

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2024

Pauliina Salmela

Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukevan Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden kehittäminen



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2024 | 54 sivua

Pauliina Salmela

Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukevan Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden kehittäminen

Tämä opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä Paralympiakomitealle yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kanssa osana Aktiivisuutta läpi arjen -hanketta. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli kehittää koulutuskokonaisuus Helmi-mallista, joka on Paralympiakomitean kehittämä fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukeva työkalu vähän liikkuville ja tukea tarvitseville henkilöille, sekä pilotoida koulutuskokonaisuus Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoille. Tavoitteena oli lisätä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoiden osaamista ja toimintatapoja käytännön työssä tulevaisuuden asiantuntijoina aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi.

Kehittämistyön menetelmällisinä lähtökohtina olivat kehittämistoiminta ja toimintatutkimus. Menetelminä käytettiin pilotointia ja kyselyä, jonka avulla kerättiin fysioterapeuttiopiskelijoiden kokemuksia koulutuskokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmistä. Pilotoinnin ja kyselyn vastauksien avulla kehitettiin lopullinen Helmi-mallin koulutuskokonaisuus.

Opinnäytetyön tuotos eli Helmi-mallin koulutuskokonaisuus esiteltiin ja luovutettiin Paralympiakomitealle koulutuskäyttöön sekä jatkokehittämiseen. Koulutuskokonaisuuden avulla pyritään tukemaan Helmi-mallin jalkautumista niin opiskelijoiden kuin ammattilaistenkin käyttöön, millä lisätään toimintatapoja sekä työkaluja käytännön työelämään aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi.

Asiasanat:

koulutuskokonaisuus, fyysinen aktiivisuus, liikkuminen, terveyden edistäminen

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of Rehabilitation and Physical Activity

2024 | 54 pages

Pauliina Salmela

Development of an educational program of Helmi-malli that supports physical activity and movement

The thesis was made as a development project to Paralympiakomitea in cooperation with Turku University of Applied Sciences as part of Paralympiakomitea's project called Activity during daily life. The purpose was to develop an educational program of Helmi-malli, which is developed by Paralympiakomitea. Helmi-malli is a tool that encourages physical activity and movement of people who need support or whose activity is low. Also, the purpose was to pilot an educational program for physiotherapy students in Turku University of Applied Sciences. The objective was to increase the skills and working methods of students in the fields of social services, health care and sports in practical work as future professionals in promoting physical activity and movement.

The methodological starting point of this thesis was development activities and operational study. Piloting and survey were the methods which were used in this thesis to collect the experiences of physiotherapy students about teaching and learning methods of the educational program. Based on piloting and survey results the final educational program of Helmi-malli was developed.

The final thesis and output were presented ja hand over to Paralympiakomitea for educational use and further development. As conclusion can be said that the educational program of Helmi-malli will support the use of Helmi-malli among students and professionals. This will add working methods and tools for practical working life in promoting physical activity and movement.

Keywords:

educational program, physical activity, movement, health promotion

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Kehittämistyön lähtökohdat	9
2.1 Projektiryhmä ja toimintaympäristö	9
2.2 Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukeva Helmi-malli	11
2.3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	12
3 Terveyden edistäminen fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen näkökulmasta	13
4 Oppimis- ja opetusmenetelmiin vaikuttavat tekijät	17
4.1 Oppiminen	17
4.2 Opetus	18
4.3 Innovaatiopedagogiikan viitekehys	19
5 Kehittämistyön menetelmät ja toteutus	21
5.1 Koulutuskokonaisuuden kehittäminen	21
5.1.1 Koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteet	23
5.1.2 Koulutuskokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmät ja rakenne	24
5.2 Pilotointi	27
5.3 Kysely	27
6 Kyselyn tulokset ja analysointi	29
7 Helmi-mallin koulutuskokonaisuus	31
8 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	32
9 Johtopäätökset ja pohdinta	34
9.1 Jatkotutkimusaiheet	36
9.2 Itsearviointi	37
Lähteet	39

Liitteet

Liite 1. Kysely Helmi-malli koulutuskokonaisuuden oppimis- ja opetusmenetelmistä fysioterapeuttipiskelijoille

Liite 2. Palautekyselyn väittämät ja vastaukset

Liite 3. Helmi-mallin koulutuskokonaisuus

Kuvat

Kuva 1. Helmi-mallin vaiheet

11

Kuva 2. Aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen vaikuttavat asenteet sote-työssä

Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Kuviot

Kuvio 1. Koulutuskokonaisuuden kehittäminen

21

Kuvio 2. Koulutuskokonaisuuden rakenne

26

1 Johdanto

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan koulutuksissa korostetaan yhä enemmän työelämälähtöisiä ja ajankohtaisia strategioita ja haasteita (Huotari 2014, 125). Liikkumattomuus on yksi näistä ajankohtaisista haasteista, mikä näkyy Suomessa yksilö-, yhteisö- että yhteiskuntatasolla. Sosioekonominen asema yhteiskunnassa sekä yksilön mahdolliset toimintarajoitteet ovat taas osaltaan vahvasti yhteydessä päivittäiseen liikkumiseen ja aktiivisuuteen. (Bloemen ym. 2014, 146; Ng ym. 2018, 103-104; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaiset kohtaavat nykypäivän työssä paljon liikkumattomuutta ja ovat avainasemassa yksilöiden liikunnallisten kokemusten tukemisessa. Ammattilaisilla tulee olla kyky ja taito ohjata ja kannustaa tukea tarvitsevat ja vähän liikkuvat henkilöt rajoitteista huolimatta liikunnallisten elämäntapojen pariin. Käytännön työkaluja ja toimintatapoja tulee siis tarjota jo koulutusvaiheessa, jotta opiskelijat, tulevaisuuden ammattilaiset, kokevat pystyvänsä vastaamaan työnsä vaatimukseen ja ymmärtävät sen merkityksellisyyden. (Bloemen ym. 2014, 146; Kurunsaari ym. 2021.) Lisäksi Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmän laatimat valtakunnalliset suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi vuosille 2023-2026 korostavat koulutuksen ja osaamisen sekä tietopohjan ja tutkimustoiminnan lisäämistä. Suosituksissa tuodaan esiin tarve nimenomaan matalalla kynnyksellä saatavilla olevista soveltavan liikunnan täydennyskoulutuksista sekä painotetaan tietämystä toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisestä aktiivisuudesta toiminnan kehittämisen lähtökohtana. (Liikuntatieteellinen seura 2023.)

Helmi-malli on Paralympiakomitean kehittämä työkalu sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille, minkä avulla vahvistetaan vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista (Jauhiainen 2022). Paralympiakomitealla oli tarve koulutuskokonaisuudelle Helmi-mallista. Koulutuskokonaisuuden avulla työkalua pyritään jalkauttamaan opiskelijoille ja ammattilaisille. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli kehittää

koulutuskokonaisuus Helmi-mallista ja pilotoida se Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoille sekä kerätä tietoa opiskelijoilta palautekyselyn avulla koulukokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmistä.

Opinnäytetyön lopullisena tuotoksena syntyi Helmi-mallin koulutuskokonaisuus, jonka tavoitteena oli lisätä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoiden osaamista ja toimintatapoja tulevaisuuden asiantuntijoina vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli Paralympiakomitea. Toimeksiannon taustalla on vuosina 2022-2024 toteutuva Aktiivisuutta läpi arjen -hanke, jonka yhtenä osana kehitetään ja testataan fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukevaa Helmi-mallia ja sen jalkauttamista sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille ja opiskelijoille (Paralympiakomitea n.d.^c). Toimeksiantajan tarpeena oli koulutuskokonaisuuden kehittäminen Helmi-mallista, mihin tämä opinnäytetyö tuotoksellaan vastaa. Turun ammattikorkeakoulu toimii Paralympiakomitean yhteistyökumppanina Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeessa, minkä vuoksi opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä sekä Paralympiakomitean että Turun ammattikorkeakoulun kanssa.

2.1 Projektiryhmä ja toimintaympäristö

Opinnäytetyön projektiryhmän vetäjänä toimi opinnäytetyön tekijä. Lisäksi opinnäytetyön projektiryhmään kuului Paralympiakomitean hankekoordinaattori, Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutuksen lehtori ja Liikkuva- ja toimintakykyinen lapsi ja nuori (LiiTo) -tutkimusryhmän vetäjä.

Suomen Paralympiakomitea on valtakunnallinen urheilujärjestö, jonka tehtävänä on kehittää ja koordinoida suomalaista paraurheilua ja soveltavaa liikuntaa (Paralympiakomitea n.d.^a). Hyvät Muuvit -hanke on vuosina 2019-2022 käynnissä ollut Paralympiakomitean hanke, jossa edistettiin yhteistyökumppaneiden kanssa palveluasumisen ja tukitoiminnan piirissä olevien aikuisten aktiivisuutta, liikkumista ja liikunnan harrastamista. Hankkeen tavoitteena oli levittää sen aikana syntyneitä toimintamalleja yhteistyökumppaneille sekä jatkossa muihin asumispalveluihin sekä tukitoimintoihin koko Suomessa. Tuotoksena hankkeessa kehitettiin asiakasymmärryksen ja kokemusten pohjalta Helmi-malli, jonka kehittämistä jatketaan edelleen Paralympiakomitean vetämässä vuosina 2022-2024 käynnissä olevassa Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeessa. Tavoitteena ja

päämääränä on kerätä Helmi-mallista lisää kokemuksia ja palautetta, kehittää mallia sekä näiden pohjalta luoda uusi koulutuskokonaisuus Helmi-mallista sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille ja ammattilaisille. Helmi-mallin käytöstä on järjestetty syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana työpajoja asumispalveluissa sekä oppilaitoksissa, joista on kerätty lisää asiakasymmärrystä ja kokemuksia erityisesti ammattilaisten näkökulmasta. (Paralympiakomitea n.d.^b, Paralympiakomitea n.d.^c.)

Turun ammattikorkeakoulu osallistuu Paralympiakomitean vetämään Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeeseen yhteistyökumppanina. Turun ammattikorkeakoulussa toimii useita tutkimusryhmiä, jotka kokoavat alakohtaisen tutkimus- ja kehittämisosaamisen. Tämä opinnäytetyö toteutui osana LiiTo – Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori -tutkimusryhmää, missä kehitetään ja tutkitaan ihmisen toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta saavutettavuuden, esteettömyyden ja käytettävyyden näkökulmasta sekä luodaan innovatiivisia ratkaisuja yhdenvertaisuuden ja osallisuuden edistämiseksi. (Turku AMK 2021.)

Opinnäytetyön toimintaympäristönä oli Turun ammattikorkeakoulu. Kohderyhmänä olivat kolmannen vuoden fysioterapeuttiopiskelijat, joiden soveltavan liikunnan opintojaksolla Helmi-mallin koulutuskokonaisuus pilotoitiin. Fysioterapeuttikoulutus on 3,5 vuotta kestävä ammattikorkeakoulututkinto (210 opintopistettä). Suomessa fysioterapeutiksi voi opiskella 15 eri ammattikorkeakoulussa. Opinnot koostuvat fysioterapian perus- ja ammattiopinnoista. (Suomen Fysioterapeutit n.d.) Turun ammattikorkeakoulun oppimissuunnitelmassa soveltavan liikunnan opintojakso kuuluu osaksi fysioterapian ydinosaamista ja on kokonaisuudessaan 5 opintopisteen laajuinen opintojakso. Tavoitteena kurssilla on, että opiskelija osaa kuvata soveltavan liikunnan arvot ja lähtökohdat, tietää soveltavan liikunnan toimijatahoja ja -organisaatioita, osaa arvioida, suunnitella ja toteuttaa soveltavaa liikuntaa erilaisen toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden omaaville asiakkaille ja asiakasryhmille. (Turku AMK n.d.)

