

Eilola Roosa & Kotila Lauri

Matalan kynnyksen liikuntaa käytännössä kehittämällä kokeillen Koulutuskeskus Brahen opiskelijoille



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan- ja vapaa-ajan kou-
lutusohjelma
Kevät 2024



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä(t): Eilola Roosa & Kotila Lauri

Työn nimi: Matalan kynnyksen liikuntaa käytännössä kehittämällä kokeillen Koulutuskeskus Brahen opiskelijoille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: matalan kynnyksen liikunta, kehittä kokeillen, liikuntatapahtuma, nuorten fyysinen aktiivisuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää matalan kynnyksen liikuntatapahtuma Koulutuskeskus Brahen ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Työn tavoite oli löytää matalan kynnyksen liikunta-aktiiviteettejä, joista nuoret voisivat innostua ja liikkua niiden mukaan koulupäivien aikana. Tapahtuman ja tuloksien oli tarkoitus antaa toimeksiantajalle ideoita suunnitella jatkossa lisää matalan kynnyksen liikuntaa koulupäiviin kohde-ryhmä huomioiden.

Opinnäytetyöllä pyrittiin selvittämään miten aktivoida inaktiivisia nuoria liikkumaan koulupäivien aikana ja millainen matalan kynnyksen liikunta nuoria kiinnostaa. Työllä pyrittiin myös selvittämään, miten suunnitellaan ja toteutetaan nuoria kiinnostava liikunnallinen tapahtuma, joka tukee aktiivisuutta koulupäivien aikana. Vastauksia kerättiin tapahtumassa asiakas- ja asiantuntijakokemuksien avulla Kehitä kokeillen -mallia mukaillen. Tapahtuman jälkeen vastauksia kerättiin Webropol-kyselyllä. Osaan tutkimuskysymyksistä haettiin vastauksia myös lähdekirjallisuuteen perehtyen.

Matalan kynnyksen liikuntatapahtuma järjestettiin Arina Arenalla Raahessa. Tapahtuma oli ohessa koulupäivää ja paikalle kutsuttiin pääasiassa ensimmäisen vuoden opiskelijoita, mutta muutkin opiskelijat olivat tapahtumaan tervetulleita. Opiskelijat saapuivat paikalle osastoittain opettajiensa kanssa. Tapahtumapaikalla opiskelijat saivat kiertää ympäri aluetta matalalla kynnyksellä kokeillen erilaisia liikunnallisia aktiiviteettejä. Lisäksi paikalla oli lajikokeiluna nyrkkeilyä. Tapahtuman sisältöä ideoitiin Kehitä kokeillen -mallin ohjeita mukaillen. Tapahtuman sisältö perustui lähdetietoon ja asiantuntija-arvioihin, sekä aikaisempiin Brahen oppilaiden toiveisiin.

Yhteenvetona inaktiivisia nuoria voidaan mahdollisesti aktivoida monipuolisella matalan kynnyksen liikunnalla koulun läheisissä liikkumisen mahdollistavissa tiloissa. Liikunnan tulee olla monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa, jota voidaan toteuttaa itsenäisesti tai ryhmissä. Tuloksien perusteella nuoria näyttää eniten kiinnostavan ohjaamattomat aktiviteetit, pelit ja perustaitojen harjoittelut, joilla on matalan kynnyksen liikunnan tunnuspiirteitä. Kaveriporukassa tekeminen oli ajallisesti ja määrältään suositumpaa kuin ohjattu liikunta tai liikkuminen erikseen. Liikunnallista tapahtumaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kohde-ryhmän tarpeet monipuolisesti, jotta aktiivisuutta voitaisiin tukea yksilöllisesti. Tapahtumassa nuoret näyttivät pitävän yhdessäolosta kaverien kanssa ja koulun arjesta irtautumisesta.

Abstract

Author(s): Eilola Roosa & Kotila Lauri

Title of the Publication: Low threshold exercises in practice through experimental approach for Brahe Education Centre's students

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: low threshold exercise, experimentation-driven innovation, exercise event, physical activity of young people

The purpose of this thesis was to develop a low-threshold sports event for first-year students at Koulutuskeskus Brahe. The aim of this work was to find low-threshold exercise activities that young people could get excited about and move according to them during school days. The event and results were intended to give the client ideas for planning more low-threshold physical activity for school days in the future, taking the target group into account.

The aim of the thesis was to find out how to activate inactive young people to exercise during school days and what kind of low-threshold exercise young people are interested in. The work also aimed to find out how to plan and implement a sports event that is of interest to young people and supports their activity during school days. Responses were collected at the event using customer and expert experiences in line with the Experimentation-driven Innovation. After the event, responses were collected using the Webropol questionnaire. Answers to some of the research questions were also sought by studying different source literature.

The low-threshold sports event was held at Arina Areena in Raahe. The event was during school day and mainly first-year students were invited, but other students were also welcome to attend. Students arrived by wards with their teachers. At the venue, students were allowed to tour the area on a low threshold, experimenting with various sports activities. In addition, there was boxing as a sport experiment. The content of the event was brainstormed following the guidelines of the Experimentation-driven Innovation. The content of the event was based on source information and expert assessments, as well as previous wishes of Brahe students.

In summary, inactive young people can potentially be activated with a wide range of low-threshold physical activity in the facilities close to the school that allow them to move around. Exercises should be a versatile low-threshold exercises that can be carried out independently or in groups. Based on the results, young people seem to be most interested in undirected activities, games and training based on basic skills which possess the characteristics of low-threshold exercise. In groups of friends, doing activities was more popular in time and in quantity than guided exercises or exercising separately. When planning an athletic event, the needs of the target group must be considered in a diverse manner in order to individually support their activity. At the event, young people seemed to like being together with friends and breaking away from basic school activities.

Alkusanat

Tämän työn tekeminen oli meille erittäin innostavaa ja motivoiduinme päästessämme toteuttamaan meitä kiinnostavaa aihetta. Uraelämäämme ajatellen toimeksianto ja työn aihealue tulivat kuin vastauksina toiveisiin.

Haluamme kiittää työn mahdollistamisesta toimeksiantajaamme Koulutuskeskus Brahea. Brahen mukavat ja avuliaat työntekijät ohjasivat työtämme oikealle polulle. Saimme tapahtuman järjestämiseen ja ideointiin korvaamatonta apua henkilökunnalta. Kiitokset järjestelyistä, ohjausavusta ja mielenkiinnostanne.

Kiitämme myös Kajaanin AMK:n opettajia asiantuntevista opetuksista, jotka auttoivat työn teossa. Erityiskiitos opinnäytetyötä ohjanneelle Mikko Törmälehdolle. Työllemme antamasi runsas panostus oli merkityksellistä.

Kiitos myös tapahtumassa mukana olleille ulkopuolisille avustajille, opettajille ja ennen kaikkea tapahtuman osallistujille, sekä kyselyihin vastanneille. Liikkumisen ilonne oli ehdottomasti parasta antia työssä.

Sisällys

Sisällys.....	
1 Johdanto.....	1
2 Nuorten fyysinen aktiivisuus.....	3
2.1 Fyysinen aktiivisuus ammatillisessa koulutuksessa.....	5
2.2 Liikuntasuositukset ja liikunnan hyödyt.....	8
2.3 Liikunnan terveysvaikutukset.....	9
3 Matalan kynnyksen liikunnan lisääminen.....	13
4 Motivaatio.....	15
4.1 Liikuntamotivaatio.....	15
4.2 Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio.....	16
5 Työn tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset.....	18
5.1 Työn suunnittelu.....	20
5.1.1 Kokeilemalla kehittäminen.....	20
5.1.2 Tapahtuman tavoite.....	22
5.1.3 Tapahtuman kohderyhmä.....	22
5.1.4 Markkinointi.....	23
5.1.5 Tapahtumapaikka.....	24
5.2 Tapahtuman toteutus.....	25
5.3 Työn arviointi.....	27
6 Tulokset.....	30
7 Pohdinta.....	36
7.1 Tapahtuman arviointi.....	36
7.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	38
7.3 Ammatillisen kehittymisen arviointi.....	39
7.4 Johtopäätökset ja kehitysideat.....	41
Lähteet.....	44
Liitteet	

1 Johdanto

Nuorten liikkumattomuuden katsotaan olevan uhka niin yksilölle kuin myös koko yhteiskunnalle. Varsinkin lasten ja nuorten vähäinen liikunnan määrä heijastuu suoraan tulevaisuudessa työikäisten toimintakykyyn. UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari ynnääkin, että nuorten liikkumattomuuteen tulisi suhtautua yhteiskunnassa yhtä vakavasti kuin ilmastonmuutokseen. (Yle, 2023). Opinnäytetyömme aihe on siis kaikin puolin hyvin ajankohtainen ja keskustelua herättävä. Uskomme, että aiheen käsittelystä on hyötyä myös tulevaisuudessa liikunnanohjaajan työssä, kun ohjaamme nuoria.

Opiskelijoiden vähäinen liikkuminen, yleinen jaksaminen sekä mielenterveyden tila ovat nousseet huolenaiheeksi viimeisten vuosien aikana. Psykkinen oireilu nuorten keskuudessa on selvästi lisääntynyt muun muassa ahdistuneisuuden, uupumisoireilun ja masennuksen osalta. Samaan aikaan liikunnan määrä ja fyysinen aktiivisuus on suurella osaa nuorista hyvin vähäistä. (Kangasniemi & Rajala 2021, 3.)

Nuorten liikunta ja etenkin liikkumattomuus ovat siis olleet viime vuosina aiheita, jotka ovat puhuttaneet hyvinkin laajasti eri alan ammattilaisia, joten tuntui luonteelta paneutua aiheeseen enemmän opinnäytetyöprosessin kautta. LIITU-tutkimuksen mukaan ainoastaan noin kolmannes lapsista ja nuorista saavutti liikkumissuosituksen. Huolestuttavaa on myös se, että joka viides lapsi tai nuori piti liikuntaa tarpeettomana. (Suomen olympiakomitea, 2023). Tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa meillä opiskelijoille oli lähes vapaat kädet. Tietenkin joitain yksityiskohtia ja ääriviivoja tapahtumalle sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoitus oli järjestää liikuntapäivä, joka edistää Koulutuskeskus Brahen opiskelijoiden koulupäivien aikaista aktiivisuutta. Tavoitteenamme oli löytää sellaisia lajeja, jotka kiinnostaisivat nuoria ja joita voisi kokeilla matalalla kynnyksellä esimerkiksi juuri koulupäivän aikana koulun tiloissa. Halusimme tarjota nuorille hyvän kokemuksen erilaisista aktiviteeteista ja matalan kynnyksen liikuntakokeiluista tapahtumapäivänä. Matalan kynnyksen liikunnan on tarkoitus tavoittaa sellaisia nuoria, jotka kokevat kynnyksen liikunnan harrastamiseen liian korkeaksi. Opiskelijoiden vähäistä liikuntaa ennustavat usein heikko motivaatio sekä aiemmat huonot kokemukset liikunnasta. (Opiskelijoiden liikuntaliitto, 2023). Koulutuskeskus Brahella oli tarve meidän opinnäytetyöllemme, koska sen avulla haluttiin innostaa heillä opiskelevia nuoria liikunnan pariin. Lisäksi toimeksiantaja halusi löytää tapahtuman avulla lajeja ja aktiviteetteja, joita hei itse voisivat toteuttaa tulevaisuudessa koulupäivien aikana.

Opinnäytetyössämme tutustuimme tapahtuman järjestämiseen yksi vaihe kerrallaan. Pää tavoitteemme oli toteuttaa liikuntatapahtuma, joka vastaa sekä toimeksiantajamme että omia tavoitteitamme. Pyrimme suunnittelemaan ja toteuttamaan uudenlaisen matalan kynnyksen liikuntaa edistävän liikuntapäivän. Opinnäytetyön aihe oli luonnollinen valinta, sen jälkeen, kun olimme käyneet keskustelua toimeksiantajan kanssa. Useammasta aihevaihtoehdosta meitä opinnäytetyöntekijöitä kiinnosti juuri tapahtuman järjestäminen.

Tapahtuma oli suunnattu Koulutuskeskus Brahen ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Tämä tarkoitti sitä, että suurin osa tapahtumaan osallistuva oli 16- tai 17-vuotias nuori. Toki mukaan mahtui myös muutamia aikuisopiskelijoita. Toimeksiantajan suunnalta saimme kuulla, että liikunta tämän ikäisten nuorten keskuudessa on vähäistä.

2 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken sellaisen toiminnan, jolloin kehoa liikutetaan ja samalla kulutetaan energiaa enemmän kuin paikallaan ollessa. Fyysisen aktiivisuuden kokonaisuuteen kuuluvat muun muassa hyötyliikunta, leikit ja arkiaskareet sekä tietenkin myös liikuntaharrastukset. (Koi-vuniemi & Saarela, 2022.)

Koululiikunnan nähdään olevan tärkeässä roolissa toimintakyvyn kehittämisessä, mutta koulun liikuntatunnit yksistään eivät kuitenkaan riitä toimintakyvyn kehittämiseen, vaan tarkastelussa on kokonaisliikunnan määrä arkiliikunta mukaan lukien. Toimintakykyä tarkastellessa on oleellista huomata, ettei sitä voi varastoida. Ainoastaan säännöllinen, riittävän usein toistuva sekä tarpeeksi intensiivinen liikunta takaa toimintakyvyn kehittymisen. (Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017, 170.)

Opiskelijoiden vähäinen liikkuminen, yleinen jaksaminen sekä mielenterveyden tila ovat nousseet huolenaiheeksi viimeisten vuosien aikana. Psykkinen oireilu nuorten keskuudessa on selvästi lisääntynyt muun muassa ahdistuneisuuden, uupumisoireilun ja masennuksen osalta. Samaan aikaan liikunnan määrä ja fyysinen aktiivisuus on suurella osaa nuorista hyvin vähäistä. (Kangasniemi & Rajala, 2021, 3.)

Lasten ja nuorten aktivoimisessa kokonaisaktiivisuuden lisääminen nähdään vaikeana tehtävänä. Haasteeksi muodostuu arjen aktiivisuuden lisääminen eri muodoissaan, joista niin ikään fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän suositukset täytyisivät. Liikunnan lisäämisen lisäksi tulisi kiinnittää huomiota liiallisen istumisen vähentämiseen ja istumisen tauottamiseen koulussa ja kotona. Myös välitunneilla liikkumista passiivisen pelaamisen muuttamista aktiivisemmaksi, sekä ruutuajan rajoittamista on syytä pohtia. Liikunnan harrastus voi olla parhaillaan tehokasta ja monipuolista liikuntaa, jota arki ei välttämättä sisällä. On myös tärkeää tukea liikunnan ja urheilun aloittamista ja jatkamista. Lapset ja nuoret eivät paljon perusta liikunnan terveysvaikutuksista, joten liikkumisen tulisi olla hauskaa ja tuottaa lapsille ja nuorille iloa ja elämyksiä. Parhaiten elementit toteutuvat, kun lapset ja nuoret pääsevät mukaan liikunnan suunnittelemiseen. (Jaakkola ym. 2017, 61.)

Nuorten liikkuminen voidaan jaotella koululiikunnaksi, urheiluksi ja nuorisokulttuuriseksi liikkumiseksi. Koulut ovat osaltaan tärkeässä asemassa, koska ne voivat vaikuttaa siihen, että liikunnasta muodostuu nuorten elinikäinen terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävä harrastus. (Jaakkola ym. 2017, 75.)

Nuoruuden aikana korostuvat liikunnan yhteydet sosiaalisen kehitykseen ja minäkäsitykseen. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa aikuisuuden aktiivista elämäntapaa. Nuoruudessa liikunnan suuri potentiaalinen merkitys psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen edistäjänä pohjautuu ensiksikin siihen, että liikunta on yleisin ja suosituin nuorten aktiivisista harrastuksista. Toiseksi liikunta antaa paljon mahdollisuuksia aitoon yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen, mikä on erityisen tärkeää sosiaalisuuden ja minäkäsityksen kehittymisen kannalta. Kolmanneksi liikunnalla on lähes ainutlaatuinen merkitys siinä, että liikunnassa nuori saa tärkeitä kokemuksia omasta kehostaan ja sen toimintakyvystä ja toiminnoista. Toisaalta taas oman kehon asettaminen alttiiksi muiden nähden voi pedagogisesti väärin toteutettuna olla nuorelle masentava ja itsetuntoa radikaalisti heikentävä kokemus. Liikunnassa ja etenkin urheilussa esiintyy usein aitoja ristiriitatilanteita, joissa voidaan toimia joko yhteisten sääntöjen mukaan tai rikkoa sääntöjä. Tämä tarjoaa nuorelle mahdollisuuden oppia ratkaisemaan ristiriitatilanteita keskustelemalla ja toiset yksilöt huomioon ottavalla tavalla, mikä on pohja eettiselle kasvatukselle. (Duodecim 2001.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkitaan Suomessa LIITU-tutkimuksella (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa). Tutkimuksen tarkoitus on kerätä tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä muista näihin liittyvistä tekijöistä. Vasta vuonna 2020 tutkimus kohdentui myös toisen asteen opiskelijoille, kun aikaisemmin se oli toteutettu vain perusopetusikäisille.

