SAVONIA

Toimintapäivä Edvin Laineen koulun erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille

Julia Itänen ja Anne Maijala

Opinnäytetyö

___. ___. _____ _____

Valitse kohde.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU **OPINNÄYTETYÖ**
Tiivistelmä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Julia Itänen ja Anne Maijala	
Työn nimi Toimintapäivä Edvin Laineen koulun erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille	
Päiväys 21.5.2012	Sivumäärä/Liitteet 29/8
Ohjaaja(t) Auli Ratinen ja Anne Walden	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Edvin Laineen koulu	

Tiivistelmä

Opinnäytetyönä järjestettiin toimintapäivä Edvin Laineen koulun erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Toimintapäivään osallistui oppilaita 1.–9.luokilta. Toimintapäivän tarkoituksena on tarjota erityistä tukea tarvitseville lapsille onnistumisen ja osallistumisen kokemuksia. Järjestetty toimintapäivä sisälsi erilaisia toimintapisteitä ja urheilulajeja. Toimintapisteet ja urheilulajit toteutettiin jokaisen osallistujan omien mahdollisuuksien mukaan.

Teoreettisena viitekehyksenä on hyvinvoinnin osa-alueista fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Lisäksi työssä on käsitelty kehitysvammaisuuden eri asteita, koska kaiken asteisia kehitysvammoja oli toimintapäivään osallistujilla. Toimintapäivän suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa piti huomioida nämä edellä mainitut kehitysvammat.

Toimintapäivä järjestettiin syyskuussa 2011 ja siihen osallistui 15 Edwin Laineen koulun erityistä tukea tarvitsevaa lasta ja nuorta. Toimintapäivästä kerättiin palautetta lapsilta ja nuorilta sekä heidän avustajilta ja opettajilta heti toimintapäivän jälkeen. Palaute kerättiin lomakkeella, joka sisälsi avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Saadun palautteen perusteella toimintapäivä koettiin hyväksi ja se haluttaan vakiinnuttaa osaksi Edwin Laineen koulun erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opiskelua. Kehitysideana nousi esiin se, että erilaisia toimintatuokioita tulisi järjestää säännöllisesti ja niitä voisi toteuttaa esimerkiksi ammattikorkeakouluopiskelijat projektiopintoinaan.

Avainsanat

hyvinvointi, toimintapäivä ja erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES **THESIS**
Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Julia Itänen and Anne Maijala			
Title of Thesis Activity day for the special needs children and young people of the Edvin Lainee school			
Date	21.5.2012	Pages/Appendices	29/8
Supervisor(s) Auli Ratinen and Anne Walden			
Client Organisation/Partners Edvin Laineen school			

Abstract

For the thesis an activity day was organised for the special needs children and young people of the Edvin Lainee school. Students from the 1st to 9th grades took part in the activity day. The idea of the activity day was to provide the special needs children with experiences of success and participation. The organized activity day included a variety of activity points, and sports. The activity points and sports were conducted according to the possibilities of each participant.

Physical, psychological and social well-being as sectors of well-being acted as the theoretical framework. In addition different degrees of mental disability have been dealt with in this work because participants in the activity day had different degrees of mental disability. In the planning, implementation and evaluation of the activity day, the above mentioned mental disabilities had to be taken into account.

The activity day was organised in September 2011 and 15 of the special needs children and young people of the Edvin Lainee school attended. Feedback about the activity day was collected from the children and young people as well as their assistants and teachers immediately after the activity day. Feedback was collected on forms which included open and closed questions. Based on the feedback received the activity day was considered good, and is wanted to be established as part of the studies of the special needs students of the Edvin Lainee school It emerged as an idea for development that different kinds of activity sessions could be organised on a regular basis and implemented for example as project studies of polytechnic students.

Keywords

well-being, activity day and special needs children and young people.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO 6
2 ERITYISOPETUS 8
3 KEHITYSVAMMAISUUS 10
4 HYVINVOINTI 12
4.1 Fyysinen hyvinvointi 12
4.2 Psyykkinen hyvinvointi 13
4.3 Sosiaalinen hyvinvointi 15
5 TOIMINTAPÄIVÄ 17
5.1 Toimintapäivän suunnittelu 17
5.1.1 Suunnittelma kilpailulajeista ja toimintapisteistä 18
5.1.2 Suunnitelmat avustajien ja tilojen hankkimisesta 20
5.2 Toimintapäivän toteutus 20
5.3 Toimintapäivän arviointi 21
5.3.1 Palaute päivästä 22
5.3.2 Oppilaiden mielipiteet päivästä 23
5.3.3 Ohjaajien mielipiteet päivästä 23
6 POHDINTA 25
LÄHTEET 27

LIITTEET

Liite 1 Toimintapäivä
Liite 2 Osallistujat ja urheilulajit
Liite 3 Pohjapiirros tapahtumapaikasta
Liite 4 Päivänrunko
Liite 5 Ilmoitus toimintapäivästä
Liite 6 Diplomi
Liite 7 Vapaalippu uimahalliin
Liite 8 Arviointilomakkeet

1 JOHDANTO

Edvin Laineen koulu on yksi Iisalmen kaupungin peruskouluista. Koulussa on noin 230 oppilasta, jotka opiskelevat yhdeksässä yleisopetuksen ryhmässä ja seitsemässä erityisopetuksen pienryhmässä (Edvin Laineen koulu 2011a.) Erityisopetuksessa puurakennuksessa on noin 60 oppilasta vuosittain. Erityisentuen tarve toteutetaan oppilaiden tarpeiden ja tavoitteiden pohjalta, jonka vuoksi opettaja mukauttaa opetuksessa oppilaan kehitystä tukevaksi. Ensisijaisesti erityisen tuen tarve järjestetään muun opetuksen yhteydessä. Jos tämä ei ole oppilaan yksilöllisten edellytyksien kannalta mahdollista, opetus järjestetään joko osittain tai kokonaan erityistuen pienryhmässä. Oppilaiden erityisen tuen tarve voi johtua kielellisistä erityisvaikeuksista, autismista, neurologisista sairauksista, tarkkaavaisuuden ongelmista tai sosioemotionaalisista vaikeuksista. (Edvin Laineen koulu 2011b.)

Tavoitteena oli järjestää toimintapäivä kehitysvammaisille, jotka olivat normaalisti kilpailemassa muiden Edvin Laineen koululaisten kanssa jokavuotisissa yleisurheilukisoissa. Pidimme toimintapäivän koulun kehitysvammaisille, joita Edvin Laineen koulussa on noin 20 henkilöä. Idea lähti kiinnostuksesta lapsiin ja nuoriin sekä siitä, että halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Mietimme kohderyhmää ja halusimme ottaa kehitysvammaiset, koska meidän mielestä jokaisella on oikeus saada kokea kuuluvansa samanarvoisesti yhteisöön. Tämän vuoksi päätimme toteuttaa tapahtuman erilaisia toiminnallisia malleja soveltamalla.

Tarve tällaiselle tapahtumalla oli siis olemassa, jotta erityistä tukea tarvitsevat saisivat kilpailla samanvertaisessa ryhmässä. Tällöin he saisivat mahdollisuuden tuntea onnistumisen ja osallisuuden tunteita. Tarkoitus oli myös antaa valmis malli toimintapäivästä ja sen eri pisteistä, jotta tapahtuman voisi tulevaisuudessa järjestää esimerkiksi vanhempien avustuksella.

Opinnäytetyössämme kuvasimme keskeiset tapahtumat eli hyvinvoinnin näkyviksi tekemisen, toimintapäivän suunnitelman, sen toteutuksen ja toteutuksen onnistumisen ja palautteiden analysoimisen. Suunnittelimme päivän niin, että jokaisella olisi toimintapisteitä, jos ei oppilas halua kilpailla. Työn tuotoksena oli toimintapäivä Edvin Laineen koulun kehitysvammaisille. Raporttiosuudessa käsittelemme hyvinvointia fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Tämä siksi, että halusimme vahvistaa ja tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja tutustua siihen teoriassa, ennen kun kytkemme sen käytäntöön toimintapäivässämme. Käsittelemme myös kehitysvammaisuutta ja sen eri asteita, koska kaikki kehitysvammaisuuden asteet näyttäy-

tyivät oppilailla, jotka osallistuivat toimintapäivään. Kehitysvammaisuuden asteisiin tutustuminen helpotti meitä suunnittelemaan tapahtuman toteutuksen heille sopivammaksi. Saimme myös enemmän tietoa kehitysvammaisista ja teoriaan perehtyminen helpotti meitä järjestämään toimintapäivän toteutuksen.

2 ERITYISOPETUS

Oppilaalla, jolla on lieviä oppimis- tai sopeutumisvaikeuksia, on oikeus saada erityisopetusta muun opetuksen ohessa. Jos oppilaalle ei sairauden, vammaisuuden, kehityksessä viivästymisen tai tunne-elämän häiriön tai muun niihin verrattavan syyn vuoksi voida antaa opetusta muuten, tulee oppilas ottaa tai siirtää erityisopetukseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005a.) Mikäli opetusta ei voida järjestää oppilaalle oppiaineiden laaditun oppimäärän mukaisesti, opetus tulee järjestää toiminta-alueittain. Opetussuunnitelmaan kuuluvat toiminta-alueet ovat muun muassa kieli ja kommunikaatio, kognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot, motoriset taidot. Nämä toiminta-alueet tulee jakaa opetussuunnitelmassa ja niillä on tavoitteet. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005c.)

Erityisluokassa opiskelevalle oppilaalle on tehtävä juuri hänelle suunnattu ja ajan tasalla oleva HOJKS eli henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Siitä nähdään millaisia tavoitteita oppilaalla on ja missä asioissa hän tarvitsee erityisesti tukea. Opettaja mukauttaa opetustaan ja käyttää monenlaisia pedagogisia lähestymistapoja. Erityisluokassa on mahdollista saada yksilöllistä opetusta, koska oppilaita on yleensä alle 10. (Takala 2010, 47–48.)

Esimerkiksi motorististen taitojen tavoitteena on vahvistaa oppilaan kehon hahmotusta sekä kokonais- ja hienomotorisentaitojen kehittymistä. Opetuksen tulee sisältää toimintojen suunnittelua, ohjausta, koordinaatiota, kestävyyttä, rytmiä, tasapainoa ja lihasvoiman kehittymiseen liittyviä osa-alueita. Kommunikaation ja kielen opetuksen tarkoituksena on ilmaisujen tuottaminen ja ymmärtäminen. Se sisältää muun muassa kielistä tietoisuutta, ilmaisua, sanavarastoa, merkkien, kirjainten, viittomien käyttöä sekä ajattelua kehittäviä osa-alueita. Sosiaalisten taitojen tarkoituksena on oppilaan vuorovaikutus taitojen kehittyminen. Kognitiivisten taitojen oppimisen tavoitteina on, että oppilas aktivoituu ja oppii käyttämään aistejaan. Aisteissa osa-alueina toimivat muun muassa aistien stimulointi, luokittelun, valinnan, syy-seuraussuhteen ja ongelmanratkaisujen harjoituksia. Päivittäisten taitojen oppimisen tavoitteena on lisätä oppilaan aktiivista osallistumista, joka edistää hänen omatoimisuuttaan ja itsenäistymistään. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005c.) Myös liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan merkitys (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005f).

Iisalmen kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa puhutaan työtavoissa siitä, että opetuksessa käytetään oppilaille ominaisia menetelmiä ja monipuolisia työtapoja. Työtapojen valintaan vaikuttavat muun muassa oppilaan kehitysvaihe, kyvyt ja rajoitteet, oppimistilanne ja luokan koko. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2006e.) Koulukasvatuksen onnistuminen vaatii vanhempien ja koulun yhteistyötä, koulu kasvattaa koulussa ja vanhemmat kotona (Peltonen 1995, 25).

