

Elma Pellinen & Sara Salmi

# TERVEYSLIIKUNTAOPAS VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖLLE

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnanohjaajakoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elma Pellinen & Sara Salmi
Työn nimi	Terveysliikuntaopas varhaiskasvatushenkilöstölle
Toimeksiantaja	Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatus
Vuosi	2024
Sivut	50 sivua, liitteitä 37 sivua
Työn ohjaajat	Mira Tuononen

## TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tarjota Savonlinnan varhaiskasvatushenkilöstölle tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka edistävät heidän palautumistaan ja jaksamistaan arjessa. Kehittämisprosessin tuotoksena syntyi terveystoimintasuunnitelma, jonka tavoitteena on tarjota konkreettisia keinoja hyvinvoinnin tueksi ja innostaa henkilöstöä säännölliseen terveystoimintaan. Oppaan sisältö pohjautuu kyselytutkimukseen, tutkittuun teoretiseen sekä Savonlinnan kaupungin TYLLI-työhyvinvointikyselyn tuloksiin. Toimeksiantajana toimi Savonlinnan varhaiskasvatus ja yhteyshenkilönä Savonlinnan kaupungin kasvatus- ja opetuspäällikkö.

Oppaan tarpeelle saimme vahvistusta Savonlinnan varhaiskasvatuksen teettämän TYLLI-työhyvinvointikyselyn tuloksista. Saimme vastaukset analysoitavaksi toimeksiantajaltamme. Kysely oli osa Savonlinnan varhaiskasvatuksen työhyvinvointihanketta. TYLLI-kyselyn vastauksista nousi esiin halu ylläpitää terveellisiä elämäntapoja ja hyvinvointia.

Jotta opas palvelee varhaiskasvatuksen työntekijöitä, teetimme kyselyn, johon Savonlinnan varhaiskasvatuksen työntekijät vastasivat. Kyselyssä kartoitimme heidän toiveitaan ja tarpeitaan oppaan sisältöä ajatellen. Vastauksista nousi usein esiin terveystoiminnan mieluisuus arjessa ja luonnossa liikkuminen, joten lisäsimme luontoteemaa mukaan oppaaseen. Suurin osa vastaajista suosi rauhallista kestävästiikuntaa, joka sisältyy terveystoimintaan.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi terveystoimintasuunnitelma varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Meille oli tärkeää luoda opas, joka on helposti saatavilla, jotta se palvelee varhaiskasvatuksen väkeä myös kiireen keskellä. Opas alkaa sisällysluettelolla, jonka avulla voi löytää kiinnostavan sisällön sijainnin nopeasti. Oppaan alateemat ovat terveystoiminta luonnossa, työpäivän aikana, vapaa-ajalla ja kiireellisessä arjessa, palautuminen terveystoiminnan tukena sekä lasten kanssa liikkuminen. Opas sisältää helppoja harjoitteita ja vinkkejä terveystoiminnan toteuttamiseen, niin arjessa kuin vapaa-ajalla.

**Asiasanat:** terveystoiminta, varhaiskasvatustyö, työssä jaksaminen, hyvinvointi, luontoliikunta

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Author (authors)	Elma Pellinen & Sara Salmi
Thesis title	Health Exercise Guide for Early Childhood Education Staff
Commissioned by	Early Childhood Education in the City of Savonlinna
Time	2024
Pages	50 pages, 37 pages of appendices
Supervisor	Mira Tuononen

## ABSTRACT

The aim of this functional thesis was to create a guide for early childhood education and care workers to support their coping at work. The client was Savonlinna Early Childhood Education, and the contact person was the Head of Education.

The need for a guide was confirmed by the results of a work wellbeing survey conducted by Savonlinna Early Childhood Education. The commissioner shared the responses to be analyzed in this study. The responses to the TYLLI survey showed a desire to maintain a healthy lifestyle and well-being.

For this thesis, another survey was conducted for the early childhood education and care workers to discover their wishes and needs for the contents of the guide. Many answers repeated outdoor recreation, which led to adding a nature theme to the guide.