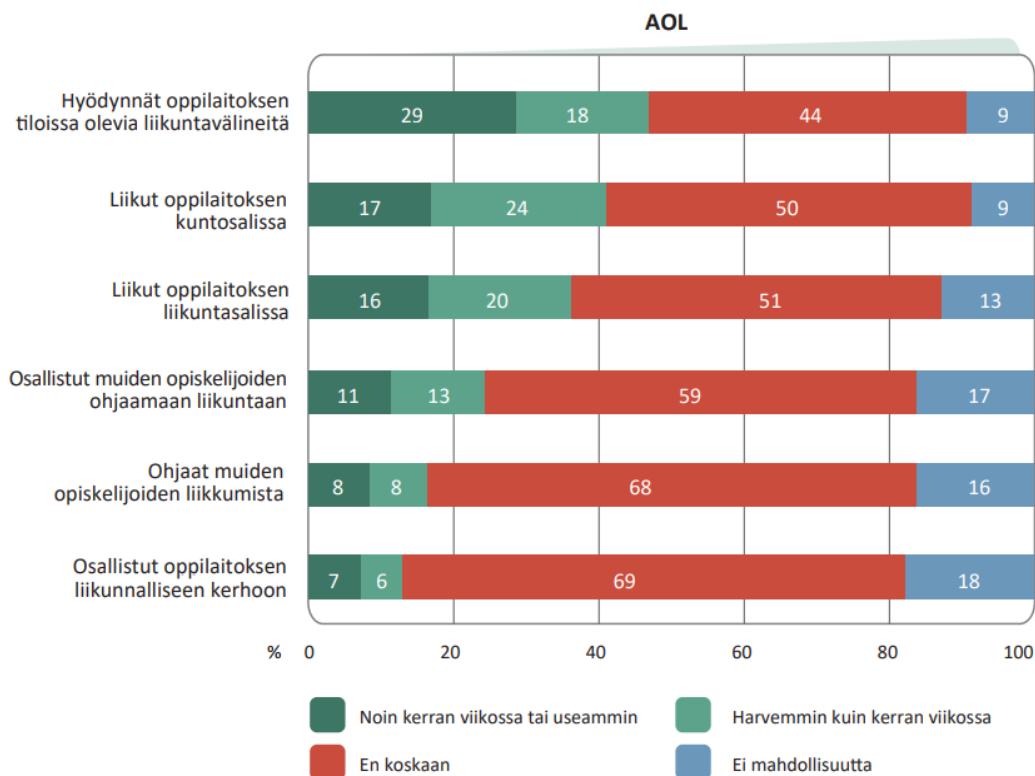
Tutkimuksessa mukana olleista ammattioppilaitosten nuorista noin 13 prosenttia liikkui suosittujen mukaan jokaisena päivänä viikossa. Vähemmän liikkuvat olivat jakautuneet tasaisesti kahteen osaan siten, että sekä paljon, harvoin, että vähän liikkuvia oli ammattikoulujen opiskelijoista vähän alle kolmannes. Sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa merkittävää eroa. Ikäryhmiä vertaillessa huomattiin kuitenkin, että vanhemmat (18–20-vuotiaat) liikkivat vähemmän kuin nuoremmat (16–17-vuotiaat). Vanhemman ikäryhmän opiskelijoista melkein puolet (47 %) liikkui vain vähän (0-2 päivänä viikossa), sen sijaan nuorempien opiskelijoiden vastaava osuus oli hieman alle neljännes osa (23%). Ammattioppilaitoksissa opiskelevista vähän alle puolet (46 %) harrasti raskaita liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Huomattavia eroja iän tai sukupuolen mukaan ei ollut. (Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. 2021, 18.)

2.1 Fyysinen aktiivisuus ammatillisessa koulutuksessa

Miten saadaan lisättyä toisen asteen opiskelijoiden liikkumista koulupäivien aikana? Sitä selvitti Liikkuva opiskelu -kokeiluhanke 2017–2019. Useimmissa oppilaitoksissa olisi halua lisätä hyvinvointia, fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä, mutta suurin kysymys on tahto. Toiminta tulisi kytkeä kiinteämmin oppilaitosten arkeen ja strategiseen johtamiseen. Toisen asteen opiskelijoiden liikkumisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta on verrattain melko vähän tietoa. (Liikunta ja tiede 2020.)

Likes-tutkimuskeskuksen vuosina 2017–2018 toteuttaman kyselyn perusteella ammattiin opiskelevista 36 prosenttia liikkuu vähintään tunnin ja vain korkeintaan kahtena päivänä viikon sisällä. Syynä liikunnan vähäiselle määrälle katsotaan olevan riittämätön aika ja liian pitkät välimatkat sopiville liikuntapaikoille. Kolme neljästä toisen asteen opiskelijasta sanoo kuitenkin haluavansa liikkua enemmän. 59 prosenttia ammattiin opiskelevista piti vaihtoehtoisia tapoja istua mielekkäinä liikkeen lisäämisessä opiskelupäivinä. Liikuntatilojen vapaata käyttöä piti mielekkäänä 54 prosenttia ammattiin opiskelevista. Liikkumista edistävät olosuhteet ja hyvät välineet koulussa nähtiin hyvin mielekkäänä toimintana. (Liikunta & Tiede 2020.)

Fyysistä aktiivisuutta ja mieltymyksiä liikuntaa kohtaan kyetään tutkimaan monenlaisten liikuntamahdollisuuksien hyödyntämisen tuloksilla ammatillisissa oppilaitoksissa. Kokko ym. (2021) julkaisussa kuvataan erilaisten liikuntamahdollisuuksien hyödyntämistä ammatillisessa oppilaitoksessa. (Kuva 1.)



Kuva 1. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (Kokko ym. 2021, 78).

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeessa mukana olleiden oppilaitosten henkilöstö kertoo asenneilmapiirin lisäävän liikkumista opiskelupäivän aikana. Jopa yli 90 prosenttia henkilöstöstä piti tärkeänä sitä, että aktivointia lisätään. Liikkumisen nähtiin edistävän koulupäivän aikana opiskelijoiden oppimista ja viihtyvyyttä. Henkilöstöstä kuitenkin jopa kolme neljästä oli huolissaan opiskelijoiden tulevasta työkyvystä. (Liikunta & Tiede 2020.)

Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan ammatillisen ja lukiokoulutuksen välillä olevat terveyserot ovat olleet nousussa viimeisten vuosien aikana ja tätä kehitys suuntaa olisi erityisen tärkeää hidastaa panostamalla liikunnan opetukseen erityisesti ammatillisessa koulutuksessa. Ammatillisen koulutuksen näkökulmasta vähäiset tuntimäärät ovat kasvaneet suureksi huolenaiheeksi opiskelijoiden toiminta- ja työkyvyn näkökulmasta. Riskinä on, että nykyisellä toimintakyvyllä, huonokuntoisimmat ammattikoululaiset joutuvat jättäytymään työkyvyttömyyseläkkeelle jo 40. ikävuoden jälkeen. Kun taas hyvän työkyvyn omaavat nuoret työskentelevät eläkeikään saakka. (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry 2019.)

Ammatillisessa koulutuksessa reippaasti yli kolmannes opiskelijoista liikkuu korkeintaan kerran viikossa niin, että hengästyy. Liikkuva opiskelu toiminnan avulla juuri tämän ryhmän löytäminen

voi olla erittäin vaikeaa. Näin ollen on ylioptimistista olettaa, että liikkuva opiskelu olisi ainoa toimenpide, jolla lisätä fyysistä aktiivisuutta ammatillisessa koulutuksessa ja saavuttaa liikuntasuositukset toisen asteen opiskelijoiden osalta. On hyvä myös muistaa se seikka, että toisen asteen opintojen jälkeen useimmat nuoret miehet suorittavat pakollisen asepalveluksen. Mikäli fyysinen aktiivisuus ennen palvelukseen siirtymistä on ollut vähäistä, on todennäköistä, että jonkinlaisia haasteita nousee esille fyysisen kuormituksen kasvaessa eksponentiaalisesti. Suuremmat ongelmat voivat jopa johtaa palveluksen keskeytymiseen. Tämä voi puolestaan aiheuttaa myöhemmin tulevaisuudessa ylimääräisiä välivuolia ja hidastuttaa opiskeluiden etenemistä tai siirtymistä työelämään. (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry 2019)

Liikunnanopetus toisen asteen opetuksessa voi olla merkittävä lisä nuorten liikunta-aktiivisuuteen arjessa. Kuitenkin lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa liikunnanopetusta järjestetään kursseina, jotka eivät kestä koko lukuvuotta. Tästä syystä nuorilla on opintojen aikana jaksoja kokonaan ilman lukujärjestyksellistä liikuntaa. (Kokko ym. 2021, 65.)

Tutkimuksessa nuorten liikuntatottumuksista vähäisen liikkumisen syitä kuvattiin yleensä niin, että kyseisessä elämäntilanteessa liikunnalle ei ole tai sille ei haluta löytää aikaa, tai se ei tunnu niin merkittävältä kuin muut asiat, joille haluaa omistaa aikansa. (Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013, 37.) Tutkimuksessa jotkut nuorisosta pitivät tärkeämpänä kavereiden kanssa vietettyä aikaa ja hengailua. Toisaalta jotkin sosiaaliset aktiviteetit mielletään usein fyysiseksi aktiivisuudeksi, tai matalan kynnyksen liikunnaksi. Tutkimuksessa joillakin opiskelijoilla elämäntilanteeseen liittyvät paineet (uusi koulu, pitkät koulumatkat ja aikaiset aamuherätykset) saattoivat uuvuttaa niin, että liikkuminen arjessa väheni. (Liimakka ym. 2013, 37.) Kuitenkin liikuntaharrastuksiin saatettiin opiskelijoiden toimesta mieltää vähemmän liikunnalliset aktiviteetit.

Liikunnallisuutta voitaisiin mahdollisesti lisätä lähes huomaamatta tarjottaessa sisä- ja ulkotiloissa sellaisia liikuntamuotoja, joita ei ensisijaisesti mielletä liikunnaksi, vaan kaveriporukalla hengailun muodoksi. Monen nuoren kohdalla liikuntaan aktivoiminen voisi toimia nuoren kaveriporukan innostuessa liikunnasta. ja tällöin liikkumisesta tulisi juttu, mitä porukalla tehdään eli sisäänrakennettu osa ryhmän identiteettiä ja toimintatapoja. (Liimakka ym. 2013, 38.)

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelijat valmistuvat hyvin toisistaan eroaviin työtehtäviin, kun katsotaan fyysistä ja psyykkistä terveyden näkökulmaa. Kaikilla aloilla ja työtehtävissä tarvitaan kuitenkin fyysistä kuntoa edistämään työssäjaksamista. (Jaakkola ym. 2017, 544.) Kaikilla aloilla ja työtehtävissä tarvitaan fyysistä kuntoa ja työssäjaksamista, joten liikkumisen monipuolista tarjontaa ammatillisessa oppilaitoksessa voidaan pitää erittäin tärkeänä myös yhteiskunnallisesti. Jo

yksittäinen fyysistä aktiivisuutta vaativa harjoitus saattaa parantaa lasten ja nuorten akateemisia tuloksia kouluissa. Fyysinen aktiivisuus voi siis toimia koulutusalaan täydentävänä välineenä. (Muntaner-Mas, A., Morales, J., Martínez-De-Quel, Ó., Lubans, D. & García-Hermoso, A. 2023, 1.)

Alankomaissa teetetyssä tutkimuksessa tuodaan esille, kuinka fyysisen aktiivisuuden ja opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin yhteyttä tutkitaan, mutta useimmiten tutkimukset kohdistuvat yläkoulu- ja yliopisto oppilaisiin. Myös ammatillisen koulutuksen opiskelijat hyötyisivät todennäköisesti yhteyden tutkimisesta, sillä aikaisemmat tutkimukset näyttävät, että ammatillisen koulutuksen opiskelijat, jotka ovat usein alhaisesta sosioekonomisesta asemasta, ovat alttiita heikolle henkisellem hyvinvoinnille. Alhaisesta henkisestä hyvinvoinnista voi seurata herkemmin koulunkäynnin keskeyttäminen, työttömyys, sosiaalinen syrjäytyminen ja köyhtyminen. (Kirschner, M., Golsteijn, R., van der Wurff, I., Savelberg, H. & Groot, R. 2022, 1.) Tutkimuksessa opiskelijoissa havaittiin merkittävä positiivinen yhteys kevyen fyysisen aktiivisuuden ja itsetunnon välillä, kun taas kevyen fyysisen aktiivisuuden ja masennusoireiden välillä havaittiin merkittävä negatiivinen yhteys. (Kirschner ym. 2022, 1).

2.2 Liikuntasuositukset ja liikunnan hyödyt

7–17 vuotiaan lapsen ja nuoren pitäisi liikkua niin monipuolisesti kuin mahdollista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa tulisi olla vähintään tunti päivässä lapselle tai nuorelle sopivalla tavalla huomioiden ikään liittyvät seikat samalla. Jatkuvaa ja runsasta paikallaanoloa tulisi välttää niin paljon kuin mahdollista. Suositusten mukaan olisi hyvä liikkua viikon aikana joka päivä ja isoimman osan liikkumisesta olisi hyvä olla kestävyystyypistä. Rasittavaa ja tehokasta kestävyystyypistä liikkumista sekä luustoa ja lihasvoimaa kehittävää liikuntaa olisi hyvä harjoittaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Jotta liikuntataidot pääsevät kehittymään kokonaisvaltaisesti, tulisi liikunnan olla hyvin monipuolista. Myös liikkuvuuteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. (UKK-instituutti 2023.)

Suosituksen mukainen liikuntamäärä voi kertyä useammista liikuntasuorituksista tai liikkumisen hetkistä päivän aikana. Myös vähäisempi liikunta on hyödyllistä, vaikka ihan jokaisena päivänä viikossa ei ylittäisi suositusten mukaisesta liikuntamäärästä. Liikkumisen ilo edesauttaa lasta ja nuorta pitkälle jatkuvien harrastusten ja pysyvien liikuntatottumusten löytämisessä. Yhdenvertaisella ja turvallisella tavalla saavutettu päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille. (UKK-instituutti 2023.)

Liikunnan tehtävä on säilyttää mahdollisimman hyvä yleinen terveydentila niin pitkään kuin mahdollista. Hyvät ja terveelliset elämäntavat ja liikunnallisuus parantavat huomattavasti elämänlaatua ja ovat selvästi yhteydessä pienempään riskiin sairastua moniin sairauksiin. Liikunnan katsotaankin olevan jokaisen henkilökohtaista, ennakoivaa ja aktiivista terveydenhoitoa. Jotta terveyttä pystytään ylläpitämään, tulisi liikunnan olla säännöllistä, koko eliniän ajan jatkuva elämäntapa. Kokonaisvaltaisesti hyvän elämänlaadun ja terveyden ylläpitämiseksi riittävä aktiivisuus ja terveystunto ovat isossa roolissa. (Duodecim 2022.)

2.3 Liikunnan terveysvaikutukset

Säännöllisen liikunnan katsotaan olevan hyväksi ihan jokaiselle. Liikunnan hyödyt ovat nähtävissä jo muutamassa viikossa. Säännöllisellä liikunnalla on nähty olevan positiivisia vaikutuksia myös useiden sairauksien ennalta ehkäisyssä. Liikunta parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa, helpottaa stressinhallintaa, lisää energiankulutusta, alentaa kohonnutta verenpainetta, vahvistaa luustoa, laskee kolesterolia ja lepoverenpainetta sekä pienentää ylipainon riskiä. Rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan kannalta positiiviset vaikutukset alkavat jo heti liikunnan aikana, mutta säilyvät vain noin kaksi vuorokautta, liikunnan kestosta ja tehosta riippuen. Tämän takia liikunnan olisi hyvä olla päivittäistä tai lähes päivittäistä. (Duodecim 2022.)

Fyysisen aktiivisuuden katsotaan olevan laaja-alaisesti yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin sekä toimivan suojaavana tekijänä erilaisten sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin samalla vähentäen muun muassa masennus- ja ahdistusoireita. Fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on myös huomattu olevan vähemmissä määrin negatiivisia tunteita ja stressiä, paremmat tietoisuustaidot, enemmän psykologisen joustavuuden taitoa sekä huomattavasti vähemmän masennusoireita kuin vähän liikkuvilla henkilöillä. (Kangasniemi & Rajala, 2021, 5.)

Nuorten ja aikuisten keskuudessa tehdyt liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin tutkimukset ovat linjassa keskenään. Tuoreen lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja psyykkistä hyvinvointia tarkastelevan systemaattisen katsauksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää psyykkistä hyvinvointia vähentämällä nuorten masennusoireita ja muuttamalla fyysistä tai kehoon liittyvää minäkäsitystä positiivisempaan suuntaan. Fyysisen aktiivisuuden on katsottu olevan yhteydessä positiivisesti myös itsearvostukseen, kehonkuvaan, itsetuntoon ja koettuun pätevyyden tunteeseen. (Kangasniemi & Rajala, 2021, 5.)

Japanilaisilla työntekijöillä tutkittiin liikunnan keston, liikunnan sosiaalisen kontekstin ja motivaatiotasojen yhteyksiä mielen terveyden kanssa. Tuloksissa liikunnallisesti harjoittelevilla työntekijöillä oli huomattavasti pienempi psykologinen ahdinko, pienemmät psykologiset ja fyysiset stressireaktiot, korkeampi työtyytyväisyys ja korkeampi työhön sitoutuminen, kuin ei liikunnallisesti harjoittelevilla. (Harada, K., Izawa, S., Nakamura-Taira, N., Yoshikawa, T., Akamatsu, R., Ikeda, H. & Kubo, T. 2023, 1.)

Liikunnalla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia, tyyppin 2 eli aikuisiän diabetesta ja tuki- ja liikuntaelin sairauksia. Kohtuutehoisella ja säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös joidenkin syöpäsairauksien ehkäisyssä, näistä esimerkkeinä ovat muun muassa rintasyöpä ja paksusuolen syöpä. (Duodecim 2022.)

Liikkumisen vaikutukset terveyteen, toimintakykyyn ja elimistöön ilmenevät eri tahtiin. Jotkin liikkumisen ja liikunnan vaikutukset voi nähdä heti liikunnan alettua, kun taas toiset taas vaativat useamman kuukauden säännöllistä liikuntaa tai liikkumista ennen kuin mahdolliset muutokset ja vaikutukset alkavat todella näkyä. (UKK-instituutti 2022.)

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulsit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa



- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lieventyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulsit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimistön** kivut lieventyvät.

muutamassa kuukaudessa



- **Aivojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengitysilihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyyskunto** parantuu.
- **Lihasoima** lisääntyy koska lihasolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkävivun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimistön kivuissa.

puolessa vuodessa



- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- Veren **rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

jatkossa



- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden **sairauksien riski** pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyyppin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinvaiat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Painonhallinta** helpottuu.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- **Lääkityksen tarve** voi vähentyä.

Kuva 2. UKK-instituutti. Liikkumisen vaikutukset.

Liikunnalla nähdään olevan selviä positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Paljon liikkuvilla on yleisesti vähemmän masennuksen oireita ja toisaalta vähemmän liikkuvat näyttävät myös sairastuvan useammin masennukseen kuin paljon liikkuvat. Kuitenkin liikunnan vaikutuksista depression eli masennuksen hoitoon on toistaiseksi hyvin vähän tietoa. Lievässä ja keskivaikeassa depressiossa liikunnalla nähdään olevan myönteinen vaikutus mielialaan lääkityksen lisänä. Erityisesti naisilla liikunta saattaa vähentää masennuksen oireita eikä siitä voida nähdä ainakaan haittaa. Liikunta saattaa olla jopa yhtä vaikuttavaa kuin kognitiivinen terapia. Liikunnan masennusta vähentäväksi vaikutusmekanismiksi on esitetty, että se kääntää huomion negatiivisista ajatuksista pois ja luo sosiaalista tukea, jos liikuntaa harrastetaan ryhmässä. Liikunnan avulla masennusajatuksiin saadaan siis selvä katko. (Sydänliitto 2023).