Iisalmen kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa sanotaan, että oppimisympäristöllä tarkoitetaan oppimiseen liittyvää kokonaisuutta. Tähän kuuluvat fyysinen ympäristö, psyykkiset tekijät ja sosiaaliset suhteet. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat rakennus, ulkoilutilat, opetusvälineet ja oppimateriaalit. Fyysisen oppimisympäristön ulkonäköön kiinnitetään myös huomiota. Psyykkiseen ja sosiaaliseen oppimisympäristöön vaikuttavat yksittäisen oppilaan emotionaaliset ja kognitiiviset tekijät, mutta myös vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. Oppimisympäristö tukee oppilaan kasvua ja oppimista ja sen on oltava turvallinen paikka, joka tukee oppilaan terveyttä. Sen tulee myös tukea oppilaan ja opettajan välistä vuorovaikutusta, sekä oppilaiden keskeistä vuorovaikutusta. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005d.)

3 KEHITYSVAMMAISUUS

Edvin Laineen koulun erityisopetuksen oppilailla on eriasteisia kehitysvammoja. Valtaosa heistä on lievästi kehitysvammaisia, mutta myös keskivaikeasti, vaikeasti ja syvästi vaikeita kehitysvammaisia on jonkin verran. Ne oppilaat, jotka osallistuivat toimintapäiväämme ovat erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Heillä on erilaisia kehitysviivästymiä, jonka vuoksi he tarvitsevat tukea enemmän kuin yleisopetuksen lapset. Kehitysviivästymien takia kerromme kehitysvammaisuudesta ja sen eriasteista sekä siitä miten ne näkyvät lapsilla ja nuorilla.

Kehitysvammaisuus tarkoittaa toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Sille on ominaista merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, johon samanaikaisesti liittyy rajoituksia kahdesta tai useammasta adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista. Niitä ovat itsestä huolehtiminen, kommunikaatio, sosiaaliset taidot, itsehallinta, terveys, turvallisuus, oppimiskyky, kotona asuminen, yhteisössä toimiminen, vapaa-aika ja työ. Kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää. (Hautamäki, Sillman & Wilska 1995, 15.)

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan muidenkin elimien kuin hermoston vaurioita ja vammoja. Merkittävin ryhmä on kuitenkin hermoston sairaudet, vauriot ja muut toiminnan poikkeavuudet tai muutokset; näitä nimitetään hermoston kehityshäiriöiksi. Niihin liittyy usein älyllisten toimintojen vajavuutta. Aikaisemmin pidettiin normaalin älyllisen suorituskyvyn älykkyysosamäärän rajana 85 ja puhuttiin heikkolahjaisuudesta rajaominaisuutena normaalin älyllisen suorituskyvyn ja lievän älyllisen kehitysvammaisuuden välillä. (Manninen & Pihko 2009, 16, 18.)

Kehitysvammaisuuden voi jakaa neljään luokitukseen, joita ovat lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvammaisuus. Henkilö voi olla älyllisesti lievästi kehitysvammainen, mutta fyysisesti vaikeasti kehitysvammainen. Kehitysvammainen on yksilö, jota ei voida kuvata täydellisesti määrittelyitä käyttäen. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 176.)

Lievästi kehitysvammaiselle voi aiheutua oppimisvaikeuksia koulussa. Lapsi saattaa kuitenkin kyetä opiskelemaan normaalissa luokassa tukitoimilla, vaikka tarvitseekin usein erityisopetusta. Lievästi kehitysvammainen pystyy henkilökohtaisissa toimissaan olemaan omatoiminen ja tämän takia pystyy myös asumaan aikuisena itsenäisesti tai hieman tuettuna. Monet kykenevät myös tekemään työtä ja pystyvät ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Työn teossa he kuitenkin tarvitsevat opastusta ja valvon-

taa, jotta saavat kiinni työelämästä. Joskus kun työtehtävien vaatimukset lisääntyvät he joutuvat jättämään työnteon. (Manninen & Pihko 2009, 20–21.)

Keskiasteinen kehitysvammaisuus estää lapsen normaalin kehityksen. Lapset tarvitsevat koulussa erityisopetusta, mutta kuitenkin kykenevät toimimaan itsenäisesti esimerkiksi vessassa käymisessä. He kykenevät myös kommunikaatioon muiden ihmisten kanssa. Aikuisena he tarvitsevat vaihtelevasti tukea pärjätäkseen itsenäisesti. (Manninen & Pihko 2009, 22.)

Vaikeasti kehitysvammainen tarvitsee jatkuvan tukea ja ohjausta pärjäämiseen. Myös koulussa, asumisessa ja työtehtävissä hän tarvitsee tukitoimia, eikä kykene suoriutumaan itsenäisesti, vaan on riippuvainen muista ihmisistä. Hyvällä kuntoutuksella hän voi kehittyä melko itsenäiseksi. (Manninen & Pihko 2009, 22.)

Syvästi kehitysvammainen on riippuvainen muista ihmisistä ja vaatii jatkuvaa hoivaa. Hänellä on myös vakavia puutteita kommunikaatiossa, liikunnassa sekä henkilökohtaisista toimista huolehtimisessa. Hänen opetuksessaan tähdätään esimerkiksi kommunikaatioon ja liikkumiseen. Hän voi tulla omatoimiseksi joissakin toiminnoissa, kuten syömisessä. Kuitenkin asumisessa hän tarvitsee ympärivuorokautista valvontaa. (Manninen & Pihko 2009, 22–23.)

Hyvinvointia on tärkeää tukea koko ihmisen elämänkaaren aikana. Silloin kun on kyseessä erityistä tukea tarvitseva henkilö, häntä tulee tukea vielä enemmän. Erityistä tukea tarvitseva tarvitsee tukea ja apua eri tavalla. Avun ja tuen tarve määräytyy kehitysvamma asteen mukaan. Halusimme tukea Edvin Laineen koulun erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden hyvinvointia toimintapäivän avulla. Hyvinvointia tuimme yhteisöllisyyteen, itsetuntoon ja fyysiseen hyvinvointiin suunnaten.

4 HYVINVOINTI

Hyvinvoinnin sanotaan olevan sitä, mitä meillä ihmisillä elämässä on että elämä on hyvä elää. Hyvinvoinnilla voidaan siis katsoa olevan monia erilaisia osa-alueita. Taloudellinen hyvinvointi on yksi ulottuvuus, mutta ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat kuitenkin myös monet muut eri tekijät kuten, terveydentila, turvallisuus, koulutus, luonto, tätä luetteloa voisi varmasti vielä jatkaa lähes loputtomiin. (Savela 2009.)

Tiedossa on, että hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja sen takia niiden tiedostaminen on ihmiselle tärkeä asia. Työssämme tarkastelemme fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysisessä hyvinvoinnissa halusimme korostaa liikunnan tärkeyttä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa korostimme itsetuntoa sekä yhteisöllisyyden merkitystä.

4.1 Fyysinen hyvinvointi

Valtioneuvosto määrittelee koulun tehtäväksi lasten ja nuorten oppimisen ja opiskelutaitojen edistämisen lisäksi myös hyvinvoinnista huolehtimisen. Koulun tulisi keskittyä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen, koska liikkuminen on lapselle luontaista ja se tukee lasten ja nuorten tervettä kehitystä ja kasvua. Nykyisen suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään tunti joka päivä, mutta mieluummin useita tunteja. Tämä tietenkin edellyttää, että liikunta on osa lapsen ja nuoren arkea. Liikuntatuntien lisäksi lapset ja nuoret liikkuvat pitkin päivää muun muassa koulumatkoissa, välitunneilla, pihaleikeissä, harrastuksissa. Liikkumista käyttäen voidaan parantaa oppilaiden vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja. (Kantomaa, Karvinen & Löflund-Kuusela.)

Fyysisen hyvinvoinnin muodostumiseen tiedetään vaikuttavan kolmen eri tekijän. Liikunta, ravinto ja uni sopivassa suhteessa toisiinsa muodostavat jokaisen ihmisen elämään fyysistä hyvinvointia. (Kandolin, Purola & Sallinen 2007.) Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lapsen kasvulle, kehitykselle ja terveydelle, koska liikunta vahvistaa luustoa, antaa lihaksille rasitusta ja kehittää hengityselimistöä ja verenkiertoa. Toiminnalla lapsen motoriikka kehittyy ja hän oppii muun muassa liikkumistaitoja ja tasapainotaitoja. Liikunnassa lapsi saa myös kuluttaa ylimääräistä energiaa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 12.) Tämä on tärkeää, jos lapsi ei pysty kunnolla keskittymään oppitunnilla liian energian takia.

Kehitysvammaisilla fyysinen kunto ja motoriset taidot ovat huonommin kehittyneitä kuin vammattomilla samanikäisillä. Heillä on alemmat suorituskykytulokset muun muassa kestävyydessä, voimassa, reaktioajoissa sekä liikkuvuudessa. (Puolanne 1993, 54.) Lievästi ja keskiasteisesti kehitysvammaisen liikuntakyky on melko hyvä, mutta motoriset taidot ja fyysinen kunto ovat heikompia kuin muilla vammattomilla samanikäisillä. Vaikeasti ja syvästi kehitysvammaisten liikuntaharjoitteet pitää muokata niin, jotta ne tuottavat miellyttäviä kokemuksia. Heillä on tavoitteena oppia tavallisimpia taitoja. Yksinkertaisessakin liikesuorituksessa onnistumisen tunne tyydyttää tällaista henkilöä. (Puolanne 1993, 57.) Vammaisten lasten ja nuorten koululiikunta on joskus korvattu fysioterapialla. Kuitenkin nykyisin pyritään soveltamaan erityisryhmien liikunnanopetusta koulussa, jolloin otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset kyvyt ja tarpeet. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13.) Toimintapäivässämme tuimme lapsia ja nuoria fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta liikkumisen avulla. Päivässä oli useita erilaisia lajeja ja toimintapisteitä, joissa lasten ja nuorten fyysistä hyvinvointia tuettiin monella eri tavalla.

4.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on laaja käsite. Psyykkinen hyvinvointi lähtee kehittymään jo varhaislapsuudesta ja siihen vaikuttaa perinnölliset ominaisuudet ja ympäristötekijät. Tuimme työssämme psyykkistä hyvinvointia itsetunnon näkökulmasta. Itsetunto oli tärkeä huomioida erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla ja nuorilla toimintapäivässämme, mutta totta kai yleisestikin. Onnistumiskokemuksien myötä lapset ja nuoret saavat myönteisiä kokemuksia, jotka vahvistavat heidän itsetuntoaan ja minäkuvaansa. (Helsingin seudun kesäyliopisto 2012.)

Ihmisen itsetunto on hyvin moniulotteinen ilmiö. Sen rakentumiseen ja kehittymiseen vaikuttavat sekä muilta ihmisiltä että ympäristöstä saadut erilaiset kokemukset. Ihmisen itsetunto alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Pienen lapsen itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat eniten vanhemmat ja heidän tarjoamansa hoito. Myöhemmin lapsen kasvaessa myös muut ympärillä olevat ihmiset ja elämän kokemukset vaikuttavat itsetunnon kasvuun. Hyvä itsetunto on subjektiivinen tunne. Tämän vuoksi on hyvin vaikea määritellä toisen ihmisen itsetunnon tasoa. Ei myöskään ole täysin selvää miksi joillekin kehittyy hyvä itsetunto vaikka kasvuolosuhteet eivät olisikaan suotuisat. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123–126.)

Kaikkien lasten ja nuorten kasvussa merkittävin haaste on se, millaisena ja miten hän oppii kokemaan itsensä. Lapsen ja nuoren oma minä, ensin psykofyysinen, sitten vähitellen psykoseksuaalinen, on opittava hyväksymään ja löytämään. Vammaiselle tai pitkäaikaissairaalle lapselle tästä saattaa muodostua aivan erityinen haaste. Vamma tai sairaus vaikuttaa keskeisemmin juuri ruumisminään, joka luo elämässä selviytymisen perustan ja itsetunnon, tämän takia arvostus omaa mieltä ja ruumista kohtaan ei pääse välttämättä kehittymään parhaalla mahdollisella tavalla. (Hänninen, Kalland, Martikainen, Saarinen & Tainio 1998, 186.)

