



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

OLLI HAKANPÄÄ

Perheille suunnattu liikuntapäivä Henrikinseurakunnassa

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Hakanpää, Olli: Perheille suunnattu liikuntapäivä Henrikinseurakunnassa
Opinnäytetyö, AMK
Tutkinto-ohjelma Sosiaaliala
Kuukausi Vuosi, Marraskuu 2023
Sivumäärä: 32

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena liikuntapäivänä Henrikin seurakunnan perhetyön parissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä perheiden välisiä siteitä, auttaa perheitä huomaamaan liikunnan hyviä vaikutuksia ja ehkäisemään syrjäytymistä. Opinnäytetyön keskeinen toiminto oli jalkapallon pelaaminen.

Yhdessä tekeminen auttaa luomaan yhteisöllisyyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä. Kun lisää yhteisöllisyyden ja liikunnan osaksi omaa tai perheen elämää, auttaa se luomaan sosiaalista hyvinvointia.

Halusin tarjota opinnäytetyölläni monipuolista, houkuttelevaa ja matalankynnyksen yhdessä tekemistä. Tuloksena syntyi vauhdikas ja liikunnantäyteinen päivä koko perheelle.

Avainsanat: Perhetyö, yhteisöllisyys, syrjäytyminen, liikunta

Family-oriented Sports day at Henrik's Church

Thesis AMK

Degree: Social studies

November 2023

Pages: 32

This thesis was implemented as a functional family sports day in liaison with Henrik's Church family department. The objective of the thesis was to increase the bonds between the family members, help them realize the benefits of sports and to prevent social exclusion of any family members. The fundamental function of the family sports day was playing football with each other.

Working together helps build the sense of community between the families and gives families indications to prevent social exclusion from happening. Implementing sports and a healthy communal spirit to your or your family's life is boosting your social health.

I wanted to promote diverse, attractive and easy going togetherness with my thesis. As a result we had an eventful and sports filled day for the whole family.

Key words: Family work, Sense of Community, Social exclusion and Sports.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 SYRJÄTYMINEN SUOMESSA	6
2.1 Yhdessä liikkuminen osana syrjäytymisen ehkäisyä	7
2.2 Vanhempien syrjäytymisen ehkäisy liikunnan avulla	8
2.3 Perheen vaikutus.....	9
2.4 Perheenjäsenten välisten suhteiden paraneminen liikunnan avulla	9
3 PERHETYÖ	10
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	12
4.1 Liikuntapäivän suunnitteluvaihe.....	12
4.1.1 Ensimmäinen palaveri	12
4.1.2 Toinen palaveri	14
4.2 Liikuntapäivän toteutusvaihe	16
4.3 Liikuntapäivän lopetus ja tapahtuman reflektointi	18
4.4 Kyselytutkimus	18
5 POHDINTA	24
6 LIITTEET.....	26

1 JOHDANTO

Tein yhteistyössä Turun Henrikinseurakunnan kanssa perheille suunnatun tapahtuman, jossa keskiössä oli yhdessä liikkuminen ja tekeminen. Tätä tapahtumaa käytän materiaalina opinnäytetyöhön, jossa tarkastelen liikunnan ja yhdessäolon vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin. Työ tehtiin siis yhteistyössä seurakunnan perhe- ja nuorisotyön kanssa. Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen: tapahtumassa liikunta oli keskiössä. Tein siitä havaintoja, ja keräsin aineistoa kyselytutkimuksella. Tapahtuma toteutettiin Turussa Kaksikerran saarella Heinänokan leirikeskuksessa luonnon keskellä erityisesti leirikeskuksen urheilukentän ja saunarakennuksen välittömässä läheisyydessä. Heinänokan leirikeskus on Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän omistama leiri- paikka, joka soveltuu myös muuhun toimintaan, kuten ryhmäytymistoimintaan ja erilaisiin tapahtumiin.

Opinnäytetyön ja tapahtuman tarkoituksena oli auttaa perheitä saamaan ja luomaan sosiaalista hyvinvointia seurakunnan perhetyön tuella. Sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymistä pyrittiin mahdollistamaan liikunnan ja yhdessä tekemisen avulla. Tapahtumassa tehtyjä havaintoja ja esimerkkejä esitellään pitkien opinnäytetyötä samalla, kun tarkastellaan muita aihetta käsitteleviä tutkimuksia. Tätä opinnäytetyötä lukiessa, lukijan on mahdollista tehdä havaintoja ja oivalluksia liikunnan hyödyistä puhuttaessa sosiaalisesta hyvinvoinnista ja antaa myös vinkkejä siihen, miten niitä voisi siirtää arkipäiväiseen elämään.

Liikunnalla ja sosiaalialalla on useita yhtymäkohtia. Liikunnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti ihmisten terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin. Sen on nähty myös edistävän sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, jonka nähdään edistävän merkittäviä määriä hyvinvointia. Liikuntaa voidaan esimerkiksi käyttää osana erilaisissa sosiaalialan palveluissa ja toiminnoissa. Esimerkiksi mainitaan päiväkodit ja koulut, joissa liikunnalla on tärkeä rooli lasten motoristen

taitojen ja terveyden edistämässä. (Opetushallitus, 2023, liikunnan opetuksen tukimateriaalit) Monet sosiaalialan järjestöt ja yhdistykset järjestävät erilaisia liikunta- ja urheilutoimintoja, joiden avulla voidaan edistää ja edistetään sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Esimerkiksi liikuntakerhot, urheiluseurat, kuntosalit ja kuntoutuslaitokset voivat tarjota erilaisia liikuntamahdollisuuksia eri ikäryhmille ja kohderyhmille. Liikunta voi myös toimia terapian välineenä. Fysioterapia sekä muut liikunnalliset kuntoutukset voivat auttaa ihmisiä toipumaan vammoista ja sairauksista, joka edistää heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. Myös mielenterveysongelmien hoidossa liikunta voi olla hyödyllistä esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen lievittämisessä. (Mielipalvelut, 2016, Liikunta ja mielenterveys) Liikunta voi myös edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta. Mainitaan esimerkiksi urheiluseurat ja liikuntaryhmät, jotka voivat tarjota ihmisille paikan, jossa he voivat tutustua uusiin ihmisiin ja luoda uusia ystävyysuhteita. Liikunta voi myös auttaa vähentämään syrjäytymistä, kun ihmiset voivat osallistua yhteisöllisiin toimintoihin ja tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. Yhteenvetona voidaan todeta, että liikunta on tärkeä osa sosiaalialan palveluja ja toimintoja, sillä sen nähdään edistävän ihmisten hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Laukka P, 2022, Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua) Tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt ChatGPT:tä. Olen huolehtinut sisällön alkuperäisyydestä ja tekijänoikeuksien kunnioittamisesta. Jos tekoälysovellus on tuottanut tekstiin uusia ideoita, olen aina tarkistanut ne alkuperäisistä lähteistä, ja viitannut niihin asianmukaisesti parhaan taitoni mukaan. Kaikki ilmoitetut lähteet ovat minun käyttämiäni lähteitä, eivät tekoälyn tuottamia lähteitä. Käytin tekoälyä aineiston keräämiseen ja tekstin oikeinkirjoituksen edistämiseen (Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet, 2023, Tekoälyn käyttö)

2 SYRJÄTYMINEN SUOMESSA

Syrjäytyminen on monimutkainen ilmiö, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Suomessa syrjäytyminen koskettaa valitettavasti myös perheitä. Syrjäytymisen

ehkäisemiseksi on tärkeää tarjota perheille riittävästi tukea ja palveluita. Esimerkiksi perheiden taloudellista tilannetta voidaan helpottaa tukemalla vanhempien työllistymistä ja tarjoamalla riittävän suuria etuuksia ja palveluita. Lisäksi perheiden sosiaalista eristyneisyyttä voidaan vähentää esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuuksia harrastuksiin, tapahtumiin ja yhteisöllisiin toimintoihin. On tärkeää muistaa, että syrjäytymisvaarassa olevilla perheillä on usein monia voimavaroja ja resursseja. Tukeminen voi auttaa perheitä pääsemään takaisin kiinni yhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin ja edistää perheiden hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu, 2022, s.7–10)