2.2 Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukeva Helmi-malli

Helmi-malli on Paralympiakomitean aiemmin vuosina 2019-2022 käynnissä olleen Hyvät Muuvit -hankkeen pohjalta syntynyt ammattilaisten käyttöön suunnattu työkalu aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden parissa. Helmi-mallista on tehty käsikirja, josta on saatavilla sekä sähköinen että paperinen versio ilmaiseksi. (Paralympiakomitea n.d.^b.) Keskeiset käsitteet Helmi-mallin taustalla ovat osallisuus, vuorovaikutus ja soveltava liikunta sekä teemat ymmärrys, yhteistoimijuus, motivaatio ja inklusio. (Jauhiainen 2022.) Vähän liikkuvat ja tukea tarvitsevat henkilöt tarvitsevat liikkumiseen ja aktivoitumiseen ulkoista tukea ja motivaatiota. Tuen antajalla on merkittävä rooli liikunnallisten kokemusten mahdollistajana (Bloemen ym. 2014, 146).

Helmi-malli on kehitetty yhdessä vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa ja heidän tarpeisiinsa soveltuena. Työkalun kehittämisessä on hyödynnetty erityisesti palvelumuotoilua. Paralympiakomitean toimesta Helmi-mallin kehittämistyötä on toteutettu työpajojen muodossa asumispalveluissa ja oppilaitoksissa, joissa osassa Helmi-malli on otettu myös jo säännölliseen käyttöön. Helmi-mallia on tarkoitettu käyttämään yhdessä asiakkaiden kanssa terveyden edistämisen kartoittamiseen ja tarkasteluun. (Jauhiainen 2022, 1-6.) Helmi-malli on kuusiosainen prosessimalli, mikä on muokattavissa ja tarpeen mukaan sovellettavissa. Mallin osiot ovat: sitoudu, osallista, ymmärrä, kiteytä, kokeile ja toteuta (kuva 1). Helmi-malli on työkalu, jonka avulla voidaan kartoittaa tilanne, tarve muutokselle ja laatia yksilöllinen suunnitelma asiakkaalle aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. (Jauhiainen 2022, 4-8.)



Kuva 1. Helmi-mallin vaiheet (Jauhiainen 2022, 5)

2.3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoiden osaamista ja toimintatapoja tulevaisuuden asiantuntijoina vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden avulla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Helmi-mallin koulutuskokonaisuus ja pilotoida se fysioterapeuttiopiskelijoilla.

Opinnäytetyön tuotos oli Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden rakennemalli, joka raportoitiin tiiviissä PowerPoint-esityksessä. Tuotoksen avulla Paralympiakomitean hankkeessa kehitetty Helmi-malli pyritään jalkauttamaan ammattilaisten ja opiskelijoiden keskuuteen.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli selvittää minkälaiset opetus- ja oppimismenetelmät tukevat kehitettävän Helmi-malli koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteita.

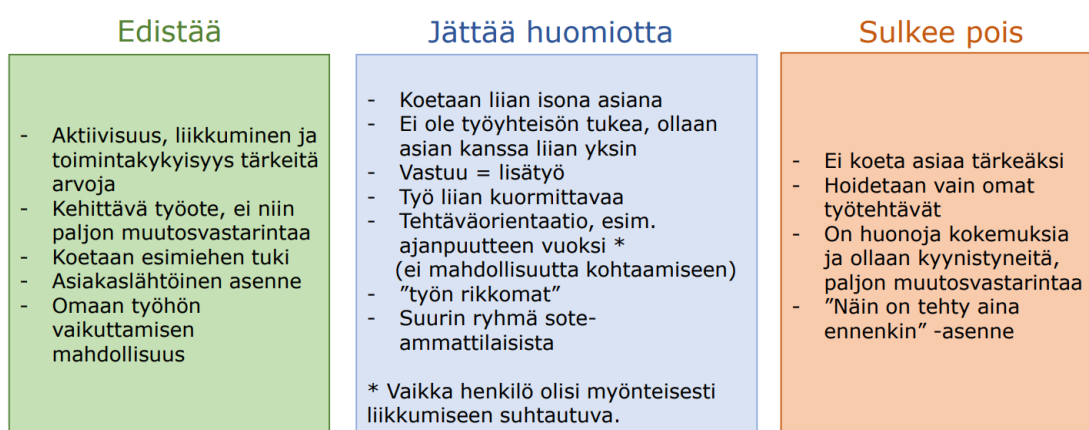
3 Terveyden edistäminen fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen näkökulmasta

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen on olemassa runsaasti kansallisia ja kansainvälisiä suosituksia, mutta käytännön haasteena on kuitenkin se, miten yksilöt saadaan motivoitumaan ja sitoutumaan oman terveytensä edistämiseen. Terveyden edistäminen on toimintaa, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia terveyden, hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen. Terveyden edistämisen tulisi olla ennakoivaa ja yksilön tarpeisiin vastaavaa, missä lisätään terveyskäytäntöjä tukevia ympäristöjä sekä tietoutta terveellisistä elämäntavoista. On todettu, että ihmiset sitoutuvat terveyden edistämiseen todennäköisemmin, kun he ymmärtävät sen taustalla olevat perusteet ja toteutus on selkeää ja yksinkertaista. Kuitenkin heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla henkilöillä sekä henkilöillä, joiden terveydenlukutaito on alentunut esimerkiksi alentuneen kognition vuoksi, on korkeampi riski terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen laiminlyönnille. Tämän vuoksi sote- ja liikunta-alan ammattilaisten tulee pystyä vastaamaan osaamisellaan erityisesti juuri heidän terveytensä edistämiseen. (Viner & Macfarlane 2005; Stonerock & Blumenthal 2017.) Fyysinen toimintakyky on osa terveyden edistämistä ja sen merkitys tulisi nähdä yhtä tärkeänä kuin muiden terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueiden edistämisen (Stonerock & Blumenthal 2017). Terveyden edistämisen arvo tulee tunnistaa organisaatiossa, mikä ohjaa koko yhteisöä toimimaan yhteisten arvojen mukaisesti sekä varaamaan riittävät resurssit terveyden edistämisen toteutumiselle (Kemppainen ym. 2012).

Jokaisen sote- ja liikunta-alan ammattilaisen kyky edistää omaa sekä asiakkaidensa terveyttä ja hyvinvointia vaihtelee henkilökohtaisten taustojen, ymmärryksen, uskomusten ja tietotaidon mukaan. Terveyden edistämisen ollessa hyvin laaja kokonaisuus, tulee sote- ja liikunta-alan ammattilaisilla olla käytännön työssään työkaluja terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen eri osa-alueisiin. Työkalujen avulla ammattilaiset pystyvät vahvistamaan omaa ymmärrystään ja ammattitaitojaan sekä ohjamaan asiakkaita parhaalla

mahdollisella tavalla esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn edistämisessä. (Kemppainen ym. 2012.) Paralympiakomitean Hyvät Muuvit sekä Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeissa on kerätty paljon asiakasymmärrystä asiakkaiden lisäksi myös ammattilaisilta, mikä avaa kokonaisvaltaisesti terveyden edistämiseen liittyviä valmiuksia ja prosesseja erityisesti fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen näkökulmasta. Asiakasymmärryksen analyysissä keskeisimmäksi tulokseksi on nostettu sote- ja liikunta-alan ammattilaisten erilaiset asenteet ja henkilökohtaiset lähtökohdat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen työssään, jotka esitetään kuvassa 2. (Jauhiainen 2023.a&b.)

Aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen sote-työssä



Kuva 2. Aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen vaikuttavat asenteet sote-työssä (Jauhiainen 2023.a)

Osaltaan taas myös tukea tarvitsevien ja vähän liikkuvien henkilöiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista voidaan tarkastella eri näkökulmista. Vaikutukset fyysisestä aktiivisuudesta näyttäytyvät sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. On todettu, että henkilöillä, joilla on toimintarajoitteita tai tarvitsevat arjessaan tavanomaista enemmän ulkopuolista tukea, on liikkumistottumuksissa puutteita, erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen

osalta, ja sen vaikutukset näyttäytyvät ajan myötä yksilön arjessa monella tavalla elämänlaatua heikentävästi. (Ng ym. 2018, 103-104.) Usein liikkumattomuuteen ja sen aiheuttamiin rajoitteisiin puututaan vasta sairauden tai vamman ilmetyä. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten tulisi pystyä vastaamaan liikkumattomuuteen ennaltaehkäisevästi, mikä tukisi ja palvelisi sekä yksilöä että yhteiskuntaa. (Vasankari 2018, 54.)

Liikkumisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvyille. Säännöllinen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus tukee yksilön terveydentilaa yhteisvaikutuksessa yksilö- ja ympäristötekijöiden kanssa vaikuttamalla positiivisesti terveydentilaan, vahvistamalla toiminnallista itsenäisyyttä ja elämänlaatua. Säännöllinen aktiivisuus ja liikkeelle lähteminen tukevat sekä yksilön että yhteisön päivien struktuureja ja arkea. (Bloemen ym. 2014, 137.) Liikkumattomuus taas puolestaan lisää muun muassa terveydellisiä haittoja, lisää kansansairauksien riskejä ja heikentää yksilön mahdollisuutta osallisuuteen (UKK-instituutti 2022; THL 2022). Näistä aiheutuu osaltaan haittoja ja kustannuksia yhteiskunnalle (Kolu 2022).

Itse fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen toteuttamisella saattaa olla kuitenkin esteitä, jotka voivat olla riippuvaisia yksilöstä, yhteisöstä tai yhteiskunnasta. Yksilötasolla liikkumisen mahdollisuuksia saattaa rajoittaa erilaiset toimintakykyyn liittyvät haasteet, fyysiset tai kognitiiviset. Tällöin ammattilaisten tuki ja ohjaus on tärkeässä osassa, jotta toimintakyvyn rajoitteista huolimatta jokaisella henkilöllä olisi mahdollisuus osallistua omien kykyjensä mukaan niin halutessaan. (Bloemen ym. 2014, 146.) Yhteisötasolla esteenä saattaa taas olla se, ettei apua tai mahdollisuuksia ole olemassa riittävästi. Esimerkiksi palveluasumisen resurssit tai vapaa-ajan avustajan puute saattavat rajoittaa yksilön mahdollisuuksia osallistua liikunnallisiin toimintoihin. Yhteiskuntatasolla estäviä tekijöitä saattavat olla ympäristön asettamat rajoitteet, esimerkiksi liikuntapalveluiden puute tai yksipuolisuus, ympäristön saavutettavuus tai hintavat palvelut. Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden kannalta yksilön lähiympäristön tulisi kuitenkin olla helposti saavutettavissa toimintarajoitteista tai

taloudellisesta tilanteesta huolimatta, mikä mahdollistaa aktiivisen toiminnan ja harrastamisen. (Ng ym. 2018, 108.)

Liikunnallisuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyy toisaalta motivoitumiseen ja mieltymyksiin liittyviä tekijöitä. Aktiivisuuden ja liikkumisen merkitys on jokaiselle erilainen. Lapsuudessa merkitykseen vaikuttaa erityisesti lähipiirin arvot ja asenteet sekä asuinympäristö. Aikuisuudessa vaikuttavina tekijöinä on koettu sosiaalinen tuki, liikunta voimavarana ja voimakkaiden tunnekokemusten välittäjänä. Ikääntyessä taas merkitykseen vaikuttaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden rooli terveyden edistäjänä ja voimavarana. (Karvonen ym. 2016, 68.) Tavoiteltavaa on luoda onnistumisia, hyvä oloa ja iloa liikunnallisten toimintojen parissa, mikä motivoi toimintoon palaamista myös uudelleen (Bloemen ym. 2014, 146). Sote- ja liikunta-alan ammattilaisten tulisi pystyä tukemaan vähän liikkuvia ja tukea tarvitsevia henkilöitä löytämään heille mieluisat tavat liikkua, kasvattamaan itseluottamusta liikkumisen suhteen ja ylläpitämään säännöllistä fyysistä aktiivisuutta elämässään itsenäisesti tai tuen avulla (Bloemen ym. 2014, 146). On todettu, että ammattilaisten terveyden edistämiseen liittyviä ohjeistuksia vastaanotetaan ja niihin sitoudutaan paremmin, silloin kun asiaa lähestytään kannustaen sekä hyötyjä korostaen (Viner & Macfarlane 2005).

4 Oppimis- ja opetusmenetelmiin vaikuttavat tekijät

4.1 Oppiminen

Oppiminen eli osaamisen kehittäminen on yksin ja yhdessä tapahtuvaa osallistumista, työstämistä ja kokeilua. Oppimista voidaan kuvata myös prosessiksi, jossa keskiössä on muutos oppijan taidoissa, tiedoissa, ajattelutavoissa tai toiminnassa. (Tuni www-sivut 2021; Siljander 2014, 59.) Oppimisen taustalla on lukuisia erilaisia oppimiskäsityksiä eli oppimisteorioita. Konstruktiiivinen oppimiskäsitys nousee usein esiin oppimiseen liittyvissä tieteellisissä aineistoissa, joissa käsitellään opiskeltavan teoria- ja käytäntötiedon muokkaamista, soveltamista ja kehittämistä edelleen uusissa yhteyksissä. Konstruktiiivinen oppiminen tarkoittaa aktiivista tiedonetsintää, tavoitteiden määrittämistä ja saavuttamista, missä oppimisessa tärkeintä on opittavien asioiden merkityksen ymmärtäminen eikä niinkään mekaaninen asioiden ulkoa muistaminen. Konstruktiiivinen oppimiskäsitys antaa mahdollisuuksia oivalluksille sekä madaltaa teorian ja käytännön rajapintaa. (Fischer & Hänze 2019; Pillen ym. 2020; Tynjälä 2002, 62 & 173.)

Jokaisella on henkilökohtainen käsitys ja ymmärrys siitä, mitä oppiminen on ja miten ihminen oppii. Oppimiseen vaikuttaa erilaiset oppimisen tavat, mutta yhtä ainoaa oikeaa tai tehokkainta tapaa oppimiselle ei ole todettu olevan. Tutkimuksien mukaan useamman eri oppimistyylin käyttö todennäköisesti vahvistaa oppimisen mahdollisuuksia sekä tukee opetusmenetelmien monipuolisuutta. (Kotecha 2019.) Oppimisprosessissa henkilökohtaisilla tekijöillä, kuten aikaisemmilla tiedoilla ja taidoilla, kyvyillä ja persoonallisuudella sekä oppimisympäristöllä, on merkittävä vaikutus oppijan havaintoihin ja tulkintoihin. Lisäksi oppimisympäristöllä, kuten opetussuunnitelmalla, opiskeltavalla aiheella, opettajalla ja opetusmenetelmillä on vaikutusta oppimisen tuloksiin ja oppimistavoitteiden saavuttamiseen. (Tynjälä 2002, 16-18.) Korkeakouluopiskelussa oleellista on oppimisen pääpainon olevan opiskelijalla itsellään, mikä korostaa aktiivista toimijuutta ja tiedonrakentamista.

Ammatillisuuden ja ammattitaitoon kasvaminen edellyttää kykyä reflektoida sekä yksilö- että yhteisötasolla. Laajassa kuvassa kyse on osaamisen kehittämisessä, asioiden oivaltamisesta ja merkityksellisyyden ymmärtämisestä. (Kurunsaari ym. 2021; Tuni www-sivut 2021.)

4.2 Opetus

Opetuksen käsitteellä tarkoitetaan tavoitetta ohjata, opastaa ja neuvoa oppijaa oikeaan suuntaan. Opetus sisältää opettajan, oppijan sekä opittavan sisällön ja opetuksen perustehtävänä on konstruktivisen oppimiskäsityksen nojalla ohjata oppimista. Opetusta taas ohjaa oppimisen tavoitteet, joiden toteutuminen edellyttää suunnitelmallista opetussisältöä, opetustapaa ja oppimiskontekstia. (Siljander 2014, 54-56 & 237.) Opettamisen lähtötilanne alkaa opetuksen suunnittelusta, missä kartoitetaan ja tunnistetaan osaamistarpeet ja -tavoitteet sekä pohditaan, millä keinoin nämä saavutetaan. Oikeanlaisten opetus- ja oppimismenetelmien sekä näihin soveltuvien arviointimenetelmien ja -kriteerien valinta on oleellista. (Tuni www-sivut 2021.) Globalisaation jatkuva kehitys asettaa omat vaatimuksensa opetuksen ajantasaisuudelle, strategioille ja kyvyille vastata tulevaisuuden haasteisiin, kuten väestön liikkumattomuuden yhteiskunnallisiin vaikutuksiin (Kurunsaari ym. 2021; Yle 2023).

Oppimistehtävien monipuolisuus lisää kiinnostusta ja motivaatiota etenkin silloin, kun opiskelijoiden oma kokemusmaailma tai todellisen elämän ongelmatilanteet liittyvät tehtäviin (Tynjälä 2002, 108). Käytännönläheisillä aloilla, kuten sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla, teorian ja käytännön yhdistäminen teoriaan on oleellista jo koulutuksen varhaisessa vaiheessa. Tämä tukee opiskelijoiden ammatillisuuden vahvistumista ja ammattiin kasvamista. Todellisten haasteiden progressiivinen ratkaiseminen antaa kosketuspintaa työelämän oikeista tapauksista ja toimintatavoista. (Kurunsaari ym. 2021.) Simulaatioilla ja käytännönharjoituksilla tuetaan myös opiskelijoiden itseluottamuksen kasvamista ja ammatillisen minän kehittymistä (Fischer & Hänze 2019).

Opetus- ja oppimistilanteet ovat usein vuorovaikutuksellisia. Niiden tulee olla jokaiselle saavutettavissa ja menetelmien monipuolisia. Oppimisympäristön ilmapiirin tulee olla myönteinen, kannustava ja avoin. (Tuni www-sivut 2021.) Tutkimuksien mukaan hyödyllisiä oppimistilanteita ovat vaihtelevasti opettajan ohjaamat, kuten luennot, sekä opiskelijan itsensä johtamat, kuten itsenäinen opiskelu ja yksilötehtävät (Fischer & Hänze 2019). Opetuksessa vastuun jakaminen opiskelijoille itselleen lisää tyypillisesti motivoitumista omatoimisuuteen sekä vahvistaa itsenäisiä työskentelytapoja (Tynjälä 2002, 109). Opettajan tulee olla reflektiivisenä tukena opiskelijan henkilökohtaisessa oppimisprosessissa. Toisaalta kuitenkin myös vertaisoppiminen ja kommunikointi toisten opiskelijoiden kanssa tulee sisällyttää opetusmenetelmiin. Sosiaali- ja terveysalalla moniammatillisuus on monessa työyhteisössä korostettu arvo, minkä sisäistämistä tukee jo koulutuksessa huomioitujen menetelmät, kuten ryhmätyöskentely. (Kurunsaari ym. 2021.) Ryhmässä tapahtuvan oppimisen tavoitteena onkin se, että ryhmän jäsenet pystyvät muodostamaan opiskeltavasta aiheesta mahdollisimman samankaltaisen kuvan ja yhteisen merkityksen (Tynjälä 2002, 153). Työelämässä sekä opiskeluympäristössä moniammatillisen ryhmätyöskentelyn edellytyksenä on tunne siitä, että ryhmän jäsenet kokevat tarvitsevansa toisiaan tehtävän onnistumiseksi, mutta kuitenkin ymmärtävät jokaisen yksilöllisen vastuun yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi (Tynjälä 2002, 157).

4.3 Innovaatiopedagogiikan viitekehys

Innovaatiopedagogiikka on strateginen lähestymistapa oppimiseen ja oppimisote, joka tähtää innovaatiokyvykkyyden kehittämiseen yhdistämällä oppimisen ja uuden tiedon tuottamisen ja soveltamisen. (Kontio 2014, 37; Salonen ym. 2017, 10). Lähestymistapa on osa oppimista, opetusta, rakenteita ja prosesseja. Innovaatiopedagogiikka perustuu konstruktiviseen oppimiskäsitykseen, jossa aiempaan tietoperustaan rakennetaan aktiivisesti uusia kokemuksia ja merkityksiä. (Salonen ym. 2017, 10). Innovaatiopedagogiikan viitekehysten avulla tavoitellaan innovatiivista ja

menestyvää ammattitaitoa, mikä hyödyttää tulevaisuudessa sekä yksilöä että organisaatiota, jossa työskennellään. Näin ollen opiskelijoiden innovaatioiden tukeminen eri menetelmin jo korkeakoulutuksessa antaa heille työelämään siirtyessään valmiudet innovaatiokompetensseihin ja -prosesseihin. (Rautkorpi 2014, 134; Tieteen termipankki 2018.) Kulmakiviä innovaatiopedagogiikassa ovat; työelämälähtöisyys, monialaisuus, innovatiiviset oppimis- ja opetusmenetelmät, tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta, joustavat oppimissuunnitelmat, yrittäjyys ja kansainvälisyys, monipuolinen ja kehittävä arviointi sekä uudistuva opettajuus ja uudistava opiskelukyky (Tieteen termipankki 2018; Joshi, ym. 2022, 10).

