

**Sirpa Kukkohovi**

## **TALLATAAN KIRKKOPOLULLE**

**Polku-toimintamalli seurakunnan liikunnallisten huipentumien kehittämissessä**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö**

**Elokuu 2021**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Elokuu 2021	<b>Tekijä/tekijät</b> Sirpa Kukkohovi
<b>Koulutus</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
<b>Työn nimi</b> TALLATAAN KIRKKOPOLULLE – Polku-toimintamalli seurakunnan liikunnallisten huipentumien kehittämisessä		
<b>Työn ohjaaja</b> KT, lehtori Sari Virkkala	<b>Sivumäärä</b> 54+1	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Opinnäytetyössäni tarkastelin kirkon kasvatustoimintaa, Polku-kokonaissuunnitelmaa, liikuntapedagogiikkaa sekä lasten ja nuorten fyysistä, motorista ja kognitiivista kehitystä. Opinnäytetyöni oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli kehittää seurakunnan Polku-toimintamallia ja lisätä liikunnallisia tapahtumia seurakunnassa.</p> <p>Työssäni pohdin liikunnallisissa huipentumissa lasta, nuorta ja perhettä tukevia toimia, jotka auttaisivat vahvistamaan suhdetta Jumalaan ja toimintoja, jotka tukisivat lasta, nuorta ja perhettä kokemaan yhteyttä ja tuottamaan iloa seurakunnassa sekä millainen liikunnallinen toiminta tukisi kussakin ikäkaudessa lasten ja nuorten hyvinvointia. Pohdin myös lasten ja nuorten liikunnan tärkeyttä ja liikuntasuosituksia.</p> <p>Tänä päivänä lapset eivät saa lapsuudessaan riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia. Näin ollen heille ei kehity riittävän monipuolisia motorisia taitoja, jotta he voisivat osallistua liikuntaan myöhemmin elämässään. Työssäni pyrin myös lisäämään lasten ja nuorten liikunnallisuutta sekä saamaan heille positiivisia ja liikunnallisia kokemuksia.</p>		
<b>Asiasanat</b> fyysinen kehitys, kognitiivinen kehitys, liikuntapedagogiikka, liikuntasuosituksiset, motorinen kehitys, polku-kokonaissuunnitelma, seurakunta		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> August 2021	<b>Author</b> Sirpa Kukkohovi
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> <b>LET'S GO TO THE CHURCH PATH - The Path Action Model in the Development of the Parish's Sports highlights</b>		
M.Ed. Sari Virkkala	<b>Pages</b> 54+1	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b>		
<p>In this thesis, I examined the church's own overall Path operational model, physical education pedagogy, and the physical, motor, and cognitive development of children and youth. The thesis was a functional thesis, the purpose of which was to develop the parish's Path operating model and to increase the number of physical events in the parish.</p> <p>As for the highlight physical activities, I considered actions to support the child, youth, and family that would strengthen the relationship with God and activities that would support the child, youth, and family experience and joy. I also considered the importance of exercise for children and young people and the exercise recommendations.</p> <p>Today, children do not get enough positive exercise experiences in their childhood. As a result, they do not develop sufficiently diverse motor skills to be able to participate in exercise later in life. In this thesis, the aim was also to increase the physical activity of children and young people and to give them positive physical experiences.</p>		
<b>Key words</b> cognitive development, motor development, overall path plan, parish, physical activity recommendations, physical development, physical education pedagogy		

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **LIKUNNALLINEN HUIPENTUMA**

Jokainen ikäkausi kutsutaan lähteen äärelle. Tavoitteena on tukea kristillistä elämää ja ne konkretisoituvat ikäkausille sopivilla toimintatavoilla. Opinnäytetyössä toimintatapana on liikunnalliset huipentumat, joihin kaikki lapset ja nuoret sekä aikuiset ovat tervetulleita.

### **LÄHDE**

Seurakunnan toiminnan arjessa on loppumaton ja ikiaikainen voimavara, lähde. Siitä ammennetaan sisältöä ja voimaa kaikkeen toimintaan. Lähde tarkoittaa uskoa kolmiyhteiseen Jumalaan ja kaikkia kirkon aarteita, joilla tuota uskoa vahvistetaan.

### **SILMÄLASIT**

Polku-kokonaissuunnitelmassa kerrotaan, että seurakunta voi tarkastella Polku-mallia erityisesti näkökulmasta, katsoa tiettyjen silmälasien kautta. Opinnäytetyössäni näkökulma on liikunnallinen.

### **POLKU-KOKONAISUUNNITELMA**

Polku-kokonaissuunnitelma ohjaa koko seurakunnan toimintaa, niin että lapsi, nuori ja aikuinen voi elää kristittynä seurakunnan yhteydessä, itselleen sopivalla tavalla. Polku lähtee lapsen odotuksesta ja syntymästä itsenäiseen aikuisuuteen saakka. Sen keskiössä ovat lapset, nuoret ja heidän perheensä.

### **POLKU-MALLI**

On seurakunnan oma väline jäsentää seurakunnan olemassa olevaa kokonaisuutta ja vahvistaa jäsenten yhteyttä seurakuntaan. Opinnäytetyössäni kuvataan seurakunnan liikunnallisia huipentumia toteutettavaksi.

## TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

### KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

### SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KIRKON KASVATUSTOIMINTA .....	3
3 KIRKON POLKU-TOIMINTAMALLI .....	7
3.1 Ikäkaudet ja niiden teemat.....	7
3.2 Lahja-ikäkausi, 0-2-vuotiaat.....	11
3.3 Ilo-ikäkausi, 3-5-vuotiaat .....	12
3.4 Seikkailu-ikäkausi, 6-8-vuotiaat .....	13
3.5 Rohkeus-ikäkausi, 9-11-vuotiaat.....	14
3.6 Vapaus-ikäkausi, 12-14-vuotiaat .....	15
3.7 Ihme-ikäkausi, 15-vuotiaat.....	16
3.8 Luottamus-ikäkausi, 16-18-vuotiaat.....	17
3.9 Yhteys-ikäkausi, 19-21-vuotiaat.....	18
3.10 Merkitys-ikäkausi, 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat.....	19
4 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA .....	20
4.1 Liikuntataidot ja niiden oppiminen.....	24
4.2 Liikuntataitojen oppimisen ekologinen teoria .....	27
4.3 Liikuntasuosituksset .....	29
5 FYYSSINEN JA MOTORINEN KEHITYS .....	33
6 KOGNITIIVINEN KEHITYS .....	37
7 LIIKUNNALLISET HUIPENTUMAT .....	41
7.1 Liikunnallinen huipentuma Lahja-ikäkaudella, 0-2-vuotiaat.....	42
7.2 Liikunnallinen huipentuma Ilo-ikäkaudella, 3-5-vuotiaat.....	42
7.3 Liikunnallinen huipentuma Seikkailu-ikäkaudella, 6-8-vuotiaat .....	43
7.4 Liikunnallinen huipentuma Rohkeus-ikäkaudella, 9-11-vuotiaat.....	44
7.5 Liikunnallinen huipentuma Vapaus-ikäkaudella, 12-14-vuotiaat .....	45
7.6 Liikunnallinen huipentuma Ihme-ikäkaudella, 15-vuotiaat.....	46
7.7 Liikunnallinen huipentuma Luottamus-ikäkaudella, 16-18-vuotiaat .....	47
7.8 Liikunnallinen huipentuma Yhteys-ikäkaudella, 19-21-vuotiaat .....	47
7.9 Liikunnallinen huipentuma Merkitys-ikäkaudella, 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat ...	48
8 POHDINTA.....	50
LÄHTEET .....	53
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Kirkkohallituksen Polku, Vauvasta aikuiseksi seurakunnan yhteydessä-kokonaissuunnitelma julkaistiin tammikuussa 2021. Kiinnostuin materiaalista heti ja valitsin sen päämateriaalikseni opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyössäni tarkastelen tätä koko materiaalia, kirkon kasvatustoimintaa, liikuntapedagogiikkaa, lasten ja nuorten fyysistä, motorista ja kognitiivista kehitystä. Erityistä mielenkiintoa herätti Polku-kokonaissuunnitelman materiaalin lähde, usko kolmiyheteiseen Jumalaan, joka on seurakunnan loppumaton ja ikuinen voimavara. Lähteellä oleminen on ikäkaudella olevia kohtaamisia, tapahtumia ja viestejä, jotka tukevat lapsen ja nuoren kehitysvaihetta. Opinnäytetyöni rajauksen tein keskittymällä vain liikunnallisiin huipentaviin tapahtumiin.

Polku-kokonaisuutta voi tarkastella siis erilaisista näkökulmista – katsoa Polkua tiettyjen silmälasien lävitse. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni käytän liikunnallisia silmälaseja ja luon uusia liikunnallisia huipentumia 0-22-vuotiaille lapsille ja nuorille. Tällä tavoin pyrin lisäämään lasten ja nuorten liikunnallisuutta sekä saamaan heille positiivisia liikunnallisia kokemuksia. Oma unelmani on, että Polku-mallin liikunnallisia huipentumia voisinkin käyttää omassa seurakuntatyössäni.

Pohdin liikunnallisissa huipentumissa seuraavia asioita:

- Mikä tukee lasta, nuorta ja perhettä vahvistumaan suhteessa Jumalaan?
- Mikä tukee lasta, nuorta ja perhettä kokemaan yhteyttä ja iloa seurakunnassa?
- Millainen liikunnallinen toiminta tukee kussakin ikäkaudessa lasten ja nuorten hyvinvointia?

Liikunta edistää lapsen ja nuoren terveyttä ja toimintakykyä ja sen puute puolestaan aiheuttaa jopa terveydellisiä vaaroja ja haittoja. Liikuntasuositukset kuvaavat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa suositellaan eri-ikäisille. Suositukset on laadittu terveyden näkökulmasta ja niissä

kuvataan liikunnallisen aktiivisuuden minimimäärää. Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistatta positiivisia, mutta kuitenkin suurin osa suomalaisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnan väheneminen näkyy myös lapsilla ja nuorilla, etenkin luonnollisen arkiliikunnan vähenemisenä. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja inaktiivisen toiminnan lisääntyminen näkyvät lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikentymisenä. Yhteiskuntamme teknillistyminen on merkittävä syy siihen, että lapset ja nuoret eivät saa lapsuudessaan riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia. Näin ollen heille ei kehity riittävän monipuolisia motorisia taitoja, jotta he voisivat osallistua liikuntaan myöhemmin. (Liikkuva seurakunta, 2021.)

Seurakunnissa on käytössä Liikkuva-seurakuntamalli, jonka tavoitteena on aktivoida työntekijöitä ja seurakuntalaisia liikkumaan. Seurakunnan työntekijöiden halutaan muun muassa pitää esillä liikunnan ja urheilun merkitystä seurakuntatyössä. Mallin halutaan myös vahvistavan seurakuntien työntekijöiden ja luottamushenkilöiden myönteistä asennetta liikuntaa ja urheilua kohtaan. Tavoitteena on myös saada seurakunnat enemmän liikkuviksi. Se perustuu kristillisen ihmiskäsityksen kokonaisvaltaisuuteen. Liikunnan yhteisöllisellä ulottuvuudella on parhaimmillaan ulkopuolisuutta ja syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Liikunnan avulla päästään hyvin monenlaisiin kohtaamisen kokemuksiin. (Liikkuva seurakunta, 2021.)

## 2 KIRKON KASVATUSTOIMINTA

Kirkon kasvatuksen tehtävä perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen ihmisestä. Fyysinen, henkinen, sosiaalinen, emotionaalinen, hengellinen, esteettinen olemuksemme ja kaikki muu meissä oleva ovat samanarvoisia lahjoja. Siksi puhumme kokonaisvaltaisesta kasvusta, emme vain hengellisestä kasvusta. Kirkossa kasvatukseen kuuluu ihmisen näkeminen ja kohtaaminen arvokkaana, Jumalan kuvaksi luotuna, sellaisena kuin hän tässä ja nyt on. (Kirkkohallitus 2012:6, 4.) Kirkon kasvatustyössä halutaan suojata pitkää lapsuutta ja hidasta kehitystä: ne nähdään lapsen parhaana. Kasvatustyön ihanteisiin kuuluu kasvurauha ja sen näkökulman korostaminen, että kaikki alle 18-vuotiaat ovat lapsia. (Kirkkohallitus 2012:6, 13-14.)

Seurakuntien nuorisotyö on perinteisesti rakentunut kolmelle pilarille: kotien uskonnolliselle kasvatukselle, koulujen uskonnonopetukselle sekä kasteopetukselle, josta nuori on tullut osalliseksi seurakunnan varhaiskasvatuksessa ja kouluikäisten parissa tehtävässä työssä. Nuorisotyö tukee varhaislapsuudessa alkanutta kasvua. Nuorissa on kuitenkin yhä enemmän niitä, jotka ovat saaneet lapsuudessaan vähän tai eivät ollenkaan tukea kristilliselle kasvulleen. Seurakuntien nuorisotyössä toimivien on tulevana vuosina kysyttävä, miten tämä huomioidaan rippikoulussa, isostoiminnassa ja muussa nuoren kasvua tukevassa toiminnassa. Parhaimmillaan kokoontuva toiminta tarjoaa nuorelle turvallisen kasvuympäristön, jossa hänelle uudestaan ja uudestaan tarjotaan kokemuksia kohtaamisesta ja ehdoitta hyväksytyksi tulemisesta. Etsivässä työssä toteutuu sama kohtaaminen ja hyväksytyksi tulemisen kokemus, onpa aktiivisena toimijana ja rinnalle hakeutujana työntekijä tai tehtävään perehtynyt seurakuntalainen. Nuoren kasvun tukeminen on nuoren tukemista kasvussa omaksi itsekseen: ihmiseksi, joksi Jumala on hänet syntymästään luonut. Vaikka kasvu voi estyä tai vaikeutua, sen mahdollisuudet jatkuvat halki elämän. (Kirkkohallitus 2012:6, 13-14.)

Lapsi on tärkeä. Hänen elämänsä ja todellisuutensa juuri nyt on tärkeämpää kuin se, mitä hänestä joskus tulee. Tyttöillä ja pojilla on oikeus olla täysivaltaisia seurakuntalaisia jo nyt, itselleen ja omalle iälleen tyypillisillä tavoilla. (Kirkkohallitus 2012:5, 4.) Kirkko on viime vuosina puhunut kasvurauhan ja pitkän lapsuuden puolesta. Tällä ajattelulla on haluttu vahvistaa tytön ja pojan oikeutta olla lapsi mahdollisimman pitkään. Nuoruus on pitkä ja aikuisuus tulee aikanaan – sinne kyllä ehtii. Seurakuntien työ tyttöjen ja poikien parissa on osa kansallista perusturvaa. Toiminta on avointa, laadukasta ja ilmaista tai lähes ilmaista kautta maan. Se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua eli huomioi tytön ja pojan niin fyysisenä (leikit, liikunta, retket, askartelu), sosiaalisena (kaverit, kerhot ja harrastukset), henkisenä (itsetunto, ilo ja terveys) kuin hengellisenä (hartaudet, rukous, virsi, hiljentyminen). Elinympäristön muutoksessa seurakunnilla on kasvava rooli hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentajana, työ tyttöjen ja poikien parissa on osa kansallista perusturvaa. (Kirkkohallitus 2012:5, 8-9.)

Kirkon kasvatustoiminnassa on vuosien saatossa ollut erilaisia painotuksia – se on uudistunut ja elänyt vallitsevien kasvatus- ja oppimiskäsitysten mukana. Kirkon varhaiskasvatuksen raamatullisina lähtökohtina ovat kaste- ja lähetykskäsky, Matt. 28:18-20 ja lasten evankeliumi, Mark. 10:13-16. Jeesus korosti lapsen merkitystä ja hänen luontevaa suhdettaan Jumalaan, Matt. 18:1-6. Lasta tulee arvostaa ja kunnioittaa omanlaisena itsenään. Jokainen lapsi, nuori ja aikuinen on ainutlaatuinen ja jokaisen ihmisen elämä on arvokas. Raamatun mukaan lapset ovat lahja. Vanhempien sekä muiden aikuisten tärkeä tehtävä on pitää huolta lapsista, 1. Moos 4:1 ja 1. Sam 1:27. (Kirkkohallitus 2013, 5.)

Ovet auki Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026 mukaan kirkko on osallisuuden ja vieraanvaraisuuden yhteisö. Kirkko toimii niin, että jokainen kokee seurakuntayhteyden voimavarakseen ja kirkon jäsenyyden merkitykselliseksi koko elämänkaarensa ajan. Kirkko kutsuu ihmisiä hengellisen kasvun polulle koko elämän aikana. Kirkko painottaa kasteen merkitystä, kristillistä kasvatusta ja otamme yhteyttä johdonmukaisesti ja aktiivisesti muuttajiin. Se pitää esillä mahdollisuutta aikuisrippikoulun käymiseen. Se edistää lasten ja nuorten osallisuutta, perheiden hyvinvointia ja ylisukupolvista vuorovaikutusta. Se uudistaa

kirkkotilojen käyttöä ja avaa seurakuntien tilat omaehtoista hiljentymistä ja vapaaehtoisten järjestämää toimintaa varten. Se järjestää jumalanpalveluksia myös muualla kuin kirkoissa. Lisää myös jumalanpalveluselämän monimuotoisuutta ja seurakuntatyön monikielisyyttä. Kirkko kehittää paikasta riippumattomia ja verkon välityksellä toteutuvia hengellisyyden ja yhteisöllisyyden muotoja. (Kirkkohallitus 2020, 6.)

YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan taataan lapselle ajattelun, omantunnon ja uskonnon vapaus. Sopimuksessa tunnustetaan lapsen oikeus hänen ruumiillisen, henkisen, hengellisen, moraalisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta riittävään elintasoon ja tästä elintasosta vanhempien on velvollisuus huolehtia. (UNICEF 2021.) Näin lapsella on oikeus saada oman uskontonsa mukaista ohjausta, tukea ja kokemuksia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -asiakirja eli Vasu ohjaa valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisällöllistä toteuttamista. Asiakirjan mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena Suomessa on lisätä lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on mahdollisimman hyvät kasvun, kehittymisen ja oppimisen edellytykset. Saadessaan toimia itselleen ominaisella tavalla lapsen hyvinvointi lisääntyy. Kirkon varhaiskasvatuksessa sitoudutaan Vasun mukaiseen varhaiskasvatus -ajatteluun. (Kirkkohallitus 2013, 6.)

Yhteiskunnan varhaiskasvatukseen sisältyvän uskontokasvatuksen ja kirkon antaman kristillisen kasvatuksen välillä on selkeä ero. Varhaiskasvatussuunnitelma on lähtökohtana yhteiskunnan varhaiskasvatuksessa toteutettavalle uskontokasvatukselle, jonka tehtävä on tutustuttaa lapsi omaan uskontoonsa sekä uskonnollisiin ja kulttuurisiin asioihin ja ilmiöihin. Lapsen oman uskon vahvistaminen kuuluu vanhemmille, kummeille ja kirkolle. Kirkon varhaiskasvatuksen päätehtävä onkin kasteeseen pohjautuen auttaa vanhempia ja kummeja lapsen kristillisessä kasvatuksessa. Tämän lisäksi kirkon tehtävä on tukea yhteiskunnan varhaiskasvatushenkilöstöä uskontokasvatuksen toteuttamisessa. Uskontokasvatuksen mentorointi on dialoginen työote, joka toteutuu yhteistyönä sekä hallinnossa että varhaiskasvatuksen arjessa. Mentoroinnin lähtökohtana on, että yhteiskunnan varhaiskasvatuksen oma henkilökunta toteuttaa tavoitteidensa mukaista uskontokasvatusta ja niin sovittaessa seurakunta antaa heille tukeaan.

Mentorointi ymmärretään vastavuoroiseksi keskustelusuhteeksi, jossa jaetaan kokemuksia ja näkemyksiä. Suhde perustuu luottamukseen, avoimuuteen ja sitoutuneisuuteen. Tavoitteena on yhdessä edistää lapsen uskontokasvatuksen toteutumista mahdollisimman rikkaasti. Parhaimmillaan uskontokasvatus tukee lapsen luonnollista herkkyyttä ja kiinnostusta olemassaolon suurista kysymyksistä kohtaan. (Kirkkohallitus 2013, 34.)

Lapsivaikutuksen arvioinnin keskiössä on lapsen etu, mikä on hyväksi lapselle ja miltä asiat näyttävät lapsinäkökulmasta katsottuna. Monet lapsi- ja nuorisjärjestöt sekä kirkko edistävät eri tavoin lapsen oikeuksien toteutumista mm. Lapsiystävällinen seurakunta, Näyn ja kuulun-kriteerit. Lapsivaikutusten arvioinnissa seurataan kaiken päätöksenteon vaikutuksia lapsiin, nuoriin ja lapsiperheisiin. Vaikutusten arviointi ja ennakointi on uusi tapa tarkastella lasten ja lapsiperheiden hyvinvointiin liittyviä asioita. Kirkko ja seurakunnat ovat edelläkävijöitä lasten suojelussa ja huomioimisessa. Tämän hyvän historian tueksi on seurakuntiin valittu lapsiasiahenkilöitä, joiden tehtävä on seurata ja vaikuttaa siihen, miten lapsen etu ja tarpeet tulevat huomioituksi päätöksenteossa. (Kirkkohallitus 2013, 29.)

### 3 KIRKON POLKU-TOIMINTAMALLI

Polku-kokonaissuunnitelma on tarkoitettu seurakuntiin työvälineeksi, niin että lapsi, nuori tai aikuinen voi elää kristittyinä seurakuntayhteydessä. Jokainen voi valita itse itselleen sopivan tavan. Polku alkaa lapsen odotuksesta ja syntymästä ja jatkuu itsenäiseen aikuisuuteen. Siinä on kahdeksan kolmen vuoden mittaista ikäkautta lapsen ja nuoren elämässä. Rippikoulu on yhden vuoden mittainen ikäkausi. Nuori 22-vuotias aikuinen elää polun tavoitteen mukaisesti kristittyinä itselleen merkityksellisellä tavalla. Polku-kokonaissuunnitelman ikäkausijattelu pohjautuu ihmisen kehityspsykologiaan ja elämänkaaren vaiheisiin. Jokaiseen ikäkausijaksoon sisältyy lapsen ja nuoren elämään kuuluvia tapahtumia ja siirtymiä. Siirtymiä pyritään näin silloittamaan ja katsomaan toimintaa ja työtä yhtenä kokonaisuutena ja yhteistyössä muiden kanssa. (Kirkkohallitus 2021, 5.)

Kristinuskon sanoma on muuttumaton, mutta toimintatavat elävät ja muokkautuvat ympäröivän todellisuuden ja kulttuurin mukaan. Polku-toimintakokonaissuunnitelman taustalla ei vaikuta tietty pedagoginen suuntaus tai kehityspsykologinen teoria. Kirkon pedagogiikka on ihmislähtöistä pedagogiikkaa, joten se perustuu useisiin ajanmukaisiin ja kehittyviin teorioihin sekä kirkon pitkään perinteeseen ja osaamiseen. Keskiössä ovat lapset, nuoret ja heidän perheensä. (Kirkkohallitus 2021, 11.)

#### 3.1 Ikäkaudet ja niiden teemat

Jokaisella ikäkaudella on oma teema, jonka tavoitteena on tuoda kristinuskosta nousevia rakennusaineita ikäkaudelle ja siinä tapahtuvan kasvun tueksi. Näin vahvistetaan jokaisessa ikäkaudessa lapsen ja nuoren kokemusta siitä, että hän on Jumalan kuva, Jumalalle rakas ja että hänen elämänsä on Jumalan kasvojen edessä elämistä. Teemat ottavat huomioon lapsen ja nuoren perheet. Polku-kokonaissuunnitelman mukaan ikäkausijaottelu on tehty seuraavasti:

- Lahja 0–2: Lapsi on lahja. Elämä on lahja. Kaste on lahja.
- Ilo 3–5: Ilo minusta ja perheestä. Ilo yhteisestä leikistä. Ilo Jumalasta.
- Seikkailu 6–8: Suuremman suojassa uuteen seikkailuun. Siunausta koulutielle.
- Rohkeus 9–11: Rohkeus olla minä. Rohkeus olla reilu kaveri. Rohkeus olla kristitty.
- Vapaus 12–14: Olen tärkeä koulussa, kotona, kirkossa. Saan olla rauhassa sellainen kuin olen.
- Ihme 15: Rippikoulu vahvistaa yhteyttä kolmiyhteiseen Jumalaan ja varustaa elämään kristittyinä.
- Luottamus 16–18: Luottamus siihen, että elämä ja usko kantaa. Seurakunta luottaa nuoreen.
- Yhteys 19–21: Oma elämä, oma usko, oma koti. Seurakunta on mukana muuttuvassa elämässä.
- Merkitys 22–: Olen kristitty. Seurakunnassani saan olla kristitty itselleni merkityksellä tavalla. (Kirkkohallitus 2021, 12.)

Polku-kokonaissuunnitelma on malli, joka antaa esimerkkejä seurakunnalle. Tätä mallia seurakunta voi peilata ja tehdä omaan toimintaympäristöön sopivia valintoja ihmisten arkeen, todelliseen elämään. Seurakunnalla on loppumaton ja ikaikainen voimavara, jota voidaan kutsua lähteeksi. Siitä seurakunta voi ammentaa sisältöä ja voimaa toimintaansa. Lähde on kolmiyhteinen Jumala ja samalla se on kaikki ne kirkon aarteet, jotka uskoa vahvistavat. Lähteeltä saadaan voimaa, iloa ja rohkeutta jokaiseen ikäkauteen ja kristittyinä kasvamiseen. Lähteen äärellä tuetaan lasta, nuorta ja perhettä vahvistumaan suhteessa Jumalaan, kokemaan yhteyttä ja iloa seurakunnassa ja liikunnallinen toiminta tukee kussakin ikäkaudessa lasten ja nuorten hyvinvointia. (Kirkkohallitus 2021, 13.)

Polku-mallissa kuvataan ne unelmat, jotka seurakunta asettaa tavoitteiksi. Siinä on myös, mitä kristinuskosta voidaan ammentaa ikäkauden elämänvaiheisiin. Tavoitteet luodaan lapsen ja nuoren elämään sopiviksi. Lähteen ääreen saavat kutsun jokainen ikäkaus, esimerkiksi kaikki

kaksivuotiaat. Tavoitteena tukea kristittyinä elämistä ikäkaudelle sopivalla tavalla. Siinä otetaan huomioon seurakunnan unelmat ja lapsen ja nuoren näkökulmasta asetetut tavoitteet. Lähteellä oleminen on ikäkaudella olevia kohtaamisia, tapahtumia ja viestejä, jotka tukevat lapsen ja nuoren kehitysvaihetta. Lähteen suunnittelussa on otettava huomioon seurakuntaan kuulumattomat lapset, nuoret ja heidän perheensä. Polku-mallin suosituksiin liittyviä asioita ovat:

- Kohtaamisten sarja
- Tapoja ohjata lähdettä virtaamaan kotiin ja verkosta saatavaksi
- Huipentava tapahtuma (kuten kaste, syntymäpäiväjuhlat, kouluun siunaaminen, Kirkko yö tai konfirmaatio)
- Seurakunnan yhteinen ehtoollismessu
- Tukea vanhemmuuteen
- Kutsu konkreettiseen toimintaan ja tekoihin toisten hyväksi. (Kirkkohallitus 2021, 14.)

Polun ensisijainen tarkoitus ei ole keksiä uusia toimintoja seurakuntiin, vaan Polun avulla jäsennetään olemassa olevaa kokonaisuutta ja vahvistetaan lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä yhteyttä seurakuntaan. Sen avulla voidaan jäsentää muun muassa sosiaalinen media ja yhteys koteihin, kokoontuva toiminta, vanhemmuuden ja perheiden tuki, kirkkovuosi sekä yhteistyö. Seurakunta elää koko ajan ihmisten arjessa ja seurakunta koetaan hyvin usein omaksi yhteisöksi kaikissa elämänvaiheissa. Seurakuntalaisuus on osa omaa identiteettiä, vaikka se ei olisi aktiivista osallistumista toimintaan. Seurakunnan tulisi vahvistaa seurakuntalaisten identiteettiä ja kokemusta osallisuudesta. Tämä tulisi myös ottaa todesta toiminnassa ja viestinnässä. (Kirkkohallitus 2021, 15.)

Kokoontuvaa toimintaa on hyvä seurakunnassa yhdessä jäsentää ja arvioida. Polussa lapsi ja nuori kulkee omaa polkuaan yksilönä, mutta hänen rinnallaan kulkevat vanhemmat ja muut huoltajat, sisarukset, isovanhemmat, kummit, ystävät ja muut läheiset. Polun lähteellä seurakunta tukee vanhemmuutta ja kodin kristillistä kasvatusta. Tärkeää tukemisessa on kokemus

siitä, että ”en ole yksin”. Seurakunnan tulee ottaa huomioon perheiden tarpeet ja luoda rakenteita, jotka ehkäisevät ulkopuolisuutta. Seurakunnan tulee olla paikka, jossa voidaan kokea turvaa ja lohtua. Polku liittyy Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviivat -asiakirjaan. Tämän asiakirjan näkökulmana on, että perhe nähdään voimavarana. Seurakunta on läsnä oleva vuorovaikutuksessa ja tuntee toimintaympäristön sekä toimii moniammatillisesti yhteistyössä. Perhe on aina yksilöllinen ja määrittelee siihen kuuluvat perheenjäsenet. Seurakunta tukee jokaista ihmistä suhteessa itseensä, toiseen, luomakuntaan ja Jumalaan. Seurakunta tekee yhteistyötä perheiden ja myös muiden perhetoimijoiden kanssa. (Kirkkohallitus 2021, 17.)

Kirkkovuosi pohjautuu seurakunnan toimintaan. Lapset, nuoret ja heidän perheensä kutsutaan toimijoiksi kirkkovuoden erilaisiin tapahtumiin, arkeen ja juhlaan. Polku-aineistossa on myös vuosikellosuunnitelma, jossa yhdistetään lähteet vuoden eri ajankohtiin. Siihen voidaan sijoittaa kaikki eri-ikäisten lasten ja perheiden tarjoamat tapahtumat, sisältö, toiminta ja viestintä. Kastamattomille lapsille ja nuorille pidetään yllä kasteen mahdollisuus kaikilla ikäkausilla. (Kirkkohallitus 2021, 20.)

Polun rakentamiseen voivat osallistua seurakunnan työntekijät ja seurakunnan kaikki työalat. Perheitä kohdataan eri suunnista, mutta kokonaisuus rakennetaan yhdessä perheiden kanssa. Lasten, nuorten ja heidän perheidensä elämään kuuluvat myös erilaiset yhteisöt ja yhteistyötahot. Seurakunnan tulee löytää luontevia yhteistyömuotoja eri toimijoiden kanssa. Lähteiden kokonaisuuksiin voi kuulua yhteistyötilanteita. Näin ollen suunnitelmat ja toteutus tehdään luonnollisesti yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa sovittujen periaatteiden mukaan. (Kirkkohallitus 2021, 21.)

Polku-kokonaisuutta voidaan rakentaa tiettyä erityisyyttä ajatellen. Näin ollen apuna voidaan käyttää tiettyjä silmälasia. Seurakunta valitsee, millaisten silmälasien kautta Polkua suunnitellaan ja kehitetään. (Kirkkohallitus 2021, 22.) Opinnäytetyössäni valitsin liikunnalliset silmälasit, joilla pyrin lisäämään lasten ja nuorten liikunnallisuutta sekä saamaan heille positiivisia liikunnallisia kokemuksia.

### 3.2 Lahja-ikäkausi, 0-2-vuotiaat

Lahja-ikäkausi aloittaa Polun. Tällöin ensimmäiseksi kohdataan lasta odottavat vanhemmat. Yhdessä otetaan vastaan perheeseen syntyvä lapsi. Lapsi on tervetullut elämään ja seurakuntaan, jossa ollaan lasta ja kaikkia läheisiä varten. Seurakunnassa iloitaan uudesta lapsesta Jumalan lahjana yhdessä perheen kanssa. Se on myös tukemassa lapsen turvallista kasvuympäristöä. Pyritään siihen, että kaste tavoittaa myönteisellä tavalla kaikki perheet ja autetaan kasteen järjestämisessä. Perheet, jotka päättävät, ettei heidän lastansa kasteta, ovat tervetulleita seurakuntayhteyteen. Seurakunnassa rakennetaan yhteistyössä verkostoja, joissa perheiden on helppoa kohdata toisiaan ja saada vahvistusta kasvulleen ihmisenä ja kristittyinä. (Kirkkohallitus 2021, 25.)

Lapsi itsessään on lahja. Polku välittää viestin, että lapsi on merkityksellinen, oli häntä vastaanottamassa suuri läheisten joukko tai yksi aikuinen. Silloinkin kun läheiset eivät koe lasta lahjana, on hän lahja seurakunnalle. Kaikkein haavoittuvimmissa oloissa elävät lapset ovat Jumalan erityisiä silmäteriä. Lapsen ja lapsuuden lahjaluonne näkyy kaikessa seurakunnan toiminnassa. Kasteelle tuominen on paras lahja, jonka vanhemmat voivat lapselleen antaa: kaste on rakkautta. Kaste antaa lapselle Jumalan parhaat lahjat, uskon ja pelastuksen. Kaste on lahja myös vanhemmille ja kummeille, se kertoo suojasta ja rakkaudesta. Seurakunta on myös kasvatamattomien lasten ja heidän perheidensä yhteisö, johon kaikki ovat tervetulleita. Lapsen elämä ei ole vain ihmisten varassa, vaan hän saa kasvaa Jumalan suuressa sylissä. (Kirkkohallitus 2021, 25.)

Lahja-ikäkaudella kasteessa lapsi liitetään seurakuntaan. Lapsi osallistuu yhdessä vanhempien kanssa. Lapselle tarjotaan ihmettelevä ja turvallinen ympäristö oppia uutta. Lapselle opetetaan turvallisia tapoja, kuten rukousta ja lauluja. Lapsi otetaan mukaan jumalanpalvelukseen hänet huomioiden, iloiten ja ehtoollispöydässä siunaten. Raamatun äärellä ollaan vahvistaen ihmisen ainutlaatuisuutta ja kastekäskyä. Näin lapsi kokee olevansa suuri ihme ja Jumalan lahja. Lapsen kokemus Jumalasta tulee olla turvallinen. Vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa

lapsi saa kokemuksen turvallisesta ja huolehtivasta Jumalasta. Perhettä rohkaistaan kastamaan lapsi ja juhlimaan kastetta kummien ja läheisten kanssa. Tuetaan perheitä, että lapsi saa kokea siunauksen, iltarukouksen tai laulua hänen omassa arjessaan. (Kirkkohallitus 2021, 26.)

