



Kaisa Laitinen

KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN VIEREMÄN ALAKOULUISSA

KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN VIEREMÄN ALAKOULUISSA

Kaisa Laitinen

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Terveystiedon edistämisen koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Terveyden edistämisen koulutusohjelma

Tekijä: Kaisa Laitinen

Opinnäytetyön nimi: Koulupäivän liikunnallistaminen Vieremän alakouluissa

Työn ohjaajat: Yliopettaja, TtT Hilka Honkanen, lehtori TtM Minna Perälä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013

Sivumäärä: 53+ 6 liitesivua

Kehittämistyön tausta ja tarkoitus: Monien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja kuntoerot ovat kasvaneet hyvä- ja huonokuntoisten välillä. Tämä kehitys johtaa tulevaisuudessa väestön terveydentilan huononemiseen sekä aiheuttaa taloudellisia lisäkustannuksia. Pysäyttääkseen tämän kehityksen, lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Lapsi viettää kolmasosan hereillä oloajastaan koulussa. Koulujärjestelmämme tavoittaa koko ikäluokat esiopetuksesta perusopetuksen päättymiseen saakka, joten koululla on merkittävä osa lasten liikunnan edistäjänä. Muun muassa Liikkuva koulu -ohjelman kautta on pyritty kehittämään koulupäivien liikunnallistamista. Vaikka Vieremän kunta ei ole mukana Liikkuva koulu –hankkeissa, on tämä kehitystyö lähtenyt käyntiin sen innoittamana. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia kaikille Vieremän alakouluille omat toimintasuunnitelmat koulupäivän liikunnallistamiseksi ja viedä suunnitelmat käytäntöön. Tavoitteena oli, että edes osa käytännöistä jäisi pysyviksi ja näin vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Toimintasuunnitelmien laadinnassa ja toteutuksissa kiinnitettiin erityistä huomiota oppilaiden osallisuuteen ja kunkin koulun erityispiirteisiin.

Aineisto ja menetelmät: Kehittämistyöni on tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Kehittämistyöni tutkimusosassa kartoitin oppilaiden mielipiteitä koulupäivän liikunnallistamisesta eläytymismenetelmän ja piirustusten avulla. Aineistot analysoin sisällönanalyysillä. Tutkimustuloksia hyödynnettiin toimintasuunnitelmien laatimisessa ja toteuttamisessa.

Tulokset: Tutkimusosan tulosten mukaan monet asiat vaikuttavat oppilaiden liikkumiseen koulupäivän aikana. Oppilaiden ja opettajien ajatuksia sekä kirjallisuutta hyödyntämällä kehittämistyön tuloksena jokainen koulu löysi juuri omalle koululle sopivia hyviä käytäntöjä, joilla voidaan parantaa koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä vaikutukset näkyivät jo nyt mm. koululaisten positiivisena käyttäytymisenä muilla tunteilla.

Johtopäätökset: Koulupäivän liikunnallisuuteen kannattaa panostaa. Kullekin koululle on löydettävä siellä toimivat käytännöt ja oppilaat kannattaa ottaa mukaan jo suunnitteluvaiheeseen, sillä heiltä saa hyviä ideoita liikunnallisuuden toteuttamiseen.

Tulosten hyödyntäminen: Tuloksia hyödynnetään kehittäessä koulupäivän liikunnallisuutta. Hyviä käytäntöjä jaetaan myös muille kouluille. Oppilaiden kirjoituksissa tuomia ideoita pyritään toteuttamaan myös jatkossa ja niiden pohjalta kehitetään toimintaa entisestään.

Asiasanat: Oppiminen, liikunta, fyysinen kunto, fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositus ja koulun liikunta.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Health Promotion

Author: Kaisa Laitinen

Title of thesis: Integrating physical activity into school day at primary schools in Vieremä

Supervisors: Principal Lecturer, PhD, Hilikka Honkanen, Lecturer, McS, Minna Perälä

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013 Number of pages:53+6

Background and aim: Many studies have shown that children's and young people's physical condition is impaired. This development will lead to a worse health status of the population and cause additional financial costs in future. To stop this development, children's and young people's physical activity needs to be paid more attention to. The aim of the thesis was to make all the primary schools in Vieremä have their own plans how to get school day physically more active and put plans into practice. The goal was that at least some of the practices become an integral part of the school day. This will consolidate the culture of physical activity at schools and increase the physical activity of the students.

Methods: Research was included in the thesis. Students' opinions about the physical activity during the school day were explored by using writings and drawings. The results of the writings and drawings were used when action plans were made.

Results: Many factors affect the physical activity of students during the school day. In the thesis each school found good practices that could increase the amount of physical activity among students during the school day. Physical activity increased in every school and effects were already observed in students' positive behavior in other classes as well.

Conclusions: Making school day physically more active is worth of investing. Students should also be involved early in the planning process.

Keywords: Education, physical activity, physical fitness, physical activity recommendation and school sports

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 JOHDANTO.....	7
2 KOULUN LIIKUNNAN PERUSTELU	9
2.1 Koululaisten terveyttä edistävää liikuntaa ohjaavia lakeja, ohjelmia ja suosituksia	9
2.2 Liikunnan merkitys koululaisten terveydelle ja hyvinvoinnille	13
2.3 Liikunnan merkitys oppimiselle	16
3 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT VIEREMÄLLÄ	18
4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	20
5.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta.....	20
5.2 Kehittämistyön toimintaympäristö ja osallistujat.....	21
5.3 Kehittämistyön tutkimukselliset aineistot.....	22
5.3.1 Tutkimuksen aineiston keruu	22
5.3.2 Tutkimusaineistojen analyysi	23
5.3.3 Tutkimustulokset.....	24
5.4 Kehittämistyön toteutuminen.....	34
6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	38
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI.....	39
7.1 Tavoitteiden saavuttaminen	39
7.2 Osallistujien arviointi kehittämisprosessista	39
7.3 Oma arvio kehittämisprosessista	41
7.4 Tutkimusosan eettisyys ja luotettavuus.....	42
8 POHDINTA	45
8.1 Kehittämistyön tulosten ja prosessin pohdinta	45
8.2 Jatkokehittämishaasteet	47
LÄHTEET	49
LIITTEET	55

TAULUKOT, KUVIOT JA LIITTEET

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalysista (Liikkuisin koulussa enemmän jos...)

Taulukko 2. Kehittämistyön aikataulu

KUVIOT

Kuvio 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla

Kuvio 2. Oppilaiden piirustuksia

Kuvio 3. Koululaisten piirustuksissa esiintyneet yleisimmät asiat (kpl)

Kuvio 4. Eteläisen koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat (kpl)

Kuvio 5. Pohjoisen koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat (kpl)

Kuvio 6. Kirkonkylän koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat (kpl)

Kuvio 7. Itäisen koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat (kpl)

Kuvio 8. Väestöllinen huoltosuhte 1865–2060

LIITTEET

Liite 1. Koulupäivän liikunnallistaminen; toimintasuunnitelma/Eteläinen koulu

1 JOHDANTO

Liikunnan vaikutus lasten terveyteen on kiistaton. Ajatus tästä kehittämistyöstä syntyi huolesta lasten liikunnan vähentymisestä ja halu edistää koululaisten terveyttä liikunnan avulla. Vieremällä ei ole tutkittu koululaisten liikkumista erikseen, mutta näyttää siltä, että samaan suuntaan ollaan menossa kuin muuallakin; lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt (Tammelin 2008, 12). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille määrittelee lasten ja nuorten terveyden kannalta riittävän liikunnan määrän ja laadun. Suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17-18.)

Tutkimusten mukaan suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus toteutuu hyvin vaihtelevasti lapsilla ja nuorilla, ja liikunnan harrastaminen vähenee murrosiässä. Koska lapset ja nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa, on kouluilla merkittävä rooli olla mukana auttamassa suositusten täyttämässä. Hallitusohjelmaan kirjattu Liikkuva koulu -ohjelma pyrkiikin edistämään koululaisten liikunnallisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Likes 2012, hakupäivä 24.6.2012). Vieremän kunta ei ole osallisena Liikkuva koulu -hankkeissa, mutta tämä kehittämistyö kuitenkin pohjautui Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteisiin. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia kaikille Vieremän alakouluille omat toimintasuunnitelmat koulupäivän liikunnallistamiseksi ja viedä suunnitelmat käytäntöön. Tavoitteena oli, että edes osa käytännöistä jäisi pysyviksi ja näin vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Erityistä tässä kehittämistyössä on se, että oppilaiden osallisuuteen kiinnitettiin erityistä huomiota niin suunnittelussa kuin toteutuksessa ja kaikkien Vieremän alakoulujen erityispiirteet huomioitiin erikseen. Opinnäytetyön tuloksena koulut löysivät juuri omalle koululle sopivia hyviä käytäntöjä, joilla voidaan parantaa koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä toivotaan olevan vaikutusta myös koululaisten terveydessä ja hyvinvoinnissa ja mm. koulutuksellisissa edellytyksissä.

Vieremällä asuu paljon lapsia sivukylillä ja erityisesti juuri sivukylillä liikunnan harrastaminen on hankalaa myös vapaa-ajalla heikompien liikuntapaikkojen ja pitkien välimatkojen vuoksi, joten

koulun tarjoamalla liikunnalla on normaalia suurempi merkitys lapsen hyvinvoinnille. Vaikka tietoa ja hyviä käytäntöjä on kouluille paljon tarjolla, voi juuri omalle koululle sopivien käytäntöjen löytäminen olla hankalaa koulujen erilaisuuksista ja materiaalin hajanaisuudesta johtuen. Jotta saimme löydettyä kullekin koululle sopivia käytäntöjä koulupäivän liikunnallistamiseksi, keskustelin aluksi kunkin koulun rehtorin ja opettajien kanssa heidän koulunsa nykytilasta ja valmiudesta eri toimenpiteisiin. Lisäksi oppilaiden mielipiteitä heidän koulupäivän aikaisesta liikkumisesta kerätoitin eläytymismenetelmän ja piirustusten avulla. Oppilaiden tuotokset käsittelin sisällönanalyysillä ja niiden tuloksia sekä opettajien kanssa käytyjä keskusteluja ja kirjallisuutta hyödyntäen laadin toimintasuunnitelmat kullekin koululle liikunnallistamista varten. Erilaisia toimenpiteitä koulut kokeilivat ja toteuttivatkin muutaman kuukauden ajan, jonka jälkeen toimenpiteitä arvioitiin ja löydettyjä hyviä käytäntöjä jatkettiin.

2 KOULUN LIIKUNNAN PERUSTELU

Kehittämistyötä ohjanneita käsitteitä ovat oppiminen, liikunta, fyysinen kunto, fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositus ja koulun liikunta. *Oppiminen* on ihmisen kasvun ja kehittymisen yksi pääprosesseista. Oppiminen mahdollistaa ihmisen käyttäytymisen muutoksen. Oppiminen on aktiivista ja vuorovaikutuksellista, ja se tapahtuu eri ympäristöissä. *Liikunta* on tärkeä oppimisväylä lapsen kasvuympäristössä. Liikunnan avulla opitaan paljon tärkeitä taitoja, mm. liikkumaan. Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 9.)

Fyysinen kunto liittyy läheisesti terveyteen ja hyvä kunto on erittäin tärkeää yleiselle toimintakyvyllä (Huotari 2012, 71). Fyysinen kunto tarkoittaa sydän- ja verenkiertoelimistön sekä lihaksiston rakenteiden ja toimintojen tilaa. Fyysistä kuntoa ylläpidetään liikunnan avulla. *Fyysisen aktiivisuus* on yksi fyysistä kuntoa ohjaavista tekijöistä. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin levossa oleminen. Liikunnalliset harrastukset ovat vain yksi osa fyysistä aktiivisuutta, mm. monipuolinen arkiliikunta on tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88; UKK-instituutti 2012, hakupäivä 24.6.2012.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus* kouluikäisille määrittelee lasten ja nuorten terveyden kannalta riittävän liikunnan määrän ja laadun. Suositus määrittää myös yhtäjaksoisen istumisen määrän ja viihdemedian ääressä vietetyn ajan. Liikkumalla suositusta enemmän saavutetaan enemmän terveyshyötyjä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17-18.) *Koulun liikunnalla* tarkoitetaan paljon muutakin kuin vain koululiikuntaa oppiaineena. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea niitä liikkumismahdollisuuksia, jota koulupäivän aikana voi koulussa harrastaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Likes 2012, hakupäivä 24.6.2012.)

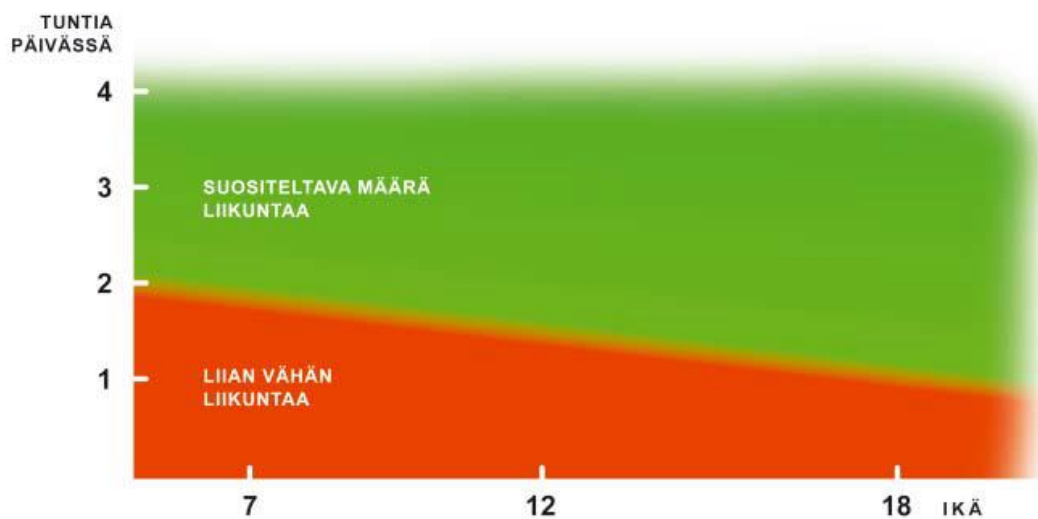
2.1 Koululaisten terveyttä edistävää liikuntaa ohjaavia lakeja, ohjelmia ja suosituksia

Lainsäädäntö ja erilaiset suositukset luovat pohjan koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Perusopetusta säätelevät perusopetuslaki (628/1998) ja -asetus (852/1998) sekä valtioneuvoston asetus perusopetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta (422/2012). Liikunnan näkökulmasta näissä säädöksissä määritellään mm. opetuksen yhdeksi tavoitteeksi oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Säädöksissä määritellään myös, että aamu- ja

iltapäivätoiminnan tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta (Perusopetuslaki 628/1998 8a:48a.1 §).

Monessa muussakin laissa turvataan lasten hyvinvointia, mutta erityisesti liikuntalaissa (1054/1998) korostetaan hyvinvoinnin edistämistä liikunnan avulla. Liikuntalain tarkoituksena onkin muun muassa edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lailla pyritään edistämään tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukemaan kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestäväää kehitystä liikunnan avulla. Liikuntalaki määrittelee yleisten edellytysten luomisen liikunnalle valtion ja kuntien tehtäväksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta yhteistyössä valtioneuvoston kanssa. Alueellisella tasolla näistä tehtävistä vastaa alueellinen liikuntatoimi ja paikallistasolla kunnat. Liikuntalain mukaan kuntien on luotava edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 1054/1998.)

Päivittäinen liikunta on perustana koululaisten terveelle kasvulle, kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Liikunnan vaikutuksia ei voida varastoida, vaan fyysistä aktiivisuutta tarvitaan joka päivä. Ei ole vaarallista, vaikka liikunta jäisi joku päivä väliin, mutta pidempään kestäväää liikkumattomuutta on hyvä välttää. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18.) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 17-18) onkin julkaissut Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille vuonna 2008 (kuvio 1). Suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17-18.)



KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17)

Alakouluikäisten fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on kaksi tuntia päivässä, mutta on kuitenkin suositeltavaa liikua päivittäin useita tunteja. Lasten liikunnan määrää ei yleensä tarvitse rajoittaa, sillä terve lapsi pitää luonnostaan taukoja niitä tarvitessaan. Liian liikunnasta voi tulla terveysris-ki, jos liikunta on liian yksipuolista tai se on liian pitkäkestoista kerralla. Lapsilla suurin hyöty lii-kunnasta saadaan, kun vähintään puolet päivän fyysisen aktiivisuuden määrästä kertyy yli 10 minuutin kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä jaksoista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantun-tijaryhmä 2008, 18-20.) Lapsi viettää kolmasosan hereilläoloajastaan koulussa (Pääkkönen 2002, 2). Koulujärjestelmämme tavoittaa koko ikäluokat esiopetuksesta perusopetuksen päättymiseen saakka, joten koululla on merkittävä osa lasten liikunnan edistäjänä. Yhtenä osana fyysisen aktii-visuuden suositusten toteuttamista mainitaankin koulu. Koulujen haasteeksi on laitettu, että koulu tarjoaa jokaiselle oppilaalle tunnin fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä. (Lasten ja nuor-ten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 33.)