Syrjäytyminen on vakava ongelma, kuten yllä esitettiin erityisesti yksilöntasolla, koska se laskee elämänlaatua monilla tavoilla. Siitä huolimatta ei kannata väheksyä sitä tosiseikkaa, että syrjäytyminen on myös vakava yhteiskunnallinen ongelma sosiaalisesti, mutta myös taloudellisesti. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuksessa, joka julkaistiin vuonna 2018 esitetään, että yhden syrjäytyneen nuoren hinta yhteiskunnalle on satotuhansia euroja. Syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia nuoria on arviolta 60 000. Tästä voi seurata merkittävä ongelma yhteiskunnallisesti. Tutkijat kehottavatkin tekemään ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ripeällä aikataululla. (Ristikari T, 2018 Syrjäytymisen hinta)

2.1 Yhdessä liikkuminen osana syrjäytymisen ehkäisyä

Yhdessä liikkuminen voi auttaa ehkäisemään syrjäytymistä. Liikuntaharrastus voi toimia sosiaalisena kohtaamispaikkana ja edistää yhteisöllisyyttä, joka puolestaan voi ehkäistä syrjäytymistä. Liikuntaryhmässä tai urheiluseurassa ihmiset voivat tutustua uusiin ihmisiin, jakaa yhteisiä harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä löytää ja luoda uusia ystävyssuhteita. Tämä voi lisätä ja lisätä ihmisen kokemaa kuulumisen tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä ja eristäytymistä. Lisäksi yhdessä liikkuminen voi edistää terveyttä ja hyvinvointia, mikä voi puolestaan vähentää riskiä syrjäytyä. Säännöllinen liikunta parantaa fyysistä kuntoa ja lisätä endorfiinien tuotantoa, mikä voi puolestaan vaikuttaa

myönteisesti mielialaan ja vähentää stressiä ja ahdistusta. (Kortteinen & Liimatainen, 2019, s 4–9) Liikunta auttaa myös painon -ja verenpaineen hallinnassa, ehkäisee sydän -ja verisuonitauteja, sekä tyypin 2 diabetesta. Vaikutukset tuki- ja liikuntaelimitykseen paranevat liikunnan avulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022, liikunnan terveyshyödyt) Liikunnan hyödyt ovat kiistattomat yksilötasolla, mutta myös yhteiskunnallisesti. Jokainen vältetty sairastuminen ja kansan hyvinvointi näkyvät suoraan yhteiskunnassa, esimerkiksi taloudessa. Kuten THL esittää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023 Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit.)

2.2 Vanhempien syrjäytymisen ehkäisy liikunnan avulla

Lapsiperheiden syrjäytyminen on ilmiö, josta ei kuule usein puhuttavan. Se on silti hyvä huomioida, erityisesti tässä tutkimuksessa. Taloudellinen niukkuus ja kiireinen arki lisäävät riskiä vanhempien syrjäytymiseen. Liikuntaa voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä keinoista, joilla ehkäistä vanhempien syrjäytymistä ja edistää heidän hyvinvointiaan. Erilaiset tekijät, kuten sosiaalinen eristyneisyys, työttömyys, terveysongelmat ja henkilökohtaiset ongelmat, voivat laukaista syrjäytymisen. Liikkumalla ja etenkin yhdessä liikkumalla voidaan auttaa vanhempia ylläpitämään terveyttään ja hyvinvointiaan sekä tarjota mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyteen. Yhdessä liikkuminen voi auttaa vanhempia löytämään uusia sosiaalisia kontakteja ja ystäviä, jotka voivat tarjota tukea ja kannustusta vaikeina aikoina. Liikunta voi myös auttaa vanhempia kehittämään itsetuntoaan ja luottamustaan omiin kykyihinsä, joka johtaa koulutus- ja työmahdollisuuksien löytämiseen, mikä vähentää eristäytymisen mahdollisuutta (UKK-instituutti, 2021, Liikunta ja mielenterveys)

2.3 Perheen vaikutus

Lasten liikunnallinen aktiivisuus kehittää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia. Sillä tarkoitetaan siis niin fyysistä kehitystä kuin psyykkistä ja henkistäkin. Ihmistä ei tule tarkastella liian yksinkertaisena oliona, esimerkiksi vain fyysisenä tai vain henkisenä oliona, koska ihminen vaikuttaa olevan kokonaisuus, jossa fyysinen, psyykinen ja henkinen puoli kulkevat kaikki käsikädessä toistensa kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että perheen liikunnallinen aktiivisuus korreloi vahvasti lasten liikunnallisen aktiivisuuden kanssa. Kun vanhemmat liikkuvat säännöllisesti ja kannustavat lapsiaan liikkumaan, lapset todennäköisemmin harrastavat liikuntaa ja ovat aktiivisia. (Määttä, 2014, s.71) Liikunnan voidaan nähdä myös lisäävän perheen sisäistä yhteyttä. Perheen aktiivinen liikunnallisuus auttaa lasta oppimaan terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja, kuten aktiivista elämäntapaa ja säännöllistä päivärytmiä. Liikunnallisia elämäntapoja on hyvä opettaa lapselle jo varhain, jotta ne tukisivat lasta tulevaisuudessa. Lapsena osoitetut tavat seuraavat usein myös aikuisuuteen. Perheen vanhemmilla on suuri vastuu lapsen liikunnallisesta kehityksestä, he toimivat roolimalleina ja innostajina. Perheen liikunnallinen tekeminen auttaa lapsia kehittämään sosiaalista vuorovaikutusta, sekä luomaan parempaa itsetuntoa ja minäkuvaa, jotka ovat kehitysvaiheessa oleville erityisen tärkeitä ominaisuuksia tulevaisuutta silmällä pitäen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016 s.6, 9)

2.4 Perheenjäsenten välisten suhteiden paraneminen liikunnan avulla

Liikunnalla on myös monia positiivisia vaikutuksia perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Liikuntaharrastukset tarjoavat perheenjäsenille mahdollisuuden viettää yhteistä aikaa, jolloin he voivat nauttia toistensa seurasta ja tehdä monenlaisia asioita yhdessä. Otetaan nyt vaikka esimerkiksi jalkapallo. Sitä pelaessa kannustaminen, onnistuminen ja ennen kaikkea yhdessä pelaaminen on samalla yhdessä leikkimistä, joka lisää perheen keskinäistä yhteyttä. Yhdessä pelaamalla perheet voivat rohkaista ja menestyä yhdessä, mikä lisää keskinäisiä yhteyksiään ja nautintoa. Tavoitteidensa saavuttamisessa

perheenjäsenet voivat tukea ja auttaa toisiaan harjoittelemalla yhdessä. (Punakivi, S, 2012, s. 34) Kun perheenjäsenet harrastavat liikuntaa yhdessä, he voivat auttaa ja tukea toinen toistaan tavoitteiden saavuttamisessa. Tämä voi mahdollisesti parantaa perheenjäsenten välisiä suhteita ja lisätä perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Icen, 2021, 27 & 66) Liikunta voi auttaa vähentämään perheenjäsenten välisiä konflikteja, koska se voi auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta, joka usein aiheuttaa konflikteja. Lisäksi liikunta voi auttaa parantamaan mielialaa, mikä voi tehdä ja tekee perheenjäsenistä kärsivällisempiä ja ymmärtäväisempiä suhteessa toisiinsa. Liikuntaharrastukset voivat auttaa perheenjäseniä oppimaan uusia taitoja ja sen on todistettu kohottavan itsetuntoa. Tämän nähdään auttavan perheenjäseniä tuntemaan itsensä arvokkaiksi ja vahvistaa perheenjäsenten välistä yhteyttä. Kaiken kaikkiaan liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia perheiden välisiin suhteisiin. Se voi auttaa perheitä viettämään enemmän aikaa yhdessä, tukea toisiaan ja vähentää konflikteja. (Toivonen, 2021, s. 4-8)

