

Välkkäritoiminnan aloittaminen alakoulussa



Riina Kukkonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaajan AMK

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Riina Kukkonen

Tutkinto

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaajan AMK

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Välkkäritoiminnan aloittaminen alakoulussa

Sivu- ja liitesivumäärä

40 + 8

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa alakouluun soveltuva välkkäritoimintamalli, jossa välkkärit eli 5.-6-luokan oppilaat toimivat välituntiliikuttajina koulun muille oppilaille. Välkkäritoiminnan tavoitteena oli lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Kyseisessä alakoulussa oli ollut vuosia aiemmin välkkäritoimintaa, joka oli kuitenkin hiipunut kokonaan koronapandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi. Välkkäritoiminnan elvyttämiseksi tarvittiin uusien välkkäreiden rekrytointia, koulutusta ja sitouttamista toimintaan. Välkkäritoiminnan uusissa järjestelyissä otettiin huomioon myös vallitsevat koronarajoitukset siten, että luokkaryhmiä ei sekoitettu keskenään.

Lasten ja nuorten liikunnan vähentyminen, lisääntynyt ruutu-aika ja fyysinen sekä henkinen pahoinvointi ovat puhuttaneet ihmisiä jo pitkään. Välkkäritoiminnan tavoitteena oli lisätä koulupäivän aikaista liikuntaa ja sitä kautta edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyön teoriapohja rajautuu lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen, liikunnan merkitykseen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä liikunnan myönteisiin vaikutuksiin oppimiseen.

Välkkäritoiminnan kehittäminen toteutui prosessisuunnittelun kautta, johon kuului monta vaihetta. Ensimmäinen vaihe oli toiminnan suunnittelu koulupäivään yhdessä koulun rehtorin ja muiden opettajien kanssa. Seuraavat vaiheet olivat välkkäritoiminnan aikataulun laatiminen, välkkäreiden rekrytointi, välkkäriskoulutuksien suunnittelu, tiedotus välkkäritoiminnasta sekä palautteen kerääminen.

Kehitystyön tulokset perustuivat havainnointiin ja palautekyselyihin, jotka järjestettiin välkkäreille, oppilaille ja luokanopettajille. Välkkäritoiminnasta saatu palaute oli pääosin positiivista, vaikka kehitysehdotuksiakin nousi esille. Oppilaat antoivat eniten positiivista palautetta siitä, että välkkäri- ja leikit olivat kivoja ja oli mukavaa että ohjaajina toimivat lapset eli 5.-6-luokan oppilaat. Oppilaista oli erityisen kivaa, että ison välitunnin sai viettää sisällä liikuntasalissa normaalin ulk välitunnin sijaan. Positiivinen palaute oli myös se, että välkkäri- ja leikitillä kenenkään ei tarvitse olla välitunnilla yksin, joka ehkäisee syrjäytymistä ja kiusaamista. Opettajat tekivät myönteisiä havaintoja oppilaiden keskittymisestä välkkäri- ja leikitin jälkeisellä oppitunnilla. Nämä havainnot antoivat varovaista tukea teoriapohjassa esiin nousseelle liikunnan ja oppimisen väliselle positiiviselle yhteydelle. Keskeisin löydös tuloksissa oli, että lapset halusivat liikkua enemmän. Oppilaat toivoivat välkkäri- ja leikitin kestävän pidempään ja niitä toivottiin olevan useamman kerran viikossa. Liikunnan edistämässä onkin kyse jokapäiväisten liikuntamahdollisuuksien luomisesta, johon tarvitaan tulevaisuudessa entistä enemmän resursseja koululta sekä kunnan ja liikuntatoimijoiden tiivistä yhteistyötä.

Asiasanat

välkkäritoiminta, välituntiliikunta, lasten ja nuorten liikunta, koulun liikunta, liikunnan edistäminen, Liikkuva koulu -hanke

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunnallinen elämäntapa	2
2.1	Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.....	2
2.2	Leikin merkitys lapsen kehitykselle.....	3
2.3	Liikunnan vaikutus oppimiseen ja koulumenestykseen.....	5
3	Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen	9
3.1	Lasten ja nuorten liikkumissuositus	9
3.2	Liikkumissuosituksen toteutuminen kouluikäisillä	11
3.3	Liikunnan edistäminen	13
3.4	Koulun rooli liikuttajana	14
3.5	Liikkuva koulu	15
3.6	Välituntiliikunta	16
4	Välkkäritoiminta.....	17
4.1	Motivaatioteoria välkkäritoimintaan sitouttamisessa	17
5	Välkkäritoimintamallin kehittäminen.....	19
5.1	Kehittämistyön tavoitteet	19
5.2	Kehittämistyön aikataulu	20
5.3	Välkkäritoiminnan suunnittelu koulupäivään	20
5.4	Välkkärihakemukset	21
5.5	Välkkärikoulutus.....	22
5.6	Tiedotus välkkäritoiminnan alkamisesta	24
5.7	Palautteen kerääminen	25
6	Välkkäritoiminnan kehittämistyön tulokset	26
6.1	Välkkäritoimintamalli	26
6.2	Hakemusten tulokset.....	28
6.3	Välkkärikoulutuksen palautekyselyn tulokset.....	29
6.4	Oppilaiden palaute välkkärivälkistä	36
6.5	Opettajien palaute välkkäritoiminnasta	37
7	Pohdinta ja johtopäätökset	39
	Lähteet	41
	Liitteet.....	45
	Liite 1. Välkkärihakemus pohja.....	45
	Liite 2. Tuntisuunnitelma pohja.....	46
	Liite 3. Ohjeet leikin ohjaamiseen	47
	Liite 4. Välkkärivälkkien aikataulu	48
	Liite 5. Välkkärikoulutuksen palautekysely sivu 1/4	49
	Liite 6. Välkkärikoulutuksen palautekysely sivu 2/4	50

Liite 7. Välikkäriloulutuksen palautekysely sivu 3/4	51
Liite 8. Välikkäriloulutuksen palautekysely sivu 4/4	52

1 Johdanto

Lasten ja nuorten arkiaktiivisuus on vähentynyt, vaikka varsinaiset liikuntaharrastukset eivät ole vähentyneet. Arkiaktiivisuuden väheneminen on johtanut lasten ja nuorten peruskunnan laskemiseen, joka uhkaa tulevaisuudessa työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä. Liikunta ei enää välttämättä kuulu luonnostaan koululaisen päivään, eikä liiallisen istumisen haittoja voi korjata yksittäisillä liikuntatunneilla tai lajiharjoittelulla jotka ovat keskimäärin kaksi kertaa viikossa. (Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008, 12.) Merkittävä osa oppilaiden päivittäisestä liikunnasta koostuu koulupäivän aikana. Erityisesti välitunnit ja koulumatkat tarjoavat tärkeitä liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana. (Turpeinen ym. 2015, 57, 63.) Oppilaat viettävät välitunneilla noin viisi tuntia viikossa, joten ohjatun välituntiliikunnan avulla koulupäivän liikunnallistamista voidaan tukea merkittävästi. (Asanti 2013, 629–630.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni toimeksiantajana on alakoulu, johon toivotaan oppilaslähtöistä välkäritoimintaa. Välkäritoiminnassa 5.-6.-luokkalaiset välituntiliikuttajat eli välkärit ohjaavat välituntiliikuntaa koulun muille oppilaille. Toiminnan tarkoituksena on osallistaa oppilaita liikuttamaan toisiaan. Alustuksena tälle opinnäytetyölle olen tehnyt aiemmin samalla alakoululla tutkimuksen ”5.-luokkalaisten oppilaiden liikuntasuosituksien täyttyminen koulupäivinä”, jonka perusteella vain alle puolella 5.-luokkalaisista liikuntasuositukset täyttyivät. Tutkimuksen pohjalta nousi huoli alakoululaisten liikkumattomuudesta ja tarve lisätä liikettä koulupäivän sisälle. Työskentelen alakoulussa resurssiopettajana ja liikunnanopettajana 5.- 6.-luokkalaisille, joten välkäritoiminnan suunnittelu sopii hyvin työnkuvaani. Koulussamme on viime vuosina pyritty lisäämään koulupäivien aikaista liikuntaa Liikkuva koulu – hankkeen avulla. Liikkuva koulu – hankkeen tavoitteena on edistää oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Hankkeen aktiivinen toteuttaminen koulussamme kuitenkin hiipui koronapandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi, jonka seurauksena koulun välkäritoiminta loppui kokonaan.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa, joka edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, keskittymistä oppitunneilla sekä lisää koulumme yhteisöllisyyttä. Opinnäytetyön lopputuloksena valmistuu omaan kouluunme räätälöity välkäritoimintamalli, jossa 5.-6.-luokkalaiset välkärit ohjaavat välituntiliikuntaa koulun muille oppilaille.

Liikunta edistää monien tutkimusten mukaan oppimista, jolloin koulupäivän aikaisen liikunnan hyödyt näkyvät oppilaiden opintomenestyksessä sekä parempana keskittymisenä oppitunneilla. Alakouluikäisten liikuntatottumuksia on syytä tutkia ja kehittää jatkuvasti, sillä liikunnan vähentyminen on huolestuttava merkki lasten terveyden, kehityksen ja oppimisen kannalta.

2 Liikunnallinen elämäntapa

Pohja liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle luodaan jo lapsuudessa. Kaikki lapset haluavat luonnostaan liikkua, mutta aikuinen pystyy ohjaamaan, kumpaa polkua lapsi lähtee kulkemaan. (Opetushallitus s.a.) Perheitä tuleekin kannustaa säännölliseen liikkumiseen, sillä yhdessä liikkuminen tukee terveyttä ja liikunnallisen elämäntavan muodostumista (Liikuntaneuvosto 2019, 152). Osa liikunnan hyödyistä ilmenee vasta vuosien kuluessa, jolloin lapsi on omaksunut joko liikunnallisen tai passiivisen elämäntavan. Lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa edesauttaa terveyttä säännöllisesti jatkuvana myös aikuisena ja ehkäisee elintapasairauksilta. (UKK-instituutti 2020.) Liikunnallisella elämäntavalla on merkittäviä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveystilanteiden ennaltaehkäisyyn. Päivittäinen liikunta on yhtä tärkeä edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle, kuten myös terveellinen ravinto ja riittävä uni. (Olympiakomitea 2020.)

2.1 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

Liikkumisella on merkittäviä vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykselle ja hyvinvoinnille. Liikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Riittävä fyysinen aktiivisuus, kestävyyskunto ja hyvät motoriset taidot ovat edellytys lasten ja nuorten terveyttä tukevalle kasvulle ja kehitykselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9.) Säännöllinen liikunta on yhteydessä säännölliseen syömiseen ja nukkumiseen, jotka muodostavat koulunkäynnin kanssa lapsen ja nuoren arkirytmien. Liikuntaa tulisikin hyödyntää laajemmin lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi, sillä säännöllisellä liikunnalla on arkirytmisiä vahvistava vaikutus. (Liikuntaneuvosto 2019, 152–153.)

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta vahvistaa luita, korjaa ryhtivirheitä ja tukee lapsen kasvua ja motorista kehitystä. Liikunta vaikuttaa myönteisesti elimistön rasvakudokseen ja aineenvaihduntaan, joka ehkäisee liikalihavuutta tai diabetekseen sairastumisen riskiä. Motoristen liikuntataitojen kehittymisen myötä lapsi pystyy hankkimaan entistä monipuolisempaa tietoa itsestään ja ympäristöstään. Vastaavasti huonot motoriset taidot saattavat heikentää lapsen mahdollisuuksia osallistua leikkeihin ja sitä kautta vaikuttaa sosiaalisten taitojen oppimiseen. (Kantomaa ym. 2018, 23 – 24.)

Liikunnan harrastaminen ryhmässä auttaa opettelemaan vuorovaikutustaitoja ja ryhmän jäsenenä toimimista. Liikunnasta saadut onnistumisen kokemukset rakentavat lapsen myönteistä minäkuvaa ja tukevat itsetuntoa. (Opetushallitus s.a.) Liikuntatilanteissa lapsi oppii omien tunteidensa käsittelyä ja purkamista sekä toimimaan erilaisten ihmisten

kanssa. (Kantomaa ym. 2018, 24 - 25.) Liikuntaneuvoston julkaiseman Suomen väestötason LIITU – tutkimuksen (2018) tuloksista ilmenee, että liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ehkäisee tehokkaasti yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokeminen on kaksi kertaa yleisempää lapsilla ja nuorilla, jotka eivät osallistu urheiluseuratoimintaan kuin urheiluseuraan kuuluvilla. Myös vähän liikkuvat lapset ja nuoret kokevat yksinäisyyttä yli kolme kertaa yleisemmin verrattuna suositusten mukaan liikkuviin. Parhaimmillaan liikuntaharrastus tarjoaa lapselle tai nuorelle myönteisen sosiaalisen ympäristön, jossa voi kokea yhteenkuuluvuutta ja tulla hyväksytyksi. Liikuntasuositusten mukaan liikkuvat ja urheiluseurtoiminnassa mukana olevat lapset arvioivat omaa terveyttään myönteisesti. Vastaavasti vähän liikkuvat lapset arvioivat oman terveytensä huonoksi yli kuusinkertaisesti verrattuna suositusten mukaan liikkuviin. Liikunnan harrastaminen on nuorilla yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan ja voi auttaa nuorta hyväksymään itsensä. Nuoret, jotka liikkuvat suositusten mukaan arvioivat olevansa suunnilleen sopivan kokoisia kaikkia muita nuoria yleisemmin. Näistä syistä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia ja -harrastusmahdollisuuksia tulisi olla kaikkien saatavilla. (Liikuntaneuvosto 2018, 152–153.)

Liikunta vahvistaa lasten ja nuorten oppimiskykyä monin eri tavoin. Oppiminen on aina vuorovaikutustilanne ja liikunta tarjoaakin luontaisia mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen kehittymiselle, joka edesauttaa oppimista. (Kantomaa ym. 2018, 24 - 25.) Säännöllinen liikunta on yhteydessä riittävään ja virkistävään yöuneen, joka edistää sitä kautta keskittymistä, uuden oppimista ja muistamista (Liikuntaneuvosto 2019, 153; Opetushallitus s.a). Fyysinen aktiivisuus kasvattaa aivojen muistikeskuksena toimivaa hippokampusta ja hyvä fyysinen kunto onkin yhteydessä parempiin muistitestituloksiin. Pitkin päivää tapahtuva fyysinen aktiivisuus parantaa lasten stressinsietokykyä, joka helpottaa oppimista. Jopa muutaman minuutin mittainen fyysinen aktiivisuus parantaa tarkkaavaisuutta ja auttaa keskittymään paremmin. (Hansen 2017, 182 - 185.)

2.2 Leikin merkitys lapsen kehitykselle

Leikin merkitys lapsen kehitykselle on valtava. Leikki voi olla ohjattua tai omaehtoista eli vapaata leikkiä. Omaehtoisessa leikissä lapset suunnittelevat itse leikin sisällön ja keston, sekä keitä leikkiin saa osallistua. Ohjatussa leikissä ohjaaja päättää leikin sisällön ja osallistujat, sekä voi myös itse osallistua mukaan leikkiin. Leikki on lähes aina vuorovaikutustilanne, joka kehittää lapsen sosiaalisia taitoja ja kielellistä ilmaisua. (Karjalainen, Lindroos, Matero & Simola 2020, 289–290.) Sosiaalisten taitojen kehittyminen edistää lapsen kykyä olla aloitteellinen, tehdä ehdotuksia ja päästä mukaan leikkeihin. Sosiaaliset taidot koostuvat monista eri alataidoista, joihin kuuluu mm. itsesäätely- ja tunnetaidot, havainnointi, tilanearviointi, kommunikointi, jakaminen, yhteistyö sekä kiintymyssiteet ja osallisuus.