### 3.3 Ilo-ikäkausi, 3-5-vuotiaat

Ilo-ikäkaudella suurin osa lapsista on siirtynyt seurakunnan tai kunnan varhaiskasvatuksen piiriin vanhempien halusta. Perheen kokoonpanossa saattaa tulla muutoksia, jopa yllättäviä muutoksia. Leikki on lapselle tärkeää ja leikkikavereita lapsi saa jo kodin ulkopuolelta. Seurakunta vahvistaa ja tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kokemusta, myös usko ja hengellisyys huomioidaan kasvussa. Seurakunta ja lapsen läheiset iloitsevat lapsesta ja hänen kasvustaan. Seurakunta on paikkana ja tilana mahdollisuus lapselle ja perheille toimia. Seurakunnassa pidetään yllä myönteinen ilmapiiri ja tarjotaan tukea sitä tarvitseville. Lapselle annetaan tilaa lapsen luontaiselle kasvulle ja kiinnostuksen kohteille. Lapsi saa kokea iloa elämästä, läheisistä ja Jumalasta sekä tuntea lapsen luottamusta omaan itseensä ja osaamiseensa sekä läheisiin ja muihin ihmisiin. Luomakunnan, luonnon ja vastuullisuuden vahvistaminen ovat myös lapselle tärkeää yhdessä toisten lasten ja ihmisten kanssa. (Kirkkohallitus 2021, 30.)

Lapsi on ilo vanhemmille, isovanhemmille, kummeille ja muille läheisille aikuisille. Jumalan luomana jokainen lapsi on ilo Jumalalle. Hän saa iloita omasta itsestään, taidoistaan ja oppimisestaan sekä luonnosta ja sen ihmeiden tutkimisesta. Työn ja päivähoidon sekä kodin kiireiden ja huolien yhdistyessä lapsiperheen arjessa voi ilon löytymiseen tarvita erityisiä pysähtymisen hetkiä ja kokemuksia Pyhän kosketuksesta. Myös erityistä tukea tarvitsevalle lapsella ja perheellä on oikeus iloon. (Kirkkohallitus 2021, 30.)

Ilo-ikäkaudella lapsi tietää olevansa kastettu ja saa iloita kasteesta. Kastettu ja kastamaton lapsi ovat Jumalan luomia suuria ihmeitä. Lapsi on Jumalalle, perheelle ja muille läheisille hyvin

rakas. Lapsen kastetta ja kastepäivää muistetaan perheessä yhdessä kummien kanssa. Seurakunnan varhaiskasvatuksessa kaste on esillä toiminnassa. Kirkko tulee lapselle tutuksi ja hän tuo ilon jumalanpalvelukseen ja messuun. Ehtoolliselle lapsi osallistuu yhdessä perheensä kummien kanssa. Raamatun kertomuksiin lapsi saa tutustua iloikäkaudella iloiten ja ihmetellen. Leikin, seikkailun ja kerronnan kautta raamatun kertomukset ja tarinat vahvistavat lapsen identiteettiä sekä auttavat hahmottamaan ja tutkimaan ympäröivää maailmaa. Lapsi iloitsee Jumalasta kaiken luoja ja Hänen luomistöistään. Lapselle on tärkeää toiminnallisuus ja avaran tilan luominen tutkimukselle sekä kysymyksille. Lapsi harjoittelee hiljaisuutta. Hän osaa perheensä iltarukouksen ja lastenvirsiä sekä -lauluja. Lapsi rukoilee yhdessä perheensä kanssa muistaen itselle läheisiä ihmisiä. (Kirkkohallitus 2021, 31.)

### **3.4 Seikkailu-ikäkausi, 6-8-vuotiaat**

Seikkailu-ikäkaudella lapsi aloittaa koulun ja hänen elämänpiirinsä laajenee. Ennen ja jälkeen koulun monet lapset viettävät aikaa aamu-/iltapäivätoiminnassa, itsenäisesti kotona tai kavereiden seurassa. Monissa seurakunnissa järjestetään tämän ikäisille lapsille toimintaa. Seurakunta vahvistaa lapsen kokemusta itsestään osaavana ja Jumalalle sekä läheisille rakkaana lapsena. Hänelle ja perheelle annetaan tilaa rakentaa merkityksellistä toimintaa. Lapsen ja hänen perheensä uskoa vahvistetaan siihen, että Jumala siunaa ja varjelee heitä. Halutessaan he voivat pyytää itselleen siunausta. (Kirkkohallitus 2021, 35.)

Lapsen elämänpiiri laajenee ja uusi voi jännittää koko perhettä. Kaste kantaa niin pientä kristittyä kuin hänen vanhempiaankin ja usko Jumalaan antaa rohkeutta. Lapsi saa luottaa olevansa osaava ja rakastettu. Hän voi kulkea elämän seikkailuihin turvallisesti suuremman suojassa. Voimavarana on luottamus Jumalaan, itseen ja toisiin. (Kirkkohallitus 2021, 35.)

Seikkailuikäiselle on tärkeää, että hän on Jumalalle rakas. Lapsi osallistuu seurakunnan toimintaan yksin tai yhdessä perheen kanssa. Hän osallistuu messuun ja ehtoolliselle yhdessä

perheen ja kummien kanssa. Lapsi perheineen voi osallistua seurakunnan toiminnan valmisteluun ja toteutukseen. Lapsen kokemusta omista lahjoista ja Jumalan varjeluksesta tulee vahvistaa. Raamatun kertomuksista nostetaan esille hyviä ihmisiä, jotka selviävät erilaisista tilanteista. Lapsi tutustuu Jeesuksen elämään ja opetuksiin. Lapsi saa kokemuksen Taivaan isästä, joka siunaa ja suojelee. Lapsi nauttii hiljentymisestä. Hän osaa rukoilla valmiita rukouksia, esimerkiksi Isä meidän -rukouksen ja laulaa mielellään lastenvirsiä ja -lauluja. Lapsi osaa tuoda rukoukseen läheisiään ja hänelle läheisiä asioita. Rukous tuo lapselle turvaa. (Kirkkohallitus 2021, 36.)

### **3.5 Rohkeus-ikäkausi, 9-11-vuotiaat**

Rohkeus-ikäkaudella ollaan lapsuuden puolivälissä. Lapset kulkevat perheiden mukana. Heidän omat taitonsa ja ajattelunsa kehittyvät koko ajan. Uskon kysymykset kiinnostavat ja ajattelu uskon kysymyksissä myös kehittyä. Lapsi ottaa roolia ja vastuuta seurakunnassa. Hän saa tukea ja kannustusta seurakunnasta. Lapsen rohkeus kasvaa ja hän saa rohkeutta myös tiedosta, että hän on rakas Jumalalle ja läheisilleen sellaisena kuin on. Hän pohtii kasteen ja uskon merkitystä. Hän hakee kokemuksia, sanoituksia ja merkityssuhteita elämänsä tärkeisiin kysymyksiin. Tämä rohkaisee häntä elämään kristittyinä omana itsenään ja yhteisön jäsenenä. Lapsi saa halutessaan ottaa seurakunnassa vastuuta ja hänelle sopivia tehtäviä. (Kirkkohallitus 2021, 40.)

Rohkeus-ikäkaudella kysellään, mitä on olla ja elää ihmisenä, kaverina ja kristittyinä, kun on jo isompi ja siirtyy uudelle vuosikymmenelle. Lapsen kasvava elämänpiiri tuo myös tarpeen muodostaa asioihin omia merkityssuhteita; mitä lapsi ajattelee syntymästä, kuolemasta, ystävyydestä ja elämästä. Kaverit ja kaveruuden hyvät pelisäännöt ovat myös tärkeitä. Uskon aarreatasta voi löytää elämän aineksia ja rohkeutta olla juuri minä, reilu kaveri ja kristitty. (Kirkkohallitus 2021, 40.)

Rohkeus-ikäkaudella lapsi pohtii omaa uskoaan elämän peruskysymysten kautta. Hän saa rohkeutta elämäänsä kristittyinä. Hän tutustuu kasteen ja ehtoollisen merkitykseen. Hän osallistuu toimintaan yksin ikäistensä ja kavereidensa kanssa. Lapsi osallistuu perheensä kanssa messuun ja ehtoolliselle. Hän avustaa mielellään kavereidensa kanssa jumalanpalveluksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Rohkeuden ikäkaudella lasta kiinnostaa Raamatusta Jumalan kuolemaan ja ylösnousemukseen sekä ihmisiin ja tapahtumiin liittyvät asiat. Lapsi ymmärtää miten Jumala on toiminut Raamatun historiassa. Kirkon uskosta nousevat peruskysymykset; elämä ja syntyminen, kuolema, hyvä ja paha, rakkaus ja viha, ystävyys ja petos ovat kysymyksistä tärkeimpiä. Lapsi hiljentyä ja rukoilee, rukouksiin hän tuo omasta elämästään tapoja ja sisältöjä. Hän osaa rukoilla itselleen läheisten tuttujen asioiden puolesta sekä muiden puolesta. Lapsen virsien ja laulujen määrä kasvaa ja hän laulaa niitä mielellään. (Kirkkohallitus 2021, 41.)

### **3.6 Vapaus-ikäkausi, 12-14-vuotiaat**

Vapaus-ikäkaudella siirrytään lapsuudesta nuoruuteen. He luovat omaa suhdettaan kasteeseen ja kristittyinä elämiseen. He osallistuvat seurakunnan toimintaan omalla itsenäisellä tavallaan. He kaipaavat elämälleen suuntaviivoja ja tukea valintoihinsa. Ystävät ovat varhaisnuorille tärkeitä ja ystävät ovatkin usein oman minuuden peilaajia. Itsenäisyyden ja oman identiteetin lisääntyessä he tarvitsevat perheensä, kummiensa ja muiden turvallisten aikuisten tukea. Turvaa hänelle tuo, että hän saa kasvaa rauhassa. Hän saa olla iso ja pieni sekä valmis ja keskeneräinen. On tärkeää, että häntä kannustetaan näkemään itsensä arvokkaana ja osavana Jumalan luomana ihmisenä. Seurakunnassa hänelle annetaan vastuuta, arvostetaan hänen näkemyksiään ja tuetaan hänen onnistumisissaan ja epäonnistumisissaan. Hänellä on lupa olla epävarma, joka etsii itseään ja identiteettiään. Varhaisnuori elää kristittyinä omana itsenään ja yhdessä läheistensä sekä luomakunnan kanssa. Kaste ja sen mahdollisuus ovat tuttuja asioita. (Kirkkohallitus 2021, 45.)

Ikävaiheessa tapahtuu suuria niin fyysisiä kuin henkisiäkin muutoksia. Yläkouluun siirtymisen myötä varhaisnuoren vapaus päättää asioistaan kasvaa ja samalla vastuu niistä lisääntyy. Vapaus-teema vaalii kasvurauhaa ja luo tilaa muutoksen vuosiin. Suhde isompaan itseen rakentuu. Varhaisnuoren on hyvä kokea olevansa Jumalan silmäterä, kaunis ja arvokas. Hänellä on tarve olla aktiivinen toimija, tehdä itse ja kantaa vastuuta. Hänellä tulee olla lupa olla aktiivinen ja arvostettu seurakunnan jäsen. (Kirkkohallitus 2021, 45.)

Vapaus-ikäkaudella varhaisnuori pohtii kastetta ja sen merkitystä. Hänellä on kokemus seurakunnasta, että hänen ajatuksiaan ja osaamistaan arvostetaan. Hän kasvaa messun kantajaksi yhdessä kavereidensa kanssa. Hänelle ehtoollinen on tärkeä. Varhaisnuorelle Raamattu alkaa avautua sekä myyttisenä että historiallisena kirjakokoelmana. Voimakertomuksena voidaan pitää Luukkaan evankeliumin kertomusta: ”Jeesus 12-vuotiaana temppelissä”. Varhaisnuori tutkii myös Jumalan eri persoonien merkitystä. Hän ymmärtää Jeesuksen vertauksien eri tasot. Tärkeitä uskonnollisia peruskysymyksiä ovat ihmisen arvo, synty ja sovitus sekä Pyhä Henki. Hän ymmärtää, että Pyhä Henki on seurakunnan ylläpitäjä, lohduttaja, voima ja uskon luoja. Rukous on hänelle henkilökohtainen asia. Hän kokee sen olevan sydämen puhetta Jumalalle. Hän hiljentyy ja rukoilee yksin ja toisten kanssa. Hänelle on tärkeää rukoilla hänelle tuntemattomien ihmisten ja merkittävien asioiden puolesta. Hän rukoilee mielellään ilmaston ja maailman oikeudenmukaisuuden puolesta. Hän tutustuu nuorten virsiin ja lauluihin. Niistä hän löytää merkitystä omaan elämäänsä. (Kirkkohallitus 2021, 46.)

### **3.7 Ihme-ikäkausi, 15-vuotiaat**

Ihme-ikäkaudella nuoret ovat osallisia, tulevat kuulluksi ja saavat vaikuttaa. He kokevat yhteyttä, turvallisuutta, iloa ja pyhyyttä. He hoitavat omaa hengellistä elämäänsä toimien, hiljentymisen ja osallistuen. He kantavat vastuuta itsestään. Heillä on halu toimia vastuullisesti toisten ja luomakunnan puolesta. Kristinuskon keskeiset sisällöt ja niiden merkitys omaan elämään

ovat tärkeitä. Nuorilla on halu kuulua seurakuntayhteyteen ja kirkkoon. (Kirkkohallitus 2021, 51.)

Nuori on ihme. Usko on ihme. Kirkko on ihme. Elämä on ihme. Rippikoulussa eletään Jumalan kasvojen edessä ja ihmetellään elämää. Ihme-ikäkausi on vuoden mittainen ja perustuu Suuri Ihme - rippikoulusuunnitelma 2017 sellaisenaan. Tavoitteet ja sisällöt nousevat tästä suunnitelmasta. (Kirkkohallitus 2021, 51.)

Nuori pohtii kastettaan ja kirkon jäsenyyttä. Hän miettii elämäänsä myös kristittynä. Hänellä on halu olla kirkon kastettu jäsen ja liittyä uskoon konfirmaatiossa. Hän voi rauhassa pohtia voisiko se olla hänen uskonsa. Konfirmaation jälkeen kristittynä eläminen on nuorelle omaehtoista. Hän voi osallistua kaikkeen itsenäisesti. Hän voi halutessaan ryhtyä kummiksi. Rippikoulussa nuori tutustuu kirkon oppiin ja Raamattuun. Raamattuun tutustuessaan nuori kokee sen kokonaisuutena ja oma merkityssuhde vahvistuu. Raamattua pohditaan rippikoulussa yhdessä ja evankeliumit kiinnostavat nuoria. Nuoren rukouselämä syvenee ja yhteisölliset hartaushetket koetaan tärkeiksi ja muiden puolesta rukoileminen kasvaa. Hengellinen musiikki, nuorelle merkitykselliset virret ja laulut ovat tärkeitä, myös arjessa. (Kirkkohallitus 2021, 52.)

### **3.8 Luottamus-ikäkausi, 16-18-vuotiaat**

Luottamus-ikäkaudella nuorilla päättyy peruskoulu. Osa siirtyy lukioon tai ammatillisiin opintoihin, ja osa nuorista etsii paikkaansa. Suurin osa nuorista asuu perheensä kanssa ja osa muuttaa omilleen. Nuoren vastuu omasta elämästä ja itsenäisyydestä kasvavat. Vertaisyhteisöllä on nuorelle suuri merkitys. Seurakunnasta nuori saa tukea hengellisyyteen ja kristittynä elämiseen. Nuori voi toimia kerhon- tai ryhmänohjaajana ja isosena. Seurakunnassa nuoreen luotetaan samoin kuin nuoren kotona. Luottamukseen kuuluu myös kyky ottaa riskejä. Nuori kokee hyväksynnän ja rakkauden ilmapiirin juuri sellaisena kuin on. Hän on arvostettu ja hyväksytty niin Jumalan kuin ihmisten silmissä. Nuorelle kaste merkitsee elämää ja toimintaa

kristittyinä. Seurakunnassa annetaan tilaa nuoren toimijuudelle ja vastuun kantamiselle. Hänen annetaan kokeilla ja vaikuttaa. Häneen luotetaan ja häntä tuetaan. (Kirkkohallitus 2021, 55.)

Luottamus-ikäkausi vahvistaa nuoren uskoa ja luottamusta kolmiyhteiseen Jumalaan ja siihen, että kaste kantaa häntä kristittyinä. On tärkeää, että seurakunta luottaa nuoreen ja hänen osaaamiseensa. Luottamus tarkoittaa tilaa toimia ja olla osa seurakunnassa. Vertaissuhteet ovat ikäkaudessa tärkeitä. Seurakunta yhteisönä kantaa nuoria ja luo luottamusta siihen, että he yhdessä kristittyinä voivat vaikuttaa ja tehdä maailmasta paremman paikan. (Kirkkohallitus 2021, 55.)