3 PERHETYÖ

Seurakunnan järjestämä perhetyö on merkittävä seurakuntien kasvatustyön muoto. Se on toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea perheitä eri elämäntilanteissa. Perhetyö voi sisältää esimerkiksi erilaisia tapahtumia, ryhmiä, keskustelutilaisuuksia, kursseja ja neuvontaa. Seurakunnan perhetyössä pyritään tarjoamaan perheille kokonaisvaltaista tukea, joka kattaa erilaisia perhe-elämän haasteita. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi parisuhteen tukemista, vanhemmuuden tukemista, kasvatuseuvontaa, vertaistukea, terapeuttista tukea, taloudellista neuvontaa ja monia muita asioita. Seurakunnan perhetyö voi olla avointa kaikille perheille, tai se voi olla suunnattu tietyille kohderyhmille, kuten eronneille vanhemmille, yksinhuoltajaperheille tai erityistä tukea tarvitseville perheille. Perhetyön tavoitteena on auttaa perheitä löytämään voimavaroja ja ratkaisuja omiin haasteisiinsa, sekä tarjota turvallinen ja kannustava ympäristö

perheiden kasvulle ja kehitykselle. On kuitenkin syytä huomata, että eri alueilla seurakuntien tekemä perhetyö näyttäytyy hyvin erilaisena. Pääpiirteittäin se pyrkii vastaamaan paikallisella alueella esiintyviin haasteisiin. Esimerkiksi Henrikinseurakunnassa, jossa tätä opinnäytetyötä tehtiin perhetyön keskeisiä työnmuotoja, olivat perhekerhot ja yhteisten ruokailujen järjestäminen. Ne nähtiin erityisen tärkeinä aikana, jolloin taloudellinen ahdinko, erityisesti ruuan hintojen noususta, johtuen vaikutti raskaasti monien perheiden arkeen. (evl.fi, 2023, perheet)

Henrikinseurakunnan alue kattaa melko suuren alueen Turun ja Kaarinan rajalta, alueella on monia tyypillisiä lähiömallisia alueita, mutta myös suuria omakotitaloalueita, seurakunnan alueella asuu siis hyvin monenlaisia ihmisiä, ja heidän sosioekonominen asemansa, vaihtelee merkittävästi jo asuinalueen sisällä. Tämä tuottaa seurakunnan toiminnalle, erityisesti perhetyölle monenlaisia haasteita. Heikommassa taloudellisessa asemassa olevat perheet ovat monet riippuvaisia ulkopuolisesta tuesta ja monelle seurakunnan perhetoiminta on näin ollen keskeinen ja tärkeä tuki, myös silloin, jos mukaan ei lueta diakonian antamaa taloudellista avustusta, vaan ainoastaan perheille suunnatut tapahtumat ja elämään ja sen hallintaan liittyvä tuki. (Kirkon tilastot, 2023, Perheneuvonnan tilastot) On myös näyttöä muissa seurakunnissa siitä, että esimerkiksi perhekerhot ovat erityisesti dialogisuutensa takia tärkeässä asemassa ehkäistäessä syrjäytymistä ja siitä seuraavia muita perheitä kuormittavia ongelmia. Sosiaaliset suhteet, joita perhekerhot ylläpitävät, ovat monelle merkittävä syy toimintaan osallistumisessa. Toinen syy, mikä useissa verrattavissa seurakunnissa esiintyy, on ohjelma, joka tuo virkistystä ja vaihtelua arkiseen elämään. (Latvala, 2017, s. 40) Henrikinseurakunnassa perhetyö on monipuolista ja aktiivista, kuitenkin se ei ole juurikaan ollut liikunnallista ja urheilullista toimintaa perheille, mutta seurakunnassa oli vahva uskomus siitä, perustuen toiveisiin ja alueen perheiden tuntemiseen, että tällaiselle toiminnalle voisi olla kysyntää ja tarvetta, täydennettäessä ja monipuolistettaessa sitä skaalaa, jonka seurakunta alueensa ihmisistä tavoittaa.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Liikuntapäivän suunnitteluvaihe

Idea perheille suunnatusta liikuntapäivästä alkoi muodostua alkuvuodesta 2023. Ensimmäisenä lähdin työstämään ajatusta siitä, mitä tässä projektissa varsinaisesti tehdään. Kun ajatus selkeni, oli aika siirtyä pohtimaan sitä, miten liikuntapäivä toteutuisi. Tapahtumaa suunnitellessa piti saada selville visio siitä. Vastausta hain kysymyksiin: Mitä tapahtuma pitäisi sisällään, eli mitä tapahtumassa tehdään, keitä siihen osallistuu, keitä varten se järjestetään ja miten tapahtuma toteutetaan. Lähdin etsimään opinnäytetyöstäni kiinnostunutta tilaajaa. Henrikiseurakunnan perhetyö ilmoitti olevansa kiinnostunut. Lähdin tapaamaan Henrikiseurakunnan johtavaa nuorisotyönohjaajaa, jolle kerroin opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvästä suunnitelmasta. Hänestä idea vaikutti hyvältä, koska se sopi hyvin seurakunnan suunnitelmiin ja tavoitteisiin laajentaa perhetyön tavoitavuutta uusille ryhmille. Seurakunnalla ei ollut juurikaan perheille tarjottavaa toimintaa, jossa liikunta olisi keskeinen elementti. Sovimme nuorisotyönohjaajan kanssa palaverin, jossa olisi mukana moniammatillinen työryhmä.

4.1.1 Ensimmäinen palaveri

Pidimme työryhmän kanssa palaverin 15.3.2023, jossa suunnitelimme sitä, miten tapahtuma toteutetaan, keitä projektiin osallistuu, ajankohdan ja missä tapahtuma pidetään. Viestinnästä ja mainostamisesta, sekä muusta työnjaoista oli syytä keskustella. Palaveri pidettiin Turussa Henrikin

kirkon toimistotiloissa. Ensimmäisessä palaverissa esittäydyimme ja kerroin työryhmälle itsestäni, taustastani ja projektista, jonka äärellä olimme. Työryhmään kuuluu: Nuorisopappi, nuorisotyönohjaaja, perhetyöntekijä, harjoittelija ja isosia. Aluksi vaihdoimme ajatuksia päivän toiminnasta, tapahtumapaikasta ja ajankohdasta. Jalkapallon pelaaminen valikoitui yhteisymmärryksessä tapahtuman päätoiminnaksi. Syitä sille oli lajin helppous järjestäjän näkökulmasta. Peliin ei lopulta tarvita kuin pallo, pelipaikka ja pelaajat. Lisäksi lähes kuka tahansa pystyy peliä pelaamaan oman tasonsa mukaan. Jalkapallon nähtiin myös olevan luonteeltaan yhdistävää. Kerroin työryhmälle lisää opinnäytetyöstäni ja työryhmä oli valmis auttamaan tässä projektissa niin paljon, kuin se olisi mahdollista. Suunnittelimme liikuntapäivän jalkapalloteeman lisäksi myös muuta ohjelmaa perheille, joka tukisi opinnäytetyön teoriaperustaa ja tarkoitusta. Lisäohjelmaksi valikoitui pihapelejä, temppurata, saunominen, uiminen, mölkyn pelaaminen ja makkaran grillaaminen. Tärkeätä oli, että aktiviteetit olisivat yhdistäviä ja innostavia. Koska kaikki paikalle tulevat eivät todennäköisesti voisi pelata samaan aikaan, oli oheistoimintaa oltava riittävästi. Tapahtumapaikaksi sovimme Kaksikerrassa sijaitsevan Heinänokan leirikeskuksen kentän ja saunatilan. Saimme sovittua palaverissa liikuntapäivän ajankohdaksi 18.5.2023.