The output of the thesis was a health exercise guide for early childhood education staff. For us, it was important to create a guide that is easily accessible so that it serves the early childhood education staff also during their busy days. The guide starts with an index list, which allows you to quickly find the location of content that interests you. The sub-themes of the guide are health exercise in nature, health exercise during workday and leisure time, and in busy everyday life, recovery through health exercise, and exercise with children. The guide contains easy exercises and tips for the implementation of health exercise, both in everyday life and in leisure time.

**Keywords:** health-enhancing physical activity, childhood education work, coping at work, well-being, nature exercise

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TERVEYSLIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖN TYÖSSÄ JAKSAMISTA .....	7
2.1	Terveysliikunta luonnossa .....	7
2.2	Terveysliikunnan merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.....	10
2.3	Liikuntasuosituksat .....	14
2.4	Terveysliikunnan hyöty varhaiskasvatustyössä jaksamiseen .....	16
3	VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖN TYÖSSÄ JAKSAMISEN HAASTEET .....	18
3.1	Varhaiskasvatustyö.....	18
3.2	Varhaiskasvatustyön kuormitustekijät.....	19
3.3	Työn merkityksellisyys ja hyvät puolet hyvinvoinnin tukena .....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	20
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä .....	20
4.2	Toimeksiantaja.....	21
4.3	Tutkimusmenetelmä .....	22
4.4	Oppaan laatiminen ja työn eri vaiheet.....	22
4.5	Aineiston keruu .....	24
4.6	Aineiston käsittely ja analyysi.....	26
4.7	Tulokset.....	28
4.8	Oppaan luominen .....	36
5	POHDINTA.....	38
5.1	Prosessin arviointi.....	41
5.2	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu .....	43
5.3	Yhteenveto.....	45
	LÄHTEET .....	47

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje ja kyselylomake

Liite 2. Terveysliikuntaopas varhaiskasvatustyöntekijöille

Liite 3. Tutkimuslupa Savonlinnan kaupunki

Liite 4. Eettinen suostumuslupa

Liite 5. Tutkimustiedote

## 1 JOHDANTO

Pekkarisen ym. tekemän *Kevan tutkimuksia 1/2024, Varhaiskasvatuksen henkilöstön työkyky ja sen johtaminen* -tutkimuksen (2024) mukaan varhaiskasvatushenkilöstön työolot ja työhyvinvointi ovat heikentyneet viime vuosina työn kuormittavuuden seurauksena. Alan haasteiden seurauksena innostus työtä kohtaan on laskenut ja fyysinen työkyky koetaan heikoimmaksi varhaiskasvatuksessa kuin muissa kunta-alan ammattiluokissa. (Pekkarinen ym. 2024, 4–9, 31.) Ajankohtaisen tilanteen vuoksi halusimme löytää keinon, mikä terveysliikunnan avulla, auttaisi varhaiskasvatustyöntekijöitä löytämään kestäviä tapoja parantaa omaa hyvinvointiaan sekä työssä että vapaa-ajalla. Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda varhaiskasvatustyöntekijöille terveysliikunta-oppas, jonka avulla varhaiskasvatushenkilöstö saa tietoa ja vinkkejä oman jaksamisensa tukemiseen terveysliikunnan avulla. Oppaaseen on koottu käytännön vinkkejä ja tietoa terveysliikunnasta ja sen toteuttamisesta eri ympäristöissä. Oppaassa kerromme terveysliikunnan vaikutuksista stressiin ja kokonaisvaltaisesti arjesta palautumiseen. Lisäksi käsittelemme lyhyesti muita palautumiseen vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyön toteutamme toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa omaa ammatillista asiantuntijuutta osoitetaan ammatillisella käytännöllä, joka perustuu aikaisempiin tutkimuksiin, luotettavaan lähdeaineistoon ja omaan tutkimusaineistoon (Vilkkä 2021, 32).