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, ympä-ristöministeriö sekä Suomen Kuntaliitto (2010) ovat laatineet kuntia varten suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta kes-keinen strateginen valinta. Suositusten avulla on haluttu tukea liikuntatoimen, sosiaali- ja terveys- toimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, teknisen toimen, ympäristötoi-

men ja kaavoituksen johtoa ja tarjota ideoita edellytysten luomiseksi erityisesti terveyttä edistävän liikunnan kannalta. Suosituksissa opetustoimelle kouluja kannustetaan kehittämään koulupäivän rakennetta mahdollisimman liikunnalliseen suuntaan. Lisäksi suositellaan mm. että koulun fyysistä ympäristöä kehitetään liikuntaan innostavaksi, koulu tarjoaa liikuntakerhoja, aamu- ja iltapäivätoiminnassa on mahdollisuus liikuntaan ja tuetaan kodin ja koulun yhteistyötä liikunnan lisäämisessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 14.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2008) on julkaissut Valtioneuvoston periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Periaatepäätöksessä on linjattu tavoitteet ja kehittämisen painopisteet ikäryhmittäin. Lapsille, nuorille ja lapsiperheille on liikuntatavoitteena tarjota enemmän tietoa, tukea ja mahdollisuuksia liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Lisäksi tavoitteena on mm., että kouluympäristö ja sen toimintakulttuuri tukevat liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Kouluympäristö on yhtenä keskeisenä kehittämisen painopistealueena siksi, koska koulu tavoittaa lähes kaikki lapset. Kehittämisen painopisteitä ovat myös yhteistyön kehittäminen eri tahojen kanssa, kouluympäristön on oltava terveyttä edistävä, fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän aikana ja liikunnan opetusta tulee integroida osaksi myös muita oppiaineita. Lisäksi painotetaan kouluikäisten liikuntasuosituksen toteutumista tehostamalla yhteistyötä eri tahojen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 10-11.)

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (Opetusministeriö 2009) korostaa myös eri hallinnonalojen yhteistyötä liikunnan edistämisessä. Yhteistyön merkitys korostuu erityisesti elämäntavan alku- ja loppuvaiheissa, lapsilla kouluympäristössä. Periaatepäätöksen yhtenä tavoitteena lasten ja nuorten osalta on se, että he saavat tarpeelliset liikuntataidot ja oppivat liikunnalliseen elämäntapaan. Tämä edellyttää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kaikissa lasten arkiympäristöissä, myös kouluissa. Yhtenä toimenpiteenä suositellaankin tukemaan koulupäivän liikunnallistamista.

Suomen Liikunta ja Urheilu, lajiliitot ja muut liikuntajärjestöt (2010, hakupäivä 24.6.2012) ovat Suomalaisen liikunnan ja urheilun Visio2020:ssa hyväksyneet ja ratifioineet viisi yhteistä valintaa, joilla luodaan edellytyksiä liikunnalliselle elämäntavalle. Yksi niistä on tunti liikuntaa koulupäivässä. Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelmaan (2011, 37) onkin sisällytetty Liikkuva koulu -ohjelma, jonka päätavoitteena on vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja sitä kautta lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Likes 2012, haku-

päivä 24.6.2012). Liikkuva koulu käynnistyi hankkeena vuonna 2010 kouluikäisten liikuntasuosituksen jalkauttamiseksi kaikkiin suomalaisiin peruskouluihin. Vuotta myöhemmin hallitusohjelmaan kirjattiin hankkeen jatkaminen ohjelmana. Liikkuva koulu on opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön ja puolustushallinnon kanssa yhteistyössä toteutettava ohjelma. Lisäksi yhteistyötahoina ovat opetushallitus, ELY-keskukset, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylän yliopisto, Nuori Suomi/uusi SLU sekä useat muut kansalaisjärjestöt. Liikkuva koulu -ohjelman päätehtävät vuosina v. 2012-2015 ovat Liikkuva koulu -hankkeessa luotujen hyvien käytäntöjen levittäminen, kokeilutoiminnan jatkaminen uusien koulupäivän rakennemallien luomiseksi, toimijoiden osaamisen kehittäminen, järjestöyhteistyön koordinointi ja kehittäminen, fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän käyttöönotto, tutkimuksellisen tietopohjan vahvistaminen sekä ulkoinen viestintä kohderyhmille. Kaudelle 2012–2015 opetus- ja kulttuuriministeriö ovat valinneet 17 pilottihanketta, joissa mm. kehitetään ja levitetään hyviä käytäntöjä ja joille myös on myönnetty avustusta niiden toteuttamiseen. Lisäksi elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus myöntää vuosittain paikallisavustuksia hyvien käytäntöjen levittämiseen kouluympäristössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, hakupäivä 3.11.2012.)

2.2 Liikunnan merkitys koululaisten terveydelle ja hyvinvoinnille

Yhteiskunnan teknistyminen aiheuttaa arkiliikunnan vähentymistä. Lapset ja nuoret istuvat entistä enemmän ja kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt. Liikunta ei enää välttämättä ole lapselle luonnollinen osa päivää. Lapset ja nuoret ovat lihonneet ja heidän fyysinen kuntosensa on huonontunut. Tämä uhkaa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan myös tulevaisuudessa, sillä muun muassa liikunnallisesti passiivisilla nuorilla on liikunnallisiin nuoriin verrattuna sekä huonompi fyysinen kunto että isompi riski aikuisiän liikkumattomuuteen ja alhaiseen koettuun kuntotasoon ja siitä johtuviin terveysongelmiin. (Huotari 2012, 71-72, 75; Tammelin 2008, 12.)

Tutkimusten mukaan suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus toteutuu hyvin vaihtelevasti lapsilla ja nuorilla, ja liikunnan harrastaminen vähenee murrosiässä. **Maailman terveysjärjestön eli WHO:n koululaistutkimuksessa** on selvitetty 11-, 13- ja 15-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa on selvitetty kuinka monena päivänä viikossa nuoret liikkuvat vähintään tunnin ajan niin että hengästyvät ja hikoilevat. Vuosien 2009–2010 kyselyssä suomalaisista tällaista liikuntaa harrasti päivittäin 11-vuotiaista tytöistä 25 % ja pojista 38 %. Vastaavat luvut 13-

vuotiailla tytöillä oli 17 % pojilla 32 %. Vanhimmissa ikäryhmässä (15-v.) vastaavat osuudet olivat enää 10 % ja 17 %. (WHO 2012, 129-131, hakupäivä 3.11.2012.)

Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa Suomessa säännöllisesti tehtävä tutkimus liikunnan harrastamisesta. Tutkimus toteutetaan neljän vuoden välein. Tutkimuksen 2009–2010 mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista 92 % harrastaa liikuntaa. Pojat ja tytöt harrastavat liikuntaa ja urheilua yhtä paljon. Liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuus on lähes sama kuin edellisessä tutkimuksessa 2005–2006 ja paljon suurempi kuin esimerkiksi vuonna 1995, jolloin liikuntaa harrastavia oli 76 % kaikista lapsista ja nuorista. Vaikka lasten ja nuorten harrastaminen on yleistynyt, heidän fyysinen kuntonsa on huonompi kuin ennen. Tämä johtuu arkielämän fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä, jota urheilulajien harrastamisen yleistyminen ei pysty korvaamaan. Lasten liikunta on muuttunut päivittäisestä kotona leikkimisestä ja pelaamisesta enemmän tiettyyn aikaan tapahtuvaksi lajiharjoitteluksi. Suosituimmat lajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkeily, hiihto ja salibandy. Urheiluseuroilla on merkittävä osuus lasten ja nuorten liikuntaharrastuksessa. Seurassa harrastaneiden osuus on kasvanut edelleen edelliseen tutkimukseen verrattuna. Lapsista ja nuorista 43 prosenttia ilmoittaa harrastavansa urheiluseurassa. Omatoimisesti urheilun harrastaminen yksin tai kavereiden kanssa on sen sijaan vähentynyt. Myös koulun ja oppilaitoksen urheilukerhossa harrastaminen on vähentynyt edelliseen tutkimukseen verrattuna. (Nuori Suomi, SLU, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 6, 8, 13.) Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen murrosiässä ja samalla ylipainon lisääntyminen ovat vakavia terveystieteellisiä haasteita. Huomioitavaa on, että vaikka 11–12-vuotiaana liikuntaa harrastetaan eniten, noin kymmenesosa heistäkin liikkuu tuskin lainkaan ja noin puolet ei yllä nykyisissä liikuntasuosituksissa suositeltuun liikuntamäärään. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 8, 28.)

Liikkuva koulu hankkeessa vuosina 2010–2012 toimi pilottikouluja, joissa toteutettiin erilaisia toimenpiteitä koulupäivän liikunnallistamiseen samalla tutkien sen tuloksia. Hankkeen loppuraportissa on julkaistu tuloksia Liikkuvasta koulusta. Liikkuva koulu koettiin positiivisena ja onnistuneena hankkeena, vaikka vaikutukset oppilaiden mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen olivat vielä pieniä. Hankkeen aikana tehtyjen kyselyiden perusteella fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman alakoululaisilla, mm. lyhyiden koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti lisääntyi. Raportissa mainitaankin lyhyempien koulumatkojen fyysisesti aktiivisesti kulkemisella olevan vielä paljon mahdollisuuksia

koululaisten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti 2012, 54.)

Hankkeen oppilaskyselyssä myös osallistujilta kysyttiin omaa arvioita muutoksista heidän liikkumisessaan. Alakoululaisista puolet oli sitä mieltä, että heidän liikunta hankkeen aikana oli lisääntynyt. Hankkeessa kysyttiin myös koulujen henkilökunnan kokemuksia hankkeesta ja ne olivat pääosin myönteisiä. Yli 80 % vastaajista arvioi, että liikkuva koulu näkyi selvästi heidän koulunsa toiminnassa ja että hanke on ollut hyödyllinen. Henkilökunta uskoi mm., että kouluihin jää pysyviä hyviä käytäntöjä, koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää viihtyvyyttä koulussa ja että oppilaiden välituntiliikunta edistää oppituntien työrauhaa. Alakoulujen henkilökunnasta 84 % oli sitä mieltä, että koulun tehtävä on huolehtia oppilaiden mahdollisuuksista liikkua koulupäivän aikana. Lähes kolme neljäsosaa alakoulujen henkilökunnasta arvioi oppilaiden liikunnan edistämisen olevan heidän koulussa jokaisen opettajan tehtävä. (Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti 2012, 52-53.)

Liikkuva koulu hankkeen loppuraportissa pyydetään huomioimaan muutamia asioita, kun lisätään liikkumista koulupäivään. Muun muassa on kiinnitettävä huomioita, että toiminta on koulussa kaikkien juttu ja läsnä arjessa, koulupäivään järjestetään aikaa liikunnalle, pyritään hakemaan pysyviä rakenteellisia muutoksia koulupäivään, huomioidaan sukupuolten välisiä eroja, kun suunnitellaan oppilaita motivoivia liikkumissisältöjä ja oppilaita osallistetaan toimintaan ja sen suunnitteluun systemaattisesti ja jatkuvasti. Lisäksi on muistettava, että toimenpiteiden vaikutusten näkyminen oppilastasolla vie aikansa, minkä vuoksi tarvitaan pitkäjänteistä ja järjestelmällistä kehittämistä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään. (Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti 2012, 55.)

Liikunnalla on siis paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden edistämiseksi. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Aktiivinen liikunnan harrastaminen tukee monin tavoin nuoren elämää. Aktiivisesti liikuntaa harrastava nuori kokee yleensä terveytensä hyväksi, tulee toimeen muiden nuorten kanssa ja menestyy hyvin koulussa. Vähäinen liikunta on yhteydessä nuorten tunne-elämän-, ajatus-, tarkkaavaisuus- ja käyttäytymisen häiriöihin sekä huonoon koettuun terveyteen. Monipuolisen, ikä- ja kehitystasolle sopivan liikunnan avulla voidaan mahdollisesti edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä koulumenestystä. (Kantomaa 2010, 5.) Säännöllinen liikunta parantaa lasten fyysistä

kuntoa, vähentää kehon rasvan määrää ja sitä kautta vaikuttaa myönteisesti myös sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen ja metaboliseen terveyteen, mm. vähentämällä tyypin 2 diabeteksen riskiä, laskee kolesterolia ja korkeaa verenpainetta (Strong, Malina, Blimke, Daniels, Dishman, Gutin, Hergenroeder, Must, Nixon, Pivarnik, Rowland, Trost & Trudeau 2005).

Koulupäivän aikaisen liikunnan terveystuloksia on tutkittu entistä enemmän. Tutkimuksissa, joissa koulupäiviin lisättiin liikuntaa lasten rasvaprosentti pieneni, kestävyyskunto parani ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät vähenivät. (Kriemler, Zahner, Schindler, Meyer, Hartmann, Hebestreit, Brunner-LaRocca, van Mechelen & Puder 2010; Sollerhed & Ejlertsson 2008.) Liikunnalla on vaikutuksia myös mm. lasten tuki- ja liikuntaelinten terveyteen sekä se vähentää ahdistuneisuutta ja masennusta (Strong ym. 2005).

Liikunta vaikuttaa siis positiivisesti lasten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Riittävä liikunnan määrä on normaalin kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä. Parhaimmillaan liikunta tukee monella eri tavalla lapsen fyysistä, kognitiivista, motorista, sosiaalista ja eettistä kasvua ja kehitystä. Perusta terveelliselle aikuisuudelle luodaan siis jo lapsena. (Syväoja ym. 2012, 24.)

2.3 Liikunnan merkitys oppimiselle

Uusimpien tutkimusten mukaan oppitunteihin integroitu liikunta, fyysinen aktiivisuus sekä kestävyyskunto ovat yhteydessä koulumenestykseen. Useissa tutkimuksissa liikunnan lisääminen kouluviikkoon paransi oppiainekohtaisia tuloksia mm. lukemisessa, matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa. Myös tulokset humanististen ja yhteiskunnallisten aineiden testeissä paranivat oppilaille. (Donnelly, Greene, Gibson, Smith, Washburn, Sullivan, DuBose, Mayo, Schmelzle, Ryan, Jacobsen & Williams 2009; Reed, Einstein, Hahn, Hooker, Gross & Kravitz 2010.) Yhdysvaltain terveysministeriön julkaisemassa tutkimuskatsauksessa koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksista oppimistuloksiin havaittiin, ettei akateemisten oppituntien vähentäminen heikentänyt oppimistuloksia, kun niiden tilalle järjestettiin liikuntaa. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 6.)

Tutkimusten mukaan oppilaiden fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla on myös myönteisessä yhteydessä koulumenestykseen (Fox, Barr-Anderson, Neumark-Sztainer & Wall 2010; Vindfeld, Schnohr & Niclasen 2009). Fyysinen kunto ja erityisesti hyvä kestävyyskunto on erityisesti yhtey-

dessä hyvään koulumenestykseen (Syväoja ym. 2012, 13). Fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset oppimiseen liittyvät mm. muistiin, keskittymiseen, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Liikunta edistää koulumenestyksen ja tiedollisten taitojen lisäksi myös muita oppimisen kannalta tärkeitä asioita kuten luokkahuonekäyttäytymistä, keskittymistä ja oppitunteihin osallistumista. Liikuntatuokiot koulupäivän aikana auttavat mahdollisesti purkamaan ylimääräistä energiaa ja vähentävät siten häiriökäyttäytymistä. Liikuntatuokiot antavat myös tilaisuuden rentoutumiseen opiskelun lomassa, mikä parantane keskittymistä koulu-tehtäviin. Liikuntaa harrastavilla on myös korkeammat koulutustavoitteet peruskoulun jälkeen ja lisäksi hyväkuntoisilla oppilailta on vähemmän poissaoloja koulusta kuin huonompikuntoisilla oppilailta. (Syväoja ym. 2012, 14, 17, 19.)

3 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT VIEREMÄLLÄ

Vieremän kunnassa ei ole montakaan asiakirjaa, joissa mainitaan erikseen lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Vieremän kuntastrategiassa tuodaan hyvinvoinnin edistäminen hyvin suurpiirteisesti esille toiminta-ajatuksessa. Vieremän kuntastrategiassa 2011–2016 toiminta-ajatus on seuraava: *”Vieremän kunta luo kuntalaisille hyvinvointia tarjoamalla viihtyisän ja turvallisen asuinympäristön sekä asukaslähtöiset peruspalvelut kestävän kehityksen periaattein”*. Ylä-Savon yhteistoiminta-alueen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma HYVIS 2012 – 2015, tuota laajasti esille lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen. Muun muassa liikuntapalvelujen yhdeksi tavoitteeksi on kirjattu, että vähän liikkuville lapsille ja nuorille tarjotaan mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Toimenpiteinä ehdotetaan virikkeellisen liikkumisympäristön kehittämistä (mm. koulut, päiväkodit ja lähiliikunta-alueet). Toisena toimenpiteenä samalle tavoitteelle esitetään liikuntailtapäiväkerhotoiminnan, matalankynnyksen liikuntaryhmien ja tapahtumien järjestämistä. (HYVIS 2012–2015, 46.)

Ennen kehittämistyön käytännön toimintaa kartoitin Vieremän alakoulujen nykytilannetta koulupäivän liikunnallisuudesta. Keskustelin jokaisen koulun rehtorin ja osan opettajien kanssa heidän koulunsa liikunnallisuudesta. Kukin koulu on toteuttanut koulupäivän liikunnallisuutta omalla tavallaan, mutta yhteistä kaikille kouluille on, että sitä ei ole toteutettu pitkäjänteisesti ja järjestelmällisesti. Kouluissa järjestetään tapahtumia, kisoja, turnauksia ja liikuntapäiviä. Välituntipelivälineitä on oppilaiden käytössä vaihteleva määrä. Osa koulujen rehtoreista oli sitä mieltä, että koulun liikuntapaikat ja -välineet ovat hyviä ja niitä on tarpeeksi, osassa kouluista oltiin sitä mieltä, että ne ovat puutteellisia. Koulut osallistuvat vaihtelevasti Nuoren Suomen ja eri järjestöjen järjestämiin kampanjoihin. Kaikissa kouluissa toimii joko monitoimikerho tai liikuntakerho, joiden toteuttamiseen on saatu kerhotoiminta-avustusta Opetushallitukselta. Kaikilla kouluilla järjestään myös koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintaa, jonka toimintasuunnitelmassa (Vieremän kunta 2012) mainitaan hyvinvoinnin edistäminen ja toiminnan yhtenä toimintamuotona on liikunta. Erityistä huolta aiheutti joissakin kouluissa pitkät oppitunnit sekä lyhyet ja vähäiset välitunnit, joihin on jouduttu menemään koulukuljetusten aikataulujen vuoksi. Kaikilla kouluilla oli halua lähteä kehittämään koulunsa liikunnallisuutta ja heistä oli hyvä, että joku ulkopuolinen tuli avuksi suunnittelemaan ja ideoimaan sitä. (Hämäläinen-Kauppi 2012; Mustonen 2012; Mäkelä 2012; Piippo 2012.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia kaikille Vieremän alakouluille omat toimintasuunnitelmat koulupäivän liikunnallistamiseksi ja viedä suunnitelmat käytäntöön. Tavoitteena on, että edes osa käytännöistä jäisi pysyviksi ja näin vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Toimenpiteiden suunnittelussa ja kehittämisessä huomioidaan myös oppilaiden osallisuus. Kehittämistyön tuloksena koulut löytävät juuri omalle koululle sopivia hyviä käytäntöjä, joilla voidaan parantaa koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä vaikutukset näkyvät myös koululaisten terveydessä ja hyvinvoinnissa ja mm. koulutuksellisissa edellytyksissä.