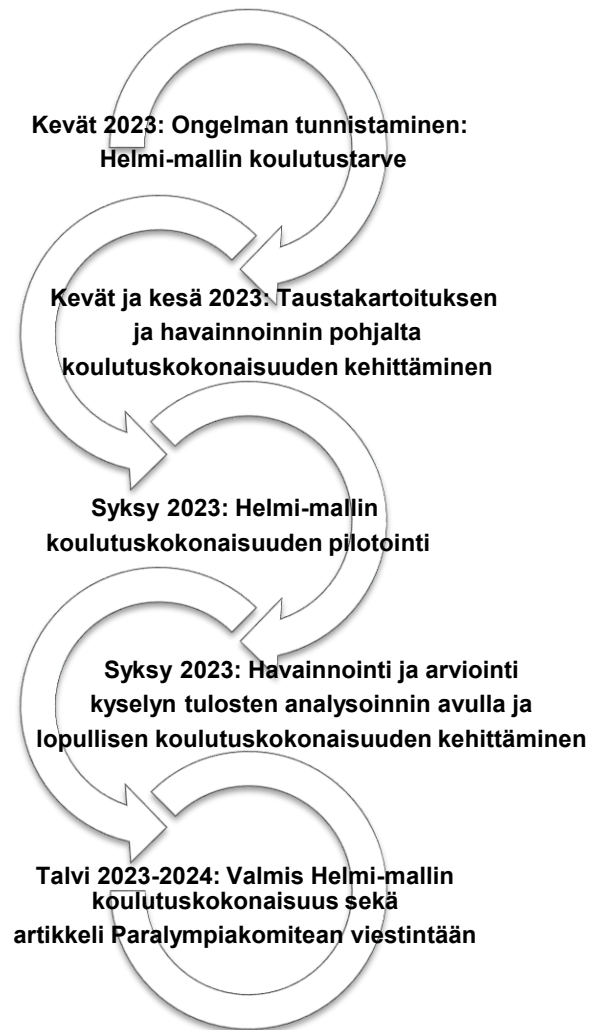
5 Kehittämistyön menetelmät ja toteutus

Tämän opinnäytetyön menetelmällisenä lähtökohtana olivat kehittämistoiminta sekä toimintatutkimus. Kehittämistoiminnalla ja toimintatutkimuksella on tavoitteena saada aikaan muutoksia ja innovaatioita käytäntöön sekä kehittää tutkimuskohdetta, sen toimintaa tai ympäristöä. (Jyrkämä, n.d.; Kuula 2001, 10-11 & 98). Tutkijan rooli on pyrkiä säilyttämään tasavertainen vuorovaikutus, osallistua yhteistyöhön ja oppimiseen sekä välttää loogisia tulkintoja ja pelkkään teoriaan pohjaavia johtopäätöksiä (Kuula 2001, 95-96). Kasvatustiede on yksi tieteenaloista, jossa erityisesti toimintatutkimusta on sovellettu koulutuksen tutkimiseen ja kehittämiseen (Jyrkämä n.d.; Kuula 2001, 11). Toimintatutkimus sekä kehittämistoiminta etenevät tyypillisesti spiraalinomaisesti sykleittäin. Aluksi havainnoidaan, tunnistetaan ja kartoitetaan ongelma. Tämän jälkeen tehdään toimintasuunnitelma, jota lähdetään toteuttamaan. Tätä jälleen havainnoidaan ja arvioidaan sekä tarpeen mukaan tehdään muutoksia toimintasuunnitelmaan. Uudistettua toimintasuunnitelmaa toteutetaan ja reflektoidaan jälleen. Kehittämisprosessi jatkuu spiraalimaisesti niin kauan, kunnes toimintatutkimuksen tavoite ja muutokset ovat saavutettu. (Jyrkämä n.d.; Heikkinen 2010, 19; Salonen ym. 2017, 33.)

5.1 Koulutuskokonaisuuden kehittäminen

Tässä opinnäytetyössä kehitettävän koulutuskokonaisuuden kehittämis- ja arviointimenetelminä käytettiin kehittämistarpeen lähtötilanteen kartoittamiseksi, toimintasuunnitelman kokoamiseksi sekä koulutuskokonaisuuden kehittämiseksi systemaattista kirjallisuushakua, keskusteluja ja palaveriteita toimeksiantajan ja Turun ammattikorkeakoulun lehtoreiden kanssa, Paralympiakomitean aiemmin syksyllä 2022 ja keväällä 2023 toteuttamien Helmi-mallin työpajojen sisältöjä ja palautteita sekä koulutuskokonaisuuden pilotointia ja palautekyselyä. Toimintatutkimuksen mukaisesti koulutuskokonaisuuden kehittäminen ja

prosessi eteni spiraalimaisesti kuviossa 1 esitetyllä tavalla.



Kuvio 1. Koulutuskokonaisuuden kehittäminen

Turun ammattikorkeakoulussa innovaatiopedagogiikka on määritetty pedagogisen kehittämisen painopisteeksi, mikä ohjasi myös tämän koulutuskokonaisuuden kehittämistä (Kontio 2014, 37). Ammattikorkeakouluilla on keskeinen rooli opiskelijoiden ammattitaidon ja innovaation siirtymisessä työelämään (Huotari 2014, 119). Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden kehittämisen lähtökohtana käytettiin innovaatiopedagogisia menetelmiä. Fysioterapiaopiskelijoiden kohdalla innovaatiopedagogiikka tukee asiakas- ja työelämlähtöisen ajattelun vahvistumista. Tällä pyritään tukemaan opiskelijoiden verkostoitumista työelämän kanssa sekä ymmärtämään siellä tapahtuvaa kehittämistä ja innovoimista. (Salonen ym. 2017, 10-11).

Koulutuskokonaisuuden avulla tavoitellaan laajemman merkityksen ymmärtämistä, mikä edellyttää opiskelijoiden aktiivista osallistumista (Toivola ym. 2017, 24). Koulutuksen sisältö suunniteltiin innovaatioprosessin sekä innovaatiokompetenssien avulla. Innovaatioprosessi etenee ongelman tai haasteen ymmärryksestä ja ideoinnista yhteistyöhön ja ratkaisuehdotuksiin, ja siitä testaukseen, toteutukseen ja arviointiin. Innovaatiokompetenssit sisältävät luovuuden, kriittisen ajattelun, aloitekyvyn, tiimityöskentelyn ja verkostoitumisen. (Joshi ym. 2022, 12-13.)

5.1.1 Koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteet

Oppimistavoitteet ohjaavat koulutuskokonaisuuden menetelmien sekä sisällön suunnittelua. Tarkoituksena on, että oppimistavoitteet tukevat sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten osaamisen ja toimintatapojen vahvistumista vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. Helmi-mallin kouluttamisessa oppimistavoitteiksi asetettiin yhdessä projektiryhmän kanssa:

1. Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärtäminen
2. Helmi-mallin käytön oppiminen ja soveltaminen tulevaisuuden työelämässä

5.1.2 Koulutuskokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmät ja rakenne



Kuvio 2. Koulutuskokonaisuuden rakenne

Oppimis- ja opetusmenetelminä käytettiin sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyä innovaatioprosessin (kuviota 2.) mukaan edeten. Oppimistavoitteena oli Helmi-mallityökalun taustan ja tarkoituksen ymmärtäminen. Tätä tukien opiskelijoiden tuli tutustua Helmi-malliin itsenäisesti etukäteen eri osa-alueisiin liittyvien tukikysymysten avulla ennen ensimmäistä lähitapaamista. Opetusmenetelmää kutsutaan käänteiseksi oppimiseksi, jolla on todettu olevan motivoiva vaikutus oppimiseen. Käänteisessä oppimisessä on kyse opiskelijan ohjaamisesta oma-aloitteiseen oppimiseen. Opettajan rooli ei ole antaa opiskelijoille suoraa tietoa, vaan auttaa soveltamaan opittua. (Toivola ym. 2017, 22-24.) Luento-opetuksen sijaan pyritään ohjaamaan opiskelijoita itse taustojen ja kirjallisuuden selvittämiseen sekä aktiivisesti opittavan asian tarkasteluun ja tutkimiseen. (Joshi ym. 2022, 26). Ensimmäisellä lähitapaamisella aihetta käsiteltiin yhdessä pienryhmissä työpajatyylisellä kehittyvä esitelmä -opetusmenetelmää hyödyntäen, mikä mahdollisti laajan kokonaisuuden läpikäymisen pienemmissä osa-alueissa tietoa keräämällä ja vaihtamalla. Ennalta opiskeltu Helmi-mallin materiaali jaettiin tukikysymyksiin mukaisiin pienempiin osa-alueisiin.

Opiskelijat kokosivat pienryhmänä tietonsa ja pohdintansa eri osa-alueista, jolloin kaikki pääsivät tutustumaan jokaiseen osa-alueeseen syvemmin. Lopuksi kokonaisuus nivottiin yhteen koko ryhmän kesken. (Haukijärvi ym. 2014, 34 & 49.)

Toisena oppimistavoitteena oli Helmi-mallin käytön oppiminen, jota tukee pienryhmässä toteutuva case-tehtävä, missä opiskelijat pääsivät testaamaan ja käyttämään Helmi-mallia käytännössä. Opetusmenetelmänä käytettiin Think-Pair-Share, mikä tarkoittaa kolmivaiheista yhteistoiminnallista opetusmenetelmää. Think-vaiheessa annettiin tutustuttuun aiheeseen eli Helmi-malliin liittyen kysymys, johon liittyi tehtävä. Ensin jokainen opiskelija pohti vastausta hetken itsekseen. Tämän jälkeen tuli Pair-vaihe, jossa jakauduttiin pienryhmiin, jaettiin ajatukset ja jatkettiin aiheen työstämistä laajemmassa itsenäisessä ryhmätehtävässä, jossa Helmi-mallin käyttöä harjoiteltiin konkreettisesti todellisille asiakkaille. (Haukijärvi ym. 2014, 45.)

Pienryhmätyöskentely antoi mahdollisuuden vertaiskeskustelulle ja pohdinnalle sekä tuki yhteisen merkityksen muodostumista opiskeltavalle aiheelle (Tynjälä 2002, 153). Osana soveltavan liikunnan kurssia toteutui Valtti-ohjelma, mikä on Paralympiakomitean koordinoimaa toimintaa, jonka avulla erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille pyritään löytämään liikuntaharrastus (Paralympiakomitea n.d.^d). Helmi-mallin case-tehtävän asiakkaina toimivat fysioterapeuttiopiskelijoiden asiakkaat Valtti-ohjelman kautta. Asiakaskontakti toi tehtävää lähemmäs todellista työelämää ja siellä tapahtuvaa työskentelyä. Tämän on todettu myös lisäävän motivaatiota ja aloitteellisuutta itsenäisessä työskentelytavassa (Tynjälä 2002, 108-109). Toisella lähitapaamisella toteutettiin Share-vaihe, jossa pienryhmät esittelivät oman case-tapauksensa tiiviin visuaalisen esityksen, esim. PowerPoint-esityksen, avulla Helmi-mallin vaiheet kuvaillen sekä tuoden ilmi, miten Helmi-mallia pystyy hyödyntämään tulevaisuuden sosiaali- ja terveysalan ammattilaisena työelämässä. (Haukijärvi ym. 2014, 45).

Arviointi tapahtui opettajan, oppilaan itsensä sekä ryhmän omasta toimesta. Tällöin keskeisimpiä arvioitavia asioita oli koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteiden, oppijan itsensä sekä ryhmän asettamien tavoitteiden saavuttaminen sekä omat kokemukset oppimisesta. Arvioinnin tavoitteena oli korostaa opiskelijoiden yksilöllistä edistymistä Helmi-mallin merkityksen ymmärtämisessä ja oppimisen seuraamista. Ryhmän toiminnan itsearviointi antaa mahdollisuuden myös itse oppimisprosessin arvioimiselle työskentelyn aikana eikä ainoastaan tuotoksen arvioimista työn lopussa. (Tynjälä 2002, 19 & 158.) Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden osion arviointi soveltavan liikunnan kurssilla tapahtui hyväksyty-hylätty asteikolla. Hyväksyty suoritus edellytti osallistuminen lähiopetukseen sekä itsenäiseen ryhmätyöskentelyyn ja valmiin visuaalisen esityksen palauttamisen ItsLearning-oppimisympäristöön. Poissaolo lähitapaamiselta korvattiin tutustumalla muiden pienryhmien case-tehtävien esityksiin ja antamalla oman pohdintansa niistä.

