaativampien taitojen oppimisena. Tämä kasvattaa myös lapsen itseluottamusta. Liikuntaryhmän tulee olla sellainen, että lapsi tulee sinne mielellään ja vanhempi uskaltaa jättää lapsen sinne turvallisin mielin. (Autio & Kaski 2005, 65.)

2.8 Terveystenhoitaja ryhmän ohjaajana

Tässä osiossa käsittelemme ryhmäohjausta, joka on keskeinen työmenetelmä terveydenhoitajan työssä. Aluksi määrittelemme, mitä ryhmäohjaus on. Tämän jälkeen käsittelemme ryhmäkoon merkitystä sekä ryhmän ohjauksen hyötyjä ohjaajan ja ryhmäläisen näkökulmasta. Lopuksi vielä perehdymme ryhmäprosesseihin sekä kerromme tutkimuksesta, jossa tutkittiin terveydenhoitajien tuen tarvetta ryhmien ohjaamiseen.

Ryhmien ohjaaminen on osa terveydenhoitajan työtä. Terveystenhoitaja voi työssään toimia erilaisten ryhmien ohjaajana neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, työpaikoilla ja terveyskeskuksissa. Ryhmäohjaus on jatkuvasti yleistymässä oleva työmenetelmä. (Honkanen & Mellin 2008, 258.)

Ryhmäohjauksen käsite on yleisnimike erilaiselle ryhmässä tapahtuvalle toiminnalle. Tavallisesti ryhmäohjaus tarkoittaa pitkäaikaista ohjausta, jolla on tietyt tavoitteet ja se on suunnattu jollekin tietylle pienehkölle kohderyhmälle. Keskeistä ryhmän toiminnassa on tukeva antava ja hyväksyvä ilmapiiri. Turvallisen ympäristön ansiosta ryhmän jäsenet uskaltavat kokeilla uusia toimintamalleja ja asennoitumistapoja. (Honkanen & Mellin 2008, 258–259.)

Ryhmän koolla on vaikutusta sen toimivuuden kannalta. Ryhmän ihanteellinen koko riippuu sen perustehtävästä. Alle kolmen henkilön ryhmä on vuorovaikutuksen kannalta liian

pieni, kun taas yli yhdeksän henkilön ryhmässä vuorovaikutus vähenee. (Honkanen & Mellin 2008, 263.)

Ryhmäohjauksesta on hyötyä sekä ohjaajalle että osallistujalle. Se on tehokasta ja taloudellista, koska ohjausta annetaan usealle henkilölle yhtä aikaa, jolloin aikaa säästyy. Ohjaajalle ryhmäohjaus on yksilöohjausta vähemmän rasittavaa, koska ryhmä vähentää ohjaajakokisuutta ja ohjaajan rooliin kohdistuvia paineita. Ryhmä mahdollistaa ohjaajalle myös monipuolisen näkökulman, koska ryhmään osallistuvien tavat oppia, työskennellä ja suunnitella ovat yksilöllisiä. (Honkanen & Mellin 2008, 259.)

Ryhmän jäsenelle asiantuntevasti ohjattu ryhmä luo mahdollisuuden vuorovaikutukselliseen oppimiseen, sosiaaliseen tukeen ja kontaktien luomiseen. Ryhmässä toimiminen parantaa sosiaalisia taitoja. Se myös lisää osallistujan tietoisuutta siitä, millaisena muut hänet näkevät. Ryhmässä toimiminen mahdollistaa yksilön asenteiden ja käyttäytymisen muuttumisen, koska se tarjoaa erilaisten ajattelu- ja toimintavaihtoehtojen valikoiman. (Honkanen & Mellin 2008, 259–260.)

Ryhmäohjaamisessa lähtökohtana on, että ohjaaja on sitoutunut työhönsä ja kokee sen tärkeänä osana työtään. Ryhmän ohjaajan vastuulla on ryhmän suunnittelu sekä ryhmän vuorovaikutuksen, kommunikaation ja työskentelyn ohjaaminen. Hyvällä ohjaajalla on kykyä toimia asianmukaisesti vastaan tulevissa tilanteissa ja reagoida nopeasti ja joustavasti muutoksiin. Hyvän ohjaajan taitoja ovat määrätietoisuus, ongelmanratkaisutaidot, viestintätaidot, teoreettinen tieto, sovellettu tieto, kyky toimia organisaatiossa sekä itseluottamus. (Honkanen & Mellin 2008, 260.)

Ryhmän ohjaajan on hyvä tunnistaa erilaisia ryhmäprosesseja. (Honkanen & Mellin 2008, 260.) Ryhmäprosessit ovat ryhmän toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Ne osaltaan auttavat ryhmää toteuttamaan tehtävänsä. Erilaisia ryhmäprosesseja ovat kommunikaatio, työskentelysopimukset, päätöksenteko, ongelmien käsittely ja ristiriitojen ratkaiseminen. (Honkanen & Mellin 2008, 262.)

Ohjaajan tehtävänä on helpottaa kommunikaatiota niin, että työskentely ryhmäläisten välillä onnistuu. Keskeistä on rakentaa vuorovaikutussuhde, joka mahdollistaa kaikkien tasa-
puolisen osallistumisen ja kuulluksi tulemisen. Ryhmän aloittaessa toimintansa on hyvä

tehdä työskentelysopimuksia. Näillä voidaan turvata se, että ryhmäläiset kokevat kuuluvansa ryhmään ja tuntevat olonsa turvalliseksi. Päätöksenteko ilmenee ryhmässä niissä tavoissa, joilla ryhmä sopii yhteisistä asioista. Tärkeitä asioita käsiteltäessä on tavoitteena päästä yhteisymmärrykseen. Ongelmien käsittely on tärkeää tilanteissa, joissa esille nousee voimakkaita tunteita tai käyttäytymistä, jotka estävät ryhmää toimimasta tai oppimasta. Tällöin ohjaajan tulee nostaa ongelmia esiin, millä voidaan ehkäistä ristiriitojen voimistumista. (Honkanen & Mellin 2008, 262.)

Ryhmän ohjaaminen on vaativaa. Siinä kehittyminen edellyttää ohjaajalta tietojen ja taitojen soveltamista käytäntöön, ryhmien ohjaamista, oman toiminnan pohtimista sekä tietoista pyrkimystä kehittää itseään ohjaajana. Pelkkä teoreettinen koulutus ei tee valmista ohjaajaa, vaan siihen tarvitaan myös kokemusta. (Honkanen & Mellin 2008, 264.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin terveydenhoitajien tuen tarvetta ryhmien ohjaamiseen, terveydenhoitajat pitivät tärkeinä taitoina ryhmän motivoimista, kiinnostuksen herättämistä ja ylläpitoa, keskusteluun aktivoimista sekä tasapuolisuutta. Ohjauksesta vaikeaa tekivät erilaiset häiriötekijät, ryhmän kasassa pitäminen ja yllättävät tilanteet. Terveydenhoitajat kokivat, että ryhmän ohjaamisesta tekevät vaativan esiintymiseen ja valmistelutyöhön liittyvät asiat. Valmisteluissa vaikeiksi koettiin sisällön rakentaminen mielenkiintoiseksi ja ryhmälle sopivaksi, ajan puute sekä puutteellinen materiaali ja välineistö. Esiintymisessä koettiin haasteelliseksi eteneminen ohjaustilanteissa, liian suuret ryhmät, puutteelliset taidot hyödyntää erilaisia tekniikoita sekä rohkeus. Terveydenhoitajat toivoivat enemmän tukimateriaalia, kuten videoita, kalvoja ja kirjallisuutta keskusteluiden avaamiseksi. Työnjohdolta terveydenhoitajat toivoivat joustavampia työaikajärjestelyjä, kannustusta ja tukea, lisäkoulutusta sekä riittävästi aikaa valmistautua ryhmien ohjaamiseen. (Oommen, Rantanen, Kaunonen, Nieminen, Aho & Åsted-Kurki 2010.)

3 AIKAISEMMIN TEHDYT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT

LAPS SUOMEN -tutkimus on Suomessa tehty valtakunnallinen 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvitys, joka käsittelee poikien ja tyttöjen liikunnan määrää ja laatua sekä liikunnan vaihtelua alueellisesti, asuinpaikkakohtaisesti ja eri vuodenaikoina. Tutkimuksessa oli mukana 5553 lasta. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 5.)

Tutkimuksen mukaan 3–8-vuotiaat lapset käyttivät eniten aikaansa ulkoleikkeihin. Seuraavaksi yleisimpiä toimintoja olivat sisäleikit, lukeminen, kävely sekä television ja videoiden katselu. Ulkoleikkien ja kävelyn lisäksi lasten fyysisesti aktiivista toimintaa olivat yleisimmin juokseminen, hiihto, voimistelu ja musiikkiliikunta. Kuitenkin 7–8-vuotiailla yleisin toiminto kotona oli television ja videoiden katselu. (Nupponen ym. 2010, 154.)

Tutkimuksen mukaan 7–8-vuotiaat lapset liikkuvat arkisin 2 t 17 min ja viikonloppuisin 2 t 19 min päivässä. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt sekä arkena että viikonloppuna. Koulumatkaliikunnan määrä vaihteli vuodenaikojen mukaan. Kävellessä tai pyörällä kouluun kuljettiin eniten syksyllä ja keväällä. Lapsista 17 % kulki kouluun fyysisesti passiivisella tavalla koko vuoden ajan. Vuodenaikavaihtelu lasten liikuntamäärässä oli suurta. Keväällä ja kesällä liikuttiin enemmän kuin syksyllä ja talvella. Erityisesti vuodenaikojen vaihtelu näkyi liikunnan määrässä viikonloppuisin. Viikonloppuun liikuntaa oli eniten keväisin. (Nupponen ym. 2010, 155–157.)

Tutkimuksessa vertailtiin Jyväskylän, Hämeenlinnan, Turun, Vaasan, Oulun, Rovaniemen ja Joensuun/Savonlinnan seuduilla asuvien lasten liikunnan määriä. Jyväskylän seudulla 7–8-vuotiaat olivat muiden seutujen lapsiin verrattuna aktiivisempia. Koulumatkaliikuntaa kertyi enemmän taajamassa asuville kuin haja-asutusalueella asuville. Kuitenkin haja-asutusalueella asuvat 7–8-vuotiaat ulkoilivat taajamassa asuvia enemmän. (Nupponen ym. 2010, 158–159.)

Sääkslahti tutki väitöskirjassaan 3–7-vuotiaiden lasten liikunnan määrää. Tutkimuksen mukaan lasten liikunnan määrä kertyi leikkiessä. Sukupuolten väliset erot eivät olleet merkittäviä tässä ikäryhmässä. Vauhdikkaita hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia

leikkejä tytöillä kertyi keskimäärin 1.3–1.8 tuntia päivässä ja pojilla 1.6–1.9 tuntia päivässä. Yksilölliset erot lasten välillä olivat kuitenkin suuria. (Sääkslahti 2005, 68, 90.)

LATE -tutkimuksessa selvitettiin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää. Ensimmäisen luokan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrää selvitettiin kysymällä huoltajilta, kuinka monta tuntia päivässä lapsi ulkoilee, leikkii ulkona tai harrastaa liikuntaa arkipäivisin ja viikonloppuisin. Tutkimuksen tulosten mukaan 10 % ensimmäisen luokan oppilaista liikkui arkisin alle kaksi tuntia päivässä. Viikonloppuisin ensimmäisen luokan oppilaat liikkuvat hieman runsaammin, sillä ainoastaan 5 % oppilaista liikkui tuolloin alle kaksi tuntia päivässä. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Koskinen, Laatikainen, Leinonen, Mäki, Sippola, Vartiainen & Virtanen 2010, 104.)

Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski ja Heinonen selvittivät tutkimuksessaan turkulaisten 7–65-vuotiaiden liikunnan määrää ja muotoa 2000-luvun alussa. Tutkimuksen mukaan vajaa 15 % 7–15-vuotiaista oli fyysisesti passiivisia. 20 % lapsista harrasti liikuntaa kilpailumielessä ja 70 % ilmoitti olevansa jonkin liikuntaseuran jäsen. Poikien liikunta oli raskaampaa kuin tyttöjen ja pojat myös harrastivat liikuntaa kilpailumielessä tyttöjä useammin. 40 % lapsista harrasti kuntoliikuntaa vähintään 2 tuntia viikossa. Vajaa 30 % harrasti kevyttä liikuntaa 2–4 tuntia viikossa. Raskasta liikuntaa harrasti tytöistä 50 % ja pojista 65 %. Raskasta liikuntaa harrasti vähintään viisi kertaa viikossa alle 10 % lapsista. Neljäsosa lapsista harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja viidennes lapsista ja nuorista liikkui tehokkaasti 1-2 kertaa viikossa. 80 % liikunnan harrastajista liikkui vähintään 30 minuuttia kerrallaan ja reilu 60 % liikkui vähintään 40 minuuttia kerrallaan. Kolme neljäsosaa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista käveli tai pyöräili koulumatkat. (Halme & Laine 2005, 45.)

Halme ja Laine ovat koonneet katsauksen, jonka tarkoituksena oli selvittää, millaista tutkimustietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä on kerätty. Katsauksessa esille nousi joitakin tyypillisiä piirteitä lasten liikuntakäyttäytymisessä. Lasten liikuntakertojen useus lisääntyy 3–8-vuotiaana ja iän myötä liikunnallinen passiivisuus lisääntyy. Pojat käyttävät liikuntaan tyttöjä enemmän aikaa ja poikien harrastama liikunta on raskaampaa. 2000-luvulla ohjattuun liikuntaan osallistuminen on yleistynyt. Yleisimmät liikuntalajit ovat pyöräily, uinti, luistelu sekä juoksu. Pojat suosivat pallopelejä ja tytöt puolestaan enemmän perusliikuntaa. (Halme & Laine 2005, 3–4.)

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa on järjestetty opinnäytetyönä matalan kynnyksen liikuntakerho vuonna 2007. Liikuntakerho oli suunnattu niille 9–11-vuotiaille lapsille, jotka eivät harrastaneet liikuntaa ennestään. Liikuntakerhon tavoitteena oli tehdä kerhoon ja liikuntaa osallistuminen mahdollisimman helpoksi, saada lapset innostumaan liikunnasta ja muodostaa lapsille monipuolinen kuva liikunnan mahdollisuuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lasten fyysistä aktiivisuutta ennen liikuntakerhoon osallistumista sekä kerhotoiminnan lopussa. (Hanhikoski & Mäkinen 2007.)

Opinnäytetyön tulosten mukaan lasten fyysisessä aktiivisuudessa tapahtui muutoksia. Suurimpana muutoksena oli viikoittaisen liikuntamäärän kasvu. Kerhon myötä osa aikaisemmin liikuntaa harrastamattomista lapsista löysi itselleen liikunnallisen harrastuksen. Kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyi suurimmalla osalla lapsista ja useimmat lapsista uskoivat jatkavansa liikunnan harrastamista kerhon loputtua. (Hanhikoski & Mäkinen 2007.)

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa terveydenhoitajaopinnoissa on järjestetty kehittämistehtävänä liikuntailtapäiväkerhoa Hollihaan alakoulun 3.–4.-luokkalaisille vuonna 2006. Liikuntailtapäiväkerhossa järjestettiin monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. Liikuntailtapäiväkerhon loputtua opinnäytetyön tekijät pyysivät lapsilta palautetta kerhosta. Palautteen mukaan lapset pitivät paljon liikuntailtapäiväkerhosta ja viihtyivät siellä hyvin. (Hulkko, Tiaskorpi & Tyynismaa 2006.)