Kehittämistyö etenee seuraavien kysymysten avulla:

1. Millainen on koulujen liikunnallinen kulttuuri kehittämistyön alkaessa?
2. Mitkä tekijät lisäävät oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana?
3. Mitkä tekijät estävät oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana?
4. Millainen on oppilaiden ihanteellinen liikunnallinen koulupiha?
5. Mitkä ovat hyviä käytäntöjä koulupäivän liikunnallistamiseksi kullekin koululle?

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Kehittämistyöni on tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tutkimus ja kehittämistoiminta liittyvät kiinteästi toisiinsa. Siinä hyödynnetään tutkimusta, mutta lähtökohtana on kehittämistoiminta. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tietoa tuotetaan käytännön ongelmien ja kysymysten ohjaamina, aidoissa toimintaympäristöissä, tutkimuksellisia asetelmia ja menetelmiä apuna käyttäen. Tutkimuksellisen kehittämisen yhtenä lähtökohtana on käyttökelpoisen tiedon tuottaminen. Vaikka tuotetaankin käytännön tietoa, kehittämistoiminta on luonteeltaan tulkinnallista, kriittistä ja reflektiivistä. Metodisella tasolla keskeisessä asemassa ovat kehittämistyötä ja osallisuutta edistävät välineet sekä tutkimukselliset välineet. (Toikko & Rantanen 2009, 21-22, 155.)

Tutkimusavusteinen kehittäminen on yksi tutkimuksellisen kehittämistoiminnan suuntaus. Se on käytäntöön suuntautunutta toimintaa, jonka tavoitteena on olemassa olevan tilanteen kehittäminen tieteellistä tietoa hyväksi käyttäen. Se on toimintaa, jossa tutkimus palvelee kehittämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 29, 33.) Tutkimusavusteinen lähestymistapa soveltuukin hyvin kehittämistyöhöni, koska päämääränäni oli kehittäminen, mutta siinä käytettiin apuna tutkimusta. Tutkimuksella etsittiin juuri tietoa siitä, mitä asioita kannattaa kehittää ja parantaa.

Vaikka tutkimusavusteinen kehittäminen on käytännöllistä, se pyritään tekemään tutkimuksellisesti perusteellisesti (Seppänen-Järvelä 2006, 24). Tutkimusavusteinen kehittäminen lähestymistapana ei ole sitoutunut mihinkään tiettyyn teoriaan tai menetelmään, vaikka pyrkimyksenä onkin saavuttaa uutta myös laajemmin yleistettävää tietoa kehitystoiminnan tueksi. Lähtökohtana on enemmän toimijoiden verkostoituminen ja yhdessä oppiminen kuin vain yhden yrityksen kehittämiseen vastaaminen. (Toikko & Rantanen 2009, 34.) Omassa kehittämistyössäni aktivoitiin myös oppilaita osallisuuteen mm. ensin kartoittamalla heidän ajatuksiaan mitä kannattaa kehittää ja sitten sekä oppilaat että koulun henkilökunta olivat yhdessä toteuttamassa kehittämisideoita. Lisäksi myös oppilaita pyydettiin arvioita kehittämisideoiden toteutuksesta jatkokehittämistä var-

ten. Yhdessä kehitetty onkin usein parempi kuin yksinomaan yhteisön ulkopuolelta tulevat ratkaisut (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2010, 59).

5.2 Kehittämistyön toimintaympäristö ja osallistujat

Kehittämistyö toteutettiin Vieremän kunnan alakouluilla. Vieremän kunta on pieni, noin 4000 asukkaan kunta Pohjois-Savossa. Koulut kuuluvat sivistyslautakunnan alaisuuteen ja sivistysosaston osastopäällikkö on sekä koulujen rehtoreiden että tämän työn tekijän eli minun esimies. Itse toimin työssäni Vieremän kunnan liikuntasihteerinä ja olen mm. koululiikunnan yhdyshenkilö, joten tämä kehittämistyö liittyy olennaisena osana myös oman työni kehittämiseen. Kehittämistyön ohjaajina oli Oulun seudun ammattikorkean puolelta yliopettaja, TtT Hilikka Honkanen ja opettaja, TtM Minna Perälä. Työni puolesta kehittämistyötä on valvonut sivistysosaston osastopäällikkö. Kehittämistyön toteutukseen on ollut osallisena Vieremän kunnan eri organisaatioita, erityisesti kuitenkin itse koulut ja niiden opettajat ja oppilaat.

Vieremän kunnassa toimii neljä alakoulua (tilanne kevät 2012); Kirkonkylän koulu (117 oppilasta), Pohjoinen koulu (73 op.), Eteläinen koulu (46 op.) ja Itäinen koulu (41 op.), yhteensä vajaa 300 oppilasta (Hämäläinen-Kauppi 2012; Mustonen 2012; Mäkelä 2012; Piippo 2012). Jokainen koulu on erilainen niin kooltaan kuin toimintaympäristöltäänkin. Muun muassa liikuntapaikat, -välineet sekä oppilas- ja henkilöstömäärät ovat jokaisessa koulussa erilaiset, joten myös koulupäivän liikunnallistamista on toteutettu jokaisessa koulussa eri lailla. Sivukylillä lähes kaikki oppilaat ovat kuljetusoppilaita, mikä vaikeuttaa esimerkiksi koulumatkojen liikunnallistamista. Jokaisessa koulussa on kuitenkin yhtenäistä se, että koulupäivän liikunnallistamiseen ei ole kiinnitetty erityistä huomiota vaan toiminnot ovat olleet melko pienimuotoisia ja ei niin suunnitelmallisia.

Kehittämistyötä usean eri tahon kanssa suunnitteleamalla ja toteuttamalla toivottiin saavan pitkäkestoisia tuloksia. Toteutus tehtiin melko vähillä resursseilla, kehittämistyön tekemisessä ja toimintasuunnitelmien toteuttamisessa käytettiin pääosin kerhotoiminta-avustusta, koulujen sekä liikuntatoimen määrärahoja.

5.3 Kehittämistyön tutkimukselliset aineistot

Kehittämistyön aikana tuotetut tutkimusaineistot olivat laadullisia. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi, jossa mm. tutkimustehtävää ja aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua tutkimuksen edetessä. Tutkimusotteen avoimuutta voidaan selittää mm. sillä, että tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavana olevasta asiasta. Kun aineistonkeruumenetelmät viedään lähelle tutkittavaa kohdetta, tutkittava ilmiö avautuu vähitellen ja myös tutkimusmenetelmälliset ratkaisut täsmentyvät. (Hirsjärvi 2009, 161; Kiviniemi 2007, 70.) Tutkimuksessani käsiteltiin aineistoa myös kvantitatiivisesti eli määrällisesti, josta saatiin numeerisia aineistoja tulkittavaksi. Sisällön erittelyllä eli laskemisella saadaan varmuutta siihen, ettei tutkimuksen päätelmät perustu vain tuntumaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 3.11.2012.)

5.3.1 Tutkimuksen aineiston keruu

Tämän kehittämistyön tutkimukselliset aineistot koostuvat oppilaiden kirjoituksista ja piirustuksista. Oppilaiden ajatuksia oman koulunsa koulupäivän liikunnallisuudesta ja kehittämisajatuksista kartoitin eläytymismenetelmän avulla. Eläytymismenetelmä on aineiston hankinnan menetelmä, jossa vastaajia pyydetään kirjoittamaan pieni tarina. Tarina kirjoitetaan tutkijan laatiman lyhyehkön tarinan alun tai johdatuksen pohjalta. Tekstin kirjoittamiseen annetaan vapaat kädet. (Eskola 2010, 72.) Tässä kehittämistyössä eläytymismenetelmää käytettiin hieman soveltaen. Jokaiselle oppilaalle annettiin kaksi lyhyttä lauseen alkua, joita heidän tuli jatkaa. Käytännön järjestelyjen syistä jokainen oppilas kirjoitti molemmista lauseista. Lauseen alut ovat seuraavia: *liikkuisin koulussa enemmän jos...* ja *liikkumistani koulupäivän aikana estää...* Aarnoksen (2010, 178) mukaan kirjoitelmat tutkijan antamasta aiheesta ja eläytymismenetelmät kehyskertomuksineen sopivat noin yhdeksänvuotiaille ja heitä vanhemmille lapsille. Tämän takia myös tässä tutkimuksessa kirjoituksia kirjoittivat vain 3–6.-luokan oppilaat. Kolmelta sivukylän koululta kirjoittivat kaikki 3–6.-luokan oppilaat ja Kirkonkylän koululta tarinoita kirjoittivat 3.- ja 5.-luokan oppilaat, jotta jokaiselta koululta tulisi lähes sama määrä analysoitavia aineistoja.

Ihan pienimmillä oppilailla (1–2.-lk) piirätin heidän ihanteellisen liikunnallisen koulupihan. Tähänkin aineistonkeruuseen osallistui kolmelta sivukylän koululta kaikki 1–2.-luokan oppilaat ja isoim-

malta koululta vain 2.luokka. Lapsen piirroukset erillisinä aineistona ovat hyviä ilmaisukeinoja mm. ympäristösuunnitteluun. Piirroksia sanotaan projektiivisiksi menetelmiksi, myös kirjoituksiin eläytyminen on osittain myös projektiivista, eli heijastavaa tai heijastuvaa. (Aarnos 2010, 178.)

5.3.2 Tutkimusaineistojen analyysi

Kerätyt aineistot käsittelin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysissä aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja. Tutkittavat aineistot voivat olla melkein mitä vain, kunhan niillä on yhteyttä tutkittavaan asiaan ja niitä voidaan analysoida. Sisällönanalyysillä muodostetaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka liittää tulokset laajempaan asiayhteyteen ja aiheeseen liittyviin muihin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.) Koska sisällönanalyysi sopii sekä kirjoitusten että piirustusten analysointiin, analysoin molemmat aineistot sillä tavalla.

Perinteinen sisällönanalyysi on alun perin ollut luonteeltaan kvantitatiivinen menetelmä, mutta nykyään sisällönanalyysi sijoittuu kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen analyysin välimaastoon. (Anttila 2007, 120.) Kun sisällönanalyysissä nojataan kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään, puhutaan sisällön erittelystä. Tällöin kuvataan määrällisesti jotakin tekstin tai dokumentin sisältöä. Tutkimusongelmasta riippuen voidaan esimerkiksi laskea tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107-108.) Tässä tutkimuksessa käytinkin hyväksi myös sisällön erittelyä ja laskin kuinka yleistä tiettyjen asioiden esiintyminen oli. Laskemisella sainkin vahvistusta sille kuinka usein tietyt asiat esiintyivät aineistossa.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 109-116) mukaan luokittelevassa sisällönanalyysissä tutkittava aineisto jaetaan ensin pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudeksi kokonaisuudeksi. Luokitusrunko voidaan laatia aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti, riippuen perustuuko analyysi ja luokittelu aineistoon vai valmiiseen teoreettiseen viitekehukseen. Itse laadin luokittelutyypit aineistolähtöisesti eli sen mukaan mitkä asiat nousivat itse aineistosta esiin. Aineistojen käsittely alkoi lomakkeiden numeroimisella. Käsittelin jokaista koulua erikseen, eli tein yhteensä 12 eri sisällönanalyysia. Numeroinnin jälkeen kirjoitin kaikki kirjoitukset puhtaaksi ja tutustuin aineistoon lukemalla ne monta kertaa läpi. Sen jälkeen aloin etsiä aineistoista tutkimusongelman kannalta tärkeitä asioita ja ryhmitellä niitä eri alaluokkiin. Analyysin seuraavassa vaiheessa ryhmittelin alaluokat ylemmiksi kategorioiksi eli pääluokiksi. Luokat nimesin sisältöä kuvaavaksi. Taulukossa 1 esimerkki luokittelusta.

TAULUKKO 1. Esimerkki sisällönanalyysistä (Liikkuisin koulussa enemmän jos...)

Pelkistetty teksti	Alaluokka	Pääloukka
<i>koulussa olisi enemmän liikuntatunteja</i>	<i>olisi enemmän liikuntatunteja</i>	<i>olisi enemmän liikunta-aikaa</i>
<i>koulussa olisi enemmän vapaata</i>	<i>olisi enemmän välituntiaikaa</i>	
<i>koulussa olisi enemmän välitunteja</i>		
<i>välitunnit olisivat pitempiä</i>		

Vaikka käsittelin kouluja erikseen, nousivat kaikista kouluista samat asiat esille ja näin myös päädyin lähes samoihin luokkiin joka koulun osalta. Luokittelun jälkeen tein sisällön erittelyä eli laskin kuinka usein mikäkin asia esiintyy aineistossa.

Myös piirustukset käsittelin sisällönanalyysillä. Numeroin jokaisen piirustuksen, jonka jälkeen etsin kuvista liikuntaan liittyvät asiat ja listasin ne ylös. Suurin osa piirustuksista oli sellaisia, joista ilmeni selvästi mitä se esittää. Osassa piirustuksista oli myös kirjoitettu mitä kuvat esittävät, joka myös helpotti kuvien tulkintaa. Hieman epäselvistä kuvista pyysin varmistusta työkavereiltani, että olinko tulkinnut kuvat oikein. Osa piirustuksien kohdista oli sellaisia, joita en osannut tulkita mitä ne esittivät, joten nämä jäivät kokonaan listaamatta. Kun kuvat oli muutettu sanalliseen muotoon, laskin vielä kuinka monta kertaa kukin esine tai asia kuvissa ilmeni.

5.3.3 Tutkimustulokset

Tutkimuskohteena oli siis neljä eri koulua ja tutkimustulokset koostuvat kolmesta eri aineistosta, kahdesta eläytymismenetelmän avulla kerätyistä kirjoituksista sekä piirustuksista. Kaikkiaan 124 oppilasta oli kirjoittanut tarinoita ja piirustuksia oli yhteensä 62 eli sain aineistoa kaikkiaan 188 eri oppilaalta. Kirjoituksista vain muutama oppilas oli jättänyt paperin tyhjäksi tai oppilas oli jatkanut vain toista lausetta. Vaikka tulokset analysoitiin ja käsiteltiin koulukoulukohtaisesti, nousi tuloksis-

ta esiin samat asiat kaikista kouluista, määrät ja suhteet vain poikkesivat toisistaan. Myös kahdesta eri näkökulmasta kirjoitetuissa lauseissa nousi lähes samat asiat esille molemmissa.

Olen jakanut tulokset kolmeen eri kohtaan *Liikkuisin koulussa enemmän jos..., Liikkumistani koulupäivän aikana estää... ja Ihanteellinen koulupiha*. Jokaisessa kohdassa näkyy tulokset kaikkien koulujen osalta. Yhteisesti tuloksista käy ilmi, että oppilaat liikkuisivat koulussa enemmän mm., jos olisi enemmän tai parempia liikuntavälineitä, olisi enemmän tai parempia liikuntapaikkoja, olisi enemmän liikunta-aikaa ja olisi mieleistä tekemistä. Oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana estää mm. liikuntapaikkojen ja -välineiden puute tai huono kunto, liian vähäinen liikunta-aika ja se, ettei ole mieleistä tai tarpeeksi tekemistä. Ihanteellisessa koulupihassa esiintyi kaikissa kouluissa yhtenä suosituimpana kiipeilytelineet. Lisäksi kiikut, ruutuhyppeily ja trampoliini olivat lähes jokaisessa koulussa useasti piirrettyinä. Seuraavassa tuloksia koulukohtaisesti eriteltyinä:

Liikkuisin koulussa enemmän jos...

Eteläinen koulu (kirjoituksia 26 kpl)

Oppilaat liikkuisivat koulussa enemmän, jos heillä olisi koulussa enemmän liikunta-aikaa ja heillä olisi mieleistä tekemistä. Liikkumisen määrään vaikuttavat myös sää ja erityisesti liikuntapaikat ja -välineet. Liikuntapaikkojen toivottiin olevan parempia ja liikuntavälineitä toivottiin enemmän. Suurin osa oppilaista (76 %) oppilaista toivoi jotakin uutta liikuntavälinettä tai parempia liikuntapaikkoja. Enemmän liikunta-aikaa toivottiin niin välituntien kuin liikuntatuntienkin määrän lisäämisellä. Kolmasosa oppilaista liikkuisi koulussa enemmän, jos heillä olisi mieleistä tekemistä mm. koulussa olisi erikoispäiviä, uusia pelejä, pelattaisiin mieleisiä pelejä ja yleensäkin heillä olisi enemmän tekemistä.

"...olisi jotain uutta pihalla esim. jotain uusia kiikkulautoja tai jotain."

"...olisi erikoispäiviä, jolloin liikkuis, joku innostais enemmän, olis, et sais jotain kun olis kuukaudessa liikkunu eniten."