Liikkuvatko suomalaiset tarpeeksi? Valitettavasti eivät. Suomalaisten liikkumattomuuden hintalappu on valtava – yli 3 miljardia euroa vuodessa. Vuoteen 2030 mennessä kustannuksien arvioidaan kasvavan 29 %, vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna (Vasankari & Kolu 2018). Valitsimme pääteemaksi terveysliikunnan palautumisen edistäjäksi, koska *KunnonKartta*-tutkimuksessa 2021–2022 kyselyyn vastanneet työikäiset aikuiset naiset sekä miehet vastasivat tavallisimmaksi liikkumisen muodoksi kävelyn. Suurin motiivi liikunnan harrastamiselle on oman fyysisen kunnon ylläpitäminen ja parantaminen sekä toisena kannustimena terveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi. (Husu ym. 2022, 27.) Tutkimuksessa selvitettiin myös suomalaisten työikäisten yleisimmin käyttämät liikuntapaikat. Luonto on ollut aina meille suomalaisille merkityksellinen ja arvokas ympäristö. 15–20 minuutin luonnossa oleilu alentaa verenpainettamme, laskee leposykeettämme ja aktivoi parasympaattista hermos-

toamme. Luonnon maisema on meille kotoisa ja rauhallinen, sillä kognitiiviselta kannalta tarkasteltuna, elämme yhä esihistoriallisessa maailman kuvassa. (Leppänen & Pajunen 2017, 23, 45.) Tutkimustulokset puoltavat luonnon tärkeyttä arjessamme, sillä yli 80 % kaikista vastaajista vastasi liikkuvansa yleisimmin aidossa luonnossa. Lisäksi samanlaisessa suosiossa oli kevyeen liikenteen väylät. (Husu ym. 2022, 26.)

Tämä opinnäytetyö sisältää tietoa terveystiikunnan merkityksestä ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin, varhaiskasvatustyön haasteista ja kuormittaneisuudesta ja siitä, kuinka terveystiikunnan avulla voi omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia edistää. Haluamme olla edistämässä ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja etenkin palautumista, koska yhä enemmän suomalaiset ovat ylikuormittuneita, joka taas vaikuttaa heidän omaan koettuun hyvinvointiinsa ja omaan hyvinvointiinsa panostamiseen. Tavoitteenamme toiminallisessa opinnäytetyössä on luoda helposti käytettävä ja arjessa mukana pysyvä opas, joka pysyisi osana varhaiskasvatustyöntekijöiden arkea. Oppaan kohderyhmä on siis varhaiskasvatustyöntekijät, joka kattaa koko varhaiskasvatustyön eri väkanssit lastenhoitajista erityisopettajiin. Opas pyritään kehittämään vastaamaan varhaiskasvatustyöntekijöiden tarvetta ja toivetta. Opas rakentuu liikuntasuosituksen ja tutkitun tiedon nojaan. Lisäksi tämä kehittämistyö sisältää kyselylomakkeen sekä yhteistyötä Savonlinnan kaupungin ja päiväkotien kanssa.