Luottamus-ikäkaudella nuori etsii omaa paikkaansa kastettuna. Kasteella ja ehtoollisella on hänelle suuri merkitys. Hän osallistuu ehtoolliselle mielellään. Hänellä on mahdollisuus ryhtyä kummiksi. Hän toimii seurakunnassa isosena, ohjaajana tai vapaaehtoisissa tehtävissä. Hän saa äänestää seurakuntavaaleissa ja toimia seurakunnan vaikuttajaryhmässä tai luottamushenkilönä. Raamatusta nuoret löytävät itselleen sopivia lempikohtia. Häntä kannustetaan tutustumaan Raamattuun. Uskontunnustuksessa syventyy pyhään yhteyden merkitys. Hiljentyminen ja rukous ovat tapoja nuorelle saada yhteys Jumalaan ja saada vahvistusta uskolle. Nuori kokee rukouksen tärkeäksi osaksi itselleen ja seurakunnan yhteisöllisyyteen. Nuorella kasvaa halu oman musiikin tekemiseen. Hän kuuntelee mielellään toisten nuorten musiikkia. Heidän ajatusmaailmansa heijastuu musiikkityyleissä. (Kirkkohallitus 2021, 56.)

### **3.9 Yhteys-ikäkausi, 19-21-vuotiaat**

Yhteys-ikäkaudella nuoren elämäntilanteet ovat moninaiset. Nuoret käyvät töissä, opiskelevat, ovat armeijassa, vanhempainvapaalla tai vielä pohtivat mitä he tekisivät elämässään. He asuvat lapsuuden kodissa, omillaan, avo- tai avioliitossa. Näiden nuorten kanssa seurakunnassa etsitään yhdessä uusia toimintatapoja. Näiltä aikuistuvilta nuorilta kysytään ja heitä

kuunnellaan, jotta he kokisivat seurakunnan omakseen. Miten he haluaisivat elää kristittyinä. Pyritään siihen, että aikuistuva nuori kokisi uskonsa ja seurakuntansa omakseen. Hän saisi kokea pyhää, viihtyä ja saada tukea. Hän etsii tapoja ja paikkoja seurakunnasta, jossa voi olla läsnä ja kantaa vastuuta. Seurakunta saattaa muuttua tässä iässä. Aikuistuva nuori tarvitsee tukea myös uudessa seurakunnassaan löytääkseen paikkansa siinä. Hän etsii kutsumustaan ja etsii kavereita etsimiseen ja dialogiin. (Kirkkohallitus 2021, 60.)

Yhteys-ikäkaudella tapahtuu monia muutoksia ja aikuistuvan nuoren itsenäinen elämä vahvistuu. Seurakunta ja usko Jumalaan ovat mukana tässä muuttuvassa elämässä, silloinkin kun aikuistuva nuori epäilee uskoaan, suhtautuu kriittisesti kirkkoon ja etsii omaa suuntaansa. Kasteella ja ehtoollisella on merkitystä aikuistuvan nuoren oman kristillisen elämäntavan perustana. (Kirkkohallitus 2021, 60.)

Yhteys-ikäkaudella aikuistuva nuori etsii ja löytää tapoja ja paikkoja, jotta voisi vahvistaa uskoaan ja kutsumustaan. Hän elää kastettuna. Hän on irtautunut monista lapsuuden yhteisöistä ja etsii uusia. Uusi seurakunta saattaa löytyä opiskelijapaikkakunnalta tai paikallisseurakunnasta. Aikuistuva nuori ottaa osaa messuun ja jumalanpalveluselämään myös toimiakseen niissä. Raamatusta hän löytää lohtua, voimaa ja viisautta elämäänsä. Raamattu on joko kirjana kotona tai mobiililaitteessa. Aikuistuva nuori etsii paikkaansa elämässään ja seurakunnassa. Hän luottaa siihen, että yhteisön usko kannattelee häntä. Oma usko ei välttämättä aina ole vahva. Rukous tuo hänelle turvaa ja tukea elämään. Uskoa hän vahvistaa hiljentymällä ja rukouksella. Hengellisen musiikin ja virsien avulla hän löytää voimaa omaan elämäänsä. (Kirkkohallitus 2021, 61.)

### **3.10 Merkitys-ikäkausi, 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat**

Viimeisin polun ikäkausista on merkitys, 22-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Lapsesta on kasvanut aikuinen, joka tuntee olevansa kristitty. Hän saa olla myös seurakunnassa hänelle itselleen merkityksellisellä tavalla. (Kirkkohallitus 2021, 65.)

## 4 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA

Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista. Sen avulla selvitetään, miten liikuntaa opitaan ja opetetaan, miten liikuntaan kasvatetaan ja miten liikunta on mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. Liikuntapedagogiikalla on läheisiä yhteyksiä muihin tieteenaloihin. Psykologiaan liittyvät kytkennät motivaatioon, sosiaalipsykologian, persoonallisuuspsykologian, neuropsykologian ja ennen kaikkea kasvatustieteiden psykologian aloilta. Sosiologian kanssa yhteisiä tutkimusalueita ovat nuorisokulttuuri ja sen muutokset, liikunnan yhteiskunnallinen merkitys, liikuntaorganisaatiot ja urheilun kansalaistoiminta. Lääketieteeseen liikuntapedagogiikka kytkeytyy terveyden ja hyvinvoinnin sekä taitojen oppimisen ja fyysisen kunnon kehittämisen mekanismien avulla. Teknologiatieteellä on suuri merkitys, kun kehitetään välineitä liikuntataitojen analysoimiseen ja opettamiseen, liikuntaan innostavia pelejä ja fyysisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden mittaamislaitteita. Myös arkkitehtuuri kytkeytyy liikuntapedagogiikan liikuntapaikkarakentamisessa ja liikuntaan aktivoivien elinympäristöjen suunnittelussa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13-14.)

Liikuntamotivaation herääminen jo lapsuudessa ja nuoruudessa opettaa liikuntataitoja ja parantaa fyysistä kuntoa, mutta myös luo pohjaa terveelle itsetunnolle ja terveille elämäntavoille. (Rosenberg 2014, 10). Liikuntaan liittyy erityisesti sisäinen motivaatio, joka korostuu etenkin vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa. Sisäisen liikuntamotivaation herääminen lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää. Lapselle ja nuorelle liikunta antaa parhaimmillaan liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi pohjaa terveelle itsetunnolle ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle sekä johdattelee yleisesti terveellisten elämäntapojen pariin. (Telama 2000, 55-57.)

Liikuntapedagoginen tutkimus selvittää liikuntapedagogiikan teoreettisia perusteita, liikuntapedagogiikan, liikunnanopetuksen ja liikunnan oppimisen olemusta, edellytyksiä ja seuraamuksia sekä liikuntapedagogisen koulutuksen, erityisesti liikunnanopettajankoulutuksen kehittämistä. Liikuntapedagogisen tutkimuksen painopistealueita ovat liikunnan motorinen,

kognitiivinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja eettinen oppiminen, liikunnan tavoitteet, esimerkiksi hyvinvointi, harrastus ja kunto, liikunnan sisällöt, esimerkiksi ulkoliikunta ja palloilu, opetus- ja oppimisympäristöt, opettamis-oppimisprosessit, arviointi sekä liikunnanopettajakoulutus. (Jaakkola ym. 2017, 14.)

Liikuntapedagogiikalla on kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden oppimista. Kasvattaminen liikuntaan merkitsee liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistujat saavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. Tämä rakentaa pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Kasvattaminen liikunnan avulla merkitsee liikunnan käyttämistä välineenä lasten ja nuorten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikuntatilanteiden avulla opetetaan esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja, liikunnan ja terveellisen elämäntavan merkityksen ymmärtämistä osana hyvinvointia ja eettistä ajattelua. Liikunnan avulla kasvattaminen sisältää myös keholliseen itseilmaisuun rohkaisemista sekä tilan ja arvostuksen antamista myös somaattiselle ja kinesteettiselle estetiikan kokemiselle. (Jaakkola ym. 2017, 15.)

Liikunnalla on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia myös useiden sairauksien ehkäisyssä. Liikkuminen voi saada sinut heti voimaan paremmin, mielialasi koheenee, ajatuksesi terävöityvät, stressin tunteesi kevenee ja nukut paremmin. Liikkumalla riittävästi voit saada lisää terveitä elinvuosia. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on edullisia vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyssä, esimerkiksi paksusuolen syöpä ja rintasyöpä. Fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnan vaikutukset sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen ovat kiistattomia ja niitä on tutkittu paljon. Sen sijaan fyysisen aktiivisuuden, eri liikuntamuotojen ja kunnan eri osa-alueiden vaikutuksista tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyyn tiedetään vähemmän, mutta tieto lisääntyy koko ajan. (UKK-instituutti 2021.)

Tutkimukset osoittavat, että vanhempien fyysinen passiivisuus vähentää nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tämän takia on tärkeää, että kiinnitetään huomiota myös vanhempien ja koko perheen liikkumiseen. Vanhempien antama tuki ja kannustus lisäävät motivaatiota liikkumiseen. Perheen ohella ympäristö vaikuttaa olennaisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Sen vuoksi ympäristöä on kehitettävä liikuntaa edistävään suuntaan ja se on suunniteltava niin, että nuorella on mahdollisuus omaehtoiseen ja monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. (Fogelholm 2011, 82.)

Liikuntapedagogiikan tavoitteena on tukea lasten ja nuorten fyysistä, motorista, kognitiivista, psyykkistä, ja sosioemotionaalista kehitystä. Tavoitteena on myös liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. Liikuntataidot mahdollistavat liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämisen. Lapsena ja nuorena opitut liikuntataidot hyödynnetään aikuisena monenlaisissa liikuntaharrastuksissa ja arkiliikunnassa. Riittävät liikuntataidot takaavat sen, että aikuisena selvitään normaalin elämän fyysisistä haasteista. (Rosenberg 2014, 10.)

Psyykkiseen kehitykseen kuuluvat autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen. Lapsuuden kehitystehtäväksi käännettynä asia voidaan ilmaista tavoitteina. Psyykkisen kehityksen tavoitteena on esimerkiksi myönteisen minäkuvan, vahvan itsetunnon sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden tunteen syntyminen, tunne todellisuuden ymmärtämisestä ja hyvä motivaatio. Näiden tavoitteiden lisäksi psyykkiseen kehitykseen voidaan katsoa kuuluvan myös lapsen itsearvostus: mielialaan, voimavaroihin ja taitoihin liittyvät tuntemukset siitä, miten selviää esimerkiksi erilaisista haasteellisista tehtävistä ja tilanteista. Lapsen psyykkistä hyvinvointia edistävät hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen. (Sääkslahti 2018, 103.)

Nykykäsityksen mukaan liikuntapedagogiikan tärkeänä tavoitteena on myös tukea lasten ja nuorten myönteisen minäkäsityksen rakentumista tarjoamalla kaikille osallistujille mahdollisuuksia pätevyyden kokemuksiin erilaisissa liikkumiseen ja liikuntaan liittyvissä tehtävissä.

Pätevyyden kokemukset synnyttävät sisäisen motivaation liikkua ja herättävät kiinnostuksen harrastaa liikuntaa omaehtoisesti. Oikein toteutettu liikunta tuottaa kaikille lapsille onnistumisen kokemuksia, jotka toistuessaan kartuttavat myönteistä itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia. (Jaakkola ym. 2017, 15-16.)

Liikuntakasvatuksessa lasten sosioemotionaalista kehitystä on tutkittu siten, että tähän kehityksen osa-alueeseen kuuluu tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Niillä tarkoitetaan yksilön oman, tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamista sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantamista. Näiden kehitystehtävien saavuttamiseksi lapsen tulee oppia kuuntelemaan toisia, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, tekemään yhteistyötä pari- ja ryhmätehtävissä, auttamaan toista, samaistumaan tunteisiin, odottamaan omaa vuoroaan sekä sietämään häviämistä. (Sääkslahti 2018, 111.)

Opetushallituksen viimeisempien liikunnan opetusta koskevien ohjeiden mukaan liikuntakasvatuksen arvopäämääräksi on nostettu entistä vahvemmin oppilaiden liikuntaan liittyvät myönteiset kokemukset ja sitä kautta edellytysten luominen liikunnallisen elämäntavan muotoutumiselle. Tutkimusten mukaan opettajat nostivat 2000-luvun alussa Suomessa tärkeimmiksi liikuntakasvatuksen arvoiksi ilon, virkistyneen ja nautinnon. Lähes yhtä tärkeänä pidettiin tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta, sosiaalisuutta, terveyttä, kuntoa ja hyvinvointia. (Jaakkola ym. 2017, 50.)

Liikunta luo tilanteita, joissa lapset ja nuoret voivat edistää tunne- ja vuorovaikutustaitojaan. He oppivat muun muassa ymmärtämään, käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan, antamaan tukea toiselle, luomaan ystävyys-suhteita ja tuntemaan empatiaa ystävää kohtaan. Liikunnan luomia kielteisiä tunteita ovat esimerkiksi epäonnistumisen ja tappioiden tunteet. Kielteisiä tunteita opitaan kuitenkin liikunnan avulla käsittelemään. Liikunta myös tarjoaa tilaisuuden pohtia oikeaa ja väärää sekä itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista. Tärkeää on, että

jokainen lapsi ja nuori tuntee itsensä ryhmässä hyväksytyksi ja tasa-arvoiseksi. (Jaakkola ym. 2017, 199-200.)

#### **4.1 Liikuntataidot ja niiden oppiminen**

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta-aktiivisuus ja hyvä fyysinen toimintakyky - eli fyysinen kunto ja motoriset taidot – vaikuttavat myönteisesti kognitiiviseen toimintaan. (Donnelly, Greene, Gibson, Smith, Washburn, Sullivan, DuBose, Mayo, Schmelzle, Ryan, Jacobsen & William 2009, 336-341). Yhdysvaltalainen tutkimus luo pohjaa paremmille oppimistuloksille. Tutkimustulokset osoittavat, että säännöllinen liikunta edistää lasten kognitiivista toimintaa. Kognitiivinen toiminta on tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön perustuvia psyykkisiä toimintoja. Tutkimuksissa on todettu, että lapset, jotka liikkuvat enemmän ja joilla on parempi fyysinen kunto tai paremmat motoriset taidot, menestyvät koulussa paremmin kuin vähemmän liikkuvat koulukaverit. (Jaakkola ym. 2017, 237.)

Suomalaistutkimukset liikunnan, kognitiivisen toiminnan ja koulumenestyksen yhteydestä tukevat kansainvälisiä tutkimuksia. Kotimaisissa tutkimuksissa reippaan liikunnan määrän ja hyvien motoristen taitojen on havaittu olevan yhteydessä parempaan tarkkaavaisuuteen ja parempaan päättelykykyyn sekä koulumenestykseen. Kotimaisissa tutkimuksissa hyvien motoristen taitojen on osoitettu olevan yhteydessä parempaan koulumenestykseen nuoremmilla oppilailla. (Haapala, Lintu, Väistö, Robinson, Viitasalo, Lindi & Lakka 2015, 2166-2174). He havaitsivat myös, että heikompi motorinen osaaminen jo ensimmäisellä luokalla ennusti heikompa matematiikan osaamista seuraavilla kolmella luokalla. (Jaakkola ym. 2017, 238-239).

Liikunta kehittää aivoja luoden uusia aivosoluja sekä hermoyhteyksiä solujen välille. Aivot uusiutuvat parhaiten monipuolisessa ja virikkeellisessä liikuntaympäristössä ja mitä enemmän tilanteissa käytetään lasten ja nuorten lähtöistä ohjausta. Menetelminä käytetään mahdollisimman paljon ongelmaratkaisuun ja luovuuteen perustuvia menetelmiä. Aivojen hapen

määrä on suoraan yhteydessä tarkkaavaisuuteen, muistiin ja vireyteen. Näin ollen liikunnan avulla voidaan tukea ja auttaa oppimisvaikeuksissa olevia lapsia. Kansainvälisistä ja kotimaisista tutkimuksista voidaan todeta, että säännöllinen liikunta, fyysinen kunto ja hyvät motoriset taidot edistävät kognitiivista toimintaa ja mahdollisesti koulumenestystä. Tutkimustuloksissa todetaan myös, että fyysinen aktiivisuus parantaa oppimisen edellytyksiä. (Jaakkola ym. 2017, 240.)

Liikuntataitojen oppimisella on neurologinen perusta. Oppimisen keskusyksikkönä ovat aivot, jotka ohjaavat hermolihasjärjestelmän toimintaa. Aivot ovat sopeutuneet muuttuviin elinympäristön haasteisiin. Aivojen sopeutumisesta eli adaptoitumisesta vallitsevaan elin- tai suoritussympäristöön käytetään termiä plastisuus. Tämä on myös motorisen oppimisen perusta. Oppimisen käynnistyessä keskushermostoon syntyy uusia aivosoluja sekä hermoyhteyksiä aivojen eri osien välillä. Harjoittelu vahvistaa syntyneitä hermoyhteyksiä, jotka harjoittelun jatkuessa muodostavat taidon toteuttamisesta vastaavia hermoverkkoja. Taidon oppimisen alkuvaiheessa hermoverkko on löyhä, joten oppija ei vielä pysty suoriutumaan kovin hienomotorisista suorituksista. Harjoittelun jatkuessa hermoverkosta tulee jatkuvasti tiheämpi ja oppija pystyy tekemään aina vain taitavampia suorituksia. Koska jokaisen ihmisen liikuntakokemukset ovat erilaisia, jokaisen aivoissa oleva hermoverkko- ja rakennekin on erilainen. Jokainen oppija on erilainen, ja jokaisella on erilainen oppimispotentiaali. (Jaakkola ym. 2017, 150-151.)