Pohjoinen koulu (kirjoituksia 44 kpl)

Oppilaat liikkuisivat koulussa enemmän, jos koulussa olisi parempia liikuntapaikkoja ja -välineitä ja niitä olisi enemmän. Liikuntapaikkojen ja -välineiden vaikutus liikkumiseen tuli näkyviin yli puolen (59 %) oppilaan kirjoituksessa. Lähes kolmasosa (30 %) oppilaista liikkuisi koulussa enemmän, jos koulussa olisi enemmän liikunta-aikaa. Enemmän liikunta-aikaa toivottiin pidemmillä ja useammalla välitunnilla, useammalla liikuntatunnilla sekä yleensäkin toivottiin enemmän aikaa. Koulussa liikuttaisiin lisäksi enemmän, jos olisi mieleistä ja enemmän tekemistä sekä ei laiskoteltaisi niin paljoa.

”...olisi suurempi kenttä ja sali. Jos olisi enemmän välineitä niin voisin liikkua vieläkin enemmän.”

”...saatais enemmän välitunteja.”

Kirkonkylän koulu (kirjoituksia 35 kpl)

Oppilaiden liikkumiseen koulupäivän aikana vaikuttavat eniten liikuntapaikat ja -välineet. Kaksi kolmasosaa (66 %) oppilaista liikkuisi koulussa enemmän, jos olisi enemmän ja parempia liikuntapaikkoja sekä enemmän liikuntavälineitä. Muun muassa 26 % toivoi parempia kiipeilytelineitä, saman verran oppilaita toivoi myös enemmän kiikkuja. Oppilaat liikkuisivat koulussa myös enemmän, jos koulussa olisi pidemmät välitunnit ja saisi pyöräillä kouluaikana.

”...olisi enemmän liikuntavälineitä käytössä.”

”...saisi ajaa pyöräillä koulun pihassa.”

Itäinen koulu (kirjoituksia 19 kpl)

Oppilaat liikkuisivat koulussa enemmän, jos olisi mieleistä tekemistä, enemmän liikunta-aikaa ja olisi uusia liikuntavälineitä. Puolet oppilaista liikkuisi enemmän, jos olisi mieleistä tekemistä, neljäsosa, jos olisi uusia välineitä ja neljäsosa liikkuisi enemmän jos olisi enemmän liikunta-aikaa.

”... olisi pitempiä välitunteja.”

”...välitunnilla pelattaisiin pelejä sillä tavalla että moni on mukana.”

Liikkumistani koulupäivän aikana estää...

Eteläinen koulu

Oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana estää lähes samat asiat, jotka vaikuttavat liikkumisen lisäämiseenkin. Liikuntapaikkojen puute, liikuntavälineiden puute, huonot liikuntapaikat ja huonot liikuntavälineet olivat suurimmat syyt, mitkä estivät oppilaita liikkumasta koulupäivän aikana. Lisäksi se, ettei ole mieleistä tekemistä ja tarpeeksi tekemistä, olivat esteenä oppilaiden liikkumiselle. Myös sää, toiset ihmiset ja oma mielentila vaikuttivat oppilaiden liikkumattomuuteen.

”...epätasainen jää ja huonot maalit. Kiipeilytelineet ovat liian pienet. Kiikkuja voisi olla enemmän.”

”... kun välitunneilla ei pelata niin paljon oman mielen mieluisia pelejä.”

Pohjoinen koulu

Pohjoisen koulun oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana estää liikuntapaikkojen ja -välineiden puute, huonot liikuntavälineet ja liikuntapaikat, vähäinen liikunta-aika, ei mieleistä ja liian vähän tekemistä sekä laiskuus, väsymys ja muut oppitunnit. Lähes kolmasosan (30 %) oppilaan mielestä liikuntapaikat ja -välineet olivat esteenä heidän liikkumiselle mm. niiden huonouden sekä pienten tilojen vuoksi. Vähäinen liikunta-aika mm. lyhyet välitunnit ja liian vähän liikuntatunteja olivat neljäsosan oppilaan mielestä esteenä heidän liikkumiselle koulupäivän aikana.

”...koulussamme on liian pieni liikuntasali. Se on pienempi kuin pienehkö luokkamme.”

”...liikuntatuntien vähyys ja lyhyet välitunnit.”

Kirkonkylän koulu

Liikuntapaikat ja -välineet olivat myös Kirkonkylän koulussa yleisimmät syyt, mitkä estivät oppilaita liikkumasta koulupäivän aikana. Kolmasosa oppilaista oli tätä mieltä. Vähäinen aika niin väli-

tunneilla kuin liikuntatunneillakin olivat myös esteenä liikkumiselle koulupäivän aikana. Lisäksi se ettei ole mieleistä tekemistä tai tekemistä on liian vähän, sää ja se ettei jaksaa, estävät oppilaita liikkumasta koulupäivän aikana.

*”...että olen kyllästynyt peleihin, joita pelaan kavereitteni kanssa.
Olisi mukava kokeilla jotain muuta peliä, mutta eihän me keksitä mitään.”*

”...vähäinen määrä liikkumiseen tarkoitettuja välineitä”

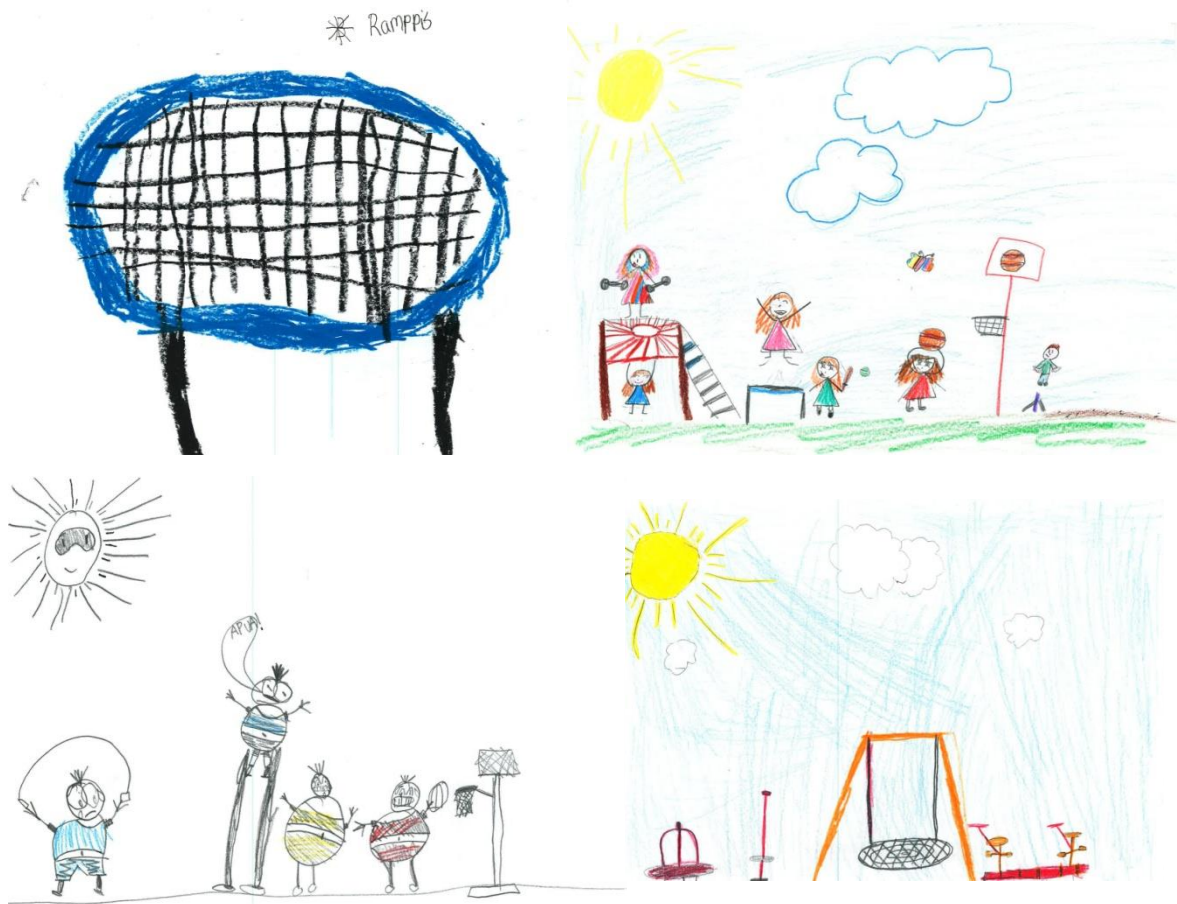
Itäinen koulu

Peräti puolet koulun oppilaista oli sitä mieltä, että heidän liikkumista koulupäivän aikana estää liian vähäinen liikunta-aika. Joko välitunnit ovat liian lyhyitä tai liikuntatunteja on liian vähän ja muita oppitunteja liikaa. Myös se, että pelataan tosissaan, laiskuus, väsymys, sää, kotitehtävät ja toisten haluttomuus osallistua ovat esteenä oppilaiden liikkumiselle.

”...joidenkin haluttomuus. Eli jos ollaan kokoamassa peliä niin pieniä ei esim. tule paljoo.”

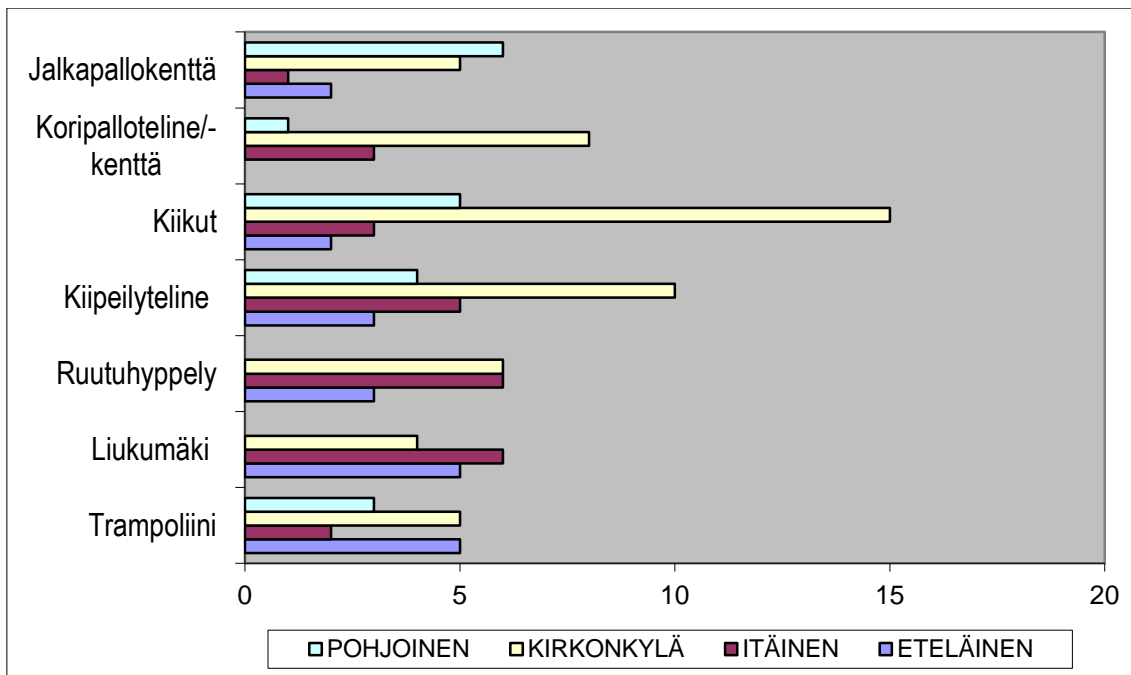
”...liian lyhyet välitunnit, liian vähän vapaa-aikaa.”

Ihanteellinen koulupiha



KUVIO 2. Oppilaiden piirustuksia

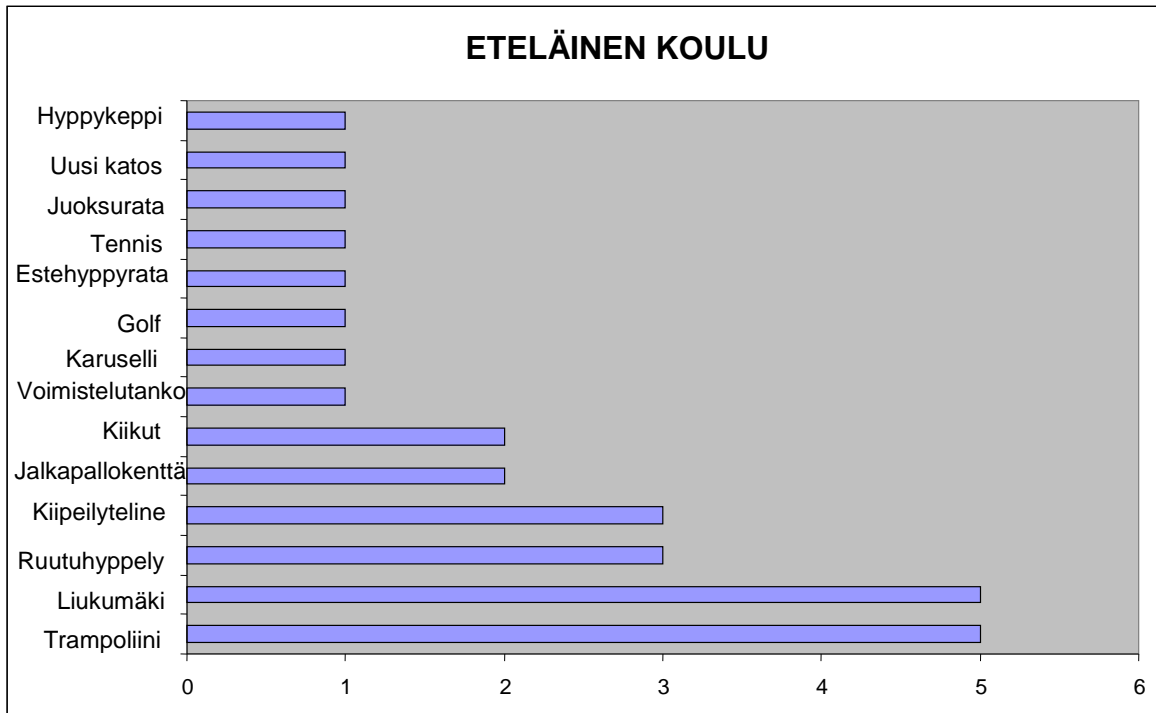
Oppilaiden piirtämässä ihanteellisissa koulupihoissa esiintyi kaikkien koulujen piirustuksissa hyvin paljon samoja asioita. Eniten piirrettyjä asioita lähes kaikissa kouluissa olivat mm. kiikut, kiipeilytelineet, ruutuhyppeily ja trampoliini (kuvio 3).



KUVIO 3. Koululaisten piirustuksissa esiintyneet yleisimmät asiat (kpl)

Eteläinen koulu (piirustuksia 15 kpl)

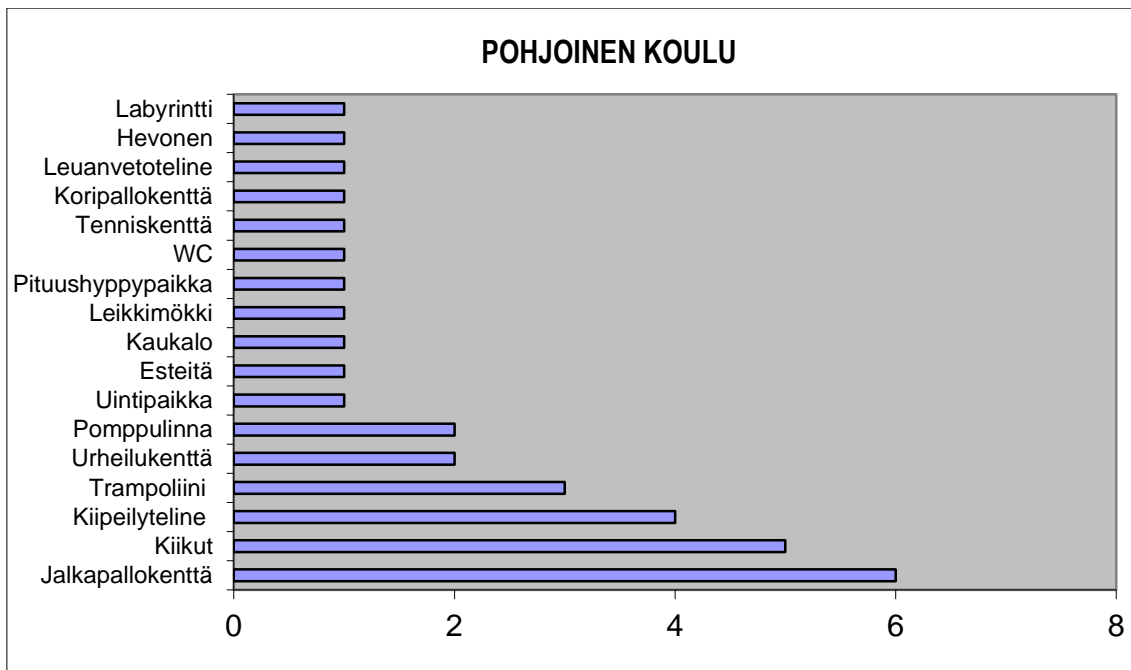
Oppilaiden ihanteelliseen koulupihaan kuului mm. trampoliini, liukumäki, ruutuhyppelyruudut, kiipeilytelineitä, jalkapallokenttä, pomppukeinu, voimistelutanko, golf, estehyppyrata, tenniskenttä, juoksurata ja karuselli. Eniten eli kolmasosalla oppilaista ihanteelliseen koulupihaan kuului trampoliini. Myös liukumäki oli kolmasosalla oppilaista ihanteellisessa koulupihassa (kuvio 4).