Toimintapäivässämme huomioimme lapsien ja nuorten itsetunnon. Halusimme kohottaa heidän itsetuntoaan erilaisien toimintojen avulla, jotta heidän itsetunto paranisi onnistumisen ansiosta. Itsetuntoa on tutkittu monesta eri näkökulmasta, ja tutkimuksissa on selvinnyt, että erilaisena lapsena oleminen voi olla uhka itsetunnolle. Opetustyössä tulisikin huomioida juuri tämä silloin kun mietitään vammaisen lapsen sijoittamista koululuokkaan. Kun mietitään itsetunnon huomioon ottamista, ei se tietenkään merkitse sitä, että erilaiset lapset tulisi sulkea omiin kouluihin. Erilaisten lasten itsetunnon tukemiseen pitäisi kiinnittää eritystä huomiota. Heille voi muiden mahdollisten vaikeuksien lisäksi tulla ylimääräistä kuormitusta itsetunnon kehitykseen ollessaan vähemmistönä joissakin sosiaalisissa ympäristöissä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 58–59.)

Sanotaan, että itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Silloin kun ihmisen minäkäsityksessä on voitolla positiiviset ominaisuudet, on itsetunto hyvä. Kun taas voitolla on negatiiviset ominaisuudet, on itsetunto huono. Minäkuvan ollessa totuudenmukainen on ihmisen itsetunto hyvä. Tällainen ihminen tietää ja tunnistaa itsestään hyvien puolien lisäksi myös heikkoutensa. Kuvaillessaan itseään hän korostaa hyviä ominaisuuksia ja osaa nähdä ne huonoja tärkeämmiksi. Puutteiden ja heikkouksien myöntäminen ei turmele lopullisesti hänen itseluottamustaan eikä tuota hänelle sellaista ahdistusta, jota jatkuvasti on jollakin tavalla tasapainotettava. Heikkouksien myöntäminen ei tarkoita ihmiselle niiden hyväksymistä sillä tavoin, että hän puolustaisi huonoa käytöstään. Tällä ei tarkoiteta myöskään sitä että ihminen voisi käyttäytyä epäsosiaalisella ja muita haavoittavalla tavalla ja turvautua selitykseen, ”minä olen sellainen, en voi itselleni mitään”. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Ihmisen tunteiden, mielialojen ja itsetunnon välillä on yhteys. Itsetunnon kokemus ilmenee monesti juuri mielialana. Masennus on useasti tunne juuri siitä, että

”en ole mitään, minusta ei ole mihinkään eikä elämälläni ole merkitystä”. Ihmisen mielialan ollessa hyvä on hänen helpompi tuntea itseluottamusta. Itseluottamuksen ollessa matala ovat mieliala ja arviot itsestä voimakkaassa yhteydessä toisiinsa. Hetkelliset mielialat voivat vaikuttaa huomattavasti itse arviointiin, jos ihmisen itsetunto on heikko. Onnellinen mieliala saa ihmisen tuntemaan itsensä osaavaksi ja hyväksi. Alavireisyys saa aikaan hänessä tunteen, että on kelvoton eikä osaa mitään. Jos itsetunto on hyvä, ei yhteys ole näin vahva. (Keltikangas-Järvinen 1994, 35–36.)

Toimintapäivän tavoitteena oli saada kaikille lapsille ja nuorille onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen myötä lapset ja nuoret saavat varmuutta omasta osaamisestaan ja näin itsetunto paranee. Itsetunto on tärkeä osa ihmisen minäkuvaa ja itsensä hyväksymistä sellaisena kun mitä hän on. Psyykkistä hyvinvointia on hyvä tukea ihmisen elämän ajan.

4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisten välistä kommunikointia. Se voi olla eri verkostojen, perheen tai ystävien välistä. Halusimme kertoa yhteisöllisyydestä, koska yhteisöllisyys luo turvaa ihmiselle. Ihmisen tiedostaessa yhteisöllisyyden hän tietää, että on osa jotain suurempaa kokonaisuutta tai voi olla. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012.)

Yhteisöllisyys on asia, joka yhdistää meidät toisiimme ja yhteiskuntaamme. Se voi olla vain joku pieni ryhmä, joka on määritellyt omat tavoitteet, arvot ja normit. Hyvä esimerkki on uskontokunnat, koska niitä on monenlaisia ja kaikki uskoo johonkin, mutta eritavalla. Me-hengen vaikutus on tärkeä, koska mitä enemmän sitä on sitä paremmin ihmiset voivat. (THL 2011.)

Sosiaalista pääomaa eli yhteisöllisyyttä ei voi omistaa yksittäinen ihminen. Uskominen, toivominen, rakastaminen, tietäminen ja vastuussa oleminen ovat hyviä esimerkkejä sosiaalisen me-asenteen vaikutuksesta. Yhteiset taustatietomme ja uskomuksemme kuuluvat me-asenteeseen ja kaikki mikä luokitellaan sosiaaliseen toimintaan perustuvat siihen. Järjestelmäteoreettisesti tarkastellen ihminen koostuu mielestään, ruumiistaan ja yhteisöstään. Henkilöys on osa ihmisestä, joka liittää hänet yhteisöön. Yhteisöllisyys on sosiaalisen pääoman keskeinen ominaisuus ja yhteisöhenki on tarpeen täydellisimmän ihmisyyden saavuttamiseksi. Silloin kun ihminen saavuttaa ihmisyyden, sitä kutsutaan hyvinvoinniksi tai terveydeksi. Myönteiset kokemukset,

kuten positiivisten asioiden kuvitteleminen tai kokeminen ja luottamuksen saaminen parantavat immuunivasteita, jolloin esimerkiksi sairaudet vähenee. (Hyyppä 2005, 19–23.)

Koulut voivat järjestää kerhotoimintaa, joka tukee oppilaan eettistä ja sosiaalista kasvua sekä itsensä kehittämistä. Kerhotoiminnoilla on tavoitteena esimerkiksi koulun ja kodin kasvatustyön tukeminen, lapsien osallisuuden lisääminen, luovan toiminnan ja ajattelun kehittäminen ja mahdollisuus tutustua muihin lapsiin. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005b.) Tällaisilla kerhoilla tuetaan sosiaalista hyvinvointi ja yhteisöllisyyttä.

Järjestimme toimintapäivän, jossa sosiaalinen hyvinvointi oli tärkeässä asemassa. Sosiaalinen vuorovaikutus välittyi koko toimintapäivän ajan muun muassa kannustuksena ja toisten kunnioittamisella. Tarkoituksena oli tukea yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta yhteisöllisellä tapahtumalla. Lapset, nuoret, ohjaajat ja opettajat viettivät aikaa ja toimivat yhdessä erilaisilla toimintapisteillä koko toimintapäivän. Toimintapäivä oli merkityksellinen tapahtuma koulun oppilaille ja ohjaajille, sen hyvinvointia edistävän vaikutuksen ansiosta. Koulun henkikunnasta osa sai nähdä toimintapäivän toteutuksen, josta he saivat itse ideoita tulevaisuutta varten lasten ja nuorten opetukseen.

5 TOIMINTAPÄIVÄ

Seuraavaksi kerromme toimintapäivän tarkoituksen ja tavoitteet, sen suunnittelun, toteutuksen ja toteutuksen arvioinnin. Tarkoituksen pohjalta aloimme suunnitella toimintapäivän kilpailuja, toimintapisteitä ja tilaa missä toteuttaisimme päivän. Tällöin oli vielä epävarmaa ketkä olisivat avustajiamme. Toimintapäivän toteutus taas mietittiin Edvin Laineen koulun vararehtorin kanssa. Arviointi kuului osaksi toimintapäivää, koska halusimme tietää mitä mieltä lapset, nuoret, opettajat ja ohjaajat olivat päivästä ja sen merkityksestä. Olemme kertoneet asiat hyvinvoinnin kannalta, koska korostamme päivän tärkeyttä hyvinvointia tukiessa.

Hyvinvointia on tärkeä tukea jo varhaisessa vaiheessa. Toimintapäivän tavoitteena on muun muassa edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysistä hyvinvointia edistää liikunnan riemun löytäminen. Heidän tarpeensa otettiin huomioon toimintapäivän suunnittelussa, joten jokaisella oli mahdollisuus osallistua lajeihin oman kykynsä mukaan. Psyykkistä hyvinvointia edistävät onnistumisen kokemukset, mielekäs tekeminen, tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään ja saa toimia erilaisessa ympäristössä yhdessä muiden kanssa. Sosiaalista hyvinvointia edistää yhdessä toimiminen ja se kehittää lasten vuorovaikutustaitoja.

Tarkoituksena oli näyttää miten hyvinvointia tukevan toimintapäivän voi saada aikaiseksi aivan perusasioilla. Koulu sekä lapset ja nuoret hyötyivät konkreettisesti toimintapäivästä. Toimintapäivästä teimme tuotoksen, joka piti sisällään kaiken mitä toimintapäivään oltiin suunniteltu. Tämän tuotoksen annoimme koululle kirjallisena, jota käyttäen he voivat hankkia ohjaajia vaikka vanhemmista, jotka voisivat toimia pisteillä. Toimintapäivän (liite 1) kirjallinen osa oli koottu opinnäytetyön suunnittelusta, jossa kaikki kilpailut ja toimintapisteet olivat kuvattuna. Halusimme helpottaa kilpailuiden ja toimintapisteiden ymmärtävyyttä kuvilla, jonka vuoksi jokaisen toiminnan alla oli kuva toiminnasta.

5.1 Toimintapäivän suunnittelu

Toimintapäivän suunnittelu alkoi ajatuksien ja pohdintojen vaihtamisella. Vaihdoimme näkemyksiä ja ajatuksia toistemme kanssa ja niistä muodostui mieleemme rakenne toimintapäivästä. Tämän jälkeen haastattelimme Edvin Laineen koululla työskentelevää vararehtoria, joka on erityispuolella opettajana. Haastattelun jälkeen aloitimme

toimintapisteiden suunnittelun. Haastattelussa kävi ilmi, että ainoastaan yleisurheilulajien järjestäminen ei riitä. Kaikille pitäisi löytyä mielekästä toimintaa päivän ajaksi. Tapahtumaa ei voida myöskään aikatauluttaa minuutilleen, ettei päivästä tulisi vain kiireellisiä suorituksia. On parempi, että jokaisella on hauskaa ja aikataulu ei voi olla kiinni minuuteista, vain edetään sitä mukaan mitä ehditään. Jos jotakin lajia ei ehtisi järjestämään, niin se ei haittaa.

Suunnitteluvaiheessa meidän piti miettiä järjestämispaikka toimintapäivällemme ja varata se tarpeeksi ajoissa. Halusimme pitää myös infotilaisuuden lapsille, nuorille, ohjaajille ja opettajille, jota vararehtori itse pyysi. Infotilaisuuden jälkeen jaoimme lupalomakkeen lapsien ja nuorten kuvaamiseen. Tilaisuus pidettiin niin, että lupalomakkeet ehti palauttaa ennen toimintapäivää.

5.1.1 Suunnittelma kilpailulajeista ja toimintapisteistä

Kilpailulajeja oli yhteensä neljä. Kilpailulajit ja toimintapisteet oli mukautettu oppilaiden tarpeiden mukaisesti. Oppilaat jaettiin heidän luokka-asteiden perusteella kilpailuryhmiin eli 1.–2.-luokkalaiset, 3.–4.-luokkalaiset, 5.–6.-luokkalaiset ja yläasteikäiset olivat samassa ryhmässä. Mikäli kaikki eivät halunneet osallistua kilpailuihin, avustajat toimivat samalla toimintapisteitä. Toimintapisteillä vietettiin myös aikaa välitauolla kaikkien kanssa yhdessä.