Nykyinen tutkimustieto liikuntataitojen oppimisesta ja liikkeiden säätelystä on osoittanut, että liikuntataidot eivät ole toisistaan riippumattomia. Keskushermostomme sisältää yleisiä motorisia ohjelmia, jotka eivät vastaa ainoastaan yhdestä taidosta vaan kokonaisista sarjoista yksittäisiä samankaltaisia taitoja. Yleisiä motorisia ohjelmia voidaan pitää laadukkaan monipuolisen harjoittelun muodostamina moniulottuvuuksina hermoverkkoina. Ne sisältävät sekä yleistä että eriytyvää suoritusten toteuttamisessa tarvittavaa tietoa. Yleinen informaatio tarkoittaa tietoa motorisen ohjelman sisältämien liikkeiden yleisistä piirteistä. Esimerkiksi liikevirtaus on keskeinen ydinkohta kaikissa tehoheittosuorituksissa. Eriytyvät piirteet puolestaan

ovat motorisen ohjelman säätelien taitojen eroavaisuuksia. Eriytyvät piirteet ovat tehtäväspesifejä: esimerkiksi eri välineiden heittämisessä on erilaiset liikeradat. (Jaakkola ym. 2017, 151.)

Keskushermostomme sisältää yleisiä motorisia ohjelmia ja ohjelmien välillä on siirtovaikutuksia, jotka selittävät taitojen oppimista. Taitoja opitaan eri lailla, helposti ja nopeasti tai hankalasti ja hitaasti. Vaihtelevalla harjoittelulla muodostetaan aivoihin laajoja motorisia ohjelmia, joiden avulla oppija voi tehokkaasti suhteuttaa suorituksensa muuttuviin ympäristöihin. Potentiaali oppia uusia taitoja muodostuu aiemmin omaksutuista taidoista. Tässä tapahtuva siirtovaikutus tarkoittaa sitä, että aiemmin harjoiteltu ja opittu taito vaikuttaa uuden taidon oppimiseen tai taidon toteuttamiseen erilaisessa ympäristössä. Positiivisessa siirtovaikutuksessa uutta taitoa opeteltaessa aiemmin opittu taito helpottaa oppimista. Negatiivisessa siirtovaikutuksessa vaikutus oppimiseen on kielteinen. (Jaakkola ym. 2017, 151.)

Liikkeiden säätelyssä ja taitojen oppimisessa on tärkeää se, että kerätään eri aistikanavien kautta tietoa. Oppimista edeltää aina havainnot. Kehon sisäisiä prosesseja sekä eri aistien tuoma tiedon merkitystä liikkeiden säätelyssä kuvataan informaatioprosessointiteoriassa. Liikkeiden säätely alkaa aivoista, jotka tunnistavat ympäristön ärsykkeet ja ohjelmoivat lihakset ja raajat toimimaan suoritustavoitteen vaatimalla tavalla. Tämän jälkeen aivot lähettävät motorisen ohjelman sisältämän tiedon selkäydintä ja ääreishermostoja pitkin lihaksiin, jotka toteuttavat havaittavissa olevat liikkeet. Keskushermostossa viestit eivät kuitenkaan kulje pelkästään aivoista lihaksiin. Liikkuessaan ihminen kerää lihaksissa ja nivelissä olevien reseptoreiden ja aistien avulla jatkuvasti kehon sisäistä tai suoritussympäristöön liittyviä tietoa, joka palautuu takaisin aivoihin. Hermoviestit kulkevat jatkuvana prosessina sekä aivoista lihaksiin että takaisin aivoihin. (Jaakkola ym. 2017, 152.)

Motorinen ohjelma vahvistuu ja myös taitoa vastaava mielikuva tarkentuu taitoharjoittelussa. Lihaksissa ja nivelissä olevista tuntoreseptoreista vastaanotettava informaatiopalaute siirtyy

sensorisia hermoratoja pitkin selkäyttimeen. Sieltä se palautuu motorista hermoa pitkin lihakseen. Kun tilanteeseen on reagoitu ja lihastoiminta on tapahtunut saavat aivot tästä viestin. Lihasten ja nivelten tuottamaa palautetietoa käytetään tiedostomatta eli niin sanotusti selkäytimestä. Aistien tuottama tieto sen sijaan kiertää suoraan aivoihin. Näin ollen liikkeiden säätely on enemmän tai vähemmän tietoista. (Jaakkola ym. 2017, 154.)

Motoristen taitojen opettamisessa oppijan tarkkaavaisuutta on ohjattu hänen kehonsa sisäpuolelle, kuten raajojen asentoihin tai nivelkulmiin. Nykyään uskotaan, että taitojen oppimisessa oppijan olisi tehokkaampaa ohjata tarkkaavaisuutensa kehon ulkopuolelle, kuten välineisiin ja suoritussympäristöön, tällöin liikkeitä säädellään yleensä tiedostamatta ja tämä auttaa oppijaa säätämään liikkeitään nopeiden refleksinomaisten hermoreittien kautta. Suoritukset ja niiden korjausmekanismit ovat tällöin tarkkoja, nopeita ja taloudellisia. Sisäinen tarkkaavaisuuden kohde johdattaa palautteen kulkemaan aivokuoren kautta, jolloin liikkeiden säätelystä tulee hitaampia ja suorituksista kömpelömpiä. (Jaakkola ym. 2017, 154.)

## **4.2 Liikuntataitojen oppimisen ekologinen teoria**

Ekologisen teorian mukaan liikkeiden koordinoituminen ja motoristen taitojen oppiminen tapahtuu oppijan ja oppimisympäristön vuorovaikutuksessa. Liikuntataitojen oppimisen ekologisessa teoriassa oppimisprosessissa ovat mukana oppija, ympäristö ja kulloinkin harjoitettava tehtävä. Oppimista tapahtuu, kun näihin kolmeen tekijään liittyviä rajoitteita manipuloidaan. Oppimisessa yhden tekijän kehittyminen muuttaa myös kahta muuta tekijää ja näiden välistä vuorovaikutusta. Nämä tekijät ovatkin jatkuvassa dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Yksilöön liittyviä rajoitteita ovat yksilön biologiset ja toiminnalliset tekijät, joita ovat kehon paino, pituus ja muut ominaisuudet sekä aivojen rakenteisiin liittyvät hermoyhteydet. Persoonalliset ajattelumallit, harjoittelun määrä ja näkörajoitteet voivat myös toimia oppijaan liittyvinä rajoitteina. Nämä ohjaavat oppijaa toimimaan kohti tiettyä tavoitetta tai haluttua lopputulosta. (Jaakkola ym. 2017, 155.)

Motorisen oppimisen tausta löytyy biologiasta. Esi-isämme taistelivat henkiinjäämisestä etsiessään ravintoa ja selviytyäkseen uhkaavista vaaroista. Aistit kehittyivät hankkimaan elinympäristöstä selviytymiseen tarvittavaa tietoa. Liikkuminen vei myös tilanteisiin, joissa ihminen joutui ratkomaan erilaisia fyysisiä haasteita. Ajan kuluessa fyysisten haasteiden ratkominen kehitti esi-isiamme kognitiivisesta kapasiteetista vastaavia ylempiä aivojen osia. Motoriset, kognitiiviset ja havaintotaidot kehittyivät näin evoluution edetessä rinnakkain. Perusta nykyihmisen motoristen taitojen oppimiselle löytyykin tuhansien vuosien takaa. Keskeisiä tekijöitä siinä ovat kuitenkin edelleen vuorovaikutus ympäristön kanssa sekä havainnointi ja ongelmanratkaisu. (Jaakkola 2016, 33.)

Ympäristöön liittyvät rajoitteet ovat kehon ulkopuolisija tekijöitä, esimerkiksi suorituspaikan valaistus ja lämpötila sekä maan vetovoima. Taitavat oppijat osaavat hyödyntää tehokkaasti ympäristöään liikuntasuoritustensa apuna. Ympäristörajoitteet ovat luonteeltaan sosiaalisia ja fyysisiä, esimerkiksi perheeltä saatu tuki, vertaiset, sosiaaliset odotukset ja kulttuuriset normit. Tehtävän tavoitteet ja sen toteuttamiseen liittyvät säännöt ja välineet ovat tehtävään liittyviä rajoitteita. (Jaakkola ym. 2017, 155.)

Liikuntataitojen oppiminen on kokonaisuus, jossa ovat mukana havaitseminen, päätöksenteko ja toiminta. Havaitsemiseen ja päätöksentekoon liittyvät prosessit tapahtuvat ennen ulospäin näkyvää suoritusta. Aistit keräävät informaatiota ja aloittavat näin oppimisketjun. Kerätty aistitieto käsitellään aivoissa, jotta löydetään sen hetkiseen tilanteeseen sopivin toimintatapa. Valittu toiminta havaitaan ulkopäin suoritteena. Aistikanavien kautta kerättävä informaatio aloittaa oppimisketjun ja kerätty aistitieto prosessoidaan aivoissa. Prosessoinnin tarkoituksena on löytää sopivin toimintatapa sen hetkisen tilanteen selvittämiseksi. Suorittajat nopeuttavat päätöksentekoprosessia etsimällä suoritusilanteista ennakoivia vihjeitä. (Jaakkola ym. 2017, 156.)

Ekologisen teorian perusilmiöitä ovat kehon vapausasteet ja kehon itsejärjestäytyminen. Nämä ovat läsnä, kun ihmiset suorittavat tai harjoittelevat motorisia taitoja. Perusilmiöt ovat oppijan ja harjoitteluympäristön vuorovaikutusta ja vuorovaikutuksen jatkuvaa kehittymistä. Kehon vapausaste tarkoittaa liikkumiseen tarvittavien nivelten ja lihasten määrää. Uusia taitoja opeltaessa kehon hermojärjestelmä vähentää automaattisesti suorituksen tuottavien nivelten ja lihasten määrää. Keho poistaa oppijalta tiedostamatta suorituksen vapausasteita ja yhdistää nivelten toiminta-ajatuksia. (Jaakkola ym. 2017, 157.)

Kehon itsejärjestäytymisellä tarkoitetaan ihmisen liikuntakoneiston automaattista järjestäytymistä. Näissä tilanteissa oppijan ja ympäristön dynamiikka ratkaisee järjestäytymistavan. Taitava oppija saa kehon liikkumisjärjestelmän eli raajat, lihakset ja nivelet järjestäytymään tehokkaaseen suoritukseen. Oppijan taitotaso määrittää, kuinka tehokkaasti ja koordinoitusti liikkeiden suorittamisessa hyödynnetään kehon eri osia. (Jaakkola ym. 2017, 157.)

### **4.3 Liikuntasuosituksset**

Liikunta edistää terveyttämme ja toimintakykyämme ja sen puute puolestaan aiheuttaa terveydellisiä vaaroja ja haittoja. Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistatta positiivisia ja ne ovat meillä kaikilla tiedossa, kuitenkin suurin osa suomalaisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumalla mielialamme kohenee, ajatuksemme terävöityvät, stressin tunteemme kevenee ja nukkumisemme paranee. Näiden lisäksi liikunta vaikuttaa myönteisesti moniin muihin tekijöihin, kuten oppimisen edellytyksiin ja koulunkäyntiin. (Jaakkola ym. 2017, 54.) Liikkuminen myös ennaltaehkäisee useita sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, joitakin syöpäsairauksia sekä ylipainoa. Liikunnan vähäisyys on yleinen toimintakykyä ja terveyttä huonontava tekijä. (UKK-instituutti 2021.)

Liikunnan väheneminen näkyy myös lapsilla ja nuorilla. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja inaktiivisen toiminnan lisääntyminen näkyvät lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikentymisenä. Yhteiskuntamme teknillistyminen on merkittävä syy siihen, että lapset ja nuoret eivät saa lapsuudessaan riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia. Näin heille ei kehity riittävän monipuolisia motorisia taitoja, jotta he voisivat osallistua liikuntaan myöhemmin. Luonnollinen arkiliikunta on vähentynyt kovaa vauhtia meillä kaikilla. (UKK-instituutti 2021.)

Suomessa toimiva UKK-instituutti on terveys- ja liikunta-alalla toimiva yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Sen tehtävänä on tukea ja auttaa ihmisten terveyttä ja toimintakykyä vähentämällä liikkumattomuutta, liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä lisäämällä terveysliikuntaa. UKK-instituutti on tehnyt liikkumisen suositukset, jotka kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän. UKK-instituutti antaa meille myös tietoa liikkumisen eri muodoista. (UKK-instituutti 2021.)

UKK-instituutti on luonut liikuntasuosituksia eri ikäryhmille. Se on tehnyt liikkumissuosituksia 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille, aikuisille, raskaana oleville naisille ja vasta synnyttäneille naisille sekä soveltaen liikkuville aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut, kävelevät apuvälinettä käyttäen tai liikkuvat pyörätuolilla. (UKK-instituutti 2021.)

Kaikille 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunnin verran päivässä. Jokainen voi valita haluamansa tavan liikkua huomioiden oman ikänsä. Lapsen ja nuoren ei ole hyvä olla pitkäkestoisesti paikallaan. Liikuntasuosituksen mukaan tulisi liikkua joka päivä ja sen tulisi olla kestävyystyypistä liikuntaa. Kolmena päivänä viikossa tulisi liikkua teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista. Liikuntataidot kehittyvät ja liikkuvuus lisääntyy, mikäli liikkuminen on monipuolista. Liikuntasuoritus voidaan kerätä päivän aikana useammasta liikuntahetkestä. (UKK-instituutti 2021.)

Viikoittainen aikuisten liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille sisältää riittävästi unta, taukoja paikallaanoloon aina kun mahdollista, kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, reipasta liikkumista 2,5 h viikossa tai rasittavaa liikkumista 1,15 h viikossa ja lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava liikunta päivittäin kuuluu meille kaikilla. Suositusten mukainen määrä liikkumista voi kertyä useammista päivän aikana tehdyistä liikkumisen hetkistä. Jokainen liikkumisen hetki on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään joka päivä. (UKK-instituutti 2021.)

Kirkkohallitus on luonut Liikkuva-seurakuntamalli hankkeen, jonka tavoitteena on liikunnallistaa seurakuntia. Kirkon työntekijöiden halutaan muun muassa pitävän esillä liikunnan ja urheilun merkitystä kirkon työssä ja vahvistaa seurakuntien työntekijöiden ja luottamushenkilöiden myönteistä asennetta liikuntaa ja urheilua kohtaan. Tavoitteena on myös saada seurakunnat enemmän liikkuviksi. Hanke on jatkoa Kirkon kymmenen teesiä liikunnasta ja urheilusta muistisäännöille, jotka ovat olleet hyvin käytössä useissa seurakunnissa. Tavoitteena on myös, että seurakunnan työntekijät tuntevat liikuntasuositukset eri ikäryhmille. (Liikkuva seurakunta 2021.)

Ihminen on henkinen, hengellinen ja fyysinen kokonaisuus, jossa kaikki ulottuvuudet ovat yhtä tärkeitä. Ihminen voi hyvin, jos nämä osa-alueet ovat tasapainossa. Hengellisesti liikuntaa voi lähestyä luotuisuuden kautta – ruumis on Pyhän hengen temppeli, jota saa pitää hyvässä kunnossa. Liikkuva seurakunta on toimintamalli, jonka avulla liikettä voidaan seurakunnissa lisätä sekä tehdä näkyväksi. Liikkuva seurakunta perustuu kristillisen ihmiskäsityksen kokonaisvaltaisuuteen. Liikunnalla on myös yhteisöllinen ulottuvuus, parhaimmillaan ulkopuolisuutta ja syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus – Liikunta on väline monenlaiseen kohtaamiseen. (Liikkuva seurakunta 2021.)

Liikkumisen suosituksia voimme käyttää me kaikki, työpaikoilla, kouluissa ja eri hoivapalveluissa sekä asumisyksiköissä. Liikuntasuosituksia tulisi hyödyntää myös yhdyskuntasuunnittelussa, rakentamisessa ja sisustamisessa. Hyvin luodut ympäristötekijät vaikuttavat jokaisen

suomalaisen arjen liikunta-aktiivisuuteen. Turvallinen ja yhdenvertainen liikkuminen tulisi olla meidän kaikkien saavutettavissa, jotta voisimme löytää ilon liikkumiseen. (UKK-instituutti 2021.)

Ojalan ja Ronkaisen opinnäytetyön mukaan myönteisen suhteen luomisessa liikkumista kohtaan merkityksellinen rooli on liikunnasta saaduilla kokemuksilla. Lapsen saadessa positiivisia mielikuvia ja kokemuksia liikunnasta jo varhaislapsuudessa ne toimivat myöhemmän vaiheen kasvussa liikkumisen pääomana, jonka kautta lapselle muodostuu positiivinen asenne liikkumiseen. Positiiviset kokemukset antavat lapselle onnistumisen kokemuksia liikkumisesta sekä sen seurauksena saavat lapsen kiinnostumaan ja innostumaan liikkumisesta. Huomioitavaa on, että lasten elämässä mukana olevat aikuiset ovat vastuussa siitä, millaisia kokemuksia ja elämyksiä lapsi elämänsä aikana saa liikkumisesta. Liikkumaan innostaminen ja myös liikkumisesta innostuminen ovat kiinni monesta tekijästä liikunnasta saatujen kokemusten lisäksi. Tähän vaikuttavat myös kaverit, vanhempien antama esimerkki ja kannustaminen, mieleiset liikuntamuodot ja riittävä motoristen perustaitojen hallitseminen. Opinnäytetyössä korostetaan, että nämä kaikki ovat omalta osaltaan mukana luomassa pohjaa lapsen liikunnalliselle elämäntavalle. (Ojala & Ronkainen 2019, 17-18.)