Palaverissa suunnittelimme melko tarkasti sitä, millainen päivän kulku olisi. Sovimme kullekin työryhmään kuuluvalle sopivan tehtävän, jotta työt jakautuisivat tasaisesti ja kukin työryhmään kuuluva voisi valmistella omaa vastuualueitaan. Nuorisopapin tehtävänä olisi toimia itse jalkapallopelin pelinohjaajana. Pelinohjaajan rooliin kuuluisi sääntöjen ilmoittaminen pelaajille ja pelin ohjaaminen siten, että sääntöjä noudatetaan. Pelinohjaaja toimisi tuomarina, seuraisi pelin kulkua ja ohjeistaisi. Kannustaminen ja osallistujien osallistaminen kuuluisi myös pelinohjaajan rooliin. Rooli ei siis olisi sama kuin virallisissa Palloliiton alaisissa jalkapallo-otteluissa erotuomarilla, vaan enemmänkin sosiaalinen ja ohjaava. Nuorisotyönohjaajan tehtävänä oli taustajärjestelyt, kuten tilojen varaaminen, saunasta huolehtiminen ja tapahtumassa tarvittavien varusteiden ja muiden välineiden kuljetus paikalle. Perhetyöntekijän tehtävänä olisi huolehtia perheiden tarpeista ja auttaa muita juoksevista asioissa. Hänellä olisi myös suuri vastuu mainonnasta ja viestinnästä.

Seurakunnalla on laajat verkostot esimerkiksi sosiaalisessa mediassa (#Henrikinseurakunnan perheet), ja erilaisia sähköpostilistoja, joiden avulla he hoitavat mainonnan tapahtumasta näihin ryhmiin kuuluville. Mainos oli tarkoitus julkaista myös paikallisessa seurakuntien lehdessä, (Lilja), mutta sitä ei lopulta nähty tarpeelliseksi. Tämä johtui siitä, että osallistujamäärä piti jotenkin rajata, koska usein tapahtumat ovat kysytyjä. Kutsu tapahtumaan tehtäisiin siis sähköpostin ja puhelimen avustuksella. Ilmoittautuminen tapahtumaan tapahtuisi sähköisen lomakkeen avulla. Lomakkeessa kerrottaisiin päivän ohjelmasta, ja kerättäisiin henkilötietoja osallistujista. Tarvittavia tietoja olisivat muun muassa ikä, mahdolliset erityisruokavaliot ja nimet. Seurakunnan nuorisotyönharjoittelijan tehtävä olisi grillauksesta ja muusta tarjoilusta huolehtiminen. Isokset ovat seurakunnan aktiivisia nuoria, 15–20 vuotiaita vapaaehtoisia, joita pyydetään tarpeen vaatiessa mukaan erilaisiin tapahtumiin. He auttaisivat oheisohjelman tuottamisessa (muun muassa pihapelit) ja leikkien ohjaamisessa tilanteen niin vaatiessa, sekä osallistuisivat yhdessä perheiden kanssa innostaen mukaan ohjelmaan. Minun tehtävänäni olisi tempuradan ja jalkapallon taitoradan laatiminen, ohjeistaminen ja valvominen. Palaverin lopuksi sovimme uuden palaverin, jonka ajankohdaksi valikoitui 11.5.2023.

4.1.2 Toinen palaveri

Toinen palaveri pidettiin 11.5.2023. Järjestimme palaverin samassa paikassa, kuin ensimmäisenkin palaverin, eli Henrikin kirkolla. Kertasimme ensimmäisessä palaverissa sovitut asiat muistin virkistämiseksi. Mietimme liikuntapäivän läpiviemistä, ja aloimme listata varusteita ja välineitä, joita tapahtumaan tarvittaisiin. Varuste- ja välinelistaan kirjattiin seuraavat asiat: erilaisia ja kokoisia palloja peliä varten, liivejä peliä varten, tötteröitä merkiksi kentälle, paperia, kyniä, mehua, makkaraa, ensiapupakkaus, mөлky ja muita vastaavia pihapelejä. Tarkastimme palaverissa varusteiden ja välineiden kunnon ja sen, että varusteet löytyvät ja ovat ehjiä. Varusteet ovat pääasiassa

Henrikinseurakunnan nuorisotyön omistuksessa ja niitä säilytetään samassa rakennuksessa, jossa palaveri pidettiin. Henrikin kirkko on monitoimikirkko, jossa on sekä kirkolliseen, hengelliseen työhön tarkoitettut tilat, kuten kirkkosali, mutta myös nuorisotyöhön ja perhetyöhön sopivia kerhuhuoneita ja muita tiloja.

Palaverissa perhetyöntekijä kertoi tapahtumaan ilmoittautuneiden määrän. Osallistuvien määrä olisi 20 lasta ja 18 aikuista eli tapahtumaan tulisi näillä tiedoilla 38 osallistujaa, joukko vapaaehtoisia (lähinnä isosia) ja erilaisia työntekijöitä viitisen henkilöä. Viranhaltijoiden kokemuksen mukaan kokonaisuus tulisi todennäköisesti kuitenkin vielä elämään ja lopullinen määrä selviäisi meille vasta itse tapahtumassa. Voitiin kuitenkin olettaa, että tapahtumaan tulisi noin 40 osallistujaa. Liikuntapäivä alkaisi 18.5.2023 klo 12:00 Heinänokan leirikeskuksen kentällä, jonne perheet ja työryhmä kokoontuisivat. Sitä ennen olisimme hakeneet autolla tarvittavat varusteet ja välineet seurakunnan tiloista, lähinnä Henrikin kirkolta. Työryhmä kokoontuisi 11:30, jotta kaikki saataisiin valmiiksi ennen kuin tapahtumaan ilmoittautuneet olisivat saapuneet paikalle klo 12:00. Aloittaisimme liikuntapäivän yhteisesti tervetuliaispuheella. Tervetuliaispuheen jälkeen kertoisin kaikille osallistujille opinnäytetyöstäni ja sen tavoitteista. Lisäksi kysyisimme lupaa kaikilta valokuvien ottamiseen. Tulisni pyytämään kaikkia osallistujia täyttämään lomakkeen, jota käyttäisin opinnäytetyössäni. Tämän jälkeen olisi noin kaksi tuntia yhdessä pelaamista ja muita suunniteltuja liikunnallisia aktiviteettejä. Kun pelit olisi pelattu, olisi aika siirtyä saunalle saunomaan ja grillaamaan. Grillaaminen tapahtuisi leirikeskuksen grillikatoksessa, joka sijaitsee saunatilojen läheisyydessä pienen matkan päässä kentältä. Saunan ja grillaamisen jälkeen muistuttaisin osallistujia täyttämään heille tarkoitettua lomakkeen puhelimen avulla. Tämän jälkeen liikuntapäivän ohjelma olisi ohi. Palaveri sujui hyvässä hengessä ja katsoimme saaneemme kaiken valmiiksi liikuntapäivää varten.