(Nurmi ym. 2014, 61.) Lasten yhteiset leikit tarjoavat erinomaisia mahdollisuuksia edellä mainittujen taitojen harjoitteluun, sillä leikeissä lapset joutuvat sopimaan ja neuvottelemaan asioista keskenään. Leikin avulla lapsi oppii ymmärtämään ja säätelämään sekä ilmaisemaan omia tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla. (Nurmi ym. 2014, 61–62; Karjalainen ym. 2020, 289.) Lapsi oppii leikeissä uutta ollessaan lähikehityksen vyöhykkeellä. Lähikehitysvyöhykkeellä tarkoitetaan tiedollisen toiminnan tasoa, jossa lapsi leikkii toisen itseään taitavamman kanssa ja sisäistää leikin, josta tulee osa lapsen omaa kehitystasoa ja osaamista. (Karjalainen ym. 2020, 289.) Leikki edistää lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti ja se tarjoaakin hyvän motivaatiopohjan oppimiselle tai kuntouttavalle toiminnalle. Leikki on silloin parhaimmillaan, kun se tempaa mukaansa ja saa lapsen ylittämään itsensä. (Pietilä 2005, 93, 105.)

Leikin sisällöt muuttuvat eri ikävaiheissa ja se heijastelee lapsen kehitysvaiheita. Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana leikit ovat pääsääntöisesti esine- ja toimintaleikkejä, joiden avulla lapsi oppii havainnoimaan ja toimimaan ympäristön asettamien vaatimusten mukaan. Kolmannen ikävuoden aikana lapsi alkaa kiinnostumaan rakenteluleikeistä, joka voi olla yksinleikkiä tai rinnakkaisleikkiä. Rakenteluleikit ovat suositeltavia 3-7-vuotiaille lapsille, sillä ne kehittävät tilan ja suhteiden hahmottamista, materiaalin tuntemista, käden motoriikkaa, pitkäjänteisyyttä, tarkkaavaisuutta ja kekseliäisyyttä. Yhdessä rakentaminen leikkikumppaneiden kanssa kehittää myös huomaamatta neuvottelutaitoja ja toisten mielihuomioonottamista. Kolmannen ikävuoden jälkeen mukaan tulee myös roolileikkejä, joissa lapset harjoittelevat koulutyöskentelyn kannalta tärkeitä yhteistoiminta- ja vuorovaikutustaitoja. Viidennen ikävuoden aikana lapset kiinnostuvat sääntöleikeistä ja peleistä, joissa toistuu tietty kaava jonka mukaan edetään. Alakouluiässä lapsi kehittyy älyllisesti, fyysisesti, sosiaalisesti, emotionaalisesti ja moraalisesti, jolloin onnistuminen ja sääntöjen noudattaminen on tärkeää. Kouluiäisille tyypillisiä leikkejä ovatkin sääntöleikit ja –pelit, joissa näitä ominaisuuksia voi kehittää. Sääntöjä tarvitaan pihaleikeissä, joihin osallistuu useita eri-ikäisiä lapsia. Säännöt välittyvät yleensä spontaanisti vanhemmilta lapsilta nuoremmille. Sääntöleikkien kestoosusikkejä ovat esimerkiksi hippaleikit, joukkuepelit sekä rosvo- ja poliisileikit. Alakouluiässä ystävyys-suhteista ja ryhmään kuulumisesta tulee entistä tärkeämpää, jolloin lapset leikkivät mieluiten tyttö- ja poikaporukoissa, vaikka yhteisleikkikin onnistuu. Fyysinen aktiivisuus on läsnä kaikenikäisten lasten leikeissä, kuten leikki-ikäisten hyppelyt ja juokseminen tai myöhemmin riehumis- ja peuhuleikit sekä kiipeileminen. (Karjalainen ym. 2020, 289; Nurmi ym. 2014, 67, 69.)

2.3 Liikunnan vaikutus oppimiseen ja koulumenestykseen

Liikunnan ja koulumenestyksen välistä yhteyttä on tutkittu vuosikymmenten aikana laajasti. Näkemys liikunnan vaikutuksesta koulumenestykseen on vaihdellut huomattavasti koulutusjärjestelmän historian aikana. Nykyaikaiset koulutusorganisaatiot ymmärtävät liikuntakasvatuksen edistävän lasten toimintakykyä, tarkkuutta, taitoja ja strategioita, jotka ovat tärkeitä kaikissa elämänkaaren aikana vastaantulevissa haasteissa. (Donelly ym. 2016.)

Liikunta on tutkimusten mukaan yhteydessä oppimiseen, tiedolliseen käsittelyyn ja koulumenestykseen. Liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä selittää tutkimusten mukaan liikunnan myönteinen vaikutus aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin ja toimintaan. Tutkimuksissa on todettu liikunnan lisäävän aivojen verenkiertoa, hapensaantia ja välittäjäaineiden määrää sekä vahvistavan hermosolujen välisiä yhteyksiä. Liikunnan on havaittu lisäävän aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta erityisesti niillä alueilla, joissa tapahtuu myös tiedollista käsittelyä. Hyväkuntoisten lasten hyviä oppimistuloksia saattaa selittää myös terveempänä pysyminen, jolloin poissaoloja koulusta on vähemmän kuin huonokuntoisilla. Liikunnan harrastaminen kehittää lasten ryhmätyötaitoja ja itseohjautuvuutta, jotka osaltaan edistävät opiskelutaitoja. (Syväoja ym. 2012, 5.)

Donelly ym. (2016) systemaattisessa tutkimuskatsauksessa on löydetty todisteita siitä, että 5-13 vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ja hyvä kunto ovat yhteydessä koulumenestykseen. Useat kansainväliset tutkimukset tukevat näkemystä, että hyvä fyysinen kunto ja fyysinen aktiivisuus edistävät lasten oppimista ja tiedonkäsittelyä. Aivotutkimukset todistavat, että fyysisellä aktiivisuudella on yhteys aivojen alueisiin, jotka tukevat monimutkaisia kognitiivisia prosesseja laboratoriotestien aikana. Tutkimuksista on saatu johdonmukaista näyttöä siitä, että fyysisesti hyväkuntoiset lapset suoriutuvat paremmin kognitiivisissa testeissä kuin huonokuntoiset lapset. Vielä tarvitaan lisää tutkimusnäyttöä osoittamaan minkä tyyppistä liikunnan tulisi olla, kuinka paljon ja tiheästi sitä tulisi harrastaa, jotta se edistää kognitiivista suoriutumista. Fyysinen aktiivisuus edistää lasten keskittymistä, tiedonkäsittelyä, toiminnanohjausta ja muistia, jotka ovat hyvän koulumenestyksen kulmakiviä. Erityisesti koulupäivän aikaisella liikunnalla on todettu olevan yhteys parempaan koulumenestykseen. Kouluissa tulisikin miettiä kuinka liikuntaa voisi parhaiten sisällyttää koulupäivään, kuten esimerkiksi aktiivisilla välitunneilla tai toiminnallisilla oppitunneilla. Tutkimuskatsauksen tulokset puoltavat vahvasti näkemystä siitä, että fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia lasten terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myös oppimiseen ja koulumenestykseen.

Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös kanadalaisessa tutkimuksessa, jossa McIsaac kollegoineen (McIsaac ym. 2015) tutkivat välituntiliikunnan yhteyttä koulumenestykseen 9–12-vuotiailla lapsilla. Tutkimukseen osallistui 18 koulusta 670 oppilasta. Tutkimustulosten mukaan välitunneilla fyysisesti aktiiviset lapset saivat matematiikassa parempia arvosanoja kuin inaktiiviset lapset. Sen sijaan äidinkielen arvosanoissa ei todettu olevan eroa fyysisesti aktiivisten ja inaktiivisten välillä. Myös Hollantilaisessa tutkimuksessa (van der Niet ym. 2016) tutkittiin välituntiliikunnan lisäämisen vaikutuksia koulumenestykseen. Tutkimuksessa 8-12 – vuotiaiden oppilaiden koulupäivään lisättiin puoli tuntia reipasta liikuntaa lounastauon aikana kaksi kertaa viikossa. Tutkimukseen osallistui 105 oppilasta ja tutkimus kesti 5 kuukautta. Tutkimustulosten mukaan liikuntaan osallistuminen välitunneilla oli positiivisesti yhteydessä oppilaiden käyttäytymisen säätelyyn, tarkkaavaisuuteen ja työmuistiin. Eniten hyötyä tiedolliseen toimintaan todettiin olevan 15 tai 30 minuutin reippaalla liikunnalla.

Vaikka koulut tarjoavat ihanteelliset puitteet edistää kaikkien lasten fyysistä aktiivisuutta, liikunnan lisääminen koulupäivään voi olla vaikeaa, sillä kilpailevat oppiaineet asettavat aikarajoituksia. Luokkahuoneessa tapahtuva liikunta voi tarjota mahdollisuuden lisätä kouluissa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta ja samalla parantaa oppimistuloksia. Luokkahuoneessa tapahtuva liikunta tarkoittaa, että luokanopettajat sisällyttävät oppitunteihin fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi lyhyellä taukoliikunnalla tai toiminnallisen opetuksen keinoin. Systemaattisen tutkimuskatsauksen perusteella luokkahuoneessa tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella oli positiivinen vaikutus tehtävässä suoriutumiseen ja luokkahuonekäyttämiseen. (Watson, Timperio, Brown, Best, & Hesketh 2017.)

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että luokkahuoneessa tapahtuvalla fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus oppilaiden koulumenestykseen. Kuitenkin on vielä vähän tutkimuksia koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutusta oppimisvaikeuksista kärsivien opiskelijoiden koulumenestykseen. Liikunnan vaikutusta oppimisvaikeuksista kärsivien koulumenestykseen tutkittiin 10-vuotiailla lapsilla 57 norjalaisessa peruskoulussa. Interventoryhmän liikuntaa lisättiin kolmella tapaa: 90 min viikossa fyysisesti aktiivisia opetustunteja pääasiassa koulun leikkikentällä, 5 min/päivä taukoliikuntaa luokkahuonetuntien aikana ja 10 minuuttia päivässä liikunnan kotitehtävä. Tämän suuren tutkimuksen tuloksista ei löytynyt riittävästi todisteita siitä, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulussa parantaisi kaikkien lasten koulumenestystä. Fyysisen toiminnan ja oppimisen yhdistäminen vaikuttaa kuitenkin käyttökelpoiselta mallilta koulumenestykseltään heikoimpien koululaisten oppimisen edistämiseksi. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä oli kuitenkin merkittävä vaikutus laskutaitoon niiden lasten keskuudessa, joiden laskutaito oli alun perin hei-

koimmalla tasolla. Tämän tutkimuksen pohjalta ei ole riittävästi todisteita siitä, että lisääntynyt fyysinen aktiivisuus koulussa parantaisi kuitenkin kaikkien oppimisvaikeuksista kärsivien lasten koulumenestystä. (Resaland ym. 2016, 1-6.)

Myös suomalaisesta eheytetyn koulupäivän seurantalutkimuksesta (Metsäpelto & Pulkinen 2012, 167–182) on saatu tuloksia, joissa liikunnan yhteys koulumenestykseen jäi vähäiseksi. Eheytytyssä koulupäivä kokeilussa koulupäivän sisään lisättiin oppituntien lomaan erilaisia toiminta- ja harrasteryhmiä, joista oppilaat saivat valita itselleen mieluisan vaihtoehdon. Harrastekerhojen vaikutuksia arvioitiin viidennen ja kuudennen luokan oppilaille. Tutkimuksen mukaan musiikki-, kuvataide- ja kädentaitokerhoihin osallistumisella oli merkittävimmät myönteiset vaikutukset sosioemotionaaliseen käyttäytymiseen, työskentelytaitoihin ja koulumenestykseen. Lisäksi koulumenestystä parantavia vaikutuksia oli tiedollisesti painottuvilla harrastuksilla. Liikuntaharrastukset olivat oppilaiden keskuudessa suosittuja, mutta niiden yhteydet koulumenestykseen, työskentelytaitoihin ja sosioemotionaaliseen käyttäytymiseen jäivät vähäisiksi.

Kansainväliset tutkimustulokset voidaan tiivistää niin, että erityisesti oppitunnin aikaisella liikuntatauolla on todettu olevan positiivinen yhteys kouluarvosanoihin ja testituloksiin. Myös koulupäivän aikaisella ohjatulla liikunnalla ja liikuntakerhoilla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen. Tulokset ovat lupaavia, mutta koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksista koulumenestykseen tarvitaan lisää laadukasta ja pidempiaikaista tutkimustietoa. Kansainvälisten tutkimustulosten tulkitsemisessa on myös muistettava huomioida kulttuuriset erot verrattuna suomalaiseen kouluun. Suomalainen koulupäivä poikkeaa rakenteeltaan merkittävästi monien muiden maiden koulupäivästä, joissa koulupäivä voi olla pitempi, välitunnit ovat lyhyitä tai niitä ei ole lainkaan. (Kantomaa ym. 15-16, 28.)

Tutkimusten perusteella on todennäköistä, että liikunta ei välttämättä vaikuta oppimistuloksiin suoraan, vaan vaikutus oppimiseen välittyy monen eri tekijän kautta. Liikunta vaikuttaa oppimista edistäviin tekijöihin, kuten aivojen rakenteeseen ja toimintaan, motorisiin taitoihin, vuorovaikutus- ja sosiaalisiin taitoihin sekä säännölliseen kouluruokailuun ja palauttavaan uneen (kuva 1.). (Kantomaa ym. 2018, 22.)



Kuva 1. Liikunnan vaikutus oppimiseen välittyy monen tekijän kautta (Kantomaa ym. 2018, 22)

Erityisesti koulupäivän aikainen ja oppitunnin lomassa tapahtuva liikunta vaikuttavat myönteisesti lasten oppimiseen ja hyviin oppimistuloksiin. Koulupäivän aikainen liikunta vahvistaa lasten tiedollista toimintaa ja vaikuttaa myönteisesti oppimista mahdollistaviin tekijöihin. Koulussa on monipuoliset mahdollisuudet lisätä koulupäivän aikaista liikuntaa, esimerkiksi sisällyttämällä liikunta osaksi pedagogisia ratkaisuja opettamisessa ja sitä kautta tukea oppimista. (Kantomaa ym. 2018, 29.)

3 Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen

3.1 Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen tarkoituksena on kuvata parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa viikoittain tulisi harrastaa terveyden ylläpitämiseksi tai edistämiseksi. Vuonna 2020 julkaistut uudet liikkumissuositukset valmisteltiin monitieteisessä ja – ammatillisessa lasten ja nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin asiantuntijaryhmässä. Liikkumissuositusten laadinnan perustana on käytetty kansainvälisissä suositusprosesseissa koottua tieteellistä tietopohjaa, sekä tutkimusnäyttöä suomalaisten lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7, 9.)

Liikkumissuosituksessa (kuva 2.) kaikkien 7–17-vuotiaille lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti ja rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä. Suosituksissa tulee huomioida yksilölle sopiva liikkumismuoto ja ikä. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää aina kun voi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Uudistetuissa lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa nousee esille liikunnan lisäksi myös vuorokausirythmi, johon kuuluu vähintään 8-10 tunnin yöuni ja ruutu-aika joka on enintään 2 tuntia päivässä. (Simpanen & Jussila 2020.)



Kuva 2. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021)

Liikkumissuosituksissa annetaan esimerkkejä liikunnan eri muodoista. Alakouluikäisten lasten kasvu ja kehitys on jatkuvaa, jonka vuoksi liikunnan tulisi olla monipuolista ja motorisia taitoja kehittävää. Monipuolinen liikunta tukee lapsen hermostollista kehitystä ja mahdollistaa perustaitojen oppimisen. Myöhemmässä iässä tulisi painottaa enemmän liikeyhdistelmiä ja eri liikuntalajien perustaitoja. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos s.a.)

UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry (2020) ovat yhteistyössä kehittäneet 13–18-vuotiaiden nuorten liikuntasuosituksista kuvallisen liikuntakortin. 13–18-vuotiaille suositellaan liikuntaa vähintään 1,5 tuntia päivässä, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa. Liikuntakortissa on jaoteltu erilaisia liikuntamuotoja rasittavuuden mukaan kolmeen eri ryhmään; päivittäin kestävyyttä parantavaa liikuntaa, 3 kertaa viikossa lihaksia kuormittavaa liikuntaa ja useasti päivässä kevyttä liikkumista arkiaktiivisuuden muodossa, kuten välituntiliikunta ja koulumatkaliikunta (kuva 3.).



Kuva 3. Liikuntakortti. 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus (UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2020)

Vuonna 2020 julkaistut uudet liikkumissuositukset eroavat 10 vuoden takaisiin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin muun muassa siinä, että aiemmin päivän liikuntasaldoa piti kerryttää vähintään 10 minuutin jaksoissa. Nykyisin päivän liikuntasaldon kerryttämiselle ei ole asetettu aikarajaa, vaan liikunnan hyödyt on tunnistettu myös muutaman minuutin kestävässä pätkissä. Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n vuonna 2008 (12) julkaisemassa fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille suositellaan liikunnan harrastamista useita tunteja päivässä. Liikuntaa voi kerryttää päivän aikana esimerkiksi kulkemalla koulumatkat omin voimin tai välitunnilla pihaleikeissä. Riittävällä liikunnalla voidaan ehkäistä liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja ja enemmän liikkumalla voi hyötyä liikunnan tuomista terveysvaikutuksista. Ylärajaa päivittäiselle liikunnalle ei ole

asetettu, eikä lapsen luonnollista liikkumista kuuluisi rajoittaa niin kauan kuin liikkuminen on monipuolista eikä liian kuluttavaa.

3.2 Liikkumissuosituksen toteutuminen kouluikäisillä

Suomalaisista lapsista ja nuorista noin puolet 7–12-vuotiaista ja alle viidesosa 13–17-vuotiaista liikkuu suositusten mukaan. Muutokset ravitsemuksen ja liikkumisen määrässä ovat yhdessä vaikuttaneet siihen, että ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt ja kestävyyskunto on heikentynyt vuosikymmenten varrella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2019) kouluterveyskyselyn mukaan viikoittainen liikuntamäärä laskee selkeästi alakouluikäisistä peruskouluikäisiin ja edelleen lukio- ja ammattikouluikäisiin. Esimerkiksi vuonna 2019 vähintään tunnin päivässä liikuntaa harrastavia 4.- ja 5.-luokkalaisia oli vain 42 % pojista ja 36 % tytöistä.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkitaan Suomessa LIITU-tutkimuksella, joka on väestötason trenditutkimus. LIITU-tutkimuksessa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta, sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen aineistoa on kerätty kyselyiden ja liikemittareiden avulla, joilla on mitattu liikunnan lisäksi myös paikallaanoloa sekä unen pituutta. LIITU 2018 -tutkimukseen lupautui mukaan 311 koulua ja kyselyyn osallistui yhteensä 7132 oppilasta. Objektiviivisiin mittauksiin osallistui 169 koulua ja mittaria käytti 2782 oppilasta. LIITU-tutkimuksen mukaan keväällä 2018 vain kolmasosa (38 %) 7–15 vuotiaista oppilaista saavuttivat liikuntasuosituksen. Liikuntasuosituksen toteutuminen heikkeni iän myötä ja 15-vuotiaista suositusten mukaan liikkui enää viidesosa. Kyselyn mukaan vähän (0-2 päivänä viikossa) liikkuvien osuus on pysynyt ennallaan, joka oli kaikista 7-15 vuotiaista oppilaista noin joka kymmenes. Pojat liikkuivat yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan kuin tytöt, vaikka tytöt liikkuivat poikia yleisemmin 5-6 päivänä viikossa. Tutkimuksen mukaan yleisin liikkumismuoto oli vapaa-ajan omatoiminen liikkuminen. Seuratoiminnassa liikkui noin puolet lapsista ja nuorista, koulujen kerhoissa noin neljäsosa ja liikuntayrityksien palveluissa noin joka kolmas. Liikuntaan liittyvien esteiden määrä lisääntyi iän karttuessa ja tytöt raportoivat niitä yleisemmin kuin pojat. Yleisimpiä esteitä liikunnalle olivat kotia lähellä olevan kiinnostavan liikuntalajin tai liikuntapaikan puute sekä liikuntaharrastuksen kallis hinta. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 9-10, 18, 145–146, 148.)

Syynä lasten ja nuorten liikuntamäärän vähentymiseen vuosikymmenien aikana on monia, joista osa selittyy teknologian ja talouden kehittymisen seurauksena. Koulumatkojen kulkeminen ja liikkuminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt, sillä lyhyitäkin matkoja liikutaan autolla vanhempien kyydissä. Sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköillä sen sijaan,

että kavereita mentäisiin tapaamaan omin jaloin. Lasten ja nuorten istuminen on lisääntynyt ja aikaa vietetään enemmän television ja ruutujen ääressä. (Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008, 12.)

Liikunnanopetusta on koulussa yleensä vain yhtenä päivänä viikossa, joka ei pelkästään riitä tukemaan oppilaiden liikuntasuosituksien täyttymistä. Koululiikunta tavoittaa tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret, jonka vuoksi liikuntatuntien lisääminen olisi tehokas keino edistää liikunta-aktiivisuutta. Myös terveyden edistämisen näkökulmasta liikuntatunneilla voidaan yhdistää tieto ja toiminta, joka tarjoaa oppilaille konkreettisia kokemuksia liikunnan terveysvaikutuksista. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen koulupäivän aikana olisi perusteltua myös siitä näkökulmasta, että liikunta on positiivisesti yhteydessä oppimiseen ja koulumenestykseen. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 149.)

COVID-19-pandemian ja rajoitusten vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan määrään on tutkittu monikansallisella havainnetutkimuksella, johon osallistui 10 Euroopan maata. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia eurooppalaisten koululaisten fyysistä aktiivisuutta ja ruutu-aikaa pandemian aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää mitkä tekijät liittyvät lasten fyysisen aktiivisuuden ja ruutu-aikaohjeiden noudattamiseen erityisolosuhteissa. Painopisteenä tutkimuksessa olivat sellaiset tekijät, joihin päätöksentekijät, koulut ja perheet voivat vaikuttaa, jotta voitaisiin tunnistaa lievennystoimenpiteitä toista pandemia-aaltoa ajatellen. Tutkimuksen otos koostui 8395 lapsesta ja tutkimus toteutettiin verkkokyselynä vanhempien arvioinnin mukaan. Tutkimuksen mukaan 81 % eurooppalaisista 6–18-vuotiaista opiskelijoista ei täyttänyt 60 minuutin päivittäistä liikuntasuositusta. Noin 70 % kaikista tutkimukseen osallistuneista ylitti 2 tunnin päivittäisen ruutu-aikasuosituksen arkisin. Eniten liikuntasuosituksen täyttäneitä lapsia oli Sloveniassa ja Romaniassa, jossa lapset viettivät eniten aikaa ulkona leikkimiseen arkisin ja viikonloppuisin. Maiden pandemiatilanteen vakavuus, rajoitusten tila tai karanteenissa oleminen eivät liittyneet todennäköisyyteen saavuttaa liikkumissuosituksia. Lapset ja nuoret täyttivät todennäköisemmin liikuntasuosituksen, jos he noudattivat strukturoitua päivittäistä aikataulua, sekä leikkivät ulkona yli 2 tuntia päivässä. Päivittäisen aikataulun noudattaminen sekä alhaisemmat koronarajoitukset edistivät myös terveiden ruutu-aikatottumusten todennäköisyyttä. (Kovacs ym. 2021, 3-6.)

Lapset ovat aktiivisempia ulkona kuin sisällä, jonka vuoksi politiikkaa, vanhempia ja huoltajia tulisi informoida ulkoleikin eduista COVID-19 pandemian aikana. Lasten ja nuorten päivittäisiin rutiineihin tulisi sisällyttää vähintään 2 tuntia ulkoilua turvallisella ja vastuullisella tavalla. Ulkoleikkimisen tärkeyden vuoksi liikuntaan aktivoivien ulkotilojen sulkemista tulisi harkita vasta viimeisenä rajoituskeinona. Päivittäisten rutiinien asettaminen, jossa noudatetaan tavanomaista koulu-aikataulua ja jäljellä olevan päivittäisen ajan suunnittelu

kotiopetuksen aikana lisäävät myös lasten fyysistä aktiivisuutta. Etäopetuksessa tulisi edistää lasten terveellisiä elintapoja noudattamalla johdonmukaista päiväaikataulua sekä ruutuaikaa. Aktiivinen osallistuminen verkkoliikuntatunneille havaittiin olevan myös tärkeässä roolissa liikuntasuosituksen täyttymiselle. Koulutuspolitiikan tulisi pyrkiä velvoittamaan koulut toimittamaan verkkoliikuntaa etäopetuksen aikana. Etäopetuksessa liikuntatunnit tulisi asettaa etusijalle ja niiden määrän tulisi olla vähintään sama kuin ilman pandemiaakin, jotta liikuntasuositukset toteutuisivat mahdollisimman monella lapsella. (Kovacs ym. 2021, 8-9.)

3.3 Liikunnan edistäminen

Tässä luvussa kuvataan lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeisiä toimeenpanotahoja. Merkityksellisiä tahoja liikkumissuosituksen toteutumisen edistämiseksi ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset, liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto (Olympiakomitea 2020).

Arkiyhteisöllä on suuri merkitys lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi, sillä liikunnalliseen elämäntapaan kasvatetaan ja kasvatetaan lapsuudesta lähtien (Olympiakomitea 2020). Perhe voi tukea alakoululaisen liikunnanharrastamista esimerkiksi liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, sekä kannustamalla, kustantamalla ja kuljettamalla lasta säännöllisesti harrastuksiin (Laukkanen, Sääkslahti & Aunola 2020, 4,8; Valtion liikuntaneuvosto 2019, 153). Perheen lisäksi arkiyhteisö muodostuu varhaiskasvatuksesta, opetuksesta ja vapaa-ajan toimijoista, joiden toimintaa määrittävät lait, fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä varhaiskasvatussuunnitelman ja opetussuunnitelman perusteet. (Olympiakomitea 2020.)

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteet on kirjattu valtion liikuntalakiin (liikuntalaki 10.4.2015/390), joiden tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Liikunnallista elämäntapaa edistetään eri ikä- ja väestöryhmissä valtakunnallisella liikunnan edistämisen ohjelmilla eli Liikkuvat-ohjelmien avulla. Liikkuvat-ohjelmakokonaisuuteen sisältyy Liikkuva perhe-, Liikkuva varhaiskasvatus-, Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva aikuinen- ja Ikiliikkuja-ohjelmat. Ohjelmien rahoittajana on opetus- ja kulttuuriministeriö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Poikkihallinnollinen yhteistyö ja koordinaatio ovat avainasemassa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämisessä. Liikunnallisen elämäntavan tukemisessa tulee ottaa huomioon siirtymät eri kouluasteiden välillä, jotka sisältävät usein isoja muutoksia lasten ja nuorten toimintaympäristössä. Marinin hallitusohjelmassa 2019 (liikuntapoliittisen selonteon 2018 mukaisesti) onkin nostettu tavoitteeksi lisätä kokonaisaktiivisuutta kaikissa ikäryhmissä peruskouluikäisten lisäksi. Tavoitteena on liikunnallista elämäntapaa tukeva toiminta varhaiskasvatuksessa ja oppilaitoksissa, joka olisi yhdenvertaista ja helpposti saavutettavaa. Kokonaisaktiivisuuden lisäämisen painopiste keskittyy koulupäivään ja varhaiskasvatukseen sekä niiden yhteydessä olevan toiminnan liikunnan lisäämiseen. Tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan entistä tiiviimpää yhteistyötä liikuntatoimijoiden ja kunnan välillä. (Olympiakomitea 2020.)

3.4 Koulun rooli liikuttajana

Koulun on tarjottava oppilailleen mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan koulupäivän aikana. Koululaisia tulee innostaa liikuntaan erilaisilla tapahtumilla koulussa ja osallistamalla esimerkiksi valtakunnallisiin liikuntakampanjoihin. Koululiikunta on liikuntakasvatusta, jonka tehtävänä on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata liikunnalliseen elämäntapaan. (Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008, 33–35.)

Koulun liikunta pitää sisällään paljon muutakin kuin liikunnanopetusta. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulunkäyntiin liittyvää liikuntaa, johon sisältyy liikuntatunnit, välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. Koulumatkojen käveleminen tai pyöräileminen on kouluikäisille myös tärkeä liikunnan lähde päivän aikana, johon oppilaita tulisi kannustaa. Yhteensä koulupäivän aikana on mahdollista kerryttää hyvä määrä liikuntaa, mutta liikkumissuosituksen täyttymiseksi aktiivisuutta tarvitaan myös vapaa-ajalla. (Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008, 13.)

Koulupäivään voidaan lisätä liikuntaa monin eri tavoin, esimerkiksi hankkimalla kouluympäristöön liikkumiseen houkuttelevia mahdollisuuksia, lisätä resursseja liikuntaopetuksen laatuun opettajien lisäkoulutuksella, liikunta-iltapäiväkerhotoiminnalla, liikunnan arvioinnin uudistamisella motivoivammaksi ja lisäämällä koulumatkojen turvallisuutta. (Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008, 33–34.) Muita keinoja lisätä liikuntaa koulupäivään ovat esimerkiksi oppilaiden osallistaminen liikkumisen suunnitteluun ja toimintaan, toiminnalliset opetusmenetelmät, opetuksen tauotus taukojumpilla ja välitunneilla, sekä yhteistyö paikallisten urheiluseurojen kanssa. Koulun moniammatillisella yhteistyöllä voidaan tukea lasten ja nuorten liikkumista sekä hyvinvointia, esimerkiksi järjestämällä tukitoimia heikkojen Move! – mittaustulosten perusteella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 33.)

3.5 Liikkuva koulu

Liikkuva koulu on osa valtakunnallista Liikkuvat- ohjelmakokonaisuutta, jonka avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Liikkuva koulun johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus ja rahoittajana toimii opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkuva koulu ohjelmakokonaisuus on ollut osa hallitusohjelman toteutusta jo vuodesta 2009. Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisääminen kaikissa ikäryhmissä. Vuonna 2020 hallituksen budjetissa kohdennettiin yhteensä 8 miljoonaa euroa Liikkuva koulu ohjelman laajentamiseksi eri elämänvaiheisiin. Avustuksia käytettiin Liikkuva opiskelu, Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva aikuinen -ohjelmiin sekä liikuntapaikkarakentamiseen. (Liikkuva koulu s.a.; Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Liikkuva koulu – ohjelman tavoitteena on tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä lisäämällä fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia koulupäivään. Liikkuvilla kouluissa pyritään muokkaamaan koulun toimintakulttuuria aktiivisemmaksi, esimerkiksi istumalla vähemmän, tukemalla oppimista toiminnallisilla menetelmillä sekä välituntiliikunnalla. Koulut voivat toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 612–613.) Koulut saavat tukea liikunnan järjestämiseen alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta ja toimijoilta, jotka ovat kiinnostuneita lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisestä. Liikunnallisempia koulupäiviä kehitetään yhdessä, sekä ottamalla oppilaat mukaan suunnitteluun, päätöksentekoon ja toimintaan. Liikunnalliset koulupäivät parantavat usein koulun ilmapiiriä lisäämällä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, joilla on positiivinen vaikutus myös koulun työrauhaan sekä oppilaiden sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen. (Liikkuva koulu s.a.; Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Liikkuvien koulujen toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi arvioidaan, jotta voidaan selvittää mitkä keinot ovat käytännössä toimivia. Liikkuva koulu – ohjelmassa on käytössä laadukas itsearviointityökalu (Nykytilan arviointi), jonka avulla arvioidaan liikunnallistamistoimien vaikutusta. Keskeisten toimijoiden haastatteluiden ja kuntavierailuiden perusteella Liikkuvan koulun tavoitteet ovat toteutuneet alakouluissa paremmin kuin yläkouluissa. Nykytilan arviointien tuottama tieto on keskeinen kärkihankekauden etenemisen seurannan työkalu. Tietojen perusteella voidaan seurata määrällisesti koulujen rekisteröitymistä Liikkuviksi kouluiksi, nykytilan arvioinnin tehneiden koulujen määrää sekä valtionavustusta hakneiden kuntien määrää. Saatujen tulosten perusteella Nykytilan arviointi-työkalua ei vielä tunneta tarpeeksi hyvin tai hyödynnetä täysimääräisenä kouluissa ja sidosryhmissä. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 41, 71.)