3 Matalan kynnyksen liikunnan lisääminen

Puhekielessä matala kynnyks on yleisesti käytetty ilmaisu, metafora, joka kuvastaa vaivatonta ryhtymistä tai helppoa pääsyä johonkin (Törmä 2009). Lapsille ja nuorille tarkoitettu ja suunnattu matalan kynnyksen liikuntatoiminta on saanut alkunsa yhteistyöstä, ennakkoluulottomuudesta, innosta sekä havainnoista, että harrasteliikunnan tarjonnan ja tuottamisen osalta Suomessa on rakenteellinen tyhjiö. Nuorten liikkumattomuus ja harrastamattomuus on jatkuva huolenaihe. Yhä useammalta nuorelta puuttuu se oma juttu, joka innostaisi liikkeelle, näkemään muita ja antaisi kokemuksia omista kyvyistä ja taidoista nyt ja tulevaisuudessa. Myös sosiaalisen eriarvoistumisen lisääntyessä ja seuraharrastamisen kustannusten kasvaessa, herää kysymys, että ovatko kaikki samalla viivalla harrastusmahdollisuuksien osalta? (Matala Kynnyks n.d.)

Miten saadaan madallettua sitä kynnyksistä lähteä liikkumaan, jos kynnyks on syntynyt omasta heikosta motivaatiosta, aiemmista huonoista kokemuksista tai heikosta peruskunnosta? Olisi helppo vain sanoa, että siinä se kunto kasvaa liikkuessa, mutta liikunnan aloittajalle se ei välttämättä pelkästään riitä. Jos alkuun on jo tunne, ettei selviä edes helpoimmistakaan treeneistä tai pelkää muiden ajatuksia ja katseita, voi kynnyks lähteä ensimmäisen kerran liikkeelle olla valtava. Yksiselitteisiä ohjeita näiden kynnyksien purkamiseen tuskin on, vaan siihen vaaditaan kärsivällisyyttä niin liikkujalta kuin ohjaajaltakin. Kannustava ilmapiiri sekä monipuoliset liikuntamahdollisuudet voivat tässä kohtaa olla avain asemassa. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2023.)

Kynnyksistä osallistumiseen voidaan madaltaa, jos liikuntatarjonta mahdollistaa osallistumisen riippumatta osallistujan iästä, taustasta tai kyvyistä. Tällöin matalan kynnyksen liikunta on mieluisampaa jokaiselle, etenkin vähemmän liikkujille. Useimmiten matalan kynnyksen toiminta kohdistuu suurimmaksi osaksi terveytensä kannalta vähemmän liikkujiin ja heihin, jotka ovat jääneet liikuntatoiminnan ulkopuolelle erinäisistä syistä. Matalan kynnyksen liikunta voi olla monipuolisesti esim. lajikokeiluja, leikkejä, pelejä ja perustaitojen harjoittelua. Painotus näissä liikuntamuodoissa on erityisesti ei-kilpailullisessa toiminnassa. (NUORI SUOMI 2013 8.)

Nuori Suomi -ideaoppaassa matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tunnuspiirteitä ovat toiminnan edullisuus ja saatavuus lähellä lapsen tai nuoren arkiympäristöä, sisällön monipuolisuus, liikunnan perustietojen ja -taitojen lisääminen ja liikunnan järjestäminen erikseen ja yhdessä. Toimintaa saa kutsua matalan kynnyksen liikunnaksi, mikäli toimintaan yhdistetyistä tunnuspiirteistä edes yksi täyttyy, mutta useamman kriteerin täyttyessä toiminnan katsotaan olevan helpommin kaikkien saavutettavissa. (NUORI SUOMI 2013, 8.)

NOVA2 -hankkeen loppujulkaisussa nuorten toiveista ja tarpeista lähtevää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kuvataan kokemusliikunnalla. Tällä ajattelutavalla pyritään lisäämään onnistumisia ja vähentämään vertailua. (Kuva 3.)



Kuva 3. Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla NOVA2-hankkeen loppujulkaisu (Länsitie, M., Löytynoja, T., Kangas, K., Linna, T., Ojala, J. & Hahtola, H. 2021, 13).

Toimintaympäristön huomioiminen matalan kynnyksen toimintaa järjestäessä voi olla myös huomion arvoinen asia. Toimintaa järjestettäessä on huomioitava kaikille avoin toimintaympäristö ja esteettömyys. Kaikille avoimeen toimintaympäristöön tulee päästä helposti ja vaivattomasti, liikumisen siellä tulee olla myös turvallista. (NUORI SUOMI 2013, 17.)

Opiskelijoiden liikuntaliiton nettikirjoituksessa tuodaan esille myös liikkumisen kynnyksen madaltamista korkeakoulujen tarjoamalla liikuntapalveluilla. Mahdollistamalla liikkuminen opiskelun sivussa edulliseen hintaan, voi madaltaa kynnystä harrastamisen hinnan ja ajan puutteen suhteen. Ratkaisuina esitetään myös aloittelijoiden lajikursseja turvallisessa ympäristössä, sekä vertaistukea liikunta tutoroinnilla. Usein liikunnan aloittamisen esteeksi nousee yksin uuteen paikkaan liikkumaan meneminen. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2023.)

4 Motivaatio

Motivaatio ilmiönä on koko ajan esillä, se on ympärillämme, ja toisaalta myös sisällämme, se vaikuttaa meihin suoraan tai tiedostamatta erityisesti käyttäytymiseemme tehtävissä, joihin osallistumme. Motivaatio on dynaaminen ja hyvin moniulotteinen prosessi, jossa yhdistyvät henkilön tunteenomaiset ja järkiperäiset tekijät, persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Tämän kaiken lisäksi arvostukset ja arvot ovat yhdistetty motivaatioon. Motivaatioita määriteltäessä oletuksena on se, että henkilö on itse vastuussa tuloksesta, ja että tehtävään liittyy haastetta. Motivaatiolla ilmennetään toiminnasta syntyvää ärsyketä, joka saa ihmiset tavoittelemaan omia, ryhmänsä tai yhteisönsä tavoitteita. Tällaisia ärsykeitä kutsutaan motiiveiksi, motiivit vaikuttavat tunteisiimme ja käyttäytymiseemme, kun osallistumme tavoitteelliseen toimintaan, jossa meitä arvioidaan ulkopuolelta tai jossa tavoittelemme jotain standardia tai normia. (Hämäläinen ym. 2015, 109-110.)

Motivaation perustana ovat siis ihmisen motiivit. Motiiveilla viitataan tarpeisiin, vietteihin, haluihin tai palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivien nähdään olevan päämääräsuuntautuneita ja ne ovat tiedostamattomia tai tiedostettuja. Motivaatio on siis motiivien aikaansaama tila. Motivaatio on mahdollista määritellä yksilön tilaksi, joka määrää, miten ihminen toimii ja mihin hän suuntaa mielenkiintonsa. (Terveysverkko n.d).

4.1 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaation muodostumiseen ja sen vahvistumiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten voimavarat, elämäntilanne ja arvot. Liikuntamotivaation nähdään kehittyvän yksilöllisesti, minkä vuoksi yleispäteviä ohjeita liikuntamotivaation löytämiseen ei ole. Liikuntamotivaation ylläpitämiseksi on tärkeää, että liikunta koetaan itselle merkittäväksi ja omia arvoja tukevaksi. Näin on helpompi löytää intoa ja voimavaroja liikkumiseen pitkällä aikavälillä. (Terveyskylä 2020.)

Useat tutkimukset ovat näyttäneet, että yleisimpiä syitä drop outille urheilusta ovat liika pakonomaisuus, aikuislähtöisyys, kilpailullisuus, totisuus ja viihtymisen puute. Drop out - ilmiöllä tarkoitetaan, sitä kun osa nuorista päätyy lopettamaan urheiluharrastuksensa ennen aikaansa, kuka mistäkin syystä. Motivaatio siis vähenee pikkuhiljaa ja jossain kohtaa liikuntaharrastus jää kokonaan pois. Nuorten sisäistä motivaatiota ruokkii lajirakkaus, yhteisöllisyys ja sitoutuminen. Motivaatiota edistäviä itsensä kehittämisen taitoja ovat itsearviointitaidot ja tavoitteenasettelu. Nämä

taidot edistävät sisäistä liikuntamotivaatioita, sillä niiden avulla nuori voi kokea pätevyyttä ja tuntea toiminnan olevan hänen kontrollissaan. Liikunnan kautta opitut taidot siirtyvät usein myös esimerkiksi työelämään ja opiskeluun. (Hämäläinen ym. 2015, 109.)

Nuori Suomi ry:n kehitysjohtaja Pasi Mäenpää sekä Jääkiekkoliiton nuorisopäällikkö Turukka Tervomaa tuovat esiin syitä drop out - ilmiön takana. Mäenpää kertoo, että nuorten kohdalla on lajivalmennukseen yhdistettävä kasvatustyötä, tämä kuitenkin on osalle nuorten valmentajista haastavaa, palautetta huonoista valmentajista tulee koko ajan. Tervomaan mukaan taas liian useat viikkoharjoituskerrat, yksipuolinen harjoittelutyö ja suurten satsausten ja matkustelun vaatiminen voivat myös johtaa liikuntaharrastuksen lopettamiseen. (Yle 2010.)

Mäenpään mukaan nuorille tulisi tarjota enemmän heidän omien motiivinsa mukaista toimintaa. Kilpa- ja huippu-urheilun katsotaan olevan useille liian vakavaa toimintaa, ja harvalla siihen on kykyjä. Useat nuoret haluaisivat harrastaa lajiaan nimenomaan pelkältä harrastuspohjalta, kerran tai pari kertaa viikossa yhdessä muiden nuorten kanssa hauskaa pitäen. Nuorten mieltymykset tulisi ottaa paremmin huomioon ja tarjota heille vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. (Yle 2010.)

Liikuntaharrastusta aloittaessa on hyvä pohtia ja löytää tekijöitä, joiden vuoksi liikuntaharrastus aloitetaan. Millaisia tavoitteita sinulla mahdollisesti on ja mitä tavoitteiden saavuttaminen edellyttää. Liikkumisen aloittamisen tai sen lisäämisen kohdalla syyt voivat olla hyvin moninaiset. Taustalla voi olla halu pudottaa painoa tai saavuttaa parempi fyysinen kunto. Vaikka nämäkin ovat päteviä syitä liikkumiseen, ne eivät välttämättä ole tarpeeksi vahvoja syitä, jotka motivoivat pitemmällä aikavälillä liikkumaan. On hyvä pohtia asiaa hieman syvällisemmin kysymyksillä kuten: Mikä minulle on tärkeää? Mitä arvostan elämässä? Olisi hyvä pyrkiä vastaamaan tällaisiin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti ja miettiä, millä tavoin säännöllinen liikunta tukisi yksilön arvostamia asioita. (Terveysverkko n.d.)

4.2 Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan vapautta valita ratkaisuun käytettävä tekniikka sekä käytössä oleva aika. Vapaus valita tekniikkaa liittyy osaamiseen ja sen omaehtoiseen kehittämiseen. Ajallisten rajoitteiden katsotaan kapeuttavan näkökulmaa ja luovuutta. Arkielämästä on helppo löytää todistusaineistoa sisäisestä motivaatiosta. Koiran ulkoiluttaminen, halonhakkuu tai rakentaminen voi olla intohimoista ja palkitsevaa, kun sitä saa tehdä täysin omilla ehdoillaan. Tilanne on

kuitenkin täysin erilainen, jos joku muu antaa ohjeita käskyjä ja määrittää vielä suoritusajankin – tekniikasta puhumattakaan. Tällöin tekeminen alkaa helposti tuntua pakoteltu, eikä sisäistä motivaatiota ole. (Mustonen 2018).

Sisäinen motivaatio kumpuaa siis henkilöstä itsestään, henkilö kokee tekemisen kiinnostavana ja merkityksellisenä itselleen. Mahdollisuus tehdä omia valintoja ja merkityksellisyyden kokeminen liitetään yleensä sisäiseen motivaatioon, toimintaa ei ole siis ulkopuolelta määritelty, vaan valinnat ovat omaehtoisia. Esimerkiksi lapsen leikki on yleensä sisäisesti motivoitunutta, sillä itse tekeminen kiinnostaa lasta ja on usein hyvin pitkäkestoista sekä saattaa muistuttaa jopa flow-kokemusta. (Opinvoimala n.d). Sisäinen motivaatio edustaa autonomista motivaatiota, mikä tarkoittaa toimintaan osallistumista itse toiminnan vuoksi ilman ulkoisia pakotteita. Toiminnan motiiveina ovat tällöin ilo ja myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaa. (Jaakkola ym. 2017, 137.)

Sisäisen motivaation rinnalla puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. Ulkoinen motivaatio syntyy erilaisista tekijöistä kuin sisäinen motivaatio. Ulkoisia motivaatiotekijöitä voivat olla tehtävästä saatu palkkio, joka luonnollisesti johtaa suorituksen tekniikan ja suorituksen keston kontrolliin. Joustamaton kontrolli johtaa helposti myös huonompaan sitoutumiseen. Tulospalkkiot voivat johtaa toleranssiin, fokuksen kapeutumiseen ja toiminnan urautumisen vanhoille raiteilleen. Tulospalkkioilla voidaan saada tuloksia aikaan, etenkin jos työtä tehdään rutiinin omaisesti. Palkkiot eivät kuitenkaan sitouta eivätkä kannusta kehittämään toimintaa. (Mustonen 2018.) Koululiikunnassa ulkoista motivaatiota edustaa tilanne, jossa oppilas on tuntiaktiivinen pelkästään hyvien arvosanojen saamiseksi. Ulkoisena palkkiona voi toimia maine ja kunnia, arvostus tai hyvänä esimerkkinä liikuntanumero. (Jaakkola ym. 2017, 136.)

Työpaikoilla yksi suurimmista turhautumisen lähteistä onkin se, että henkilöt määrätään tekemään tehtäviä sen sijaan, että heillä olisi vapaus valita tehtäviä, joissa he kokevat olevansa hyviä ja jotka kokevat mielekkääksi (Mustonen 2018). Tämä sama seikka voi helposti näkyä liikuntamotivaation synnyssä. Jos valmentaja tai ohjaaja antaa liian tarkkoja ohjeita siitä, miten liikuntaa tulisi harrastaa, ei sisäistä motivaatiota pääse kehittymään lainkaan.

Ulkoisen motivaation katsotaan yksinkertaisuudessaan syntyvän siis palkitsemisen haluamisesta tai rangaistuksen välttämisestä. Ulkoiset palkkiot tuottavat hyvin harvoin pitkäkestoista motivaatiota. Ulkoiset palkkiot ja rangaistukset saattavat sisäistyä henkilölle siten, että hän oppii itse palkitsemaan tai rankaisemaan itseään saadakseen itsensä toimimaan tavoitteiden mukaisesti. motivaatio on harvoin pelkästään sisäistä tai ulkoista, vaan sitä voidaan ikään kuin tarkastella janalla, jossa motivaatio liikkuu kahden ääripään välillä. (Opinvoimala n.d.)

5 Työn tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset

Tämän työn tarkoituksena oli kehittää matalan kynnyksen liikuntatapahtuma Koulutuskeskus Brahen ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Työn tavoite oli löytää matalan kynnyksen liikunta-aktiiviteettejä, joista nuoret voisivat innostua ja liikkua niiden mukaan koulupäivien aikana. Toimeksiantajamme eli Koulutuskeskus Brahe ilmaisi huolensa nuorten vähäisestä liikunnan harrastamisesta ja aktiivisuudesta. Päätimme tarttua tähän ongelmaan. Idea opinnäytetyön aiheesta tuli siis toimeksiantajalta. Opinnäytetyömme aiheeksi muodostui ”Matalan kynnyksen liikuntaa käytännössä kehittämällä kokeillen Koulutuskeskus Brahen opiskelijoille”.

Nykytilanteesta saimme hyvän käsityksen aikaisempien vuosien kouluterveyskyselyjen avulla. Vuoden 2019 kouluterveyskyselystä selvisi, että silloin vain reilu 20 prosenttia opiskelijoista liikkui vähintään tunnin päivässä. (Koulutuskeskus Brahe, kouluterveyskysely 2019.) Vuonna 2017 tilanne on ollut vielä hälyttävämpi, silloin vain noin 12 prosenttia opiskelijoista liikkui vähintään tunnin päivän aikana. (Koulutuskeskus Brahe, kouluterveyskysely 2017.)

Vuoden 2021 kouluterveyskyselystä käy ilmi, että noin 89 prosenttia opiskelijoista harrastaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin hengästyttävää liikuntaa. Vähintään tunnin päivässä liikkuvia on 14,9 prosenttia. Otannasta käy ilmi myös se, että tytöt nostavat prosenttilukemaa ja liikkuvat näin ollen poikia enemmän. (Koulutuskeskus Brahe, kouluterveyskysely 2021). On huolestuttavaa, että vuonna 2019 opiskelijat ovat liikkuneet enemmän, kun taas vuoteen 2021 lukema on jälleen pienentynyt huomattavasti. Kouluterveyskyselystä käy ilmi myös, että pojista noin 17 prosenttia ja tytöistä jopa 50 prosenttia kokee terveydentilansa yleisesti keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Miten aktivoida inaktiivisia nuoria liikkumaan koulupäivän aikana?
- Millainen matalan kynnyksen liikunta nuoria kiinnostaa?
- Miten suunnitellaan ja toteutetaan nuoria kiinnostava liikunnallinen tapahtuma, joka tukee aktiivisuutta koulupäivän aikana?

Liikunnallisella tapahtumalla pyrimme toiminnallisesti informoimaan Koulutuskeskus Brahen aloittavia opiskelijoita fyysisen aktiivisuuden edistämisestä koulupäivän aikana, sekä mitä liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivät tarjoavat. Informoivat toimet tapahtuvat konkreettisesti tapahtumapaikalla. Tapahtumassa pyrittiin myös huomioimaan opiskelijoiden nykyiset ja aiemmat toiveet liikkumiselle asiakasymmärryksen syventämisellä.

Tapahtumasta hyötyvät opiskelijat, kun he pääsevät paikalle rentoutumaan opiskelun arjesta ja vaikuttamaan aktiivisuuden lisäämiseen toiveillaan ja ideoillaan. Toimeksiantaja hyötyy tapahtumasta siten, että tapahtuma antaa mahdollisesti ideoita ja toiveita, jotka hyödyntävät toimeksiannon tavoitetta lisätä matalan kynnyksen liikuntaa. Toimeksiannon toteuttajina lähdimme tähän työhön, koska olemme kiinnostuneet nuorten liikuntatottumuksista ja ajatusmaailmasta. Haluamme osallamme pyrkiä vaikuttamaan nuorten aktiivisuuden edistämisessä, sekä olemme molemmat kiinnostuneita liikunnallisesta työstä nuorten parissa.

Opinnäytetyön kohderyhmä on rajattu ensimmäisen vuoden aloitteleville opiskelijoille, mutta työ antaa ideoita ja lähtökohtia toimeksiantajalle edistää matalan kynnyksen liikuntaa opiskelijoiden keskuudessa yleisellä tasolla ja mahdolliset ideat voidaan toteuttaa osana Liikkuva Brahe! –hanketta.