4.2 Liikuntapäivän toteutusvaihe

Liikuntapäivä toteutettiin suunnitelman mukaisesti 18.5.2023 Heinänokan leirikeskuksessa Kaksikerrassa. Tapahtumapaikka oli suunnitellusti leirikeskuksen urheilukenttä. Päivä alkoi sillä, että työryhmä kokoontui Henrikinseurakunnan tiloissa Turussa. Siellä pakkasimme tapahtumassa kaikki tarvittavat välineet ja muut tavarat autoihin. Kun tavarat oli pakattu, työryhmä lähti ajamaan yhdessä kohti Heinänokkaa. Itse matkustin kohteeseen työryhmään kuuluneen nuorisopapin kanssa, joka auttoi löytämään perille. Tapahtumapaikalla olimme kello 11.30, kuten olimme suunnitelleetkin. Aloitimme välittömästi välineiden ja muiden tavaroiden purkamisen ja kentän valmistelun toimintakuntoiseksi. Saimme kaikki valmistelut tehtyä juuri, ennen kuin perheitä alkoi saapumaan Heinänokkaan. Osa heistä tuli omin kyydein ja osa julkisia kulkuneuvoja käyttäen. Olimme myös varautuneet siihen, että pienten lasten kanssa aikataulut voivat joskus hieman venyä, mutta kaikki tapahtuman osallistujat olivat paikalla kutakuinkin sovittuun aikaan. Muutama perhe saapui hieman myöhässä. Odottelimme muutamia minuutteja, jotta saisimme kaikki perheet paikalle kuuntelemaan yhteistä aloitusta. Se oli sopiva hetki tutustua hieman jo paikalle tulleisiin. Työryhmä ja isokset olivat hyvin aloitteellisia tutustumaan perheisiin. Yhteinen aloitus siirtyi kello 12:15. Toivotimme kaikki tervetulleiksi, jonka jälkeen kerroimme työryhmään kuuluvien nimet ja toimenkuvat. Lisäksi kukin sai esitellä itsensä. Kun tuli vuoroni kerroin oman nimeni lisäksi, vielä muistin virkistämiseksi opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvästä lomakkeesta, jonka toivoin kaikkien täyttävän. Kerroin myös valokuvaajan olevan paikalla. Pyysin kaikkia niitä henkilöitä nostamaan käden ylös, jotka eivät halua tulla valokuvatuksi. Jos näin kävisi niin heidän kasvonsa ja muut tunnistettavat piirteet tultaisiin peittämään opinnäytetyössäni. Kuvat löytyvät opinnäytetyön lopussa, liitteinä. Kaikki osallistujat antoivat luvan kuvaamiseen ja sille, että he saavat näkyä opinnäytetyön kuvissa.

Yhteisen aloituksen jälkeen peleihin osallistuville kerrottiin tapahtuman kuluista ja pelin säännöistä, jonka jälkeen jalkapallopelit pääsivät alkamaan. Osallistujat jaettiin kolmeen joukkueeseen, joista kaksi joukkuetta ottelevat toisiaan vastaan kerralla ja yksi olisi lepovuorossa. Lepovuorossa oleva

joukkue pääsi halutessaan tutustumaan ja suorittamaan muita liikunnallisia toimintoja, kuten oli suunniteltu, muun muassa vetämään tempurataan. Kerrallaan pelaavista joukkueista voittajajoukkue saisi pisteitä tässä leikki-mielisessä turnauksessa. Eniten pisteitä kerännyt voittajajoukkue saisi palkin-noksi pokaalin, joka oli nuorisotyöntekijän lahjoittama. Jokaisessa joukkue-essa oli sekä lapsia, että aikuisia, kuten olimme suunnitelleet. Tämän nähtiin olevan tärkeä yksityiskohta tapahtuman tavoitteisiin pääsemisessä. Yksi ottelu kesti 10 minuuttia. Turnauksessa ei sattunut osallistujien kohdalla tapaturmia, vaikka olosuhteet eivät olleet kaikkein otollisimmat. Sen tiedostaminen ja siitä viestiminen oli tärkeä asia turmien ennaltaehkäisemisessä.

Minun tehtäväni oli turnauksen aikana ottaa puhelimella aikaa, jotta ottelut pysyvät sovituissa 10 minuutin aikamääreissä. Se oli aikataulussa pysymisen kannalta tärkeää. Minulla oli myös käytössäni pieni liitutaulu, johon merkit-sin joukkueiden pisteet, jotka riippuivat luonnollisesti otteluiden tuloksista. Samalla, kun huolehdin aikataulusta, pidin kentän vieressä tempurataa, jota le-povuorossa oleva joukkue pääsi testaamaan. Tempuradan pitämiseen kuu-lui esimerkin näyttäminen siitä, kuinka tempurata suoritetaan nopeasti jalka-palloa kuljettamalla. Lisäksi neuvoin, kannustin ja innostin lapsia sen suoritta-misessa. Lapset suorittivat tempurataa monta kertaa vanhempien seura-tesa vieressä ja kannustaessa. Tehtäväpiste osoittautui todella suosituksi.

Jalkapalloturnauksen jälkeen ohjelmassa oli saunomista, uimista ja makka-ran grillaamista yhdessä. Kun jalkapalloturnaus oli ohi, siirryimme työryhmän ja perheiden kanssa Heinänokan leirikeskuksen rantaan, jossa saunarakennus sijaitsi. Siellä käytössämme oli kaasugrilli, jossa makkarat paistettiin. Sauna oli myös lämmitetty valmiiksi. Seuraavaksi ohjelmassa oli vapaata oleilua, jutustelua työryhmän kanssa, saunomista ja makkaran syömistä. Perheet saivat itse valita mitä tekevät ja missä järjestyksessä. Kun kaikki perheet olivat saapuneet saunarakennukselle, muistutin vielä heitä kyselyyn vastaa-misesta. Kysely oli oleellinen osa opinnäytetyötäni. Siihen vastaaminen ta-pahtui puhelimen kautta. Vapaaseen oleskeluun, saunomiseen ja makkaran syömiseen oli varattu aikaa noin kaksi tuntia. Kaikki suunniteltu toteutui hyvin ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjatun- ja vapaan ohjelman aikana työryhmän

jäsenet ja isokset olivat tärkeässä roolissa kannustamassa ja tuomassa perheitä yhteen välittömällä käytöksellään. Tapahtumassa vallitsi hyvä henki ja monet perheet tutustuivat toisiinsa. Muutamat perheet lupasivat olla yhteydessä toisiinsa vielä jatkossakin.

4.3 Liikuntapäivän lopetus ja tapahtuman reflektointi

Saunan ja makkaran syönnin jälkeen ei perheille ollut enää yhteistä ohjelmaa. Tapahtuma oli siis päättynyt. Perheet alkoivat pakata tavaroitaan ja poistua Heinänokasta omaan tahtiinsa. Monet kiittelivät tapahtumasta ja olivat tyytyväisiä tapahtuman rakenteeseen ja aikaan. Kun osallistujat olivat poistuneet, työryhmä alkoi siivota paikkoja. Sauna laitettiin pois päältä, tavarat pakattiin autoihin, roskat vietiin jätekatokseen ja grilli sammutettiin ja peitettiin. Tämän jälkeen siirryimme autoilla takaisin Henrikinkirkkolle, jossa purimme mukana olleet varusteet yhdessä ja laitoimme ne takaisin omille paikoilleen. Kun saimme kaikki asiat hoidettua, vaihdoimme työryhmän kanssa ajatuksia päivän kulusta. Kaikkien mielestä tapahtuma onnistui kaikilta osin hyvin. Tämän jälkeen toivotimme kaikille hyvää Helatorstaita. Näin jalkapallopäivä sai lopetuksen. Tapahtuma sujui mielestäni toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti. Tapaturmilta ja muilta vastoinkäymisiltä vältyttiin, koska ennen tapahtuman alkua olimme kartoittaneet erilaiset riskitekijät ja ohjanneet kävijöitä toimimaan siten, että onnettomuuksia ei sattuisi. Vanhemmat huolehtivat lisäksi hyvin omista lapsistaan. Aikataulussa pysyttiin melko hyvin koko tapahtuman ajan ja kaikki toiminnot onnistuivat hyvin. Yhteinen syöminen ja oleilu olivat tärkeitä ja niissä pystyttiin hyvin keskustelemaan aiemmin pelatuista ja vietetyistä hetkistä pelin äärellä.