Kilpailulajeja olivat pallonheitto, pituushyppy, juoksu ja kuulantyöntö. Pallonheiton tarkoituksena oli ottaa vauhtia ja heittää pallo mahdollisimman pitkälle. Mittaus tehtiin siitä kohdasta mistä heitto lähtee ja päättyy siihen mihin pallo laskeutuu. Jokainen sai heittää kolme kertaa, joista paras tulos otettiin huomioon pisteitä laskiessa.

Pituushypyssä otettiin vauhtia ja hypättiin hiekka-alustalle mahdollisimman pitkälle. Mittaus tehtiin siitä kohdasta mistä ponnistus tapahtui ja päättyi siihen mihin hyppy laskeutui. Jokainen sai hypätä kolme kertaa, joista paras tulos otetttin huomioon pisteitä laskiessa.

Juoksussa kilpailtiin nopeudesta. Lajissa piti ottaa aikaa aloituksesta lopetukseen jokaiselta osallistujalta ja jokainen juoksi oman ryhmänsä kanssa. Matkan pituus kannattaa olla noin 40–60 metriä.

Kuulantyönnössä otettiin vauhtia ja työnnettiin kuula mahdollisimman pitkälle. Mittaus tehtiin siitä kohdasta mistä työntö lähtee ja päättyy siihen mihin kuula laskeutui. Jokainen sai heittää kolme kertaa, joista paras tulos otettiin huomioon pisteitä laskiessa.

Toimintapisteillä oli keihäänheittoa, tölkkien kaatamista, hernepussin heittämistä, krokettia, tuolijumppaa ja keilausta. Keihäänheitossa otettiin vauhtia ja heitettiin keihäs mahdollisimman pitkälle. Mittaus tehtiin siitä kohdasta mistä heitto lähtee ja päättyy siihen mihin keihäs laskeutui. Jokainen sai heittää kolme kertaa, joista paras tulos otettiin huomioon pisteitä laskiessa.

Tölkinkaadossa pyrittiin kaatamaan mahdollisimman monta tölkkiä ja heittokertoja oli kolme. Pallot, joilla tölkkejä kaadetaan, kannattaa olla painavampia kuin itse tölkit esimerkiksi tennispalloja. Jos lajia harrastetaan ulkona, kannattaa tölkkien sisälle laittaa hiekkaa, jotta ne eivät kaadu itsestään tai lähde tuulen mukaan. Tölkkien pitää olla jollain tasolla, kuten pöydällä. Niitä on hyvä olla 10 kappaletta päällekkäin kolmiossa.

Hernepussiheitossa heitettiin hernepusseja sankkoihin. Sangot järjestettiin jonoon, jotta oli eri vaikeusasteita. Hernepusseja kannattaa olla jopa kymmenen yhdessä sangossa, jotta saa yrittää mahdollisimman monesti heittoa. Kroketissa lyödään mailalla palloa ja tarkoituksena on saada pallot menemään porttien läpi. Portit asetetaan oman mielen mukaan radaksi niin, että aloituksessa ja lopetuksessa on kepit. Aloituksessa maila laitetaan maahan aloituskeppiin osuen ja mailan toiseen päähän laitetaan oma pallo. Peli lähtee käyntiin siitä, että ensin pitää osua aloituskeppiin lyömällä palloa. Kun keppiin on osunut, pääsee lyömään palloaan porttien läpi. Kun kaikki portit on päästy läpi, on tarkoitus osua lopetuskeppiin. Peli on tarkoitettu 2–4 hengelle, mutta peliä voi pelata/kokeilla yksinkin.

Tuolijumpan voi ohjata kuka tahansa aikuinen. Toimintapäivään osallistujat kannattaa jakaa kahteen eri ryhmään, jottei tuolijumpassa ole kerrallaan kuin noin 10 henkeä. Olemme tehneet tuolijumpan pitäjille ohjeistuksen, jota he pystyvät muokkaamaan oman mielensä mukaisesti.

Keilauksessa kaadetaan mahdollisimman monta keilaa. Jos ensimmäisellä yrityksellä keiloja jää pystyyn, saa heittäjä toisen heittovuoron. Keiloja on 10 kappaletta muotoiltuna kolmioon ja palloja kaksi heittokertoja varten.

5.1.2 Suunnitelmat avustajien ja tilojen hankkimisesta

Olimme suunnitelleet, että hankimme avustajat itse tapahtumaan. Kysyimme omia ystäviämme ja joitakin opiskelijoita auttamaan pisteiden ylläpitämisessä. He saavat myös merkitä tulokset osallistujat ja urheilulajit (liite 2) listoihin. Edvin Laineen koulun avustajat eivät voineet olla mielestämme vastuussa toimintapisteillä, koska heidän piti enemmänkin keskittyä lasten kannustamiseen. Avustajien ansiosta saimme lapset oikeaan aikaan kilpailuihin. Lapset, jotka eivät osallistuneet kilpailuihin, pystyivät olemaan avustajien kanssa kokeilemassa muita toimintapisteitä.

Keskustelussa suunnittelimme yhdessä yhteyshenkilömme kanssa, että tapahtuma olisi hyvä järjestää Haukiniemen kentällä. Kenttä on sen verran iso, että sinne mahtuisi hyvin kaikkia muitakin pisteitä. Se on lähellä Edvin Laineen koulua, jonka vuoksi ei tarvitse miettiä kyydityksiä. Varasuunnitelma vesisateen sattuessa oli se, että toimintapäivä järjestetään seuraavalla viikolla samana päivänä, koska päivälle tarvittiin ulkotila. Haukiniemen kentästä oli myös helppo tehdä pohjapiirros tapahtumapaikasta (liite 3), jossa näkyy urheilulajien ja toimintapisteiden sijainnit. Kilpailuiden ja toimintapisteiden paikat piti suunnitella ennen tapahtuman alkua ja kaikkien kilpailuiden ja pisteiden valmistelut piti tehdä ennen osallistujien saapumista.

5.2 Toimintapäivän toteutus

Toimintapäivään oli ilmoittautunut 19 lasta ja nuorta, tapahtumaan osallistui 15 ilmoittautuneista. Toteutimme toimintapäivän sovitusti syyskuussa ja teimme sille päivänrungon (liite 4), jotta pysyimme aikataulussa. Syyskuu oli sopiva ajankohta siksi, että muillakin Edvin Laineen koululaisilla oli yleisurheilutapahtuma syyskuussa. Aikataulu oli kaksi tuntia aamulla, jotta lapset pääsivät sieltä suoraan sitten ruokailemaan ja siksi, että päivästä ei tullut liian raskas oppilaille.

Pidimme koululla myös info tilaisuuden, jossa tulimme kaikille tutuiksi. Kerroimme siellä toimintapäivästä ja sen sisällöstä, mutta myös kysyimme oppilailta toiveita toimintapisteistä, joita toteutimme mahdollisuuksien mukaan. Tarkoituksena oli kertoa mitä tapahtumassa tehdään ja millaisia toimintoja siellä mahdollisesti olisi.

Infossa myös avustajat saivat tiedon tapahtumasta ja infotilaisuuden jälkeen opettajat jakoivat tiedon toimintapäivästä oppilaille, jotka antoivat ne kotiväelle. Tilaisuus pidettiin noin kuukautta ennen tapahtumaa ja siellä jaettiin lapsille ilmoitus toimintapäiväs-

tä (liite 5), joka sisälsi myös lupakysymyksen lasten ja nuorten kuvaamista. Tämän lomakkeen luettuaan kotiväki osasi laittaa lapsensa mukaan oikeanlaisia vaatteita toimintapäivää varten. Kuvaamisenkin takia oli hyvä laittaa lomakkeet koteihin ajoissa, näin ollen saimme ne takaisin hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.

Halusimme jakaa lapsille joistain lajeista mitaleja, jotta he saivat tuntea onnistumisen ja voiton riemuna. Lapset kuitenkin ovat kilpailleet aikaisemmin muiden lapsien kanssa samassa ryhmässä ilman mukautuksia, jonka vuoksi he eivät ole saaneet niin usein tuntea onnistumisen tunnetta tai voittoa. Jokaiselle annettiin myös diplomit (liite 6), jotta he saavat jotain konkreettista näytettävää tapahtumasta. Jokaiselle osallistujalle annettiin myös vapaalippu uimahalliin (liite 7) liput sponsoroi Iisalmen uimahalli. Halusimme myös ottaa kuvia tapahtumasta vanhempien suostumuksella, joita voi käydä teetättämässä diplomiin lapsille. Kaikki otetut valokuvat hävitettiin opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

5.3 Toimintapäivän arviointi

Keräsimme toimintapäivän toteutuksesta palautetta lapsilta, nuorilta, opettajilta ja ohjaajilta. Palautteista saimme arvioitua toimintapäivän tarpeellisuutta erityistä tukea tarvitsevien lapsien, nuorten, opettajien ja ohjaajien näkökulmasta. Arviointi lomakkeet (liite 8) olivat hyödyllinen osa työtämme, koska saimme niistä tiedon siitä mikä onnistui ja mitä pitäisi tulevaisuudessa muuttaa. Arviointilomakkeiden kysymykset kytkeytyivät enemmän siihen, miten osallistujien hyvinvointi näkyi toimintapäivän aikana ja sen jälkeen. Osa kysymyksistä kytkeytyi lapsien ja nuorten mielipiteisiin päivän kilpailuista ja toimintapisteistä ja niiden toimivuudesta. Arviointi lomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

Lomakkeessa käytimme strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset ovat kysymyksiä, joihin on valmiiksi annettu vastausvaihtoehdot. Tämä tekee vastausten käsittelystä helppoa, koska vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi asetettu. Avoimet kysymykset voivat olla kokonaan avoimia tai rajattuja/suunnattuja kysymyksiä. Avoin kysymys täytyy miettiä harkiten ja rajata hyvin, jotta saadaan tutkimuksen kannalta hyödyllinen vastaus. (Kananen 2008, 25–26.)

Lomakkeen ulkoasuun ja rakenteeseen kannattaa kiinnittää huomiota, koska pelkästään itse lomake houkuttelee vastaamaan (Kananen 2008, 36). Suunnittelimme lomakkeen ulkoasua ja kysymyksiä moneen otteeseen, koska halusimme käytännössä

toimivan lomakkeen. Kyse oli kuitenkin erityistä tukea tarvitsevista lapsista ja nuoristа, joista kaikki eivät olleet luku- ja kirjoitustaitoisia. Lomake suunniteltiin niin, että lapsi/nuori täyttää lomakkeen koulussa toimintapäivän jälkeen ohjaajan kanssa. Ohjaajan kuului kysyä/havainnoida sitä, miten toimintapäivä vaikutti lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tällöin lapsi sai kertoa omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan päivästä ohjaajalle joka oli hänelle entuudestaan tuttu ja ymmärsi lasta/nuorta hyvin.

5.3.1 Palaute päivästä

Annoimme palautelomakkeet täytettäväksi opettajille ja avustajille heti toimintapäivän jälkeen. Tämä johtui siitä, että halusimme saada mahdollisimman luotettavia vastauksia ja näkemyksiä toimintapäivästä. Oli kuitenkin kyse erityistä tukea tarvitsevista lapsista ja nuorista, joiden muistikapasiteetti ei ole samanlainen kuin henkilöille, joilla ei ole todettu kehitysviivästymää. Jokaisen oppilaan kuului täyttää palautelomake opettajan tai avustajan kanssa saman tapahtuma päivän aikana ohjeistuksen mukaan. Opettaja tai avustaja pystyi kertomaan lomakkeeseen siitä, miten päivä vaikutti oppilaan hyvinvointiin. Näin saimme syvällisiä vastauksia siitä, miten toiminnat ja päivä vaikutti oppilaaseen hyvinvointiin.