## **2 TERVEYSLIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖN TYÖSSÄ JAKSAMISTA**

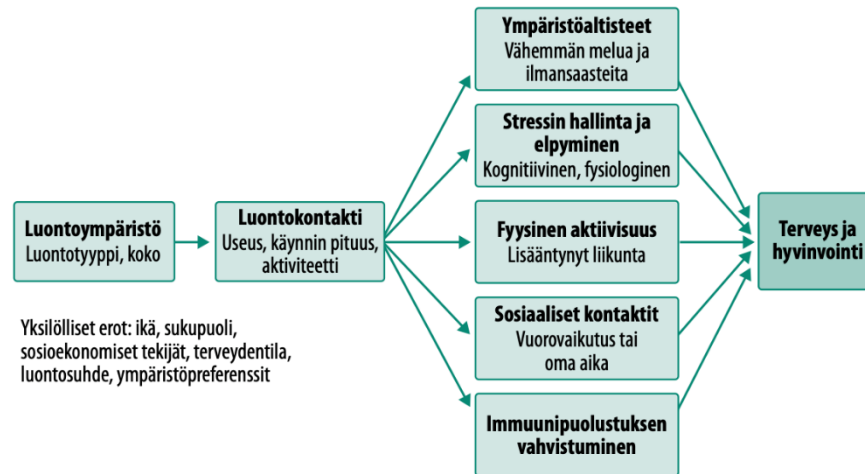
### **2.1 Terveystiikunta luonnossa**

Terveystiikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla pyrimme saamaan positiivisia vaikutuksia meidän hyvinvointiimme ja terveyteemme. Tunnusmerkit terveystiikunnalle ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus, sisältäen monipuolisen liikkumisen ja passiivisuuden ehkäisyyn eri keinoin. Kohtuukuormituksella tarkoitetaan liikkumista niin, ettei liikunta aiheuta suurta hengästymistä eikä liikunnasta koidu terveydelle mahdollisesti haitallisia riskejä ja kuormitusta. Voimme tunnistaa terveystiikunnan sen pyrkimyks-

sistä, joissa pyrimme pitämään yllä hyvän terveydentilan ja parantamaan terveyttämme. Kuntoliikunnassa taas tavoitteenamme on nostattaa sykettä, hikoilla ja hengästyä enemmän kuin terveysliikunnassa. Sen tunnistaa siitä, että sitä tehdessämme emme pysty kunnolla puhumaan, kun taas terveysliikunnan aikana pystymme. Kuormittavuusaste siis pysyy terveysliikunnassa matalalla tasolla, koska tavoitteena ei ole harjoittaa liikuntaa kovatehoisesti, jolloin riskit ja vaarat muun muassa loukkaantua lisääntyvät. Terveysliikunnassa tavoitteena esimerkiksi tehon tai voiman sijasta, voi olla liikutut minuutit, päivittäinen askelmäärä tai päivän aikana kulutetut kalorit. (Laukka 2022.)

Luonnon vaikutukset hyvinvointiimme on hyvin moninaiset ja se vaikuttaakin meihin niin fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti kuin sosiaalisesti. Luonto elvyttää ja lisää elinvoimaisuutta. Tärkein hyöty ulkoilijan näkökulmasta on stressistä palautuminen luonnossa. Lyhytkin metsässä kävely auttaa selkeyttämään ajatuksia, parantaa keskittymiskykyä ja lisää positiivisia tunteita, ärtyneisyyden, alakulon ja ahdistuneisuuden sijaan. Luonnon ja liikunnan yhteisvaikutuksesta mieliala kohenee, kokemus omasta terveydestä ja kunnosta nousee ja oma itsetunto voi nousta. Samalla arjen kiireistä irtautuminen on helpompaa. (Tyrväinen ym. 2018, 1397–1398; Leppänen & Pajunen 2017, 22–23.) (Kuva 1.)

Miten luonto sitten laskee stressiä? Leppäsen ja Pajusen (2017) mukaan luonnossa oleilu tasapainottaa ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta. Luonto saa meissä aikaan isoavojen etulohkon eli ”huolikeskuksen” aktiivisuuden vaimenemisen, jolloin kuormittavat ajatukset laantuvat, luonnon miellyttäväksi koettujen ärsykkeiden varjoon. Keho, mieli ja tunneyhteys paranee, kun keskittyy tietoisesti aisteihin, tässä ja nyt. (Leppänen & Pajunen 2017, 26.)



Kuva 1 Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit. Teoksessa Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? (Tyrväinen ym. 2018).

Kuvassa 1 avataan hyvin luonnon vaikutusmekanismeja hyvinvointiin ja terveyteen. On hyvä huomioida, että yksilölliset erot voivat vaikuttaa kokemukseen, kuten yksilön ikä, terveydentila ja luontosuhde. Tyrväinen (2018) avaa hyvin artikkelissaan luontoympäristön koetun laadun, kuten sen kauneuden, kiinnostavuuden ja turvallisuuden vaikuttavan sen tarjoamiin hyötyihin. Myös muut tekijät kuten ilman laatu, melu ja lämpötila vaikuttavat kokemukseen. Luonnon hyvinvointivaikutukset tapahtuvat suurimmaksi osin ilman tietoista tahtoa eri aistien kautta. (Tyrväinen ym. 2018, 1398.)