## 5 FYYSINEN JA MOTORINEN KEHITYS

Fyysisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan lähinnä lapsen kehon koon kasvua, mutta siihen kuuluu myös kypsyminen eli maturaatio. Kypsyminen on seurausta hermoston kehitymisestä ja hormonaalisista tekijöistä. Fyysinen kasvu on osin perimän eli geenien säätelemää, mutta kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti lapsi tarvitsee riittävästi ravintoa, unta ja huolenpitoa. Tarvittavan ravinnon ja unen sekä huolenpidon määrä muuttuvat iän mukana. Lapsen kasvua ja hyvinvointia tukevaan fyysiseen hoivaan ja huolenpitoon kuuluvat fyysisesti turvallinen kasvuympäristö, riittävä hygienia sekä siihen liittyvä sairauksien ehkäisy. (Sääkslahti 2018, 25.)

Fyysiset ominaisuudet lapsella ja nuorella tarkoittavat kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta, jotka ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. Kestävyys perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyyn ja se paranee, kun liikutaan tai työskennellään pitkiä aikoja ripeästi niin, että syke nousee ja hengitys kiihtyy. Voimaa tarvitaan lihaksiin, jotta lapsi ja nuori voi vastustaa ulkoisia voimia. Ilman voimaa kukaan ei pysty liikkumaan, ei edes pysyisi pystyssä. Kasvavan lapsen kehon kuormittuminen kasvaa tasaisesti ja luonnollisesti, kun lapsi kasvaa ja oman kehon paino lisääntyy. Näin lapsen kehon voima lisääntyy. Liikkeiden tekemiseen ja liikkumiseen tarvitaan voiman lisäksi nopeutta. Mitä nopeampi lapsi tai nuori on, sitä paremmat edellytykset hänellä on horjahtaessaan korjata kehon asentoa ja välttää kaatuminen. Liikkuvuus eli notkeus muodostuu lapsen ja nuoren yksilöllisistä anatomisista ominaisuuksista, mutta myös aikaisemmista liikuntatottumuksista. Anatomisia ominaisuuksia ovat nivelten liikelaajuus, nivelsiteiden kireys sekä niveltä ympäröivien lihasten kireys. (Jaakkola ym. 2017, 171.)

Motoriselle kehitykselle hahmotetaan lapsen iän mukaan porrastuvia kehitysvaiheita. Dynaamisten systeemien avulla niitä tarkastellaan kokonaisvaltaisemmin, jolloin lapsuuteen si-

joittuu kolme lapsen iän mukaan porrastuvaa motorisen kehittymisen vaihetta. Ne ovat reflektiivisten motoristen toimintojen vaihe, tahdonalaisten motoristen toimintojen vaihe ja motoristen perustaitojen vaihe. Reflektiiviset liikkeet ovat keskushermoston säätlemiä ei tahdonalaisia motorisia toimintoja, jotka muodostavat perustan liikkeiden myöhemmälle kehittymiselle. Refleksien välityksellä vastasyntynyt lapsi kartuttaa tietoa välittömästä ympäristöstään. Vastasyntynyt reagoi kosketukseen, valoon ja ääniin, jotka yhdistyvät refleksiin ja saavat aikaan muutosta lapsen liikkeissä. Näin lapsi oppii ensimmäisten elinkuukausien aikana uutta kehostaan ja välittämään ulkoisesta ympäristöstään. Reflekseissä erotetaan usein primitiiviset ja asentoihin liittyvät refleksit. Primitiivisillä refleksillä lapsi hankkii informaatiota, hankkii ravintoa ja suojelee itseään. Asentoihin liittyvillä refleksillä lapsi ikään kuin testaa motoriikkansa vakautta, liikemotoriikkaa ja kädentaitojaan. Näihin toimintoihin yhdistyy myöhemmin lisääntyvissä määrin tahdonalaisuutta, joka ilmenee esimerkiksi kävelemään oppimisessa ja ryömimistaitojen kehittymisessä. Näidenkin taitojen perustana ovat refleksit, askelrefleksi ja ryömimisrefleksi. (Ojala 2015, 56.)

Reflektiivisten motoristen toimintojen vaiheessa ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsi hankkii reflektioiden välityksellä uutta tietoa. Noin neljän kuukauden jälkeen painopiste siirtyy vähitellen informaation prosessointiin. Tähän vaikuttaa korkeampien aivokeskusten kehittyminen ja alempien aivokeskusten sensomotoristen aktiviteettien väheneminen. Lapsi alkaa kehittämään motoriikkaa havaintomotoristen mekanismien avulla. Esimerkkinä voisi olla, että näköhavainto ohjaa lasta kurottamaan esinettä ja tarttumaan siihen. (Ojala 2015, 56-57.)

Kuten edellä on käynyt ilmi, jo reflektiivisen kauden aikana lapselle alkaa kehittyä keskushermoston kasvuun perustuvia valmiuksia tahdonalaiseen motorisiin toimintoihin. Ensimmäisen elinvuoden aikana reflektioihin perustuvat liikkeet yleensä jäävät taka-alalle. Tämän jälkeen, ikävuosina 1-2, lapselle kehittyä valmiuksia ja uusia taitoja säädellä tahdonalaisesti liikkeitään. Myös liikkeiden ja liikesuoritusten tarkkuus lisääntyvät. Liikkeitä säätelävissä systeemeissä tapahtuu muutoksia, jotka ilmenevät sensorisen ja motorisen systeemin eriytyminenä. Toinen

huomattava muutos on se, että lapsi kykenee integroimaan havaintoihin ja motoriseen toimintaan liittyvää informaatiota. Korkeamman tason kognitiivisissa ja motorisissa prosesseissa tapahtuu nopeaa muutosta, jonka avulla lapsi kykenee enenevässä määrin työstämään tahdonalaisia motorisia toimintoja. (Ojala 2015, 57.)

Tahdonalaisten motoristen toimintojen vaiheessa kehitykselliset muutokset ovat nopeita ja merkityksellisiä lapsen motorisessa kehityksessä. Lapsi oppii tasapainon hallinnan, käsittelemään esineitä ja liikkumaan lähiympäristössään. Esimerkkinä voisivat olla käveleminen portissa tuen avulla, ruokailuvälineiden käyttö, piirtäminen ja hyppiminen paikallaan. Lapsi oppii myös juoksemaan, hyppäämään, kiinniottamaan ja pujottamaan esineitä käden tai molempien käsien avulla. (Ojala 2015, 57.)

Ikävuosina 2-7 lapsen motoriset perustaidot vahvistuvat ja aktivoituvat. Ikävuosina 3-4 perusliikkeiden hallinnassa ilmenee lisääntyvää kontrollikykyä ja parempaa rytmistä koordinaatiota. Ikävuosina 5-6 lasten liikesuoritukset ovat pääpiirteissään tehokkaita ja koordinoituja. Niitä hienosäädetään kokemuksilla ja palautteella, joka saadaan liikkeiden toteutuksesta. Käsitteilytaidot, joissa vaaditaan visuaalis-motorisia taitoja (esim. kiinniottaminen, osuminen, lentopalloilun taidot, käveleminen köysiradalla) kehittyvät. Harjoittelun osuus motorististen perustaitojen vahvistamisessa tulee tärkeäksi sekä lapsille että häntä ohjaavalle kasvattajalle erityisesti lähestyessä kouluikää. (Ojala 2015, 58.)

Motoristen perustaitojen vaiheessa lapset harjoittelevat oppimiaan motorisia taitoja ja oppivat uusia motorisia taitoja tutkimalla ja testaamalla kehonsa liikunnallisia mahdollisuuksia. Lapsi oppii kontrolloimaan erillisiä, peräkkäisiä ja jatkuvia liikkeitä. Hän pystyy myös huomioimaan muutoksia, joita kohdistetaan motorisiin liikkeisiin. Kouluun mentäessä motoriset taidot vahvistuvat ja uusia taitoja kehitetään, kuten uinti, luistelu ja tanssi. Reaktio, liikkeen nopeus ja koordinaatiokyky kasvaa lapsella näissä liikesuorituksissa. Lapsella myös lihaksisto kasvaa ja pituus ja paino kasvavat, liikuntatottumukset alkavat muotoutua. (Ojala 2015, 58.)

Kemiläisen ja Vaahtion opinnäytetyön mukaan motoriset perustaidot koostuvat hieno- ja karkeamotoriikasta. Motorinen kehitys kuvastaa myös elinympäristön ja yksilön vuorovaikutusta. Ikääntyessä ympäristöärsykkeillä eli harjoittelulla on yhä suurempi merkitys taitojen kehittymiselle, kun taas lapsuudessa geneilla on suurempi rooli. Motorisilla perustaidoilla ja lihasvoimalla on selkeä yhteys jo lapsuudessa, lihasvoima luo perustan motorisille perustaidoille esimerkiksi hyppäämisessä, nopeassa juoksussa ja loikkimisessa. Lihasvoimaa lisäävä liikunta kehittää motorisia perustaitoja. (Kemiläinen & Vaahtio 2020, 17.)

Motorinen kehitys on jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikunnan perustaitoja. Perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Nämä taidot ovat siis sellaisia taitoja, joiden avulla lapsi selviää arkipäivän liikkumista vaativista tarpeista. Nämä tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä ja hyvinvointia. Nopeinta perustaitojen oppiminen on lapsuudessa, jolloin kehitys tapahtuu lapsen perimän ja kasvu ympäristön vaikutuksesta. Perusliikuntataitojen oppiminen on kouluikäisen lapsen tärkein liikunnallinen tavoite. Vuorovaikutus fyysisen ja sosiaalisen kasvu ympäristön kanssa antaa lapselle mahdollisuuksia ja viikkoita liikuntataitoihin. Lasten motoristen taitojen kehitysprosessissa ilmenee siis eroja, jotka johtuvat perimästä, biologisesta iästä ja fyysisestä sekä psyykkisestä kehitysvaiheesta. Lapsen saama ravinto, uni ja terveys vaikuttavat myös motoriseen kehitykseen. (Jaakkola ym. 2017, 160.)

## 6 KOGNITIIVINEN KEHITYS

Kehityopsykologia tunnetaan tieteenalana, joka tutkii ihmistä eri elämänvaiheissa. Se tarkastelee kognition kehittymistä ja sitä, miten käyttäytyminen muuttuu ajan kuluessa. Kognitiivinen psykologia keskittyy ärsykkeen ja käyttäytymisen välillä tapahtuvien sisäisten prosessien tutkimukseen. Kognitiivinen psykologia on yksi suosituimmista teorioista. Kognitiivinen psykologia tulkitsee, että subjekti tuottaa informaatiota, joka rakentaa sisäisiä edustuksia maailmasta. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen havaitsemista, muistia, ajattelua, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Kun tarkastellaan kognitiivista kehitystä, tarkastellaan lapsen kykyä oppia uusia taitoja ja tietoja. Näin tarkastellaan sitä, miten lapsi oppii hyödyntämään niitä kasvussaan. Lapsen kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat myös perimä ja ympäristö. Lapsi hakee myös itse oppimiskokemuksia. Virikkeellinen oppimisympäristö mahdollistaa lapsen uudet taidot ja tiedot. (Ojala 2015, 25-26.)

Jean Piaget on kognitiivisen kehitysteorian kuuluisa ajattelija. Kehitysteorian ideana on, että lapset rakentavat maailmansa kohtaamiensa ongelmien perusteella ja se keskittyy tiedon muodostumiseen. Piaget oli merkittävä kehittäjä myös lasten kognitiivisen kehityksen tutkimuksessa. Lasten kognitiivisessa kehityksessä Piaget erottaa neljä eri vaihetta. Nämä neljä vaihetta ovat sensomotorinen vaihe, esioperationaalinen vaihe, konkreettisten operaatioiden vaihe ja formaalien operaatioiden vaihe. Hän loi kehitysteorian, jonka mukaan jokainen lapsi on yksilö ja ajattelee lapsen tavalla. Piaget loi tutkimustensa jälkeen kehitysteorian, joka perustui kvalitatiivisiin muutoksiin. Lapsi kerää uusia kykyjä, jotka muuttavat hänen ajattelutapaansa laadullisesti. (Beilin 2016, 109.)

Sensomotorinen kausi. Tämä kausi kestää noin 18 kuukauden – 2 vuoden ikään asti ja jakautuu kahteen alakauteen, joilla on kuusi alavaihdetta. Ensimmäistä alakautta määrittää keskittyminen lapsen omaan ruumiiseen (7-9 kuukauden ikäiseksi) ja toista alakautta käytännöllisen älykkyyden skeemojen objektivisaatio ja spatialisaatio. (Beilin 2016, 120.)

Sensomotoriselle kaudelle on ominaista lapsen refleksikyky. Lapsi alkaa tutkia maailmaa ensin havainnoimalla ja sitten toimimalla. Lapsen maailma perustuu havainnointikyvyn yhdistämiseen motorisiin kykyihin. Hän ohjaa ja kontrolloi käsivarsien ja käsien liikkeitä. Lapsi tekee yleistyksiä ympäristöstä ja luo niistä käsityksiä, kuinka maailma toimii. Lapsen mieli toimii käsitetasolla. Lapsen mielessä on peruskäsitteitä, mitä syödään ja miten äidin huomio saadaan. Hänelle kehittyy myös käsitys esineiden pysyvyydestä. Hän ymmärtää, että esineet ovat kokonaisuuksia, jotka ovat hänelle vieraita. Tämän kauden alussa mitä lapsi ei näe, kuule tai ei voi koskettaa ei ole hänelle olemassa. Hän muodostaa skeemoja, jotka pohjautuvat toimintaan. Esimerkiksi kuinka kauas pitää kurottaa esinettä. Hän saavuttaa ymmärryksen siitä, että esineet ovat olemassa, vaikka hän ei näe niitä. Hänelle kehittyy kyky erottaa esineet subjekteista ja toisistaan. Tänä kautena lapsi tutustuu esineisiin, leikkiin, aikaan ja paikkaan. Lapsi tutustuu myös syy- ja seuraussuhteisiin käytännön toiminnan avulla. Sensomotorisen kauden lopulla ilmaantuu kieli. Se tarkoittaa lapselle hyvin syvällistä muutosta hänen kognitiivisissa kehityksessään ja kyvyissään. (Beilin 2016, 120-121.)

Esioperationaalinen kausi (1½-2vuodesta 6 vuoteen). Kognition muuttuessa representatiiviseksi lapsen maailman kokemisen (henkilöiden, esineiden ja tapahtumien) ilmaisuuden mahdollisuudet moninkertaistuvat. Ilmeisin osoitus muutoksesta on kielen käsitteiden (tai sen, mitä Piaget aluksi nimitti mieluummin esikäsitteiksi) nopea omaksuminen. Vanhempien kieltä koskevien tutkimusten jälkeen Piaget alkoi pitää kieltä sosiaalisesti määräytyvänä tavanomaisena järjestelmänä, jota lapsi ei rakenna vaan vain rekonstruoi, joten kieli on toissijaista ajattelun eli (ei-kielellisen) kognition rinnalla. Tässä valossa on luultavasti tulkittava se, että aluksi tätä kehityskautta suhteellisesti ottaen laiminlyötiin Piaget'n tutkimuksessa, ja että hän oli taipuvainen vertaamaan kauden saavutuksia 6-7 vuoden iässä konkreettisten operaatioiden tullessa ilmaantuviin silmään pistäviin muutoksiin. (Beilin 2016, 121.)

Esioperationaaliselle kaudelle ominaista on yksisuuntaisten luokitusten, yksisuuntaisten funktioiden tai puolinaisen logiikan kehitys. Kaudelle on myös ominaista lapsen kyky käsitellä vastaavuuksia, jonka yksisuuntaiset funktiot määrittävät. Lapsi käyttää kieltään ja kuvaa maailmaa symbolien ja kielen varassa. Näin lapsi kehittää semioottisia kykyjään. Hän on saavuttanut käsitetason, joka hänen mielestään eroaa paljon aikuisen mielestä. Lapsen ajattelu on hyvin itse- ja minäkeskeistä. Hänellä ei ole kykyä asettua toisen asemaan. Hänellä on vaikeaa erottaa ajatus ja teko toisistaan. Noin neljävuotiaana lapsi alkaa kadottamaan itsekeskeisyyttään ja kehittämään mielen teoriaa. Hän ymmärtää tiloja, mutta ei vielä aineen muutosta. Esimerkiksi lapselle näytetään lasi täynnä vettä. Tämän jälkeen vesi laitetaan kapeampaan, mutta korkeampaan lasiin. Tästä lapsi ajattelee, että vettä on enemmän kuin aiemmin. Lapsi ei vielä ymmärrä, että jonkin asian muuttaminen ei tarkoita muutosta olemassa olevan aineen määrässä. Lapsi osaa luokitella kuitenkin asioita yhden ominaisuuden perusteella, esimerkiksi kaikki punaiset kukat. Moraalisessa ajattelussa lapsi toimii vain seurauksien näkökulmasta. (Beilin 2016, 121.)