Opinnäytetyön kehittämismenetelmä on johdannainen Liikkuva Brahe! -hankkeen tavoitteisiin ja menetelmiin. Liikkuva Brahe! -hankkeen kokonaistavoitteena on luoda pysyvä liikkuva opiskelu toimintamalli. Opinnäytetyön tuotos ei luo pysyvää toimintamallia, mutta sen sisältöä voidaan käyttää osana toimintamallia. Hankkeessa edistetään liikuntamyönteisyyttä opiskelijoissa ja henkilökunnassa. Hankkeen toiminnan myötä osallistujille pyritään lisäämään tietoisuutta omasta terveydestä sekä opiskelu- ja työkyvystä. Hankkeen aikana kokeillaan erilaisia toimintatapoja ja jalkautetaan toimivat menetelmät osaksi olemassa olevaa toimintaa. Tähän hankkeen kokeilevaan toimintatapaan meidän kehittämismenetelmämme on hyvin oleellinen.

Hankkeen tavoitteissa opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua matalalla kynnyksellä liikuntaan koulupäivän yhteydessä. Opetuksessa kokeillaan rohkeasti liikuntaa lisääviä menetelmiä ja vähennetään paikallaan istumista. Teemakuukausiin otetaan mukaan lisää liikuntaa ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Hankkeen myötä mahdollistetaan opiskelijoille monipuoliset liikuntamahdollisuudet ja kokeilut. Opinnäytetyössä käytettävä kehittämismenetelmä mukailee näitä tavoitteita liikunnallisella tapahtumalla koulupäivän yhteydessä. Tapahtuma myös järjestetään teemakuukauden aikana.

Opiskelijat myös osallistuvat aktiivisesti toiminnan ideointiin, suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Yhtenä mahdollisena sivullisena tavoitteena on tehdä opiskelijoille tunnetuksi Raahen ja Siikajoen liikuntapalveluita, sekä saada heitä osallistumaan liikuntatoimintaan matalalla kynnyksellä. Myös näihin osa-alueisiin opinnäytetyön kehittämismenetelmä pureutuu sisällöllään.

5.1 Työn suunnittelu

Matalan kynnyksen liikuntatapahtuman suunnittelu lähti liikkeelle ideoinnilla. Ideointi tehtiin yhdessä toimeksiantajan edustajien kanssa. Tapahtumaprosessi muodostui suunnittelu- ja toteutusvaiheesta sekä tapahtuman jälkeisistä toimista. Tapahtuman suunnitteluun oli aikaa noin kuukausi. Tuon kuukauden aikana ideoimme ja suunnittelimme tapahtuman sisältöä. Lisäksi työstimme tuolloin myös palautekyselyä, joka jaettiin sähköisenä tapahtuman jälkeen osallistujille. Suunnitteluvaihe oli prosessin aikaa vievin osuus.

5.1.1 Kokeilemalla kehittäminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata toimeksiannon tarpeisiin ja luoda liikunnallinen tapahtuma ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoille Kehitä kokeillen -mallin mukaisesti. Mallin valinta perustuu käyttäjälähtöiseen lähestymistapaan sekä Liikkuva Brahe! -hankkeen toimintatapojen mallintamiseen. Hassin, Pajun ja Mailan (2015, 4) Kehitä kokeillen –mallilla kokeilut synnyttävät ensikäden tietoa kehitettävästä asiasta. Kokeilujen avulla mahdollistetaan kehityshankkeen ohjaaminen oikeaan suuntaan. (Hassi ym. 2015, 4.) Kehitä kokeillen –malli soveltuu kehittämismenetelmäksi matalan kynnyksen liikunnan lisäämiseen Koulutuskeskus Brahen opiskelijoille, koska opiskelijat pääsevät itse vaikuttamaan työn lopulliseen tulokseen sekä oppilaiden ideat ja toiveet ovat laaja-alaisia, toisistaan poikkeavia ja arvaamattomia kokeilevaan malliin.

Kokeilemalla kehittämisessä usein ennen itse ratkaisun kehittämistä on tehtävä kokeiluja ja nähtävä vaivaa, jotta ymmärrettäisiin kaikki ratkaistavasta ongelmasta ja asiakastarpeesta, johon mahdollista ratkaisua kehitetään. (Hassi ym. 2015, 35.) Tällä perusteella opiskelijoiden tarpeet tulevat kuulluiksi käyttäjälähtöisesti ennen varsinaisen laajan ratkaisun kehittämistä, kuten Liikkuva Brahe! -hankkeen toimintamallin kehittämistä. Opiskelijoiden tarpeita pyritään kuulemaan syventävällä asiakasymmärryksellä tapahtuman aikana sekä loppukyselyllä. Tällöin kehittämismenetelmän ”ideat” ja ”kokeilut” syntyvät yhteisymmärryksessä

Uuden kehittämisessä suunnitteluvaiheen katsotaan olevan pisin ja aikaa vievin osuus. Kokonaisuudessaan se voi viedä jopa useita kuukausia tai vuosia, tapahtuman koon mukaan. Tapahtuman suunnittelu kannattaa aloittaa riittävän ajoissa ja siihen kannattaa alusta asti ottaa mukaan kaikki ne, joiden panosta tapahtuman toteutuksessa tarvitaan. Tällä tavalla saadaan mukaan monenlaisia näkökulmia ja ideoita, todennäköisesti myös järjestäjät sitoutuvat näin paremmin tapahtuman tavoitteisiin. Samaan aikaan tapahtuman onnistumisen todennäköisyys kasvaa. Ennen tapahtuman toteutusta olisi hyvä kyetä ajattelemaan tapahtuman kulku alusta loppuun niin kuin sen haluaisi tapahtuvan oikeasti. Näin on helpompi huomata mahdolliset unohduksen paikat, poikkeamat ja muut pienet asiat, jotka itse tapahtumapäivänä voivat muodostua ikäviksi seikoiksi. Kohderyhmän ottaminen mukaan tapahtuman suunnitteluun voi olla myös joissain tapauksissa hyvä idea. Tällöin saadaan luotua tapahtuma, joka puhuttelee kohderyhmää varmasti. Kohderyhmän mukaan ottaminen lisää myös yhteisöllisyyden tunnetta sekä sitoutumista tapahtumaan. (Wallo & Häyrinen, 2022, 186-187.)

Tapahtumaa suunniteltaessa on huomioitava monta asiaa ja pidettävä nämä asiat muistissa ennen varsinaista tapahtuman toteutusta. Tapahtuman kulku ja muut tärkeät osa-alueet olisi tällöin kirjattava muistiin, jotta sisältö vastaisi alkuperäistä tavoitetta, eikä ongelmia syntyisi myöhäisessä vaiheessa. Ideat ja sisältö kirjattiin ylös hyödyntämällä kokeilemalla kehittämisen työkalua/apuvälinettä Kokeilusuunnitelmapohjaa (Liite 1).

oppimistavoite	kokeilusetelmä ja prototyyppiin valmistelu		reflektio
<p>KOKEILUN PÄÄMÄÄRÄ</p> <p>Haluamme oppia:</p> <p>[]</p> <p>Hypoteesi</p> <p>[]</p> <p>Tämä on ideamme kannalta keskeistä, koska:</p> <p>[]</p> <p>Muistiinpanoja</p> <p>[]</p> <p>Tämä on tärkeää tällä hetkellä, koska:</p> <p>[]</p> <p>Muistiinpanoja</p> <p>[]</p>	<p>Kokeilun toteutus:</p> <p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> + Missä: paikka + Milloin: alkua ja päättymispäivä + Mitä: tehtävät + Kuka: vastuuhenkilöt <p>[]</p> <p>Kokeiluun osallistuvat koehenkilöt:</p> <p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> + Kuka + Kuinka monta + Miten koehenkilöt tavoitetaan/löydetään + Vastuuhenkilö <p>[]</p> <p>Palautteen kerääminen kokeilun aikana:</p> <p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> + Miten: metodi + Missä: paikka + Milloin + Kuka: vastuuhenkilöt <p>[]</p>	<p>Kokeilusetelman vaatimat valmistelut:</p> <p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> tehtävä 1 + vastuuhenkilö tehtävä 2 + vastuuhenkilö tehtävä 3 + vastuuhenkilö <p>[]</p> <p>Tarvittavat materiaalit / prototyypit:</p> <p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> tehtävä 1 + vastuuhenkilö tehtävä 2 + vastuuhenkilö tehtävä 3 + vastuuhenkilö <p>[]</p>	<p>Reflektiotapaaminen:</p> <p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> + Missä + Milloin + Mitä kenenkin tulee tuoda tapaamiseen? <p>[]</p> <p>Meillä on riittävästi tietoa kokeiltavasta asiasta kun:</p> <p>[]</p> <p>Muistiinpanoja</p> <p>[]</p>
<p>saavutettiin oppimistavoite?</p>			

Kuva 4. Kokeilemalla kehittämisen työkaluja (Kehitä kokeillen n.d.).

Kokeilun helpottamiseksi valikoimme kokeilusuunnitelmapohjan teknisestä ja psykologisesta näkökulmasta johtuen. Tarkalla tasolla suunniteltu kokeilu vaatii pienempiä ponnisteluja toteuttamisen yhteydessä. Kokeilusuunnitelmapohjan ennalta mietittyjen askeleiden tahdissa etenemiseen voidaan tukeutua spontaanin epävarmuudessa toimimisen sijaan. (Hassi ym. 2015, 78.)

Suunnitelmaa täyttäessä kirjataan ylös kokeilun pyrkimykset ja miksi sitä tehdään pohjautuen oppimisen tavoitteisiin. Itse kokeilusta on tärkeää tietää mitä tapahtuu ja milloin, sekä tapahtumaan osallistuvat tärkeät henkilöstöt. Huomiota kiinnitetään muun muassa tiedonkeräämiseen ja tarkempiin yksityiskohtiin. Tapahtumalta olennaista on tehtävään valmistautuminen ja kokeilun toteuttamiseen tarvittava välineistö. Lopuksi varmistetaan oppimisen kannalta tärkeä reflektion ajankohta. (Hassi ym. 2015, 80.)

5.1.2 Tapahtuman tavoite

Tapahtumalla tulee aina olla tavoite ja tarkoitus. Ilman syvällisempää tavoitteen määrittämistä tapahtuma voi herkästi jäädä epämääräiseksi ja sen arvioiminen jälkeenpäin on vaikeaa. Liian usein tapahtuman tavoitteen miettimiseen käytetään liian vähän aikaa. Tapahtumia järjestetään usein vain, koska ”niin on ollut tapana” tai ”koska muutkin järjestävät”. Tällöin lopputuloksena on tilaisuuksia ilman suurempaa merkitystä. (Wallo & Häyrinen, 2022, 143 - 144.) Matalan kynnyksen liikuntatapahtuman tavoitteet on avattu aikaisemmin tässä raportissa kohdassa 3.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja työtä ohjaavat kysymykset.

5.1.3 Tapahtuman kohderyhmä

Tapahtuman kohderyhmällä tarkoitetaan niitä henkilöitä tai tahoja, joille tapahtuma järjestetään. Kohderyhmän koko voi vaihdella tapahtuman suuruuden mukaan. Varmistaakseen, että tapahtuma vastaa kohderyhmän odotuksia ja vaatimuksia, tulee järjestäjän tuntee kohderyhmä mahdollisimman hyvin. (Wallo & Häyrinen, 2022, 159.) Tapahtumajärjestäjän tulisi tietää mahdollisimman tarkasti, mitkä asiat tapahtumaan osallistujia kiinnostaa, mitkä asiat ovat tärkeitä sekä minkälaisia odotuksia heillä on. Tapahtumasta syntyvä kokemus on useiden osatekijöiden

summa. Ennakkomielikuvat, mieltymykset, odotukset, samoin kokemukset ja kohtaamiset ovat kaikille tapahtumassa vierailijoille henkilökohtaisia. (Huhtaniska & Tirronen, 2019, 21.)

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa saimme tietoomme kohderyhmän toimeksiantajan kautta. Kohderyhmäksi rajautui koulutuskeskus Brahen ensimmäisen vuoden opiskelijat. Kohderyhmän ikä- ja kauma oli siis hyvin suppea, osallistujat olivat pääasiassa 15 – 16-vuotiaita nuoria. Tapahtuman osallistujamäärää ei tarvinnut rajata, koska tiedettiin jo alussa, kuinka paljon ensimmäisen vuoden opiskelijoita on. Tarkkaa tietoa osallistujamäärästä ei kuitenkaan ollut, vaan osallistujamäärä selvisi vasta itse tapahtumapäivänä.

5.1.4 Markkinointi

Olenainen tapa, jolla voi vaikuttaa mielikuvien muodostumiseen, on tapahtuman markkinointi ja mainostus. On tärkeää muistaa, että markkinointi on mainontaa ja myyntityötä laajempi asiakokonaisuus. Kaikki tapahtumasta vierailijoiden korviin ja silmiin kulkeutuva on osa tapahtuman markkinointia. Markkinoinnin olisi hyvä olla tarkkaan suunniteltua, jonka lähtökohtana on asiakkaiden ja liiketoiminnan tutkimus ja analysointi. (Huhtaniska & Tirronen, 2019, 24.)

Matalan kynnyksen liikuntatapahtuma oli luonteeltaan uusi ja kohderyhmälle tuntematon, joten siitä tiedottaminen oli tärkeässä roolissa. Liikuntatapahtumasta lähetettiin tiedote opettajille (LIITE 6). Opettajien tehtävänä oli tuoda oma luokkansa tapahtumapaikalle. Lisäksi suunnitelimme markkinointiesitteen, jossa toimme esille tapahtuman pääkohdat (Kuva 5.). Markkinointiesitteestä luotiin Canva-ohjelmalla luonnos, joka lähetettiin toimeksiantajalle arviotavaksi. Toimeksiantajan palautteen pohjalta esitteeseen tehtiin vielä viimeiset korjaukset ja muutokset. Sen jälkeen esitettä jaettiin ympäri Koulutuskeskus Brahea, jotta mahdollisimman moni opiskelija pääsisi sen näkemään.



Kuva 5. Markkinointiesite

5.1.5 Tapahtumapaikka

Tapahtumapaikkana voi toimia käytännössä mikä tahansa tila sisällä tai ulkona. On kuitenkin huomioitava muuttuvat sääolosuhteet, jos tapahtuma järjestetään ulkona. (Wallo & Häyrinen, 2022, 167-169.) Tapahtumapaikaksi valikoitui koulutuskeskus Brahen läheisyydessä sijaitseva Arina Arena. Paikka oli otollinen, koska sinne pääsi helposti liikkumaan koululta kävellen ja tila oli tarpeeksi suuri kaikille aktiviteeteille, lisäksi kuplahalli suojaisi tarvittaessa esimerkiksi sateelta ja tuulelta. Tilavaraus Arina Areenalle piti tehdä Raahen uimahallin kautta.

Tapahtumapaikkana Arina Arena oli oivallinen, koska paikka toimi kokeiluna myös tulevia tapahtumia varten. Kaikki henkilöstöstä eivät tieneet tarkalleen paikan sijaintia ja mahdollisuuksia,

joten tältä kannalta voidaan olettaa, että liikuntatarjonnan tieto on ollut uutta ja hyödyllistä. Logistiikan kannalta paikka on myös lähellä, joten tapahtuman valmisteluun ei tarvitse turhaa varata liikaa aikaa.

5.2 Tapahtuman toteutus

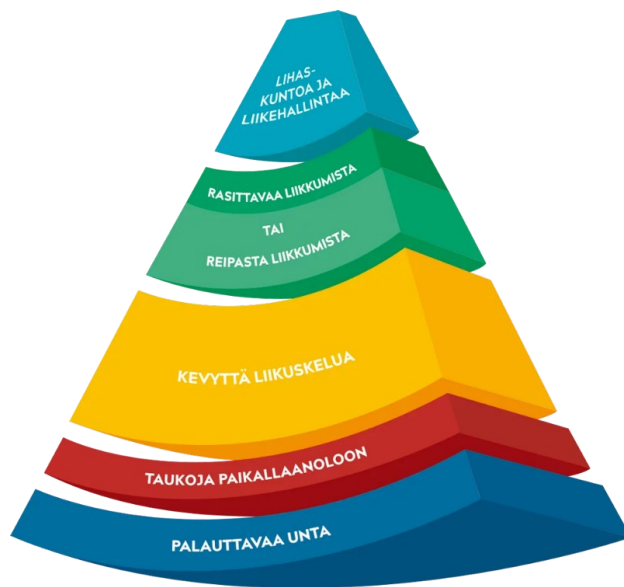
Tapahtuman sisältö koostui erilaisista matalan kynnyksen liikuntapisteistä. Tarjolla oli sulka- ja jalkapalloa, pingistä, minigolfia ja erilaisia pelejä kuten mölkkyä. Lisäksi tapahtumassa pääsi halutessaan kokeilemaan myös nyrkkeilyä. Osallistujat tulivat tapahtumaan luokittain, luokkien koko vaihteli. Hetkittäin paikalla oli noin 20 osallistujaa ja välillä jopa yli 30 nuorta. Ensimmäisenä osallistujien saapuessa paikalle, käytiin nopeasti läpi, millaisia aktiviteetteja paikalla on, sen jälkeen nuoret saivat itse valita, mitä lajeja kokeilevat. Halusimme siis toteuttaa kaikki aktiviteetit niin, että niitä on mahdollista mennä suorittamaan milloin tahansa matalalla kynnyksellä. Osastot olivat paikalla noin 50 minuuttia, jonka aikana ehti halutessaan kokeilla useampaa lajia. Koska kyseessä oli matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, annettiin nuorille päätösvalta siitä, mitä lajeja he haluavat kokeilla.

Tapahtumapaikalle oli myös sijoitettu muutama liikunnallinen tehtävä varmuuden vuoksi, jos erilaiset aktiviteetit täyttyvät kokeilijoista, eikä osa osallistujista uskaltaisi tästä syystä mennä aktiviteettien pariin. Tapahtumapaikalla oli liikunnallinen lautapeli, sekä toteuttajien suunnittelema tehtävä. (Kuva 6.)