3.6 Välituntiliikunta

Välituntiliikunnalla tarkoitetaan oppituntien välissä eli välitunneilla tapahtuvaa oppilaiden ohjattua tai omatoimista liikuntaa (Ahonen ym. 2008, 93). Välitunneilla on merkittävä rooli koululaisten päivittäisen liikunta-annoksen kerryttäjänä. Koulupäivän aikaisella liikkumisella on tutkimusten mukaan suurin merkitys vähän liikkuville oppilaille, sillä heidän päivän liikunnastaan jopa 42 prosenttia kertyy kouluaikana. (Moilanen ym. 2017, 621.)

LIITU 2018- tutkimuksen mukaan alakoululaisten ja yläkoululaisten välituntien viettotavat ovat hyvin erilaisia. Alakoululaiset viettävät välitunnit usein ulkona ja liikkuvat selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Erityisesti yläkouluissa olisi syytä kehittää välituntiliikuntaa. Yläkoululaisten istuminen lisääntyy huomattavasti sisällä vietetyillä välitunneilla verrattuna ulkovälitunteihin. Istumista välitunneilla voisi vähentää ulkovälitunneilla ja järjestämällä mielekästä tekemistä koulupihalle myös yläkoululaisille. Välituntiliikunnan mahdollisuuksia voisi lisätä myös koulun sisätiloihin, kuten käytäville, aulatiloihin ja liikuntasaliin. Oppilaita tulee osallistaa mukaan välituntiliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen, jotta toiminta olisi todennäköisesti heille mieluisaa. Nuorten äänelle on tärkeää antaa tilaa erityisesti yläkoulussa, jotta myös vähän liikkuvien mielipiteet voidaan tuoda esiin. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 149–150.)

Alakouluissa välituntiliikuntaa voi lisätä uudistamalla koulupäivän rakennetta ja järjestämällä koululaisille mahdollisuuden liikuntaan puolen tunnin liikuntavälitunnilla. Välituntiliikuttajat eli välkkärit edistävät hyvää välituntiliikuntaa toimimalla liikuttajina ja leikittäjinä välitunneilla. Liikkumista välitunneilla voidaan lisätä myös tarjoamalla koululaisten käyttöön riittävästi liikuntaan innostavia välineitä. Opettajan innostava ja virikkeitä tarjoava toiminta välitunneilla lisää koululaisten liikuntaa, vaikka ensisijaisti riittävästä valvonnasta ja turvallisuudesta onkin huolehdittava. (Ahonen ym. 2008, 37, 93.)

4 Väkkäritoiminta

Väkkäritoiminnassa liikkumiseen kannustajina toimivat oman koulun oppilaat eli väkkärit. Väkkärit ovat koulutettu suunnittelemaan ja ohjaamaan välituntitoimintaa koulun muille oppilaille. Väkkärit pääsevät omalla toiminnallaan aidosti vaikuttamaan ja osallistumaan koulun toimintakulttuurin suunnitteluun, josta on paljon hyötyä koululle. Väkkärit oppivat kehittämään ja arvioimaan omaa toimintaansa, joka antaa heille arvokasta kokemusta. Väkkäreiden tukena toimii ohjaava opettaja, joka kutsuu väkkäreitä koolle suunnittelupalaveriin ja järjestää heille koulutusta. Väkkäritoiminnan ideana on oppilaslähtöisyys, sillä lapsille ja nuorille on tärkeää tulla kuulluksi. Väkkärit voivat tehdä omannäköisiä juttuja, kuten järjestää tapahtumia, välituntitoimintaa tai pitää kaverikioskia. Väkkäritoiminnassa isommat oppilaat ovat pienempien kavereita, joka vaikuttaa positiivisesti koko koulun ilmapiiriin ja ennaltaehkäisee kiusaamista. (Koivumäki 23.5.2018.)

4.1 Motivaatioteoria väkkäritoimintaan sitouttamisessa

Väkkäritoiminnan juurruttaminen osaksi koulun toimintakulttuuria vaatii pitkäjänteistä koordinoitua ja organisoitua vuodesta toiseen. Tärkeässä roolissa on myös väkkäreiden sitouttaminen toimintaan, jotta siitä tulisi jatkuvaa. Väkkäreitä saadaan sitoutettua toimintaan esimerkiksi palkitsemalla heitä lisäkoulutuksilla, tapahtumilla tai pienellä muistamisella. Tärkeintä on näyttää väkkäreille, miten tärkeässä roolissa he ovat toiminnan onnistumiselle. (Koivumäki 23.5.2018.)

Ryan ja Decin kehittämän itsemääräämisteorian lähtökohtana ihminen nähdään aktiivisena toimijana, joka on luonnostaan motivoitunut ja itseään ohjaava. Itsemääräämisteorian mukaan vuorovaikutus sosiaalisen ympäristön kanssa voi joko ehkäistä tai tukea yksilön kasvua ja kehitystä. Hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta motivaation lähde ja laatu ovat tärkeämpiä kuin pelkkä motivaation määrä. Itsemääräämisteoriassa keskeisintä on motivaation jakaminen sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Usein yksilön toimintaa voi ohjata kuitenkin sisäiset sekä ulkoiset motiivit. (Vasalampi 2017, 54–65.) Sisäinen motivaatio johtaa pitkäaikaiseen muutokseen ja sen taustalla on kokemus psykologisten perustarpeiden täytymisestä. Nämä kolme perustarvetta ovat: autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Absetz & Hankonen 2017.)

Väkkäritoimintamallin kehittämisessä pyrin tukemaan väkkäreiden sisäistä motivaatiota Ryan ja Decin itsemääräämisteorian pohjalta huomioimalla toiminnassa heidän kokemuk-

sensa autonomiasta, kyvykkyydestä ja yhteisöllisyydestä. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1.) on jaoteltuna kehittämistyöni toimenpiteet väkkäreiden toimintaan sitouttamisessa huomioiden heidän kolme psykologista perustarvetta.

Taulukko 1. Toimenpiteet väkkäreiden toimintaan sitouttamisessa

Psykologiset perustarpeet			
	Autonomia	Kyvykkyys	Yhteenkuuluvuus
Toimenpiteet	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus itse suunnitella ja toteuttaa ohjattavat leikit • Vapaus valita ohjausparinsa sekä ohjattava luokka • Keskustelut väkkäritoiminnan toteuttamisesta ja yhteiset päätökset • Mahdollisuus antaa palautetta väkkäriskoulutuksesta ja osallistua toiminnan kehittämiseen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanalliset ja kirjalliset ohjeet leikin ohjaukseen • Vapaus valita ohjaukseen itselleen tuttuja tai uusia leikkejä • Tuntisuunnitelman tekeminen ja ohjauksen suunnittelu etukäteen • Opettajan palaute tuntisuunnitelmasta • Ohjausharjoitukset käytännössä parin kanssa • Positiivisen ja kehittävän palautteen saaminen ohjaamisesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Parityöskentely • Ryhmätyöskentely • Tuttu porukka luo turvallisuuden tunnetta • Positiivisen ja kannustavan palautteen saaminen muilta väkkäreiltä ja opettajalta • Väkkäreiden merkityksen esiintuominen toiminnan onnistumisessa ja koululaisten liikunnan lisäämisessä

Väkkäritoiminnan kehittämistyössä hyödynnän väkkäreiden toimintaan sitouttamisessa myös ulkoisia motiiveja, kuten väkkäreiden palkitseminen keväällä diplomilla, pienellä liikunnallisella muistamisella ja yhteisellä herkkuhetkellä. Näillä asioilla haluan antaa väkkäreille arvostusta hyvin tehdystä työstä ja tuoda esiin heidän merkityksellisyyden väkkäritoiminnan onnistumisessa. Olen myös tuonut väkkäreille alusta asti esiin, että väkkäritoimintaan osallistuminen voi olla yksi tapa korottaa kevättodistukseen käytöksen numeroa. Väkkäritoiminta on koulu yhteisöä kehittävää toimintaa, joka on yksi käytöksen arvioinnissa huomioitava asia.

5 Välkäritoimintamallin kehittäminen

Välkäritoimintamallin kehittämisen taustalla oli tarve elvyttää alakoulun välkäritoiminta uudestaan käyntiin ja sitä kautta lisätä oppilaiden liikuntaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Välkäritoiminta oli tauolla kahden vuoden ajan koronapandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi. Edeltävien kahden vuoden aikana oli vaihtelevasti etäkoulua ja rajoituksia, jotka estivät ryhmien kokoontumisen ja yhdessä liikkumisen. Välkäritoiminnan tauon aikana edelliset välkärit siirtyivät jo yläkouluun, eikä alakoulussa ollut enää koulutettuja välkäreitä jotka olisivat voineet järjestää välkäritoimintaa. Syksyllä 2021 pandemiatilanne alkoi näyttämään valoisammalta rajoitusten höllentyessä, jonka vuoksi koulussa alettiin miettimään välkäritoiminnan aloittamista uudelleen. Tuolloin sain alakoulun rehtorilta toimeksiannon alkaa suunnittelemaan ja kehittämään välkäritoimintaa oman koulun toimintaympäristöön sopivaksi ja koronarajoitukset huomioiden.

5.1 Kehittämistyön tavoitteet

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, sillä sen tarkoituksena on tuottaa toimintaympäristöä kehittävä toimintamalli (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa välkäritoimintamalli, jonka tarkoitus on lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa ja sitä kautta edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koulupäivän aikaisen liikunnan on todettu tutkimusten mukaan vaikuttavan myönteisesti oppimista mahdollistaviin tekijöihin, muun muassa vahvistamalla oppilaiden tiedollista toimintaa, edistämällä koulun yhteisöllisyyttä sekä tukemalla oppilaiden jaksamista koulutyössä (Opetushallitus 2008, 28–29). Opinnäytetyön tuloksena valmistuu välkäritoimintamalli, jossa 5.- ja 6.-luokkalaiset välkärit ohjaavat liikuntavälitunteja koulun muille oppilaille. Välkäri -välitunneille osallistuminen on oppilaille vapaaehtoista ja sen tarkoituksena on innostaa oppilaita mukaan liikkumaan.

5.2 Kehittämistyön aikataulu

Taulukko 2. Vätkkärtoiminnan aikataulu

VÄLKKÄRITOIMINNAN AIKATAULU	
AIKA	TOIMENPITEET
marraskuu 2021	Vätkkärtoiminnan suunnittelu koulupäivään <ul style="list-style-type: none"> • Vätkkärtoimintaan perehtyminen • Suunnittelupalaverit rehtorin ja 5.-6.-luokanopettajien kanssa • Vätkkärtoiminnan aikataulun suunnittelu • 5.-6.-luokkalaisten oppilaiden leikkien ohjausharjoitukset liikuntatunneilla
joulukuu 2021	Vätkkärihakemukset <ul style="list-style-type: none"> • Vätkkärtoiminnasta tiedottaminen 5.-6.-luokan oppilaille • Vätkkärihakemukset • Vätkkäreiden valinta ja tiedotus koulutuksesta • Opettajien tiedotus vätkkärtoiminnan aikataulusta
tammikuu 2022	Vätkkäreiden koulutus <ul style="list-style-type: none"> • 24.1., 31.1., 28.2. Vätkkäreiden koulutus • 31.1. Koulun oppilaiden tiedotus vätkkärtoiminnasta
helmikuu 2022	Vätkkärtoiminnan aloittaminen 3.2. <ul style="list-style-type: none"> • Palautteen kerääminen vätkkärtoiminnasta
maaliskuu 2022	Palautteen kerääminen oppilailta ja opettajilta <ul style="list-style-type: none"> • Palautteen analysointi
huhtikuu 2022	Toiminnan kehittäminen palautteen perusteella
toukokuu 2022	Vätkkäreiden muistaminen ja diplomit

5.3 Vätkkärtoiminnan suunnittelu koulupäivään

Vätkkärtoiminnan suunnittelun ja toteuttamisen vetovastuu oli itselläni, mutta suunnitelimme toiminnan suuntaviivoja myös yhdessä koulun rehtorin sekä 5.- ja 6.-luokanopettajien kanssa. Suunnitteluvaiheessa ensimmäinen askel oli sopia aikataulusta ensin rehtorin kanssa. Tämän jälkeen kokoontuimme 5.- ja 6.-luokanopettajien kanssa ideoimaan käytännön toteuttamista.

Keskustelimme luokanopettajien kanssa koulun aiemmasta vätkkärtoiminnasta, joka keskeytyi 2 vuotta aiemmin koronapandemian vuoksi. Pohdimme mitkä asiat toimivat vätkkärtoiminnassa aiemmin hyvin ja mitä voisi kokeilla tehdä eritavalla. Aiemmassa vätkkärtoiminnassa koululla kävi HLU:n kouluttaja järjestämässä halukkaille vätkkäreille koulutusta leikkien ohjaamiseen. Tällä kertaa emme päätyneet hankkimaan ulkopuolista koulutusta, sillä liikunnanopettajana pystyin helposti kouluttamaan vätkkärtoiminnan tehtäväänsä.

Sovimme opettajien kanssa alustavasti, että välkkärivälkät toteutetaan kerran viikossa pitkällä välitunnilla, jolloin koulun liikuntasali oli vapaana. Välkkärivälkät oli mahdollista pitää tarpeen mukaan joko koulun liikuntasalissa tai pihalla välkkäreiden suunnitelmien mukaan. Välkkärivälkät olivat vuosia aiemmin olleet todella suosittuja ja osallistujia oli paljon. Päätimme aloittaa välkkärivälkät tällä kertaa niin, että sinne pääsi osallistumaan vain yksi luokka kerrallaan. Luokkakohtainen osallistuminen välkkärivälkille oli myös koronatilanteen vuoksi suositeltavaa terveysturvallisuuden näkökulmasta, jotta ryhmät eivät sekoituisi. Välkkärivälkille osallistuminen oli koulun oppilaille vapaaehtoista. Osallistujamääristä pidettiin kirjaa, jotta tiedettiin kuinka suosittuja välkkärivälkät ovat milläkin vuosiluokalla. Tarvittaessa ryhmiä olisi mahdollista yhdistellä myöhemmin koronatilanteen niin salliessa.