Lomakkeen täyttäminen ei kuitenkaan toteutunut kaikilla opettajilla ja avustajilla. Jotkut antoivat oppilaiden kirjoittaa itse vastaukset kysymyksiin, mutta eivät itse kirjoittaneet mitään lisättävää opettajalle/ohjaajalle tarkoitettuihin kohtiin. Kaikkia lomakkeita ei täytetty heti toimintapäivän jälkeen tai saman päivän aikana, jonka vuoksi lomakkeiden vastaukset olivat puutteellisia. Saimme osan lomakkeista vasta yli viikon päästä mistä johtui, ettei lapsilla ja nuorilla ollut enää niin hyvää muistikuvaa tapahtumasta. Huomasimme, että lomakkeet jotka palautettiin yli viikon päästä tapahtumasta, olivat samanlaisia vastauksiltaan. Lomakkeen tarkoitus ei toteutunut lapsien ja nuorten yksilöllisten ajatusten ilmaisulla. Tämän takia meidän olisi pitänyt olla paikalla silloin, kun lomakkeita täytettiin. Olisimme voineet ohjeistaa uudestaan opettajia ja ohjaajia ja auttaa lomakkeiden täyttämisessä, jotta yksilön ääni olisi tullut kuulluksi.

Eettisyys toteutuu työssämme lomakkeiden ja valokuvien hävittämisellä opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Säilytimme lomakkeita ja valokuvia asianmukaisesti myös koko opinnäytetyöprosessin ajan lukkojen takana. Eettisyys toteutui myös kaikkien lasten ja nuorten huomioon ottamisella. Työ olisi ollut luotettavampi, jos arviointilomakkeiden täyttö olisi toteutunut sovitulla tavalla. Lomakkeista yli 2/3 palautettiin

sovitusti toimintapäivän jälkeen ja lopuista lomakkeista saimme osan vastauksia kysymyksiimme.

5.3.2 Oppilaiden mielipiteet päivästä

Havainnointikykyyn vaikuttaa asianomaisen sen hetkiset tunteet ja tarpeet (Manninen, Mölsä & Pihko 2006, 38). Halusimme saada mahdollisimman todenmukaiset vastaukset tapahtumasta, koska oli kyse kehitysvammaisista lapsista ja nuorista, joilla on eriasteisia kehitysviivästymiä. Tämän vuoksi halusimme lomakkeet täytettäväksi heti päivän jälkeen, jotta vastauksen olisivat mahdollisimman todenmukaisia.

Suurin osa eli 13 osallistuneista oppilaista piti päivästä ja kaikki 13 haluaisi tulevaisuudessa, että tällaisia päiviä järjestettäisiin. Oppilaiden mielestä päivällä oli vahvistava vaikutus lihaksiin. Tämän tuntemuksen vuoksi päivällä oli selkeä fyysisen hyvinvoinnin vaikutus. Oppilaat olivat vastanneet myös, että psyykkinen hyvinvointi lisääntyi näkyvästi päivän myötä muun muassa mielialan kohentumisella ja onnistumisien kokemuksilla. Oppilaiden palautteen mukaan he tulivat päivän aikana iloisiksi, saivat hyvän olon ja muutenkin päivä piristi. Yhteisöllisyys päivässä näkyi selkeästi, koska he kaikki kannustivat toisiaan yrittämään ja kehuivat toisiensa suorituksia. Tämä on erittäin tärkeää me-hengen luomisen lisäämiseksi. Yksi oppilas kirjoitti palautteeseen ”oli mukavaa koska, oltiin yhdessä”. Tästä huomasi, että ryhmä oli toiminut ennenkin yhdessä ja kaikki olivat kavereita keskenään.

5.3.3 Ohjaajien mielipiteet päivästä

Hyvinvoinnin osatekijät näkyivät ohjaajien vastauksissa. Sosiaalista hyvinvointia oli kuvattu muun muassa yhteishengen kohottaja-sanalla ja päivässä pystyi opettelemaan sosiaalisia taitojaan ja kaikki kannustivat toisiaan tapahtuman aikana. Yhteisöllisyys näkyi toimintapäivän aikana ja lomakkeiden palautteesta. Fyysistä hyvinvointia oli kuvattu lihaksien vahvistumisella, liikkumisen tärkeydellä, kestävyyden ja motorisien taitojen kehittymisellä. Psyykkistä hyvinvointia oli kuvattu onnistumisen kokemuksilla, lajien mielekkyydellä ja sillä, että oppilaat olivat iloisia toimintapäivänä. Hyvinvointi ja sen merkitys oli tärkeässä osassa toimintapäivää.

Ohjaajat olivat nähneet ja havainnoineet hyvinvoinnin näkymistä toimintapäivässä monipuolisesti. Vastauksista tuli ilmi yhdessä olemisen tärkeys ja se, että kaikki osal-

listujat pystyivät osallistumaan kilpailuihin ja toimintapisteisiin omien kykyjen mukaan. Infotilaisuuden ansiosta ohjaajat saivat valmistautua toimintapäivään ja he saivat kertoa lapsille ja nuorille vielä uudestaan tulevasta tapahtumasta ennen sen alkamista. Osa ohjaajista pystyi infotilaisuuden ansiosta tekemään oppilaille tarinan päivän tapahtumista, joka helpotti osaa lapsia valmistautumaan ja osallistumaan päivään. Ohjaajista muutama mainitsi myös, että toimintapäivä oli hyvin ideoitu ja ohjattu. Jokaisella oppilaalla oli koko ajan tekemistä ja päivä oli ajallisesti sopivan pituinen.

Ohjaajat olivat kirjoittaneet, että toimintapisteitä ja lajeja oli hyvin monipuolisesti, jonka ansiosta kaikille löytyi mielekästä tekemistä. Pisteet ja lajit olivat myös tarpeeksi haasteellisia, koska niitä pystyi mukauttamaan lapsen ja nuoren tarpeiden mukaisesti. Pisteillä pystyi valitsemaan itse mistä kohdasta esimerkiksi keilaa tai heittää tölkkejä kumoon. Tämä auttoi paljon heitä, joilla ei ole paljon voimaa käsissä. Eräs ohjaaja mainitsi myös, että kaikki pystyivät onnistumaan suorituksissaan ja liikkuminen oli mielekästä ja oppilaat saivat onnistumisen kokemuksia.

Ohjaajien ja opettajien vastauksista näkyi, että kaikki hyötyivät toimintapäivästä. Jokainen pääsi nauttimaan raikkaasta ilmasta ja toimimaan yhdessä muiden osallistujien kanssa erilaisien toimintojen parissa. Oppilaat hyötyivät eniten päivästä, mutta ohjaajat ja opettajat saivat vinkkejä toimintapäivästä tulevaisuutta ajatellen. Eräs ohjaaja ilmaisi toimintapäivän aikana, että toimintapisteitä pystyy soveltamaan lasten ja nuorten koulupäivään, esimerkiksi lihaksia pystyy vahvistamaan useilla eri tavoilla.

Ohjaajat olivat tehneet hyviä kriittisiä havaintoja lomakkeisiin. Yksi oli, että järjestäjillä olisi voinut olla samanlainen asuste. Samankaltaiset asut olisivat antaneet yhtenäisen vaikutelman toimintapäivän järjestäjistä ja sen avustajista, joka olisi helpottanut näkemään heidät paremmin. Toinen hyvä havainto oli, että pisteillä olisi voinut olla erikseen kuvat siitä mitä niillä tehdään. Kuvien laittaminen pisteille olisi helpottanut lapsia ja nuoria ymmärtämään toimintapisteet paremmin, vaikka niissä autoimme me ja avustajat.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja hyödyllinen tapa oppia toimimaan pitkäjänteisesti, mistä on hyötyä työelämässä. Tämä prosessi on opettanut meille aiheessa pysymistä, aikatauluttamista, tiedon keruuta, kriittistä ajattelua, sekä olemme oppineet työskentelemään prosessissa. Meille muodostui jo alkuvaiheessa selkeä viitekehys, joka auttoi meitä jäsentämään ja etsimään teoriatietoa. Pystyimme perustelemaan kilpailuiden ja toimintapisteiden valitsemista ja saimme mukautettua ne helposti tarkoituksen mukaiseksi. Toimintapäivän tarkoitus ja tavoitteet onnistuivat hyvän suunnittelun ansiosta. Koska käytännön suunnittelu oli perusteellista ja se oli selkeästi rajattua, onnistui toimintapäivän toteutus sekä sen tarkoitus ja tavoitteet.

Lomakkeista saimme hyvää palautetta toimintapäivästä, mutta myös kehittämisideoita tulevaisuutta varten. Toimintapäivän pitämistä tulevaisuudessa pidettiin hyödyllisenä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Jokainen ohjaaja oli kirjoittanut palautteeseen, että tällaisia päiviä pitäisi olla enemmän ja oppilaista suurin osa oli samaa mieltä. Tämän vuoksi tiedämme, että hyvinvointi näkyi toimintapäivässä ja päivän pitäminen tulevaisuudessa olisi kannattavaa. Oli myös hyvä, että toteutimme toimintapäivän ajallisesti lyhyenä, jotta sitä voidaan jatkaa tulevaisuudessa esimerkiksi liikuntatuntien aikana.

Jos voisimme tehdä työn uudestaan nykyisen kokemuksen ja tiedon perusteella, muuttaisimme siitä muutaman kohdan. Emme olisi antaneet niin suurta vastuuta opettajille ja ohjaajille lomakkeiden täyttämisestä. Olisimme itse järjestäneet lomakkeiden täyttämisen koululla ja auttaneet oppilaita niiden täyttämisessä opettajien ja ohjaajien avustuksella. Tällöin olisimme pitäneet päävastuun itsellämme, emmekä olisi siirtäneet vastuuta muille. Olisimme myös pukeutuneet toimintapäivään yhtenäisellä asusteella, joka olisi voinut olla esimerkiksi huomioliivi. Tämä olisi auttanut oppilaita, ohjaajia ja opettajia erottamaan päivän pitäjät muista toimintapäivään osallistujista. Opinnäytetyöprosessi toteutui meidän mielestämme kokonaisuudessa hyvin, vaikka muutoksia olisimme tehneet myöhemmin.

Teimme meille sopivan opinnäytetyön, jonka laajuus oli hyvä kahdelle hengelle. Olemme tyytyväisiä koko opinnäytetyön prosessiin, vaikka joitakin asioita tekisimme toisin. Kokonaisuudessaan työmme on mielestämme selkeä ja se etenee loogisesti. Aikataulutus olisi voinut mennä paremmin, mutta kun on kaksi tekijää, niin pitää ymmärtää molempien omat aikataulutkin. Opinnäytetyön valmistumiseen vaikutti varsin-

kin se, että asumme eri paikkakunnilla ja työharjoittelun aikana oli vaikeaa löytää yhteistä aikaa.

Tulevaisuutta varten kehittämisideaksemme nousi hyvinvoinnin selvittäminen erityistä tukea tarvitseville Edvin Laineen koulun oppilaille. Tämän voisi toteuttaa laadullisena tutkimuksena lomakkeita käyttäen. Kyselyn pohjana olisi juuri tämä hyvinvoinnin näkökulma, jota käyttämällä saataisiin tietää mitä oppilaat kaipaavat lisää ja missä asioissa koulu voisi antaa tukensa opetuksen ohella. Lomakkeen voisi yrittää saada täytetyksi oppilaiden kotona vanhempien kanssa. Siinä voisi olla kysymys joka on suunnattu lapsen hyvinvointiin, mutta myös kysymys joka olisi suunnattu vanhempien arvioon lapsiensa hyvinvoinnin tarpeista. Tällöin lomakkeeseen saataisiin myös vanhemman näkemys siitä, minkälaista hyvinvointia heidän lapsensa tarvitsevat johon, koulu voisi vaikuttaa.