4 PROJEKTIN KUVAUS JA TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on kannustaa ja rohkaista toimintaan osallistuvia lapsia kiinnostumaan liikunnasta ja harrastamaan liikuntaa monipuolisesti. Terveystieteiden työtä ajatellen tavoitteenamme on saada valmiuksia toimia lasten kanssa. Lisäksi tavoitteenamme on oppia suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan ryhmässä tapahtuvaa toimintaa sekä kehittää valmiuksiamme toimia ryhmän ohjaajana. Koska teemme yhteistyötä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa, tavoitteenamme on oppia yhteistyö- ja organisointitaitoja.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, liikkuvatko Hollihaan alakoulun 2.-luokkalaiset iltapäivätoimintaan osallistuvat lapset fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti. Tarkoituksenamme on myös selvittää, mitä mieltä kohderyhmä on iltapäivätoiminnan ohjatusta liikunnasta ja haluaisivatko he, että ohjattua liikuntaa olisi myös jatkossa. Opinnäytetyömme tarkoitus on lähtöisin toimeksiantajan toiveesta.

4.2 Liikuntatoiminta ja kohderyhmä

Opinnäytetyönämme järjestämme yhteistyössä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa liikuntatoimintaa Hollihaan alakoulun iltapäivätoimintaan osallistuville lapsille. Liikuntatoiminta on osa xon -liikuntaa. Xon -liikunnan tarkoituksena on aktivoida lapsia ja nuoria osallistumaan liikuntatoimintaan edellytyksensä mukaisesti. Ennen kaikkea liikunnan harrastamisen tulisi olla hauskaa. Kynnys osallistua xon -liikuntaan tulee olla matala, jotta tavoitettaisiin juuri ne lapset, jotka eivät ennestään harrasta liikuntaa terveyden kannalta riittävästi. Xon -liikunnan tavoitteena on löytää lapsille ja nuorille motivaatiota omaehtoiseen liikuntaan ja ottamaan liikunta osaksi arkipäivää. Kokkolan kaupungin liikuntapalvelut toteuttavat xon -liikuntaa yhteistyössä mm. yritysten, oppilaitosten ja yksityisten palveluntuottajien kanssa. (Xon -liikunta 2010.)

Liikuntatoiminnan kohderyhmänä ovat Hollihaan alakoulun iltapäivätoimintaan osallistuvat 1.–2.-luokkalaiset lapset. Kyselyn kohderyhmänä ovat liikuntatoimintaan osallistuvat 2.-luokkalaiset lapset. Kohderyhmän valitsimme yhdessä Kokkolan kaupungin iltapäivätoiminnan koordinaattori Carita Laitalan kanssa. Päädyimme valitsemaan kohderyhmäksi iltapäivätoimintaan osallistuvia lapsia, koska heille liikuntatoiminnan järjestäminen onnistuu parhaiten. Iltapäivätoimintaan osallistuu päivittäin paljon lapsia ja sieltä heidän on helppo osallistua järjestämäämme liikuntatoimintaan. Tällöin toiminnassa on riittävästi osallistujia jokaisella kerralla, mikä on tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta. Kyselyn toteutamme 2.-luokkalaisille lapsille, koska he osaavat jo kirjoittaa.

Liikuntatoimintaan osallistuu yhdellä kerralla turvallisuussyistä enintään 15 lasta. Iltapäivätoiminnassa olevilla lapsilla on tapaturmavakuutus koulun puolesta. Olemme sopineet iltapäivätoiminnan ohjaajien kanssa, että he valitsevat kullakin kerralla toimintaan osallistuvat lapset. Toimintaan osallistuva lapsiryhmä vaihtelee viikoittain, jotta kaikki lapset pääsisivät osallistumaan liikuntatoimintaan vuorollaan. Etukäteen ei voida tietää, ketkä lapset kulloinkin osallistuvat iltapäivätoimintaan, joten lapsiryhmä vaihtelee tämänkin takia.

4.3 Projektin yhteistyötahot ja yhteyshenkilöt

Yhteistyötahomme on Kokkolan kaupungin liikuntapalvelut. Yhteyshenkilönämme Kokkolan kaupungilta toimii iltapäivätoiminnan koordinaattori Carita Laitala. Teemme yhteistyötä myös Hollihaan alakoulun iltapäivätoiminnan kanssa. Yhteyshenkilönämme on iltapäivätoiminnan vastaava ohjaaja Annukka Ylispangar. Lisäksi voimme tarvittaessa olla yhteydessä myös muihin iltapäivätoiminnan ohjaajiin. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksiköstä opinnäytetyömme ohjaavana opettajana toimii projektipäällikkö, THM, KTT Marja-Liisa Hiironen. Teemme yhteistyötä myös Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikön projektivastaava Olli Joensuun kanssa. Teemme kirjallisen sopimuksen liikuntatoiminnan toteuttamisesta iltapäivätoiminnan koordinaattori Carita Laitalan, Hollihaan alakoulun rehtori Jarmo Hämäläisen ja opinnäytetyömme ohjaaja Marja-Liisa Hiironen kanssa (LIITE 1).

4.4 Toimintaympäristö ja projektibudjetti

Liikuntatoimintaa varten käytettävissämme ovat Hollihaan alakoulun liikuntasali ja koulun pihalta löytyvät liikuntapaikat. Olemme sopineet yhteistyöhenkilöidemme kanssa, että saamme käyttää koululla olevia liikuntavälineitä. Kokkolan kaupungin liikuntapalvelut vastaavat liikuntatoimintaan ja kyselyyn liittyvistä kopiointikuluista. Muista opinnäytetyöhömme liittyvistä kopiointikuluista vastaamme itse. Lisäksi meille aiheutuu kustannuksia kartonkien, teippien, tuomaripillien ja päiväkirjojen hankkimisesta sekä kirjastopalvelujen käytöstä yhteensä noin 30 euroa.

4.5 Projektin eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset

Etiikan peruskysymyksiä ovat hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän pohtiminen. Tutkimuksessa etiikka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tutkimuksen eettisten periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on jokaisen tutkijan omalla vastuulla. Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytyksenä on, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkija käyttää tutkimuksessaan sellaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat yleisesti hyväksytyjä. (Hirsjärvi 2009, 23; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172; Vilka 2009, 30.)

Yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohdista on osallistujan itsemääräämisoikeus. Kaikessa tutkimustoiminnassa on turvattava osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177.) Alle 18-vuotiaan kohdalla tutkimukseen osallistumiseen tarvitaan huoltajan suostumus. Yleensä riittää, että huoltajaa informoidaan etukäteen tutkimuksesta, jolloin hän voi halutessaan kieltää lapsen osallistumisen tutkimukseen. Itsemääräämisoikeuteen pohjautuen tarvitaan lisäksi lapsen oma suostumus. Tästä huolimatta huoltaja voi omalla päätöksellään kieltää lapsen tutkimukseen osallistumisen. On kuitenkin epäselvää, minkä ikäiseltä lapselta suostumus voidaan pyytää ja kuinka se tulee tehdä. Lapsen on ymmärrettävä, mistä asiassa on kyse. (Nieminen 2010, 33.) Opinnäytetyössämme pyysimme luvan lasten tutkimukseen osallistumiselle heidän vanhemmiltaan. Toimitimme vanhemmille info-kirjeen (LIITE 2) ennen liikuntatoiminnan

alkua. Kirjeessä oli osio, jonka allekirjoittamalla vanhemmat antoivat luvan lasten tutkimuksen osallistumiselle. Allekirjoitetut lomakkeet vanhemmat toimittivat iltapäivätoiminnan ohjaajan kautta meille.

Tutkimustyössä keskeisesti huomioitava asia on anonymiteetti. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkittaville tulee taata mahdollisuus säilyä anonyyminä valmiissa tutkimuksessa. Tutkimustietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille. Tämä tulee huomioida myös aineiston säilyttämisessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179; Mäkinen 2006, 114.) Olemme suunnitelleet opinnäytetyössämme käytettävän kyselylomakkeen niin, että kyselyyn osallistuvien lasten henkilöllisyys ei käy siitä ilmi. Lisäksi olemme opinnäytetyösopimuksella sitoutuneet pitämään salassa liikuntatoiminnan aikana selville saamamme lasten henkilökohtaiset asiat.

Plagioinnilla voidaan tarkoittaa joko toisen henkilön suoraa lainaamista ilman lähdeviitettä tai omien aikaisempien tutkimustulosten raportoimista uutena tutkimuksena. On muistettava käyttää lähdemerkintöjä asiasisältöihin viitattaessa ja suoria lainauksia käytettäessä lainaus on sijoitettava sitaattimerkkien sisään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182.) Asianmukainen lähteisiin viittaaminen kertoo tutkijan lukeneisuudesta ja perehtyneisyydestä oman alansa tutkimuskenttään. Se kertoo myös kunnioituksesta alan muita tutkijoita kohtaan, joiden tutkimustuloksia työssä on lainattu. Viitteiden oikeanlainen käyttäminen lisää myös tutkimuksen lukijaystävällisyyttä. Se antaa lukijalle mahdollisuuden tarkistaa kirjoittajan väitteet ja löytää alkuperäiset lähteet. (Mäkinen 2006, 130.) Opinnäytetyössämme vältämme plagiointia. Olemme perehtyneet lähteiden oikeaan merkitsemistapaan Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyö- ja kirjoitusohjeiden mukaisesti.

Tutkimustulosten sepittäminen tarkoittaa sitä, että saadut tulokset ovat tekaistuja. Tällöin tutkijalla ei välttämättä ole aineistoa ollenkaan tai hän kaunistelee ja muuttaa tutkimustuloksia. On erittäin tärkeää, että tutkimusraportissa kuvataan tarkasti kaikki tutkimukseen liittyvät asiat. On muistettava myös, että mahdollisista tutkimuksen kielteisistä tuloksista ja tutkimuksen puutteista on raportoitava. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182.) Opinnäytetyössämme raportoimme rehellisesti ja totuudenmukaisesti saamistamme tutkimustuloksista ja opinnäytetyömme etenemisestä.

Tutkimuksen luotettavuuden perustana voidaan pitää tutkimuksessa käytettävän mittarin pätevyyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mittaako mittarina käytetty kyselylomake oikeaa tutkimusongelmaa ja että onko se riittävä kattamaan koko tutkimusongelman. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152; Vilkka 2009, 161.) Tutkimuksen pätevyyttä arvioidaan myös sillä, että onko tutkija kyennyt siirtämään tutkimuksessa käytetyn teorian ja ajatuskokonaisuuden kyselylomakkeeseen. (Vilkka 2009, 161.) Mittarin esitestaaminen on tärkeää ja se tarkoittaa, että sen luotettavuutta ja toimivuutta testataan pienemmällä vastaajajoukolla kuin varsinaisessa tutkimuksessa. Erityisen tärkeää esitestaaminen on silloin, kun käytetään uutta, kyseistä tutkimusta varten laadittua mittaria. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 154.)

Tutkimuksessamme mittarina toimivaan kyselylomakkeeseen olemme nostaneet tutkimuksen kannalta merkittäviä asioita teorian pohjalta. Ennen kyselyn toteuttamista testasimme kyselylomakkeen 2.-luokkalaisella iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella, joka ei kuitenkaan kuulunut tutkimuksemme kohderyhmään. Lisäksi kävimme kyselylomakkeen läpi ohjaavan opettajamme ja Kokkolan kaupungin yhteyshenkilön kanssa. Testauksessa ja keskusteluissa esille tulleiden kehittämisehdotusten pohjalta muokkasimme kyselylomakkeen lopulliseen muotoonsa.

Tutkimuksen tietoperustan tulee perustua alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen sekä muihin asianmukaisiin lähteisiin, esimerkiksi ammattikirjallisuuteen. (Vilkka 2009, 30.) Kirjallisuus tulee valita harkiten. Tällöin puhutan lähdekriitistä. Kriittisyyteen on pyrittävä lähteitä valitessa sekä niitä tulkitessa. Joihinkin seikkoihin on hyvä kiinnittää huomiota lähteen arvioimiseksi. Yksi tärkeä seikka on kirjoittajan tunnettuus ja arvostettuus. Jos jokin tietty kirjoittajanimi toistuu usein julkaisun tekijänä sekä lähdeviitteissä, on hänellä todennäköisesti alalla arvovaltaa. Tällöin voi etsiä lisää tietoa kyseisestä kirjoittajasta ja hänen julkaisuistaan. Toinen tärkeä seikka on lähteen ikä ja alkuperä. Tutkijan on pyrittävä löytämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Monilla aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti. Toisaalta tärkeää olisi käyttää alkuperäisiä lähteitä, koska tieto saattaa muuttua moninkertaisessa lainaus- ja tulkintaketjussa. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Opinnäytetyössämme olemme valinneet lähteitä kriittisesti. Olemme käyttäneet alan tunnettujen tutkijoiden julkaisuja. Olemme myös pyrkineet käyttämään alkuperäisiä lähteitä aina kun se on ollut mahdollista.

4.6 Projektissa käytetyt tutkimukselliset menetelmät

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan sitä, että opiskelijat tekevät opinnäytteenään jonkinlaisen fyysisen tuotoksen tai kehittävät jotakin toiminnallista osa-aluetta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen taidon, tiedon sekä sivistyksen kehittyminen. (Vilka 2006, 76.)

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 16.) Toiminnallisen opinnäytetyön raportista tulee selvittää, mitä, miksi ja miten on tehty, miten opinnäytetyöprojekti on edennyt sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista tulee käydä ilmi myös se, miten opiskelijat itse arvioivat tuotostaan ja oppimistaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 65–67.) Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu tuotos ei vielä sellaisenaan riitä opinnäytetyöksi. Opiskelijan tulee kyetä yhdistämään ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–42, 56–57.)

Olisi suositeltavaa, että toiminnalliselle opinnäytetyölle löytyy toimeksiantaja. Toimeksi annetulla opinnäytetyöllä voi osoittaa taitojaan laajemmin ja herättää työelämän kiinnostusta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 16.) Opinnäytetyössämme toimeksiantajana on Kokkolan kaupungin liikuntapalvelut.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on joidenkin ihmisten osallistuminen tapahtumaan, toimintaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla. Kohderyhmää valittaessa otetaan huomioon sosioekonominen asema, ikä, koulutus, ammattiasema, henkilöstötaso tai asema työyhteisössä, toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset. Täsmällinen kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, jotta toiminnan sisältö osataan suunnitella kohderyhmän edellytysten mukaisesti. Lisäksi määrittäminen toimii työn rajaajana niin, että opinnäytetyö pysyy suunnitellussa laajuudessa. Kohderyhmästä on hyötyä myös opinnäytetyön arvioinnissa. Heiltä voidaan pyytää palautetta toiminnan onnistumisesta. (Vilka & Airaksinen 2004, 38–40.)

Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin dokumentointi, joka voi olla sanallisessa tai kuvallisessa muodossa. Päiväkirja helpottaa muistamaan prosessin

aikana tapahtuneita ja toteutettuja asioita. Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi pohjautuu päiväkirjamerkintöihin, joten ei ole samantekevää mitä kirjataan ylös ja miten. Opinnäytetyöpäiväkirjan olisi hyvä sisältää kaikki ideoinnit ja aihealueeseen liittyvät pohdinnat, opinnäytetyössä hyödynnettävät lähteet sekä toimeksiantajan ja opinnäytetyöohjaajan kanssa käydyt keskustelut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–22.) Opinnäytetyöprojektin ajan olemme pitäneet opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon olemme kirjanneet toteutuneet liikuntatoimintakerrat sekä ohjaavan opettajan ja yhteyshenkilöiden kanssa käydyt keskustelut.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, vaikka tietoa kerätäänkin samalla tavoin kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41–42, 56–57.) Opinnäytetyössämme käytimme sekä kvantitatiivisista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa keskeisiä asioita ovat muuttujien mittaaminen, tilastollisten menetelmien käyttö ja muuttujien välisten yhteyksien tarkasteleminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 41.) Sen sijaan kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa korostuvat ihmisten kokemusten, tulkintojen, käsitysten ja motivaatioiden tutkiminen sekä ihmisten näkemysten kuvaus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49.) Olemme käyttäneet kyselylomakkeessa kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Päiväkirjamerkintämme ovat kvalitatiivisia.

Lasten fyysisen aktiivisuuden tutkiminen on haasteellista. Tutkimisen tekee haasteelliseksi lasten fyysisen aktiivisuuden luonne, joka on hyvin erilainen kuin aikuisten. Lasten fyysinen aktiivisuus on pyrähdyksittäistä, moniulotteista ja tempoltaan vaihtelevaa. Myös lasten kognitiivisten taitojen kehittymättömyys ja erilaisuus lukemisessa ja kirjoittamisessa tuovat oman haasteensa tutkimiseen. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010.)

Suomalaisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta tiedetään hyvin vähän. Kyselymenetelmällä pystytään selvittämään varsinainen liikunnan harrastus ja tehokas liikunta, mutta muusta fyysisestä aktiivisuudesta voidaan kyselymenetelmällä selvittää vain pieni osa. Kansanvälisissä tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen käytetään lähes rutiinisti objektiivisia menetelmiä, kuten kiihtyvyyssmittaria, sykemittaria ja askelmittaria. (Aittasalo ym. 2010; Tammelin ym. 2008.)

Kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi käyttäytymisestä ja toiminnasta sekä asenteista ja mielipiteistä. (Hirsjärvi ym. 2008, 192.) Kyselylomakkeen tulee olla selkeä. Tärkeää on, että kysymykset merkitsevät samaa kaikille vastaajille. Lyhyet kysymykset ovat helpompia ymmärtää kuin pitkät ja tietyllä kysymyksellä tulee kysyä vain yhtä asiaa. Myös kysymysten määrään ja järjestykseen tulee kiinnittää huomiota. Alkuun sijoitetaan vastaajaa koskevia kartoitustietoja, kuten sukupuoli ja ikä. Vastaajille helpoimmat kysymykset sijoitetaan myös alkuun. Kyselylomakkeessa kielen tulee olla sellaista, jonka vastaajat ymmärtävät. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia. (Hirsjärvi ym. 2008, 190, 197–198.)

Suunnittelemassamme kyselylomakkeessa (LIITE 3) olemme ottaneet huomioon sen, että se on suunnattu lapsille. Pyrimme tekemään kysymyksistä selkeitä ja riittävän lyhyitä, jotta lasten olisi helppo ymmärtää kysymykset. Kiinnitimme huomiota myös kyselylomakkeen ulkoasuun, jotta se olisi lapsille mielenkiintoinen ja helposti täytettävissä. Kyselylomakkeessa käytimme selkeää kirjaintyyppiä ja -kokoja. Kyselylomake sisälsi myös värejä ja kuvia. Kysymysten jälkeen jätimme lapsille riittävästi tilaa vastata. Suunnittelemamme kyselylomake sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Huomioimme, että kysyimme yhdellä kysymyksellä vain yhtä asiaa ja vastausvaihtoehdot eivät olleet toisensa poisulkevia.

Kyselylomakkeessa käytämme termiä iltapäiväkerho, koska se on lapsille tutumpi käsite kuin iltapäivätoiminta. Saimme tähän suostumuksen Carita Laitalalta. Muissa opinnäyte-työmme kirjallisissa dokumenteissa käytämme käsitettä iltapäivätoiminta. Iltapäivätoiminnan rahoittamiseksi kunta saa valtionosuutta sen mukaan, kuinka paljon tunteina iltapäivätoimintaa järjestetään. Iltapäivätoiminta on lapsille maksullista toimintaa, sen sijaan kerhotoimintaa oppilaille pitää tarjota ilmaiseksi. Kerhotoiminnan rahoitus on järjestetty eri kautta kuin iltapäivätoiminnan.

Kyselyn toteutimme 10.12.2010 Hollihaan alakoululla iltapäivätoiminnan tiloissa. Annoimme lapsille ohjeet kyselyyn vastaamiseen ja he saivat täyttää kyselylomakkeet meidän valvonnassamme. Tarvittaessa ohjasimme lapsia kyselyyn vastaamisessa tarkentamalla heille epäselviä kysymyksiä. Koska kolme lasta ei tuolloin ollut paikalla, sovimme iltapäivätoiminnan ohjaajan kanssa, että hän toteuttaa kyselyn heille muuna ajankohtana. Haimme nämä vastaukset myöhemmin iltapäivätoiminnan ohjaajalta.

Tutkimusaineistoa voidaan analysoida monella tavalla. Pääperiaatteena on, että valitaan sellainen analyysitapa, joka parhaiten vastaa ongelmaan tai tutkimustehtävään. (Hirsjärvi 2009, 224.) Opinnäytetyössämme analysoimme kyselomakkeen suljettujen kysymysten vastauksia kirjaamalla ylös, minkä vastausvaihtoehdon kukin lapsista oli valinnut ja lasimme yhteen samat vastausvaihtoehdot. Avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset jaotelimme ryhmiin, esimerkiksi liikunnalliset ja musiikilliset harrastukset. Totesimme nämä toimivimmiksi vaihtoehdoiksi, koska kyselyvastauksia oli melko pieni määrä.

4.7 Liikuntatoiminnan sisällön suunnittelu

Aloitimme liikuntatoiminnan suunnittelun elokuussa 2010 yhdessä Carita Laitalan kanssa. Sovimme alustavasti, että järjestämme liikuntatoimintaa syyslukukauden ajan, jolloin liikuntatoimintakertoja tulee yhteensä 11. Päätimme, että liikuntatoiminta toteutetaan tiistaisin klo 15–16. Sovimme, että liikuntatoiminnan tulee olla sisällöltään monipuolista sisältäen erilaisia lajikokeiluja. Lisäksi liikunnan tulee olla hauskaa ja kannustaa myös vähän liikkuvia lapsia osallistumaan. Suunnittelussa otamme huomioon myös lasten toiveet.

Aloimme kahdestaan suunnitella liikuntatoiminnan sisältöä Carita Laitalan kanssa sovittujen asioiden pohjalta. Suunnittelun lähtökohtana oli se, että otamme huomioon lasten iänmukaiset valmiudet liikkua. Päätimme, että kahdella peräkkäisellä liikuntatoimintakerralla olisi aina sama aihe, koska samat lapset eivät osallistu liikuntatoimintaan kahdella peräkkäisellä kerralla. Jokainen liikuntatoimintakerta sisälsi alkulämmittelyn, varsinaisen harjoitteluosion sekä lopuksi harjoituksesta palauttelevan osion. Jokaisella liikuntatoimintakerralla huomioimme myös taukojen tärkeyden, jolloin lapsilla oli mahdollisuus levähtää ja käydä juomassa. Suunnitteluun vaikutti myös se, että käytettävissämme olivat ainoastaan Hollihaan alakoulun liikuntasali, ulkoliikuntapaikat sekä välineet. Liikuntatoiminnan sisällön suunnittelussa käytimme apuna Nuori Suomi ry:n Suunnittelen liikuntaa -palvelua sekä liikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen liittyvää kirjallisuutta. Taulukoissa 2 ja 3 on esimerkit kahden liikuntatoimintakerran suunnitelmasta.

TAULUKKO 2. Liikuntatoimintakerta 26.10.2010 tempurata

(Autio 2001, 153 – 160; Suunnittelen liikuntaa 2010; Vauhtivarpaat 2003.)

Alkulämmittely:
Lapset juoksevat musiikin soidessa ympäri salia. Musiikin tauotessa, lasten on mentävä jollekin välineelle koskematta maahan. Musiikkina Vauhtivarpaat cd:ltä kappale 8.
Harjoitteluosio: Tempurata (1min/piste)
<ul style="list-style-type: none"> • Kiiwetään puolapuita vasten nostettua penkkiä pitkin puolapuille ja tullaan vie-reistä penkkiä pitkin alas. • Tasapainoilua nurin päin käännetyllä penkillä: Edetään penkin päästä päähän ta-sapainoilun lasten taitotason mukaan erilaisia tasapainoliikkeitä tehden; kyykky-käynti, vaaka, päkiöillä kävely, takaperin kävely. • Kuperkeikan tai kärrynpyörän tekeminen matolla: harjoitellaan kuperkeikan te-kemistä eteen ja taaksepäin tai kärrynpyörän tekoa pitkällä matolla. • Köysillä heijaaminen: heijataan köyden avulla a) penkiltä matolle b) penkiltä penkille. (2 lasta) • Trampoliinilta hyppääminen patjalle: Harjoitellaan trampoliinilta hyppäämistä eri tavoin paksulle matolle. Lasten taitotasosta riippuen harjoiteltavia hyppyjä voivat olla esimerkiksi jännehyppy, kerähyppy, kierrehyppy, haarataittohyppy. • Ponnarilta hyppääminen patjalle. • Hyppynarulla hyppely. (2 lasta) • Hulahulavanne. (2 lasta) • Pujottelu vanteiden läpi: Kiinnitetään vanteita maalarinteipillä eripuolille ja -korkeuksille puolapuita. Lapset pujottelevat vanteiden läpi. • Rekkitanko. Lapset saavat taitotasostaan riippuen harjoitella leuanvetoa, heilu-mista, roikkumista ja riipunnassa etenemistä.
Lopetus:
Rentoudutaan patjoilla maaten ja kuunnellen musiikkia. Venytellään kaikki kehonosat läpi. Lopuksi keskustellaan lasten kanssa, mikä oli mukavinta, ja mikä vaikeinta tempu-radalla. Kysytään lapsilta, haluaisivatko he jonkun tietyn välineen seuraavalla kerralla. Musiikkina Nopsanikat cd:ltä kappale 18.
Huomioitavia asioita:
Liukuesteverkot patjojen alla, trampoliinilla ja rekkitangolla valvonta.

TAULUKKO 3. Liikuntatoimintakerta 23.11.2010 leikkivarjo

(Autio 2001, 109–121; Nopsanilkat 2003.)

Alkulämmittely:
Leikitään polttopalloa.
Harjoitteluosio:
<p>1. Keräännytään varjon ympärille. Jokainen ottaa aluksi oikealla kädellä kiinni varjon lenkistä, pidetään varjo tiukalla. Lähdetään liikkeelle myötäpäivään hitaasti kävellen, sitten nopeutetaan askelia, juostaan ja lopuksi hiljennetään vauhtia kävelyksi. Tehdään sama uudestaan, mutta vaihdetaan otetta ja suuntaa: otetaan kiinni varjosta vasemmalla kädellä ja liikutaan vastapäivään.</p> <p>2. Laitetaan pallo varjon päälle ja heilutellaan varjoa ylösalas niin, että pallo liikkuu varjossa. Tarkoituksena on, että pallo pysyisi varjossa.</p> <p>3. Sieni: Tartutaan varjon reunasta yläotteella ja nostetaan varjo yhtäaikaaisesti sateenvarjoksi pään yläpuolelle. Merkistä vedetään varjo nopeasti alas, painaen varjon reuna tiiviisti kiinni lattiaan. Varjo pysyy sienen muodossa.</p> <p>4. Sirkusteltoa: Heilutellaan varjoa, ohjaajan merkistä nostetaan varjoa voimakkaasti ylös ja kaikki menevät varjon alle piiloon pitäen samalla tiukasti kiinni varjosta. Varjo vedetään tiivistä lattiaa vasten käsiä ja polvia apuna käyttäen. Kaikki ovat ”telan” sisällä.</p> <p>5. Väri vaihto: Osoitetaan jokaiselle lapselle on oma väri. Kun ohjaaja huutaa esim. ”punaiset”, kaikki punaisen värin kohdalla olevat juoksevat varjon alta ja vaihtavat keskenään paikkaa. Ohjaajan tulee huomioida, että kaikki värit tulee sanottua.</p> <p>6. Kissa ja hiiri: Valitaan yksi leikkijöistä kissaksi ja toinen hiireksi. Muut ovat varjon ympärillä polvi-istunnassa, pitävät tiukasti varjosta kiinni ja väreilyttävät sitä voimakkaasti. Kissa kääntää selkensä ja hiiri pujahtaa varjon alle. Varjon väreillessä kissa lähtee etsimään hiirtä liikkuen varjon päällä nelinkontin ja käsillä kokeillen. Hiiri vilistää kissaa karkuun varjon alla (ryömien/ kontaten). Muut leikkijät yrittävät suojella hiirtä mahdollisimman kauan väreilyttämällä varjoa. Hiiren jäätyä kiinni voidaan valita uudet leikkijät.</p> <p>7. Liikkuva pilvi: Heilutellaan varjoa ylös-alas. Kun varjo on korkeimmassa muodossaan, irrotetaan ote yhtä aikaa ja annetaan varjon lentää pilvenä pois.</p>
Lopetus:
Jokainen lapsi saa vuorollaan mennä varjon alle makaamaan ja muut heiluttavat rauhallisesti varjoa. Taustalla soi musiikkina Nopsanilkat cd:ltä, kappale 10.

Lapsilta ja iltapäivätoiminnan ohjaajilta saamamme palautteen perusteella päätimme Carita Laitalan ja ohjaavan opettajamme kanssa, että jatkamme liikuntatoiminnan järjestämistä vielä kevätlukukaudella kahden kuukauden ajan. Päätimme jatkaa liikuntatoimintaa vasta helmikuussa 2011, koska tammikuun ajan olimme harjoittelussa, jolloin aikataulujen yhteensovittaminen olisi ollut ongelmallista. Järjestimme liikuntatoimintaa maaliskuun 2011 loppuun saakka, koska aloitimme harjoittelun jälleen huhtikuun alussa. Tällöin liikuntatoimintakertoja kertyi syksyllä ja keväällä yhteensä 19.

4.8 Projektin aikataulu

Opinnäytetyöprojektimme alkoi kesäkuussa 2010, kun pohdimme opinnäytetyömme aiheita yhdessä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikön yliopettaja Maija Maunulan kanssa. Häneltä saimme tiedon mahdollisuudesta järjestää opinnäytetyönä liikuntatoimintaa ja hän ohjasi meidät keskustelemaan asiasta Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikön projektivastaava Olli Joensuun kanssa. Olli Joensuu kertoi meille Kokkolan kaupungin kanssa yhteistyössä tehtävästä projektista, jossa tarkoituksena oli järjestää liikunnallista toimintaa alakouluikäisille lapsille ja kehotti meitä ottamaan yhteyttä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden iltapäivätoiminnan koordinaattori Carita Laitalaan. Tapasimme Carita Laitalan ja sovimme projektin aloittamisesta. Opinnäytetyömme eteneminen ja liikuntatoimintakertojen lukumäärä käy ilmi liitteenä olevasta taulukosta (LIITE 4).