Pohdimme luokanopettajien kanssa liikuntaleikki -materiaalipankin kokoamista välkkäreiden ohjaamisen tueksi. Aiemmin välkkäritoiminnan ohjaavana ollut opettaja ei nähnyt materiaalipankista olevan hyötyä välkkärioppilaille, sillä kokemuksen mukaan välkkärit halusivat ohjata mieluummin vain itselleen tuttuja leikkejä ja suunnitella omia juttujaan. Tämä keskustelu sai miettimään materiaalipankin tarpeellisuutta ja jäisikö se kumminkin oppilailta käyttämättä, sillä ideoita ja liikuntaleikkejä löytyy helposti netistä ja oppilaiden omista harrastuksista. Keskustelin myöhemmin asiasta myös välkkärioppilaiden kanssa ja hekin olivat sitä mieltä, että eivät tarvinneet liikuntaleikkien ohjaamiseen materiaalipankkia. Materiaalipankin käyttäjien mielipide oli kuitenkin se tärkein, joten se jätettiin tekemättä.

Tiedotin 5.- ja 6.-luokanoppilaita välkkärikoulutuksen alkamisesta liikuntatunneilla, sillä toimin oppilaiden liikunnanopettajana. Liikuntatunneilla kerroin oppilaille mitä välkkäritoiminta on ja kuinka siihen voi hakea mukaan.

5.4 Välkkärihakemukset

Yhteispalaverissa 5.-6.-luokanopettajien kanssa nousi esiin idea toteuttaa oppilaille välkkäritoimintaan mukaan hakeminen välkkärihakemuksella. Hakemuksen tarkoituksena oli karsia hakijoista epäasialliset hakijat pois, sillä hakemuksen tekemiseen täytyi nähdä vaiava ja olla motivoitunut lähtemään toimintaan mukaan. Suunnittelin välkkärihakemuksen (liite 1.), jonka alkuun tein lyhyen selostuksen välkkäritoiminnasta. Alkutekstin alla oli hakijalle kysymykset: ”Miksi haluat mukaan välkkäritoimintaan?” ja ”Millaista osaamista ja kokemusta sinulla on liikunnasta tai ohjaamisesta?”.

5.5 Vätkärükoulutus

Taulukko 3. Vätkärükoulutuksen aikataulu

Vätkärükoulutuksen aikataulu			Tavoitteet
24.1.	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Vätkäreiden pelisäännöt - Vätkäritoimintaan sopivat leikit - Ohjeet leikkien ohjaamiseen - Tuntisuunnitelmaan tutustuminen - Vätkäriparit ja ohjausvuorot - Liikuntaleikki –materiaalipankista keskustelu 	<ul style="list-style-type: none"> - Vätkärin toimenkuvan selkeyttäminen - Toimintaan sitouttaminen - Innostuksen ja motivaation herättäminen - Yhdessä päätöksien tekeminen ja mahdollisuus vaikuttaa toimintaan (autonomia)
31.1.	2 x 45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Käytännön vinkit leikkien ohjaamiseen (ohjeiden antaminen) - Ohjausharjoitukset - Ohjaajille positiivinen palaute - Kehitysehdotukset tuntisuunnitelmaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Vätkäreiden kyvykkyyden, autonomian & yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen leikkien avulla - Hauskanpito leikkien - Rohkeuden ja itsevarmuuden lisääminen - Ohjeiden antamisen harjoittelu
21.2.	45 min	<ul style="list-style-type: none"> - Ohjausharjoitukset - Vätkärükoulutuksen palautekyselyn ohjeistus ja lähettäminen vätkäreille 	<ul style="list-style-type: none"> - Vätkäreiden kyvykkyyden, autonomian & yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen leikkien avulla - Hauskanpito leikkien - Rohkeuden ja itsevarmuuden lisääminen - Ohjeiden antamisen harjoittelu

Vätkärükoulutusta pidettiin yhteensä 3 kertaa. Vätkärükoulutuksessa oppilaat saivat käytännön vinkkejä välituntiliikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen. Koulutuksessa vätkärit pääsivät harjoittelemaan myös käytännössä leikkien ohjaamista toisilleen, ryhmän hallintaa, ohjeiden antamista sekä pelien ja leikkien käynnistämistä.

Ensimmäinen koulutuskerta oli teoriapainotteinen, joka kesti 45 minuuttia ja se pidettiin luokkatilassa. Ensimmäisellä kerralla sovimme vätkäritoiminnan käytännön järjestelyistä, kuten ohjauspareista ja ohjausvuoroista. Vätkärit saivat päättää itse ohjausparinsa, jonka kanssa ohjaa vätkärivälkillä. Jaoimme ohjausvuorot, joita tuli yksi ohjauskerta paria kohden. Lisäksi jäi 2 ylimääräistä ohjausvuoroa, jotka jaettiin vapaaehtoisille ohjaajille. Sovimme vätkäreiden kanssa pelisäännöistä, joita vätkäritoiminnassa tulee noudattaa. Pelisääntöihin kuului esimerkiksi vätkärin vastuullinen toiminta oman ohjauksen suunnittelusta ja toteuttamisesta, sekä tarvittaessa muiden auttamista ohjaamisessa. Koulutuksessa pohdittiin millaiset leikit ovat sopivia toteutettavaksi vätkärivälkillä ja mitkä eivät ole

sallittuja. Esimerkiksi liikaa aikaa vievät tai liian rajut leikit eivät sovi välkkärivälkille. Kävimme läpi käytännön ohjausvinkkejä leikin ohjaamiseen, ryhmän hallintaan ja leikin käynnistämiseen (liite 3). Esittelin oppilaille tuntisuunnitelmapohjan (liite 2), johon teimme yhdessä esimerkkitunnin ja näytin kuinka suunnitelmapohjaa täytetään. Keskustelimme välkkäreiden kanssa liikuntaleikki materiaalipankin tarpeellisuudesta ja sen mahdollisista eri muodosta. Välkkärit kuitenkin halusivat mieluummin ohjata itselleen valmiiksi tuttuja leikkejä, eikä kokeneet materiaalipankkia tarpeelliseksi. Ensimmäisellä koulutuskerralla välkkäriparit saivat kotitehtäväkseen täyttää tuntisuunnitelman ja palauttaa sen tarkistettavaksi ennen seuraavaa koulutuskertaa.

Ennen toista koulutuskertaa tarkistin välkkäreiden tekemiä tuntisuunnitelmia, jotta ne olisivat kohderyhmälle sopivia ja riittävästi suunniteltuja. Tarkistaessani palautuneita tuntisuunnitelmia huomasin että välkkärit eivät olleet täysin ymmärtäneet tuntisuunnitelman ideaa. Useimmista tuntisuunnitelmista puuttui leikkien säännöt kokonaan, eikä leikin kulua ollut kunnolla selitetty paperille. Ymmärsin että tuntisuunnitelmapohjaan olisi kannattanut tehdä mallitunti paperin toiselle puolelle. Kirjoitin välkkäreille tuntisuunnitelmiin palautetta ja pyysin luokanopettajia palauttamaan suunnitelmat oppilaille saatesanoin: ”Kirjoita tuntisuunnitelmaan leikin kulku ja keskeisimmät säännöt näkyviin niin, että kuka tahansa osaisi ohjata leikin tämän tuntisuunnitelman avulla”. Oppilaat saivat työstää tuntisuunnitelmia myös kouluaikana luokanopettajan luvalla esimerkiksi välitunneilla.

Toisella koulutuskerralla kokoontuimme välkkäreiden kanssa koulun liikuntasalissa. Koulutus kesti 2 oppituntia ja tarkoituksena oli että kaikki välkkärit pääsisivät ohjaamaan omasta tuntisuunnitelmastaan yhden leikin. Useimmilla oli tuntisuunnitelmissaan kuitenkin edelleen korjattavaa, joten annoin välkkäripareille vielä 20 minuuttia aikaa hioa tuntisuunnitelmiaan ja valmistautua leikin ohjaamiseen. Jaoin välkkäreille ohjeet leikin ohjaukseen (liite 3), joista he saivat käytännön vinkkejä ohjaamiseen. Jokainen välkkäripari sai valita tuntisuunnitelmastaan yhden leikin, jonka ohjasi muille välkkärioppilaille. Ohjausharjoituksissa välkkäriparit saivat opettajalta ja muilta välkkäreiltä kannustavaa palautetta leikin ohjauksesta ja mahdollisia kehitysehdotuksia tuntisuunnitelmaan. Valitettavasti aika loppui kesken ja 4 välkkäriparia eivät ehtineet ohjaamaan leikkiä. Tämän vuoksi päätin järjestää vielä yhden välkkärikoulutuksen, jotta loputkin välkkärit pääsisivät harjoittelemaan ohjaamista.

Kolmannella koulutuskerralla jatkoimme välkkäreiden kanssa ohjausharjoituksia liikuntasalissa 1 oppitunnin. Tällä kertaa kaikki loputkin välkkäriparit ehtivät ohjaamaan. Ohjaajat saivat positiivista palautetta ja kehitysehdotuksia ohjauksestaan muilta välkkäreiltä sekä opettajalta. Koulutuksen lopussa annoin ohjeet välkkärikoulutuksen palautekyselyn täyttä-

miseen, jonka olin lähettänyt välkkäreille Wilma-viestillä ja sähköpostitse. Kysyin välkkäreiltä myös palautetta koulutuksen tarpeellisuudesta peukkuäänestyksellä (peukku ylös, sivulle tai alas). Suurin osa peukuista oli ylöspäin ja vain pari peukku sivulle päin, joten koulutus oli ollut suurimmalle osalle hyödyllinen. Yksikään peukku ei ollut alaspäin, joten siinä mielessä koulutus oli ollut tarpeellinen. Yksi välkkäri kommentoi koulutuksen olevan tarpeellinen, koska leikkien ohjaamista pääsi harjoittelemaan ennen varsinaista ohjausvuoroaan ja harjoittelusta sai muilta oppilailta kehittävästä palautetta.

Välkkäripareja muodostui 12 ja ohjauskertoja keväälle tuli 14 kertaa. Jokainen välkkäripari pääsi ohjaamaan kevään aikana yhden kerran ja lisäksi 2 välkkäriparia saivat vielä toisen ohjauskerran. Tein välkkärivälitunneista aikataulun keväälle (liite 4.), jonka mukaan jokainen koulumme luokka pääsee osallistumaan kevään aikana 2 kertaa välkkärivälitunnille. Aikataulullisista syistä päätin yhdistää 5.- ja 6.-luokan välkkärivälitunnit. Todennäköisesti isompia oppilaita oli osallistumassa välkkäritoimintaan muutenkin vähemmän, joka mahdollisti ryhmien yhdistämisen. 5.- ja 6.-luokkia oli jo aiemmin yhdistetty koulun muissakin toiminnoissa kuten ruokailussa, joten näiden luokkien yhdistäminen oli sillä hetkellä mahdollista.

5.6 Tiedotus välkkäritoiminnan alkamisesta

Kerroin välkkäritoiminnasta ja sen aikataulusta kaikille koulun opettajille yhteisessä opettajakokouksessa edeltävällä viikolla ennen toiminnan aloittamista. Pyysin opettajia kommentoimaan, jos heillä tuli mieleen jotain kehitettävää välkkäritoiminnan järjestelyistä. Opettajat hyväksyivät välkkäritoiminnan suunnitelman, eikä siihen tullut mitään kehitysehdotuksia.

Tiedotin koulumme oppilaita välkkäritoiminnan alkamisesta samalla viikolla kun toiminta alkoi. Tiedotin koulumme keskusradion kautta seuraavan kuulutuksen:

”Anteeksi oppitunnin keskeytys. Kuulutus koskee koulumme kaikkia oppilaita. Tässä puhuu Riina-ope. Kerron koulussamme alkavasta uudesta välkkäri-toiminnasta. Koulumme liikuntasalissa alkaa tällä viikolla välkkärivälkät, jotka pidetään torstaisin pitkällä välitunnilla. Välkkärivälkillä 5.- ja 6.-luokan välkkäri-oppilaat ohjaavat koulun muille oppilaille liikuntaleikkejä ja pelejä. Välkkärivälkille pääsee vain yksi luokka kerrallaan ja jokaisella luokalla on 2 vuoroa kevään aikana. Luokanopettajat kertovat omalle luokalleen, milloin on heidän vuoronsa. Välkkärivälkät kestää koko pitkän välitunnin ajan eli 30 minuuttia ja osallistuminen on oppilaille vapaaehtoista. Voit siis mennä, jos haluat. Tämän viikon torstaina alkaa ensimmäinen välkkärivälkät pitkällä välitunnilla. Ensimmäinen vuoro on 1a – luokalla. Tervetuloa liikkumaan ja leikkimään!”

5.7 Palautteen kerääminen

Keräsin palautetta välkkäritoiminnasta välkkäreiltä, välkkärivälkille osallistuvilta oppilailta sekä luokanopettajilta. Välkkäreiltä keräsin palautetta välkkärikoulutuksesta Google Forms – lomakkeella, jonka lähetin välkkäreille Wilma-viestillä ja sähköpostilla. Välkkärit saivat ohjeet sähköisen lomakkeen täyttämiseen kolmannella koulutuskerralla. Välkkäreiden palautelomakkeessa (liitteet 5.- 8.) oli yhteensä 16 kysymystä, joista 2 oli avointa kysymystä ja loput monivalintakysymyksiä. Muotoilin kysymyksiä mahdollisimman paljon monivalintamuotoon, jotta vastaaminen olisi välkkäreille helppoa ja nopeaa. Monivalintakysymykset helpottivat myös vastausten tulkitsemista ja yhteenvetoa. Yritin käyttää kysymysten muotoilussa sellaista kieltä jota oppilaatkin käyttävät, jotta vastausvaihtoehdoista löytyisi oppilaiden näkökulmasta mahdollisimman sopivia vastauksia. Halusin välttää palautelomakkeessa vaikeiden sanojen käyttöä, jotta kysymykset ja vastausvaihtoehdot olisivat välkkäreille helposti ymmärrettävissä.

Välkkäritoimintaan osallistuvat oppilaat saivat antaa välkkärivälkästä palautetta peukkuäänestyksellä (peukku ylös, sivulle tai alas) heti välkkärivälkän lopuksi. Sovimme että peukku ylöspäin merkitsi että välkkärivälkällä oli kivaa, peukku sivulle tarkoitti ihan ok ja peukku alaspäin tarkoitti että välkkärivälkällä ei ollut kivaa. Osallistujat saivat halutessaan antaa myös suullista palautetta välkkärivälkästä tai leikeistä. Välkkäriohjaajat saivat tällä tavalla osallistujilta välitöntä palautetta heti ohjauksen jälkeen ja tarvittaessa pystyivät kehittämään omaa toimintaansa seuraavalle ohjaukskerralle.

Halusin saada palautetta ja näkökulmia myös luokanopettajilta välkkärivälkän vaikutuksista seuraavaan oppituntiin. Pyysin luokanopettajia laittamaan minulle WhatsApp – viestillä lyhyen kommentin tai ajatuksen välkkärivälkän jälkeisestä oppitunnista. Palautetta sai antaa ensimerkiksi tekemällä huomioita oppilaiden käytöksestä tai keskittymisestä välkkärivälkän jälkiselä oppitunnilla. Luokanopettajat saivat halutessaan myös kertoa oppilaiden osuvia kommentteja välkkärivälkästä.

6 Välkäritoiminnan kehittämistyön tulokset

Tässä luvussa esitellään kehittämistyön tuloksena syntynyt välkäritoimintamalli sekä välkäritoiminnan kehittämistyön tuloksia havainnoinnin, haastatteluiden ja palautekyselyiden pohjalta. Välkärihakemusten tuloksista selviää tärkeää tietoa hakijoiden motiiveista välkäritoimintaa kohtaan sekä millaisia odotuksia hakijoilla oli välkärikoulutukselta. Välkärikoulutuksen palautekyselyn tuloksien perusteella koulutusta voidaan jatkossa kehittää vastaamaan entistä paremmin välkäreiden tarpeita. Välkäritoimintaan osallistuvien oppilaiden antama palaute kertoi välkäritoiminnan mielekkyydestä ja merkittävydestä kohde-ryhmälle. Tärkeää näkökulmaa kehittämistyöhön antoivat myös opettajien palautteet, jotka antoivat varovaista tukea teoriapohjalle välkäritoiminnan myönteisistä vaikutuksista oppilaiden keskittymiseen oppitunnilla.