4.4 Kyselytutkimus

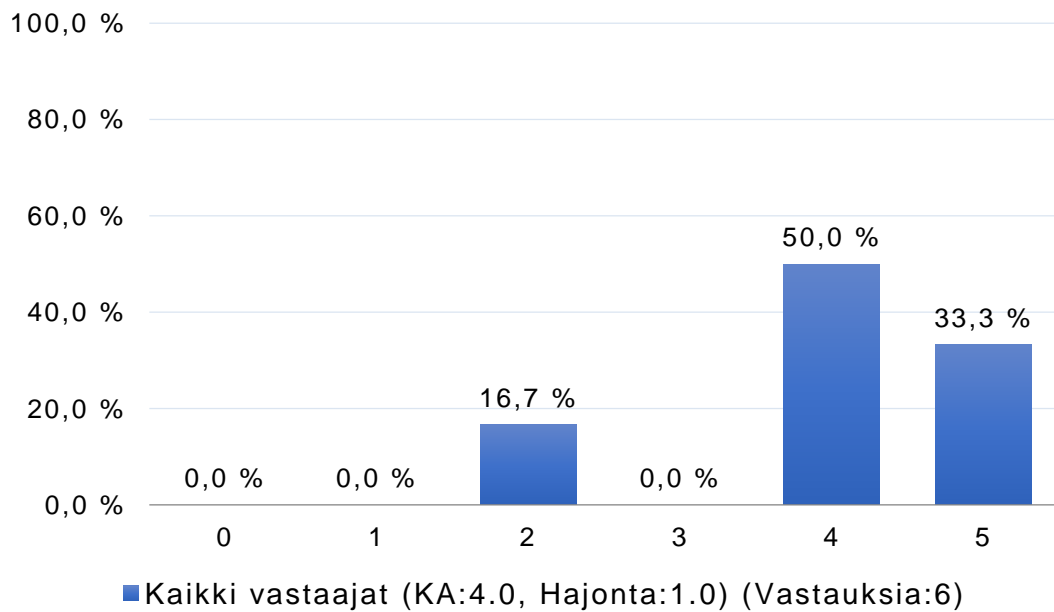
Tässä osiossa tarkastellaan kyselytutkimuksen tilastoja. Sen tarkoituksena on vahvistaa opinnäytetyön tarpeellisuutta ja tarkastella päivän onnistumista.

Kyselyn tilastot tukevat teoriaperustaani, jonka avulla voi todeta tapahtuman luoneen sosiaalista hyvinvointia. Kyselytutkimuksen kysymykset ovat esitetty alhaalla olevissa kappaleissa siten, kuinka ne esitettiin perheille. Perheet vastasivat puhelimella kyselytutkimukseen. Kysymykset esitettiin helposti tulkittavina, jotta vastaaminen olisi helppoa. Kyselytutkimukseen vastanneet toimivat anonymisti, joten yksilönsuoja on otettu huomioon kyselytutkimusta laadittaessa. Kyselyyn vastasi lopulta melko harva tapahtumaan osallistunut, mutta dataa tarkastellessa tulee huomata, että vastanneet vastasivat ennen kaikkea perhekunnittain, eli kutakin vastausta oli antamassa useampi kuin yksittäinen henkilö. Joissain tapauksissa voi olla, että useampikin perhe vastasi yhdessä samaan kyselyyn.

Saatu data on omalta osaltaan suuntaa antava tekemään päätelmiä siitä, että tapahtumassa olleet viihtyivät siellä hyvin. Tätä tukee myös itse tilanteessa käydyt keskustelut ja ilmapiiri, jossa moni tapahtumaan osallistunut ilmaisi olleensa tapahtumaan tyytyväinen. Tätä tukee esimerkiksi taulukon 2, antama data, jonka mukaan tapahtumaan oli kiva osallistua. Taulukon 1, mukaan suurin osa aikuisista tapasi tapahtumassa uusia omaan perheeseen kuulumattomia ihmisiä, joita voisi tavata myös uudelleen. L Taulukot 4 ja 5 kuvaavat lasten tutustumista uusiin ihmisiin ja ne osoittavat, että suurin osa lapsista koki tutustuneensa uusiin lapsiin, joka oli tavoiteltava asia tapahtumassa. Tämän opinnäytetyön kannalta kuitenkin taulukko kolme antaa oleellisimman ja mielenkiintoisimman datan siitä, että yhdessä tekemisen koettiin syventäneen perheen sisäistä suhdetta. Se tukee teoriapohjaa, jota tutkielman alussa esittelen luvuissa 1 ja 2. Kuten aiemmin todettiin, emme voi näin pienestä otoksesta kuitenkaan tehdä kovin pitkälle vietyjä oletuksia siitä, että yhdessä tekeminen ja liikunta perheen kanssa lisää perheen keskeistä sidettä ja näin ollen hyvinvointia monilla tasoilla, mutta se voi toimia meille suuntaa antavana osoituksena siitä, että asiaa on syytä tutkia laajemmissa määrin ja tämän kaltaista toimintaa voisi esimerkiksi Henrikinseurakunnan kaltaiset toimijat lisätä tarjonnassaan. Taulukot 6 ja 7 osoittavat erinomaisesti sen, että jos tapahtuman pitkäkestoiset vaikutukset eivät muuten ole merkittäviä niin tapahtuman hyöty ja anti minimissään oli se, että lapsilla oli kivaa. Tämä voidaan myös nähdä itseisarvona tämän kaltaisille tapahtumille ja hyvien kokemusten saaminen

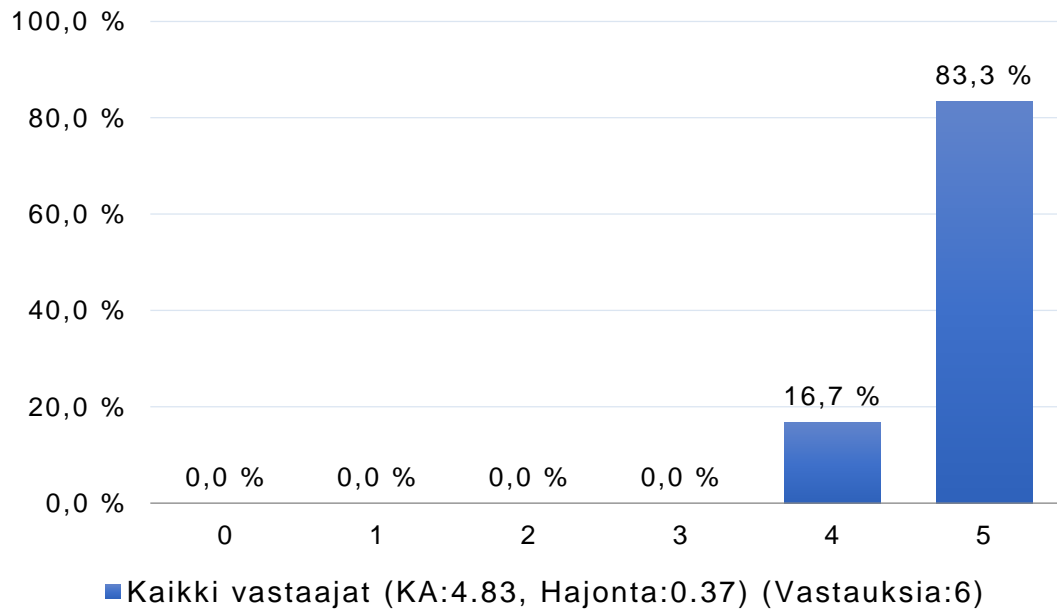
lapsuudessa yhdessä perheen kanssa liikunnan merkeissä ei varmasti voi olla pitkällä tähtäimellä haitallista. Arvioni mukaan se oli yhteistyötahojen intressien mukainen tulos ja hyödyllinen huomio myös tämän opinnäytetyön kannalta.

(Aikuinen vastaa) Voisitko nähdä mahdollisena, että tapaisit jonkun tapahtumassa mukana olleen uudelleen? (muita kuin oman perheen jäseniä) 1: täysin eri mieltä 5: täysin samaa mieltä.