Opiskelijoilla oli koulutuskokonaisuudessa oppimateriaalinaan käytössään Helmi-mallin käsikirja sekä sähköisessä että paperisena versiona. Kontaktitunneilla opetuksen tukena olivat myös koulutuskokonaisuuden vetäjän PowerPoint-esitykset, joissa käsiteltiin Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden sisältöä ja rakennetta, edellisissä kappaleissa mainitut oppimistehtävät, teoriaa Helmi-mallin taustalta ja esimerkkitapaus Helmi-mallin soveltamisesta. Opetuksessa käytettiin digitaalista verkkoalustaa nimeltä ItsLearning opetusmateriaalien ja tehtävänantojen viestintäkanavana. Kehittyvän esitelmän toteutuksessa hyödynnettiin digitaalista nettiselaimella toimivaa ajatuskartan tapaista Miro-työkalua. Digitalisaation hyödyntäminen opetuksessa tukee digitalisaatiotaitojen sulaututumista jo osaksi sosiaali-, terveys- ja liikunta-alaa opiskelevien ammattitaitoa ja näin ymmärrys digitalisaation vaikutuksista kasvaa. Digitaaliset oppimisalustat antavat myös monipuolisia mahdollisuuksia oppimateriaalien elävöittämiselle tai muokkaamiselle jokaiselle saavutettavaksi. (Silvennoinen 2020.)

5.2 Pilotointi

Koulutuskokonaisuus pilotoitiin syksyllä 2023 Turun ammattikorkeakoulussa. Pilotointi on osallistavaa ja kokeilevaa kehittämistoimintaa (Salonen ym. 2017, 55). Koulutuskokonaisuuden vetäjänä toimi opinnäytetyön tekijä yhteistyössä fysioterapian lehtorin kanssa. Pilotointi vaatii vetäjältä suunnitelman tuntemista, mutta myös sen muokkaamista tarvittaessa itse toteutusvaiheessa, sillä tehty toimintasuunnitelma saattaa usein tarkentua toteutuksen edetessä (Salonen ym. 2017, 62). Pilotoinnin osallistujina olivat kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijat, joita oli opintojaksolla 21 henkilöä. Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden laajuus oli 1 opintopistettä, mikä vastaa 27 työtuntia opiskelijalle. Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden pilotointi toteutui soveltavan liikunnan opintojakson osiona syksyllä 2023. Pilotoinnin ensimmäinen kontaktitunti toteutui elokuussa 2023 ja toinen marraskuussa 2023. Kontaktitunnit olivat kestoaltaan noin 2h ja toimintaympäristönä oli tavanomainen luokkahuone. Kontaktituntien sisällöt on kuvattu luvussa 5.1.2. Pilotoinnissa kontaktituntien välissä opiskelijat suorittivat itsenäistä case-tehtävää, jossa he testasivat ja käyttivät Helmi-mallia Valtti-ohjelman asiakkaidensa kanssa. Koulutuskokonaisuuden pilotoinnin jälkeen opiskelijoilta pyydettiin vastaamista palautekyselyyn.

5.3 Kysely

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä (liite 1), joka toteutettiin koulutuskokonaisuuden lopussa opiskelijoille nimettömänä verkkokyselynä. Kyselyä käytetään yleisesti sekä kehittämistoiminnassa että toimintatutkimuksissa tiedonkeruumenetelmänä osallistujien kokemuksien havainnoimiseksi (Salonen ym. 2017, 35-40). Kyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa fysioterapeuttiopiskelijoiden kokemuksista Helmi-mallin kouluttamisen opetus- ja oppimismenetelmistä.

Verkkokysely toteutettiin puolistrukturoituna kyselynä. Kyselyssä eteneminen edellytti kysymykseen vastaamisen strukturoitujen kysymysten osalta.

Strukturoitujen kysymysten on todettu nopeuttavan kyselyyn vastaamista ja tukevan vastaamisprosenttia. Avoimet kysymykset lisäävät kuitenkin opiskelijoiden oman näkemystä ja suljettuja kysymyksiä kuvailevampaa vastaamiseksi. Avoin vastausvaihtoehto avautui vastaajalle silloin, jos hän vastasi edeltävään kysymykseen 'jokseenkin tai täysin eri mieltä'. Tällä pyrittiin saamaan lisätietoa ja perusteluita siitä, miksi jokin tietty opetus- tai oppimismenetelmä ei tukenut opiskelijan oppimista sekä mahdollisia kehittämissideoita Helmi-mallin kouluttamiseen. Avoimeen kysymykseen vastaaminen ei ollut pakollista. Kysely toteutui Webropol-alustalla ja linkki kyselyyn jaettiin opiskelijoiden saataville sekä lähitapaamisen lopussa että ItsLearning -verkko-oppimisympäristöön. Tavoitteena oli toteuttaa kysely viimeisen lähitapaamisen päätteeksi, jolla pyrittiin välttämään kyselykatoa. Kyselykatoa saattaisi syntyä, jos opiskelijoita pyydettäisiin vastaamaan palautekyselyyn esimerkiksi kotona jälkikäteen, jolloin vastaamatta jättämisen todennäköisyys kasvaisi. (Luoto 2009; Borg 2021; Tietoarkisto 2021.)

6 Kyselyn tulokset ja analysointi

Kyselyaineiston analysoinnin tavoitteena oli tarkastella muuttujien arvojen jakaumaa. Muuttujat tarkoittavat kyselyssä esitettyä kysymystä ja arvot vastauksia. (Mattila 2021.) Kyselyaineiston tulokset on esitetty liitteessä 2, johon on koottuna kyselyn väittämät, vastausvaihtoehdot, tulosten jakauma eri vastauksien välillä prosentteina sekä vastausten lukumäärä eli frekvenssi jokaisen vastausvaihtoehdon osalta.

Vastauksia tuli yhteensä 14 henkilöltä ja kaikki suljettujen kysymysten vastaukset voitiin hyväksyä aineistoksi kyselyn tulosten analysointiin. Avoimia vastauksia tuli kaksi kappaletta väittämiin 'Itsenäinen aiheeseen perehtyminen ennen ensimmäistä lähitapaamista ennakkomateriaalien ja tukikysymysten avulla mahdollisti Helmi-malliin tutustumisen riittävästi' ja 'Helmi-mallin koulutuskokonaisuus antoi riittävät tiedot ja taidot työkalun käyttöön ja soveltamiseen tulevaisuuden työelämässä'. Vastauksien sisältö ei kuitenkaan ollut tulosten analysoinnin tai koulutuskokonaisuuden kehittämisen kannalta merkittäviä.

Fysioterapiaopiskelijoille esitettiin verkkokyselyssä väittämiä Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmiin liittyen, millä pyrittiin saamaan vastauksia kehittämistehtävään. Näiden perusteella erityisesti ryhmätyöskentely koettiin menetelmänä eniten oppimista tukevaksi, sillä 100% vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Kun taas Think-Pair-Share -menetelmä koettiin vastauksien perusteella vähiten oppimista tukevaksi, sillä 65% vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä ja 36% vastaajista vastasi 'en osaa sanoa'. Itsenäinen aiheeseen tutustuminen ennen ensimmäistä lähitapaamista mahdollisti Helmi-malliin tutustumisen riittävästi, sillä 79% vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Kehittyvä esitelmä -menetelmän osalta vastaukset jakautuivat 78% vastatessa 'täysin tai jokseenkin samaa mieltä' ja 22% vastatessa 'en osaa sanoa'. Case-työskentely, jolla tarkoitettiin Helmi-mallin testauttamista Valtti-ohjelman asiakkaille, koettiin vastaajista pääasiassa oppimista tukevaksi, sillä vastaajista 93% oli täysin tai

samaa mieltä ja 7% jokseenkin eri mieltä. Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden koettiin antavan riittävät tiedot ja taidot työkalun käyttöön ja soveltamiseen tulevaisuuden työelämässä 79% vastaajien toimesta, 14% vastasi 'en osaa sanoa' ja 7% vastasi 'jokseenkin eri mieltä'. Pääasiassa tulokset kertovat osallistujien kokeneen opetus- ja oppimismenetelmät heidän oppimistaan tukeviksi Helmi-mallin koulutuskokonaisuudessa.

Osallistujien määrä kyselyyn oli melko pieni, joten tilastollisesti merkittäviä eroja ei löytynyt kovinkaan paljoa. Myöskään vertailutuloksia ei ole tässä kehittämistyössä käytettävissä, jonka vuoksi aineisto ei ole yleistettävissä. Kuitenkin tämän kehittämistyön kannalta kyselyn tuloksia pystytään hyödyntämään koulutuskokonaisuuden viimeistelyvaiheessa.

7 Helmi-mallin koulutuskokonaisuus

Opinnäytetyössä kehitettiin koulutuskokonaisuus Helmi-mallin kouluttamiseen. Koulutuskokonaisuuden sisältö on koottu kirjallisuuden ja projektiryhmän kanssa käytyjen keskusteltujen pohjalta sekä hyödyntämällä Paralympiakomitean hankekoordinaattorin kokoamia aineistoja aiemmin Helmi-mallista pidetyistä työpajoista. Lisäksi koulutuskokonaisuutta viimeisteltiin syksyllä 2023 fysioterapeuttiopiskelijoilla toteutuneen pilotoinnin ja palautekyselyn tulosten pohjalta.

Lopullinen tuotos eli Helmi-mallin koulutuskokonaisuus (liite 3) vastaa rakenteeltaan ja sisällöltään lähes alkuperäistä, joka on esitetty luvussa 5.1.2. Pilotoinnin pohjalta todettiin kuitenkin, että Helmi-mallin taustaa oli hyvä käsitellä teoreettisen tiedon sekä käytännön esimerkkien avulla ennen itsenäistä työskentelyä kontaktituntien välissä. Tätä ei ollut eritelty tarkemmin koulutuskokonaisuuden suunnitelmassa, mutta lisättiin vielä ennen pilotointia osaksi koulutuskokonaisuuden ensimmäistä kontaktituntia ymmärryksen vahvistumiseksi ja laajemman aiheeseen tutustumisen tueksi. Teoriatieto pohjautui Helmi-mallin käsikirjassa käsiteltäviin aiheisiin ja teemoihin, painottuen terveyden edistämisen näkökulmiin sekä työntekijöiden että tukea tarvitsevien henkilöiden osalta.

Pilotoinnin pohjalta havaittiin myös, että tehtävänantojen tarkkuuteen ja muotoiluun tulee kiinnittää huomiota väärinymmärryksiä välttämiseksi. Selkeät ohjeet tehtävissä tukee opiskelijoiden kesken tasavertaisen työmäärän toteutumista. Lisäksi sujuvan käytännön toteutuksen kannalta havaittiin Miro-työkalun käytön vaativan koulutuskokonaisuuden vetäjältä huolellista perehtymistä työkalun käyttöön.

Valmis tuotos eli Helmi-mallin koulutuskokonaisuus muotoiltiin PowerPoint-esityksen muotoon (liite 3). Koulutuskokonaisuus esiteltiin Paralympiakomitealle sekä luovutettiin heidän käyttöönsä.

8 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Tämän opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta tarkasteltiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittämien hyvän tieteellisen käytäntöjen ja ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden pohjalta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023 & 2019). Opinnäytetyöstä tehtiin opinnäytesopimus toimeksiantajan ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa, jossa pilotoinnit toteutuivat. Tämä opinnäytetyö ei tarvinnut tutkimuslupaa, sillä kehittämistyö toteutui osana Turun ammattikorkeakoulun omaa kehittämistä ja tutkimusryhmätoimintaa.