6.1 Välkäritoimintamalli

Opinnäytetyön tuloksena valmistui omaan kouluunne soveltuva välkäritoimintamalli, jossa 5.- ja 6.-luokkalaiset välkärit ohjaavat liikuntavälitunteja koulun muille oppilaille. Välkäritoimintamallin keskeisimmät toimijat ovat välkärit, ohjaava opettaja ja muut luokanopettajat. Välkärit koulutetaan tehtäväänsä suunnittelemaan ja ohjaamaan leikkejä. Ohjaava opettaja toimii välkäreiden kouluttajana ja ohjaajana, joka kutsuu välkärit koulutuspalaveriin ja organisoii toimintaa. Ohjaavalla opettajalla on päävastuu välkäritoiminnan suunnittelusta, vaikka välkärit saavat myös tuoda oman äänensä kuuluviin. Luokanopettajien tehtävänä on oman luokan tiedottaminen välkäri-välkistä. Alla olevassa taulukossa (taulukko 4.) on esitelty välkäritoimintamalli, josta selviää tarkemmin välkäritoiminnan keskeiset toimijat, työnjako, tarvittavat tiedot, taidot ja välineet, sekä toiminnan periaatteet ja taloudelliset resurssit.

Taulukko 4. Väykkäritoimintamalli

Väykkäritoimintamallin keskeiset toimijat ja tehtävät			
	Asiakasnäkökulma	Ammattilaisnäkökulma	Organisaationäkökulma
Keskeiset toimijat	Väkkärit (5.-6.-luokkalaiset)	Ohjaava opettaja	Luokanopettajat
Tehtävät ja työnjaot	Koulutuksiin osallistuminen, toiminnan suunnittelu, liikuntahetkien suunnittelu, etukäteisvalmistelut, ohjaaminen omalla vuorolla	Toiminnan organisointi, liikuntatilojen varaus, toiminnan aikataulutus, toimijoiden tiedottaminen, väkkäreiden koulutus, väkkäriväykkien valvominen, väkkäreiden muistaminen diplomeilla	Oman luokan tiedottaminen väkkärivuoroista
Tiedot ja taidot	Ohjaamisen perustiedot, esiintymistaito, kohderyhmän huomiointi, ryhmänhallintataidot, vastuullisuus sääntöjen noudattaminen	Yhteistyö toimijoiden välillä, ajanhallinta, viestinnän hallinta, perustiedot ohjaamisesta, ryhmänhallintataidot, palautteen antaminen, toiminnan kehittäminen, väkkäreiden motivointi ja sitouttaminen toimintaan	Yhteistyö, ajanhallinta, muutoksiin reagointi, viestinnän keinot
Välineet	Puristuspilli ohjaamiseen, Wilma ja sähköpostin käyttö	Erialaisten tiedotuskanavien ja viestintävälineiden käyttö kohderyhmän mukaan; Wilma, WhatsApp, sähköposti, keskusradio, ilmoitustaulut	Oman luokan tiedottamiseen parhaiten sopivat välineet
Periaatteet ja säännöt	Leikkien turvallisuus, ystävällisyys, muiden auttaminen, aikataulusta kiinni pitäminen, kiusaamisesta kertominen opettajalle	Toiminnan turvallisuudesta huolehtiminen, väkkäreiden ajatusten ja mielipiteiden huomiointi toiminnassa, oppilaslähtöisyys	Väkkäriväykkille osallistuminen on oppilaille vapaaehtoista
Taloudelliset resurssit	Väkkäreiden ei tarvitse itse hankkia mitään välineitä, vaan ne lainataan koululta. Väkkärit saavat myös koulutusmateriaalin koululta.	Opetusaika: - väkkärikoulutus 4 x 45 min - väkkäriväykkien valvonta 30min / vko Materiaalit väkkäreille: - väkkärihakemusohjat - tuntisuunnitelmapohjat - leikin ohjaamiset ohjeet - puristuspilli - muistamislahjat - diplomit	-

6.2 Hakemusten tulokset

Välkkärihakemuksia palautui 5.luokalta 8 oppilaalta ja 6.luokalta 7 oppilaalta. Yhteensä välkkärihakemuksia palautui siis 15 oppilaalta. Ensimmäiselle koulutuskerralle tuli kuitenkin yllättäen vielä lisää oppilaita jotka eivät olleet palauttaneet ollenkaan hakemustaan, mutta halusivat mukaan välkkäritoimintaan. Kaikki välkkäritoimintaan mukaan halunneet pääsivät osallistumaan koulutukseen ja osallistujia olikin lopulta yhteensä 24 oppilasta. Kaikki välkkäritoimintaan mukaan hakeneet olivat tyttöjä, vaikka alkukartoituksessa myös muutamat pojat olivat kiinnostuneita toiminnasta. Kaikki palautuneet välkkärihakemukset olivat asiallisia ja hakijat olivat perustelleet hyvin, miksi haluavat mukaan välkkäritoimintaan. Välkkärihakemusten pohjalta hakijoista sai motivoituneen ja toimintaan sitoutuneen kuvan. Hakemusten perusteella hakijoiden motiivit välkkäritoimintaan olivat sisäisiä, joista alla muutamia perusteluita;

”Haluaisin mukaan, koska tykkään liikkua ja tykkään ohjata muita. Olisi kiva päästä välkkäriksi myös siksi, koska siinä oppisi monia taitoja ja uskoisin, että siinä tulisi myös lisää rohkeutta.”

”Haluan mukaan välkkäriksi, koska haluan kannustaa koulun oppilaita liikkumaan enemmän.”

”Toivon että kaikilla olisi mukavaa ohjaamillani tunneilla (jos pääsen välkkäriksi). Voisin kysyä ohjaamani tunnin jälkeen oliko kivaa ja mitä voisi parantaa seuraavalla tunnilla.”

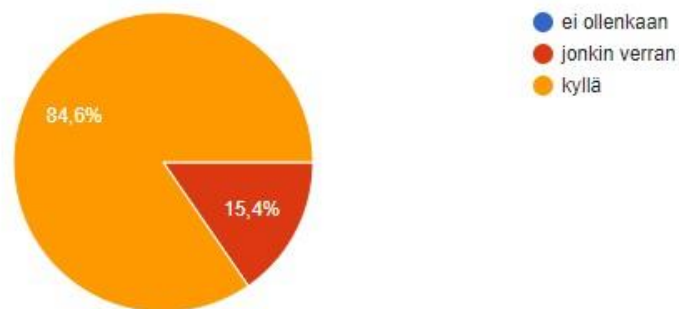
6.3 Väkkärikoulutuksen palautekyselyn tulokset

Väkkärikoulutuksen palautekyselyyn vastasi 13 väkkäriä eli noin puolet 24 väkkäristä. Palautekyselyssä oli 16 kysymystä. Palautekyselyn vastaukset ovat tiivistettyinä alla oleviin kuviin kysymyksittäin.

Suurin osa eli 85 % palautekyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että väkkärikoulutus vastasi heidän odotuksiaan (kuva 4.).

Vastasiko väkkärikoulutus odotuksiasi?

13 vastausta

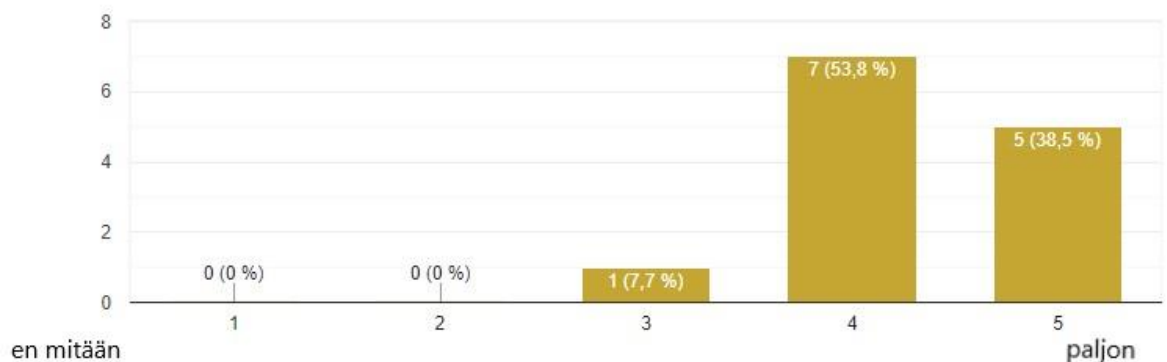


Kuva 4.

Vastaajista yli puolet kokivat oppineensa koulutuksessa melko paljon ja 38,5 % oppivat paljon leikkien ohjaamisesta (kuva 5.).

Opin koulutuksessa leikkien ohjaamisesta

13 vastausta

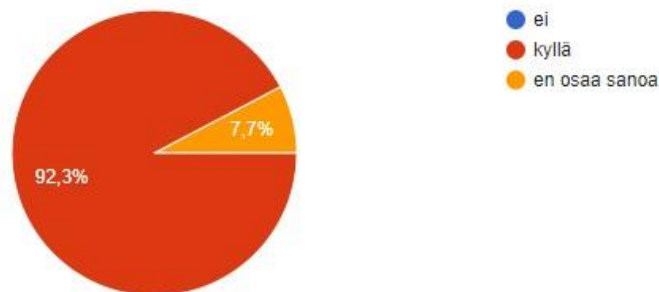


Kuva 5.

Lähes kaikki eli 92 % vastaajista kokivat saaneensa riittävät tiedot ja taidot leikkien ohjaamiseen muille oppilaille (kuva 6.).

Sain koulutuksesta riittävät tiedot ja taidot leikkien ohjaamiseen muille oppilaille

13 vastausta



Kuva 6.

Vastaajien mielestä koulutuksessa hyödyllisiä asioita olivat käytännön ohjaamisen harjoittelu, omaan ohjaamiseen valmistautuminen, kovalla äänellä puhumisen harjoittelu sekä muiden edessä puhuminen ja asioiden kertominen (kuva 7.).

Mikä oli koulutuksessa hyödyllistä?

13 vastausta

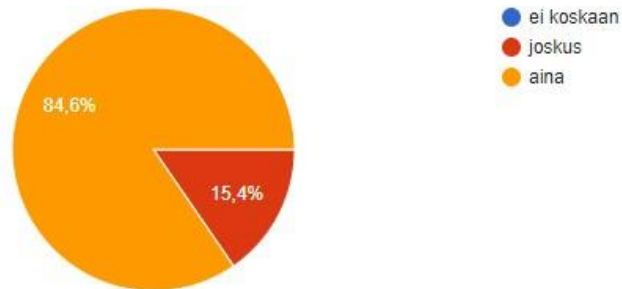
- Se että oppi uusia asioita
- huomasit tärkeitä asioita (esim, että pitää puhua kovalla äänellä)
- Opin ohjaamaan leikkejä paremmin.
- Hyödyllistä koulutuksessa oli että oppi ainakin perus asiat välkäriohjaamisesta.
- pystyi rohkaista itseä puhumaan kovemmalla äänellä ja se oli hyvää harjoitusta.
- Koulutuksessa oli hyödyllistä se, että oli käytännön harjoittelua
- Neuvot, leikit
- Omasta mielestäni koulutuksesta oli hyötyä esimerkiksi se, että opetellaan puhumaan ja kertomaan asioita muiden edessä.
- mielestäni koulutuksessa oli hyödyllistä esim. se, että sai valmiiksi harjoitella leikkien ohjaamista.

Kuva 7.

Suurin osa vastaajista kokivat saaneensa oman mielipiteensä kuulluksi aina ja 15 % joskus (kuva 8.).

Minun mielipiteitäni kuunneltiin

13 vastausta

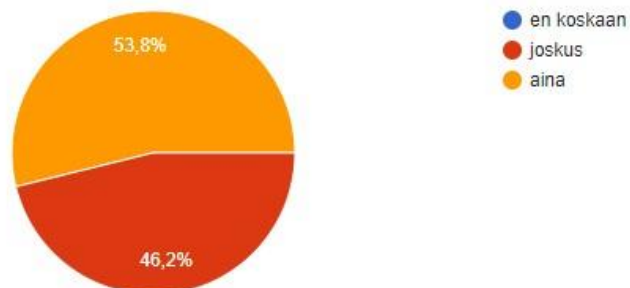


Kuva 8.

Vastaajista noin puolet kokivat oman osuutensa tärkeäksi aina ja puolet joskus (kuva 9.).

Koin oman osuuteni tärkeäksi

13 vastausta

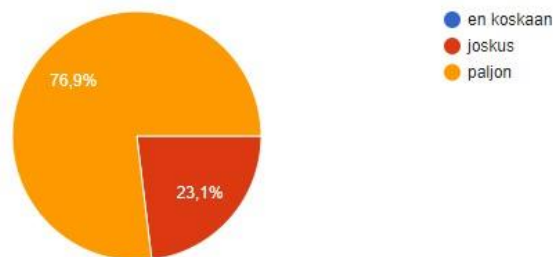


Kuva 9.

Suurin osa eli 77 % vastaajista koki saaneensa tehdä koulutuksessa paljon itseään kiinnostavia asioita (kuva 10.).

Sain tehdä itseäni kiinnostavia asioita

13 vastausta

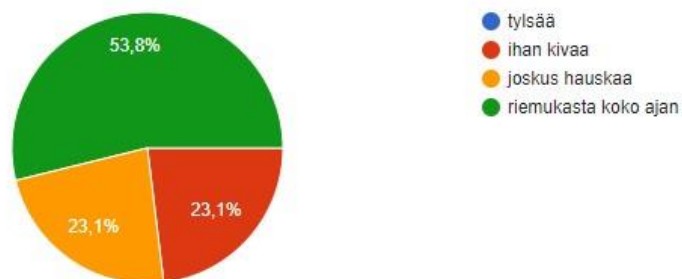


Kuva 10.

Yli puolella vastaajista oli koulutuksessa riemukasta koko ajan, osalla joskus hauskaa ja osalla ihan kivaa, kenellekään ei ollut tylsää (kuva 11).

Minulla oli

13 vastausta

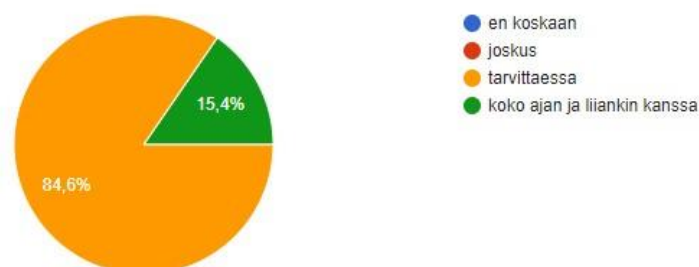


Kuva 11.

Vastaajista 85 % kertoi saaneensa opastusta tehtäviinsä aina tarvittaessa ja loput vastasi saaneensa opastusta koko ajan liiankin kanssa (kuva 12.).