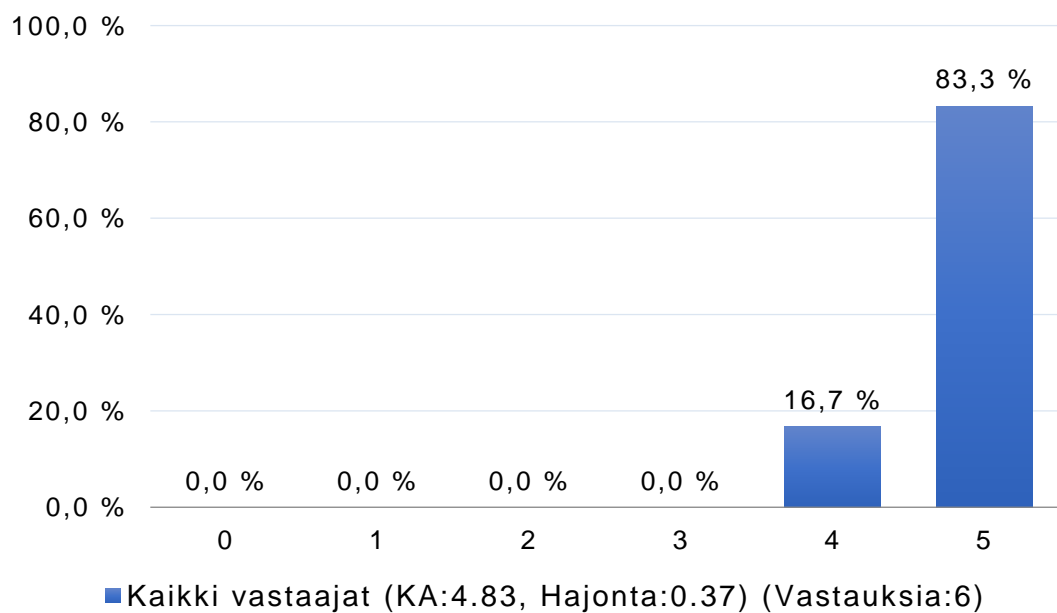
Taulukko 1.

(Aikuinen vastaa) Minusta oli kiva tehdä ja osallistua yhdessä perheeni kanssa tapahtumaan? (1: täysin eri mieltä. 5: täysin samaa mieltä.



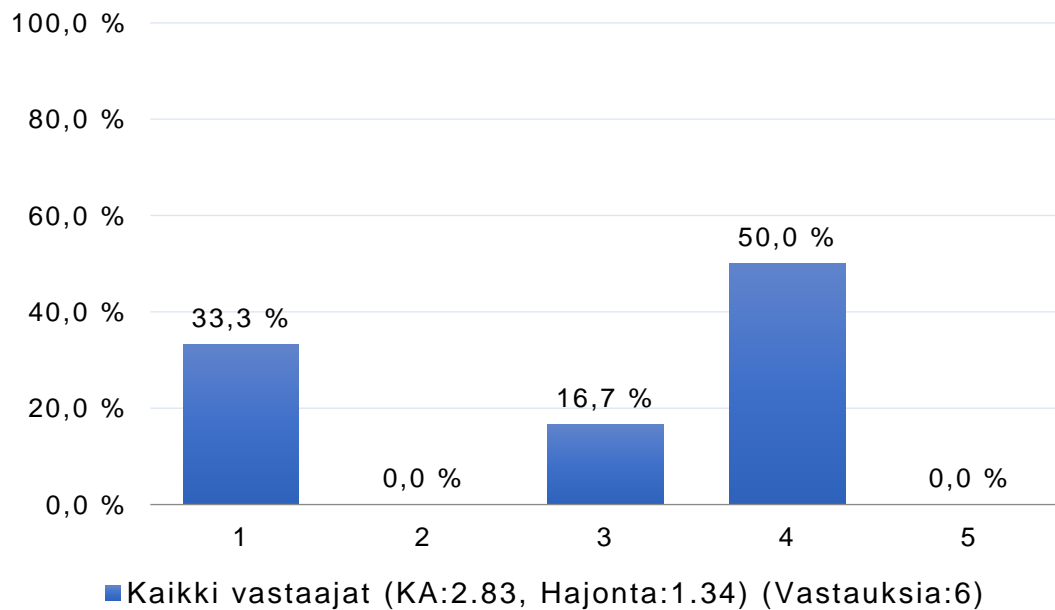
Taulukko 2.

(Aikuinen vastaa) Uskon, että yhdessä tekeminen syvensi suhdettani perheeseeni. (1: täysin eri mieltä. 5: täysin samaa mieltä.)



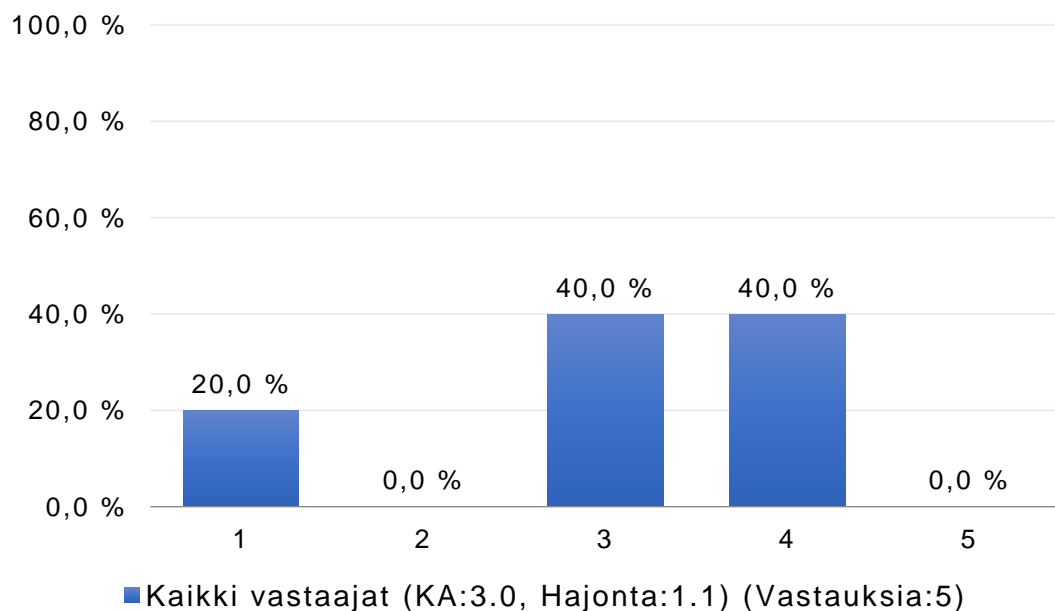
Taulukko 3.

(Lapsi 1 vastaa) Tutustuitko uusiin kavereihin?



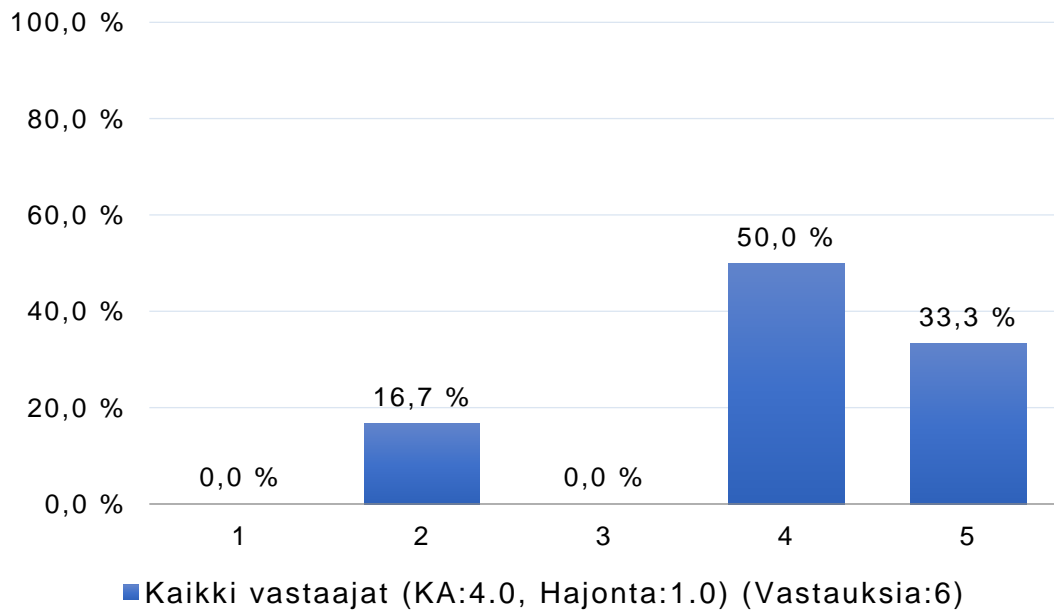
Taulukko 4.