KUVIO 4. Eteläisen koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat

Pohjoinen koulu (piirustuksia 17 kpl)

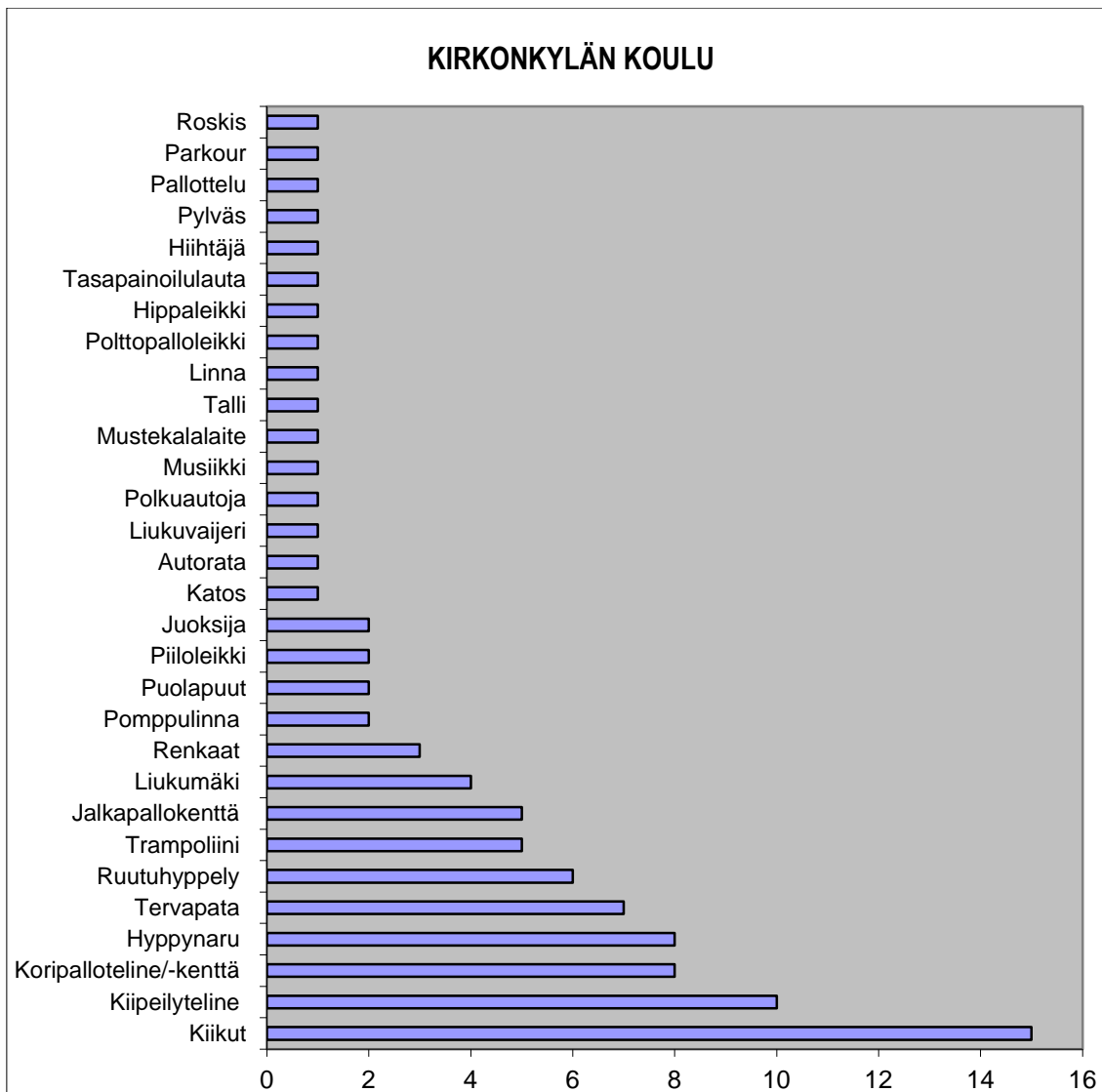
Oppilaiden ihanteelliseen koulupihaan piirrettiin mm. jalkapallokenttä, kiikut, kiipeilyteline, trampoliini, urheilukenttä, pomppulinna, uintipaikka, esteitä, kaukalo, leikkimökki, pituushyppypaikka, wc, tenniskenttä, koripallokenttä, leuanvetoteline, hevonen ja labyrinti. Useimmin ihanteelliseen koulupihaan oli piirretty jalkapallokenttä (6kpl) ja kiikkuja (5kpl). Myös trampoliini, urheilukenttä ja pomppulinna oli piirretty enemmän kuin kerran (kuvio 5).



KUVIO 5. Pohjoisen koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat (kpl)

Kirkonkylän koulu (piirustuksia 15 kpl)

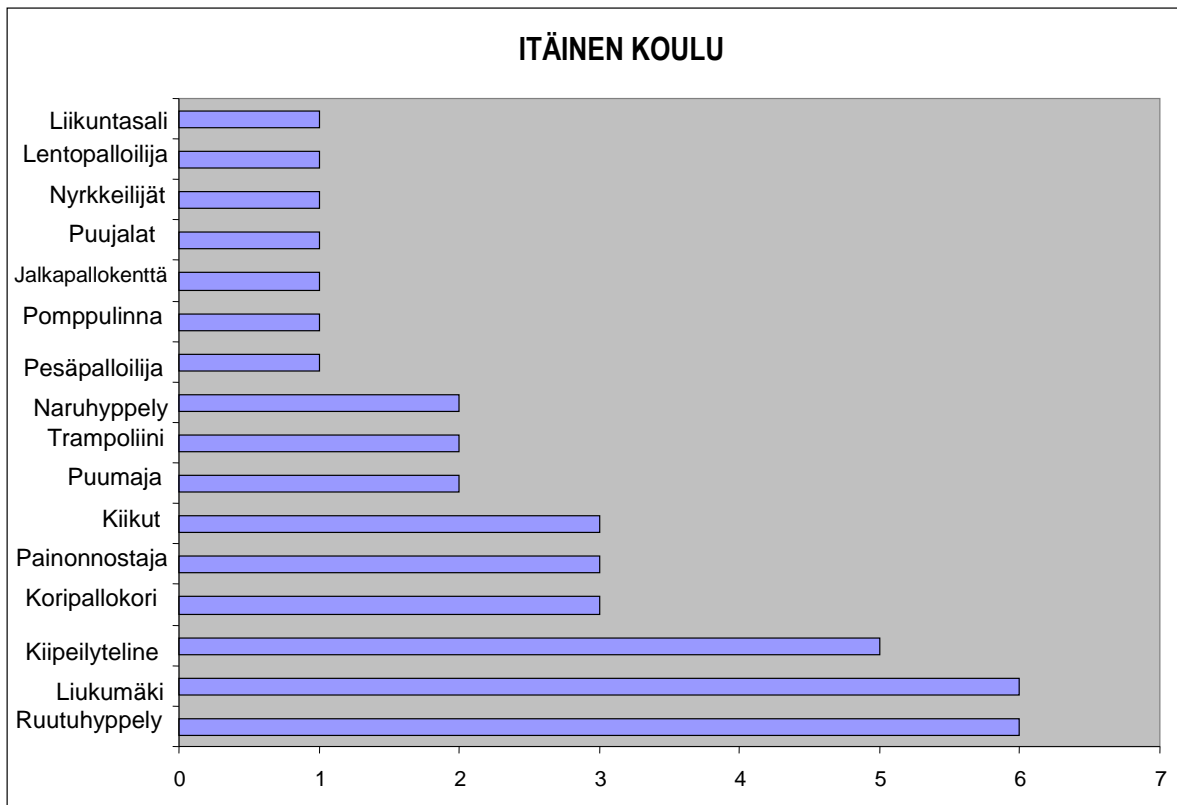
Oppilaiden ihanteellisiin koulupihoihin oli piirretty yhteensä 30 eri asiaa. Piirustuksissa esiintyi mm. kiikkuja, kiipeilytelineitä, koripallokenttä, hyppynaruja, tervapatarajat, ruutuhyppely, trampoliini, jalkapallokenttä, liukumäki, renkaat, pomppulinna ja puolapuut. Lähes puolessa piirustuksissa esiintyi kiikkuja, kolmasosassa esiintyi kiipeilyteline, noin viidesosassa koripallokenttä, hyppynaru, ja tervapata. Lisäksi 4–6 kertaa esiintyi ruutuhyppely, trampoliini, jalkapallokenttä ja liukumäki (kuvio 6).



KUVIO 6. Kirkonkylän koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat (kpl)

Itäinen koulu (piirustuksia 15 kpl)

Oppilaiden ihanteelliseen koulupihaan piirrettiin mm. ruutuhyppely, liukumäki, kiipeilytelineitä, koripallokoreja, painonnostajia, kiikkuja, puumajoja, trampoliini, naruhyppelyä, jalkapallokenttä, nyrkkeilijät ja lentopalloilija. Piirustuksissa esiintyi eniten ruutuhyppely ja liukumäki, kiipeilytelineet sekä koripallokorit, kiikut ja painonnostaja (kuvio 7).



KUVIO 7. Itäisen koulun oppilaiden piirustuksissa esiintyneet asiat

5.4 Kehittämistyön toteutuminen

Kun idea kehittämistyön tekemisestä oli tullut ja kaikkien siihen osallistuvien tahtotila sen toteuttamiseen oli selvitetty, alkoi itse kehittämistyö keväällä 2012. Aluksi selvitin teoriapohjaa koulupäivän liikunnallistamisesta, mitä sen eteen on jo muualla tehty ja miten sitä voisi kehittää. Seuraavaksi kartoitin koulujen nykytilaa keskustelemalla kunkin koulun rehtorin ja opettajien kanssa. Selvitin mitä kouluissa on aikaisemmin tehty koulupäivän liikunnallistamiseksi ja mihin toimenpiteisiin koulu on valmis ryhtymään. Koska olin perehtynyt jo etukäteen teorian tietoon, pystyin jo tässä vaiheessa esittämään esimerkkejä mitä toimenpiteitä voisi kouluissa tehdä. Kehittämistyöhön osallistuneiden koulujen liikuntakulttuurin nykytila oli hyvin vaihteleva, johtuen mm. tiloista, välineistä ja koulukuljetuksista, joten jokaista koulua oli käsiteltävä erikseen. Koulut ja opettajat olivat hyvinkin kiinnostuneita liikunnallisuuden kehittämisestä, ja jo ensi keskusteluissa nousi esiin monia hyviä kehittämisideoita. Halusin saada myös oppilaat osallistettua koulupäivän liikunnallisuuden kehittämiseen, joten keräsin aluksi myös oppilaiden ajatuksia ja ideoita kehittämisestä piirustusten ja kirjoitusten avulla toukokuussa 2012. Ennen aineistonkeruuta oppilailta keskustelin

kunkin koulun opettajien kanssa miten oppilaiden kirjoitukset ja piirustukset ohjeistetaan ja mihin niitä tullaan käyttämään. Tätä ennen kysyin myös sivistysosaston osastopäälliköltä luvan aineistonkeruuseen. Tarinat ja kuvat pyydettiin tekemään nimettöminä ja jokainen sai kirjoittaa niin pitkästi tai lyhyesti kuin halusi, paperin sai jättää myös tyhjäksi. Opettajat suorittivat aineistonkeruun oppitunnin aikana, kirjoittivat lauseenalut taululle ja jokainen oppilas sai tyhjän paperin johon jatkoi lauseita. Kerätyt aineistot opettajat toimittivat minulle. Seuraavaksi aloin käsittelemään oppilailta saatuja aineistoja. Käsittelin koko ajan jokaista koulua erikseen, kuten myös molempia kirjoituksia ja piirustuksia. Kaikki aineistot käsittelin sisällönanalyysilla. Tein siis yhteensä 12 eri sisällönanalyysia.

Oppilailta saadun aineiston, opettajien ajatusten ja teorian pohjalta laadin kaikille kouluille omat toimintasuunnitelmaehdotelmat (liite 1). Toimintasuunnitelmissa jaoteltiin toimenpide-ehdotukset koulupäivän liikunnallistamiseksi n. 10 eri kohtaan riippuen koulusta. Toimenpiteitä esitettiin mm. välituntiliikuntaan, koulutuksiin, hankintoihin, kerhotoimintaan, koulumatkaliikuntaan, välituntiliikuntaan, istumisen vähentämiseen oppitunneilla ja oppilaiden osallistamiseen. Heti koulujen alkaessa elokuussa, kävimme yhdessä koulujen rehtoreiden kanssa toimintasuunnitelmaehdotukset läpi, jotta koulut pääsisivät heti toteuttamaan suunnitelmia. Suunnitelmat oli laadittu ajatellen kyseistä koulua eli mitä juuri siellä koulussa voitaisiin toteuttaa. Suunnitelmat sisälsivät paljon ideoita eikä kaikkia ehdotuksia ollut tarkoitus toteuttaa heti kerralla, vaan ehdotukset oli tarkoitus olla virikkeenä ja niistä oli tarkoitus koulujen valita itselle sopivimmat toimintamuodot. Jokainen koulu päätti siis itse mitä toimenpiteitä alkoivat toteuttaa ja kuinka paljon. Tein myös kaikille kouluille valmiiksi materiaaleja mm. taukojumppaa, aamunavauksia ja välituntiliikuntaa varten, jotta toiminnot saataisiin mahdollisimman nopeasti ja vähällä vaivalla käynnistettyä.

Oppilaiden kirjoituksista ja piirustuksista tehtyjä sisällönanalyysien tuloksia opettajat hyödynsivät heti syksyllä liikuntavälineilauksia tehdessään. Erilaisia muita toimenpiteitä toteutettiin pitkin syksyä vajaan neljän kuukauden ajan, mm. koulutuksia tilattiin, välineitä hankittiin, liikuntakerhot käynnistyivät, tehtiin uusia liikuntapaikkoja, pidettiin liikunnallisia aamunavauksia, pidettiin ohjattua välituntiliikuntaa, pidettiin taukojumppaa tunneilla ja käytettiin tunneilla jumppapalloa istuimeina sekä tasapainolautaa hyödynnettiin. Osa toimenpiteistä on vielä vireillä, kun menee aikansa että ne saa toteutettua. Joulukuun alussa pidimme arviointi- ja palautekeskustelun kaikkien koulujen rehtoreiden kanssa heidän koulunsa koulupäivän liikunnallistamisen toteutuksesta. Palautekeskusteluun osallistui kolmen koulun rehtorit/yhdysopettaja ja minä. Sivistysosaston osastopääl-

likkö ja yhden sivukylän koulun rehtori eivät päässeet osallistumaan. Kirjasin keskustelussa nousseet asiat ylös mm. kouluilla tehdyt toimenpiteet ja hyvät sekä huonot kokemukset. Kaiken varalta nauhoitin myös koko keskustelun. Ennen palaveria olin pyytänyt kouluilta jo aikaisemmin kirjallisena mitä toimenpiteitä kouluissa oli tehty, jotta palaverissa ei tarvitsisi alkaa toimenpiteitä enää muistelemaan ja aikaa säästyisi paremmin keskusteluun. Koulut olivatkin kirjanneet toimenpiteensä valmiiksi paperille, joten pääsimme suoraan asiaan. Oppilaiden mielipiteitä heidän kokemuksistaan kartoitin palautekyselyllä kunkin koulun 3.-luokkalaisille. Kolmasluokkalaiset valitsin palautteenantajiksi siksi, että heillä on jo ennestään kokemusta kouluelämästä ja vielä hetki aikaa alakoulussa, jossa he voivat mahdollisesti nauttia vielä lisää tämän kehittämistyön tuloksista. Yhdysluokilla palautteen antoivat sekä 3.- että 4.-luokkalaiset. Oppilaat antoivat palautteen kirjaamalla tyhjälle paperille positiiviset ja negatiiviset asiat tehdyistä toimenpiteistä. Taulukossa 2 esitellään kehittämistyön toteutunut aikataulu.

TAULUKKO 2. Kehittämistyön aikataulu

KUUKAUSI	AIHE	OSALLISTUJAT	MENETELMÄT
Huhtikuu 2012	Kehittämistyön idea ja koulujen tahtotilan kartoitus	Kehittämistyön tekijä, koulujen rehtorit	Keskustelut
Toukokuu 2012	Aineistonkeruu	Koulujen rehtorit/opettajat, oppilaat	Keskustelu, muistio, eläytymismenetelmä kirjoitukset, piirustukset
Kesä- heinäkuu 2012	Aineistojen analyysi	Kehittämistyön tekijä	Sisällönanalyysi, sisällönerittely
Heinäkuu 2012	Toimintasuunnitelmien tekeminen	Kehittämistyön tekijä	Toiminnan konkreettista suunnittelua
Elokuu 2012	Toimintasuunnitelmien viimeistely	Kehittämistyön tekijä, koulujen rehtorit	Keskustelut
Elo- marraskuu 2012	Toimintasuunnitelmien toteuttamista ja seurantaa	Kehittämistyön tekijä, koulut ym. yhteistyötahot	Erilaiset toiminnot
Marraskuu 2012	Opettajien arviointi ja palaute	Kehittämistyön tekijä, koulujen rehtorit	Arviointi- ja palautekes- kustelu, muistio, nauhoitus
Joulukuu 2012	Oppilaiden palaute	3–4-luokan oppilaat	+ ja - paperille
Tammikuu 2013	Hyvien käytäntöjen löytäminen	Kehittämistyön tekijä, koulut ym.	Oppilaiden ja opettajien palautteista

6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Koko kehittämisprosessin aikana syntyi monenlaisia tuotoksia, tuloksia ja kehittämisideoita. Tämä kehittämissyö sai alkuunsa pitempiaikaisen kehittämisprosessin, joka jatkuu edelleen tämän opinäytetyön päättymisen jälkeenkin, joten tässä vaiheessa ei vielä tiedä kaikkea mitä tämä kehittämissyö tuottaa. Tämän kehittämissyön aikana syntyneitä tuotoksia ovat kaikkia materiaalit, jotka tein opettajille koulupäivän liikunnallistamista helpottaakseen, mm. taukojumppapelikortit, valmiit taukojummat, leikkiohjeita ja kuntopolkukuntopiiriohjeet. Lisäksi tuotoksena syntyi kaikille neljälle koululle omat toimintasuunnitelmat, joissa on paljon ideoita koulupäivän liikunnallisuuden toteuttamiseen huomioiden kunkin koulun erityispiirteet. Tuotoksena syntyi myös oppilaiden piirustuksista ja kirjoituksista tutkimustuloksia, joita hyödynnettiin koulupäivän liikunnallistamista suunniteltaessa. Myös koulut itse saivat tehtyä paljon uutta, mm. rakensivat liikuntapaikkoja (pihagolf, esteradat).

Kouluille laadittujen toimintasuunnitelmien toimenpiteitä koulut kokeilivat vajaan neljän kuukauden ajan. Suunnitelmien toteutumisesta ja toimenpiteiden toimivuudesta antoivat arvioin niin opettajat, oppilaat kuin kehittämissyön tekijäkin. Palautteiden mukaan koulupäivän liikunnallistamisen välittöminä tuloksina koulut löysivät juuri omalle koululle sopivia hyviä käytäntöjä, joilla voidaan parantaa koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Jokaiselle koululle löytyi ainakin yksi hyvä käytäntö, jota on tarkoitus jatkaa tulevaisuudessakin. Muun muassa välkkäritoiminta ja sitä kautta uudet pelit ja ohjattu välituntiliikunta, jumppapallot istuimina tunneilla, tasapainolaudan käyttö, uusien välineiden hankinta oppilaiden toiveiden mukaan, liikunnalliset aamunavaukset, liikuntakerhot ja liikunta palkintona kun sai tehtävät tehtyä, olivat olleet toimivia toimenpiteitä niin osan opettajien kuin oppilaidenkin mielestä.

Opettajien mielestä liikunnallisuus koulupäivän aikana kasvoi kehittämissyön aikana. Lisäksi opettajat olivat huomanneet koulussa ja jo näin pienen ajan kuluessa (4 kk) liikunnan vaikutuksia kouluyöskentelyyn mm. sen tuoneen rauhaa myös muille oppitunneille. Kaiken kaikkiaan koulujen kokemukset olivat niin positiivisia, että jokainen koulu halusi myös jatkaa koulupäivän liikunnallistamista tämän kehittämissyön jälkeenkin ja heillä oli jo uusia suunnitelmia tulevaan.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia kaikille Vieremän alakouluille omat toimintasuunnitelmat koulupäivän liikunnallistamiseksi ja viedä suunnitelmat käytäntöön. Tavoitteena oli, että edes osa koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä käytännöistä tulisi pysyviksi ja näin vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Kehittämistyön tavoitteet saavutettiin varsin hyvin. Kaikki neljä koulua osallistuivat niin koulupäivänsä liikunnallistamisen suunnitteluun kuin toteuttamiseenkin kiittävästi. Vaikka aikataulu oli tiukka, suunnittelussa aikataulussa pysyttiin ja useita toimenpiteitä ehdittiin ajanjakson aikana kokeilla. Kaikkea suunniteltuja toimenpiteitä ei saatu vielä toteutettua, osin johtuen muiden tahojen kiireistä, mutta nämäkin suunnitelmat on tarkoitus toteuttaa kevään 2013 aikana.

Laadittuja toimintasuunnitelmia toteutettiin kouluilla eri tavoin, osalla kouluilla enemmän, osalla vähemmän. Jokaisella neljällä koululla kiinnitettiin kuitenkin normaalia enemmän huomiota koulupäivän aikaiseen liikuntaan ja se näkyi kaikkien koulujen toiminnassa. Jokainen koulu löysi jonkun toimivan käytännön heidän omalle koululleen, jota on tarkoitus jatkaa tulevaisuudessakin. Koululaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyi ja sen vaikutukset näkyivät jo nyt mm. rauhallisuutena muiden oppituntien aikana. Lisäksi kiinnostus koulupäivän aikaiseen liikunnan kehittämiseen jatkui ja sitä on tarkoitus jatkaa edelleen kaikilla kouluilla. Monella koululla oli jo uusia ideoita ja ajatuksia mitä he aikovat tehdä koulupäivän liikunnallistamiseksi myös tulevaisuudessa.

7.2 Osallistujien arviointi kehittämisprosessista

Opettajien arvioita ja palautetta kehittämisprosessista keräsin yhteisessä loppuarviointi- ja palauttekeskustelussa, jonka pidimme marraskuun lopulla kolmen koulun rehtorin kanssa. Yhden koulun rehtori ei päässyt palaveriin paikalle, joten hän toimitti tiedot minulle kirjallisesti ja puhelimitse. Ennen yhteistä palaveria pyysin koulujen rehtoreita kirjaamaan valmiiksi paperille heidän koululla tehdyt toimenpiteet koulupäivän liikunnallistamiseksi sekä kysymään myös muiden opettajien mielipiteitä kehittämistyöstä. Yhteisen keskustelumme pohjaksi olin miettinyt valmiita kysymyksiä, joista keskustelimme, lisäksi keskustelussa tuli esille paljon muitakin asioita. Itse kirjasin keskus-

telussa nousseet tärkeät asiat ylös ja lisäksi nauhoitin koko keskustelun. Opettajien kokemukset prosessista olivat pääosin positiivisia. Opettajien mielestä liikunnallisuus oli lisääntynyt kouluissa toimenpiteiden johdosta. Liikuntaan panostaminen näkyi myös positiivisena käyttäytymisenä muilla oppitunneilla. Opettajien mielestä kehittämistyön tekijän eli minun vierailut olivat aina inspiroineet ja innostaneet koulua paneutumaan asiaan lisää ja heidän mielestä minun pitäisikin käydä joka kuukausi kouluilla vähän herättelemässä ja kertomassa uusia ideoita. Opettajat näkivät myös oppilaiden osallisuuden niin suunnittelu- kuin toteutusvaiheessakin hyvänä asiana. Kaikkien uusien toimintojen juurruttaminen käytäntöön ei kuitenkaan ollut aina niin helppoa ja osa toimenpiteistä oltiinkin todettu epäsoviviksi heidän koululleen ja sitä ei oltu jatkettu. Osa toimenpiteistä toimi hyvin toisella koululla, kun se toisessa koulussa ei ollut toiminut ollenkaan. Lisäksi vaikka osa toimenpiteistä oli alussa toiminut hyvin, oli lasten innostus hiipunut jonkun ajan kuluessa kivaankin asiaan. Kaikilla kouluilla jäi vielä odotuksia tulevaan koulupäivän liikunnallistamiseen ja kaikki koulut olivat yhtä mieltä, että liikunnallistamista jatketaan ja yhdessä haetaan avustusta lasten ja nuorten koululiikunnan kehittämiseen.

Oppilaiden arvioita koulupäivän liikunnallistamisesta keräsin kaikkien koulujen 3–4.-luokkalaisilta. Osalta koululta vastasivat vain 3.-luokkalaiset ja osalta 3–4.-luokkalaiset, jos kyseessä oli yhdysluokka. Yhteensä vastauksia tuli 42 eri oppilaalta. Valitsin palautteenantajiksi 3–4.-luokat siksi, koska he ovat alakouluikäisistä keski-ikäisiä, heillä on jo tarpeeksi kokemusta muusta kouluelämästä ja tämän kehittämistyön vaikutuksia he voivat kokea vielä myöhemminkin ollessaan alakoulussa. Koulut keräsivät itse palautteen oppilailtaan, palautteenkeruun ohjeistin minä opettajille. Oppilaiden tuli kirjata tyhjälle paperille plussat ja miinukset eli mitkä asiat olivat heidän mielestä hyviä koulupäivän liikunnallistamisessa ja mitkä huonoja. Palaute tehtiin nimettömänä ja vastaaaminen oli vapaaehtoista eli paperin sai jättää myös tyhjäksi. Ennen palautteenantoa ohjeistin opettajia vielä kertaamaan oppilaille mitä asioita heidän koulussa oli syksyn aikana tehty koulupäivän liikunnallistamiseksi. Oppilaiden arvioit kehittämistyöstä olivat myös pääosin positiivisia. Suurin osa tehdyistä toimenpiteistä koettiin hyväksi. Tosin mielipide-erojakin oli, eli minkä toinen oli kokenut hyväksi, oli se toisesta oppilaasta ollut huono juttu. Osasta oppilaista mm. välkkärikoulutus, taukojummat, pingispöytävuorot ja liikuntakerhot olivat hyviä juttuja, osasta oppilaista ne eivät olleet niin kivoja. Mm. uudet välineet, jumppapallot ja tasapainolauta mainittiin vain kivoina asioina. Edelleen osa oppilaista toivoi palautteessaan pidempiä välitunteja ja liikuntatunteja.

7.3 Oma arvio kehittämisprosessista

Kehittämisprosessi sujui mielestäni lähes suunnitelmieni mukaan. Koulut lähtivät innolla mukaan koko kehittämisprosessiin, sen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kehittämistyön alussa oli itsellä hieman pelkoa, että aiheutuukohan kehittämistyöstä kouluille liikaa vaivaa kun niin paljon asioita yritetään saada toimimaan kerralla, mutta jokaisen yhteisen tapaamisen ja keskustelun jälkeen olin kuitenkin vakuuttunut että koulut ovat hommassa täysillä mukana. Jokainen koulu sai vapaat kädet toteuttaa suunnitelmia, ja koulut toteuttivatkin niitä kukin omalla tavallaan. Oppilaat saatiin osallistettua hyvin sekä kehittämistyön suunnitteluun että toteutukseen. Oppilaiden toiveita päästiin myös toteuttamaan, joten heidän mielipiteitään ei kysytty turhaan ja heillekin tuli varmasti tunne että heitä kuunnellaan. Koska toimenpiteitä oli tarkoitus alkaa toteuttamaan mahdollisimman pian koulun alkamisen jälkeen, tein opettajille valmiita materiaaleja tarjolle paljon, jotta toimenpiteet olisi mahdollisimman vaivaton käynnistää. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi ja kaikki koulut halusivat ottaa kaikki tekemäni materiaalit käyttöönsä. Lisäksi kaikille kouluille lahjoittamani jumppapallot ja tasapainolaudat olivat osoittautuneet pääsääntöisesti toimiviksi asioiksi niissä kouluissa joissa ne oli uskallettu ottaa käyttöön, osa kouluista oli jättänyt niitä kokeilematta peläten niiden aiheuttavan häiriötä. Kaikkien toimenpiteiden toteutumista seurasin itse pitkin syksyä ja arvioin työn etenemistä koko ajan. Olin kouluihin yhteydessä melko usein, välitin heille tietoa liikunnasta ja järjestelin asioita. Hanke eteni mielestäni hyvin pitkin matkaa ja oli mukava huomata miten asiat etenivät koko ajan. Niin kuin opettajat itsekin totesivat, uuden asian sisällyttäminen koulupäiviin ei aina suju niin mutkattomasti, varsinkin kun koulupäivät ovat melko kiireisiä ja opettajilla paljon muitakin asioita hoidettavanaan. Lisäksi kun kehittämistyön toteutuksessa tarvittiin monen tahon yhteistyötä, ei kaikkia toivottuja asioita saatu toteutettua suunnitellussa aikataulussa vaan osa suunnitelmista piti siirtää toteutettavaksi myöhempään ajankohtaan. Opettajien oma aktiivisuus ja kiinnostuneisuus vaikutti paljon siihen mihin kaikkiin toimenpiteisiin kukin luokka lähti mukaan, joten opettajien ymmärrystä liikunnan tärkeydestä pitäisi kasvattaa entistä enemmän, jotta saataisiin koulu koulun toimintakulttuurin muutos aikaiseksi.

Tässä kehittämistyössä yritettiin saada melko paljon uusia asioita kerralla toteutetuksi, mikä ei pitemmän ajan kannalta ole ihanteellista. Nyt kun eri toimenpiteitä on testattu, voi koulut keskittyä kerralla aina yhteen asiaan ja yrittää saada rauhassa aina yhden asian toimimaan kunnolla. On selvää, että lapset kyllästyvät kivaankin asiaan, joten silloin siitä kannattaa pitää tauko ja ottaa se uudelleen käytäntöön jonkun ajankuluttua.

7.4 Tutkimusosan eettisyys ja luotettavuus

Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet voidaan jakaa kolmeen ydinasiaan: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingoittamisen välttämiseen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009). Lapsia koskevan tutkimuksen eettiset kysymykset voidaan Lehtisen (2000, 48-49) mukaan jaotella kolmeen ydinasiaan: informoidun suostumuksen saamiseen, luottamuksellisuuteen ja suojeluun. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus saada riittävästi tietoa tutkimuksen sisällöstä ja tavoitteesta ja tutkittavalla on oikeus itse päättää osallistuuko tutkimukseen ja myös oikeus milloin tahansa keskeyttää osallistumisensa. Luottamuksellisuuteen sisältyy yksityisyyden kunnioittaminen tutkimukseen osallistuessaan, esimerkiksi luokkatilanteissa tapahtuvassa tiedonkeruussa on huomioitava myös se, että lapset saavat tuottaa tietoa toisiltaan rauhassa. Luottamuksellisuuteen kuuluu myös lapsia kunnioittava suhtautuminen. Suojelu mahdollisilta vahingoilta tutkimuksen aikana ja sen seurauksena edellyttää herkkyyttä tutkijalta huomata lasten yksilölliset tunteet ja tilanteet. (Lehtinen 2000, 48-49.) Tutkimukseni yksi oleellisimmista asioista, jotka piti huomioida eettisesti, oli siis alaikäisten tutkiminen.

Yksi keskeinen eettinen periaate tutkimuksissa on vahingoittamisen välttäminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009). Erityisesti lapsiin liitetään usein haavoittuvuus ja riippuvuussuhteessa oleminen ja lasten tutkiminen herkistääkin eettisille pohdinnoille normaalia enemmän. (Nikander & Zechner 2006, 516.) Lasten haavoittuvuus pohjautuu niin fyysiseen heikkouteen kuin kokemusten puutteeseen sekä käsitteellisen kehityksen tasoon (Hill 2005, 62). Strandell (2005, 35) painottaa lasten rakenteellista haavoittuvuutta, joka liittyy lasten ja aikuisten väliseen valta- ja auktoriteettisuhteeseen. Suojelun nimissä lapset herkästi erillistetään ja heille ei anneta mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin (Strandell 2005, 35). Yksi keskeisimmistä kehittämistyöni periaatteista olikin, että kun lapsille ja nuorille suunnitellaan jotakin, heiltä myös kysytään asiasta mielipidettä ja kun kysytään mielipiteitä, ollaan myös valmiita niitä toteuttamaan. Helavirran (2011, 80) mukaan lasten tuottaman hyvinvointitiedon lähtökohtana onkin, että lapset tunnustetaan oman elämänsä tiedon tuottajina ja heille annetaan mahdollisuus olla osallisina tiedontuottamisessa joko asiantuntijoina, asiakkaina tai kansalaisina. Suomen perustuslain 6 §:n 3 momentin mukaankin lapsien tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin *kehitystään vastaavasti*. Tämä oikeus turvataan myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artiklassa. Kun

lapsenhuoltolain (361/1983) 4.1 §:n mukaan huoltajalla oikeus päättää lapsen henkilökohtaisista asioista, ei näiden säädösten yhteensovittaminen ole aina helppoa.

Tutkimusta tehdessä erityisesti nousee esille kysymys milloin kysyä lasten huoltajilta lupa lapselle osallistua tutkimukseen ja milloin sitä ei tarvita. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ehdotuksen mukaan ei voida aina olettaa, että lasten huoltajilta pitäisi pyytää erillinen lupa tutkittaessa alaikäisiä. Lastenhan tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin. Toisekseen huoltajan ja alaikäisen välillä voi olla arvo- ja eturistiriitoja, jolloin huoltajan luvan kysyminen voi vaarantaa kattavan tutkimustiedon saamista. Lisäksi on tutkimuksia, joissa ei ole riskejä ja huoltajan luvan kysyminen voi olla hankalaa. Kouluissa tehtävät tutkimukset voidaan usein toteuttaa osana normaalia koulupäivää. Mikäli tutkimus toteutetaan osana koulun normaalitoimintaa ja koulun rehtorin mielestä tutkimuksesta on koululle hyötyä, tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse pyytää huoltajan lupaa. Esimerkiksi aineistonkeruut, joiden yhteydessä ei tallenneta yksilöityjä tunnistetietoja eli lasta ei voida tunnistaa, voidaan toteuttaa ilman huoltajan erillistä lupaa. Riippumatta siitä, onko tutkimukseen pyydetty huoltajan suostumus, tutkijoiden on noudatettava alaikäisen itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta tutkimuksessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Kehittämistyöni tutkimuksessa kysyin sivistysosaston osastopäälliköltä lupaa toteuttaa tutkimus Vieremän alakouluissa. Osastopäällikön mukaan erillistä lupaa vanhemmilta ei tarvittu, koska se voitiin toteuttaa osana koulupäivää, siitä olisi kouluille hyötyä ja oppilaita ei voitaisi aineistosta erikseen tunnistaa. Hyvän käytännön mukaisesti oppilaiden vanhempia kuitenkin informoitiin tutkimuksesta mm. vanhempainiltojen yhteydessä.

Eryityisesti juuri laadullisessa tutkimuksessa tunnistamattomuuskysymykset nousevat esille, kun tutkittavia ei useinkaan käsitellä vain lukuina ja keskiarvoina kvantitatiivisen tutkimusotteen tapaan (Helavirta 2011, 50). Yksityisyyden suoja kuuluu Suomen perustuslailla suojattuihin oikeuksiin ja on myös tutkimuseettisesti tärkeä periaate. Jokaisessa tutkimuksen vaiheessa, aineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisessa on huomioitava erityisesti tietosuojat. Laadullisten tutkimusten julkaisuissa esitettävät suorat aineisto-otteet on arvioitava erikseen tunnistamisen näkökulmasta, mitä epäsuoria tunnistetietoja julkaistavan otteen yhteyteen jätetään, mitä yleistetään ja mitä ei julkaista lainkaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Tämän tutkimuksen aineistonkeruussa mitään tunnistetietoja ei tallennettu ja kerätty, sekä piirustukset, kirjoitukset kuin loppuarviointikin tehtiin nimettöminä. Kaikista oppilaitten tuottamista materiaaleista, jotka on jul-

kaistu tässä raportissa, olen vielä erikseen opettajilta tarkistanut voiko ne näin tähän raporttiin laittaa.