ARVIOI NYKYISET LIIKUNTATOTTUMUKSESI UKK-INSTITUUTIN LIIKKUMISEN SUOSITUKSEN VERKKOSOVELLUKSELLA:

<https://ukkinstituutti.fi/arvioiikkumisesi/>

1. GOOGLOI PUHELIMELLA: UKK-INSTITUUTIN LIIKKUMISEN SUOSITUKSEN VERKKOSOVELLUS
2. ALOITA KYSELY JA VASTAA KYSYMYKSIIN
3. POHDI OMAKOHTAISESTI, MINKÄLAISIA PARANNUKSIA VOISIT TEHDÄ? MIKÄ MENE HYVIN JO ENTUUDESTAAN?
4. VOIT KESKUSTELLA LIIKUNNANOHJAAJIEMME KANSSA TULOKSISTA, MITEN VOISIT LIIKKUA OMAKOHTAISESTI



TESTAA YKSIN, TAI KAVERIN KANSSA SMART MOVES TAUKOLIIKUNTAA

1. MENE YOUTUBEEN JA ETSI: "SMART MOVES TAUKOLIIKUNTA"
2. VALITSE ENSIMMÄINEN VAIHTOEHTO JA VALIKOI SOITTOLISTASTA MIELUINEN VIDEO
3. TESTAA TAUKOLIIKUNTAA YKSIN, TAI KAVERIN KANSSA
4. MIETI, MITÄ NÄISTÄ LIIKKEISTÄ VOISIT HYÖDYNTÄÄ KOULUPÄIVÄN AIKANA



KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Kuva 6. Liikuntatehtävä

Tapahtuma toteutettiin Raahessa Arina Areenalla lokakuun 6. päivänä 2023. Tapahtumaan osallistui Koulutuskeskus Brahen ensimmäisen vuoden opiskelijat. Lisäksi paikalla oli Koulutuskeskus Brahen opettajia, ohjaaja Raahen liikuntatoimesta, sekä nyrkkeilypisteellä asiantuntijoina olivat Raahen Kuntoklubin yrittäjä ja valmennustaustainen opettaja.

Aloitimme tapahtuman valmistelut noin kaksi tuntia ennen sen alkua. Valmisteluihin kuului tavaroiden haku Koulutuskeskus Brahen ja Raahen liikuntahallin tiloista, tavarat kuljetettiin Arina Areenalle. Tavarat siirrettiin sisään ja näin saatiin liikuntapisteet valmiiksi. Valmisteluihin kuului myös infopisteen pystytys, jossa oli myös mahdollisuus osallistua arvontaan, lisäksi levitimme liikunta-aiheisia julisteita pisteiden läheisyyteen. Tapahtumaa varten tarvittavat välineet olivat siis lainassa Koulutuskeskus Brahelta ja liikuntahallilta. Tavarat oli katsottu aikaisemmin valmiiksi, joten saimme melko nopeasti siirrettyä tavarat tapahtumapaikalle ja järjestettyä ne siellä.

5.3 Työn arviointi

Palaute on hyvä kerätä esimerkiksi palautelomakkeella tai sähköpostitse heti tapahtuman jälkeen. Tapahtuman loputtua kaikki on vielä tuoreessa muistissa, ja vastaaminen käy helposti ja vaivattomasti. Joissain tilanteissa voi olla paikallaan kerätä kirjallinen palaute, joka on hyvä kerätä tapahtuman loppupuolella ennen osallistujien pois lähtöä. Hyödyllistä voi olla myös arpoa palautelomakkeiden palauttaneiden kesken esimerkiksi pieniä yllätyspalkintoja. Kysymysten tulisi olla sellaisia, että niiden vastausten perusteella saadaan kattava kuva tapahtuman onnistumisesta, kehittämiskohteista ja tavoitteiden toteutumisesta. (Wallo & Häyrinen, 2022.) Tapahtuman infopisteellä, palautteen ohessa oli mahdollisuus osallistua arvontaan ja voittaa ilmaisen käynnin läheiseen kuntosaliin. Kuntosalikäynnin lisäksi arvontaan sisällytettiin erillisiä Brahe -tuotteita, kuten juomapullo.

On tärkeää yrittää ymmärtää annetun palautteen tarkoitusta ja luotettavuutta. Totuudenmukaisuutta voidaan tarkastella osallistujien käyttäytymisen havainnoinnilla. Arvokkainta näyttöä on käyttäytyminen, koska se osoittaa koehenkilön todelliset ajatukset. (Hassi ym. 2015, 132.)

Tapahtuman onnistumista arvioitiin palautekyselylomakkeen avulla, joka jaettiin kaikille osallistujille sähköisesti. Kysely on hyvä tapa kerätä tietoa halutusta asiasta. Tapahtumasta kerättiin palautetta paperisen palautelomakkeen avulla heti tapahtuman jälkeen. Paperinen palaute oli hyvin vapaamuotoinen. Tapahtuman jälkeen kaikille osallistujille lähetettiin vielä sähköinen kysely, jonka laatimiseen oli käytetty kyselyiden laatimiseen tarkoitettua Webropol -ohjelmaa. Kysely on

yksi aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu. Sillä tarkoitetaan sitä, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. (Vilkkä 2007, 27.)

Osallistujille tarkoitettu kysely tarkastettiin toimeksiantajan ja opinnäytetyöohjaajan toimesta ennen kuin se lähetettiin osallistujille. Saadun palautteen pohjalta kyselyä muokattiin vielä selkeämmäksi ymmärtää. Hyvä vastauslomake tarkistetaan etukäteen ja huomiota täytyy kiinnittää etenkin siihen, että kysymykset ovat selkeitä ja vastaaminen on helppoa. Vastaajalla tulee olla myös tieto siitä, miksi kysely teetetään. (Vilkkä 2007, 63.)

Kyselyn mukana tulisi lähettää myös saatekirje, jonka sisältö esitetään hyvällä asiatyylillä ja yleiskielellä. Saatteessa tulisi olla riittävästi tietoa teetetävästä kyselystä, sillä sen perusteella henkilö voi päättää osallistumisestaan ja vastaamisestaan kyselyyn. (Vilkkä 2007, 65.) Palautekyselymme sisälsi myös saatekirjeen. Siitä vastaaja näki, ketkä olivat kyselyn takana ja mihin tarkoitukseen kyselyä tullaan hyödyntämään. Lisäksi saatekirjeessä annettiin ohjeet kyselyyn vastaamiseen sekä arvio vastausajasta. Palautekysely oli vapaaehtoinen eikä osallistujilla ollut velvollisuutta vastata siihen.

Itse tapahtumapaikalla osallistujien oli mahdollista kirjoittaa vapaaehtoisesti anonymiä palautetta Kehitä Kokeillen Palautekaavioon (Liite 2). Palautekaaviota voidaan käyttää myös apuna haastatteluissa ja havainnoinnissa. Osallistamalla tapahtuman osallistajat kirjaamaan omat mietteensä, voidaan saada laadukasta palautetta ilman ulkoista häiriötä. Palaute voi olla kokeilun järjestäjän tai koehenkilön tuotos. Laadullinen palaute on hyödyllisintä kehittämisen alkuvaiheessa. Erityisen tärkeää palautteen kirjaamisessa ovat yllättävät oivallukset, kipupisteet, käytettävyysongelmat, tykkäämiset ja tykkäämättömydet. (Hassi ym. 2015, 125.)

Tapahtumatilanteessa kokeiluun osallistujat valitsivat omaehtoisesti liikkumistapansa. Tässä kokeiluasetelmassa teimme suoraa havainnointia asiakaskäyttäytymisestä. Tilanteessa kokeiluasetelma ja prototyyppi eli tapahtuma olivat itsenäisesti toimivia kokonaisuuksia ilman ohjausta. Hassin ym. (2015) mukaan tällöin on luontevinta havainnoida kokeilutilannetta etäältä ja seurata, miten testikäyttäjät toimivat. Tilanne on aidompi ja otollisempi koehenkilöiden käytöksen ymmärtämiselle ilman fasilitaattoria tai kokeilun tukihenkilöitä. Fasilitaattorilla tarkoitettiin tässä tapauksessa tapahtuman järjestäjiä. Havainnoimalla nähdään koehenkilöiden todellinen tekeminen ja miten he sen tekevät. Todellinen tekeminen on siis eriasia, kuin sanoitus tekemisestä tai toiminta fasilitaattorin läsnä ollessa. (Hassi ym. 2015, 130.) Todellista tekemistä voidaan pitää siis laadukkaana tapahtuman palautteena, jota havainnoidaan suoralla havainnoinnilla.

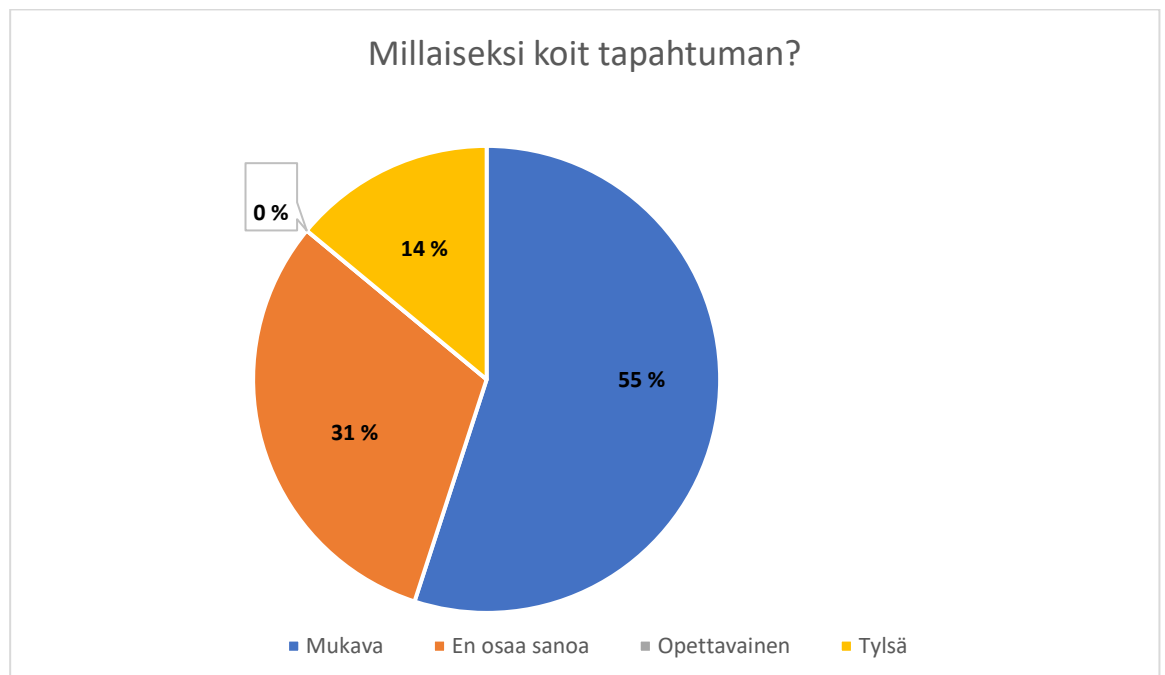
Palautekaavion vapaaehtoisella täyttöhetkellä fasilitaattori eli tapahtuman järjestäjä ei ollut aina palautteenantajan läheisyydessä tai haastattelijana, jotta palaute olisi enemmän totuudenmukaista ilman paineita valkoisille valheille. Rakentava ja kriittinen palaute vaatii vaivannäköä, sekä se on epämiellyttävää. Tilanteen kaunistelu voi olla helpompaa kuin totuudenmukainen kritiikki, jolloin riskinä on tunteiden loukkaaminen. (Hassi ym. 2015, 132.)

Havainnoijan tulisi suhtautua tilanteeseen avoimesti ja neutraalisti keskittyen havainnoimaan oikeasti tapahtuvaa. Tilanteessa omat ennakkoluulot jätetään tilanteen ulkopuolelle. Avoin mieli on herkempi huomaamaan pieniä asioita. Onnistuneen palvelun tai tuotteen luomiseksi pitää pysyä jättämään omat arvot ja käsitykset kokeilun ulkopuolelle. (Hassi ym. 2015, 130.) Tapahtumassa uteliaalla tarkkailulla voidaan tehdä johtopäätöksiä Kokeiluasetelman toimivuudesta ja toimivista osa-alueista, kuten toimivat liikuntamuodot ja toimiva vuorovaikutus kokeiltavan asian yhteydessä. Liikunnan harrastamisen tilanteessa Kysymykset kuten mitä ja miksi helpottavat keskittymään olennaisiin näkökulmiin ja perehtymään syvällisesti havainnoitavaan tilanteeseen. Kysymykset auttavat keskittymään tapahtumien tunnepuoleen. (Hassi ym. 2015, 130.)

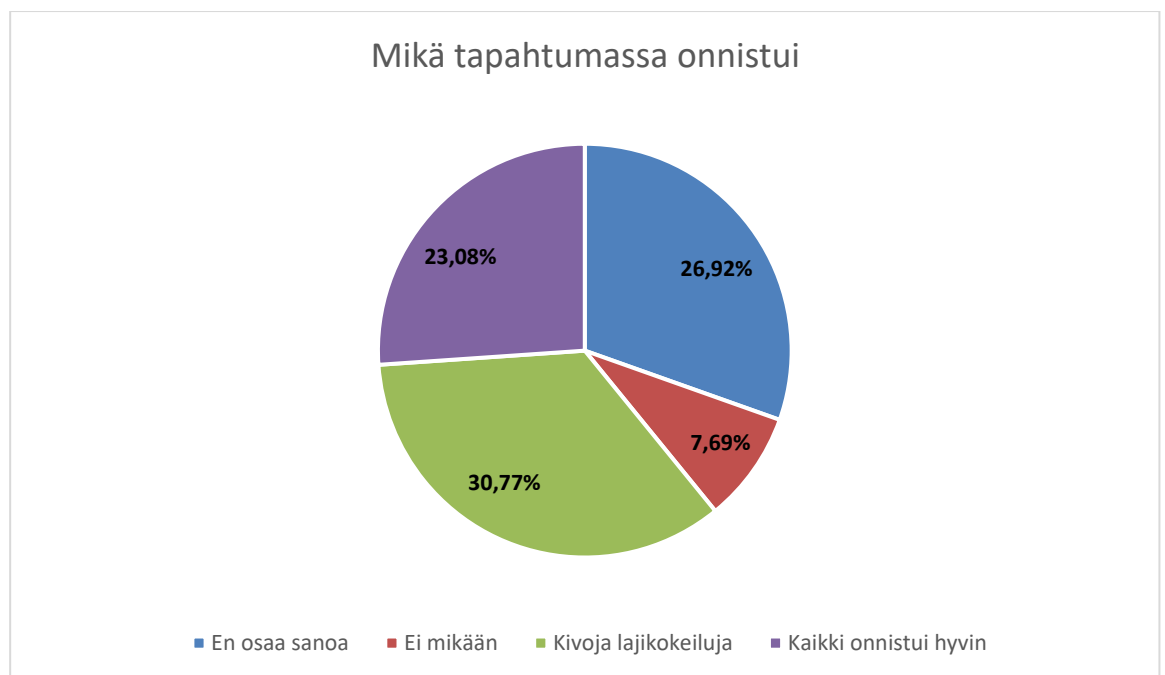
6 Tulokset

Palautekyselylomake muodostui kahdestatoista kysymyksestä, joista osa oli avoimia- ja osa monivalintakysymyksiä. Kysymysten 1–3 avulla selvitettiin perustietoja kohderyhmästä: ikä, sukupuoli sekä koulutusala. Kysymykset 4–7 avulla käytiin läpi osallistujien kokemuksia itse tapahtumasta. Kysymysten 8–11 avulla kartoitettiin opiskelijoiden mielipiteitä matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Viimeinen kysymys oli avoin, jossa oli mahdollisuus antaa palautetta yleisesti tapahtumasta ja esittää toiveita tulevaisuutta varten. Palautekyselyyn vastasi yhteensä 29 henkilöä. Tulokset ja vastausten seulonta läpikäytiin manuaalisesti. Kysely tuotettiin Webropol-kyselynä.

Hyödynsimme saatuja vastauksia ja loimme niiden pohjalta sektoridiagrammeja. Sektoridiagrammien avulla on helpompi havainnollistaa vastauksia. Kolmen ensimmäisen kysymyksen perusteella voitiin hahmottaa kohderyhmää. Suurin osa tapahtuman osallistujista oli 16-vuotiaita (lähes 76 %). Lisäksi mukana oli jonkin verran 15- ja 17-vuotiaita, vanhimmat osallistajat olivat 38- ja 42-vuotiaita aikuisopiskelijoita. Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin vastaajan sukupuolta. Vastauksista saatiin selville, että suurin osa osallistujista oli miehiä 93 %, tämä oli havaittavissa myös tapahtumassa paikan päällä. Kolmas kysymys käsitteli vastaajien koulutusalaa. Iso osa vastaajista opiskeli joko LVI-alaa (41 %) tai autoalaa (45 %). Mukana oli myös Puhtaanapito- & kiinteistö-, tekniikan-, rakennus- ja kampaaja-alan opiskelijoita. Todellisuudessa hajontaa alojen välillä oli enemmän. Koska kaikki osallistajat eivät vastanneet kyselyyn, vääristää se jonkin verran, sitä miltä aloilta osallistajat olivat.



Kuvio 1. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 4.



Kuvio 2. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 6.

Kuviot 1 ja 2 hahmottavat, mikä tapahtumassa oli osallistujille mieluista ja millaiseksi osallistujat kokivat tapahtuman. Kuvio 1 osoittaa, että tapahtuman koki mukavaksi 55 % vastanneista, mutta 31 % eivät osaa sanoa millaiseksi kokivat tapahtuman. Vastanneista kuitenkin 14 % kokivat tapahtuman tylsäksi. Kukaan tähän kysymykseen vastanneista ei kokenut tapahtumaa opettavaiseksi. Kyselyyn vastanneet kirjoittivat oppineensa golf puttausta ja jalkapalloilutaitoja. Myös Gymstick-välinettä keuhuttiin ihanaksi.

Vastaajat saivat kirjoittaa, mikä tapahtumassa heidän mielestään onnistui. Tapahtumassa onnistuneiksi asioiksi kirjoitettiin: monipuoliset lajikokeilut, sulkapallo, jalkapallo, tehtävät, kaikki sisältö, sekä se että sai tehdä mitä halusi. Kyselyn viimeisessä kysymyksessä oli mahdollisuus antaa vielä palautetta ja toiveita. Kysymyksen vastauksista 2 vastausta voidaan tulkita palautteena tapahtumalle. Vastauksina kirjoitettiin, että:

”Tapahtuma onnistunut, mutta biljardi jäi uupumaan tapahtumasta”

”kiitos”

Anonyymeihin palautekaavioihin kirjoitettiin positiiviseksi palautteeksi, että:

”kaikki oli kivaa”

”kivaa oli pelata”

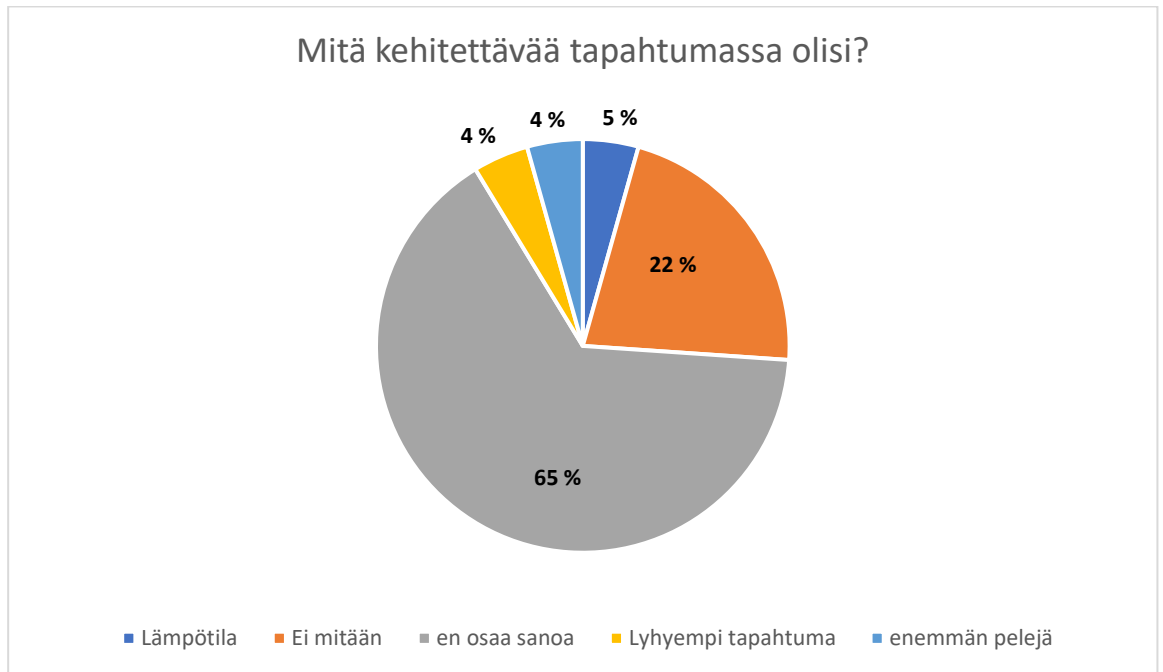
”kiva tapahtuma ja kivaa vaihtelua koulunkäyntiin”

Rakentavana kritiikkinä kirjoitettiin, että:

”tässä on vähän kylmä”

Kysymyksiä -kohtaan kirjoitettiin, että:

”voiko olla useammin?”



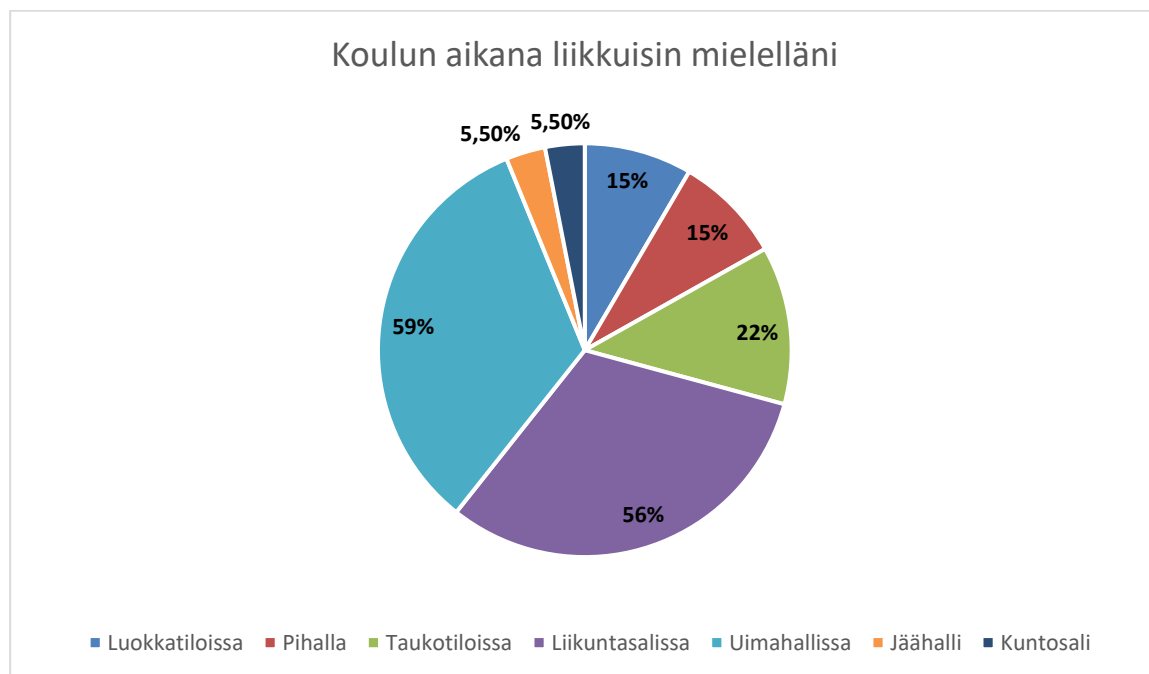
Kuvio 3. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 7.

Kyselyn seitsemäntenä kysymyksenä kysyttiin avoimesti mitä kehitettävää tapahtumassa olisi? Vastauksista voidaan poimia 9 vastausta, kun taas loput 15 vastanneista eivät tiedäneet, mitä vastata.

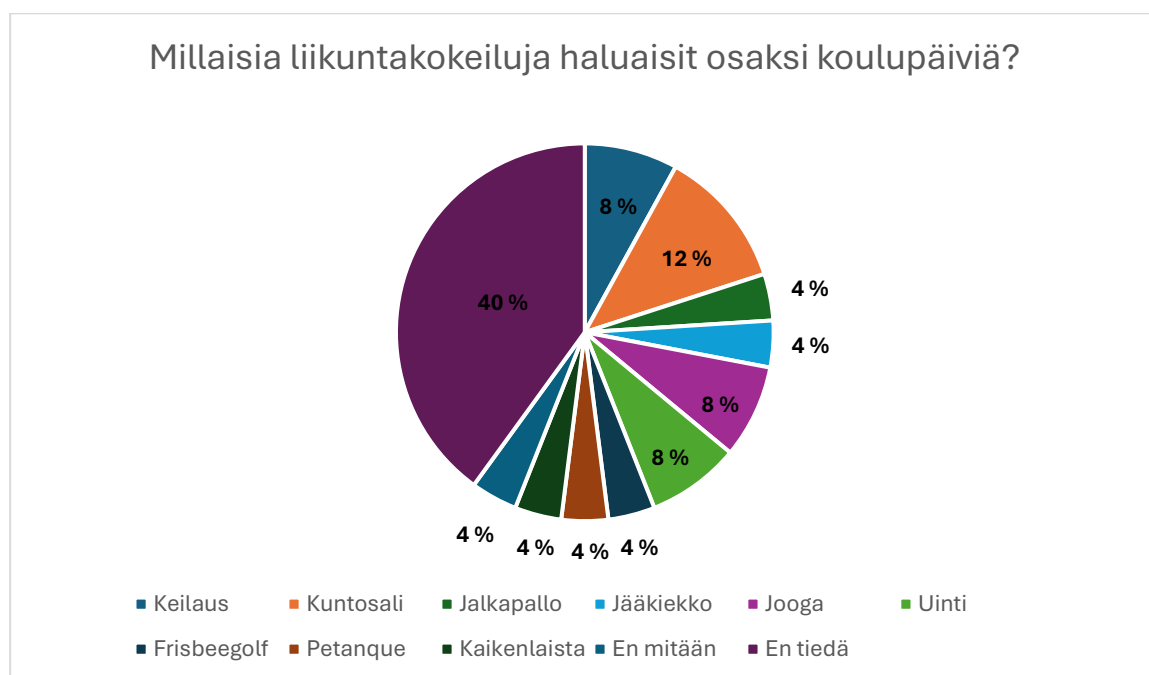


Kuvio 4. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 8.

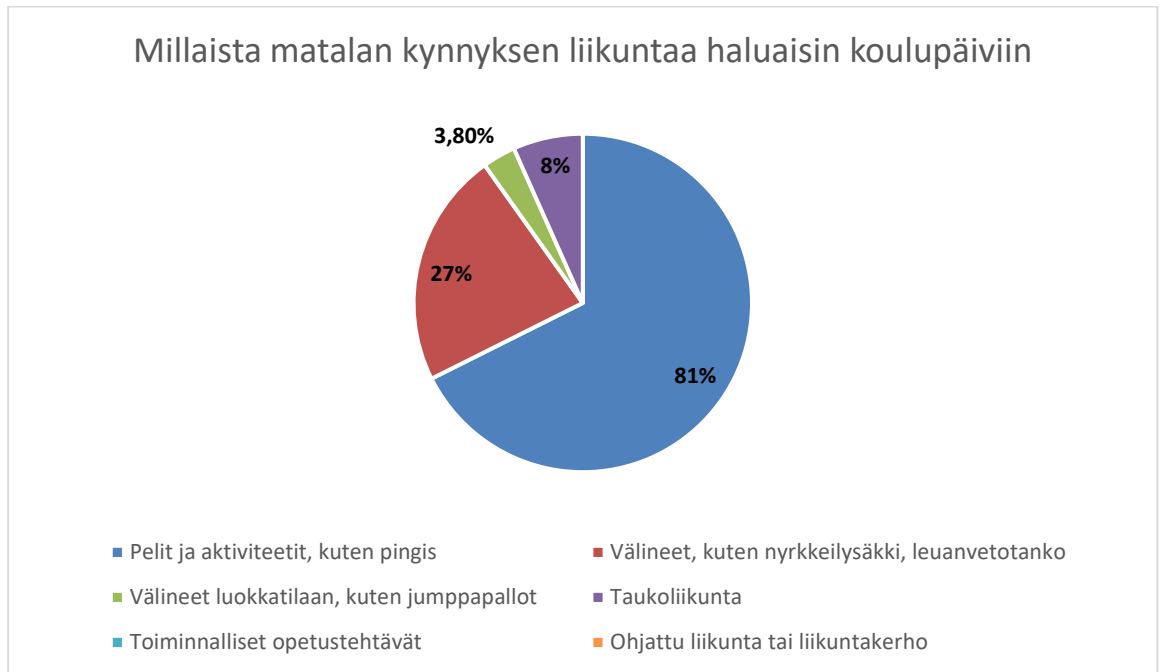
Kyselyn kahdeksas kysymys kertoo vastaajien kiinnostuksesta lisätä aktiivisuuttaan koulupäivän aikana. Vastaajat saivat mahdollisuuden kirjoittaa myös, mikä saisi kiinnostumaan aktiivisuuden lisäämisestä ja tähän kirjoitettiin: "Ilmainen salijäsenyys lähisalille".



Kuvio 5. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 9.



Kuvio 6. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 10



Kuvio 7. Palautekyselyn vastaukset kysymykseen 11.

Kuviot 5, 6 ja 7 näyttävät kyselyyn vastaajien toiveita matalan kynnyksen liikunnan lisäämiseen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyö koostui järjestetystä liikuntatapahtumasta sekä kirjallisesta raportista. Erityinen huomio opinnäytetyön arvioinnissa on toimeksiantajan palaute, osallistujilta kerätty palaute tapahtumasta, tavoitteiden saavuttaminen, opiskelijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen sekä tapahtumalle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen.

7.1 Tapahtuman arviointi

Valmiin opinnäytetyön onnistumista arvioidaan tekemällä katsaus siihen, saavutettiinkö opinnäytetyön alkuvaiheessa työlle määrättyt tavoitteet, saatiinko tutkimuskysymyksiin vastauksia, onnistuiko työn tekeminen alkuvaiheessa määritellyn aikataulun puitteissa sekä vastasiko tapahtuma toimeksiantaja tavoitteisiin ja odotuksiin.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset:

1. Miten aktivoida inaktiivisia nuoria liikkumaan koulupäivän aikana?
2. Millainen matalan kynnyksen liikunta nuoria kiinnostaa?
3. Miten suunnitellaan ja toteutetaan nuoria kiinnostava liikunnallinen tapahtuma, joka tukee aktiivisuutta koulupäivän aikana?

Ensimmäiseen kysymykseen lähdimme etsimään vastausta useista eri lähteistä ja kirjoitimme teoriatietoa raporttiin eri näkökulmista. Pääsimme tutkimaan Koulutuskeskus Brahessa aikaisemmin tehtyjä kyselyitä. Nämä antoivat jo jonkinlaista yleiskuvaa, siitä millainen liikunta voisi sopia koulupäivien yhteyteen. Lisäksi teetimme oman kyselyn oppilaitoksessa, jotta saimme ajankohtaista tietoa siitä, millainen liikunta nuoria kiinnostaa. Paljon tärkeää tietoa nuorten liikuntamieltymyksistä saimme myös Koulutuskeskus Brahen opettajilta. Koulupäiviin olisi hyvä lisätä liikuntaa, koska muuten liikkumattomuudesta on tehty jokseenkin helppoa, tämä näkyy esimerkiksi kaupunkisuunnittelussa. Usein työ- ja kouluympäristökin kannustavat enemmän paikallaanoloon kuin liikkumiseen. (Yle, 2023).

Toisen kysymyksen kohdalla tukeuduimme myös aiempaan tietoon, mitä löysimme erilaisista lähteistä. Lisäksi pääsimme tutustumaan myös aikaisemmin Koulutuskeskus Brahessa teetettyihin

kyselyihin, siitä millainen liikunta nuoria mahdollisesti kiinnostaisi. Tämän kysymyksen kohdalla hyötyä oli myös teettämästämme liikuntakyselystä.

Kolmannen kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään, kuinka liikuntatapahtuman suunnittelu- ja järjestämisprosessi tapahtuu. Hyödynsimme jälleen useita eri lähteitä, jotta ymmärsimme mitä tulee erityisesti huomioida tapahtuman järjestämisprosessissa. Tapahtuman suunnittelu vaatii järjestäjiltä järjestelmällisyyttä, kuitenkin tapahtumaa eteenpäin vievät lennokkaat ideat. (Liveto 2024.) Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen sujui ilman suurempia ongelmia, meidän opiskelijoiden ja toimeksiantajan yhteistyöllä.

Tapahtumaa arvioitiin isolta osin osallistujilta saadun palautteen kautta. Tekemämme palautekysely auttoi saamaan tietoa esimerkiksi, siitä saavutettiin tapahtumalle asetetut tavoitteet. Iso osa tapahtumassa vierailleista nuorista viihtyi tapahtumassa ja tapahtumalle toivottiin jopa jatkoa. Palaute kokaisuudessaan oli siis melko positiivista, toki joukkoon mahtui myös sellaisia palautteita, joiden mukaan tapahtuma ei tuonut mukanaan mitään hyvää. Palautteet löytyvät osiosta ”Tulokset”.

Itse- ja vertaisarvioinnin avulla on hyvä arvioida opinnäytetyön onnistumista. Kahden opiskelijan yhteisvoimin toteutettu opinnäytetyö mahdollistaa vertaisarvioinnin. Opinnäytetyötä työstäneet opiskelijat voivat tehdä havaintoja uuden oppimisesta, osaamisen kehittymisestä, yhteistyötavoista ja itsenäisestä työskentelystä itsearvioinnin avulla. Projektin ollessa yhteinen, tulee molempien osapuolten miettiä myös sitä, onnistuiko työnjako sovitulla tavalla ja hoitiko jokainen opiskelija oman osuutensa. On hyvä pohtia, saavuttivatko työn tekijät henkilökohtaiset tavoitteensa, jotka työlle asetettiin, kun sitä aloitettiin tekemään.

Tapahtuma itsessään onnistui hyvin ja toteutui pitkälti alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Tapahtumassa oli hyvin osallistujia ja osallistujamäärä jopa yllätti hieman tapahtuman toteuttajat. Onnistuimme hankkimaan kaikki tarvitsemamme tavarat ja välineet tapahtumapaikalle ajoissa. Ylimääräisiä kommelluksia, kuten loukkaantumisia ei myöskään tapahtumassa onneksi sattunut. Tapahtuma päättyi suunniteltua aikaisemmin, mutta tämä ei oikeastaan ollut tapahtuman pitäjien syytä. Viimeinen luokka, joka oli aikataulutettu saapumaan viimeisenä tapahtumaan, ei saapunut paikalle.

Toimeksiantajan eli Koulutuskeskus Brahen kanssa yhteistyö sujui hyvin ja oli sujuvaa. Yhteydenpito onnistui myös hyvin, sillä toinen opinnäytetyöntoteuttajista työskenteli sillä hetkellä Koulutuskeskus Brahella. Yhteyttä pidettiin myös sähköpostin välityksellä sekä yhteisten tapaamisten

merkeissä. Toimeksiantajalta saimme vinkkejä ja ideoita, miten tapahtuman voisi järjestää ja mil-lisiin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota. Loppujen lopuksi on hieman vaikea arvioida, sitä kuinka kiinnostavana osallistujat todellisuudessa pitivät tapahtumaa. Palautetta tapahtumasta kertyi verrattain melko vähän ja osa palautteista oli sellaisia, joita oli vaikea tulkita suuntaan tai toiseen. Tässä tapauksessa ei voida arvioida tapahtuman kiinnostuvuutta siltäkään osin, että kuinka paljon osallistujia paikalle saapui. Tapahtuma kun oli osa koulupäivää, jonka takia oppilailta oli ikään kuin velvollisuus osallistua tapahtumaan. Näin ollen on myös haastavaa arvioida, sitä kuinka hyvin tapahtuman markkinointi tavoitti osallistujia.

Tämän seurauksena mieleen nousee myös ajatus, että oliko markkinoinnilla kovinkaan suurta pai-noarvoa itse tapahtumaa ajatellen. Oppina tästä jäi se, että markkinointistrategiaa suunnitellessa on hyvä miettiä, minkälainen viesti tavoittaa kyseisen kohderyhmän parhaiten. Luultavasti oli-simme tavoittaneet osallistujat paremmin, niin että olisimme järjestäjinä konkreettisesti kohdan-nut ja tutustunut kohderyhmään. Näin olisimme päässeet itse kertomaan enemmän tapahtu-masta ja sen sisällöstä. Samalla olisimme varmistuneet siitä, että tieto tapahtumasta menee pe-rille. Tämä olisi siis ollut hyvä lisä muun markkinoinnin ohella.

Työn muu aikataulutusta ei pitänyt niin, kuin alustavan suunnitelman mukaan oli tarkoitus. Opin-näytetyön oli tarkoitus valmistua jo vuoden 2023 loppuun mennessä. Tässä aikataulussa ei kui-tenkaan meidän opiskelijoiden toimesta pysytty. Syitä aikataulusta lipsumiseen on varmasti mo-nia, mutta eniten työn tekoa hidasti palkkatyön teko ja muu opiskelu samaan aikaan. Loppujen lopuksi työ valmistui kevään 2024 aikana. Toimeksiantajan puolelta ei sitä onneksemme nähty ongelmana, että työn valmistuminen viivästyy.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tulisi pohtia myös eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmista. Tieteellinen tut-kimus voi olla luotettava ja eettisesti hyväksyttävä, jos tutkimus on suoritettu noudattamalla hy-viä tieteellisiä käytäntöjä. (TENK 2023). Käytäntöjen noudattamisesta vastaavat tutkijat itse ja tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijät. Tässä työssä otimme huomioon aikaisemman tutkimus-tiedon ja tulokset hyödyntäen erinäisiä lähteitä muun muassa tapahtuman sisällön suunnittele-miseen.