4.9 Toteutuneet liikuntatoimintakerrat

1. liikuntatoimintakerta 21.9.2010

Ensimmäiselle liikuntatoimintakerralle olimme suunnitelleet erilaisia leikkejä ja ryhmän yhteisten sääntöjen miettimistä. Aloitimme liikuntatoimintakerran kertomalla, keitä olemme, miksi olemme täällä, ja mitä tänään on ohjelmassa. Olimme valinneet tälle ensimmäiselle liikuntatoimintakerralle erilaisia leikkejä. Aloitimme erilaisilla hippaleikeillä, koska hippaleikit ovat useimmille lapsille ennestään tuttua liikuntaa. Ne sujuivatkin lapsilta hyvin. Seuraavaksi leikimme polttopalloa. Osa tytöistä ei halunnut osallistua polttopalloon,

koska he eivät pitäneet leikistä. Saimme tytöt kuitenkin kokeilemaan leikkiä. Viimeisenä leikkinä oli ”Kuka pelkää pantteria”. Leikki oli lapsille uusi, mutta he innostuivat siitä nopeasti. Lopuksi pohdimme lasten kanssa liikuntatoiminnan yhteisiä sääntöjä (TAULUKKO 4). Lapset olivat heti aktiivisesti mukana keksimässä sääntöjä ja jaksoivat keskittyä annettuun tehtävään. Kirjasimme lasten keksimät säännöt ylös. Olimme myös itse etukäteen miettineet muutamia sääntöjä, jotka kävimme lasten kanssa läpi. Kysyimme myös lasten toiveita tulevia liikuntakertoja ajatellen.

TAULUKKO 4. Liikuntatoiminnan säännöt

1. Ollaan avojaloin.
2. Ei saa kiusata.
3. Ei saa töniä, lyödä, repiä, potkia tai kampa-
ta.
4. Ei saa riidellä.
5. Ei saa lällätellä.
6. Otetaan kaikki mukaan.
7. Otetaan toiset huomioon.
8. Ohjaajia pitää totella.
9. Noudatetaan sääntöjä.
10. Pidetään hauskaa yhdessä.

Mielestämme ensimmäinen liikuntatoimintakerta sujui kaiken kaikkiaan melko hyvin. Ensimmäisellä kerralla yksi iltapäivätoiminnan ohjaajista oli mukana seuraamassa liikuntatoimintaa. Suurin osa lapsista oli innoissaan mukana, mutta muutama lapsista ei olisi halunnut osallistua kaikkeen. Tulevia kertoja varten meidän olisi hyvä miettiä, kuinka saisimme kaikki lapset innostumaan ja osallistumaan, vaikka kaikki liikunta ei olisikaan mieluista. Meidän on myös hyvä huomioida, että osa lapsista saattaa pitkän päivän jäljiltä olla väsyneitä ja sen vuoksi eivät jaksa innostua kaikesta. Lapset kuuntelivat hyvin antamiemme ohjeita. Etukäteen olisimme voineet paremmin suunnitella, kuinka toteutamme leikkien ohjaamisen.

2. liikuntatoimintakerta 28.9.2010

Tällä liikuntatoimintakerralla päätimme olla lasten kanssa ulkona erilaisia leikkejä, koska oli kaunis syysilma. Kun lähdimme lasten kanssa ulos, osa lapsista oli hieman levottomia ja lasten huomion saaminen oli haastavaa. Aluksi kävimme lasten kanssa viime kerralla

sovitut säännöt läpi. Ensimmäisenä leikkinä oli ”Kolme peikkoa”, joka osalle lapsista oli jo ennestään tuttu leikki ja lapset oppivat leikin säännöt nopeasti. Toisena leikkinä leikimme ”Tervapataa”. Tervapata vaikutti aluksi liian vaikealta leikiltä, mutta loppujen lopuksi se sujui päivän leikeistä parhaiten. Leikki oli lapsille sopivan haastava ja vaati keskittymistä. Lapset jaksoivat todella hyvin keskittyä ja kaikki näyttivät pitävän leikistä. Oli mukava huomata, että lapset oppivat leikin nopeasti, vaikka se ei ollut juuri kenellekään ennestään tuttu. Kolmantena leikkinä oli ”Viimeinen pari uunista ulos”. Leikki oli lapsille päivän leikeistä vaikein, mutta silti lapset osallistuivat reippaasti. Viimeisenä leikkinä leikimme ”Vesimiestä”. Lapset olivat tunnin leikkien jälkeen väsyneitä ja sen vuoksi eivät jaksaneet keskittyä tähän viimeiseen leikkiin niin hyvin. Leikkiä vaikeutti myös se, että puolet lapsista oli haettu kotiin kesken liikuntatoimintakerran. Tunnin lopuksi pyysimme lapset vielä riviin ja juttelimme kuluneesta liikuntatoimintakerrasta.

Tällä kerralla oli harmittavaa, että osaa lapsista tuli vanhempi hakemaan kesken tunnin, minkä vuoksi lapsi joutui jättämään meneillään olevan leikin kesken. Tähän asiaan meidän on vaikea vaikuttaa, sillä vanhemmat hakevat lapsensa iltapäivätoiminnasta silloin, kun heille parhaiten sopii. Tällä kerralla hyvä puoli oli se, että kaikki lapset osallistuivat ja meidän ei tarvinnut houkutella ketään mukaan. Jatkossa voisimme miettiä, miten saisimme paremmin lasten huomion ja lapset kuuntelemaan annettavia ohjeita. Toiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että jokainen kuuntelee ja ymmärtää annetut ohjeet. Olimme etukäteen sopineet, minkä leikin kumpikin ohjaa. Tämä helpotti toiminnan onnistumista. Lasten ohjaamisessa voisimme jatkossa kehittää tietynlaista jäämäkkyyttä ja päättäväisyyttä ohjeiden antamisessa.

3. liikuntatoimintakerta 5.10.2010

Tällä liikuntatoimintakerralla aiheenamme oli pallottelu. Olimme suunnitelleet alkulämmittelyksi polttopalloa. Polttopalloon lapset osallistuivat innolla ja se sujui hyvin. Varsinaiseen harjoitteluosioon olimme suunnitelleet erilaisia pallon käsittelyyn liittyviä harjoituksia, joten jaoimme lapsille omat pallot tätä varten. Huomasimme nopeasti, että meidän oli vaikea ohjata lapsia ja saada heidän huomionsa, koska he innostuivat leikkimään omilla palloillaan. Pallon käsittelyharjoituksiin osa lapsista ei jaksanut keskittyä. Paremmin sujuivat pienryhmissä tehtävät pallon heittoharjoitukset, joissa käytettiin vain yhtä palloa. Loppuun olimme suunnitelleet pallorentoutuksen musiikin soidessa taustalla. Tähän lapset ei-

vät jaksaneet täysin keskittyä. Mielestämme rentoutusta häiritsi se, että salia alettiin siivota samanaikaisesti, jolloin myös salissa olevat väliverhot nostettiin ylös. Tämän vuoksi musiikki kuului huonosti. Ohjaamistamme häiritsi myös se, että iltapäivätoiminnan ohjaaja tuli kesken rentoutuksen hakemaan lapsia takaisin iltapäivätoimintaan.

Mielestämme kolmas liikuntakerta onnistui heikoiten tähän mennessä. Huomasimme, että meidän tulee jatkossa varata enemmän aikaa salissa tehtäviin valmisteluihin, koska lapset eivät jaksaa kauaa odottaa, että pääsevät liikkumaan. Toimintaa häiritsi myös se, että osaa lapsista tultiin hakemaan kotiin kesken liikunnan. Loppuun asti mukana oli vain seitsemän lasta, kun tunnin alussa lapsia oli mukana viisitoista.

4. liikuntatoimintakerta 12.10.2010

Tällekin liikuntatoimintakerralle olimme suunnitelleet erilaisia harjoituksia pallon kanssa. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet joukkueviestejä, jotka liittyivät pallon käsittelyyn. Lapset osallistuivat viesteihin innokkaasti, ja viestit sujuivat suunnitelmiamme mukaan. Varsinaiseksi harjoitteluosioksi olimme suunnitelleet korinheittoa ryhmissä ja koripallon pelaamista. Koripallossa pojat olivat innokkaasti mukana, mutta tytöt kokivat jäävänsä pelissä hieman ulkopuolelle, koska pojat syöttelivät enimmäkseen toisilleen. Lopetukseksi olimme suunnitelleet pallorentoutuksen, koska halusimme viime kerran jälkeen kokeilla sitä uudelleen luoden nyt paremmat edellytykset sen onnistumiselle. Pallorentoutus sujui-kin nyt paremmin kuin viime kerralla. Olosuhteet salissa olivat tällä kertaa paremmat ja lapset jaksivat keskittyä paremmin rentoutumiseen.

Lopuksi pyysimme lapset lattialle istumaan ja keskustelimme heidän kanssaan kuluneesta liikuntatoimintakerrasta. Poikien mielestä mukavinta oli koripallo ja tytöt pitivät eniten pallorentoutuksesta. Vaikeimmaksi lapset kokivat koripallon. Lisäksi keskustelimme tulevan syysloman suunnitelmista. Tällä kerralla olimme varanneet alkuvalmisteluihin riittävästi aikaa. Pohdimme, että jatkossa olisi joukkuepeleissä hyvä muodostaa pienempiä joukkueita tai käyttää vaihtopelaajia, jotta kaikki pääsisivät paremmin peliin mukaan. Mielestämme oli hyvä, että tunnin lopuksi jäi aikaa rauhoittumiseen ja lasten kanssa keskusteluun. On hyvä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus sanoa oma mielipiteensä. Oli myös hyvä, että salissa ei ollut esillä ylimääräisiä liikuntavälineitä, jotka olisivat voineet häiritä lasten keskittymistä. Tulevia liikuntatoimintakertoja varten meidän olisi hyvä miettiä, mi-

ten voisimme huomioida tytöt paremmin peleissä. Tämä liikuntatoimintakerta sujui suunnitelmiamme mukaan, ja tähän mennessä mielestämme parhaiten.

5. liikuntatoimintakerta 26.10.2010

Tällä liikuntatoimintakerralla aiheenamme oli temppurata. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet juoksuleikin musiikin tahdissa, joka sujui hyvin. Temppuradalle olimme valinneet erilaisia liikuntataitoja, muun muassa tasapainoa, kiipeilyä ja hyppäämistä kehittäviä toimintapisteitä. Ennen temppuradan aloittamista kävimme lasten kanssa läpi eri pisteet näyttämällä, mitä milläkin välineellä voi tehdä. Temppuradalla eteneminen onnistui lapsilta hyvin. Lopetuksesi olimme suunnitelleet rentoutuksen. Ohjasimme lapset patjoille makaamaan. Tarkoituksena oli rauhoittua ja rentoutua musiikin soidessa taustalla. Osalle lapsista oli vaikeaa keskittyä rentoutumiseen juttelematta kavereiden kanssa.

Kokonaisuudessaan tämä liikuntatoimintakerta sujui hyvin. Temppurata oli lapsille fyysisesti raskas ja lapset olivat tunnin lopussa väsyneitä. Lapset pitivät temppuradasta kovasti, erityisesti he pitivät trampoliinista, köysistä, puolapuista ja tasapainoilusta. Suurin osa lapsista piti myös alkuleikistä. Vähiten lapset pitivät hyppynarulla hyppimisestä. Osalla kuperkeikan tekeminen oli vaikeaa, jonka vuoksi he eivät pitäneet siitä. Yksi lapsista koki, että temppuradalla oli liian helppoja pisteitä. Yhden lapsen mielestä temppurata oli ollut paras paikka, missä hän oli koskaan ollut. Juttelimme toiminnan lopuksi iltapäivätoiminnan vastaavan ohjaajan kanssa ja hän kertoi, että järjestämämme liikuntatoiminta on tuonut paljon helpotusta heidän työhönsä.

6. liikuntatoimintakerta 2.11.2010

Myös tälle liikuntatoimintakerralle olimme suunnitelleet temppuradan. Osa temppuradan välineistä oli samoja kuin viime kerralla. Iltapäivätoiminnan ohjaajien pyynnöstä tälle liikuntatoimintakerralle osallistui viisitoista 1.-luokkalaista. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet saman leikin kuin viimeksi. Alkuleikki onnistui hyvin ja lapset pitivät siitä. Temppurata oli myös tällä kerralla lapsille fyysisesti vaativa, mutta lapset olivat innoissaan ja heillä oli hauskaa. Välineeltä toiselle siirtyminen oli mielestämme sujuvampaa kuin viimeksi. Lapset ymmärsivät, että tarkoituksena on siirtyä järjestyksessä pisteeltä toiselle. Lopuksi keskustelimme lasten kanssa kuluneesta liikuntatoimintakerrasta.

Mielestämme 1.-luokkalaisten ohjaaminen oli helpompaa, sillä he kuuntelivat paremmin ohjeita kuin 2.-luokkalaiset. Lapset pitivät temppuradalla eniten trampoliinista, renkaista, kiipeilyseinästä ja ponnistuslaudasta. Vaikeinta temppuradalla useimmille oli tasapainoilu penkillä. Muutama lapsi sanoi vaikeaksi myös aitojen ylittämisen ja kiipeilyseinällä kiipeilyn. Saimme positiivista palautetta iltapäivätoiminnan vastaavalta ohjaajalta. Hänen mielestään temppuradasta näki, että olimme suunnitelleet sitä etukäteen.

7. liikuntatoimintakerta 9.11.2010

Aiheenamme tällä liikuntatoimintakerralla oli sähly. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet pallonkuljetusviestin, joka onnistui hyvin. Harjoitteluosioon olimme suunnitelleet sählyn pelaamista ja sählyharjoituksia taitoradalla sekä lopetuksesi venyttelyjä. Taitoradalla tarkoituksena oli harjoitella pallon käsittelyä, kuljettamista ja maalintekoa. Jaoimme lapset kolmeen joukkueeseen. Tämän jälkeen yksi joukkue meni harjoittelemaan taitoradalle ja kaksi muuta joukkuetta pelasivat sählyä. Viiden minuutin jälkeen vaihdoimme vuoroja niin, että taitoradalla ollut joukkue pääsi pelaamaan. Tällöin jokainen joukkue sai olla keran taitoradalla.

Sählyn pelaaminen sujui hyvin ja se oli lasten mielestä mukavaa. Taitorata oli suurimmalle osalle pojista liian helppo, mutta tytöille siinä oli enemmän haastetta. Lasten mielestä taitoradalla mukavinta oli pujottelu merkkikartioiden välistä. Sen sijaan vaikeinta oli pallon nostaminen mailalla penkkien yli. Yksi lapsista koki, että joukkueet olivat epätasaiset, vaikka pelissä joukkueiden epätasaisuus ei mielestämme näkynyt. Saman lapsen mielestä tällä liikuntatoimintakerralla oli ollut tylsää. Muutamalle pojista häviämisen hyväksyminen oli vaikeaa. Osa pojista ei jaksanut keskittyä venyttelyyn ja he tekivät omia juttujaan. Myös aikaisemmillä liikuntatoimintakerroilla olemme huomanneet, että osalle pojista rauhoittuminen ja rentoutuminen raskaan liikunnan jälkeen on ollut vaikeaa.

8. liikuntatoimintakerta 16.11.2010

Tälläkin liikuntatoimintakerralla aiheenamme oli sähly. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet parinryöstöhippaa. Varsinaiselle harjoitteluosuudelle olimme suunnitelleet erilaisia harjoituksia taitoradalla, ”Syöttömylly” -harjoituksen ja sählyn pelaamista. Taitoradalla

lasten oli tarkoitus harjoitella ryhmissä pallon käsittelytaitoja. Loppuun olimme suunnitelleet erilaisia venytyksiä.