Kyselyyn osallistuminen oli fysioterapeuttiopiskelijoille vapaaehtoista ja kyselyn saatekirjeen mukaisesti vastatessaan kyselyyn he antoivat suostumuksen osallistumiseensa. Osallistujille annettiin riittävä tieto tutkimuksen sisällöstä ja toteutuksesta. Osallistujalla oli myös oikeus keskeyttää tai peruuttaa kyselyyn osallistumisensa milloin tahansa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyön aineistoa sekä osallistujilta kerättyjä kyselyvastauksia käsiteltiin ja säilytettiin asianmukaisesti ja luottamuksellisesti. Aineistoja hallittiin salasanalla varustetulla tietokoneella eikä ulkopuolisilla ollut aineistoihin pääsyä. Kyselyt toteutettiin nimettöminä, koska osallistujien tunnistaminen ei ollut kehittämistyön kannalta olennaista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023 & 2019.)

Opinnäytetyön luotettavuutta tuki pilotointi ja palautekyselyn avulla toteutettu arviointi Helmi-malli koulutuskokonaisuudesta, sillä opiskelijoiden kokemukset oppimis- ja opetusmenetelmistä ohjasivat lopullisen tuotoksen eli koulutuskokonaisuuden kehittämistä. Kyselyn vastausprosentti oli 64%, jota voidaan pitää kohtuullisena näin pienen joukon kohdalla. Vastauskatoa kuitenkin syntyi, sillä alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kaikki opiskelijat eivät jääneet lähitapaamisen loppuun asti, jolloin vastaaminen palautekyselyyn jäi myöhemmin toteutettavaksi opiskelijan omalla ajalla. Lisäksi avoimiin kysymyksiin ei tullut perusteluita opetus- tai oppimiskokemuksista tai kehittämisideoita, joita olisi voitu hyödyntää koulutuskokonaisuuden lopullisessa

kehittämisessä. Toisaalta 'jokseenkin tai täysin eri mieltä'-vastausvaihtoehtoihin tuli vain yksittäisiä vastauksia. Näillä voidaan kuitenkin nähdä olevan osaltaan vaikutus opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa.

Eettisyyden osalta opinnäytetyössä ei käsitelty sitä, minkälaisia case-tapauksia opiskelijoilla tarkalleen ottaen oli, sillä kehittämistyö keskittyi koulutuskokonaisuuden osalta oppimis- ja opetusmenetelmien rakenteeseen ja sisältöön. Näin ollen Valtti-ohjelman asiakkaat eivät olleet osa opinnäytetyön tutkimus- tai kehittämistyötä eikä heidän tietojaan ole käsitelty lainkaan opinnäytetyön tekijän toimesta.

9 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön lähtökohtana oli Paralympiakomitean tarve Helmi-mallityökalun koulutuskokonaisuudelle, jonka tavoitteena on palvella erityisesti sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisia ja opiskelijoita, jotka työskentelevät tukea tarvitsevien ja vähän liikkuvien henkilöiden kanssa. Opinnäytetyön laajuuden kannalta koulutuskokonaisuuden kohderyhmää jouduttiin heti alussa rajaamaan fysioterapeuttiopiskelijoihin, jolle koulutuskokonaisuus pilotoitiin. Tämä tarkensi teoreettisen taustan kohdentamista sekä menetelmiä koulutuskokonaisuuden kehittämisessä juuri korkeakouluopiskelijoiden näkökulmaan. Menetelmällisenä lähtökohtana opinnäytetyössä olivat kehittämistoiminta ja toimintatutkimus, jotka ohjasivat opinnäytetyön prosessin etenemistä sykleittäin. Alkuperäisen toimintasuunnitelman mukaan koulutuskokonaisuuden pilotointeja olisi sisältynyt opinnäytetyöhön kahden eri ryhmän osalta. Kehittämistyön kannalta Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden kehittämistä voitaisiinkin jatkaa vielä uuden syklin avulla edelleen, mutta käytännön syistä tämä ei ollut mahdollista opinnäytetyön tekijän toimesta.

Pilotointi ja kysely tukivat menetelminä koulutuskokonaisuuden testauttamista ja arviointia todellisessa toimintaympäristössä. Pilotoinnin osalta toimintasuunnitelma toteutui lähes suunnitellusti. Alkuperäiseen suunnitelmaan lisättiin pilotoinnin ensimmäisellä lähitapaamisella Helmi-mallin käsikirjan aiheiden ja teemojen käsittelyä myös teoriatietoon peilaten, minkä nähdään lisäanneen opiskelijoiden ymmärrystä aiheesta laajemmin. Ensimmäisellä lähitapaamisella toteutunut kehittyvä esitelmä -menetelmän osalta digitaalisen ajatuskarttatyökalun hyödyntäminen olisi vaatinut huolellisempaa perehtymistä digitaalisen työkalun ominaisuuksiin ja käyttöön opinnäytetyön vetäjältä. Pilotoinnissa opiskelijat pääsivät näkemään kysymykset ja toistensa vastaukset yhtäaikaaisesti eikä kysymykset niin sanotusti kiertäneet ryhmältä toiselle, niin kuin kehittyvän esitelmän -menetelmässä on alkuperäisesti tarkoitus. Digitaalisen ajatuskarttatyökalun hyödyntäminen opetuksessa on kuitenkin käytännöllistä ja opiskelijoiden digitaitoja tukevaa, mikä vaatii myös

koulutuskokonaisuuden vetäjältä huolellista perehtymistä ja riittäviä taitoja digitaalisen työkalun tarkoituksenmukaiseen käyttöön.

Kehittämistehtävän kannalta pilotoinnin ja palautekyselyn avulla saatiin vahvistusta sille, mitkä oppimis- ja opetusmenetelmät tukivat Helmi-mallin kouluttamista. Oppimismenetelmänä ryhmätyöskentely oli opiskelijoiden kokemuksen mukaan eniten heidän oppimistaan tukeva, mikä näkyi myös pienryhmien tuotoksissa Helmi-mallin testaamisesta ja käytöstä. Opiskelijat toivat esityksissään laajasti esiin sen, miten Helmi-mallin prosessi oli nivottu Valtti-ohjelmaan juuri heidän asiakkaansa näkökulmasta, sekä miten he voivat hyödyntää ja soveltaa Helmi-mallia tulevaisuuden työelämässä.

Vertaiskeskustelu ja pohdinta opiskelijaryhmän kesken oli erityisen antoisaa herättäen erilaisia näkökulmia ja ajatuksia tukea tarvitsevien ja vähän liikkuvien henkilöiden aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisestä ja tukemisesta. Tämä vahvisti näkemystä siitä, että Helmi-mallin avulla pystytään herättämään oikeanlaista keskustelua ja toimia niin asiakkaissa kuin ammattilaisissakin.

Kysely antoi koulutuskokonaisuuden kehittämisen kannalta lisätietoa oppimis- ja opetusmenetelmien toimivuudesta juuri fysioterapeuttiopiskelijoiden kohdalla. Kyselyn toteuttaminen Webropol-työkalun avulla onnistui sujuvasti ja mahdollisti opiskelijoille kyselyyn vastaamisen matalalla kynnyksellä. Vastaukset olivat helposti käsiteltävässä muodossa ja tukivat Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden viimeistelyä lopulliseksi tuotokseksi. Vastaustulokset olivat pääasiassa positiivisia kuvaten koulutuskokonaisuuden oppimis- ja opetusmenetelmien koettavan oppimista tukeviksi. Kuitenkin koulutuskokonaisuuden kehittämisen kannalta esimerkiksi haastattelu tiedonkeruumenetelmänä olisi voinut antaa laajemmin kuvailevampia perusteluita ja kehittämisideoita kuin kysely. Toisaalta myös kyselyn väittämien muotoilu toisella tavalla voisi antaa enemmän koulutuskokonaisuuden kehittämisen kannalta hyödyllisiä vastauksia.

Opinnäytetyön tavoite lisätä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoiden osaamista ja toimintatapoja tulevaisuuden asiantuntijoina vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi on vielä vaikeasti

arvioitavissa, sillä tavoite on hyvin laaja ja todelliset vaikutukset havaittavissa vasta pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyön tarkoitus kehittää ja pilotoida koulutuskokonaisuus toteutui kuitenkin onnistuneesti ja sujuvasti suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Tuotoksen eli Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden kehittämisen pohjana olivat Paralympiakomitean aiemmin toteuttamien työpajojen materiaalit sekä teoreettinen viitekehys. Tässä opinnäytetyössä muodostunut koulutuskokonaisuus Helmi-mallista on suunnattu fysioterapeuttiopiskelijoille, mutta koulutuskokonaisuuden pohja on hyödynnettävissä ja sovellettavissa myös muille kohderyhmille, kuten toimintaterapeutti- tai sairaanhoitajaopiskelijoille. Lisäksi koulutuskokonaisuuden avulla Helmi-mallia voitaisiin kouluttaa myös jo työelämässä oleville ammattilaisille esimerkiksi palveluasumisen hoitajille ja ohjaajille. Koulutuskokonaisuuden hyödyntäminen muualle kuin ammattikorkeakouluympäristöön voi kuitenkin vaatia käytännön toteutuksien muokkaamista ja räätälöimistä juuri osallistujaryhmän kannalta toimivaksi kokonaisuudeksi. Toisaalta työelämän ympäristöissä Helmi-mallin koulutuskokonaisuudessa itse Helmi-mallia pystyttäisiin kokeilemaan luontevasti todellisilla asiakkailla. Näin työkalut fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiseksi siirtyisivät osaksi arkea sujuvasti ja matalalla kynnyksellä koulutuksen myötä. Lisäksi Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden jalkauttamista voitaisiin parantaa kouluttamalla Helmi-malli kouluttajia, jotka jalkauttaisivat ja kouluttaisivat muulle henkilökunnalle Helmi-mallia yhä edelleen omissa organisaatioissaan. Näin pystyttäisiin lisäämään tietoutta Helmi-mallista sekä säästämään Paralympiakomitean resursseja Helmi-mallin kouluttamisesta.

9.1 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheita on uuden toimintatutkimuksen syklin eli pilotoinnin ja palautekyselyn toteuttaminen toiselle fysioterapeuttiopiskelijoiden ryhmälle tai kokonaan toisen alan opiskelijaryhmälle. Tämä tukisi koulutuskokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmien toimivuuden arviointia ja voisi mahdollisesti tuoda uusia kehittämisideoita tai näkökulmia. Toisaalta

koulutuskokonaisuuden kehittämisen kannalta kyselyn sijaan jokin muu arviointimenetelmä, jolla opiskelijoilta kerätään palautetta oppimis- ja opetusmenetelmistä, voisi olla vielä hyödyllisempi ja antoisampi. Esimerkiksi avoimen haastattelun avulla voitaisiin saada laajempi kuvaus todellisista kokemuksista sekä kehittämisideoita opiskelijoiden näkökulmasta.

9.2 Itsearviointi

Opinnäytetyön tekijänä tämän kehittämistyön toteuttaminen syvensi omaa oppimista ja asiantuntijuutta ollessaan hyvin antoisaa ja mielenkiintoista. Opinnäytetyön myötä oppia kertyi laajan prosessin hallinnasta ja johtamisesta sekä yhteistyöstä isojen organisaatioiden kanssa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön toimeksianto ja aihe sen ympärillä on itselle merkityksellinen, mikä lisäsi kiinnostusta ja halua panostaa kehittämistyöhön ja sen eri vaiheisiin. Itselle oli myös tärkeää, että opinnäytetyön tuotos tulee todelliseen tarpeeseen ja vastaa toimeksiantajan odotuksia.