Ennen kyselyiden aineiston keruuta perehdyimme aineiston keruun toimenpiteisiin. TENK:n (2023) mukaan tutkimusaineistojen käsittelyssä ja hallinnassa sovitaan kaikkien kumppaneiden

kanssa ainakin aineistojen omistus- ja käyttöoikeuksista, käsittelystä, säilyttämisestä ja mahdollisesta avaamisesta. Ennen aineiston keruuta myös tarkennetaan tarvittaessa sopimuksia ja noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitolovelvollisuuteen. (TENK 2023, 13-14.) Työssä tulisi pyrkiä myös edistämään aineistojen avoimuutta ja mahdollista jatkokäyttöä.

Opinnäytetyössä tulisi kiinnittää paljon huomiota oikeaoppiseen lähdeviittaamiseen ja lähdekriittisyyteen. Tällä työllä pyrimme kunnioittamaan muiden työtä suurella arvolla ja viittaamaan muiden julkaisuihin asianmukaisesti. Plagiointi tarkoittaa toisten tekemien töiden tai tutkimusideoiden käyttämistä luvattomasti tai ilman viittausta. Se voi olla esimerkiksi toisen artikkelin, tutkimustuloksen käsikirjoituksen tai muun ilmaisun käyttämistä omilla nimillä viittamatta alkuperäiseen teokseen. (TENK 2023, 17.) Lähdekriittisyys näkyy työssä siinä, että käytetyt lähteet ovat mahdollisimman ajantasaisia ja lähellä lähestyttävää tutkimuskysymystä tai opinnäytetyön aihetta.

Työssä käytetty kysely perustui vastaajien vapaaehtoisuuteen. Kyselyn saateteksti antoi ilmi kyselyn teettäjät, käyttötarkoituksen, tunnistamattomuuden ja luottamuksellisuuden. Vastaamisen vapaaehtoisuus kävi ilmi kyselyn lähetetyssä Wilma -viestissä. Toisaalta vapaaehtoisuus olisi voinut olla ytimekkäämmin esillä myös itse kyselyn saatetekstissä. Kyselyyn vastanneilta ei kerätty tunnistettavia tietoja. Henkilötietoja ei yleensä olekaan tarkoituksenmukaista julkaista tutkimuksissa niin, että osallistujia voitaisiin mahdollisesti tunnistaa. (TENK 2019, 13).

7.3 Ammatillisen kehittymisen arviointi

Parityöskentely oli motivoivaa. Yhteinen kiinnostus aiheeseen, sekä ammatilliseen kehittymiseen aiheen parissa lisäsi innostusta opinnäytetyön tekemiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-oppaassa liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kuvauksessa kerrotaan opiskelijan löytävän keinoja, joilla luodaan itselle mieluista uraa yrittäjämäisellä asenteella. (KAMK n.d.) Tässä asiassa mielestämme koulutus onnistui oleellisesti, koska pääsimme toteuttamaan itseämme kiinnostavaa työtä.

Mielestämme opinto-oppaan yleisten osaamistavoitteiden osa-alueet näkyivät työssä ja näitä osaamisia pääsi hyvin harjoittelemaan työn aikana. Osaamistavoitteena opiskelijat valmistautuvat monipuolisiin työelämävalmiuksiin ja toimivat alansa työyhteisöissä. (KAMK n.d.) Tämä näkyi

työn aikana jokaisessa työn vaiheessa suunnittelemisesta toteutukseen. Työ edellytti myös osaamisen ja oppimistapojen tunnistamisen vahvuuksia etenkin kirjoitusvaiheessa, mutta myös tapahtumapaikalla ja suunnittelutyössä hyödynsimme aikaisempien kurssien aikana opittuja asioita. Näitä olivat esimerkiksi tapahtuman järjestäminen, nuorten liikunnallinen ohjaaminen ja tiedonhaku. Työn tekemisessä tiedonhakutaidot vaativat aika-ajoittain muistelua jo opituista menetelmistä. Tämä hidasti työn edistymistä. Onneksi kurssikohtainen opetus edisti työn valmistumista merkittävästi.

Työ mahdollisti myös oman osaamisen kehityskohteiden tunnistamista, mihin voisi lukeutua esimerkiksi digitaalisten toimintaympäristöjen hallinta ja tapahtuman järjestämisen kokonaisuus. Ainakin tapahtuman markkinointi ja kyselyn luonti digitaalisesti edistyi alkuun hitaasti, koska sovelluksien käyttö vaati oman muistin päivittämistä. Myös kokonaisuuden huomiointi oli alkuun hidasta tapahtuman suunnitteluvaiheessa, mutta Kehitä Kokeillen työkalut edistivät työtä oikein paljon apukysymyksineen. Kehitä Kokeillen Kokeilusuunnitelmapohja kertookin apukysymyksineen, miten valmistautua kokeiluihin, mitä kokeiluista tulisi oppia ja mitä kaikkea kokeilujen aikana tapahtuu. (Kehitä Kokeillen n.d.)

Eettiset ja ennakoivat osaamistavoitteet näkyivät siinä, kuinka toimimme ammattialan eettisten periaatteiden ja arvojen mukaisesti esimerkiksi tapahtumapaikalla, jonka osallistujat olivat monikulttuurillisia opiskelijoita. Ennakoivaa osaamista pyrimme kehittämään keksimällä toimeksiantajallemme erilaisia kehittämismenetelmien ideoita ja sovelsimme jo olemassa olevaa tietoa itse työn suunnitteluun. Koulutuskohtaisista osaamistavoitteista lähimpänä työtä olivat pedagoginen ja didaktinen osaaminen sekä hyvinvointiosaaminen. Näissä opiskelijan tulisi huomioida asiakkaan hyvinvointi kokonaisvaltaisesti, sekä opiskelijan tulisi osata hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. (KAMK n.d.) Jatkossa näihin asioihin kiinnittää herkemmin huomiota, koska liikunnallinen ohjaaminen vaatii tämänkaltaisia taitoja. Ennen varsinaista tapahtuman ohjelmarunkoa tämä olisi varmasti voinut ottaa paremmin huomioon esimerkiksi kehittämällä lisää liikuntamuotoja itsenäisille liikkujille. Jälkeenpäin ajateltuna tapahtumassa olisi ollut hyvä olla enemmän ulkopuolista liikuntaneuvontaa, koska osa oppilaista voi kokea neuvonnan tarpeelliseksi, mutta ei uskalla hakeutua näihin koulutoiminnan sisällä.

7.4 Johtopäätökset ja kehitysideat

Työssämme käytetty palaute- ja toivekysely mukaili Liikkuva Amis -hankkeeseen tuotettua opiskelijoiden Liikkuva amis -ideakartoituksen kysymyksiä. (Liikkuva Amis n.d.). Kysymyksiä muodostettiin toimeksiannon toiveiden mukaisesti sekä työn kannalta oleellisten kysymyksien pohjalta. Valtaosa kyselyyn vastanneista olivat tapahtuman pääasialliseksi kohderyhmäksi tarkoitettuja henkilöitä, eli ensimmäisen vuoden aloittaneita opiskelijoita. Johtopäätökset voidaankin pääasiassa rajata heidän vastausten mukaan, mutta tarkempaa tulosta vastauksille olisi tuottanut jokaiseen kysymykseen vastanneen taustatietona myös vastaajan vuosiluokka. Johtopäätöksiä tässä työssä on tarkoitus myös tarkastella kokeiluun (tapahtuma) osallistuneiden kokeilijoiden käytöksen perusteella, kuten Hassi ym. (2015, 130) ohjeistaa.

Työn Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään, miten aktivoida inaktiivisia nuoria liikkumaan koulupäivän aikana. Opiskelijoiden kiinnostus aktiivisuuden lisäämiseen koulupäivän aikana tuntui keräävän epätietoutta kyselyssä, mutta vastaajien mukana oli myös kiinnostuneita aktiivisuuden lisääjiä (46,4 %). Kouluterveyskyselyn 2023 tuloksien mukaan 14,4 % Raahen ammatillista tutkintoa suorittavat liikkuvat korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Viikoittaista omatoimista liikuntaa vastaajista harrastaa 75,3 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Epätietoisuuden voidaan vain arvella johtuvan esimerkiksi aktiivisutta lisäävien keinojen tiedottomuudesta ja epätiedosta siitä että mikä niistä keinoista olisi mieluisia ja mikä ei. Jälkikäteen ajateltuna tähän olisi voinut lisätä erilaisia vaihtoehtoja heti kysymyksen perään.

Yksittäisen vapaamuotoisen vastauksen mukaan ilmainen salijäsenyys lähikuntosalille saisi innostamaan aktiivisuuden lisäämistä. Vastaajat pitäisivät mieluisimpana paikkana liikkua koulussa uimahallia (59 %), liikuntasalia (56 %) ja taukutiloja (22 %). Vastauksista loput vaihtoehdot olivat: pihalla (15 %), luokkatiloissa (15 %), kuntosalilla (5,50 %) ja jäähallilla (5,50 %). Valtaosa vastaajista ei tiennyt millaisia liikuntakokeiluja he haluaisivat osaksi koulupäiviä (40 %). Vapaamuotoisina toiveina esille nousivat kuitenkin kuntosali (12 %), jooga (8 %), keilaus (8 %) ja uinti (8 %). Tutkimuskysymykseen inaktiivisten nuorten liikuntainnokkuudesta on hankala päätellä täydellistä vastausta tämän otannan kannalta, mutta vastauksissa nähtiin liikunta- ja kuntosalivaihtoehdon toistuvan. Koulutuskeskus Brahe onkin tämän tapahtuman jälkeen lisännyt kuntosaliohjausta lajikokeiluihin. Rakennukset isommalla liikuntatarjonnalla keräsivät myös toiveita. Koulutuskeskus

Brahe onkin nyt järjestänyt vakituisia keilaus- ja sulkapallovuoroja opiskelijoille. Läheisen uimahallin monipuolisen liikuntatarjonnan hyödyntäminen voikin olla yksi keino aktiivisuuden lisäämiseen.

Työn toisena tutkimuskysymyksenä oli tarkoitus selvittää millainen matalan kynnyksen liikunta nuoria kiinnostaa. Vuoden 2022 liitu -tutkimuksen tulokset kertovat lasten ja nuorten pitävän merkityksellisinä liikunnan kannalta iloa, parhaansa yrittämistä, hyvän olon saamista, yhdessäoloa, onnistumisen elämyksiä, terveellisyyttä ja uusien taitojen oppimista ja kehittämistä. (Kokko & Martin. 2023, 56.) Tapahtumassa pääosa osallistujista hakeutui ohjaamattoman aktiviteetin pariin, osan kokeillessa molempia. Pääosassa vetävimmät aktiviteetit olivat minigolf, sulkapallo, jalkapallo ja pallonheitot peleineen. Kyselyyn vastanneiden mukaan toivotuimpia matalan kynnyksen liikuntakeinoja koulupäiviin olivat pelit ja aktiviteetit, kuten pingis (81 %), sekä välineet, kuten nyrkkeilysäkki ja leuanvetotanko (27 %). Kirjallisissa palautteissa biljardia jäätiin kaipaamaan ja pelejä keuhuttiin useampaan kertaan.

Näiden tulosten perusteella valtaosaa opiskelijoista kiinnostaa matalan kynnyksen liikunta, joka omaa termille määritettyjä tunnuspiirteitä Nuori Suomi (2013, 8.) mukaan, kuten liikunnan järjestäminen erikseen ja yhdessä, toiminnan monipuolisuus, sekä perustietojen ja taitojen lisääminen. Tässä tapauksessa pelit ja perustaitojen harjoittelu näkyi olevan suosiossa kilpailullisen tai ohjatun toiminnan sijaan. Myös kaveriporukassa tekeminen oli ajallisesti ja määrältään suositumpaa kuin ohjattu liikunta tai liikkuminen erikseen. Kyselyn vastauksista tulee ottaa kuitenkin huomioon, että toiveina oli mainittu myös taukoliikunta ja luokkatilan liikuntavälineet.

Liitu -tutkimuksen tulokset kirjaavat myös vastaajien yleisimmin harrastettuja vapaa-ajan liikuntamuotoja, joihin lukeutuu jalkapalloa, uintia, pyöräilyä ja frisbeegolfia. Talvella poikien suosiossa olivat jääkiekko, jalkapallo ja hiihto. Tyttöillä suosituimpia liikuntamuotoja olivat hiihto, luistelu ja laskettelu. Kesällä suosituimmat lajit olivat pojilla jalkapallo, pyöräily ja frisbeegolf. Tyttöillä taas uinti, pyöräily ja jalkapallo. (Kokko & Martin 2023, 18.) Valtaosa näistäkin yleisistä lajeista voidaan lukea matalan kynnyksen liikunnaksi, kunhan termin vaaditut tunnuspiirteet pääsevät kohtaamaan lajin ja lajia on mukautettu helposti lähestyttäväksi.

Työn kolmantena tutkimuskysymyksenä pohdimme miten suunnitellaan ja toteutetaan nuoria kiinnostava liikunnallinen tapahtuma, joka tukee aktiivisuutta koulupäivän aikana. Kyselyn vastaajien mukaan toteutetussa tapahtumassa onnistuivat lajikoikeudet (30,77 %), mutta suuri osa ei tiennyt mikä tapahtumassa olisi onnistunut (26,92 %). 7,69 %:n mielestä tapahtumassa ei onnis-

tunut mikään, mutta 23,08 %:n mielestä kaikki onnistui hyvin. Muita onnistuneita asioita yksittäisten vastaajien mielestä olivat monipuoliset lajikokeilut, sulkapallo, jalkapallo, tehtävät ja kaikki sisältö, sekä se että sai tehdä mitä halusi.

Palautekaavioissa keuhuttiin pelejä ja vaihtelua koulunkäyntiin. Suurin osa vastaajista ei tiennyt mitä kehitettävää tapahtumassa olisi (65 %) ja osa vastasi ei mitään (22 %). Mainintoina nousivat kuitenkin lämpötila (5 %), lyhyempi tapahtuma (4 %) ja enemmän pelejä (4 %). Kyselyyn vastanneet kokivat tapahtuman enimmäkseen mukavana (55 %). Suuri osa ei osannut sanoa millaisena kokivat tapahtuman (31 %), kun taas osa vastaajista piti tapahtumaa tylsänä (14 %). Yksikään vastaajista ei pitänyt tapahtumaa opettavaisena, mutta opettavainen kokemus voidaan tulkita monin eri tavoin. Koska tapahtuman sisältö poikkeaa opiskelijan kouluarjesta, voidaan kuvitella opiskelijoiden saaneen tilaisuuden irtautua tästä arjesta. Toisaalta kyselyyn vastanneet kirjoittivat oppineensa golf puttausta ja jalkapalloilutaitoja. Myös Gymstick-välinettä keuhuttiin ihanaksi.

Näiden tulosten perusteella voidaan tehdä oletuksia millainen liikunnallinen tapahtuma suunniteltuna ja toteutettuna kiinnostaa nuoria, sekä tukee heidän aktiivisuuttansa koulupäivien aikana. Yksilöeroissa on kuitenkin laajalti vaihtelua. Kuitenkin aikaisempien tuloksien perusteella voidaan kuvitella nuoria kiinnostavan monipuolinen, etenkin matalan kynnyksen liikuntatarjonta, jota ei ensisijaisesti mielletä liikunnaksi vaan yhdessäoloksi ja kaveriporukalla hengailuksi. Monia nuoria voisikin aktivoida liikkumaan enemmän myös kaveriporukan innostuessa liikunnasta. (Liimakka ym. 2013, 38.)

Työtä tehdessä kehitysideaksi nousi ajatus, että mitkä ovat ne konkreettiset toimenpiteet, joilla saada inaktiivisia nuoria kiinnostumaan enemmän liikunnasta tai pitämään liikkumista enemmän merkityksellisenä osana arkielämää? Suurimman osan tutkimuksista kohdistuessa lukiolaisiin nuoriin, miksei ammattikoulua käyviä nuoria tarkastella enemmän, vaikka heidän työkykynsä ja hyvinvointi ovat oleellinen osa toimintakykyä valmistuessa tulevaan ammattiin. Toimivaksi koetut konkreettiset toimenpiteet nuoren liikunnallisessa ohjaamisessa voisivat olla merkittävä ja havainnollistava katsaus, jolla edistetään nuorten liikunnallisuutta ja liikuntatottumuksia yhteiskunnallisella tasolla.

Lähteet

Duodecim Terveyskirjasto. (2001). *Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään*. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 7.11.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo92364>

Duodecim Terveyskirjasto. (2022). *Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 7.11.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>

Harada, K., Izawa, S., Nakamura-Taira, N., Yoshikawa, T., Akamatsu, R., Ikeda, H. & Kubo, T. (2023). *Cross-sectional associations of weekly time, social context, and motivation of exercise with mental health among workers*. Saatavilla 20.5.2024 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00420-023-02021-3>

Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. (2015). *Kehitä kokeillen: Organisaation käsikirja*. Helsinki: Talentum Pro.

Huhtaniska, T. & Tirronen, J. (2019). *Faktaa ja fiilistä tapahtumatuottajalle*. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus.

Kajaanin ammattikorkeakoulu (N.d.). *Opinto-opas*. Saatavilla 2.4.2024 <https://opinto-opas.kamk.fi/68147/fi/68084/68090>

Kangasniemi, A. & Rajala, K. (2021). *Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen*. Saatavilla 19.11.2023 https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikunnasta.pdf

Kehitä kokeillen (N.d.). *Kokeilemalla kehittämisen työkaluja*. Saatavilla 19.11.2023 <https://kehita-kokeillen.fi/tyokalut/>

Kirschner, M., Golsteijn, R., van der Wurff, I., Savelberg, H. & Groot, R. (2022). *The Role of Physical Activity Behavior in the Mental Wellbeing of Vocational Education and Training Students: The PHIT2LEARN Study*. Saatavilla 23.10.2023 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2022.839848/full#h5>

Koivuniemi, K & Saarela, J. (2022). *Lähtökohtia perheiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseen*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla 30.11.2023 <https://www.jamk.fi/fi/media/37875>

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (2021). *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Saatavilla 16.7.2023 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>

Kokko, S. & Martin, L. (2023). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Saatavilla 23.2.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Muntaner-Mas, A., Morales, J., Martínez-De-Quel, Ó., Lubans, D. & García-Hermoso, A. (2023). *Acute effect of physical activity on academic outcomes in school- aged youth: A systematic review and multivariate meta- analysis*. Saatavilla 20.5.2024 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.14479>

Liikkuva Amis. (N.d.). *Ideakartoitukset*. Saatavilla 3.4.2024 <https://liikkuvaamis.fi/liikkuva-amistyokalut/ideakartoitukset/>

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry. (2019). *Elämänmittainen liikunta-aktiivisuus juurrutetaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Viestiä hallitusneuvotteluihin*. Saatavilla 17.10.2023 <https://bin.yhdistys-avain.fi/1591994/nt3MK38mG69Cr4ZdWg8w0Rqu0Q/El%C3%A4m%C3%A4mittainen%20liikunta-aktiivisuus%20juurrutetaan%20lapsuudessa%20ja.pdf>

Liikunta & Tiede. (2020). *Liikkuva opiskelu: Into ja arki kamppailevat*. Liikunta ja Tiede, 2/2020, 18-20.