Konkreettiset operaatiot (6-11 vuotta). Muiden tutkijoiden parhaiten tuntema ja eniten tutkima kausi on konkreettiset operaatiot, joka alkaa, kun ensimmäiset kaksisuuntaisiksi luonnehdittavista loogisista rakenteista saavutetaan. Kauden looginen muoto on pohjana kolmelle tärkeälle loogis-matemaattiselle seikalle: säilyvyyden käsitteille, jotka osoittavat kauden alkua, luokittelun ja kategorisaation logiikalle sekä järjestyssuhteille eli logiikalle. Joka alalla on oma, tyypillinen rakenteensa, mutta muiden kaikkien pohjana on abstraktimpi loogis-matemaattinen järjestelmä, jota Piaget nimittää ”ryhmittelyksi”. (Beilin 2016, 123.)

Ryhmittelyt ovat hypoteettisia ja ne määrittävät tavan, jolla lapset luokittelevat ja järjestellevät esineitä. Lapsi oppii luokittelemaan asioita useiden ominaisuuksien perusteella. Hän ymmärtää, että muodon muuttaminen ei muuta sen määrää. Lapsi ymmärtää siis aineen muutoksia. Muutokset voivat tapahtua myös vastakkaiseen suuntaan. Hän op-

pii myös järjestelemään asioita loogisesti, joka ei ole yhteydessä aistitietoon. Hän ei kuitenkaan teoretisoi asioita, joita hän ei tunne. Hän ei myöskään teoretisoi asioita, jotka ovat hänen aistitietonsa ulkopuolella. Lapsi pystyy induktiiviseen päättelyyn. Hän tekee yleistyksiä yksittäistapauksiin pohjautuen. Hän käyttää abstrakteja käsitteitä. Hänellä myös ajantaju ja välimatkojen ymmärrys kehittyy. Hän hahmottaa myös käsitteet menneisyys, tulevaisuus ja nykyhetki. Moraalisessa ajattelussaan hän harkitsee teon tarkoituksen näkökulmasta. Tässä vaiheessa lapsen itse- ja minäkeskeisyys vähenee ja empatiakyky lisääntyy. Hän osaa asettua toisen asemaan ja onnistuu jättämään taakseen sen täyden luottamuksen, joka hänellä oli omiin aisteihinsa. (Beilin 2016, 124.)

Formaaliset operaatiot (11 vuodesta eteenpäin). Kausi tunnustetaan propositionaalisten operaatioiden, niin sanotun INRC- eli neliryhmän, sekä kombinatoriaalisten rakenteiden ilmaantumisesta. Konkreettisia operaatioita voidaan ajatella ensimmäisen asteen operaatioina; formaaliset operaatiot koostuvat siitä, että operaatioita sovelletaan operaatioihin ja transformaatioita transformaatioihin; ne ovat siis toisen asteen operaatioita. (Beilin 2016, 125.)

Formaalisten operaatioiden vaiheelle on ominaista, että lapsi pystyy abstraktiin ja tieteelliseen ajatteluun. Hän testaa systemaattisesti ja muodostaa hypoteeseja eli oletuksia. Hän pystyy myös tarkastelemaan hypoteettisten mahdollisuuksien seurauksia. Hän tekee päätelytehtäviä symbolien avulla. Hän voi nyt myös järkeillä todellisten asioiden lisäksi myös mahdollisia asioita eikä hyväksy mielipiteitä tutkimatta. Tämän vaiheen jälkeen hänessä ei tapahdu enää kvalitatiivisia muutoksia. Ajatteluun saattaa tulla nopeutta ja tarkkuutta, mutta ajattelu tapahtuu samalla tavalla. Hypoteettisten, ideologisten ja tulevaisuutta käsittelevien kysymysten pohdinta lisääntyy. (Beilin 2016, 124.)

## 7 LIIKUNNALLISET HUIPENTUMAT

Jokainen ikäkaudella oleva lapsi ja hänen läheisensä toivotetaan tervetulleiksi seurakuntaan liikunnallisen lähteen äärelle. Sieltä jokainen saa ammentaa voimaa, iloa ja rohkeutta kuhunkin ikäkauteen ja kristittyinä kasvamiseen. Kastamattomille pidetään yllä kasteen mahdollisuus kaikilla ikäkausilla. Järjestetään kerran vuodessa kastehetki kirkossa. Liikunnallisissa huipentumissa otetaan huomioon kirkkovuosi, yhteistyö, vanhemmuuden ja perheen tuki, koontuva toiminta ja sosiaalinen media sekä yhteydet perheisiin. Turvallinen seurakunta -ohjeistuksen mukaan seurakuntatyössä tulee ottaa huomioon fyysinen, henkinen, hengellinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja seksuaalinen turvallisuus. Tehdään tarvittavat suunnitelmat ja turvallisuusasiakirjat huolellisesti. Toiminnassa tulee ottaa huomioon myös lasten ja nuorten erilaisuus sekä heidän perheidensä erilaisuus. Liikunnallisissa huipentumissa opetellaan lapsen motorisia perustaitoja ja niiden vakiintumista sekä monipuolistamista, niin että nuorena opittuja taitoja pystytään soveltamaan eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Liikuntatoiminnalla osallistetaan lapsia ja nuoria sekä pidetään mielessä 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä aikuisille suunnatut liikkumisen suositukset.

Pohdin liikunnallisissa huipentumissa seuraavia asioita:

- Mikä tukee lasta, nuorta ja perhettä vahvistumaan suhteessa Jumalaan?
- Mikä tukee lasta, nuorta ja perhettä kokemaan yhteyttä ja iloa seurakunnassa?
- Millainen liikunnallinen toiminta tukee kussakin ikäkaudessa lasten ja nuorten hyvinvointia?

Liitteessä 1 on esiteltyä Polku-mallin lasten ja nuorten ikäkaudet ja niihin liittyvät liikunnalliset huipentumat. Liikunnallisia huipentumia ovat vauvajumppaohjeet, kolmivuotiaiden synttärarit, seikkailupäivä, kymppisynttärarit, pyhiinvaellus koulussa, luontopiknik, liikuntakoulu, liikuntakummitoiminta ja Oulujoen pyhiinvaellus.

## 7.1 Liikunnallinen huipentuma Lahja-ikäkaudella, 0-2-vuotiaat

Lapsi ja elämä itsessään ovat lahja Jumalalta. Kaste liittää seurakuntaan, antaa Jumalan lahjat – armon ja rakkauden, ja kantaa elämässä. Aikuisen rakastava katse ja syli välittävät lapselle viestin turvallisesta Jumalasta. (Kirkkohallitus 2010, 26.)

Ennen lapsen syntymää järjestetään odottaville perheille vauvakutsut tai Teetreffit-tapaamisia, jossa äidit ja isät saavat vertaistukea ja juttuseuraa odotukseen. Teemallisista tapaamisista saa apua esimerkiksi kasteen järjestämiseen, vauvan hoitoon, vauvan unirytmien, vauvan odotukseen yksin, odotusajan liikuntaan ja lepoon. Kasteen jälkeen lähetetään kirje kotiin seurakunnasta, jossa onnitellaan ja iloitaan lapsen syntymästä ja kasteesta. Iloitaan siitä, että lapsi on Jumalan lahja ja siitä, että lapsi on kastettu seurakuntayhteyteen. Kutsutaan seurakunnan vauvakirkkoon, joka järjestetään juuri ennen äitien- ja isänpäivää sekä muihin vauvaperheelle sopiviin tapahtumiin.

Kirjeen mukana on perheelle rukous ja vauvajumppaohjeita, joita perheessä voidaan tehdä yhdessä vauvan kanssa. Jumppaohjeissa korostuu vanhemman rakastava katse ja syli, joka tuo lapselle turvaa ja vertauskuvan Jumalan rakastavasta sylistä. Vauvajumppaohjeessa vahvistetaan 0-2-vuotiaan lapsen motorista kehitystä valitsemalla ohjeeseen liikkeitä, jotka vahvistavat lapsen pään liikkeitä, käsillä kurottelua, esineisiin tarttumista ja tunnustelua, ryömimistä, konttaamista, kävelyä, tavaroiden kantamista, kasaamista ja keräämistä, tanssimista, keinumista, paikallaan olevan pallon potkaisemista ja juoksemista. Liikuntavälineiksi käyvät helistin, lusikka, tunnusteltavat esineet, kankaat ja huivit, vesilelut sekä pallo. Vauvan jumppaohjeessa liikkeitä ovat esimerkiksi päännosto, helistimeen tarttuminen ja sen heiluttelu.

## 7.2 Liikunnallinen huipentuma Ilo-ikäkaudella, 3-5-vuotiaat

Lapsi saa iloita kaikesta luodusta, myös itsestään Jumalan lapsena ja seurakunnan jäsenenä. Hän tuntee iloa Jumalasta taivaan isänä ja Jeesuksesta. Usko näkyy ihmettelynä, tutkimisena ja pieninä tekoina. (Kirkkohallitus 2010, 31.)

Varhaiskasvatuksen toiminnassa vietetään kastepäiviä sekä pohditaan uskoon ja hengellisyyteen liittyviä asioita hartaushetkissä. Yhdessä koetaan iloa Jumalasta, läheisistä ja luomakunnasta. Kolmivuotiaat saavat kutsun liikunnallisille syntymäpäiville. Kutsussa toivotetaan tervetulleiksi vanhemmat, kummit ja muut läheiset. Kutsussa iloitaan lapsesta, joka on ilo Jumalalle. Lapsi saa tutustua seurakunnan varhaiskasvatukseen iloiten, ihmetellen ja leikkien. Juhlan teemana on: "On ilo, ilo, ilo olla yhdessä". Leikki on tärkeää tässä vaiheessa, joten syntäreillä on erilaisia liikuntaleikkejä. Leikit ovat tärkeitä lapsen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen kannalta. Jean Piaget'n leikin teorian mukaan leikit jaetaan harjoittelu-, symboli-, rooli- ja sääntöleikkeihin. Yksinleikki, rinnakkaisleikki ja yhteisleikki ovat leikin muotoja.

Tapahtumassa ovat liikunnallinen Isä meidän -rukous ja liikunnallinen Herran siunaus. Lahjana annetaan itsetehty liikuntaleikkivihkonen, jossa on myös juhlassa leikityt liikuntaleikit. Syntymäpäiväjuhlien liikuntaleikeillä vahvistetaan 3-vuotiaan lapsen motorista kehitystä valitsemalla juhlaan leikkejä, jotka vahvistavat kävelyä, juoksua, hyppäämistä, laukkaamista, heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja lyömistä. Liikuntavälineiksi käyvät erikokoiset ja erilaiset pallot, erilaiset mailat, huivit, nauhat ja leikkivarjo. Liikuntaleikkejä ovat esimerkiksi pallonheitto, leikkivarjoleikit ja hyppelyrata, jotka kaikki ovat yhteisleikkejä.

### **7.3 Liikunnallinen huipentuma Seikkailu-ikäkaudella, 6-8-vuotiaat**

Elämä on seikkailu, jossa kaste kantaa isompaakin lasta. Suuremman suojassa saa turvan kasvaa isommaksi ja oppia hyviä yhdessä elämisen taitoja. Uskoa ja Raamattua tutkitaan yhdessä seikkaillen. (Kirkkohallitus 2021, 35.)

Varhaisnuorisotyössä järjestetään matalan kynnyksen ja kiireettömiä tapahtumia lapselle ja perheille esimerkiksi kirkkoseikkailu ja lautapelipäivä ulkona. Kouluun lähtevät kutsutaan kirjeitse mukaan liikunnalliseen liikuntakirkkoon. Kutsut jaetaan kouluun tutustumispäivinä kouluissa, näin ollen koko ikäluokka saa kutsun. Seikkailupäivään ovat tervetulleita myös kaikki lapsen läheiset. Ilmoittautumisen yhteydessä lapset saavat ehdottaa liikuntaleikkejä seikkailupäivään. Tilaisuudessa siunataan kaikki kouluun lähtevät. Siunauksella lapsi ja hänen vanhempansa saavat Jumalan siunausta ja varjelusta omalle kouluun lähtevälle lapselle. Siunaus vahvistaa myös kaikkia tapahtumaan osallistujia. Lapselle annetaan lahjaksi lasten Raamattu.

Seikkailupäivän liikuntaleikeillä vahvistetaan kouluun lähtevien lasten motorista kehitystä valitsemalla seikkailupäivään liikuntaleikkejä, jotka vahvistavat lapsen kävelyä, juoksua, hyppäämistä, laukkaamista, heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja lyömistä. Liikuntavälineiksi käyvät erikokoiset ja erilaiset pallot, erilaiset mailat, huivit, nauhat, sukset, luistimet, pyörä ja uintivälineet. Liikuntaleikkejä ovat esimerkiksi erilaiset seikkailuradat, hippaleikit ja käpyjen heittäminen.

#### **7.4 Liikunnallinen huipentuma Rohkeus-ikäkaudella, 9-11-vuotiaat**

Lapsella on seurakunnassa tilaa pohtia elämän suuria peruskysymyksiä (syntymä, elämä, kuolema, armo ja rakkaus) ja ammentaa kristinuskosta uskoa ja rohkeutta. Toisella vuosikymmenellä kristittynä eläminen vaikuttaa yhä enemmän myös tekoihin. (Kirkkohallitus 2021, 40.)

Varhaisnuorisotyössä järjestetään tapahtumia, joissa rohkaistaan lasta elämään kristittynä ja seurakunnassa omana itsenään. Hänelle annetaan isomman lapsen kokemuksia ja sanoituksia esimerkiksi Kirkko yö -tapahtumassa ja kaveripiknikissä, johon he voivat osallistua parhaan

kaverinsa kanssa. Kaverit ovat tärkeitä tällä ikäkaudella. Kaikki kymppivuotiaat kutsutaan liikunnalliseen messuun vanhempineen, jonka jälkeen kirkkopuistossa on liikunnallisia rasteja ja tarjottavaa. Messussa lapsi saa pohtia oman elämänsä aineksia kymppivuotiaana, itsenään, kaverina, läheisiään ja kristittyinä olemista.

Kymppisynttäreiden liikuntarasteilla vahvistetaan kymmenvuotiaiden lasten motorista kehitystä valitsemalla ulkopelejä, -leikkejä ja kisailuja, jotka vahvistavat motoristen perustaitojen lisäksi niiden soveltamista ja monipuolistamista sekä lapsen luovuutta ja itseilmaisua. Liikuntavälineiksi käyvät erikokoiset ja erilaiset pallot, erilaiset mailat, huivit, nauhat, sukset, luistimet, pyörä, uintivälineet ja erilaiset telineet. Liikuntaleikkejä ovat esimerkiksi kamppailut, pallopelit ja roolileikit.

## **7.5 Liikunnallinen huipentuma Vapaus-ikäkaudella, 12-14-vuotiaat**

Varhaisnuori kokee olevansa Jumalan silmissä rakas ja kaunis. Hän saa kasvaa rauhassa, elää seurakuntayhteydessä ja olla seurakunnan keskellä arvostettu. Varhaisnuori voi luottaa Jumalan armoon ja rakkauteen ja siihen, että kasteessa lahjoitettu Pyhä Henki toimii hänessä vaikuttaen tekoihin ja valintoihin. (Kirkkohallitus 2021, 46.)

Varhaisnuorisotyössä järjestetään tapahtumia, joissa varhaisnuori tuntee olevansa arvokas ja rakastettu. Hän saa tulla omine näkemyksineen ja omana itsenään. Järjestetään esimerkiksi liikunnallisia lautapeli-iltoja ja leffailtoja. Varhaisnuori myös kokee seurakunnan omakseen ja häntä voi pyytää pieniin vapaaehtosiin tehtäviin. Tällä ikäkaudella jaetaan ikäkaudelle soveltuva pyhiinvaellusmateriaali kouluun. Koulu on tärkeä varhaisnuorelle ja hän varmasti toivoo, että saa kasvaa rauhassa omana itsenään.

Pyhiinvaellusmateriaalilla vahvistetaan varhaisnuoren motorista kehitystä huomioimalla sukupuolten erilaiset tarpeet ja kehityserot, materiaali on ymmärrettävää ja selkeää, jotta varhaisnuori saisi positiivisen liikuntakokemuksen ja rauhoittumisen. Materiaalissa on pieni kristillinen loppuverryttely ja kököttämisharjoitus. Kököttäminen on sitä, että istutaan maahan ja ollaan hiljaa. Suljetaan silmät ja kuunnellaan metsän ääniä tai annetaan ajatusten lipua. Lopuksi piirretään kaverin selkään ristinmerkki.