Itse koulutuskokonaisuuden kehittäminen oli itselle uutta, jonka vuoksi aiheeseen perehtyminen vaati paljon aikaa. Projektiryhmän jäsenten tuki erityisesti tällä osa-alueella oli tärkeää ja kehittämistyön laadullisen tuloksen kannalta oleellista. Oman oppimisen ja ammatillisen kehityksen kannalta koulutuskokonaisuuden kehittäminen ja pilotoinnin vetäminen olivatkin opinnäytetyön prosessissa opettavaisinta.

Yhteistyö projektiryhmän kesken oli sujuvaa ja kannustavaa. Aktiivinen keskustelu opinnäytetyön aiheen ympärillä vahvisti henkilökohtaista oppimista ja ammatillista osaamista. Erityisesti silmiä avaavia keskusteluja käytiin ammattilaisten ja tukea tarvitsevien henkilöiden välisen yhteistoimijuuden sekä osallisuuden merkityksestä suhteessa Helmi-mallin hyödyntämiseen fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiseen. Projektiryhmän kanssa toimiminen ja yhteistyö on ollut myös joustavaa ja henkilökohtaisia tekijöitä ymmärtävää, mitä itse arvottaa tärkeäksi asiaksi opinnäytetyön onnistumisen kannalta.

Opinnäytetyö eteni aikataulussaan ja alkuperäisen suunnitelman muokkaaminen toisen pilotoinnin poisjättämisestä ei tuottanut haasteita tai estänyt opinnäytetyön loppuun saattamista. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön vetäjänä voi tyytyväisenä todeta projektin onnistuneen lähes suunnitellusti ja hyvin. On ollut myös mukava kuulla, että opinnäytetyön tuotoksen eli koulutuskokonaisuuden toinen pilotointi toteutuu Turun ammattikorkeakoulussa lehtorin toimesta. Lisäksi kehittämistyö koulutuskokonaisuuden parissa jatkuu vielä hankkeen ollessa käynnissä Paralympiakomitean taholla. Näin ollen korostuu yhä opinnäytetyön aiheen merkityksellisyys ja tarpeellisuus.

Lähteet

Bloemen, M., Backx, F., Takken, T., Wittink, H., Benner, J., Mollema, J. & Groot, J. 2014. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 57 (2), 108-204. Viitattu 7.3.2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/dmcn.12624>

Borg, S. 2021. Kyselylomakkeen laatiminen. Teoksessa Ellonen, N., Alastalo, M. & Ala-Lahti, H. (toim.) *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Viitattu 27.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Fischer, E. & Hänze, M. 2019. Back from “guide on the side” to “sage on the stage”? Effects of teacher-guided and student-activating teaching methods on student learning in higher education. *International Journal of Educational Research*. 95, 26-35. Viitattu 2.3.2023. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S0883035518316823?via%3Dihub>

Haukijärvi, N., Kangas, A., Knuutila, H., Leino-Richert, E. & Teirasvuo, N. 2014. Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen – Käytännön opetusmenetelmiä opiskelija- ja työelämälähtöiseen opetukseen ja koulutukseen. *Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 91*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjäjä, E. (toim.) *Toiminnasta Tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Hansaprint Oy.

Huotari, P. 2014. Työelämän ja ylemmän ammattikorkeakoulun kumppanuus osaamisen kehittämisessä. Teoksessa Kullaslahti, J. & Yli-Kauppara, A. (toim.) *Osaamisperustaisuudesta tekoihin*. Turun Yliopiston Brahea-keskus julkaisuja 3. Turku: Turun yliopiston Brahea-keskus, Turun yliopisto. Viitattu 23.2.2023. https://ospe.utu.fi/materiaalit/Osaamisperustaisuudesta_tekoihin.pdf

Jauhiainen, K. 2023.a. Aktiivisuutta läpi arjen – Analyysiä, yhteenvetoa ja johtopäätöksiä. PowerPoint-edistys. Paralympiakomitea. Viitattu 21.8.2023.

- Jauhiainen, K. 2023.b. Verkostoweбинаari - Aktiivisuutta läpi arjen Helmi-mallin avulla. PowerPoint-esitys. Paralympiakomitea. Viitattu 23.4.2023.
- Jauhiainen, K. 2022. Helmi-malli aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen. Paralympiakomitea: Hyvät Muuvit -hanke. Viitattu 15.2.2023.
https://www.paralympia.fi/images/HyvatMuuvit/helmi_malli_kasikirja_2022.pdf
- Joshi, M., Storti, A., Scheinin, M. & Konst, T. 2022. Innopeda Quality Handbook. Course Material from Turku University of Applied Sciences 139. Turku: Turku University of Applied Sciences. Viitattu 24.3.2023.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/753168/isbn9789522167859.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jyrkämä, J. N.d. Toimintatutkimus. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.3.2023.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa. Liikunta ja Tiede. 53 (1), 68-74. Viitattu 7.3.2023.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt-1-16_tutkimusartikkelit_karvonen_lowres.pdf
- Kemppainen, V., Tossavainen, K. & Turunen, H. 2012. Nurses' roles in health promotion practice: an integrative review. Health Promotion International. 28(4), 490–501. Viitattu 23.4.2023. <https://doi.org/10.1093/heapro/das034>
- Kolu, P. 2022. Paikallaanollolla mittavat taloudelliset ja inhimilliset vaikutukset. Viitattu 24.2.2023. <https://www.styletutkimus.fi/paikallaanollolla-mittavat-taloudelliset-ja-inhimilliset-vaikutukset/>
- Kontio, J. 2014. CASE: Innovaatiopedagogiikasta CDIO:hon ja osaamisperustaisuuteen. Teoksessa Kullaslahti, J. & Yli-Kauppila, A. (toim.) Osaamisperustaisuudesta tekoihin. Turun Yliopiston Brahea-keskus julkaisuja 3. Turku: Turun yliopiston Brahea-keskus, Turun yliopisto. Viitattu 23.2.2023. https://ospe.utu.fi/materiaalit/Osaamisperustaisuudesta_tekoihin.pdf
- Kotecha, D. 2019. Learning styles. InnovAiT. 12(5), 276-280. Viitattu 9.4.2023.
<https://journals-sagepub-com.ezproxy.turkuamk.fi/doi/epub/10.1177/1755738018814278>

Kurunsaari, M., Tynjälä, P. & Piirainen, A. 2021. Stories of professional development in physiotherapy education. *Physiotherapy theory and practice*. 38 (11), 1742-1755. Viitattu 2.3.2023. <https://www-tandfonline-com.ezproxy.turkuamk.fi/doi/epdf/10.1080/09593985.2021.1888341?needAccess=true&role=button>

Kuula, A. 2001. *Toimintatutkimus – Kenttätöitä ja muutospyrkimystä*. Tampere: Tammer-Paino Oy

Liikuntatieteellinen seura. 2023. Eriarvoisuudesta yhdenvertaisuuteen – Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023-2026. Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä. Viitattu 7.1.2024. <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/suosituksset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehittamiseksi-vuosille-2023-2026.html>

Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 125(15), 1647-53. Viitattu 10.4.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>

Mattila, M. 2021. Menetelmien tyyppejä ja soveltuvan menetelmän valinta. Teoksessa Ellonen, N., Alastalo, M. & Ala-Lahti, H. (toim.) *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Viitattu 27.4.2023. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/menetelma/menetelm_ityypit/

Ng, K., Rintala, P., Saari, A., Leppä, N. & Kokko, S. 2018. Toimintarajoitteita kokevien nuorten liikunta- ja urheiluseura-aktiivisuus sekä istumisen määrä. *Liikunta ja Tiede*. 55 (6), 103-110. Viitattu 7.3.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_103-110_lowres.pdf

Paralympiakomitea. N.d.^a. Yleisesti Paralympiakomiteasta. Viitattu 8.4.2023. <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>

Paralympiakomitea. N.d.^b. Hyvät Muuvit -hanke (2019-2022). Viitattu 8.4.2023. <https://www.paralympia.fi/liikunta/aktiivisuutta-lapi-arjen/hyvaet-muuvit-hanke>

Paralympiakomitea. N.d.^c. Aktiivisuutta läpi arjen -hanke. Viitattu 8.4.2023. <https://www.paralympia.fi/liikunta/aktiivisuutta-lapi-arjen/aktiivisuutta-laepi-arjen-hanke>

Paralympiakomitea. N.d.^d. Valtti-ohjelma auttaa lapsia ja nuoria löytämään harrastuksen. Viitattu 4.5.2023. <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>

Pillen, H., McNaughton, D. & Ward, P. 2020. A review of critical pedagogies in health and social care: findings from a 'best fit' framework synthesis. Australia: College of Medicine and Public Health, Flinders University. Viitattu 24.2.2023. <https://web-p-ebscobhost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=eae40396-5afa-4672-9b28-699452998363%40redis>

Rautkorpi, T. 2014. Oppimisen tiloista innovatiiviseen työelämään. Teoksessa Rautkorpi, T., Mutanen, A. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) Kestävä innovointi. Oppimista korkeakoulun ja työelämän dialogissa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.2.2023. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2014_Rautkorpi_Mutanen_Vanhanen_nuutinen_Kestava_innovointi_TAITO7.pdf

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Siljander, P. 2014. Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen – Peruskäsitteet ja pääsuuntaukset. Tampere: Vastapaino.

Silvennoinen, P. 2020. Professional Master's Degree Students' Perceptions on the Changes Digitalisation Imposes on Counselling in the Social and Health Care Sector. Espoo: Laurea University of Applied Sciences. Viitattu 24.2.2023. <https://www.proquest.com/docview/2439014900?pq-origsite=primo>

Stonerock, G. & Blumenthal, J. 2017. Role of Counseling to Promote Adherence in Healthy Lifestyle Medicine: Strategies to Improve Exercise Adherence and Enhance Physical Activity. *Prog Cardiovasc Dis.* 59(5), 455-462. Viitattu 23.4.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350064/>

Suomen Fysioterapeutit. N.d. Fysioterapeutin koulutus. Viitattu 3.3.2023. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapeutin-koulutus/>

THL. 2019. Liikunta. Viitattu 24.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

THL. 2022. Mitä toimintakyky on? Viitattu 7.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tieteen termipankki. 2018. Kasvatustieteet: Innovaatiopedagogiikka. The Helsinki term bank for the arts and sciences. Viitattu 12.2.2023. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:innovaatiopedagogiikka>

Tietoarkisto. 2021. Kyselylomakkeen laatiminen. Kvantitatiivisen tutkimuksen käsikirja. Viitattu 17.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped Learning – Käänteinen oppiminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tuni www-sivut. 2021. Opetuksen suunnittelu ja toteutus. Teaching and learning centre. Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.2.2023. <https://www.tuni.fi/tlc/suunnittelu>

Turku AMK. 2021. LiiTo – Liikkuva ja toimintakykyinen lapsi ja nuori. Viitattu 8.4.2023. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/liito-liikkuva-ja-toimintakykyinen-lapsi-ja-nuori/>

Turku AMK. N.d. Soveltava liikunta. Turun ammattikorkeakoulun opinto-opas. Viitattu 3.3.2023. https://opinto-opas.turkuamk.fi/index.php/fi/PFYSIS23/course_unit/9265

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 26.3.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 26.3.2023.

https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena – Konstruktivisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 7.3.2023.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Vasankari, T. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Teoksessa Kolu, P. (toim.) Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Viitattu 24.2.2023.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Viner, R. & Macfarlane, A. 2005. Health promotion. BMJ. 330(7490), 527-9. Viitattu 23.4.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC552817/>

Yle. 2023. Kansan liikkumattomuus uhkaa kaataa yhteiskunnan polvilleen, arvioi terveystieteiden asiantuntija: "Työurat uhattuina". Viitattu 9.4.2023.
<https://yle.fi/a/74-20012884>

Kysely Helmi-malli koulutuskokonaisuuden oppimis- ja opetusmenetelmistä fysioterapeuttiopiskelijoille

Kysely Helmi-malli koulutuskokonaisuuden oppimis- ja opetusmenetelmistä fysioterapeuttiopiskelijoille

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hyvä fysioterapeuttiopiskelija,

Kohteliaimmin pyydän sinua vastaamaan kyselyyn, jonka tavoitteena on kerätä tietoa fysioterapeuttiopiskelijoiden kokemuksista Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden opetus- ja oppimismenetelmistä. Vastauksenne on arvokasta tietoa kehittämistyölle.