Toinen vaihtoehto voisi olla toimintapäivän järjestäminen erityistä tukea tarvitseville Edvin Laineen koulun lapsille ja nuorille esimerkiksi projektiopinnoissa. Projektiopinnoissa opiskelijat voisivat pitää erilaisia toimintatuokioita jopa viikoittain. Toimintatuokioilla tuettaisiin lapsien ja nuorten hyvinvointia ja kannustettaisiin heitä toimimaan erilaisissa ryhmissä erilaisia toimintoja käyttäen. Lapset ja nuoret saisivat toteuttaa itseään omien kykyjen mukaan niin, että tuki ja apu olisi lähellä.

Lopuksi haluamme kiittää toimeksiantajaa hyvästä yhteistyöstä opinnäytetyön aikana. Haluamme kiittää erityisesti osallistuneita oppilaita, omia avustajia ja koulun henkilökuntaa osallistumisesta ja positiivisesta asenteesta toimintapäivässä. Kiitämme myös Iisalmen kaupunkia Haukiniemen kentän vuokrauksesta ja Iisalmen kaupungin uimahallia uimalippujen lahjoittamisesta toimintapäivän osallistujille. Näiden yhteistyötahojen ansiosta saimme opinnäytetyöstämme hyvän kokonaisuuden.

LÄHTEET

Edvin Laineen koulu. 2011a. [viitattu 21.3.2011]. Saatavissa: http://www.iisalmi.fi/?DeptID=24615

Edvin Laineen koulu. 2011b. Pienryhmäopetus. Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 21.3.2011]. Saatavissa: http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Koulutus/Perusopetus/Koulut/Edvin_Laineen_koulu/Erityisopetus/Pienryhmaopetus.iw3

Hautamäki, J., Sillman, K., & Wilska, M. 1995. *Kehitysvammaisuus: määrittely, luokitus ja tukijärjestelmät.* Helsinki: Hakapaino Oy.

Helsingin seudun kesäyliopisto. 2012. *Lasten ja nuorten psyykkinen hyvinvointi*. [viitattu 10.4.2012]. Saatavissa: http://www.kesayliopistohki.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=119&Itemid=184

Hyyppä, T. 2005. *Me-hengen mahti*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hänninen, K., Kalland, M., Martikainen, T., Saarinen, E. & Tainio, V.-M. 1998. Hyvän elämän eväitä – yhteenveto. Teoksessa Saarinen, E. (toim.). *Sairaan ja vammaisen lapsen hyvä elämä.* Helsinki: Lastensuojelun keskusliito. Helsinki: Oy Edita Ab, 186–196.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012. *Terveys, hyvinvointi ja jaksaminen.* [viitattu 10.4.2012]. Saatavissa: http://www.jamk.fi/opiskelijoille/opinto-opas/palvelut/terveysjahyvinvointipalvelut

Kananen, J. 2008. *Kvantti. kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kandolin, I., Purola, M. & Sallinen, M. 2007. *Psyykkinen ja sosiaallinen hyvinvointi*. Terveyskirjaston verkkosivut [viitattu 4.4.2012]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004&p_teos=onn&p_selaus=

Kantomaa, M., Karvinen, J. & Löflund-Kuusela, H. Opetusministeriö. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla [viitattu 21.5.2011]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf

Keltikangas-Järvinen, L.1998. *Hyvä itsetunto*. Porvoo – Helsinki – Juva: Werner Söderström Oyj.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E.–L. 2004. *Esteistä mahdollisuuksiin, Vammaistyön perusteet.* Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Manninen, A. Mölsä, P. & Pihko, H. 2009. Teoksessa Kaski, M. (toim.) *Kehitysvammaisuus.* 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Teoksessa Kaski, M. (toim.) *Kehitysvammaisuus*. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. *Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet?* Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Peltonen, H. 1997. *Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammateissa*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2005a. *Erityisopetukseen otettujen ja siirrettyjen opetus*. Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 22.5.2011]. Saatavissa: http://opspro.peda.net/iisalmi/viewer.php3?DB=kangaslammi2&mode=2&document_id=99

Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2005b. *Kerhotoiminta*. Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 22.5.2011]. Saatavissa: http://opspro.peda.net/iisalmi/viewer.php3?DB=kangaslammi2&mode=2&document_id=95

Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2005c. *Opetuksen järjestäminen toiminta-alueittain.* Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 22.5.2011]. Saatavissa: http://opspro.peda.net/iisalmi/viewer.php3?DB=kangaslammi2&mode=2&document_id=264

Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2005d. *Oppimisympäristö*. Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 22.5.2011]. Saatavissa: http://opspro.peda.net/iisalmi/viewer.php3?DB=kangaslammi2&mode=2&document_id=10

Perusopetuksen opetussuunnitelma. 2006e. *Työtavat*. Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 22.5.2011]. Saatavissa: http://opspro.peda.net/iisalmi/viewer.php3?DB=kangaslammi2&mode=2&document_id=11

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2005f. *Liikunta*. Iisalmen kaupungin verkkosivut [viitattu 11.4.2012.] Saatavissa: http://opspro.peda.net/iisalmi/viewer.php3?DB=kangaslammi2&mode=2&document_id=83

Puolanne, M. 1993. Keskushermoston sairaudet. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) *Erityisliikunta 1 - soveltavan liikunnan perusteet.* 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Savela, O. 2009. *Hyvinvointia ei voi mitata yhdellä luvalla*. Tilastokeskuksen verkkosivut [viitattu 4.4.2012]. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-02-19_002.html

Takala, M. 2010. Luokkamuotoinen erityisopetus. Teoksessa Takala, M. *Erityispedagogiikka ja kouluikä.* Helsinki: Hakapaino Oy.

THL 2011. Mitä yhteisöllisyys on? [viitattu 1.4.2011]. Saatavissa: http://kasvunkumppanit.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys

Toimintapäivä

SISÄLTÖ

1 Johdanto 3

2 Urheilulajit, kilpailijat ja pisteytys 4

2.1 Pituushyppy 5

2.2 Juoksu 5

2.3 Pallonheitto 6

2.4 Kuulantyöntö 6

3 Toimintapisteet 7

3.1 Tuolijumppa 8

3.2 Keilaus 9

3.3 Tölkin Kaato 10

3.4 Kroketti 11

1 Johdanto

Toimintapäivän kilpailuita ja pisteitä pystyy soveltamaan jokaisen osallistujan kykyjen mukaisesti. Tällä haluamme varmistaa sen, että jokainen pystyy osallistumaan mieleisiinsä lajeihin. Toimintapisteiden valintaan on vaikuttanut oppilaiden toiveet ja omat valinnat.

Hyvinvointia on tärkeä tukea jo varhaisessa vaiheessa. Liikuntapäivän tavoitteena on muun muassa edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysistä hyvinvointia edistää liikunnan riemun löytäminen. Lasten ja nuorten tarpeet on otettu huomioon toimintapäivän suunnittelussa, joten jokaisella on mahdollisuus osallistua lajeihin oman kykynsä mukaan. Psyykkistä hyvinvointia mielestämme edistää onnistumisen kokemukset, mielekäs tekeminen, tunne siitä että kuuluu johonkin ryhmään, tuntee itsensä samanarvoiseksi kuin muutkin ja saa toimia erilaisessa ympäristössä yhdessä muiden kanssa. Sosiaalista hyvinvointia edistää yhdessä toimiminen ja se kehittää lasten vuorovaikutustaitoja.

2 Urheilulajit, kilpailijat ja pisteytys

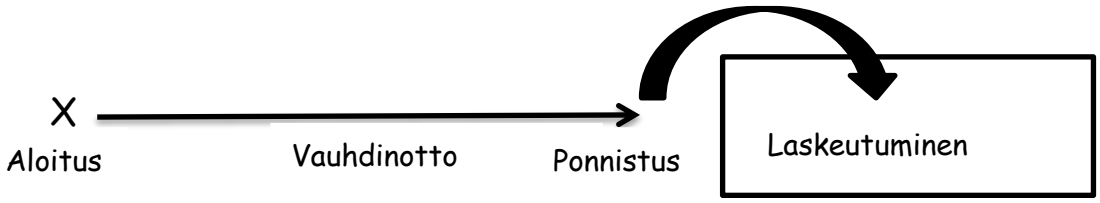
- Urheilulajeina on pituushyppy, juoksu, pallonheitto ja kuulantyöntö.

- Oppilaat kannattaa jakaa ikänsä mukaisesti ryhmiin niin, että jokaisessa ryhmässä on noin 6–8 kilpailijaa.
    - Jos esimerkiksi ekaluokkalaisista ei saa muodostettua 6-8 hengen ryhmää, tulee luokkia yhdistellä niin, että saadaan muodostettua 6–8 hengen ryhmiä.

- Pisteytys kannattaa tehdä niin, että jokaisesta urheilulajista annetaan kolmelle parhaimmalle ryhmäläiselle 1–3 pistettä.
    - Esimerkiksi pituushypyssä on yhdessä ryhmässä (7.–9.-luokkalaisista) kuusi osallistujaa, joista kolmelle parhaalle annetaan pisteitä. Ensimmäiselle annetaan kolme pistettä, toiselle kaksi pistettä ja kolmannelle yksi piste.
    - Lopuksi lasketaan jokaisesta lajista jokaiselle osallistujalle heidän kokonaispistemäärä, jonka mukaan saadaan kolme parasta yhdestä ryhmästä.

2.1 Pituushyppy

Pituushypyssä on tarkoituksena ottaa vauhtia ja hypätä hiekka-alustalle mahdollisimman pitkälle. Mittaus tapahtuu siitä kohdasta mistä ponnistus tapahtuu ja päättyy siihen mihin hyppy laskeutuu. Jokainen saa hypätä kolme kertaa, joista paras tulos otetaan huomioon pisteitä laskiessa.

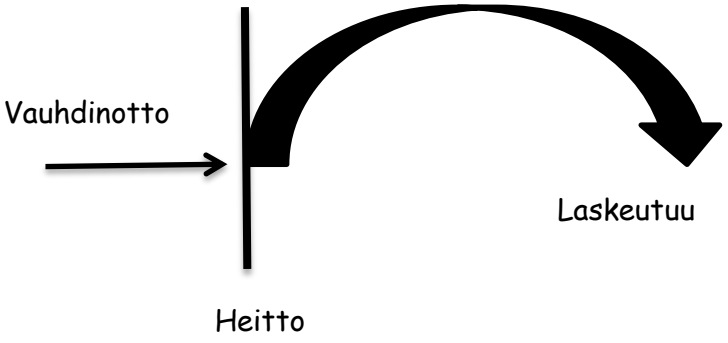


2.2 Juoksu

Juoksussa on tarkoitus kilpailla nopeudesta. Lajissa pitää ottaa aika aloituksesta lopetukseen jokaiselta osallistujalta ja jokainen juoksee oman ryhmänsä kanssa. Matkan pituus kannattaa olla noin 40–60 metriä.

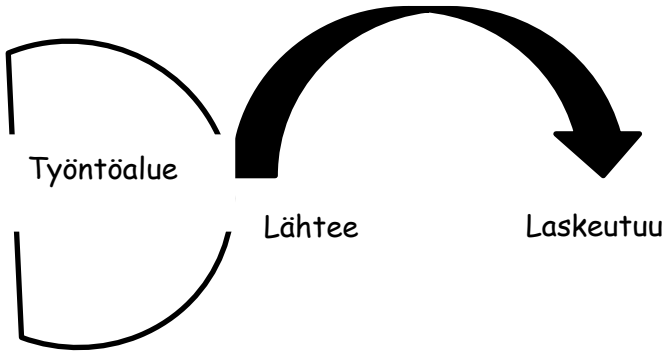
2.3 Pallonheitto

Pallonheiton tarkoituksena ottaa vauhtia ja heittää pallo mahdollisimman pitkälle. Mittaus tapahtuu siitä kohdasta mistä heitto lähtee ja päättyy siihen mihin pallo laskeutuu. Jokainen saa heittää kolme kertaa, joista paras tulos otetaan huomioon pisteitä laskiessa.