## 7.6 Liikunnallinen huipentuma Ihme-ikäkaudella, 15-vuotiaat

Rippikoulu vahvistaa uskoa kolmiyhteiseen Jumalaan ja varustaa elämään kristittyinä. (Kirkkohallitus 2021, 51). Nuorisotyössä järjestetään mahdollisuuksia, joissa he voivat hiljentyä ja hoitaa omaa hengellisyyttään esimerkiksi nuorten illat ja nuorten leirit. Rippikoulussa pyritään joka päivä innostamaan nuoria vähäiseenkin liikuntaan. Jokaisessa rippikouluryhmässä järjestetään luonnossa pikniktapahtuma, joka sisältää liikunnallisen Rukoushelmipolun leirikeskusten lähellä. Helmet ovat elämän helmiä, jotka tehdään liikkeiden ja kaikkien aistien avulla. Iltaohjelman aikaan järjestetään piknik ja pienimuotoinen ulkoilmakonsertti, jossa on kiva esiintyjä ja hyvää sekä terveellistä ruokaa. Rippikoululaiset voivat osallistua tapahtuman suunnitteluun intensiivijaksoilla. Heillä itsellään ja isosilla voi olla ohjelmaa piknikillä. Piknikillä järjestään messu, jossa jokainen rippikoululainen voi nauttia ehtoollisesta. He saavat yhdessä kokea pyhyyttä ja iloa kolmiyhteisestä Jumalasta.

Rippikoulun piknikillä vahvistetaan nuorten motorista kehitystä valitsemalla kuntoa ylläpitävä kävely luonnossa. Rippikoululeirillä terveelliset ruuat ja riittävä uni tukevat nuoren motorista kasvua. Liikuntavälineiksi käyvät erikokoiset ja erilaiset pallot ja mailat, pyörä, uintivälineet ja erilaiset telineet. Liikuntamuotoina ja lajeina rippikoulussa ovat esimerkiksi pallon kuljetus ja laukaisupelit, frisbee golfheitot ja kehonhallintaharjoitteet.

### **7.7 Liikunnallinen huipentuma Luottamus-ikäkaudella, 16-18-vuotiaat**

Seurakunta on yhteisö, jossa nuori saa elää kristittyinä ja kasvaa muiden kanssa. Kaste kantaa elämässä ja kutsuu toimimaan seurakunnassa. (Kirkkohallitus 2021, 56.) Rippikoulun jälkeen käydään isos- ja kerhonohjaajakoulutukset. Isoskoulutuksen myötä nuorelle annetaan mahdollisuus toimia isosena leireillä ja erilaisissa tapahtumissa. Kerhonohjaajat voivat pitää varhaisnuorten kerhoja. Järjestetään yhteistyössä isos- ja kerhonohjaajien sekä työntekijöiden kanssa teemallisia liikuntakouluja. Nuoret ohjaajat saavat koulutuksen liikuntakasvatukseen ja liikuntasuosituksiin.

Liikuntakouluissa pienet kerholaiset voivat tutustua eri liikuntaleikkeihin ja -lajeihin. Työntekijät ovat tukemassa ja auttamassa nuoria tehtävissään, jotka ovat jokaisella vähän erilaiset. Liikuntatoiminnalla tuetaan pienempien lasten ja ohjaajien motorisia taitoja liikkumalla yhdessä ja vahvistamalla osallisuutta. Liikuntakoulujen välineet saadaan käyttöön koulujen liikuntasaleista ja urheiluseuroilta.

### **7.8 Liikunnallinen huipentuma Yhteys-ikäkaudella, 19-21-vuotiaat**

Seurakunnasta löytyy paikka yhä uudestaan elämän eri vaiheissa. Usko, rukous, kaste, ehtoollinen ja messu antavat elämään voimavaroja. Kristittyinä elämisen merkitys muotoutuu oman kutsumuksen myötä. (Kirkkohallitus 2021, 61.)

Tällä ikäkaudella nuori täyttää 18-vuotta hänellä olisi mahdollisuus alkaa seurakunnan liikuntakummiksi. Liikuntakummitoiminnassa pyritään pitämään kustannukset mahdollisimman alhaalla. Liikuntakummit koulutetaan tehtävään ja he saavat olla myös valitsemassa haluamiinsa liikuntamuotoja. Liikuntakummille maksetaan pieni palkkio työstään. Liikuntakummeille annetaan vastuuta tehtävässään ja häntä tuetaan tehtävässään sekä seurakunnan liikuntakummina.

Liikuntakummitoiminta on matalan kynnyksen toimintaa, jossa pyrkimyksenä on lisätä lasten ja heidän perheidensä liikunnallisuutta. Samalla pyrkimyksenä on vahvistaa lasten ja perheiden osallisuutta ja hyvinvointia. Liikuntakummitoimintaan perheet voivat ilmoittautua ja antaa toiveita liikuntamuodoista, joihin he haluavat osallistua. Näissä tutustutaan eri liikuntalajeihin ja tehdään erilaisia liikuntakokeiluja. Liikuntakummit ja toimintaan osallistujat tutustuvat yhdessä valittuun liikuntamuotoon, joka olisi esimerkiksi luontoliikunta. Luonnosta voi löytää myös vihreän kirkon eli paikan, jossa on kaunista ja hyvä olla. Liikuntamuotona voisivat olla myös erilaiset retket ja lähiliikuntapaikat.

### **7.9 Liikunnallinen huipentuma Merkitys-ikäkaudella, 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat**

Merkityksen ikäkaudella nuoret ja aikuiset kokevat olevansa kristittyjä ja toimivat itselleen merkityksellisellä tavalla seurakuntayhteydessä. Aikuistyössä järjestetään somessa pyhiinvaellushaaste, johon kaikki halukkaat voivat osallistua. Pyhiinvaellus tarjoaa vaeltajalle mahdollisuuden hengellisyydelle, hiljentymiselle, pohdiskelulle, kunnon kohottamiselle, maisemien ihailulle ja kulttuurielämyksille. Pyhiinvaelluksessa liikkuminen, ympäröivä luonto, pyhät paikat ja merkityksellisten asioiden äärelle asettuminen tekevät siitä kokonaisvaltaisen kokemuksen. Pyhiinvaellus koostuu elementeistä ja vaelluksella korostuvat vapaus, yksinkertaisuus, hitaus, hiljaisuus, huolettomuus, jakaminen ja hengellisyys sekä henkisyys. Pyhiinvaellus on matka omaan itseensä, jolla on tarkoitus.

Oulujoen pyhiinvaellus on toukokuussa 2021 avattu ensimmäinen reitti Pohjois-Pohjanmaalla. Se yhdistää pyhät ja historiallisesti merkittävät paikat reitin varrella, Oulun tuomiokirkon, Oulujoen kirkon, Turkansaaren kirkon, Muhoksen kirkon, Utajärven kirkon ja Rokuan upeat luonnonmaisemat sekä Vaalan Säräisniemen kirkon.

Somehaasteessa kerrotaan, että Pyhiinvaellusreitit voi kulkea eri reittivaihtoehtoja seuraillen joko vaeltaen, jalan, pyöräillen tai moottoriajoneuvolla. Osan matkaa voi kulkea julkisilla kulkuneuvoilla, junalla tai linja-autolla. Reitin pituus jalan noin 113 km ja autolla noin 129 km. Haasteessa kerrotaan, myös mitä erilaisia sovelluksia ja sivustoja Pyhiinvaelluksen kulkemisen, reitistä nauttimisen ja hiljentymisen apuvälineinä voi käyttää. Pyhiinvaellusreitit jokaisessa kohteessa on reitin opas- ja QR-koodikyltit, joiden avulla pääset hengellisyyden, hiljaisuuden ja kulttuurihistorian pariin! Reitin varrelta voi ottaa haluamiaan kuvia, ja osallistua valokuvaushaasteeseen, jossa kaikkien kuvien lähettäjät osallistuvat rinkan arvontaan.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessäni pohdin hyvin paljon erilaisia tapoja, joilla lisätään lasten ja nuorten liikunnallisuutta sekä sitä, miten heille saadaan positiivisia liikunnallisia kokemuksia seurakunnan yhteydessä. Mielestäni valitsin onnistuneesti Polku-malliin erilaiset ja toimivat liikunnalliset huipentumat, joissa otetaan huomioon lasta, nuorta ja perhettä tukevia toimia, jotka saavat vahvistumaan suhteessa Jumalaan ja kokemaan yhteyttä ja iloa seurakunnassa sekä millainen liikunnallinen toiminta tukee kussakin ikäkaudessa lasten ja nuorten hyvinvointia.

Opinnäytetyössäni käsittelin myös liikuntapedagogiikkaa, jonka tavoitteena on tukea lasten ja nuorten fyysistä, motorista, kognitiivista, psyykkistä, ja sosioemotionaalista kehitystä. Lisäämällä liikunnallista toimintaa pyrin saamaan lapset ja nuoret oppimaan liikuntataitoja ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Ajattelen, että jokainen liikuntahetki on tarpeellinen ja jokaisella liikuntahetkellä parannetaan terveyttä. Fyysisen ja motorisen kehityksen aikana lapsi ja nuori oppii liikunnan perustaidot, joita halusin korostaa opinnäytetyössäni. Kognitiivista kehitystä käsittelin myös, koska sen avulla lapset ja nuoret voivat oppia uusia taitoja ja tietoja. Uusien taitojen ja tietojen oppiminen tuo mielestäni halukkuutta kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja saa lapsen ja nuoren tuntemaan positiivisia tunteita liikunnan avulla. Itse olen kokenut, että liikunnan avulla olen saanut jopa surukokemukseni vähenemään ja saanut liikunnasta energiaa ja voimaa jokapäiväiseen elämään. Liikunnasta saan etenkin mielihyvää ja iloa.

Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin liikunnan, koska itse ja perheeni harrastaa liikuntaa aktiivisesti. Opinnäytetyölläni haluan innostaa myös seurakunnan työyhteisöä ja luottamushenkilöitä sekä seurakunnan vapaaehtoisia toimijoita vielä enemmän liikkuvaksi seurakunnaksi. Itselläni on huoli lasten ja nuorten fyysisten ja motoristen taitojen heikkenemisestä. Heidän liikuntataitonsa ovat kovaa vauhtia rapistumassa. Lapset ja nuoret sekä me kaikki tarvitsemme liikettä, jotta jaksaisimme fyysisesti ja henkisesti paremmin.

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvä ja mielenkiintoinen prosessi. Olen onnistunut vastaamaan asettamiini tavoitteisiin. Liikunnallisista huipentumista tuli onnistuneita ja erilaisia, joilla voidaan lisätä liikuntasuorituksia ja jotka tuovat positiivisia kokemuksia lapsille, nuorille, aikuisille ja heidän perheilleen. Opinnäytetyöni rajaus oli mielestäni onnistunut, koska sain riittävästi aineistoa työhöni ja itse koin työn tekemisen mielekkäänä. Aiheeni on todella ajankohtainen ja kaikki lähdemateriaalini ovat uusia ja tuoreita sekä vahvistavat todella hyvin omaa ajatusmaailmaani. Aikaisempia tutkimuksia ei ole tehty, jotka pohjautuvat Polku-kokonaissuunnitelmaan. Liikuntapedagogiikkaan ja -kasvatukseen sekä liikuntasuositukseen pohjautuviin opinnäytetöihin olen tutustunut mielenkiinnolla ja ahkeruudella. Lähteinä käytin myös joitakin opinnäytetöitä.

Olen käynyt keskustelua ja arviointia itseni sekä joidenkin seurakuntalaisten kanssa. Heidän mielestään olen onnistunut luomaan seurakunnan Polku-malliin eri ikäkausille liikunnallisen huipentuman, joka lisää seurakunnan liikunnallisuutta ja iloisuutta. Toivon, että nämä liikunnalliset huipentumat tulevat käyttöön seurakuntatyöhön ja, että jatkossa liikunnallisia huipentumia tehtäisiin uusia. Itselleni on jatkossa helpompi tehdä liikunnallisia huipentumia ja muita liikunnallisia tapahtumia, koska olen niihin jo huolella tutustunut. Liikunnalliset huipentumat tarvitsevat vielä seurakunnassa lisää työtä, esimerkiksi materiaalien tekemiseen ja yhdessä suunnitteluun sekä toteutukseen. Oivalsin työtä tehdessäni, että liikunnallisia huipentumia tulee tehdä koko työyhteisö yhdessä. Positiivinen liikunta tuo työhyvinvointia koko seurakuntaan.

Opinnäytetyötä tehdessäni opin, kuinka toimintaympäristöjen tulee olla lasten ja nuorten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua tukevaa, jotta ne herättäisivät halun tutkimiseen, kokeilemiseen ja sen myötä positiiviseen liikuntakokemukseen. Mielekkäät toimintaympäristöt tarjoavat vaihtoehtoja monipuoliseen ja turvalliseen leikkimiseen ja liikkumiseen. Suomen erilaiset vuodenaajat ja kaunis luonto tuovat mahtavia mahdollisuuksia liikkumiseen ulkona. Opinnäytetyössäni oli erilaisia toimintaympäristöjä, mutta niihin

voisi vielä enemmän kiinnittää huomioita, kun suunnitellaan erilaisia tapahtumia seurakunnassa. Opinnäytetyötä tehdessäni toinen oppimiskokemukseni oli, kun pohdin lasten ja nuorten osallistamista. Tässä korostuvat kuunteleminen, jakaminen ja keskustelu sekä keskinäinen välittäminen ja kunnioittaminen. Nyt korona-aikana on hyvin tärkeää ottaa lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä osallistaminen huomioon. Opinnäytetyötä tehdessäni en osannut rajata omia työpäiviä. Tein joinakin päivänä todella pitkiä päiviä ja jotkut päivät olivat sitten lyhyitä tai en kirjoittanut yhtään mitään. Pohdin paljon asioita ja olinpa missä tahansa kirjoitin ahkerasti muistioon asioita, joita oivalsin. Ilolla ja ahkeruudella olen tehnyt opinnäytetyötäni kesällä 2021.

## LÄHTEET

Beilin, H. 2016. Piaget`n teoria. Teoksessa R. Vasta (toim.) Kuusi teoriaa lapsen kehityksessä. EU: United Press Global, 109-160.

Donnelly, J.E., Greene, J.L., Gibson, C.A., Smith, B.K., Washburn, R.A., Sullivan, D.K., DuBose, K., Mayo, M.S., Schmelzle, K.H., Ryan, J.J., Jacobsen, D.J. & William, S.L. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49, 336-341.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta. 2., uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim.

Haapala, E., Lintu, N., Väistö, J., Robinson, L., Viitasalo, A., Lindi, V. & Lakka, T. 2015. Associations of physical performance and adiposity with cognition in children. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 47, 2166-2174.

Jaakkola, T. 2016. Taidon oppiminen rakentuu havainnon, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutukselle. *Liikunta & Tiede* 53, 32–39.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. *Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kemiläinen, J. & Vaahtio, J. 2020. Varhaiskasvattaja -Edistä lapsen terveyttä kannustamalla lasta liikkumaan. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052413179> . Viitattu 31.8.2021.

Kirkkohallitus. 2013. Lapset seurakuntalaisina. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Lapset+seurakuntalaisina+kehitt%C3%A4misasiakirja.pdf/2d703742-8194-5dc3-51c9-d7542089a3fb?t=1557384632000> . Viitattu 31.8.2021

Kirkkohallitus. 2012. Nuoret seurakuntalaisina. Verkkojulkaisu 6. Saatavissa: <https://evl.fi/documents/1327140/51750376/Nuoret+seurakuntalaisina+kehitt%C3%A4misasiakirja.pdf/2bbd7ddc-10c1-8290-d1b1-dd812bfb48ec?t=1558512820000> . Viitattu 31.8.2021.

Kirkkohallitus. 2020. Ovet auki -Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/Ev.lut.kirkko-strategia.pdf/9fb95410-78a0-6ace-a331-aa2c31b869c5?t=1600781363026> . Viitattu 31.8.2021.

Kirkkohallitus. 2021. Polku – Vauvasta aikuiseksi seurakunnan yhteydessä. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/polku-toimintamalli> . Viitattu 31.8.2021.

Kirkkohallitus 2012. Tytöt ja pojat seurakuntalaisina. Verkkojulkaisu 5. Saatavissa: <https://evl.fi/documents/1327140/51750376/Nuoret+seurakuntalaisina+-kehitt%C3%A4mi-sasiakirja.pdf/2bbd7ddc-10c1-8290-d1b1-dd812bfb48ec?t=1558512820000> . Viitattu 31.8.2021.

Liikkuva seurakunta. 2021. Saatavissa: <https://liikkuvaseurakunta.fi> . Viitattu 31.8.2021

Ojala, J. & Ronkainen, V. 2019. Iloa perheliikunnasta. Perheliikunnan toimintamalli. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112221971> . Viitattu 31.8.2021.

Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, opetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Helsinki: Unigrafia Oy.

Rosenberg, S. 2014. Miksi nuoret harrastavat liikuntaa tai eivät harrasta liikuntaa? Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolasten käsityksiä liikunnan harrastamisesta. Tampereen yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2., uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 55–80.

UKK-instituutti. 2021. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/> . Viitattu 31.8.2021

UNICEF. 2021. Saatavissa: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/> . Viitattu 31.8.2021.

Vauvajumppahjeet  
Kolmivuotiaiden synttärät  
Seikkailupäivä  
Kymppisynttärät  
Pyhiinvaellus koulussa  
Luontopiknik  
Liikuntakoulu  
Liikuntakummi  
Oulujoen pyhiinvaellus

# TALLATAAN KIRKKOPOLULLE



Polku-toimintamalli seurakunnan liikunnallisten huipentumien kehittämisessä

LAHJA 0-2 ILO 3-5 SEIKKAILLU 6-8 ROHKEUS 9-11 VAPAAUS 12-14 IHME 15 LUOTTAMUS 16-18 YHTEYS 19-21 MERKITYS 22-