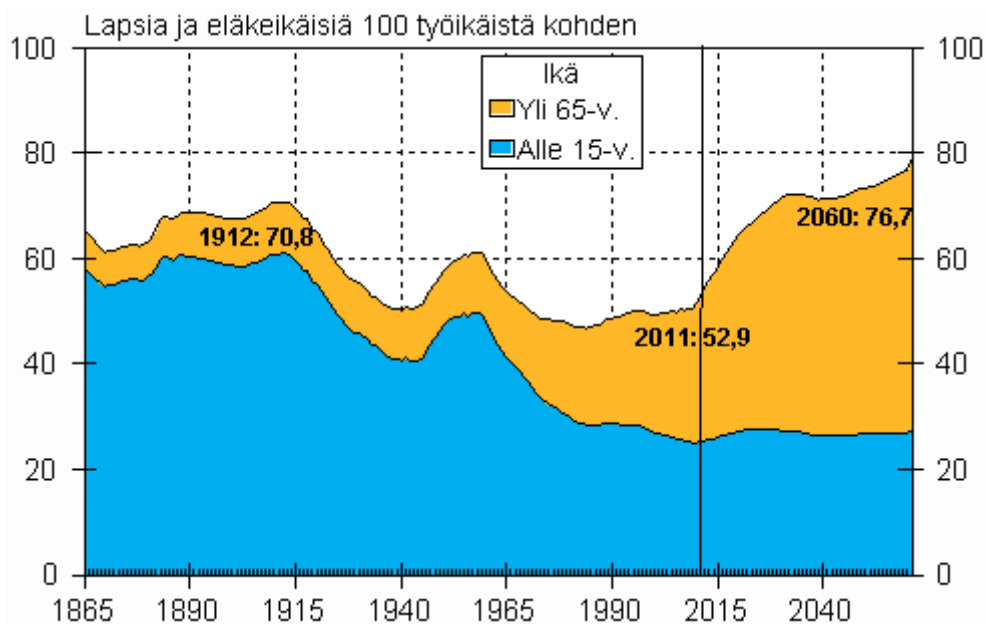
Tutkimuksessa on yritettävä välttää virheitä. Kaikissa tutkimuksissa tuleekin arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi 2009, 231.) Kuten jo aikaisemmin tuli esille, Perustuslain mukaan lasten tulee saada vaikuttaa omiin asioihin *kehitystään* vastaavasti. Tutkijan on tarkoin mietittävä lapsille sopivia tutkimusstrategioita ja –menetelmiä ja tutkimusaineiston käsittelyä (Lehtinen 2000, 48). Kuten missä tahansa tutkimuksessa myös lapsia tutkittaessa heitä on kohdeltava arvostavasti ja tutkimusjulkaisuissa kirjoittamistyylin oltava tutkittavia kunnioittava (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009). Lasten kognitiivisilla taidoilla on vaikutusta siihen miten lapset voivat tuottaa tietoa ja miten heiltä tietoa saa. Osa metodeista vaatii lapsilta kirjoitus- ja lukutaitoja, joten näillä metodeilla ei saada niin hyvin kerättyä tietoa aivan pienimmiltä. Kuitenkin pienten lasten mielikuvituksellisuus voi tuoda erilaisia tietämisen mahdollisuuksia mm. kerrottujen eläytymismenetelmätarinoiden kautta. (Helavirta 2011, 82.) Tutkimuskohteina tässä tutkimuksessa olivat alakouluikäiset lapset. Aarnoksen (2010, 178) mukaan eläytymismenetelmät kehyskertomuksineen sopivat noin yhdeksänvuotiaille ja heitä vanhemmille lapsille. Toisaalta myös piirrokset erillisinä aineistona ovat hyviä ilmaisukeinoja lapsille. (Aarnos 2010). Piirustukset valitsin aineistonkeruumenetelmäksi aivan pienimmille koululaisille juuri sen takia, että se sopi sekä omasta mielestäni että kirjallisuudenkin mukaan paremmin tämän ikäisille lapsille kuin kirjoitukset. Eläytymismenetelmätarinat taas sopivat isompien koululaisten ajatusten kartoittamiseen hyvin. Tässä tutkimuksessa kirjoituksia kirjoittivat siis vain 3-6 luokan oppilaat ja alemman luokan oppilaat piirsivät, eli valitsin aineistokeruumenetelmät, jotka vastasivat mahdollisimman hyvin lasten kehitystasoa, jolloin lapset pystyivät tuomaan mahdollisimman paljon omia ajatuksiaan esille.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että olen selostanut tutkimuksen kulun mahdollisimman tarkoin mitä olen tehnyt ja miten olen valittuihin ratkaisuihin päätenyt. Tutkimusaineiston, piirustukset ja kirjoitukset, käsittelin sisällönanalyysillä. Tutkimuksen todellisuutta lisäsin käyttämällä suoria lainauksia tutkimustulosten kuvaamiseen. Aineiston käsittelyssä mietin koko ajan miten käsitellä tuloksia ja piirustuksia niin, että tunnistamattomuus ja vahingoittamattomuus säilyvät. Tutkimuksesta kertyneet materiaalit olen säilyttänyt niin, että niihin eivät muut pääse käsiksi. Raportissa ei julkaista tutkittavien nimiä tai muita taustatietoja, joista tutkimuskohde olisi tunnistettavissa.

8 POHDINTA

8.1 Kehittämistyön tulosten ja prosessin pohdinta

Kehittämistyön aiheeni on hyvin ajankohtainen. Lasten ja nuorten fyysisen kunnon heikentyminen on viime vuosina noussut paljon esille. Tutkimusten mukaan huoli on aiheellinen, koska monessa eri tutkimuksessa on osoitettu kunto-ominaisuuksien heikentymistä erityisesti kestävyyskunnossa sekä kuntoerojen kasvua hyvä- ja huonokuntoisten välillä. Tämä kehitys aiheuttaa tulevaisuudessa väestön huonomman terveydentilan sekä aiheuttaa taloudellisia lisäkustannuksia. (Huotari 2012, 71.) Lisäksi kun katsoo ennusteita väestöllisestä huoltosuhteesta (kuvio 8), on selvää, että lasten ja nuorten liikuntaan on panostettava entistä enemmän.



KUVIO 8. Väestöllinen huoltosuhte 1865–2060 (Väestötilastot 2012)

Väestöllisessä huoltosuhteessa kuvataan kuinka paljon on lapsia ja eläkeikäisiä 100 työkäistä kohden. Väestöennusteen mukaan työkäisten määrä suhteessa muuhun väestöön vähenee koko ajan, joten tulevaisuuden työkäisten terveys ja hyvinvointi on entistä tärkeämmässä asemassa.

(Väestötilastot 2012.) Tilanne Vieremällä on samansuuntainen. Väestöllinen huoltosuhde muuttuu samalla tavalla kuin muualla Suomessa. Kun vuonna 2011 väestöllinen huoltosuhde oli 61, on se vuonna 2030 ennusteiden mukaan 88 (Väestöennuste 2012).

Kouluterveyskyselyn mukaan tilanne Vieremällä on myös liikunnan suhteen huolestuttava. Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn mukaan 8–9.-luokkalaisista Vieremällä 47 % harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunnin viikossa (Kouluterveyskysely 2010). Fyysisen aktiivisuuden suosituksethan yläkouluikäisille on 1–1½ tuntia liikuntaa päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19), joten vaikka määrään lisätään nykyiset koulun liikuntatunnit, eivät määrät päivittäisiä suosituksia täytä. Vieremällä ollaan siis samassa tilanteessa kuin muuallakin, eli ainakin yläkouluikäiset liikkuvat jo liian vähän. Siksi juuri alakouluikäisten liikuntaan panostaminen ja sieltä motivaation saaminen ja liikuntaan innostuminen on tärkeää, jotta liikunta jatkuisi myös myöhemmässä nuoruusiässä. Tutkimustenhan mukaan lapsuudessa aloitettu liikunnan harrastuneisuus jatkuu todennäköisemmin myös aikuisikään (Huotari 2012, 72). Monien tahojen tavoite, yksi tunti liikuntaa koulupäivän aikana, on yksi iso askel kohti terveellisempää väestöä. Koulu on oivallinen kohde toteuttaa tällaista haastetta, koska se tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret. Vielä kun ottaa huomioon liikunnan terveysvaikutukset sekä uusimpien tutkimusten havainnot liikunnan edullisista vaikutuksista oppimiseen, on selvää, että liikunnan lisäämiseen kannattaa panostaa.

Kehittämistyöhöni sisältyneestä tutkimuksesta saimme paljon hyviä ideoita ja pohjaa koulupäivän liikunnallistamiseen. Jokainen koulu on erilainen, joten myös jokaisen toimenpiteen toteutus on erikseen mietittävä kullekin koululle, jotta se siellä toimii. Tekemässäni tutkimuksessa oppilailta saatiin hyviä ja toteuttamiskelpoisia ideoita liikunnallisuuden lisäämiseksi. Jo nyt kokeillut toimenpiteet osoittautuivat toimiviksi ja oppilaat lähtivät niihin hyvin mukaan, osaksi varmasti siksi koska niissä oli kuunneltu oppilaita. Koulupäivän liikunnallistamisessa oppilaiden osallistaminen onkin tärkeää joka vaiheessa, jotta oppilaat kokevat toimenpiteet omikseen ja innostuvat niistä helpommin. Jo nyt toteutetuilla toimenpiteillä saatiin koulupäivää liikunnallistettua, pitemmän aikavälin tulokset näkyvät paremmin koululaisten fyysisessä kunnossa ja mm. luokkahuonekäyttäytymisessä, kun toimenpiteitä on jatkettua kauemman aikaa. Kehittämistyö eteni kokonaisuudessaan hyvin. Kaikki koulut ja oppilaat lähtivät kehittämistyöhön kiittävästi mukaan ja kaikkien kokemukset olivat pääosin positiivisia. Oppilaiden osallistaminen ja heidän mielipiteensä kuunteleminen jo suunnitteluvaiheessa oli hyvä idea. Varsinkin koulun ulkopuolisen henkilön ei edes kan-

nata tehdä ja suunnitella kouluille kaikkea valmiiksi vaan kannattaa hyödyntää ja osallistuttaa myös muita. Uusia toimintatapoja vietäessä käytäntöön kannattaa muistaa, että kaikki ei aina suju heti ja hetkessä, mutta ei siitä pidä lannistua vaan uskoa siihen mitä tekee ja viedä asioita käytäntöön rauhassa ajan kanssa. On myös muistettava, että lasten innostus hiipuu jonkun ajan kuluessa kivaankin asiaan, eli liian pitkään kerrallaan ei samoja asioita kannata toteuttaa. Yksi hyvä ja toimiva käytäntö on parempi kuin kymmenen toimimatonta ideaa eli kerralla ei kannata montaa uutta toimintaa ottaa käytäntöön.

8.2 Jatkokehittämishaasteet

Tämä kehittämistyö oli yksi osa pitemmän aikavälin kehittämistyötä. Koulupäivän aikaista liikuntaa on tarkoitus jatkaa tästä eteenkinpäin hyvien kokemusten siivittämänä. Jotta koulupäivän aikaista liikuntaa voidaan kehittää entistä laajemmin, vaatii se koko koulun toimintakulttuurin muutosta ja kaikkien halua siihen panostamiseen. Jotta motivaatio ja into kehittämiseen saataisiin kaikille, koko koulun henkilökunnan on hyvä saada tutkittua tietoa koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksista. Uskon, että kun liikunnan positiiviset vaikutukset erityisesti koulutyöskentelyyn ovat henkilökunnalla paremmin tiedossa, myös koulupäivän aikaiseen liikuntaan halutaan enemmän panostaa.

Tulevaisuuden haasteita Vieremän kouluille on koulupäivän liikunnallistamisen jatkon takaaminen. Kehittämistyö aiheuttaa ylimääräistä työtä ja vaatii koko ajan uusia ideoita, jotta oppilaiden motivaatio liikkumiseen säilyy. Kaikki koulut ovat kuitenkin olleet halukkaita jatkamaan tätä kehittämistyötä ja kaikki olivat kiinnostuneita hakemaan ELY-keskuksen Lasten ja nuorten liikunnan kehittämisavustusta koulupäivän liikunnallistamiseen. Toinen tärkeä kehittämishaaste mikä nousi kaikista aineistoista esiin on koulukuljetukset. Koulukuljetuksista johtuvat pitkät oppitunnit ja lyhyet välitunnit eivät ole oppilaiden eduksi niin terveyden kuin oppimisenkaan näkökulmista ja tämä tuli hyvin vahvasti esille myös oppilaiden omissa kirjoituksissa. Koulukuljetuksia suunniteltaessa ja toteuttaessa pitäisi ottaa enemmän huomioon myös oppilaiden terveyden- ja hyvinvoinnin näkökulma. Joka tapauksessa koulujen kannattaa kiinnittää huomiota pitkien tuntien keskeyttämiin mm. taukoliikunnalla.

Kaiken kaikkiaan koulupäivän liikunnallistamiseen tarvitaan kekseliäisyyttä, viitseliäisyyttä ja luovuutta, jotta koulupäivää voidaan kehittää liikunnallisemmaksi. Oppilaiden osallisuutta ei pidä

unohtaa vaan sekä oppilaat että koko koulun henkilökunta kannattaa ottaa mukaan liikunnallisuuden kehittämiseen. Oppilaiden kirjoituksista ja piirustuksista koulut saivat jo nyt tietoonsa paljon toteuttamiskelpoisia ideoita, ja ne joita ei vielä ehditty toteuttaa kannattaa toteuttaa myöhemmin.

LÄHTEET

Aarnos, E. 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell Oy, 172-188.

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.

Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 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 (4), 336–341.

Eskola, J. 2010. Eläytymismenetelmän autuus ja kurjuus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell Oy, 72-87.

Fox, C., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. & Wall, M. 2010. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health* 80 (1), 31–37.

Helavirta, S. 2011. Lapset hyvinvointitiedon tuottajina. Tampere University Press. Akateeminen väitöskirja. Hakupäivä 8.1.2013 <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8604-3.pdf>.

Hill, M. 2005. Ethical considerations in researching children's experiences. P. 61–86. In: Green, Sheila & Hogan, Diane (eds): *Researching children's experience. Approaches and methods*. London: Sage. Hakupäivä 8.1.2013
http://www.google.fi/books?hl=en&lr=&id=58SVJ9tCIQ0C&oi=fnd&pg=PA61&dq=HILL,+MALCOLM:+Ethical+considerations+in+researching&ots=1LEtztSict&sig=CkEgWW0GoVojTBMz5ieuy-X9aX0&redir_esc=y#v=onepage&q=HILL%2C%20MALCOLM%3A%20Ethical%20considerations%20in%20researching&f=false.

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

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study. LIKES – Research Reports on Sport and Health 255. Jyväskylä.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu- ja 2011:15.

HYVIS 2012-2015. Ylä-Savon yhteinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Iisalmen kaupunki, Kiuruveden kaupunki, Vieremän kunta, Sonkajärven kunta, Ylä-Savon SOTE 2012.

Hämäläinen-Kauppi, L. yhdysopettaja, Kirkonkylän koulu, Vieremä. 2012. Keskustelu 29.5.2012. Tekijän hallussa.

Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis, D 1043. Väitöskirja.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kouluterveyskysely 2010. Vieremän kuntaraportti.

Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Brunner-LaRocca, H., van Mechelen, W. & Puder, J. 2010. Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. British Journal of Sports Medicine 340, c785. Hakupäivä 8.1.2013
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2827713/>.

Lapsenhuoltolaki 8.4.1983/361.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Lehtinen, Anja-Riitta (2000) Lasten kesken: lapset toimijoina päiväkodissa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. 2012. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054.

Mustonen, E-R., rehtori, Eteläinen koulu, Vieremä. 2012. Keskustelu 11.6.2012. Tekijän hallussa.

Mäkelä, M., rehtori, Itäinen koulu, Vieremä. 2012. Keskustelu 28.5.2012. Tekijän hallussa.

Nikander, P & Zechner, M. 2006. Ikäetiikka. Elämänkulun ääripäät, haavoittuvuus ja eettiset kysymykset. Yhteiskuntapolitiikka 71(5), 515–526. Hakupäivä 8.1.2013

<http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/B3A41707-965E-4459-9185-A00231C410AF/0/065nikander.pdf>.

Nuori Suomi, SLU, Suomen Kuntoliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Hakupäivä 3.11.2012

<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2010. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. WSOYpro.

Opetusministeriö 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista.

Opetus- ja kulttuuriministeriö & Likes 2012. Liikkuva koulu. Hakupäivä 24.6.2012

<http://www.edu.fi/liikkuvakoulu>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Lasten ja nuorten liikunta. Hakupäivä 3.11.2012
www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi.

Perusopetusasetus 20.11.1998/852.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Perustuslaki 11.6.1999/731.

Piippo, V., rehtori, Pohjoinen koulu, Vieremä. 2012. Keskustelu 31.5.2012. Tekijän hallussa.

Pääkkönen, H. 2002. Mihin koululaisten arki kuluu? Tilastokeskus. Hyvinvointikatsaus 4/2002.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelma 2011. Valtioneuvoston kanslia. Hakupäivä 10.6.2012
<http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>.

Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health* 7 (3), 343
Hakupäivä 8.1.2013 <http://walkabouts.org/storage/jpahFIReed.pdf>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 3.11.2012
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvalii/L7_3_3.html.

Seppänen-Järvelä, R. 2006. Suunnittelurationalismista hyviin käytäntöihin. Kehittämisen menetelmien ja ajattelutapojen muodonmuutos. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä & Vappu Karjalainen (toim.) *Kehittämistyön risteyksiä*. Helsinki: Stakes, 17-33.