(Lapsi 2 vastaa) Tutustuitko uusiin kavereihin?



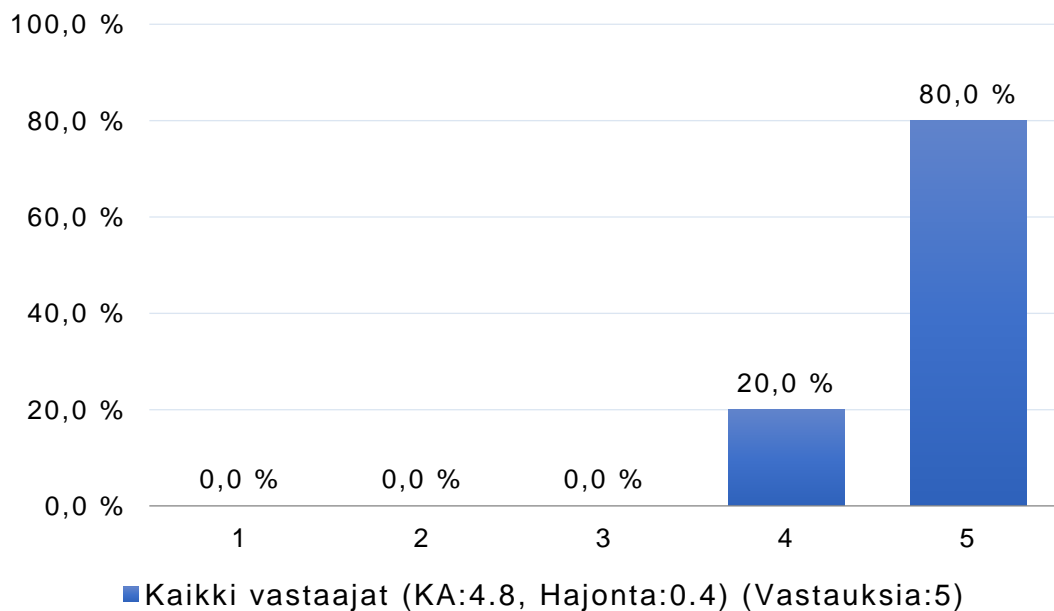
Taulukko 5.

(Lapsi 1 vastaa) Oliko yhdessä pelaaminen kivaa?



Taulukko 6.

(lapsi 2 vastaa) Oliko yhdessä pelaaminen kivaa?



Taulukko 7.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni kehittyi ajatuksesta luoda jotain hyvää, kiinnostavaa, aktiivista ja iloa tuottavaa toimintaa ihmisille. Lähdin kartoittamaan omia mielenkiintoni kohteita ja niihin mahdollisesti liittyviä jo valmiiksi olevaa osaamista, jota voisin hyödyntää opinnäytetyössäni. Mielenkiinnon kohteitani ovat jalkapallo ja liikunta. Halusin tuoda nämä kaksi lähellä toisiaan olevaa asiaa opinnäytetyöhöni, jonka seurauksena syntyi ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön aihe oli minulle henkilökohtaisesti tärkeä, sillä koen liikunnalla ja yhdessä tekemisellä olevan positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin. Aihe on mielestäni ajankohtainen nykyajan Suomessa ja koen sillä olevan kysyntää tulevaisuudessa. Opinnäytetyö sisältää toiminnallisen liikuntapäivän lisäksi kirjallisen raportin, kyselytutkimuksen, sekä kuvia. Opinnäytetyöprosessissa pyrin noudattamaan opinnäytetyötä koskevia yleisiä, eettisiä ja luotettavia käytäntöjä (Tutkimuseettinen neuvontakunta, 2023, s. 11).

Opinnäytetyötäni oli ajoittain helppo lähteä työstämään. Aihe, kohde -ja työryhmä olivat helposti lähestyttäviä ja yhteistyökykyisiä. Vaikeuksia oli löytää kalenteristani aikaa kirjalliseen raportointiin ja lähteiden kokoamiseen. Opinnäytetyöni tulokset olivat mielestäni hyvät. Oli inspiroivaa nähdä liikuntapäivän aikana perheiden lasten ja aikuisten nauttivan tapahtumasta. Pääsin todistamaan aitoa iloa, naurua ja liikunnan tuomaa sosiaalista hyvinvointia kohderyhmän toimiessa päivän aikana. Oma ammatillinen kehittymiseni tapahtui opinnäytetyöprosessin aikana siten, että huomasin suunnitteluvaiheen olevan tärkeimpiä vaiheita. Huomasin myös ajankäytön suunnittelun olevan tärkeää. Toivon tämän opinnäytetyön auttavan ihmisiä luomaan sosiaalista hyvinvointia liikunnan ja yhdessä tekemisen avulla. Mielestäni onnistuin tässä hyvin.

LÄHTEET

- Evli. (2023) Perheet [Perheet seurakunnassa - EVL Plus](#)
- Icen, I. (2021) Perheliikuntabarometri. Taloustutkimus Oy. [Perheliikunta - www.liik-kuvaperhe.fi](#)
- Kortteinen P & Liimatainen J. (2019) Ohjatun ryhmämuotoisen liikunnan merkitys syrjäytymisvaarassa olevan sosiaalisiin taitoihin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Opinnäytetyö SOS16SM_Kortteinen_Pekka_Liimatainen_Jussi.pdf \(theseus.fi\)](#)
- Latvala, S. (2017) Vertaisvuorovaikutusta, kaverisuhteita ja piristystä lapsiperhearkeen. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/ser-ver/api/core/bitstreams/e2755502-234e-47be-914b-67d21952a29a/content>
- Laukka, P. (2022) Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim. [Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua - Terveyskirjasto](#)
- Mielipalvelut. (2016) Liikunta ja mielenterveys. [Liikunta ja mielenterveys - Mielipalvelut.fi](#)
- Opetushallitus. (2023) Liikunnan opetuksen tukimateriaalit [Liikunnan opetuksen tukimateriaalit | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)
- Opetus ja kulttuuriministeriö. (2016) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016. [OKM21_1 .pdf \(helsinki.fi\)](#)
- Punakivi, S. (2012) Neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen päiväkodissa liikuntaleikkien avulla. Laurea ammattikorkeakoulu. [sarianne_punakivi.pdf \(theseus.fi\)](#)
- Ristikari, T. (2018) Syrjäytymisen hinta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [e70dd72f-43e9-41a7-8faf-7116fec0c452 \(thl.fi\)](#)
- Satakunnan ammattikorkeakoulu. (2023) Kirjallistentöiden ja opinnäytetyön ohjeet, Tekoälyn käyttö. [Tekoaly-opparissa-dokumentointiesimerkki.pdf \(samk.fi\)](#)
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. (2022) Toimintasuunnitelma köyhyyden ja syrjäytymisen vähentämiseksi vuoteen 2030 mennessä. [STM 2022 15 J.pdf \(valtio-neuvosto.fi\)](#)
- Suomen ev.lut.kirkko. (2023) Perheneuvonta. Kirkon tilastot. [Perheneuvonta 2023 - Kirkon tilastopalvelu \(kirkontilastot.fi\)](#)
- UKK-instituutti. (2021) Liikunta ja mielenterveys. [Liikunta ja mielenterveys - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022) Liikunnan terveyshyödyt. [Liikunnan terveyshyödyt - THL](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023) Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit. [Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit - THL](#)

[Toivonen, T. \(2021\)](#) Lapsen vieraantumisen tarkastelu eroperheissä perhesysteemisen teorian valossa. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023 (PDF) [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa \(tenk.fi\)](#)

Kuvat: Petteri Hakanpää

6 LIITTEET