Alkulämmittelyleikki ei onnistunut kovin hyvin. Leikkiä häiritsi se, että olimme tehneet sählyn taitoradan samaan tilaan, jolloin lasten huomio kiinnittyi radan välineisiin. Osa lapsista olisi myös halunnut olla jatkuvasti saman henkilön parina, mikä ei leikin onnistumisen kannalta ollut mahdollista. Taitoradalla osa lapsista ei jaksanut keskittyä kuin hetken, ja osa otti taitoradan kilpailun kannalta, mikä ei ollut tarkoitus. Koska lapset eivät jaksaneet keskittyä taitorataan, päätimme jättää seuraavaksi harjoitukseksi suunnittelemamme ”Syöttömyllyn” välistä, sillä se olisi vaatinut lapsilta vielä enemmän keskittymistä. Siirryimme taitoradan jälkeen suoraan sählyn pelaamiseen. Pelin aloittamiseen kului paljon aikaa, koska osa lapsista ei olisi halunnut pelata. Sählypelissä muutamien lasten välille syntyi erimielisyyksiä, ja lopulta jouduimme lopettamaan pelin kesken. Venyttelyt sujuivat hyvin ja lähes kaikki jaksivat keskittyä niihin. Osa lapsista innostui keksimään myös omia venytyksiä.

Tämä liikuntatoimintakerta onnistui tähän mennessä kaikista heikoiten. Lapset olivat alusta asti rauhattomia ja tiettyjen lasten välille syntyi jatkuvasti erimielisyyksiä. Poikien mielestä sählyn pelaaminen oli ollut mukavinta. Tyttöjen mielestä mukavinta oli taitorata. Lopuksi vielä juttelimme kahden kesken niiden lasten kanssa, joiden välillä oli ollut erimielisyyksiä ja selvittelimme tilannetta. Kerroimme liikuntatoiminnan jälkeen ongelmista iltapäivätoiminnan ohjaajalle ja hän kertoi, että lasten välillä oli jo aiemmin päivällä ollut erimielisyyksiä. Käytimme liikuntatoiminnassa tällä kerralla kahta osiota salista. Toiseen osioon olimme tehneet taitoradan ja toisessa pelasimme sählyä. Huomasimme tämän olleen huono ratkaisu, sillä lasten oli vaikea hahmottaa, kummassa osassa salia heidän tulisi kulloinkin olla. Ajattelimme, että jatkossa järjestämme kaiken toiminnan vain yhdessä osassa salia. Pohdimme myös sitä, että liikuntatoiminnan ajankohta ei ehkä ole lapsille paras mahdollinen. Heillä on koulupäivä takana, ja osa lapsista on ollut jo aamulla ennen koulun alkua mukana aamupäivätoiminnassa. Koulun jälkeen lapset ovat olleet jo pari tuntia iltapäivätoiminnassa ennen liikuntatoiminnan alkua. Tämä näkyy mielestämme siinä, että lapset ovat usein väsyneitä pitkän päivän jälkeen, eivätkä aina jaksaa kuunnella annettuja ohjeita.

9. liikuntatoimintakerta 23.11.2010

Tällä liikuntatoimintakerralla aiheenamme olivat erilaiset harjoitukset ja leikit leikkivarjon avulla. Olimme etukäteen varanneet leikkivarjon koulultamme mukaan. Alkulämmittelyinä leikimme polttopalloa, jonka jälkeen otimme leikkivarjon esille ja ohjasimme lapset leikkivarjon ympärille. Tutustuimme yhdessä varjoon liikuntavälineenä ja harjoittelimme, miten sen kanssa voi liikkua, ja miten sitä liikutellaan. Alkuharjoitusten jälkeen leikimme erilaisia leikkejä varjon kanssa. Lapset olivat varjosta todella innoissaan ja heistä oli hauskaa mennä varjon alle piiloon. Lopetuksena oli rentoutusharjoitus, jossa jokainen lapsi sai vuorollaan mennä varjon alle makaamaan, ja muut heiluttelivat varjoa rauhallisesti. Loppurentoutuksessa oli mukava huomata, miten jokainen lapsi jaksoi heiluttaa varjoa ja odottaa rauhassa omaa vuoroaan.

Tällä liikuntatoimintakerralla haastavinta oli saada lapset kuuntelemaan ohjeita, koska he innostuivat leikkivarjosta niin, että se vei paljon huomiota ohjeiden kuuntelulta. Tälläkään kerralla osa lapsista ei olisi halunnut osallistua suunnittelemaamme toimintaan. Osa pojista olisi halunnut pelata erilaisia pallopelejä. Lapsista mukavinta oli varjon kanssa juokseminen ympyrässä niin, että kaikki pitävät varjosta kiinni. Myös ”Kissa ja hiiri”-leikki ja loppurentoutus oli lapsista mukavaa. Mielestämme myös juuri nämä onnistuivat parhaiten tällä kerralla. Ensi kertaa varten voisimme varata pienemmän leikkivarjon, sillä suurta varjoa lasten oli raskasta liikutella.

10. liikuntatoimintakerta 30.11.2010

Tälläkin liikuntatoimintakerralla aiheenamme olivat erilaiset harjoitukset ja leikit leikkivarjon kanssa. Alkulämmittelyinä leikimme haarahippaa, joka onnistui hyvin ja oli lapsille mieluista. Osa leikkivarjoharjoituksista ja -leikeistä oli samoja kuin viime kerralla. Osan viime kerran harjoituksista jätimme pois, koska ne olivat lapsille liian helppoja tai he eivät pitäneet niistä.

Tämä kerta leikkivarjon kanssa onnistui paremmin kuin viime viikolla. Oli hyvä, että olimme muuttaneet ohjelmaa hiukan ja käytimme pienempää leikkivarjoa. Loppurentoutus oli sama kuin viime kerralla ja sujui hyvin. Tälläkin kerralla lapsista hauskin oli varjon

kanssa juokseminen sekä ”Kissa ja hiiri”- leikki. Joissakin leikeissä huomasimme, että osalla lapsista ei ollut motivaatiota osallistua leikkiin, jos ei itse saanut olla ”pääroolissa”.

11. liikuntatoimintakerta 7.12.2010

Tämä liikuntatoimintakerta oli syyslukukauden viimeinen. Olimme suunnitelleet ohjelman lasten toiveiden mukaan. Lisäksi valitsimme leikkejä, joista lapset olivat aikaisemmilla kerroilla pitäneet. Alkulämmittelyä leikimme ”Viimeinen pari uunista ulos” ja ”Kuka pelkää vesimiestä”. Leikkien jälkeen jaoimme lapset kahteen joukkueeseen ja he saivat pelata jalkapalloa. Lopuksi venyttelimme yhdessä lasten kanssa. Alkuleikkeihin suurin osa lapsista ei jaksanut kunnolla keskittyä, koska he odottivat jalkapallon pelaamista. Leikit sujuivat kuitenkin melko hyvin. Jalkapallon pelaaminen onnistui todella hyvin. Suurin osa lapsista osallistui peliin innokkaasti ja kaikki pelaajat noudattivat sääntöjä hienosti. Sekä tytöt että pojat pääsivät hyvin mukaan peliin. Pelin jälkeen muutama pojista karkasi liikuntasalista iltapäivätoimintaan, koska he eivät halunneet osallistua venyttelyyn. Niiltä lapsilta, jotka olivat mukana venyttelyssä, venyttely onnistui hyvin.

12. liikuntatoimintakerta 1.2.2011

Aloitimme liikuntatoiminnan taas muutaman kuukauden tauon jälkeen. Tällä kerralla aiheenamme oli jalkapallo, koska halusimme aloittaa liikuntatoiminnan aiheella, joka aikaisemmin oli ollut lapsille mieluisa. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet jalkapallon kuljetusviestejä. Viestit sujuivat hyvin ja lapset osallistuivat niihin innokkaasti. Tämän jälkeen lapset saivat pelata jalkapalloa. Jalkapallo sujui lapsilta erittäin hyvin. Muutama tytöistä ei innostunut jalkapallosta, sillä he kokivat, etteivät pääse peliin mukaan ollenkaan. Muutama pojista tuntui välillä ottavan pelin liian tosissaan, johon jouduimme puuttumaan. Lopuksi teimme jalkojen lihaksiin kohdistuvia venytyksiä ja ne onnistuivat hyvin. Kaikki lapset osallistuivat innokkaasti venyttelyyn ja osa toi esille omia venytyksiä, joita sitten teimme yhdessä.

Mielestämme koko liikuntatoimintakerta sujui todella hyvin ja siitä muodostui eheä kokonaisuus. Lapset jaksoivat olla hyvin mukana ja keskittyä loppuun saakka. Oli mukavaa olla taas tauon jälkeen pitämässä liikuntatoimintaa ja hyvin onnistunut ohjelma antoi meille motivaatiota seuraavia kertoja ajatellen. Tauon jälkeen meidät myös otettiin jälleen todella

hyvin vastaan. Iltapäivätoiminnan ohjaaja oli tyytyväinen liikuntatoiminnan jatkumisesta ja saimme siitä kiitokset.

13. liikuntatoimintakerta 8.2.2011

Tällä liikuntatoimintakerralla leikimme alkulämmittelyä ”Sairalahippaa”, jota lapset olivat toivoneet. Alkulämmittelyleikki sujui lapsilta hyvin ja kaikki olivat innokkaasti mukana. Varsinaiseen harjoitteluosioon olimme suunnitelleet keilausta ja liikuntakerran lopuksi käsien lihaksiin kohdistuvia venytyksiä. Suurin osa lapsista ei pitänyt keilauksesta, jonka vuoksi he eivät halunneet osallistua siihen. Keilaus sujui hetken aikaa hyvin, mutta kovin kauaa lapset eivät jaksaneet keskittyä siihen. Koska koimme, että lapset eivät innostuneet keilauksesta, päätimme poiketa suunnitelmastamme ja leikkiä loppuajan lapsien toivomia leikkejä. Jätimme myös käsivenytykset väliin, koska huomasimme, ettei lasten keskittymiskyky tällä kertaa riittänyt venyttelyyn.

Tällä liikuntatoimintakerralla haastavinta oli saada kaikki lapset pysymään yhdessä liikuntasalissa, sillä muutamat lapset olisivat halunneet kesken tunnin lähteä iltapäivätoimintaan, koska keilaus ei ollut heille mieluisaa. Juttelimme lasten kanssa siitä, että aina ei voida tehdä sitä, mikä on itselle mieluisinta, vaan täytyy ottaa huomioon kaikkien lasten mielipiteet.

14. liikuntatoimintakerta 15.2.2011

Tälle liikuntatoimintakerralle olimme suunnitelleet alkulämmittelyksi hippaleikkejä, varsinaiselle harjoitteluosiolle sählyn pelaamista ja lopuksi venytyksiä. Hippaleikkeinä oli ”Viivahippaa ja ”Sairalahippaa”, jotka olimme valinneet lasten toiveiden perusteella. Hippaleikit olivat lapsille ennestään tuttuja ja mieluisia. Huomasimme, että ”Viivahippa” oli haastavaa tämänikäisille lapsille ja leikin säännöt unohtuivat välillä.

Sählyn pelaaminen sujui tällä kertaa paremmin kuin aikaisemmin, koska lapset osasivat ottaa pelin enemmän leikin kannalta. Muutama tyttö ei halunnut osallistua peliin, koska kokivat, että pojat eivät ota heitä mukaan. Saimme kannustettua tytöt kuitenkin kokeilemaan pelaamista. Mielestämme pojat kuitenkin ottavat tytöt peliin mukaan, jos tytöt vain haluavat aktiivisesti osallistua ja pelata. Huomasimme, että tytöille kaverien merkitys on

todella suuri. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että tytöt haluavat aina olla kavereiensa kanssa samassa joukkueessa ja jos kaverei ei halua osallistua, niin itsekään ei osallistu. Liikuntatoimintakerran lopuksi tekemämme venytykset kohdistuivat monipuolisesti eri lihasryhmiin, koska sähkö rasittaa useita kehon lihaksia. Venyttelyssä muutaman lapsen oli vaikeaa keskittyä ja olla rauhassa paikallaan. Tästä huolimatta muut lapset jaksoivat keskittyä hyvin. Lopussa annoimme lasten näyttää muutamia omia venytyksiään, mikä oli heidän mielestään mukavaa.

15. liikuntatoimintakerta 22.2.2011

Myös tällä liikuntatoimintakerralla aiheenamme oli sähkön pelaaminen. Alkulämmittelyksi olimme suunnitelleet ”Haarahippaa” ja ”Ketjuhippaa”. Alkuleikkinä ”Haarahippa” toimi hyvin, mutta ”Ketjuhippa” oli lapsille vaikeaa. Heidän oli vaikeaa saada ketjut pysymään kasassa. Alkulämmittelyn jälkeen aloitimme sähkön pelaamisen. Liikuntatoiminnassa oli tällä kerralla mukana paljon tyttöjä. Lapset ehdottivat sähkön pelaamista tytöt vastaan pojat joukkueilla, ja hyväksyimme heidän ehdotuksen. Sähkön pelaaminen sujui hyvin, vaikka pojat olivatkin siinä taitavampia. Tyttöjä poikien paremmuus lajissa ei haitannut, ja suurin osa tytöistä pystyi keskittymään pelaamiseen paremmin tyttöjoukkueessa. Palautteluksi olimme alun perin suunnitelleet venyttelyitä, mutta muutimme sen lopulta lasten toiveesta ”Kuka pelkää vesimiestä” -leikiksi.

Huomasimme myös tällä kerralla, että osalle lapsista on tärkeää, että toiminta on sellaista, mistä itse tykkää. Pohdimme asiaa keskenämme ja tulimme siihen tulokseen, että emme voi pakottaa lapsia osallistumaan, koska liikunnan iltapäivätoiminnassa tulisi olla vapaaehtoista ja hauskaa. Jokaisella kerralla on mukana joku lapsi, joka ei pidä sillä kerralla olevasta lajista tai leikistä. Juttelimme asiasta myös lasten kanssa.

16. liikuntatoimintakerta 8.3.2011

Olimme suunnitelleet tälle kerralle alkulämmittelyksi ”Neljä peikkoa” -leikin. Tämän jälkeen tarkoituksena oli pelata koripalloa ja lopuksi leikkiä vielä ”Pallonkuljetus” -leikkiä. Aloitimme ”Neljä peikkoa” -leikillä. Heti alussa ongelmia koitui siitä, että kaikki eivät halunneet pelata koripalloa. Päätimme, että nämä lapset saavat halutessaan mennä takaisin

iltapäivätoimintaan ja pyydämme liikuntatoimintaan mukaan lapsia, jotka haluavat pelata koripalloa.

Koripallon pelaaminen sujui aluksi hyvin, mutta pian lasten välille alkoi kehittyä riitoja. Koripallo on hyvin fyysinen laji, ja jos joku lapsista vahingossa koski toista lasta, lasten välille tuli heti riitaa. Jonkin aikaa saimme pelin sujumaan, mutta lopulta riidat lasten välillä yltyivät sellaisiksi, että jouduimme lopettamaan pelin. Pyysimme lapset istumaan kanssamme lattialle ja keskustelimme asiasta. Lapsetkin olivat sitä mieltä, että pelaaminen ei enää ollut hauskaa sen takia, että heillä on jatkuvasti riitaa. Juttelimme siitä, että kaveri ei aina tarkoita pahaa, jos vahingossa pelin aikana koskee, vaan se kuuluu peliin, eikä siitä tarvitse suuttua. Kertasimme myös yhdessä sovittuja sääntöjä. Tilanteen rauhoituttua annoimme lapsille mahdollisuuden valita, mitä tehdään loppuaika. Lapset halusivat leikkiä ”Vesimestä” ja ”Polttopalloa”. Loppuajan leikimme näitä leikkejä ja ne sujuivat hyvin lähes kaikilta lapsilta. Parin pojan välille, jotka jo aiemmin olivat riidelleet, meinasi vielä leikkienkin aikana tulla riitaa. Saimme heidät kuitenkin rauhoittumaan ja keskittymään leikkeihin.