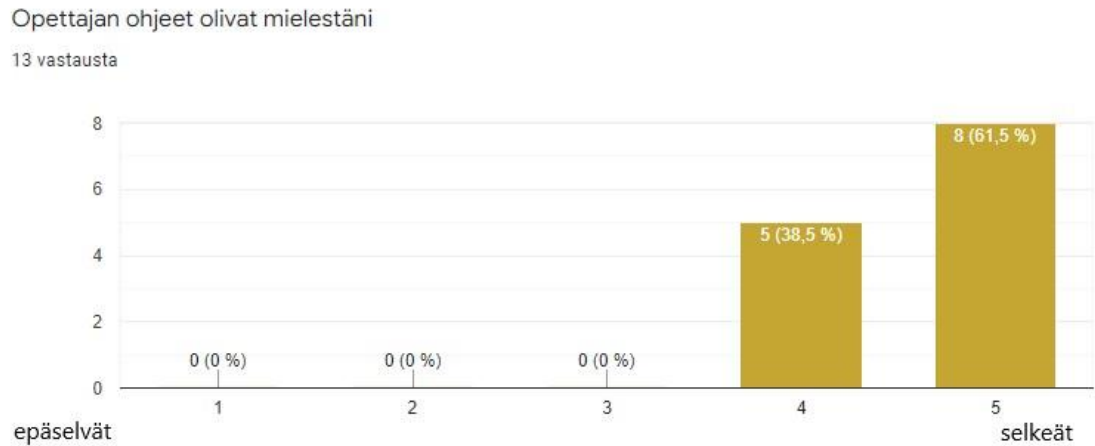
Sain opastusta tehtäviini

13 vastausta



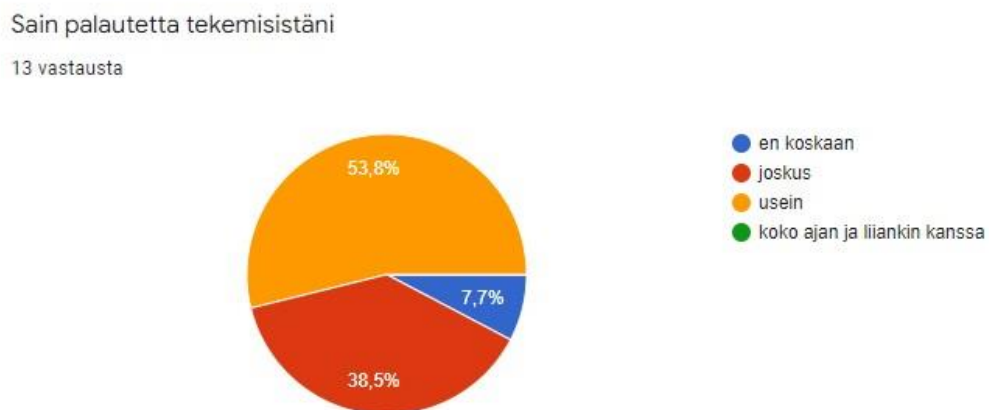
Kuva 12.

Suurimman osan mielestä opettajan ohjeet olivat selkeät tai melko selkeät (kuva 13.).



Kuva 13.

Hieman yli puolet vastaajista kokivat saaneensa palautetta tekemisistään usein, 38,5 % joskus ja noin 8 % vastanneista ei koskaan (kuva 14).

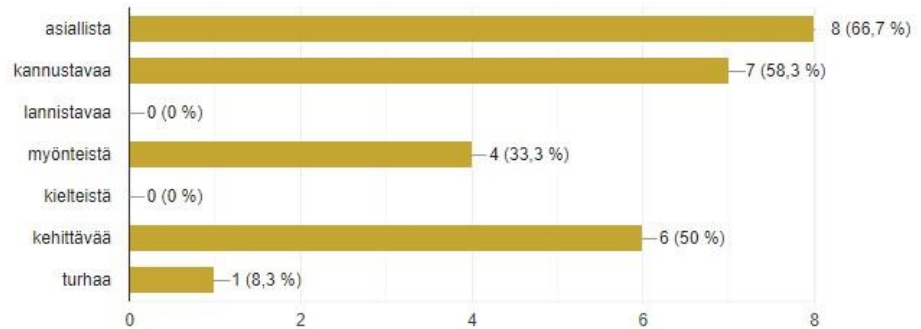


Kuva 14.

Saatu palaute oli vastaajien mielestä suurimmaksi osaksi asiallista ja kannustavaa, 50 % mielestä kehittävä, 33 % mielestä myönteistä ja 8 % mielestä turhaa. Kukaan vastaajista ei kokenut saamaansa palautetta kielteiseksi tai lannistavaksi (kuva 15.).

Sain palautetta ja se oli mielestäni

12 vastausta

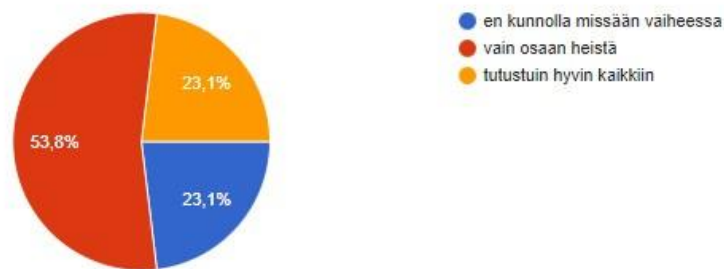


Kuva 15.

Hieman yli puolet vastasi tutustuneensa koulutuksessa vain osaan muihin välkäreihin, 23 % tutustui hyvin kaikkiin ja 23 % ei tutustunut kunnolla muihin missään vaiheessa (kuva 16.).

Tutustuin muihin välkäreihin

13 vastausta

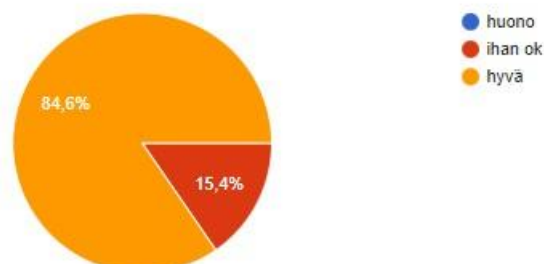


Kuva 16.

Suurimman osan mielestä välkäriskoulutuksen ilmapiiri oli hyvä ja 15 % mielestä ihan ok, eikä kukaan vastaajista kokenut ilmapiiriä huonoksi (kuva 17.).

Välkäriskoulutuksen ilmapiiri / tunnelma

13 vastausta



Kuva 17.

Koulutuksesta sai antaa myös vapaasti toiveita ja palautetta, johon vastasi 9 välkkäriä. Palautteen perusteella välkkärikoulutuksessa oli kivaa ja helppoa sekä koulutuksesta sai uskallusta ohjaamiseen. Yhtenä toiveena oli päästä ohjaamaan välkkäriä useammin kuin yhden kerran kevään aikana. Koulutukseen toivottiin jatkossa vielä enemmän kovan äänenkäytön harjoittelua sekä suunnitelmien tekemistä ja ohjaamista jonkun toisen parin kanssa. (kuva 18.).

Toiveita ja palautetta välkkärikoulutuksesta (vapaa sana)

9 vastausta

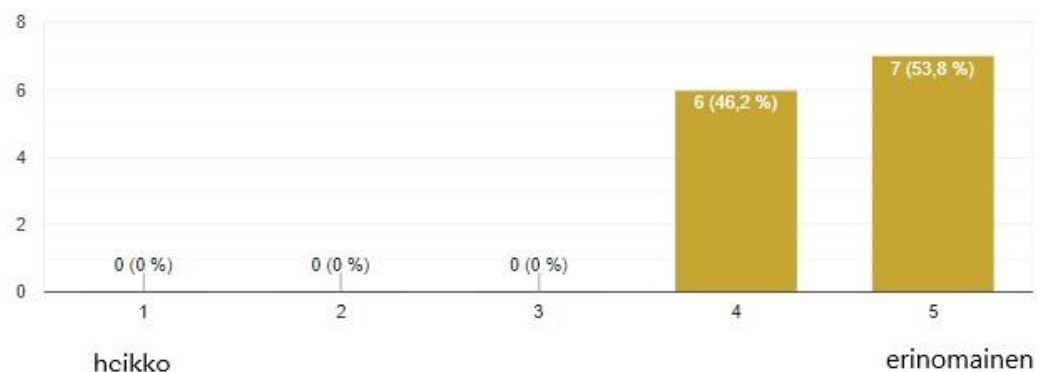
selkeät ohjeet, tärkeitä asioita ja hyviä vinkkejä
Kiva
Välkkärikoulutus oli mukavan helppo ja jatkossa voisi ehkä vähän enemmän treenata kovaa äänenkäyttöä.
siellä oli kivaa
Oli kiva, että pidettiin näitä, koska sai lisää vinkkejä ja uskallusta leikkien ohjaamiseen.
toivoisin että saisi olla enemmän kuin kerran välkkäri kevään aikana
En tiedä
Oli tosi kivaa! Opin paljon ohjauksesta.
Saisi tehdä jonkun muun parin kanssa suunnitelmia ja kuulla heiltä palautetta.

Kuva 18.

Yleisarvioksi välkkärikoulutuksesta annettiin 54 % erinomainen ja 46 % hyvä (kuva 19.).

Yleisarvio välkkärikoulutuksesta

13 vastausta

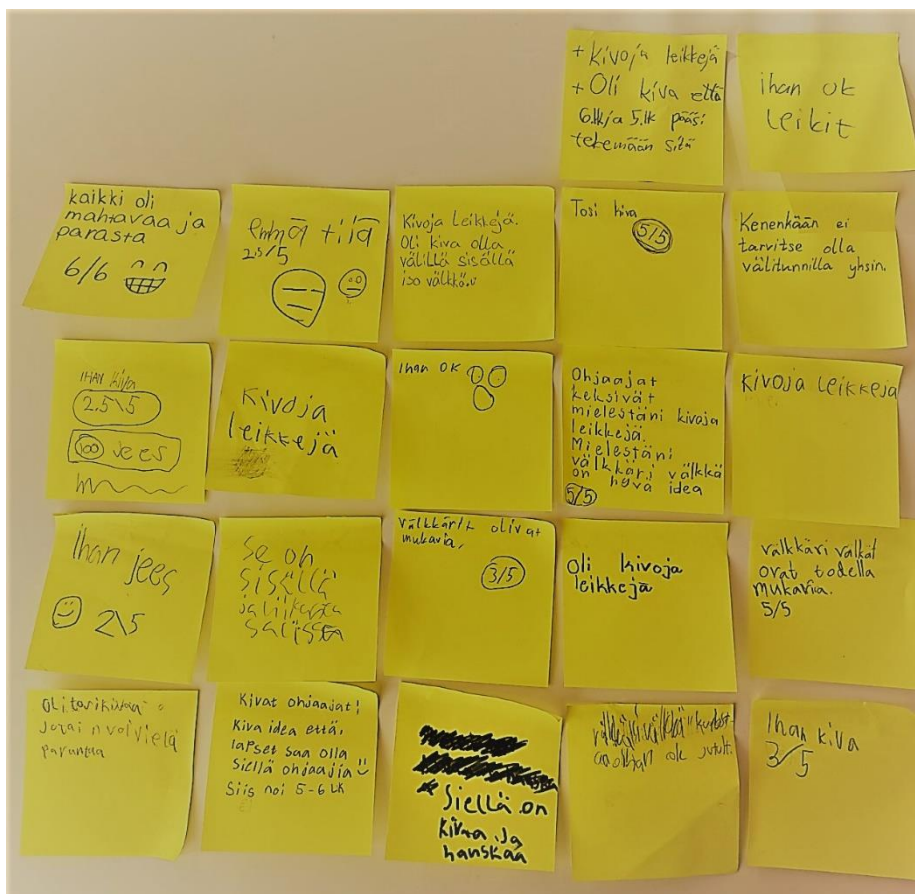


Kuva 19.

6.4 Oppilaiden palaute väkkärivälkistä

Tämän opinnäytetyön kirjoittamisen loppuun mennessä väkkärivälkille ehtivät osallistua 1.-4.-luokan oppilaat, joilta kysyttiin palautetta peukkuäänestyksellä heti väkkärivälkän lopuksi. 1.-3.-luokkien kaikki koulussa paikalla olleet oppilaat osallistuivat väkkärivälkille, vaikka osallistuminen oli vapaaehtoista. 4.-luokalta vain 2 oppilasta eivät halunneet osallistua väkkärivälkelle. Oppilaiden peukkuäänestyksessä suurin osa oppilaiden peukuista oli ylöspäin, joka merkitsi että väkkärivälkällä oli oppilaiden mielestä kivaa. Joiltakin peukua alaspäin pitäviltä oppilailta kysyttiin miksi väkkärivälkällä ei ollut kivaa. Syynä oli että väkkärivälkällä oli liian lyhyt tai että siellä ei voitu leikkiä oppilaan ehdottamaa toiveleikkiä.

Jotkut oppilaista kertoivat väkkärivälkän jälkeen mielipiteitään myös omalle luokanopettajalleen. 1.-luokan oppilas kommentoi väkkärivälkän jälkeen luokassa: ”Siellä oli niin kivaa, että mä ehkä poksahdan!”. 2.-luokan oppilas kertoi väkkärivälkän olevan paljon parempi kuin normaali välitunti, koska se oli sisällä liikuntasalissa ja siellä pystyi liikkumaan paljon enemmän kuin ulkona. 3.-luokalla oppilaat kertoivat että väkkärivälkällä oli kivoja leikkejä. 4.-luokan opettaja kysyi oppilailtaan palautetta väkkärivälkästä post-it lappujen avulla. Oppilaat saivat kirjoittaa positiivista palautetta väkkärivälkästä keltaiselle lapulle (kuva 20.) ja negatiivista palautetta tai kehitysehdotuksia punaiselle lapulle (kuva 21).



Kuva 20. Positiivinen palaute väkkärivälkästä 4.-luokkalaisilta

jälkeen luokkaan hiki päässä ja he olivat erittäin innoissaan ja halusivat puhua välkkäri­välkän kivoista leikeistä opettajan kanssa ja keskustella jo seuraavasta välkkärikerrasta. Innostuksesta huolimatta oppilaat kuitenkin pystyivät rauhoittumaan oppitunnin aiheeseen alkuhehkutuksen jälkeen. 2.-luokalla välkkäri­välkän jälkeen keskittymisessä oli huomatta­vissa positiivisia vaikutuksia äidinkielen tehtäviin, jotka onnistuivat koko luokalla hyvin. Myös pari vilkkaampaa oppilasta pystyivät työskentelemään rauhassa oman pulpettinsa ääressä koko oppitunnin ajan. 3.-luokalla ei ollut havaittavissa mitään normaalista poik­keavaa välkkäri­välkän jälkeisellä oppitunnilla, mutta oppilaat vaikuttivat olevan kovin tyyty­väisiä liikunnalliseen välituntiin. 4.-luokan opettaja kommentoi, että alkuun luokassa oli aika riehakasta kun oppilaat tulivat välkkäri­välkältä. Tunnin päästessä kunnolla käyntiin oppilaat kuitenkin rauhoittuivat ja opettajan mukaan oppitunti sujui hienosti.

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Välkkäritoiminnan kehitystyön tuotoksena valmistui alakouluun sopiva välkkäritoimintamalli, jonka tarkoituksena oli lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Tavoite oppilaiden liikunnan lisäämisestä onnistui hyvin, sillä lähes kaikki 1.-4.-luokan oppilaista innostui mukaan liikkumaan välituntiliikuttajien ohjaamille välkkärivälkille. Välkkärivälkät tavoittivat kaikki koulun oppilaat tasapuolisesti liikunnan pariin matalalla kynnyksellä. Välituntiliikunnan merkitys juuri vähän liikkuville oppilaille on valtava, sillä lähes puolet heidän koko päivän liikunnastaan tapahtuu koulupäivän aikana (Moilanen ym. 2017, 621). Oppilaiden palautteen perusteella ohjatuilla välkkärivälkillä liikuntasalissa tuli myös liikuttua enemmän kuin normaaleilla ulkovälitunneilla. Välkkärivälkkien aikana kenenkään ei tarvinnut jäädä välitunnilla yksin tai leikkien ulkopuolelle, joka osaltaan ehkäisee oppilaiden syrjäytymistä ja kiusaamista. Oppilaiden yhdessä tekeminen liikunnan parissa lisää koulussa yhteisöllisyyttä ja auttaa uusiakin oppilaita sopeutumaan paremmin joukkoon. Liikkumisella onkin laajasti tunnustettuja myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9). Keskeisin löydös tuloksissa kuitenkin oli se, että lapset halusivat liikkua enemmän. Oppilaat toivoivat välkkärivälkkien kestävän pidempään ja niitä toivottiin olevan useamman kerran viikossa. Liikunnan edistämässä onkin kyse jokapäiväisten liikuntamahdollisuuksien luomisesta, johon tarvitaan tulevaisuudessa entistä enemmän resursseja sekä kunnan ja liikuntatoimijoiden tiivistä yhteistyötä.