2.4 Kuulantyöntö

Kuulantyönnön tarkoituksena ottaa vauhtia ja työntää kuula mahdollisimman pitkälle. Mittaus tapahtuu siitä kohdasta mistä työntö lähtee ja päättyy siihen mihin kuula laskeutuu. Jokainen saa heittää kolme kertaa, joista paras tulos otetaan huomioon pisteitä laskiessa.



3 Toimintapisteet

Toimintapisteiden tarkoitus on olla aktiviteettina urheilulajien ohessa. Jos kaikki eivät halua osallistua joihinkin urheilulajeihin he voivat olla toimintapisteillä. Toimintapisteitä on tarkoitus käyttää myös niin sanotulla tauolla. Kerromme jokaisesta toimintapisteestä ja sen toiminnasta, jotta se helpottaa toimintapisteiden rakentamista.

3.1 Tuolijumppa

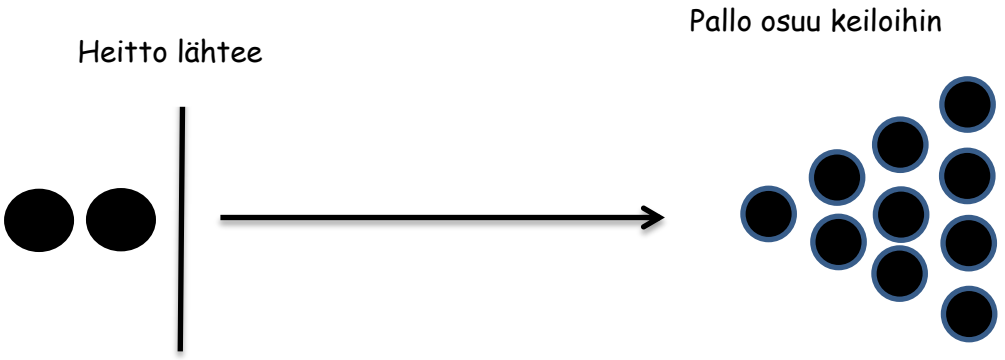
Tuolijumpan voi ohjata kuka tahansa aikuinen. Toimintapäivään osallistujat kannattaa jakaa kahteen eri ryhmään, jottei tuolijumpassa ole kerrallaan kuin noin 10 henkilöä. Olemme tehneet tuolijumpan pitäjille ohjeistuksen, jota he pystyvät muokkaamaan oman mielensä mukaisesti.

Aloitus mökistä

- Lähdetäänkö kalaan?
    - Laitetaan kumpparit jalkaan.
    - Lähdetään kävelemään.
- Mitäs sitä tarvitaan jos ongitaan? Keskustelua…
    - Käydään kaivamassa matoja, kaivetaan ja kaivetaan.
    - Lähdetään kävelemään veneelle.
- Noustaan veneeseen ja aletaan suotamaan.
    - Mitä kaikkia eri suotamistyylejä on? Keskustellaan ja soudetaan samalla…
- Nyt ollaan hyvällä paikalla, pysähdytään.
    - Ongitaan/virvelöidään. Minkälaisia kaloja kukakin saa vai saako ollenkaan? Keskustelua…
- Nyt kun on ongittu/virvelöity, niin lähdetään uimaan rantaan ja jätetään vene.
    - Miten kukakin ui? Keskustelua… Käydään eri uintityylejä läpi.
    - Ollaan rannassa, kävellään mökille ja otetaan kumpparit pois jalasta…
        - KIITOS

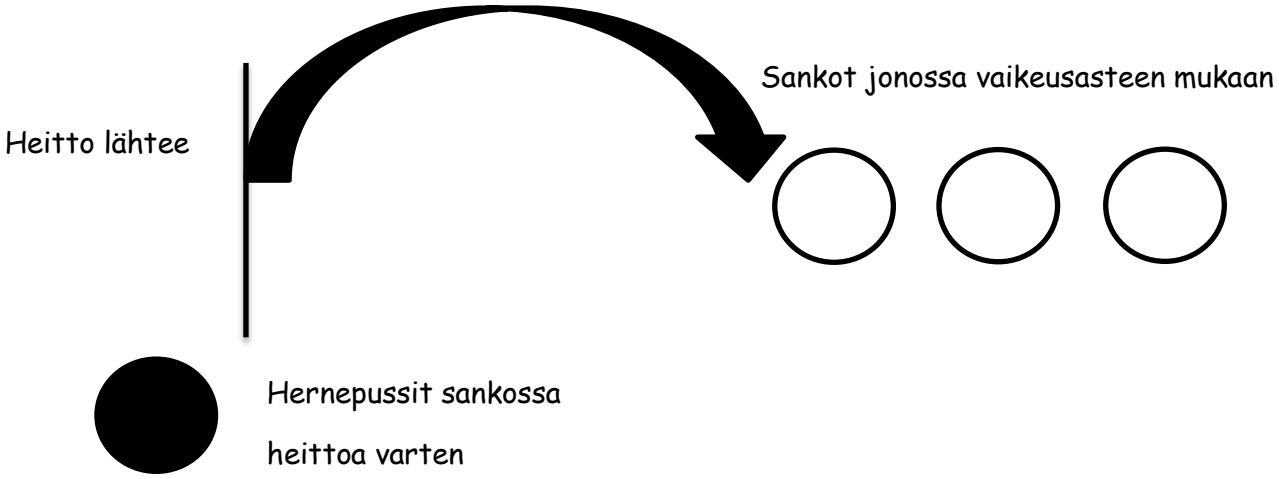
3.2 Keilaus

Keilauksessa on tarkoitus kaataa mahdollisimman monta keilaa. Jos ensimmäisellä yrityksellä keiloja jää pystyyn, saa heittäjä toisen heittovuoron. Keiloja on 10 kappaletta muotoiltuna kolmioon ja palloja kaksi.



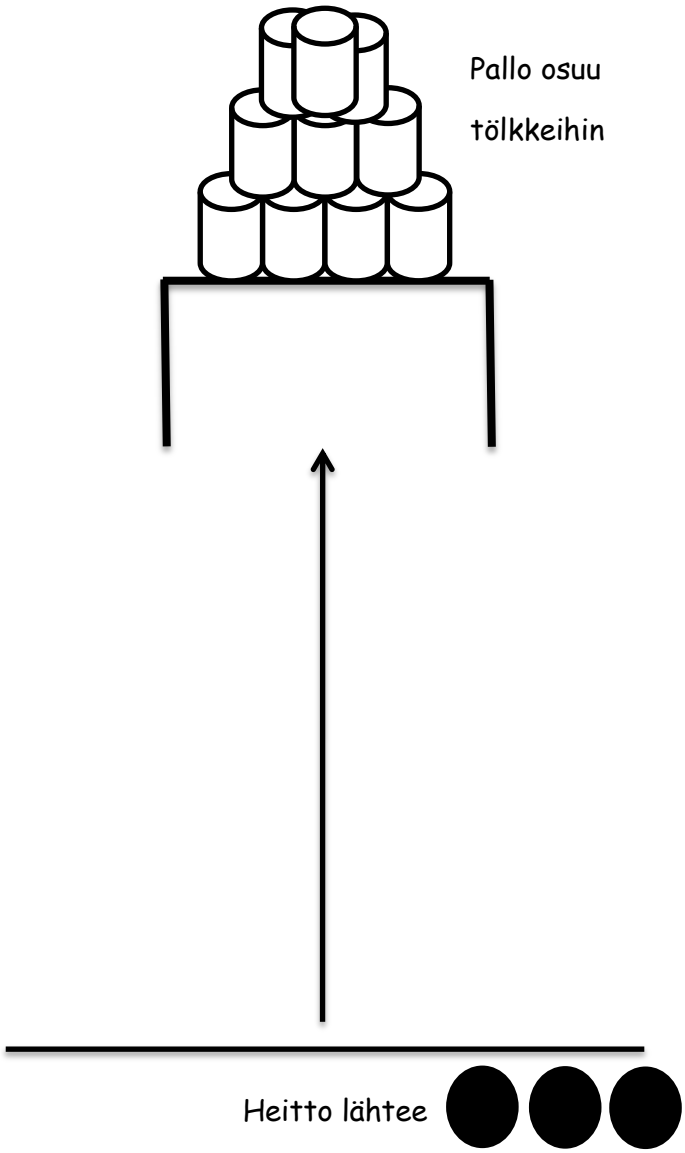
1.1 Hernepussinheitto

Hernepussiheiton tarkoituksena on heittää hernepusseja sankkoihin. Sankot järjestetään jonoon, jotta on eri vaikeusasteita. Hernepusseja kannattaa olla jopa kymmenen yhdessä sankossa, jotta saa yrittää mahdollisimman monesti heittoa.



3.3 Tölkin Kaato

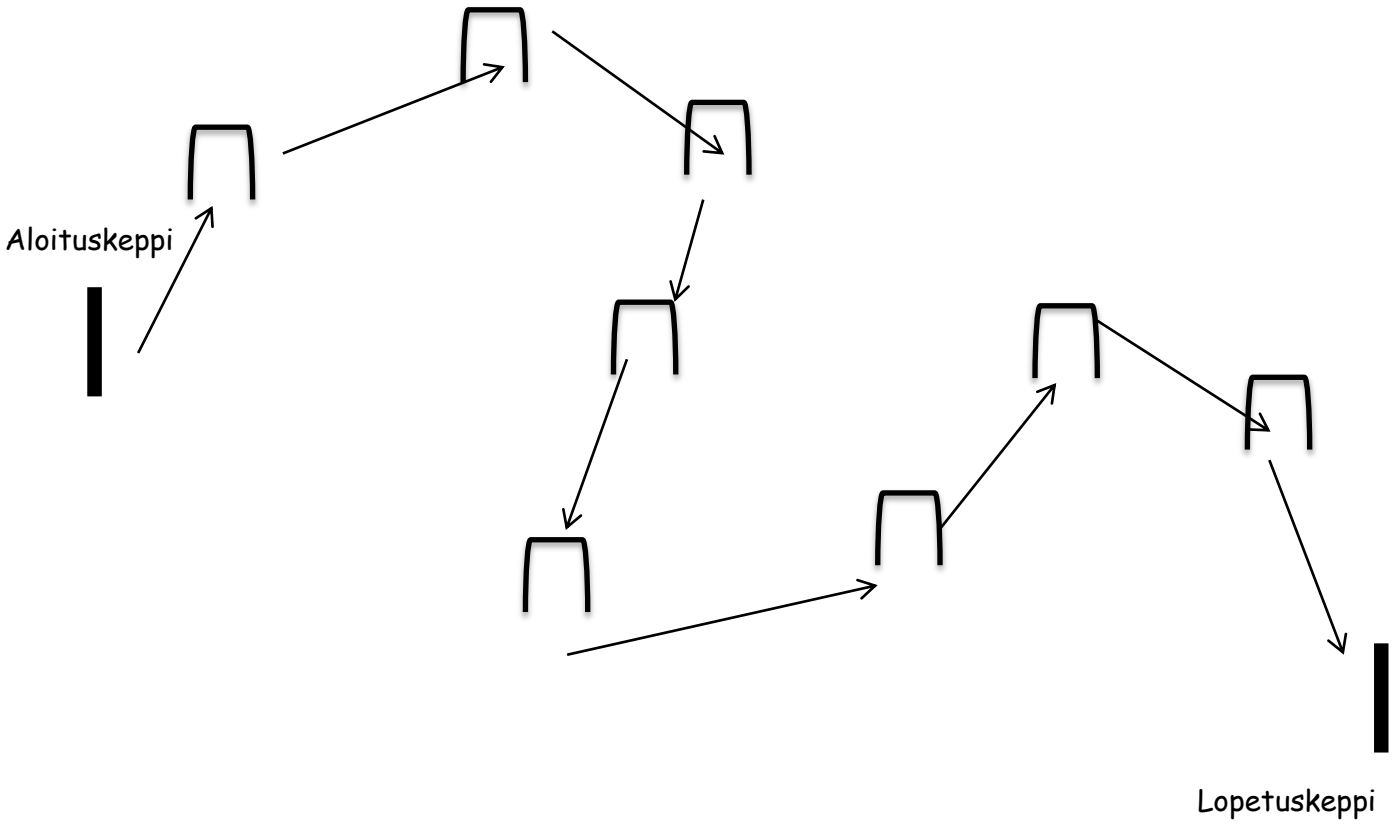
Tölkinkaadon tarkoituksena on kaataa mahdollisimman monta tölkkiä ja heittokertoja on kolme. Pallot, joilla tölkkejä kaadetaan, kannattaa olla painavampia kuin itse tölkit, esimerkiksi tennispalloja. Jos lajia harrastetaan ulkona, kannattaa tölkkien sisälle laittaa hiekkaa, jotta ne eivät kaadu itsestään tai lähde tuulen mukaan. Tölkkien pitää olla jollain tasolla, kuten pöydällä, ja niitä on hyvä olla 10 kappaletta päällekkäin kolmiossa.