Sollerhed, A. & Ejlertsson, G. 2008. Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 18 (1), 102–107. Hakupäivä 8.1.2013
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.2007.00636.x/full>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista.

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Suomen Kuntaliitto 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa.

Strandell, H. 2005. Lapset, etiikka ja vaikea osallisuus. Teoksessa Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Helsinki: Stakes. Työpapereita 4. Hakupäivä 8.1.2013, <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp4-2005.pdf>.

Strong, W., Malina, R., Blimke, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732–737. Hakupäivä 8.1.2013, [http://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(05\)00100-9/abstract](http://www.jpeds.com/article/S0022-3476(05)00100-9/abstract).

Suomen Liikunta ja Urheilu 2010. Suomalaisen liikunnan ja urheilun Visio2020. Hakupäivä 24.6.2012 <http://www.slu.fi/visio2020liikkeella>.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Opetushallitus.

Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Hakupäivä 24.6.2012 <http://www.tenk.fi/ennakkoarviointi/eettisetperiaatteet.pdf>.

UKK-instituutti 2012. Fyysinen aktiivisuus. TEKO-Terve koululainen. Hakupäivä 24.6.2012
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>.

U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention.
2010. The association between school based physical activity, including physical education, and
academic performance. Atlanta, GA: U.S. Hakupäivä 8.1.2013,
http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf.

Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja
perusopetuksen tuntijaosta 28.6.2012/422.

Vieremän kunta 2012. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan toimintasuunnitelma.

Vieremän kunta. Kuntastrategia 2011-2016.

Vindfeld, S., Schnohr, C. & Niclasen, B. 2009. Trends in physical activity in Greenlandic school-
children, 1994-2006. International Journal of Circumpolar Health 68 (1), 42-52.

Väestöennuste 2012. Väestö iän mukaan sekä väestöllinen huoltosuhde v.2011 ja ennuste vuo-
sille 2020 ja 2030. Tilastokeskus.

Väestötilastot 2012. Väestöllinen huoltosuhde 1865–2060. Helsinki: Tilastokeskus. Hakupäivä
18.12.2012 http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_001_fi.html.

WHO 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Hakupäivä
3.11.2012 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989. Unicef. Hakupäivä 8.1.2013
http://www.unicef.fi/files/unicef/pdf/LOS_A5fi.pdf.

LIITTEET

LIITE 1. KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN; TOIMINTASUUNNITELMA/ETELÄINEN KOULU

KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN; TOIMINTASUUNNITELMA/ETELÄINEN KOULU

- koottu opettajien haastattelujen, oppilaiden kirjoitusten (26 kpl) ja piirustusten (15 kpl) sekä kirjallisuuden (mm. Liikkuva koulu –hankkeen opas Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään) pohjalta

TOIMENPITEET KOHDISTUVAT SEURAAVIIN ASIOIHIN:

1. Välituntiliikunta
2. Teemapäivät, tapahtumat, retket
3. Koulutus
4. Hankinnat ja liikuntapaikkarakentaminen
5. Kerhot
6. Liikuntakortit/Kannustaminen liikuntaan vapaa-ajalla
7. Istumisen vähentäminen oppitunneilla
8. Liikunnan opetussuunnitelman kehittäminen
9. Oppilaiden huoltajien aktivointi
10. Yhteistyöverkostot
11. Oppilaiden osallistaminen

EHDOTUKSIA KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMISEKSI, KAIKKIA EI KANNATA KERRALLA OTTAA KÄYTTÖÖN VAAN KESKITTYÄ ALUKSI MUUTAMAN TOIMENPITEEN TOTEUTTAMISEEN:

1. VÄLITUNTILIIKUNTA

- Ohjattu välituntiliikunta klo 12.30-12.45:
2krt/vko, 1xpäivä (koulunavustaja/välkkäriohjaajat)
- Valmiit toimintapisteet välitunneille (oppilaat voivat omaehtoisesti niissä liikkua)
- Valmiita leikkiohjeita koulun seinälle
- Liikuntavälineitä annetaan oppilaille välitunneilla käytettäväksi (liikuntavälinevarasto auki, liikuntatoimelta lainaan välineitä)
- Liikuntatoimen pihapelien kierrätys koululta toiselle (1 peli, 2vko/koulu)

- Kuukauden leikki (oppilaat keksivät itse leikin, jonka opettavat muille)
- Välituntiturnaukset (lyhyet peliajat, helpot säännöt, oppilaat voi itse suunnitella säännöt ym.)

2. TEEMAPÄIVÄT, TAPAHTUMAT, RETKET

- Yhteistyö urheiluseurojen kanssa:
Urheiluseurojen vierailut ja toiminnan esittelyt: syksyllä 2012 ViLe
Urheiluseurat vetävät koulujen kerhoja
- Oppilaat esittelevät omia liikuntaharrastuksiaan
- Yhden lajin teemapäivä
- Eri koulujen yhteinen liikuntapäivä
- Valtakunnalliset tapahtumat ja teemapäivät
- Retket
- Turnaukset kyläkoulujen kesken talvella salibandy-Itäinen koulu
kevällä jalkapallo-Pohjoinen koulu
syksyllä hupailulajit-Eteläinen koulu

3. KOULUTUS

- Koulutus oppilaille:
Välkkäri - välituntiohjaajakoulutus nuorille (kesto 3 tuntia).
Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 5. - 9.luokkalaisille. Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan valmiiksi oman koulun välituntiliikuntaa ja liikutaan paljon itsekin. Osallistujamateriaali sisältää paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan. Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat: välituntiliikunnan erityispiirteet, unelmien välitunti, liikuntatuokion mallileikkejä ja -pelejä, vihjeitä välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen ja Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa.
- Koulutus koulun henkilökunnalle:
Koululaiset liikkeelle (5t).
Koululaiset liikkeelle -koulutus tarjoaa opettajille keinoja koko koulupäivän liikunnallistamiseen. Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat liikunnan merkitys kouluikäiselle lapselle, koululaisten liikunnan ydinsisällöt, koulun mahdollisuudet liikuttajana sekä koko koulupäivän liikunnallistamista tukevat keinot ja harjoitteet. Koulutuksessa toteutetaan liikuntatehtäviä, tutustutaan käytännön keinoihin liikunnallistaa koulupäivää sekä mietitään yhdessä mahdollisuuksia siirtää niitä omaan kouluun ja opetukseen.

4. HANKINNAT JA LIIKUNTAPAIIKKARAKENTAMINEN

- Liikuntavälineet:

Pesäpallovälineitä, ponnistuslauta sisälle, siirrettävät sulkapalloverkot, pingispöydät, jumppapallo, tasapainoilulauta, kannustetaan vanhempia käyttämään liikuntavälineitä myös kouluajan jälkeen, uudet jääkiekkomaalit, uudet jalkapallomaalit, hyppynarut

- Koulupiha: Varaston takaa tasoitus, luontoon jtk (kuntopolkukp), koripallokori varaston seinään, esterata hevosille, seikkailurata (köydet ym.), ruutuhyppely (narusta/ betonilaatoista)

5. KERHOT

- Koulun oma liikuntakerho:

Koko koulun liikuntakerho liikuntatoimen vetämänä pe klo 11.45-12.45.

Liikunta myös osana pienempien oppilaiden aamu- ja/tai iltapäivätoimintaa (sis. toimintasuunnitelmaan).

6. KANNUSTAMINEN LIIKUNTAAN VÄLITUNNEILLA JA VAPAA-AJALLA

- Liikuntakortit:

Liikkumiseen seuraamisen on olemassa sekä paperisia että sähköisiä työkaluja. Tulosta esimerkiksi paperinen Vauhti virkistää -seurantakortti. Liikuntakorteilla ja -päiväkirjoilla seurataan kuinka paljon on liikuttu tietyn ajan aikana. Oppilaat, kuten aikuisetkin, innostuvat usein liikkumaan enemmän kun seuraavat tekemisensä määrää kirjallisena. Päiväkirjoihin voi kannustaa merkitsemään kaikenlainen liikunta, esimerkiksi koiran ulkoilutus, ulkona leikkiminen ja liikuntaharrastukset. Niihin voi merkitä liikunnan koulussa, välitunneilla ja vapaa-ajalla. Valmiiden liikuntakorttien sijaan voidaan liikuntakortit myös tehdä itse esimerkiksi kuvaamataidon tunnilta. Jokainen voi askarrella itselleen kortin, johon merkitsee liikuntasuorituksiaan esimerkiksi kahden viikon ajan.

Opettaja voi myös haastaa oppilaita liikkumaan tietyn ajan tai keräämään enemmän liikkumistunteja kuin opettaja itse.

Liikuntakorttiin/luokan seinälle voi myös kerätä esim. kuinka monta kertaa välitunnin aikana on kiertänyt liikuntaradan.

Kampanja kuka on liikkunut eniten tietyn ajanjakson aikana ja hänet palkitaan liikuntavälineellä.

7. ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN OPPITUNNEILLA

- Taukojumppa:

Koulupäivien aikaista istumista tulisi tauottaa mahdollisuuksien mukaan. Hyvä tapa pieneen liikkumiseen koulutunnilla on taukojumpan järjestäminen. Jumppa voi kestää

5–10 minuuttia ja sitä voi suorittaa eri tavoilla. Jumppia voi etsiä internetistä tai niitä voi luoda itse. Tärkeää on nousta seisomaan ja liikutella käsiä, jalkoja, hartioita jne. Yksi tapa on jumpata koko koulu kerralla keskusradion kautta ja opettaja näyttää mallia luokan edessä. Myös lapset voivat itse keksiä ja ohjata jumppia. Luokan järjestäjien tehtäviin voi kuulua jumpan järjestäminen kaksi kertaa viikossa opettajan kanssa sovittuna aikana. Jumppa voi olla joskus myös leikki tai siihen voi linkittää kielikylypää (up, down, left, right) tai matematiikkaa (muodosta äkkiä ryhmä, jossa on kolme) pienemmille oppilaille tai kolme päätä yhteen jne.

Kouluille annettu taukojumppapelikortit ja valmiita taukojumppaohjeita.

Pitkillä tunneilla klo 12.45-14.15.

- Koulun yhteinen kävelylenkki:

Koulun tai luokan yhteiset kävelyretket ovat hyvät mahdollisuus lisätä liikkumista ja kohottaa yhteishenkeä. Kävelylenkille tulee sopia viikoittainen tai jopa päivittäinen aika, jolloin kaikki koulun oppilaat kävelevät opettajan johdolla turvallisesti määrätyn lenkin.

- Liikunnalliset aamunavaukset:

Samoja ideoita kuin taukojumppaan, opettaja/oppilaat/järjestäjät pitävät, valmiit taukojumppakortit, 1 krt/kk koko koululle yhteinen.

- Liikunnallinen (joulu)kalenteri:

Luukuista löytyy päivittäin joku liikunnallinen leikki/tehtävä, jonka koko luokka suorittaa.

- Jumppapallot tuoleina:

Tasapainon ja keskivartalon toiminnan vahvistamiseksi perinteisten tuolien sijaan oppitunneilla voi kokeilla jumppapalloja tuoleina. Pallojen koon pitää olla oppilaille sopiva niin, että jalat ylettyvät lattiaan kiinni. Palloja on olemassa eri kokoisia, esimerkiksi 55 ja 65 cm:n halkaisijalla. Myös oikea istuma-asento pallon päällä on erittäin tärkeä: jos oppilas lyö kantapäät tiukasti palloon kiinni, pienten keskivartalolihashasten liike katoaa ja hyöty häviää. Palloja voi ostaa esimerkiksi sopivan määrän yhdelle luokalle ja kierrättää niitä luokasta toiseen. Kätevä vaihtoehto on myös ostaa jokaiseen luokkaan noin viisi palloa ja kierrättää palloja oppilaalta toiselle päivän aikana. Yhden oppilaan maksimiaika pallon päällä on noin 1–2 tuntia päivässä.

- Vastatessa ylös:

Yksi keino vähentää pitkäaikaista istumista oppitunneilla on ottaa käyttöön vanhanaikainen tapa, jolloin oppilaat nousevat seisomaan vastatessaan. Toinen vaihtoehto on, että viittaamisen sijaan puheenvuoron haluavat oppilaat nousevat seisomaan.

- Liikuntanurkkaus luokissa:
Jumppapallo, tasapainoilulauta, tanssimatto jne.

8. LIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMAN KEHITTÄMINEN

- Liikuntatuntien määrä:
Olisiko koulun opetussuunnitelmaan mahdollista lisätä liikuntatuntien määrää?
Kun liikuntatunnit pidetään yksittäisinä tunteina, tulee liikuntaa useimmille koulu-päiville.
- Liikuntatuntien sisältö:
Mahdollisimman moni liikkuu ja mahdollisimman vähän jonotusta ja seisomista.

9. OPPILAIDEN HUOLTAJIEN AKTIVOINTI

- Liikunnalliset vanhempainillat, toimintapäivät:
Toiminnalliset vanhempainillat voivat myös olla koko perheen yhteisiä tapahtumia. Vanhempien kuunnellessa ”virallista ohjelmaa” voivat lapset liikkua koulun pihalla erilaisilla toimintarasteilla, ja vanhempien vapauduttua luennolta, jatkavat perheet liikkumista yhdessä. Vaihtoehtoisesti koko tapahtuma voidaan toteuttaa erilaisilla toimintapisteillä. Joillakin pisteillä voi olla erityisesti vanhemmille suunnattua tietoa.
- Reksin lenkit:
Rehtori kutsuu oppilaiden huoltajia esimerkiksi yhteiselle kävelylenkille. Kävelyn lomassa voi jutella kouluun liittyvistä asioista.

10. YHTEISTYÖVERKOSTOT

- Kunnan sisäinen yhteistyö:
Hyvä ja toimiva yhteistyö kunnan sisällä eri toimialojen kesken helpottaa liikunnan lisäämistä koulupäivään. Esimerkiksi koulupihan uudistus/lähiliikuntapaikan rakentaminen edellyttää useiden toimialojen välistä yhteistyötä. Erityisesti koulun ja liikuntatoimen välinen yhteistyö tuo lisää resursseja vaikkapa välituntiliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Liikuntatoimi voi esimerkiksi hankkia välituntiliikuntaan käytettäviä välineitä, joita voi kierrättää viikoittain kaikkien kunnan koulujen välillä (välituntivälineperäkärry). Tekninen toimi vastaa liikuntapaikkojen huollosta.
- Urheiluseurat:
Koulun ja urheiluseuran välinen hyvä yhteistyö palvelee yleensä molempia osapuolia; koulun on mahdollista saada seuroista resursseja esimerkiksi kerhotoiminnan järjestämiseen ja seuroilla on mahdollisuus markkinoida omaa toimintaansa koulun oppilaille. Erilaiset liikuntatapahtumat tarjoavat hyvän mahdollisuuden kokeilla yhteistyötä. Koulun liikuntatunnit saavat vaihtelua, jos oppilaat voivat liikuntatuntien aikana käydä tutustumassa eri seurojen toimintaan samalla erilaisia lajeja kokeillen. Koulu/kunta voi sopia urheiluseurojen kanssa, että seurat järjestävät ohjattua liikuntatoimintaa koulujen loma-aikoina. Kunta voi esimerkiksi tarjota tilat ve-loituksetta seurojen käyttöön. Kunnassa kootaan kouluikäisille suunnattu liikunta-

opas, jossa on kuvaus eri urheiluseurojen toiminnasta. Opas löytyy kunnan kotisivuilta.

- Liikunnan aluejärjestö:

Liikunnan aluejärjestöt (Pohjois-Savon Liikunta) tarjoavat monia niin oppilaille kuin opettajillekin soveltuvia koulutuksia, joista on hyötyä liikunnan lisäämisessä koulupäivään. Aluejärjestöt voivat myös auttaa toiminnan suunnittelussa.

11. OPPILAIDEN OSALLISTAMINEN

- Välikkäratoiminta:

Koulutus tulossa

- Välinehankintojen ideointi:

Oppilaiden kirjoituksissa ja piirustuksissa tuli paljon jo esille.

- Koulupihan suunnittelu:

Oppilaiden kirjoituksissa ja piirustuksissa tuli paljon jo esille.

- Tapahtumien suunnittelu ja toteutus:

Oppilaat itse suunnittelevat ja toteuttavat, mm. välituntiturnaukset, vanhempainilta.

- Oman koulun toiminnan esittely:

Oppilaat voivat tehdä julisteita tai vaikkapa videoita oman koulunsa liikunnallisesta toiminnasta. Työt voivat olla esillä koulun seinillä, oppilaat voivat esitellä niitä toisilla kouluilla, tai yhteistyötä voi tehdä myös paikallisten tiedotusvälineiden kanssa. Lopuksi kun käytännöt on toteutettu.

- Kuukauden leikki:

Oppilaat ideoivat esimerkiksi luokittain jonkun pelin tai leikin. Joka kuukausi koko koulun oppilaille esitellään uusi peli/leikki.

- Liikuntakätkö:

Vanhemmat oppilaat tai opettajat piilottaa muille oppilaille koulun sisä- tai ulkotiloihin liikuntakätköjä esimerkiksi kerran tai pari kuukaudessa. Liikuntakätkö sisältää liikunnallisen tehtävän, jonka voi suorittaa yksin tai ryhmässä. Esim. sadekeleillä sisälle.

FYYSISEN AKTIIVISEN SUOSITUS 1½-2 h liikuntaa/päivä, tavoite 1h liikuntaa koulupäivän aikana.

Ehdotus Eteläisen koulun viikko-ohjelmaksi:

MA liikunnallinen aamunavaus (opettaja)

TI ohjattu välitunti klo 10.15-10.30

KE liikunnallinen aamunavaus (oppilas)

TO ohjattu välitunti klo 10.15-10.30

PE liikuntakerho 1h klo 11.45-12.45

Taukojumppa pitkillä tunneilla ma-to 5-10 min

Lisäksi omaehtoinen välituntiliikunta (päivässä välitunteja 15+15+15+30min ruokat.= n. 1h)