Lopuksi pohdimme, että tuskin olisimme kyenneet estämään riitoja lasten välillä ja mielestämme toimimme oikein, kun lopetimme pelin kesken. Juttelimme iltapäivätoiminnan ohjaajan kanssa kuluneesta liikuntatoimintakerrasta ja hän kertoi, että lapset olivat päivän aikana myös iltapäivätoiminnassa olleet levottomia. Esitimme myös toiveen, että ensikeralla liikuntatoimintaan osallistuisivat ne lapset, jotka haluavat pelata koripalloa.

17. liikuntatoimintakerta 15.3.2011

Aiheenamme oli myös tällä kerralla koripallo. Alkulämmittelynä oli koripallon kuljetusviesti. Viesti sujui hyvin ja lapset olivat taitavia koripallon kuljettamisessa. Toisen suunnittelemamme viestin jätimme pois, koska lapset halusivat aloittaa koripallon pelaamisen. Koripallon pelaaminen sujui hyvin, ja kaikki lapset osallistuivat peliin aktiivisesti. Osa tytöistä koki jäävänsä pelin ulkopuolelle, koska pojat eivät syötelleet heille riittävästi. Tästä huolimatta tytöt halusivat olla aktiivisesti mukana ja huomasimme, että he yrittivät osallistua peliin parhaansa mukaan. Lopuksi olimme ”Pallonkuljetus” -leikkiä. Leikki oli lapsille uusi, ja sen vuoksi päätimme itse olla mukana leikissä. Lapset jaksoivat hyvin opetella uuden leikin säännöt ja leikki oli heille mieluinen. Mielestämme leikki oli hyvä valinta

liikuntatoimintakerran lopetuksiksi, koska rauhallisuutensa vuoksi se antoi lapsille mahdollisuuden palautua raskaan pelin jälkeen. Liikuntatoimintakerran lopetus oli sujuva, koska lapset olivat loppuleikin jälkeen valmiiksi istumassa lattialla piirissä, ja meillä oli mahdollisuus keskustella heidän kanssaan kuluneesta liikuntatoimintakerrasta.

Lapsilta saamamme palautteen perusteella tämä liikuntatoimintakerta sujui hyvin. Osalle lapsista mieluisinta oli koripallon pelaaminen ja osalle lopussa ollut leikki. Niin tällä kerralla kuin myös muutamalla aikaisemmalla kerralla olemme huomanneet, että jos lapsi kokee liikunnan fyysisesti liian rasittavaksi, hän pitää oma-aloitteisesti taukoa toiminnasta. Mielestämme on hyvä antaa lasten välillä pitää taukoa, jos heistä siltä tuntuu. Olemme huomanneet, että lapset tulevat uudestaan mukaan toimintaan, kun ovat saaneet hetken aikaa levätä.

18. liikuntatoimintakerta 22.3.2011

Tälle liikuntatoimintakerralle olimme suunnitelleet lapsille tempuradan. Alkulämmittelynä oli juoksuleikki musiikin tahdissa. Leikin jälkeen ohjasimme lapset muodostamaan kahden tai kolmen hengen pienryhmiä ja osoitimme jokaiselle ryhmälle oman pisteen tempuradalta. Tempurata oli lapsille mieluisa ja kaikki olivat innoissaan mukana. Lapset osasivat edetä tempuradalla sujuvasti. Lopuksi ohjasimme lapset viemään kanssamme tempuradan välineet paikoilleen. Lapset olivat tässä aktiivisesti ja oma-aloitteisesti mukana.

Juttelimme lasten kanssa kuluneesta liikuntatoimintakerrasta. Suurin osa oli sitä mieltä, että kaikki tempuradan pisteet olivat olleet mukavia. Osan mielestä puolapuihin kiinnitettyjen vanteiden läpi pujottelu oli vaikeinta. Huomasimme, että tempurata oli lapsille fyysisesti melko raskas. Lopussa lapset olivat väsyneitä ja pitivät myös oma-aloitteisesti taukoa. Osa lapsista myös itse kertoi olevansa ”hikimärkänä”. Mielestämme tempuradat ovat selkeästi olleet lapsille kaikista mieluisinta tekemistä liikuntatoiminnassa, sillä näihin kaikki ovat aina halunneet osallistua.

19. liikuntatoimintakerta 29.3.2011

Tämän liikuntatoimintakerran ohjelma oli sama kuin viime kerralla, ainoastaan tempuradan pisteisiin teimme pieniä muutoksia viime kerran havaintojemme perusteella. Jos jokin tempuradan piste oli toiminut viime kerralla huonosti, vaihdoin pisteen välineet toisiin. Tempurata oli myös tällä kerralla lapsille mieluisa ja liikuntatoimintaan osallistuminen oli aktiivista.

Koska tämä liikuntatoimintakerta oli viimeinen, saimme iltapäivätoiminnan ohjaajilta ja lapsilta suullista palautetta järjestämästämme toiminnasta. Iltapäivätoiminnan ohjaajat antoivat meille suurta kiitosta monipuolisesta ja hauskasta liikuntatoiminnasta, jota olimme järjestäneet lapsille syksyn ja kevään aikana. He kokivat, että järjestämämme liikuntatoiminta on tuonut vaihtelua iltapäivätoiminnan sisältöön. He toivat esille myös sen, että liikuntatoiminta on ollut lapsille todella mieluisaa. Lisäksi he esittivät tulevaisuutta ajatellen toiveen, että liikuntatoimintaa järjestettäisiin myös jatkossa iltapäivätoimintaan osallistuville lapsille. Saimme vielä iltapäivätoiminnan lapsilta ja aikuisilta yhteisen kiitoskortin (LIITE 5) ja suklaalevyt. Lapset vaikuttivat hieman pettyneiltä siihen, että liikuntatoiminta loppuu nyt ainakin tältä erää. He olisivat halunneet, että toiminta olisi jatkunut kevään loppuun ja edelleen ensi syksynä. Kerroimme heille, miksi emme jatka enää liikuntatoiminnan järjestämistä. Tällä viimeisellä liikuntatoimintakerralla tunnelma oli haikea, sillä lapset olivat tulleet meille lukukauden aikana tutuiksi ja olemme oppineet heiltä paljon.

5 PROJEKTIN TULOKSET

Kyselyyn osallistui yhteensä 14 Hollihaan alakoulun iltapäivätoiminnassa mukana olevaa 2.-luokkalaista lasta. Kyselyyn vastanneista lapsista poikia oli viisi ja tyttöjä yhdeksän.

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan koulumatkaliikunta lasketaan osaksi lapsen päivittäistä liikunnan määrää. Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista lapsista tämä ei toteutunut, sillä heistä suurin osa (10) kulki koulumatkansa autolla. Neljä lasta kulki koulumatkansa fyysisesti aktiivisella tavalla joko kävellen tai pyörällä. Tyttöistä poikia suurempi osa liikkui koulumatkansa fyysisesti aktiivisella tavalla.

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan välituntiliikunnan tulisi olla osa lapsen päivittäistä liikuntaa. Suurin osa (9) kyselyyn vastanneista lapsista kertoi käyttävänsä välitunnit leikkimiseen. Leikkimiseksi olemme laskeneet kuuluvan yksin ja kavereiden kanssa tapahtuvan leikkimisen, hippaleikit sekä koulun ulkoliikuntavälineillä olemisen. Toiseksi eniten lapset (3) pelasivat välitunneilla jalkapalloa. Kaksi lapsista ei maininnut fyysisesti aktiivista tapaa välituntiansa viettoon. Vastausten perusteella suurimmalla osalla (12) lapsista on välituntien aikana fyysisesti aktiivista toimintaa. Lapset kuvasivat välituntien tekemisiään seuraavasti:

”lasken liukumäkeä”

”olen ollut keinusa ja leikinyt kotista”

”leikin hipaa”

”pelaan jalkapalloa”

Lapsista suurin osa (11) harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan. Lapsista kolme ei harrastanut liikuntaa. Suosituin harrastus lasten keskuudessa oli jalkapallo, jota harrasti viisi lasta. Toiseksi suosituimpia harrastuksia olivat juoksu ja tanssi, joita molempia harrasti kaksi lasta. Muita lasten liikunnallisia harrastuksia olivat taitoluistelu, luistelu, jääkiekko, samba ja uinti.

Lapsista neljä harrasti liikuntaa 6–7 päivänä viikossa. Kolme lasta harrasti liikuntaa 3–5 päivänä viikossa, yksi lapsi 1–2 päivänä viikossa ja kolme lasta harvemmin. Lapsista yksi liikkui yhdellä kerralla kauemmin kuin kaksi tuntia. Kaksi lasta liikkui yhdellä kerralla

kaksi tuntia ja kolme lasta tunnin. Kolme lapsista liikkui yhdellä kerralla puoli tuntia ja kolme vähemmän kuin puoli tuntia.

Vapaa-ajalla lasten muista harrastuksista ja ajanviettotavoista yleisin oli tietokoneella tai muulla pelikonsolilla pelaaminen (4). Musiikillisia harrastuksia oli kolmella lapsista. Liikunnallisia ajanviettotapoja oli kahdella lapsista. Lapset kuvasivat muita vapaa-ajan harrastuksiaan ja tekemisiään seuraavasti:

*"pelaan tietokonetta"
"leikin ja pelan pelikonsolia"
"soitan trumppeita"
"käsityö ja musiikki"
"äitin kanssa käyn lenkillä"
"pyöräilen"*

Kysyimme lasten mielipidettä liikuntatoiminnasta väritettävien kasvokuvien avulla. 11 lasta väritti iloisen kasvokuvan ja yksi lapsista väritti totisen kasvokuvan. Seuraavassa kysymyksessä kysyimme, haluaisivatko lapset, että liikuntatoimintaa järjestettäisiin myös jatkossa. Lapsista 12 kertoi haluavansa, että liikuntatoimintaa olisi myös jatkossa, mitä kuvaavat seuraavat esimerkit:

*"joka päivä"
"joo"
"joooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo"
"kyllä haluan"*

Kaksi lapsista ei ollut värittänyt kasvokuvaa ollenkaan. Nämä lapset eivät myöskään olleet vastanneet liikuntatoiminnan jatkoa koskevaan kysymykseen.

Viimeisessä kysymyksessä annoimme lapsille mahdollisuuden kertoa meille liikuntatoiminnan ohjaajille muita ajatuksiaan. Lapset vastasivat tähän seuraavasti:

*"vaik voitais leikiä ja tehdä majoja"
"kiiva on kuin liikuntkerho on järjestety"
"olet kiva ohjaaja"
"haluaisin piittää vielä tätä"*

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme kyselyn tulosten perusteella voimme todeta, että kyselyyn vastanneista Hollihaan alakoulun iltapäivätoimintaan osallistuvista 2.-luokkalaisista neljä liikkuu fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisen määrän, kaksi tuntia päivässä. Päädyimme tähän tulokseen ottamalla huomioon koulumatkat, välituntiliikunnan sekä liikunnalliset vapaa-ajan harrastukset ja niiden määrän. Olemme laskeneet, että koulumatkoihin fyysisesti aktiivisella tavalla kuluu aikaa yhteensä 20 minuuttia päivässä. Välituntiliikuntaa neljän tunnin koulupäivän aikana kertyy yhteensä 30 minuuttia. Nämä lapset ilmoittivat harrastavansa liikuntaa 6–7 päivänä viikossa. Näillä lapsilla oli myös jokin liikunnallinen ohjattu harrastus.

Koulumatkoista kertyi päivittäistä liikuntaa ainoastaan neljälle lapselle, sillä suurin osa lapsista (10) kulki koulumatkansa vanhemman kyydissä autolla. Toteutimme kyselyn talvella, milloin lapsille myös aikaisemman tutkimuksen perusteella kertyy vähemmän koulumatkaliikuntaa (Nupponen 2010, 155–157). Mielestämme myös meidän tuloksissamme vuodenajalla saattoi olla vaikutusta lasten koulumatkaliikunnan määrään. Suurimmalle osalle lapsista välitunneista muodostui osa päivittäisestä liikunnan määrästä. Lapset leikkivät koulun välitunneilla erilaisia liikunnallisia leikkejä koulun pihan liikuntavälineitä hyödyntäen tai pelasivat pallopelejä, kuten jalkapalloa.

Lapsista suurin osa (11) kertoi harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan. Viikoittaisia liikuntasuorituksia oli kolme tai enemmän seitsemällä näistä lapsista. Kyselymme kautta esiintulleita lasten liikunnallisia harrastuksia olivat jalkapallo, tanssi, luistelu, uinti ja juoksu. Lapset toivat liikunnallisia harrastuksia esiin myös kysymyksessä, missä kartoitimme lasten muita kuin liikunnallisia harrastuksia. Näitä liikunnallisia harrastuksia olivat pyöräily ja lenkkeily äidin kanssa. Tästä voimme päätellä, että osa lapsista todennäköisesti mielsi liikunnalliseksi harrastukseksi vain sellaisen liikunnan, missä he kävivät säännöllisesti ohjatuissa harjoituksissa. Sen sijaan muuta vapaa-ajan liikunnallista toimintaa lapset eivät ajatelleet liikunnallisena harrastuksena.

Kyselyn perusteella lasten vapaa-ajan muista kuin liikunnallisista harrastuksista ja ajanviettotavoista yleisin oli tietokoneella tai muulla pelikonsolilla pelaaminen. Tulokset olivat

samansuuntaisia kuin LAPS SUOMEN -tutkimuksessa (2010), jonka mukaan 7–8-vuotiaille yleisin toiminto kotona oli television ja videoiden katselu.

Kyselyvastausten perusteella voimme todeta, että lähes kaikki lapsista pitivät järjestämässämme liikuntatoiminnasta. Myös aikaisemmin opinnäytetöinä järjestetyissä matalan kynnyksen liikuntakerhossa ja liikuntailtapäiväkerhossa lapset pitivät paljon liikunnallisesta toiminnasta (Hanhikoski & Mäkinen 2007; Hulkko, Tiaskorpi & Tyynismaa 2006). Kaikki lapset (12), jotka vastasivat liikuntatoiminnan jatkoa koskevaan kysymykseen, halusivat, että liikuntatoimintaa järjestettäisiin myös jatkossa. Suurin osa lapsista oli havaintojemme perusteella aktiivisesti ja innokkaasti mukana toiminnassa. Myös ne lapset, jotka eivät muuten harrastaneet liikuntaa, halusivat osallistua ja saivat iloa liikunnasta. Suunnittelemamme ohjelma ei painottunut mihinkään tiettyyn liikuntalajiin, vaan tarkoituksena oli tutustuttaa lapsia erilaisiin liikuntalajeihin ja -välineisiin. Suunnittelimme ohjelman myös niin, että jokainen pystyy siihen osallistumaan taitotasosta riippumatta.