Välkkäritoiminnan kehitystyö onnistui kokonaisuudessaan erittäin hyvin, eikä prosessin aikana ilmennyt mitään suurempia ongelmia. Välkkäritoiminnan onnistumisen kannalta oli tärkeää laatia etukäteen hyvä suunnitelma ja aikataulu, johon kuului välkkäreiden haku-prosessi, koulutuskerrat ja välkkäritoiminnasta tiedottaminen opettajille ja koko koululle. Hyvän suunnitelman ja tiedottamisen ansiosta toimintaan lähti mukaan paljon innokkaita 5.-6.-luokkalaisia välituntiliikuttajia, joiden ansiosta toiminta saatiin sujuvasti pyörimään. Kaikki välkkärit hoitivat oman osuutensa tunnollisesti ja huolehtivat oma-aloitteisesti omista ohjausvuoroistaan. Välkkäreiden koulutuksen aikana pyrin tukemaan välkkäreiden sitoutumista ja sisäistä motivaatiota toimintaan Ryan ja Decin itsemääräämisteorian avulla. Yritin huomioida toiminnassa parhaani mukaan välkkäreiden autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen koulutuksen eri vaiheissa, joka saattoi vaikuttaa välkkäreiden toimintaan sitoutumiseen.

Kehitystyön johtaminen vaati itseltäni melko paljon suunnittelutyötä ja vapaa-ajan panostusta, johon normaalisti opettajan työajan puitteet eivät riittäisi. Kehitystyössä pystyin opettajan roolissa hyödyntämään koulun sisäisiä resursseja, josta oli hyötyä prosessin eri vai-

heissa, kuten viestinnässä. Välkäritoiminnan suunnittelu ja järjestäminen koulun ulkopuolisen tahon toimesta olisi kuitenkin jatkossa varteenotettava vaihtoehto, vaikka se olisi todennäköisesti hieman hitaampaa ja kankeampaa. Koulun ja opettajien resurssit ovat kuitenkin rajalliset, joten tarvetta olisi yhteiskunnalliselle muutokselle koulupäivän liikunnallistamiseksi. Välkäritoimintamallia tulisi kehittää kunnan ja liikuntatoimijoiden yhteistyöllä niin, että sen voisi jalkauttaa kaikkiin Suomen kouluihin riippumatta koulukohtaisista resursseista. Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen toimenpiteissä ollaan kuitenkin menossa oikeaan suuntaan, joka on huomioitu myös valtakunnallisella tasolla liikunnan edistämisen ohjelmilla ja niiden rahoituksella. Liikunnan lisääminen kouluissa tulee maksamaan itsensä takaisin monellakin eri tavalla, joka toivottavasti keventäisi tulevaisuudessa myös opettajien työtaakkaa. Liikunnan ja oppimisen välisestä yhteydestä on useita tutkimuksia, joiden mukaan liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia oppimiseen, tiedolliseen käsittelyyn ja koulumenestykseen (Syväoan ym. 2012, 5). Liikunnan harrastaminen kehittää lasten ryhmätyötaitoja ja itseohjautuvuutta, jotka osaltaan edistävät oppituntien sujuvuutta (Syväoan ym. 2012, 5). Välkäritoiminnan kehitystyön tuloksista nousi esiin monia välitunti liikunnan positiivisia vaikutuksia, jotka tukevat teoriapohjan tutkimustuloksia. Ajan kanssa välkäritoiminnan myönteiset vaikutukset tulevat todennäköisesti näkymään koulussa vieläkin konkreettisemmin oppilaiden kouluviihtyvyydessä ja yhteisöllisyydessä. Ymmärryksen lisääntyminen liikunnan myönteisistä vaikutuksista kouluviihtyvyyteen, oppilaiden keskittymiseen ja oppituntien työrauhaan toimivat varmasti hyvinä motiiveina kehittää tulevaisuudessa koulupäivän aikaista liikuntaa entistä tavoitteellisemmin.

Lähteet

- Absetz, P., Hankonen, N. 2017. Duodecim. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Luettavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2017/10/duo13734>. Luettu: 4.1.2022.
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lahdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Helsinki. Luettavissa: <https://docplayer.fi/6584318-Fyysisen-aktiivisuuden-suositus-kouluikaisille-7-18-vuotiaille.html>. Luettu: 4.2.2022.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620– 636.
- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., Szabo-Reed, A. 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4874515/>. Luettu: 28.11.2021.
- Hansen, A. 2017. Aivovoimaa – näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Atena. EU.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. OPH raportit ja selvitykset 2018:1. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf. Luettu: 5.2.2022.
- Karjalainen, M., Lindroos, S., Matero, M. & Simola, T. 2020. Kasvatus- ja ohjauksen alan käsikirja. Sanoma Pro. Helsinki.
- Koivumäki, M. 23.5.2018. Sitoutuneet ja motivoituneet vertaisohjaajat lisäävät oppilaiden liikettä. HLU. Luettavissa: <https://www.hlu.fi/uutiset/sitoutuneet-ja-motivoituneet-vertai/>. Luettu: 3.2.2022.
- Kovacs, V., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskošek, B., Suesse, T., Dinya, E., Guinhoya, B., Zito, V., Rocha, P., Gonzalez, B., Kontsevaya, A., Brzezinski, M., Bi-diugan, R., Kiraly, A., Csányi, T. & Okely, A. 2021. Physical activity, screen time and the

COVID-19 school closures in Europe – An observational study in 10 countries, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2021.1897166. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17461391.2021.1897166>. Luettu: 13.2.2022.

Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, But It Is Still Pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. University of Jyväskylä. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), Article 2315. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68427/laukkanenym0104.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 4.2.2022.

Liikkuva koulu s.a. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Luettavissa: <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. Luettu: 22.1.2022.

Mclsaac, J.-L.D., Kirk, S.F.L. & Kuhle, S., 2015. The Association between Health Behaviours and Academic Performance in Canadian Elementary School Students: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, ss.14857–14871.

Moilanen, N., Kämpö, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 612-625. PS-kustannus. Jyväskylä.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. Jyväskylä.

Olympiakomitea 2020. Taustamuistio: Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/07/2c7cafde-lasten-ja-nuorten-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-varhaiskasvatuksessa-koulussa-ja-opiskelussa.pdf>. Luettu: 28.11.2021.

Opetushallitus s.a. Kouluikäisten terveyden polku. Luettavissa: <https://www.opi.fi/fi/oppi-materiaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>. Luettu: 28.11.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu 28.11.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a. Liikunnallinen elämäntapa. Luettavissa: <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>. Luettu: 22.1.2022.

Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 27.11.2021.

Pietilä, M. 2005. Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). Liiku ja opi. s.93-106. PS-kustannus. Jyväskylä.

Resaland, G., Aadland, E., Moe, V., Aadland, K., Skrede, T., Stavnsbo, M., Suominen, L., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J., Kvalheim, O., Engelsrud, G., Andersen, L., Holme, I., Ommundsen, Y., Kriemler, S., Mechelen, W., McKay, H., Ekelund, U. & Anderssen, S. 2016. Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. Preventive Medicine. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516302626?via%3Dihub#s0065>. Luettu: 13.2.2022.

Simpanen S. & Jussila A. 2020. SUN radio podcast. Liikkumisen suositukset kouluikäisille 7-17 v. Kuunneltavissa: <https://radiosun.fi/2020/01/21/sun-teemaviikot-liikkuminen->

Syväoja, H. Kantomaa, M. Laine, K. Jaakkola, T. Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus, LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf. Luettu: 28.11.2021.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015, Jyväskylä: LIKES tutkimuskeskus. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s.pdf. Luettu: 1.4.2022.

Terveystieteiden tutkimuskeskus, s.a. Liikuntasuositukset. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>. Luettu: 27.11.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Luettu: 27.11.2021.

Turpeinen, S., Kallio, J. Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Väli-tunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa: Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2015: 2. 57–65. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/fi-les/347/VLN_liituraportti_150317.pdf. Luettu: 27.11.2021.

UKK-instituutti 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Luettu: 28.11.2021.

UKK-instituutti ja Nuori Suomi 2020. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. Luettu: 27.11.2021.

Valtion liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Sami Kokko & Leena Martin (toim.). Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf. Luettu: 4.2.2022.

van der Niet, A. G. Smith, J. Oosterlaan, J. Scherder, E. J. Hartman, E. & Visscher, C. 2015. Effects of a cognitively demanding aerobic intervention during recess on children's physical fitness and executive functioning. *Pediatric Exercise Science*, 28, 64–70.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet, s. 54–65. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus.

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K. 2017. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 14, 114. Luettavissa: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0569-9#citeas>. Luettu: 13.2.2022.

Liite 2. Tuntisuunnitelma pohja**VÄLKKÄRI-VÄLKÄN TUNTISUUNNITELMA**

PVM: KLO:	PAIKKA:	OPPILAAT:	VÄLKKÄRIT:
LIIKUNTATUOKION AIHE / TAVOITTEET:			
LEIKIN NIMI / HARJOITTEET:	RYHMITTELYT / VÄLINEET:	AIKA:	MUUTA HUOMIOITAVAA:

Liite 3. Ohjeet leikin ohjaamiseen

OHJEET LEIKIN OHJAAMISEEN

SUUNNITTELE LIIKUNTATUOKIO ENNAKKOON

- Varaa käytettävä tila ja varmista että se on saatavilla
- Suunnittele kohderyhmälle sopivia leikkejä tai pelejä
- Mieti etukäteen järjestelyt siten, että odottamista ja jonottamista tulee mahdollisimman vähän ja kaikilla on mahdollisimman paljon tekemistä
- Pohdi etukäteen mistä asioista ja miten haluat antaa palautetta osallistujille
- Huolehdi turvallisuudesta miettimällä mahdolliset vaara-tilanteet ennakoon ja kuinka vauraudut niihin

ALKUVALMISTELUT

- Tuntisuunnitelman läpikäyminen huolellisesti
- Ohjaaja kerää leikkiin tarvittavat välineet valmiiksi

OSALLISTUJAT KOOLLE

- Soitetaan äänimerkkiä tai puhalletaan pilliin

LEIKIN KULUN SELOSTAMINEN

- Kerrotaan leikin nimi
- Kerrotaan selkeästi säännöt
- Tarvittaessa voi näyttää miten leikki menee (esim., pelastaminen ryömimällä jalkojen välistä)
- Varmistetaan että kaikki ovat ymmärtäneet leikin idean
- Kerrataan leikin oleelliset yksityiskohdat
- Annetaan mahdollisuus osallistujien kysymyksille

OSALLISTUJIEN RYHMITTELY TAI PAREIHIN JAKO

- Pohditaan jakotapa jo ennakoon (esim. jako kahteen, puoliksi tai vapaavalintainen)
- Muistetaan tasapuoliset parit, ryhmät tai joukkueet

LEIKIN ALOITUS

- Ohjataan osallistujat aloituspaikoille (esim. hippa keskelle salia ja osallistujat päätyviivalle riviin)
- Käynnistetään leikki selkeästi äänimerkistä

LEIKKIMINEN

- Ohjaaja valvoo leikin kulkua
- Ohjaaja valvoo sääntöjen noudattamista ja tarvittaessa muuttaa sääntöjä sopivaksi
- Rohkaistaan kaikkia osallistumaan
- Keskeytetään leikki mikäli tilanne sitä vaatii
- Varmistetaan että kaikki pääsevät osallistumaan tasapuolisesti
- Ohjaaja voi leikkiä esimerkillisesti mukana

LEIKIN LOPETUS

- Loppukokoontuminen äänimerkistä
- Palaute osallistujille
- Kiitetään leikkijöitä

Ohjeet mukailtu kirjasta: Satu-Maria Ruotsalainen: Hyppää hippaa, motoristen taitojen leikkikirja. 2020. Lasten Keskus, Helsinki. s. 66–67.

Liite 4. Väykkärivälkkien aikataulu

Väykkärivälkkät aikataulu kevät 2022		
Päivämäärä	Luokka	Välkkärit
3.2.	1a	
10.2.	1b	
17.2.	2	
24.2.	3	
3.3. HIIHTOLOMA	ei väykkäritoimintaa	-
10.3.	4	
17.3.	3-5	
24.3.	5.lk ja 6.lk	
31.3. (5.lk ja 6.lk uinnit)	ei väykkäritoimintaa	-
7.4.	1a	
14.4.	1b	
21.4.	2	
28.4.	3	
5.5.	4	
12.5.	3-5	
19.5.	5.lk ja 6.lk	

Liite 5. Väkkärikoulutuksen palautekysely sivu 1/4

Palautekysely väkkärikoulutuksesta

Tämä palautekysely on tarkoitettu väkkäreille. Palautekyselyn tarkoituksena on arvioida kuinka hyvin väkkärikoulutus onnistui ja miten koulutusta voisi kehittää vielä paremmaksi. Kyselyyn vastaaminen on nimetöntä.

*Pakollinen

1. Vastasiko väkkärikoulutus odotuksiasi? *

Merkitse vain yksi soikio.

- ei ollenkaan
 jonkin verran
 kyllä

2. Opin koulutuksessa leikkien ohjaamisesta *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
en mitään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	paljon hyödyllisiä asioita

3. Sain koulutuksesta riittävät tiedot ja taidot leikkien ohjaamiseen muille oppilaille *

Merkitse vain yksi soikio.

- ei
 kyllä
 en osaa sanoa

4. Mikä oli koulutuksessa hyödyllistä? *

Liite 6. Väkkärikoulutuksen palautekysely sivu 2/4

5. Minun mielipiteitäni kuunneltiin *

Merkitse vain yksi soikio.

ei koskaan

joskus

aina

6. Koin oman osuuteni tärkeäksi *

Merkitse vain yksi soikio.

en koskaan

joskus

aina

7. Sain tehdä itseäni kiinnostavia asioita *

Merkitse vain yksi soikio.

en koskaan

joskus

paljon

8. Minulla oli *

Merkitse vain yksi soikio.

tylsää

ihan kivaa

joskus hauskaa

riemukasta koko ajan

Liite 7. Väkkärikoulutuksen palautekysely sivu 3/4

9. Sain opastusta tehtäviini *

Merkitse vain yksi soikio.

- en koskaan
 joskus
 tarvittaessa
 koko ajan ja liiankin kanssa

10. Opettajan ohjeet olivat mielestäni *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Epäselvät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helposti ymmärrettävät

11. Sain palautetta tekemisistäni *

Merkitse vain yksi soikio.

- en koskaan
 joskus
 usein
 koko ajan ja liiankin kanssa

12. Sain palautetta ja se oli mielestäni

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- asiallista
 kannustavaa
 lannistavaa
 myönteistä
 kielteistä
 kehittäväää
 turhaa

Liite 8. Väkkärikoulutuksen palautekysely sivu 4/4

13. Tutustuin muihin väkkäreihin *

Merkitse vain yksi soikio.

- en kunnolla missään vaiheessa
- vain osaan heistä
- tutustuin hyvin kaikkiin

14. Väkkärikoulutuksen ilmapäiri / tunnelma *

Merkitse vain yksi soikio.

- huono
- ihan ok
- hyvä

15. Toiveita ja palautetta väkkärikoulutuksesta (vapaa sana)

16. Yleisarvio väkkärikoulutuksesta *

Merkitse vain yksi soikio.

- | | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| heikko | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | erinomainen |