Tämä kysely on osa YAMK-opiskelija Pauliina Salmelan Turun ammattikorkeakoulussa suorittaman ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon (Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio) opinnäytetyön tiedonkeruuta.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kysely toteutuu nimettömänä ja tulokset raportoidaan niin, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa. Kaikki aineistot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Vastaamalla kyselyyn annat luvan tietojen käyttöön.

Kyselyyn vastaamiseen menee noin 10 minuuttia aikaa.

Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väitteistä? Valitse vastausvaihtoehdoista sopivin.

1. Itsenäinen aiheeseen perehtyminen ennen ensimmäistä lähtäpäätä ennakkomateriaalin ja tukikysymysten avulla mahdollisesti Helmi-malliin tutustumisen riittävästi. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

2. Jos vastasit edelliseen väittämään jokseenkin tai täysin eri mieltä, voit halutessasi antaa perusteluita tai kehittämisideoita.

3. Ensimmäisellä lähitapaamisella toteutettu kehittyvä esitelmä -menetelmä tuki Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärrystä. *

Kehittyvällä esitelmällä tarkoitetaan pienryhmittäin Miro-ajatuskarttatyökaluun koottuja vastauksia Helmi-malliin liittyvistä tukikysymyksistä. Lopuksi kokonaisuus nivottiin yhteen koko ryhmän kesken.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

4. Jos vastasit edelliseen väittämään jokseenkin tai täysin eri mieltä, voit halutessasi antaa perusteluita tai kehittämisideoita.

5. Think-Pair-Share -menetelmä tuki Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärtämistä sekä työkalun käyttöä. *

Think-Pair-Share -menetelmä tarkoittaa kolmivaiheista yhteistoiminnallista opetusmenetelmää. Think-vaiheessa annettiin tehtäväksi ensin pohtia asiaa itsekseen. Pair-vaiheessa jakauduttiin pareihin, jaettiin ajatukset ja jatkettiin aiheen työstämistä laajemmassa itsenäisessä ryhmätehtävässä, jossa Helmi-mallin käyttöä harjoiteltiin konkreettisesti. Share-vaiheessa jaettiin valmiit posterit ryhmän kesken.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

6. Jos vastasit edelliseen väittämään jokseenkin tai täysin eri mieltä, voit halutessasi antaa perusteluita tai kehittämisideoita.

7. Case-työskentely auttoi ymmärtämään ja konkretisoimaan Helmi-mallin käyttöä ja soveltamista. *

Case-työskentelyllä tarkoitetaan Helmi-mallin testauttamista Valtti-toiminnan asiakkaalle.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

8. Jos vastasit edelliseen väittämään jokseenkin tai täysin eri mieltä, voit halutessasi antaa perusteluita tai kehittämisideoita.

9. Ryhmätyöskentely tuki oppimistani vertaiskeskustelun ja pohdinnan avulla. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä

- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

10. Jos vastasit edelliseen väittämään jokseenkin tai täysin eri mieltä, voit halutessasi antaa perusteluita tai kehittämisideoita.

11. Helmi-mallin koulutuskokonaisuus antoi riittävät tiedot ja taidot työkalun käyttöön ja soveltamiseen tulevaisuudessa työelämässä. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

12. Jos vastasit edelliseen väittämään jokseenkin tai täysin eri mieltä, voit halutessasi antaa perusteluita tai kehittämisideoita.


Palautekyselyn väittämät ja vastaukset

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Itsenäinen aiheeseen perehtyminen ennen ensimmäistä lähitapaamista ennakkomateriaalin ja tukikysymysten avulla mahdollisti Helmi-malliin tutustumisen riittävästi.	28,6% (n=4)	50,0% (n=7)	14,3% (n=2)	7,1% (n=1)	0,0% (n=0)
2. Ensimmäisellä lähitapaamisella toteutettu kehittyvä esitelmä -menetelmä tuki Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärrystä.	14,3% (n=2)	64,3% (n=9)	21,4% (n=3)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)
3. Think-Pair-Share -menetelmä tuki Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärtämistä sekä työkalun käyttöä.	14,3% (n=2)	50,0% (n=7)	35,7% (n=5)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)
4. Case-työskentely auttoi ymmärtämään ja konkretisoimaan Helmi-mallin käyttöä ja soveltamista.	50,0% (n=7)	42,9% (n=6)	0,0% (n=0)	7,1% (n=1)	0,0% (n=0)
5. Ryhmätyöskentely tuki oppimistani vertaiskeskustelun ja pohdinnan avulla.	50,0% (n=7)	50,0% (n=7)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)
6. Helmi-mallin koulutuskokonaisuus antoi riittävät tiedot ja taidot työkalun käyttöön ja soveltamiseen tulevaisuudessa työelämässä.	35,7% (n=5)	42,9% (n=6)	14,3% (n=2)	7,1% (n=1)	0,0% (n=0)
yhteensä n=14					

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus


Pauliina Salmela
Turun ammattikorkeakoulu
YAMK Kuntoutuksen ja liikunnan Integraatio



Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela

Koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteet

- 1. Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärtäminen**
- 2. Helmi-mallin käytön oppiminen ja soveltaminen tulevaisuuden työelämässä**



Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela

Käytännön toteutus

- Koulutuskokonaisuuden laajuus on 1 opintopistettä, mikä vastaa 27 työtuntia:
 - Itsenäinen aiheeseen perehtyminen 3h
 - Lähitapaamiset 2h+2h
 - Ryhmätyöskentely ja Helmi-mallin testauttaminen 20h
- Oppimateriaalina Helmi-mallin käsikirja
- Teoriatieto pohjautuen Helmi-mallin käsikirjan aiheisiin:
 - Terveystieteen edistäminen fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen osalta sekä työntekijöiden että tukea tarvitsevien henkilöiden näkökulmasta

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela



Koulutuskokonaisuuden rakenne

Ymmärrys ja tutustuminen aiheeseen

Käänteinen oppiminen:

-Itsenäinen tutustuminen Helmi-malliin tukikysymysten avulla ennen ensimmäistä tapaamista

Ideointi ja yhteistyö

Kehittyvä esitelmä:

-Helmi-mallin ja aiheen läpikäynti pienryhmissä ja koko ryhmän kesken

Ratkaisut ja toteutus

Think-Pair-Share:

-Aiheen pohdinta omakohtaisesti
-Case-työskentely pienryhmissä

Arviointi

-Case-tehtävien läpikäynti sekä Helmi-mallin käytön arviointi (-Palautekyselyyn vastaaminen)

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela



Ymmärrys ja tutustuminen aiheeseen

Oppimistavoite: Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärtäminen



- Käänteinen oppiminen:
 - Tutustuminen Helmi-malliin itsenäisesti etukäteen eri osa-alueisiin liittyvien tukikysymysten avulla ennen ensimmäistä lähitapaamista.
 - Kyse on opiskelijan ohjaamisesta oma-aloitteiseen oppimiseen. Opettajan rooli ei ole antaa opiskelijoille suoraa tietoa, vaan auttaa soveltamaan opittua.
- Lähde: Toivola ym. 2017, 22-24; Joshi ym. 2022, 26.

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela

Tukikysymykset:

1. Kenelle ja mihin tarkoitukseen Helmi-malli on kehitetty?
2. Mitkä ovat Helmi-mallin keskeiset teemat ja mitä niillä tarkoitetaan?
3. Mitkä ovat mallin vaiheet ja mitä niillä tarkoitetaan?



Ideointi ja yhteistyö

Oppimistavoite: Helmi-mallin taustan ja tarkoituksen ymmärtäminen



- Kehittyvä esitelmä:
 - Ensimmäisellä lähitapaamisella aihetta käsitellään pienryhmissä ja koko ryhmän kesken yhdessä.
 - Ennalta opiskeltu Helmi-mallin materiaali jaetaan tukikysymyksiin mukaisiin pienempiin osa-alueisiin ja opiskelijat kokoavat pienryhmänä tietonsa ja pohdintansa eri osa-alueista sähköiseen ajatuskarttatyökaluun. Lopuksi kokonaisuus nivotaan yhteen koko ryhmän kesken.
 - Mahdollistaa laajan kokonaisuuden läpikäymisen pienemmissä osa-alueissa tietoa keräämällä ja ajatuksia vaihtamalla sekä teorian liittämisen osaksi käytännön esimerkkejä.
- Lähde: Haukijärvi ym. 2014, 34 & 49.

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela



Ratkaisut ja toteutus

Oppimistavoite: Helmi-mallin käytön oppiminen ja soveltaminen tulevaisuuden työelämässä

- Think-Pair-Share:
 1. Think: Aiheen pohdinta omakohtaisesti → Mieti ensin itseksesi, mitä kaikkea ammatillista osaamista Helmi-mallin prosessissa voidaan tarvita?
 2. Pair: Aiheen pohdinta pienryhmissä ja ajatusten vaihtaminen koko ryhmän kesken sekä aiheen työstäminen laajemmassa itsenäisessä ryhmätehtävässä, jossa Helmi-mallin käyttöä harjoitellaan konkreettisesti todellisille asiakkaille.
 3. Share: Helmi-mallin prosessin testaaminen asiakkaalle käytännössä pienryhmittäin sekä prosessin esittely toisella lähitapaamisella.
- Lähde: Haukijärvi ym. 2014, 45; Tynjälä 2002, 108-109.

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela



Arviointi

Oppimistavoite: Helmi-mallin käytön oppiminen ja soveltaminen tulevaisuuden työelämässä

- Case-tehtävien esittely pienryhmittäin visuaalisen esityksen tuella
- Helmi-mallin käytön ja prosessin arviointi
- Keskeisimpiä arvioitavia asioita ovat:
 - Koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteiden, oppijan itsensä sekä ryhmän asettamien tavoitteiden saavuttaminen
 - Omat kokemukset oppimisesta ja Helmi-mallin käytöstä työelämässä
- Lähde: Tynjälä 2002, 19 & 158.

Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela



Lähteet

Haukijärvi, N., Kangas, A., Knuutila, H., Leino-Richert, E. & Teirasvuo, N. 2014. Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen – Käytännö opetusmenetelmiä opiskelija- ja työelämälähtöiseen opetukseen ja koulutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 91. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Joshi, M., Storti, A., Scheinin, M. & Konst, T. 2022. Innopeda Quality Handbook. Course Material from Turku University of Applied Sciences 139. Turku: Turku University of Applied Sciences. Viitattu 24.3.2023.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/753168/isbn9789522167859.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped Learning – Käänteinen oppiminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena – Konstruktivisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Tammer-Paino Oy.



Helmi-mallin koulutuskokonaisuus 30.1.2024 Pauliina Salmela

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA