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. (2013). *Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa*. Saatavilla 21.10.2023 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2013/lt-6-13_tutkimusartikkelit_liimakka_lowres.pdf

Liveto. (2024). *Tapahtuman järjestäminen*. Saatavilla 3.5.2024 <https://materials.liveto.io/tapahtumanpelikirja/jarjestaminen>

Länsitie, M., Löytynoja, T., Kangas, K., Linna, T., Ojala, J. & Hahtola, H. (2021). *Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla NOVA2-hankkeen loppujulkaisu*. Saatavilla 23.10.2023.

https://bin.yhdistysavain.fi/1602233/WD22QGfSmfFHza0eUu4q0W3bk-/NOVA2_Loppujulkaisu_2021.pdf

Matala Kynnys. (N.d.). *Toiminnan synty*. Saatavilla 11.10.2023 <https://www.matalakynnys.fi/toimintaidea/toiminnan-synty>

Mustonen, P. (2018). *Mikä kumma meitä motivoi?* Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim, 134(23). Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. Saatavilla 16.10.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14632>

NUORI SUOMI (2013). *Matalan kynnyksen ideaopas 2013*. Saatavilla 21.10.2023 <https://www.yumpu.com/fi/document/read/30226561/matalan-kynnyksen-ideaopas-2013>

Olympiakomitea. (2023). *Lasten liikkumattomuuskriisi syvenee – seuraavalta hallitukselta tarvitaan toimia Suomen toimintakyvyn pelastamiseksi*. Saatavilla 2.5.2024 <https://www.olympiakomitea.fi/2023/03/16/lasten-liikkumattomuuskriisi-syvenee-seuraavalta-hallitukselta-tarvitaan-toimia-suomen-toimintakyvyn-pelastamiseksi/>

Opinvoimala. (N.d.). *Sisäinen ja ulkoinen motivaatio*. Saatavilla 17.10.2023 <https://opinvoimala.fi/sivu/sisainen-ja-ulkoinen-motivaatio>

Opiskelijoiden liikuntaliitto. (2023). *Liikunnan kynnyksistä: saako korkeasta matalaa?* Saatavilla 11.10.2023 <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-tietopankki/opiskelijan-aktiivinen-arki/liikunnan-kynnyksista-saako-korkeasta-matalaa/>

Sydänliitto. (2023). *Liikunnan terveysvaikutuksia*. Saatavilla 7.11.2023 <https://sydan.fi/fakta/liikunnan-terveysvaikutukset/>

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta (TENK). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Saatavilla 1.4.2024 <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta (TENK). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavilla 1.4.2024 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Saatavilla 1.4.2024 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%3%84KSYM%3%84%20LUONNOS_7.5..pdf

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Kouluterveyskyselyn tulokset*. Saatavilla 18.2.2024. <https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>
- Terveyskylä. (2020). *Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen*. Saatavilla 30.11.2023 <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>
- Terveysverkko. (N.d.). *Motivaatio*. Saatavilla 16.10.2023 <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>
- Törmä, S. (2009). *Matala kynnys – pelkkä retorinen lupaus?* *Janus*, 17(2), 164-169
- UKK-instituutti. (2023). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. Saatavilla 2.11.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- UKK-instituutti. (2022). *Liikkumisen vaikutukset*. Saatavilla 7.11.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Yle. (2023). *Liikuntapommi tikittää – lasten ja nuorten liikkumattomuuteen pitäisi suhtautua samalla vakavuudella kuin ilmastonmuutokseen*. Saatavilla 23.4.2024 <https://yle.fi/aihe/a/20-10005617>
- Yle. (2010). *Taustapeilissä pohdittiin syitä nuorten drop out – ilmiöön*. Saatavilla 16.10.2023 <https://yle.fi/a/3-6071868>
- Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Saatavilla 15.11.2023 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0099-9>
- Wallo, H. & Häyrynen, E. (2022). *Tapahtuma on tilaisuus*. Helsinki: Tietosanoma

Liitteet

Kokeilusuunnitelmapohja

oppimistavoite	kokeiluasetelma ja prototyyppien valmistelu		reflektio
<p>KOKEILUN PÄÄMÄÄRÄ</p> <p><i>Haluamme oppia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -apahutman järjestäjän taitoja -nuorten liikunnallistamista <p><i>Tämä on ideamme kannalta keskeistä, koska:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -haluamme osallamme vaikuttaa myönteisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin <p><i>Tämä on tärkeää tällä hetkellä, koska:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Brahén opiskelijat liikkuvat liian vähän tarpeeseensa nähden -Liikkuva Brahe -hankkeen toimintamalli tarvitsee käytännön ideoita 	<p><i>Kokeilun toteutus:</i></p> <p>6.10.23 Arina Areena klo: 8-16</p> <ul style="list-style-type: none"> -valmistelu, toteutus, siivous <p><i>Kokeiluun osallistuvat koehenkilöt:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Lauri ja Roosa -Brahén opiskelijat -luokanvalvojat -välineiden kuljetushenkilö -nyrkkeilyasiantuntijat -nuorisotyöntekijä -hankekoordinaattori <p><i>Palautteen kerääminen kokeilun aikana:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -keskustelut järjestäjien kanssa -keskustelut osallistujien kanssa -mahdollisuus kirjoittaa anonyymi palautekaavio 	<p><i>Kokeiluasetelman vaatimat valmistelut:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -aikataulun valmistelu -irifon lähettäminen sähköpostitse ja Wilman kautta -ohjelmistien valmistelu -välineiden kускаaminen <p><i>Tarvittavat materiaalit / prototyyppit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -EA-laukku -palautekaaviot (useita) -frisbee-kori -nyrkkeilynukke -nyrkkeilyhanskat (4) -kynät ja kumit (paketti) -mingolf välineet (2) -siikuntapeli -frisbeet (6) -jalkapallot (2) -sulkapallomailat (16) -sulkapallot (2 pakettia) -sulkapallo verkot ja tolpat (4+8) -petankki (2) -mölky (2) -palloteli -välineet (2) -tasapainolaudat (n.6) -footsagii (3) -muut pallot (paketti) -pingispöytä -pingismailat ja pallot (4+11) -otsat (yht. 20) -kuminauhat (paketti) + liikuntatehtävät (4) 	<p><i>Reflektiotapaaminen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -sovitaan kokous Brahella jälkipuintia varten <p><i>Meillä on riittävästi tietoa kokeiltavasta asiasta kun:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -olemme perehtyneet aikaisempiin kokeiluihin -olemme perehtyneet aikaisempiin- ja uudempiin toiveisiin mm. asiantuntija-arvioilla
<p>saavutettiin oppimistavoite?</p>			

kehitys kokeillen Kokeilusuunnitelma

Tämä Kokeilusuunnitelma, jonka alkuosana on www.kehitekokeillen.fi, on lisenssoitu Creative Commons Nimi-JaGoniminen 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Palautekaavio

 Positiivinen palaute	 Rakentava kritiikki
 Kysymyksiä	 Ideoita

Koulutuskeskus Brahe

Kouluterveyskyselyn yhteenveto 2019

Suluissa on edellinen lukema vuodelta 2017, kaikista sitä ei ole, riippuen vastaajien määrästä ym. Osasta vaikea sanoa todellista tilannetta, koska Lybeckerin opiskelijat eivät nyt mukana... Ja osan asioista voi tulkita, mutta ei voi sanoa faktana... ja koko maan lukema laitettu, jos on selkeä ero.

Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika

- Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä 78,9%
- Hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa 28,7% (16,4%) Rao 32,3%
- Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa 95.7%
- Ei läheistä ystävää 6,6% (8,4%)
- Tuntee itsensä yksinäiseksi 12,1% (14,3)

Terveys

- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi 19% (26,6%)
- Vaikeuksia päästä uneen vähintään kerran viikossa 26,6% (35,6%)
- Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus 7,3% (11%) Rao 3,9% Ruukin tytöt nostaa lukemaa?

Elintavat

- Ei syö aamupalaa joka arkipäivä 48,9%
 - Ei syö koululounasta päivittäin 33%
 - Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 21,3% (12,6%)
 - Ylipainoisuus 24,5
 - Tupakoi päivittäin 23,9% (27,7%) – koko maa 18,3% Tytöt tupakoivat meillä enemmän! 36,2%!
- Pojat siirtyneet nuuskaan...

· Nuuskaa päivittäin 22,8% (12,4%) – koko maa 14,3% Luku paljon suurempi kuin maan keskiarvo!
RAO 27,9%! Pojat!

· Raittius 37,6%

· Käyttää alkoholia viikoittain 5,1% (17,7%) – koko maa 12,5%

· Kokeillut kannabista ainakin kerran 18,2% (11,2) Lisääntynyt meillä!

· Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita 54,6% (45,2%) Helpompaa!

· Pelaa rahapelejä viikoittain 8,6% (17%)

· Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut 21,5% (13,9%) Netissä
oleminen on lisääntynyt!

Koulunkäynti ja opiskelu

• Pitää koulunkäynnistä 92,3% (83%) – koko maa 78,7%

• Vaikeuksia kirjoittamista vaativissa tehtävissä 17,7%

• Vaikeuksia suullisessa esiintymisessä 19,8% (28,9%)

• Myöhästymisiä vähintään viikoittain 18,7% (26,2%)

• Luvattomia poissaoloja vähintään viikoittain 14,3% (12,7%)

• Poissaoloja sairauden vuoksi vähintään viikoittain 1,7% (3,8%)

• Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha 81,8% (92,4%) Huonontunut!

• Luokan tai ryhmän oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä 87,4% (92,4%)

• Opettajat eivät kohtele oppilaita oikeudenmukaisesti 10,6%

Perhe ja elinolot

• Tekee koulutyön ohella palkallista työtä 20%

• Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa 43,9%

Kasvuympäristön turvallisuus

- Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa 2,1% (187 vastannut, n. 4 opiskelijaa)
- Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana 13,9% (173 vastannut, n. 24 opiskelijaa)
- Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana 4,3% (163 vastannut, n. 7opiskelijaa)
- Tapaturma koulussa tai koulumatkalla lukuvuoden aikana 11,5% (5,8%)
- Tunkkainen ilma oppilaitoksessa häirinnyt paljon 13,1% (19,3%)

Palvelut ja avunsaanti

- Saanut tukea ja apua hyvinvointiin opettajalta lukuvuoden aikana 83,7% (81,4%)
- Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista 59,2%

Lisäksi:

- 21 hlö ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin koulupsykologilta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut
- 49 hlö ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin terveydenhoitajalta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut
- 34 hlö ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin koululääkäriltä lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut
- 29 hlö ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin kuraattorilta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut
- 49 hlö ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin opettajalta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut

Koulutuskeskus Brahe

Kouluterveyskyselyn yhteenveto 2021

Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika

Vastaajia noin 240 (kysymyksestä riippuen + - 3)

- tällä hetkellä elämänsä tyytyväisiä vastaajista oli 71,4% (78,9%)
- *Kokee saavansa apua silloin, kun sitä todella tarvitsee: tytöt 56,5% (74,4%) pojat 83,4% (87,6%)*
- hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa: 33,5% (28,7%)
- harrastaa jotain viikoittain 95%
- ei yhtään läheistä ystävää: tytöt 7,4% (0%), pojat 5,8%(6,7%)
- tuntee itsensä yksinäiseksi: tytöt 29,4% (25), pojat 7,6% (7,5)

KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Terveys

- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi: pojat 17% (12,9), **tytöt 50,7% (39,1)**
- Sosiaalinen ahdistuneisuus: pojat 17,3%, **tytöt 59,4%**
- Ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana: pojat 16,6% (9,7), **tytöt 65,2% (50)**

KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Koulunkäynti ja opiskelu

- **Pitää koulunkäynnistä: 83,8% (92,3)**
- Vaikeuksia kirjoittamista vaativissa tehtävissä: 24,2% (17,7)
- *Vaikeuksia suullisessa esiintymisessä: 35,7%(19,8)*
- Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha: 92,9%(81,8)
- Luokan tai ryhmän oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä: 93,6% (87,4)
- Opettajat eivät kohtele oppilaita oikeudenmukaisesti: 5,8% (10,6)

Perheen elintaso ja työssäkäynti

- Tekee koulutyön ohella palkallista työtä: pojat 22%(24,8%), tytöt 14,9% (0%)
- Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa: 44,6%(43,9%)

KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Päihteet

- Raittius: 45,8% tytöt n.10% raittiimpia (37,6% pojat n.10% raittiimpia)
- **Kokeillut kannabista ainakin kerran: tytöt 14,7% (24,4%), pojat 9,4% (16%)**
- **Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita: 56%**
- Tupakoi päivittäin: 18,6%, tytöt 5% enemmän (23,9%, tytöt 15% enemmän)
- Nuuskaa päivittäin: pojat 15,7%(27,9%) tytöt 5,8% (0%)
- **Pelaa rahapelejä viikoittain: pojat 4,8% (10,7), tytöt 3,4%(8,6)**
- Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut: 22,6%
- Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia: 16%

KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Elintavat

- Ei syö aamupalaa joka arkiamu: 53,5% (48,9%)
- Ei syö koululounasta päivittäin: 41,5% (33%) Tytöt syö noin 10% vähemmän kuin pojat
- Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa: 89% (tytöt n.15% enemmän)
- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat: 14,9% (21,3%, tytöt n.15% enemmän)
- Ylipainoisuus: (BMI:n mukaan) 23,3% pojat 6% enemmän (24,4%)
- Ei koe painoaan sopivaksi: 37,8% (tytöt 15% enemmän)

Nukkuminen

- Nukkuu arkisin alle 8 tuntia: 66,4% (52,5%)

KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Kasvuympäristön turvallisuus

- Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa: 2,5%(2,1) n. 6 opiskelijaa
- **Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana: 11,7% (13,9) n. 28 opiskelijaa**
- Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana: pojat 4,1% (n. 7 poikaa) tytöt 17% (n. 12 tyttöä)
- Tapaturma koulussa tai koulumatkalla lukuvuoden aikana: 7,9% (11,5)

Palvelut ja avunsaanti

- Saanut tukea ja apua hyvinvointiin opettajalta lukuvuoden aikana: 89,6% (83,7)
- Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista: 51,3% (59,2)

KOULUTUSKESKUS
BRAHE

Palaute/toivekyselyn pohja

Opiskelijan palaute/toivekysely matalan kynnyksen liikuntatapahtumasta

Arvoisa oppilas!

Matalan kynnyksen liikuntatapahtuma tuotettiin osana Liikkuva Brahe! -hanketta, sekä osana Liikunnanohjaaja -opinnäytetyötämme.

Vastaamalla kyselyyn vaikutat liikkumisen ja aktiviteettien lisäämiseen oppilaitoksessasi. Annat myös tärkeää palautetta tapahtuman ohjaajille.

Vastaa kysymyksiin rastimalla sopiva vastausvaihtoehto. Avoimissa kysymyksissä kirjoita vastauksesi vastauskenttään.

Vastaat Kyselyyn nimettömänä ja tunnistamattomana. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja tulevat vain opinnäytetyöntekijöiden ja Brahen käyttöön. Lisätietoa kysyttäessä ole yhteydessä tapahtuman ohjaajiin!

laurikotila@kamk.fi

roosaeilola@kamk.fi

1. Sukupuoli?

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata

2. Ikä?

3. Koulutusala, sekä tutkinto jota suoritat?

4. Millaiseksi koit tapahtuman?

- Mukava
- En osaa sanoa
- Opettavainen
- Tylsä

5. Opitko jotain uutta? Mitä? (esim. koulun aktiviteettitarjonnasta)

6. Mikä tapahtumassa mielestäsi onnistui?

7. Mitä kehitettävää tapahtumassa olisi?

8. Olen kiinnostunut liikkumaan tai lisäämään aktiivisuuttani koulupäivän aikana

- Kyllä
- Ei (mikä saisi kiinnostumaan? vapaa sana) _____
- En tiedä

9. Koulun aikana liikkuisin/pelailisin mielelläni (Voit rastittaa usean vaihtoehdon)

- Luokkatiloissa
- Pihalla
- Taukotiloissa
- Liikuntasalissa
- Uimahallissa
- Muualla missä? _____

10. Millaisia liikuntakokeiluja haluaisit osaksi koulupäiviä?

11. Millaista matalan kynnyksen liikuntaa haluaisin koulupäiviin

- Pelit ja aktiviteetit kuten pingis, biljardi
 - välineet kuten nyrkkeilysäkit, leuanvetotangot, frisbeegolfkorit
 - Välineet luokkatilaan kuten jumppapallo, tasapainolaudat
 - Taukoliikunta
 - Toiminnalliset opetustehtävät
 - Ohjattu liikunta tai liikuntakerho
 - Muu (vapaa sana, esim. erityinen välinetoive)
-

12. Vapaa sana (toiveet, risut ja ruusut)

Tiedote opettajille

Tiedote opettajille

Tervetuloa mukaan matalan kynnyksen liikuntatapahtumaan ArinaAreenalle 6.10.2023 Tapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille, mutta myös muut ovat tervetulleita.

Tarjolla liikuntavälineiden ja erilaisten aktiviteettien kokeilua. Lajikokeiluna nyrkkeilyä!

Osallistujien kesken palkintoarvontaa!

Tapahtumapaikalla Kamk:in liikunnanohjaajaopiskelijat.

Lauri Kotila ja Roosa Eilola

Opettajat tuovat opiskelijat paikalle autolla/kävellen ja voivat itsekin osallistua tapahtuman aktiviteetteihin. ArinaAreena sijaitsee Vesipekan vieressä, joten jos tulette autolla, autot voi parkkeerata myös Vesipekan parkkipaikalle.

ArinaAreena

Uimahallintie 6

92100 Raahе

Lisätietoja kysyttäessä olethan yhteydessä Lauri Kotilaan 040xxxxxxx

Tapahtuman aikataulutus:

9-9:50	auto, luovat alat, labra
10-10:50	raksa, Ruukki, palvelualat
11-11:50	ruokailu
12-12:50	lvi, <u>sira</u> /sisu/ <u>verho</u> , <u>tuva</u>
13-13:50	metalli