Liikuntatoiminnan kuluessa huomasimme tiettyjä asioita, jotka toistuivat useammalla liikuntatoimintakerralla. Lähes joka kerta liikuntatoiminnassa oli mukana lapsi tai useampi, joka ei sille kerralle suunnittelemastamme ohjelmasta pitänyt. Mieluiten lapset olisivat halunneet valita sellaisen liikuntalajin, joka on itselle kaikista mieluisin. Heidän oli vaikea ymmärtää sitä, että meidän oli otettava liikuntatoiminnassamme huomioon kaikkien lasten toiveet, ja aina ei voitu tehdä sitä, mikä itselle on kaikista mieluisinta.

Liikuntatoiminnassa huomasimme myös tyttöjen ja poikien eron niin osallistumisaktiivisuudessa kuin taidoissa. Joukkuepeleissä pojat olivat useimmiten aktiivisesti mukana aina, harrastivatpa he lajia tai ei. Sen sijaan osa tytöistä koki, etteivät osaa pelata tiettyä joukkuepelejä, jos eivät juuri sitä harrastaneet. Ne tytöt, jotka harrastivat tiettyä lajia, olivat siinä todella taitavia ja osallistumisaktiivisuus oli suuri. Tyttöjen ja poikien yhteistä peliä vaikeutti joskus se, että pojat eivät ottaneet tyttöjä peliin mukaan, vaan syöttelivät enimmäkseen toisilleen. Toisaalta joskus pojat pelasivat palloa myös tytöille, mutta pelin fyysisyyden takia tytöt olivat arkoja osallistumaan peliin. Tytöille oli myös poikia tärkeämpää paras kaveri. Jos tytön paras kaveri ei halunnut osallistua peliin, ei hän itsekään osallistunut. Selkeästi pojat olivat tyttöjä taitavampia fyysisesti raskaissa pallopeleissä, kuten jalkapallossa, sählyssä ja koripallossa. Sen sijaan tytöt olivat taitavia tasapainoa, notkeutta ja keskittymistä vaativissa lajeissa, kuten telinevoimistelussa ja palauttavissa venyttelyharjoituksissa.

Liikuntatoiminnan aikana huomasimme selkeitä eroja lasten fyysisessä kunnossa. Selkeimmin tuli esille se, että ne lapset, joilla ei ollut liikunnallista harrastusta, olivat fyysisesti huonommassa kunnossa. Tämä näkyi siinä, että nämä lapset väsyivät nopeasti fyysisesti raskaimmissa leikeissä ja peleissä, kun taas liikunnallisemmat lapset jaksoivat hyvin leikkiä ja pelata koko tunnin ajan. Usein huonommassa kunnossa olevien lasten motivaatio osallistua laski selkeästi, koska he väsyivät nopeasti.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme on ollut hyvin opettavainen kokemus. Terveydenhoitajan työtä ajatellen olemme saaneet kokemusta toimia lasten kanssa sekä ryhmän ohjaajana. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta, johon olemme nyt liikuntatoimintaa ohjauttamme saaneet varmuutta ja rohkeutta. Lisäksi olemme oppineet organisoimaan ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Olemme tehneet yhteistyötä eri tahojen kanssa, jonka myötä yhteistyötaitomme ovat kehittyneet. Kun olemme tehneet opinnäytetyömme kirjallista osuutta, olemme saaneet valmiuksia hakea, tiivistää ja yhdistellä eri lähteistä löytyvää tietoa. Olemme myös oppineet kriittisesti arvioimaan eri tietolähteiden luotettavuutta. Terveydenhoitajan ammatissa tulemme varmasti tarvitsemaan näitä taitoja.

Koemme, että terveydenhoitajakoulutuksessa puhutaan liian vähän liikunnasta ja sen hyödyllisistä terveysvaikutuksista. Olemme opinnäytetyötä tehdessämme saaneet paljon hyödyllistä tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunnan edistämisestä erityisesti lasten kohdalla. Mielestämme meidän on terveydenhoitajina tärkeää tietää myös olemassa olevasta fyysisen aktiivisuuden suosituksesta. Koemme, että näitä tietoja liikunnasta voimme hyödyntää tulevassa terveydenhoitajan ammatissamme.

Opinnäyteyössämme tarkoituksena oli selvittää, liikkuvatko iltapäivätoimintaan osallistuvat 2.-luokkalaiset fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti. Mielestämme tämä onnistui kohtalaisesti. Valitsemallamme aineistonkeruumenetelmällä emme saaneet riittävän yksityiskohtaista tietoa, jotta olisimme voineet saada kattavan vastauksen kysymykseen. Aineistonkeruumenetelmää meidän olisi pitänyt pohtia tarkemmin. Kyselylomakkeella emme saaneet niin paljon tietoa, että olisimme voineet selvittää lasten fyysisen aktiivisuuden määrän tarkemmin. Kyselylomakkeen suunnittelimme lasten ikä huomioon ottaen, ja todennäköisesti lapset eivät olisi osanneet vastata yksityiskohtaisempaan kyselyyn. Lapsia haastatteleamalla olisimme voineet saada yksityiskohtaisempaa tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Toisaalta tämän ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden todellista määrää voi olla vaikeaa selvittää subjektiivisin menetelmin, sillä lapset eivät välttämättä osaa ottaa huomioon kaikkia päivittäisiä liikuntasuorituksia arvioidessaan fyysistä aktiivisuuttaan. Lisäksi uskomme, että lasten on vaikeaa arvioida liikuntasuoritusten kestoa ja määrää.

Koska fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä on lapsien kohdalla vaikea selvittää, olisimme voineet rajata kyselymme koskemaan vain jotain tiettyä fyysisen aktiivisuuden osaluuetta, esimerkiksi vapaa-ajan liikuntaa tai koulumatkaliikuntaa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli myös selvittää, mitä mieltä kohderyhmä on iltapäivätoiminnan ohjatusta liikunnasta ja haluaisivatko he, että ohjattua liikuntaa olisi myös jatkossa. Näihin saimme kyselylomakkeella lapsilta kattavan vastauksen.

Mielestämme liikuntatoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen sujui kaiken kaikkiaan todella hyvin. Koimme tärkeäksi suunnitella jokaisen liikuntatoimintakerran etukäteen. Suunnitelmissa meidän oli otettava huomioon lapsiryhmän koko ja sen mahdollinen vaihtuvuus kesken liikuntatoimintakerran. Meidän piti suunnitella sellaista liikuntaa, minkä voimme toteuttaa niin viidentoista lapsen joukolle kuin alle kymmenen lapsen joukolle.

Huolellisesti tehdyistä suunnitelmista oli meille paljon apua liikuntatoimintaa toteuttaessa. Havaintojemme ja lasten palautteen perusteella saimme lapset innostumaan liikunnasta. Kokeilimme liikuntatoiminnan aikana monipuolisesti erilaisia leikkejä ja pelejä, ja jokaiselle lapselle löytyi jokin mieluinen liikuntalaji. Saimme iltapäivätoiminnan ohjaajilta, lapsilta ja kaupungin yhteyshenkilöltä paljon myönteistä palautetta, jonka vuoksi koimme onnistuneemme hyvin projektin toteuttamisessa.

Pohtiessamme kuluneita liikuntatoimintakertoja esille nousi myös joitakin toiminnan sujuvuutta häiritseviä tekijöitä. Lasten huomion saaminen liikuntatoiminnan aluksi oli välillä haastavaa. Pohdimme asiaa usein ja tulimme siihen tulokseen, että liikuntatoiminnan ajankohta oli todennäköisesti yksi suurimmista tekijöistä, mikä vaikeutti lasten keskittymistä. Lapsilla oli ennen liikuntatoimintaa koulupäivä takana ja sen jälkeen jo muutama tunti iltapäivätoimintaa. Pitkän koulupäivän jälkeinen väsymys näkyi lapsilla toisinaan ylivilkkauteena ja vaikeutena kuunnella annettavia ohjeita. Jos vastaavaa toimintaa järjestetään lapsille jatkossa, olisi syytä miettiä ajankohtaa. Haastetta liikuntatoimintaamme toi myös se, että lapsiryhmä vaihteli paljon sen mukaan, keitä lapsia iltapäivätoiminnassa oli milloinkin paikalla. Lisäksi ryhmän koko saattoi muuttua paljon kesken liikuntatoimintakerran, kun lapsia tultiin hakemaan kotiin iltapäivä- ja samalla liikuntatoiminnasta.

Koemme, että projekti on vaatinut meiltä paljon aikaa ja työmäärä on ollut suuri. Liikunta-toimintaa järjestimme yhteensä 19 kertaa. Jokaisen kerran ohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi vaativat viikoittain paljon aikaa. Tämän lisäksi tietoperustan kokoamiseen sekä kyselyn suunnitteluun, toteuttamiseen ja analysoimiseen olemme käyttäneet paljon aikaa. Voimmekin todeta, että opinnäytetyömme on ollut työläs, mutta antoisa ja opettavainen. Kokonaisuudessaan liikuntatoiminnan järjestäminen onnistui mielestämme todella hyvin. Opinnäytetyömme sai myönteistä julkisuutta, kun opinnäytetyömme ohjaava opettaja pyysi meitä mukaan haastatteluun, joka julkaistiin Keski-Pohjanmaa -lehden yhteishakuliitteessä (LIITE 6).

Iltapäivätoiminnan ohjaajilta ja kaupungin yhteyshenkilöltä saamamme palautteen perusteella vastaavanlaiselle toiminnalle olisi kysyntää myös jatkossa. Iltapäivätoiminnan ohjaajien mukaan mahdollisuudet järjestää ohjattua liikuntaa iltapäivätoiminnassa ovat vähäiset. Tämän vuoksi esimerkiksi juuri opinnäytetyönä liikuntatoiminnan järjestäminen olisi tarpeellista. Mielestämme opinnäytetyönä vastaavanlaista liikuntatoimintaa voisi järjestää myös eri ikäryhmille, kuten esimerkiksi ikääntyville heidän tarpeet huomioon ottaen. Lisäksi opinnäytetyönä voisi järjestää ohjattua liikuntaa perheille, jolloin perhe saisi harrastaa yhdessä ja kokea liikunnan iloa. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää voisi jatkossa selvittää haastatteleamalla, jolloin voitaisiin saada yksityiskohtaisempaa tietoa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta.

LÄHTEET

Aittasalo, M. & Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 1, 11–19.

Autio, T. 2001. *Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

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

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm & I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. UKK -instituutti*. Helsinki: DUODECIM, 76–87.

Fogelholm, M. 2005. Liikunta, ravitsemus ja lasten lihavuus. *Liikunta & Tiede* 5, 15–16.

Fogelholm, M. & Nuutinen, O. & Pasanen, M. & Myöhänen, E. & Säätelä, T. 1999. Parent - child relationship of physical activity patterns and obesity. *International journal of obesity* 23, 1262–1268.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf). Luettu 11.3.2011.

Haarala, P. & Mellin, O-K. 2008. Terveystyöntekijä terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Haarala & O-K. Mellin (toim.) *Terveystyöntekijän osaaminen*. Helsinki: EDITA 41–104.

Hakala, J. 2004. *Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille*. Helsinki: Gaudeamus.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus, 55–68.

Hakulinen-Viitanen, T. & Kaikkonen, R. & Koponen, P. & Koskinen, S. & Laatikainen, T. & Leinonen, A. & Mäki, P. & Sippola, R. & Vartiainen, E. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>. Luettu 13.5.2011.

Halme, T. & Laine, K. 2005. *Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen*. Jyväskylä: LIKES.

Hanhikoski, R. & Mäkinen, J. 2007. *IKILIIKKUJAT - Matalan kynnyksen liikuntakerhon yhteys osallistuneiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen*. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Honkanen, H. & Mellin, O-K. 2008. Terveyden edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: EDITA 105–272.

Hulkko, L. & Tiaskorpi, R. & Tyynismaa, K. 2006. SMAILIT – liikuntailtapäiväkerho Hollihaan alakoulun 3.– 4.-luokkalaisille. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö.

Huttunen, J. 2010. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. Luettu 12.9.2011.

Kankkunen, P. & Julkunen-Vehviläinen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kassara, H. & Paloposki, S. & Holmia, S. & Murtonen, I. & Lipponen, V. & Ketola, M-L. & Hietanen, H. 2006. Hoitotyön osaaminen. Helsinki: WSOY.

Koulu- ja välituntiliikunta. 2011. Suomen sydänliitto ry. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/koululiikunta>. Luettu 4.6.2011.

Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet. 2004. Opetushallitus. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www02.oph.fi/ops/apip/apip_perusteet.pdf. Luettu 17.9.2010.

Koulumatkaliikunta. 2011. Suomen sydänliitto ry. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/koulumatkaliikunta>. Luettu 4.6.2011.

Kouluterveydenhuolto. 2002. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön ja Stakesin oppaita 2002:51.

Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2004:8.

Lapsen arkinen liikunta. 2011. Suomen sydänliitto. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/lapsen-arkinen-liikunta>. Luettu 2.8.2011.

Lapsen liikuntaharrastus. 2011. Suomen sydänliitto ry. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/lapsen-liikunta>. Luettu 4.6.2011.

LASERI. 2008. Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -tutkimus. Turun yliopiston Sydän-tutkimuskeskus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://vanha.med.utu.fi/cardio/youngfinnsstudy/finnish.html>. Luettu 23.2.2011.

Liikunnallinen kehitys. 2011. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/liikunnallinen_kehitys/. Luettu 28.4.2011.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mäki, P. 2005. Luustoisien perhe – Suomen Osteoporoosiliitto ry:n uusi terveyskasvatusprojekti. Terveydenhoitaja 8, 36–37.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mäkinen, T. & Borodulin, K. & Tammelin, T. & Alapappila, A. 2011. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen-Viitanen & T. Laatikainen (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 153–156.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: Oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

Nikander, R. & Sievänen, H. & Kannus, P. & Heinonen, A. 2009. Lapsuuden ja nuoruuden vauhdikkailla leikeillä rakennetaan vahva luusto. Fysioterapia 5, 45–48.

Nopsanilkat. CD-levy. 2003. Tuotanto: Nuori Suomi ry.

Nupponen, H. & Halme, T. & Parkkisenniemi, S. & Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: LIKES.

Nupponen, R. 2006. Lasten liikunnan harrastus ja sen edistäminen. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. UKK-instituutti. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. Luettu 8.2.2011.

Oommen, H. & Rantanen, A. & Kaunonen, M. & Nieminen, I. & Aho, H. & Åsted-Kurki, P. 2010. Ryhmänohjaustaidot terveydenhoitajien työvälineeksi. Terveystieteiden tutkimus 4–5, 22–25.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Salonen-Nummi, S. 2007. Liikunnan löytöretki iltapäivätoimintaan. Liikuntakasvatuksen mahdollisuudet ja esteet perilaisissa kouluissa organisoidussa iltapäivätoiminnassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Snethen, J. & Broome, M. 2007. Weight, exercise and health. Children's perceptions. Clinical nursing research, 2, 138–152.

STRIP-projekti. 2008. Varhaislapsuudessa alkanut sydän- ja verisuonisairastuvuuden ehkäisyprojekti. Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://stripstudy.utu.fi>. Luettu 23.2.2011.

Suomu, K. & Erkama, K. & Havu, E. 2005. Koululaisten iltapäivätoiminnan opas. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Suunnittelen liikuntaa. 2010. Nuori Suomi. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>. Luettu 30.9.2010.

- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Tammelin, T. 2008. Koululaiset liikkeelle yhdestä kahteen tuntiin päivässä. *Kansanterveys* 7. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2008/nro_7_2008/koululaiset_liikkeelle_yhdesta_kahteen_tuntiin_paivassa/. Luettu 23.2.2011.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede* 2–3, 5–7.
- Tekemällä oppii. 2011. Keski-Pohjanmaa. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun yhteishakuliite 19.3.2011.
- Telama, R. & Välimäki, I. & Nupponen, H. & Numminen, P. & Sääkslahti A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. *Duodecim* 13, 1382–1388.
- Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. *Liikunta & Tiede* 5, 4–6.
- Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19.
- Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.
- Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2010 -kansanterveysohjelmasta. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4.
- Vauhtivarpaat. CD-levy. 2003. Tuotanto: Nuori Suomi ry.
- Vilén, M. & Vihunen, R. & Vartiainen, J. & Sivén, T. & Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2007. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Xon -liikunta. 2010. Kokkolan kaupunki. Www-dokumentti. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/liikunta/konstit/fi_FI/xon/. Luettu 29.9.2010.
- Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu. 2011. Suunnittelen liikuntaa. Nuori Suomi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm. Luettu 2.8.2011.

OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijät Riikka Jokela Heidi Koivumäki	Aloituspäivämäärä 1.6.2010
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	Yksikkö Sosiaali- ja terveysala, Kokkola
Opinnäytetyön ohjaaja Marja-Liisa Hiironen	
Opinnäytetyön aihe Järjestämme liikuntatoimintaa Hollihaan koulun iltapäiväkerholaisille. Toiminta toteutetaan yhteistyössä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Lisäksi teemme liikuntatoiminnan aikana 2. luokkalaisille lapsille kyselyn koskien heidän liikuntatottumuksiaan.	
Opinnäytetyön tavoite Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, liikkuvatko Hollihaan alakoulun 2. luokkalaiset iltapäivätoimintaan osallistuvat lapset liikuntasuosituksen mukaisesti. Tavoitteena on kannustaa ja rohkaista toimintaan osallistuvia lapsia kiinnostumaan liikunnasta ja harrastamaan liikuntaa monipuolisesti. Tavoitteenamme on edesauttaa liikuntasuosituksen täyttymistä liikuntatoimintaan osallistuvien lasten kohdalla. Tavoitteenamme on oppia ryhmänvetämis- ja ohjaustaitoja, saada lisää varmuutta esiintymistaitoihimme ja rohkeutta toimia ryhmän vetäjänä. Lisäksi opimme toimimaan lasten kanssa. Koska teemme yhteistyötä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa, tavoitteenamme on oppia yhteistyö- ja organisointitaitoja.	
Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti) Kokkolan kaupunki iltapäivätoiminnan koordinaattori Carita Laitala Rantakatu 16, 6. krs 67100 Kokkola puh. (06) 8289 300, 044 7809 300 e-mail: carita.laitala@kokkola.fi	

OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS

Tämä sopimus on laadittu neljänä kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijöille, toimeksiantajalle, koulun rehtorille sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelijat sitoutuvat tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.

Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja, jonka saa toimittaa kirjastoon kaikkien luettavaksi. Organisaation nimeä voidaan käyttää opinnäytetyössä.

Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.

Päiväys

26.10.2010

Työelämäohjaajan allekirjoitus

Marja-Liisa Hirvonen

Koulun rehtorin allekirjoitus

Jouko Heikkinen

Opiskelijoiden allekirjoitukset

Riikka Jokela Heidi Kinnunen
 Riikka Jokela Heidi Koivumäki

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

Marja-Liisa Hirvonen

Hei!

Olemme kaksi kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta Kokkolan sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä. Opinnäytetyönämme järjestämme **liikuntatoimintaa Hollihaan koulun 2. luokkalaisille iltapäiväkerholaisille**. Liikuntatoiminnan toteutamme yhteistyössä Kokkolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

Toiminta toteutetaan Hollihaan koululla **tiistaisin klo 15 - 16** alkaen **21.9.** Toiminta jatkuu alustavien suunnitelmien mukaan syyslukukauden ajan. Liikuntatoimintaa ei järjestetä koulun syyslomalla, viikko 42.

Tarkoituksenamme on harrastaa lasten kanssa monipuolista liikuntaa leikkien ja pelien muodossa lasten toiveet huomioon ottaen. Yhdellä kerralla liikuntatoimintaan osallistuu turvallisuussyistä enintään 15 lasta. Liikuntatoimintaan osallistuminen ei vaadi aikaisempaa liikuntaharrastusta. *Erityisesti ilahdumme, jos toimintaan osallistuisi myös lapsia, jotka eivät harrasta aktiivisesti liikuntaa.*

Suoritamme lapsille kyselyn liittyen heidän ajatuksiinsa liikunnasta. Pyydämme lupaa saada käyttää lapseltanne saatuja tietoja opinnäytetyössämme.

Liikunnallisin terveisin terveydenhoitajaopiskelijat



Heidi Koivumäki

Riikka Jokela

044-2970522

044-3090431

Jos sinulla on kysyttävää toimintaan liittyen, voit ottaa meihin yhteyttä klo 16 jälkeen.



- Lapsemme _____ saa osallistua liikuntatoimintaan
- Lapsemme saa osallistua liikuntaan liittyvään kyselyyn ja kyselyn tuloksia saa käyttää opinnäytetyössämme

Vanhemman allekirjoitus & nimenselvennys

Lomakkeen voit palauttaa iltapäivätoiminnan ohjaajalle 21.9 mennessä!



LIIKUNTAKYSELY ILTAPÄIVÄTOIMINTAAN OSALLISTUVILLE 2. LUOKKALAISILLE LAPSILLE

Vastaa kysymyksiin merkitsemällä rasti ruutuun tai kirjoita vastauksesi viivoille omin sanoin.



OLEN

TYTTÖ

POIKA



MITEN KULJET KOULUMATKASI?

AUTOLLA

PYÖRÄLLÄ

KÄVELLEN



MITÄ TEET KOULUN VÄLITUNNEILLA?



HARRASTATKO LIIKUNTA VAPAA-AJALLASI?

KYLLÄ

EN



JOS HARRASTAT LIIKUNTA, NIIN MITÄ?



KUINKA USEIN HARRASTAT LIIKUNTAA?

- 6 - 7 PÄIVÄNÄ VIIKOSSA
- 3 - 5 PÄIVÄNÄ VIIKOSSA
- 1 - 2 PÄIVÄNÄ VIIKOSSA
- HARVEMMIN



KUINKA KAUAN LIIKUT YHDELLÄ KERRALLA?

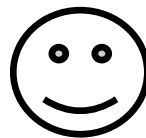
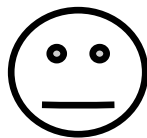
- ALLE ½ TUNTIA
- ½ TUNTIA
- 1 TUNNIN
- 2 TUNTIA
- KAUEMMIN KUIN 2 TUNTIA



MITÄ MUUTA HARRASTAT TAI TEET VAPAA-AJALLASI?



MITÄ OLET PITÄNYT LIIKUNTAKERHOSTA? VÄRITÄ SOPIVA KUVA.



HALUAISITKO, ETTÄ LIIKUNTAKERHOA PIDETTÄISIIN MYÖS JATKOSSA?



MITÄ MUUTA HALUAISIT SANOA LIIKUNTAKERHON OHJAAJILLE?

KIITOS VASTAUKSESTASI! 😊

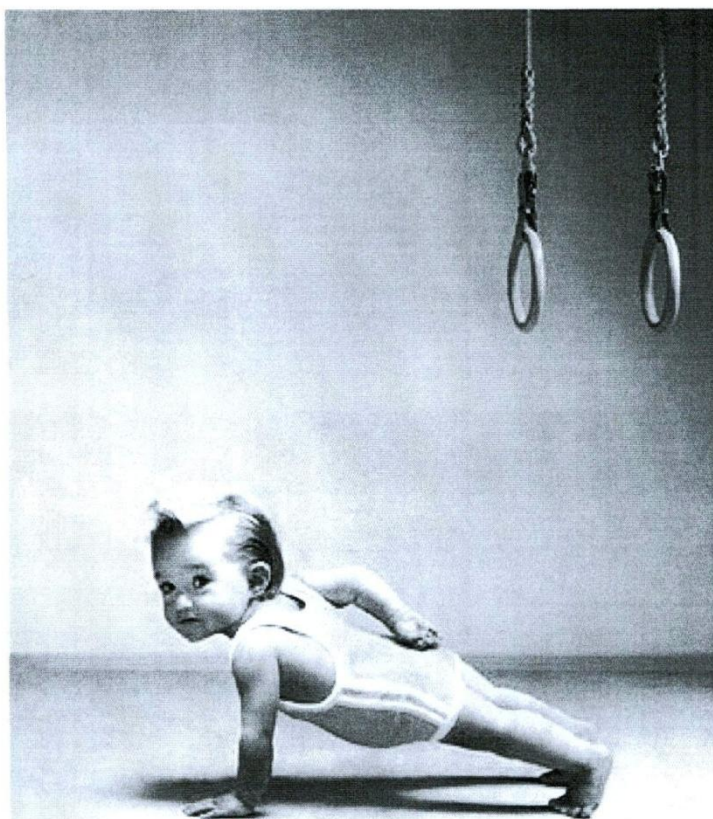
Aika	Liikuntatoimintakerrat	Opinnäytetyön eteneminen
Kesäkuu 2010		Tapaaminen Maija Maunulan kanssa ja opinnäytetyön aiheen ideointi. Tapaaminen Olli Joensuun kanssa ja opinnäytetyön suunnittelu. Yhteydenotto Carita Laitalan.
Heinäkuu 2010		Lähdemateriaalin hankkiminen ja siihen tutustuminen.
Elokuu 2010		Tapaaminen Carita Laitalan kanssa ja liikuntatoiminnan suunnittelu. Opinnäytetyösuunnitelman aloittaminen.
Syyskuu 2010	x 2	Carita Laitalan ja Annukka Ylispangareen tapaaminen Hollihaan koululla. Koulun liikuntasaliin, ulkoliikuntapaikkoihin ja liikuntavälineisiin tutustuminen. Info-kirje vanhemmille. Opinnäytetyösuunnitelman tekoa. Liikuntatoimintakertojen suunnittelua. Maija Maunulan tapaaminen. Marja-Liisa Hiironen opinnäytetyömme ohjaavaksi opettajaksi.
Lokakuu 2010	x 3	Ensimmäinen tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyösopimuksen allekirjoittaminen. Liikuntatoimintakertojen suunnittelua.
Marraskuu 2010	x 5	Opinnäytetyösuunnitelman hyväksyminen. Kirjallisen työn tekoa. Liikuntatoimintakertojen suunnittelua.
Joulukuu 2010	x 1	Carita Laitalan tapaaminen. Kyselyn toteuttaminen Hollihaan alakoululla.
Tammikuu 2011		Liikuntatoimintakertojen suunnittelua.
Helmikuu 2011	x 4	Kirjallisen työn tekoa. Liikuntatoimintakertojen suunnittelua.

Maaliskuu 2011	x 4	Lehtihaastattelu opinnäy- työstämme. Ohjaavan opettajan tapaami- nen (x2). Liikuntatoiminta päättyy.
Huhtikuu 2011		Kirjallisen työn tekoa.
Toukokuu 2011		Kirjallisen työn tekoa. Ohjaavan opettajan tapaami- nen.
Kesäkuu 2011		Ohjaavan opettajan tapaami- nen. Kirjallisen työn tekoa.
Heinäkuu 2011		
Elokuu 2011		Ohjaavan opettajan tapaami- nen. Kirjallisen työn tekoa.
Syyskuu 2011		Ohjaavan opettajan tapaami- nen. Kirjallisen työn tekoa.
Lokakuu 2011		Opinnäytetyön jättäminen arvioitavaksi.
Marraskuu 2011		Opinnäytetyöseminaarit. Maturiteetti.

Heidi ja Riikka

*Haluamme lämpimästi kiittää Teitä
hauskojen ja monipuolisten
liikuntahetkien järjestämisestä
Holliaan koulun iltapäivätoiminnassa
sekä toivottaa aurinkoista kevään
jatkoa! :)*

T; Iltsin lapset ja ohjaajat



Tekemällä oppii

Riikka Jokela ja Heidi Koivumäki ovat liikunnallisia nuoria, jotka opiskelevat terveydenhoitajiksi. Heidän kohdallaan juuri liikunnallisuus on se henkilohtainen vahvuus, jota nuoret pystyvät hyödyntämään opiskeluaikanaan ammattikorkeakoulun tutkimuksiin. Riikka ja Heidi järjestävät liikuntaa iltapäivätoimintaan osallistuville lapsille Hollarin alakoulussa,



Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, tuumivat Riikka Jokela (vas.), Marja-Liisa Hiironen ja Heidi Koivumäki.
Kuva: Jorma Uusitalo

ja lisäksi he tekevät projektistaan oppinäytetön. Aluperin halusimme tehdä lapsiin ja terveydenhoitajien liittävän oppinäytetön. Sitten huomasi, että sen voi siirtää myös käytäntöön. Olemme järjestäneet 1- ja 2-luokkalaisten oppilaille vapaamuotoista ja hauskaa tekemistä, joka toivottavasti motivoi heitä liikkumaan muulloinkin, Riikka ja Heidi sanovat.

Kaksikko on tehnyt yhteistyötä Hollarin koulun iltapäivätoiminnan ohjaajien kanssa. Sen lisäksi heillä on tehtynä selvitys siitä, liikkuvatko toimintaan osallistuvat 2-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti.

Iltapäivätoiminnan sisällä he ovat suunnitelleet mahdollisimman monipuoliseksi. Ohjelmassa on

leikkien ja tempuratojen lisäksi erilaisia lajikokeiluja kuten sählyä ja koripalloa.

- Varsinaisten liikuntakertojen lisäksi suunnittelu vie paljon aikaa. Jälkikäteen teemme yhteenvettoa arvioimalla tapahtuneesta, Riikka ja Heidi kertovat.

- Entä mitä liikunnalliset iltapäivät ovat tarjonneet heille ajattelun terveydenhoitajan työtä?

- Olemme oppineet esimerkiksi ryhmän ohjaamista. Samoin ovat lisääntyneet taidot työskennellä lasten kanssa sekä yhteistyötaidot eri organisaatioiden välillä.

Suuria ja pieniä projekteja

Kehittämispäällikkö Marja-Liisa Hiironen mukaan ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja in-

novaatiotoiminta pitää sisällään erityisesti projekteja, täydennyskoulutus- ja laajemminkin vaikk

Olemme oppineet esimerkiksi ryhmän ohjaamista. Samoin ovat lisääntyneet taidot työskennellä lasten kanssa."

palveluja sekä jossain määrin muuta palvelutoimintaa.

- Riikan ja Heidin järjestämä liikuntatoiminta on hyvä esimerkki siitä, miten opiskelijat voivat olla mukana projektioiminnassa, hän kertoo. Projektien kokoluokat vaihtelevat pienimmillään lähes nollabudjetista aina satojentuhansien euro-

mittaviin projekteihin. - Projekteissa opiskelijat pääsevät nimenomaan hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Riikka ja Heidi voivat halutessaan lisestikin, Hiironen kertoo.

omana yritystoimintana tai urheiluseuran tai kunnan kautta organisoituna.

Täydennyskoulutuspalveluja ammattikorkean opiskelijat ovat tarjonneet muun muassa suunnitelmalla, toteuttamalla ja arvioimalla ensihoitajille kohdennettua koulutusta.

- Jonkin verran opiskelijat osallistuvat lisäksi palvelutoimintaan. Hyvinvoimittajuuksien lisäksi alue, missä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu on erittäin vahva valtakunnallisestikin, Hiironen kertoo.