3.4 Kroketti

Kroketissa on tarkoitus osua mailalla palloihin ja saada pallot menemään porttien läpi. Portit asetetaan oman mielen mukaan radaksi niin, että aloituksessa ja lopetuksessa on kepit. Aloituksessa maila laitetaan maahan aloituskeppiin osuen ja mailan toiseen päähän laitetaan oma pallo.

Peli lähtee käyntiin siitä, että ensin pitää osua aloituskeppiin lyömällä palloa. Kun keppiin on osunut, pääsee lyömään palloaan porttien läpi. Kun kaikki portit on päästy läpi, on tarkoitus osua lopetuskeppiin. Peli on tarkoitettu 2–4 henkilölle, mutta peliä voi pelata/kokeilla yksinkin.



LUOKAT:

PITUUSHYPPY OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PITUUSHYPPY OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PITUUSHYPPY OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PITUUSHYPPY OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

JUOKSUN OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

JUOKSUN OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

JUOKSUN OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

JUOKSUN OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PALLONHEITTO OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PALLONHEITTO OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PALLONHEITTO OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

PALLONHEITTO OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

KUULANTYÖNTÖ OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

KUULANTYÖNTÖ OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

KUULANTYÖNTÖ OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

LUOKAT:

KUULANTYÖNTÖ OSALLISTUJAT	1kerta	2kerta	3kerta

Liite 3

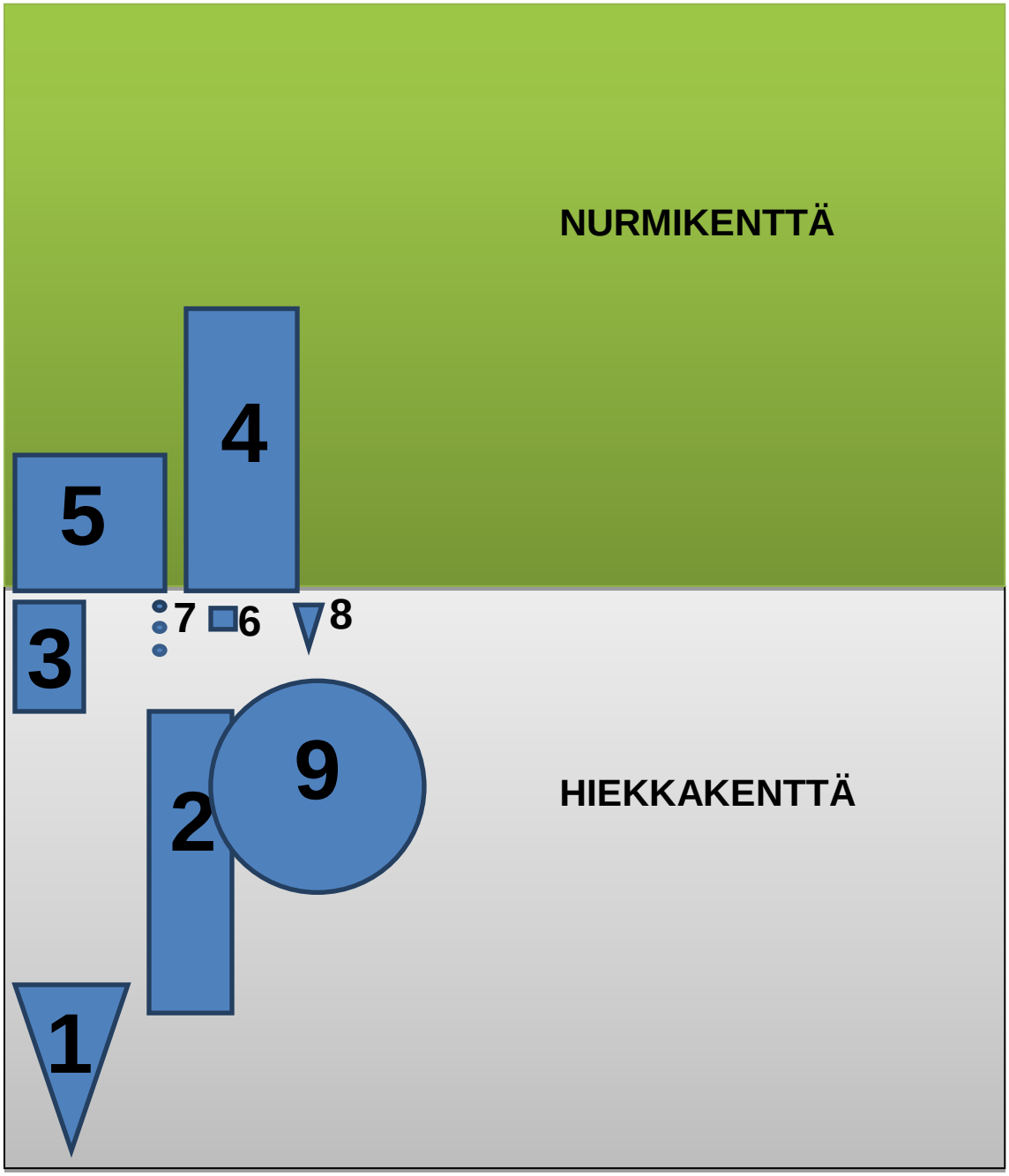
POHJAPIIRROS TAPAHTUMAPAIKASTA

KILPAILUT

1. Kuulantyöntö
2. Juoksu
3. Pituushyppy
4. Pallonheitto/keihäänheitto

TOIMINTAPISTEET

5. Kroketti
6. Tölkinkaato
7. Hernepussin heitto
8. Keilaaminen
9. Tuolijumppa



PÄIVÄN RUNKO

8.30 Toimintatuokio ja alkuverryttely

8.45 Kilpailujen aloittaminen

- Pituushyppy ja kuulantyöntö pyörii yhtä aikaa
- Välitauko noin 20-30minuuttia
- Pallonheitto ja juoksu pyörii yhtä aikaa

10.30 Toimintatuokion lopetus

13.00 Palkintojen/diplomien jako koululla

Liite 5

ILMOITUS TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

5.9.2011

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Iisalmen Savonia ammattikorkea- koulusta. Opinnäytetyössämme haluamme pitää liikunnallisen toimintapäivän Edvin Laineen koulun erityisoppilaille Haukiniemen kentällä 29.9.2011 klo: 8.30-10.30. Tuokio kestää noin kaksi tuntia, jonka aikana lapset saavat osallistua mieleisiinsä lajeihin ja toimintapisteisiin. Lajeja ovat esimerkiksi juoksu, pituushyppy, pallonheitto, kuulantyöntö ja toimintapisteet liittyvät tarkkuuteen, ketteryyteen ja tasapainoon.

Tarkoituksena olisi videoida ja kuvata toimintapäivä opinnäytetyön analysoinnin helpottamiseksi. Käytämme valokuvia toimintapäivän päätteeksi jaettavissa diplomeissa. Alla olevalla lomakkeella pyydämme lupaa oppilaan kuvaamiseen toimintapäivän aikana. Luvan kysymisellä varmistamme, että voimme järjestää kuvaamiseen niin, että emme kuvaa oppilaita, jotka eivät halua tulla kuva-tuksi. Opinnäytetyön valmistuttua kuvamateriaalit hävitetään asianmukaisesti.

Toivomme, että täytätte lupalomakkeen ja palautatte sen Edvin Laineen koululle 23.9.2011 mennessä.

Kiitos vastauksestanne!

Julia Itänen Anne Maijala

_____ Saa kuvata_____ Ei saa kuvata_____

Oppilaan nimi

_____

Huoltajan allekirjoitus

DIPLOMI

On osallistunut Edvin Laineen koulun toimintapäivään Iisalmessa 29.9.2011.

Diplomin myöntävät

Julia Itänen

Anne Maijala

VAPAALIPPU UIMAHALLIIN

Iisalmen kaupunki halusi tukea 29.9.2011 järjestettävään toimintapäivään osallistuvia Edvin Laineen koulun opiskelijoita yhdellä vapaalipulla uimahalliin. Uimahallilla on lista tapahtumaan osallistuvista opiskelijoista, joten uimaan mennessä opiskelija ilmoittautuu uimahallin neuvontaan ja kuittaa näin käyntinsä. Jos opiskelija tarvitsee valvojan uimaan mentäessä, täytyy valvojan itse kustantaa oma sisäänpääsy uimahallille.

MUKAVIA UINTI HETKIÄ!

AJATUKSIA TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

OLEN

☐ 1-2. LUOKALLA

☐ 3-4. LUOKALLA

☐ 5-6. LUOKALLA

☐ 7-9. LUOKALLA

	HYVÄ	OK	HUONO
PÄIVÄ OLI MIELESTÄNI	☺	😐	☹
KILPAILUT OLIVAT MIELESTÄNI	☺	😐	☹

PARAS LAJI OLI

☐ PITUUSHYPPY

☐ JUOKSU

☐ PALLONHEITTO

☐ KUULANTYÖNTÖ

☐ MUU PISTE

PITÄISIKÖ TÄLLAISIA PÄIVIÄ OLLA ENEMMÄN

☐ KYLLÄ

☐ EI

1. MITÄ HYVÄÄ TOIMINTAPÄIVÄSSÄ OLI?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

2. MITÄ HUONOA TOIMINTAPÄIVÄSSÄ OLI?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

3. MITEN ENNAKKOTILAISUUS TOTEUTUI?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

4. MITEN TUOMINTATUOKIO TOTEUTUI KÄYTÄNNÖSSÄ?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

5. MITEN VAIKUTTI OPPILAAN FYYSISEEN HYVINVOINTIIN?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

6. MITEN VAIKUTTI OPPILAAN PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

7. MITEN YHTEISÖLLISYYS TOTEUTUI JA OLIKO MIELESTÄSI KAIKILLA HAUSKAA? MIKSI?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

8. OLISIKO TÄLLAISILLE PÄIVILLE TULEVAISUUDESSAKIN TARVETTA, MIKSI?

OPPILAS:

AVUSTAJA:

9. MUUTA SANOTTAVAA

_____

_____

_____

_____

_____

_____

KÄSITTEIDEN AVAAMISIA

FYYSINEN HYVINVOINTI

- Lapsi kuluttaa ylimääräistä energiaa
- Liikunta vahvistaa
    - luustoa
    - antaa lihaksille rasitusta
    - kehittää hengityselimistöä
    - verenkiertoa
- Motoriikka kehittyy
    - liikkumistaitoja ja tasapaino taitoja

PSYYKKINEN HYVINVOINTI

- Itsetunto ja sen kasvu ja näkeminen
- Ympäristöstä saadut kokemukset
- Mieliala
- Minä kuva
    - heikkoudet/vahvuudet

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

- Yhteisöllisyys
- Vuorovaikutus
- Me-henki
- Luottamus