Luonto fyysisen harjoittelun ympäristönä tarjoaa erilaisia vaihtelevia ja epätaaisia alustoja, jotka haastavat ihmisen tasapainoa ja kehittävät motoriikkaa (Leppänen & Pajunen 2017, 25–39). Luonnon pinnanmuodot keskittävät huomion nykyhetkeen, kun haluamme arvioida ja valita suotuisimpia reittejä kulkea luonnossa. Tämä edistää liikkumisen ohella huomaamatta motoriikkaamme ja taitoa liikkua luonnossa. (Leppänen & Pajunen 2017, 52.) Luonto tekee hyvää myös muille aisteillemme. Se on ympäristönä hiljainen ja rauhallinen, joka antaa meille mahdollisuuden pysähtyä. Luonto on kautta aikojen ollut paikka, jossa ajatukset kirkastuvat. Hiljaisuus tuo aggressiivisuuden tilalle myönteisiä tunteita, auttaa meitä keskittymään ja tunnistamaan omia tunteita. (Leppänen & Pajunen 2017, 197.) Luonnossa liikkuessaan on hyvä pysähtyä aistimaan ympärillä olevia ja tapahtuvia asioita, koska ne voivat lisätä hyvinvointivaikutuksia entisestään.

## 2.2 Terveysliikunnan merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Liikunnalla on monia terveyshyötyjä, kuten säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen kuin fyysisesti passiivisilla ihmisillä (Vuori 2011,12). Onkin ristiriitaista, että vaikka tiedostamme, millaisia hyötyjä ja vaikutuksia liikunnalla on meidän hyvinvointiimme, niin silti liikkumattomuus lisääntyy vuosittain (Helajärvi ym. 2015). Liikunnan avulla lisäämme arkemme fyysistä aktiivisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kehon liikettä, joka syntyy lihaksien supistumisen seurauksena, jolloin ihmisen energiankulutus nousee perusaineenvaihdunnan yläpuolelle (Fogelholm 2011, 20). Päivittäistä fyysistä aktiivisuutta lisäämällä voimme saavuttaa niin välittömiä kuin pitkäkestoisia vaikutuksia.

Vaikka terveysliikunta on käsitteenä laaja sisältäen kevyen kehon liikuttelun työmatkakävelyyn, on sen hyöty ja merkitys arjessamme tärkeä. Terveysliikunnan vaikutukset ovat lyhytaikaisia, mutta säännöllistämällä terveysliikuntaa arkeen, saamme myös niistä pysyviä vaikutuksia. Lyhytaikaisia vaikutuksia terveysliikunnalla ovat muun muassa verenkierron vilkastuminen, aineenvaihdunnan aktivoituminen lihaksien ja nivelien aktivoituessa. (Laukka 2022.) Päivittäinen liikunta auttaa myös meitä palautumaan paremmin arjesta.

Onko terveysliikunnan avulla mahdollista tukea palautumista? Jaakkola korostaa *Palaudu & vahvistu* -kirjassaan, että liikunta on silloin tehokas keino vähentää stressiä, kun huolehdimme samalla omasta palautumisestamme. Kestävyyskunto kehittyy, kun liikkuminen tuntuu kevyeltä ja pystymme hyvin puhumaan samalla. Liikunnan ei siis tarvitse olla kovatehoista, jotta oma kestävyyskunto kehittyy. (Jaakkola 2018, 86.) Hyvä peruskestävyys luo hyvät tukipilarit arjesta selviytymiselle ja jaksamiselle. Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa emme hengästy suuresti eli pystymme puhumaan samanaikaisesti. Terveysliikunta kehittääkin juuri peruskestävyyttä, joka tukee hyväkuntoisen ihmisen palautumiskykyä. Hyvän terveystason avulla selviydymme arjestamme ja sen haasteista helpommin. Huono terveystaso altistaa meitä sairauksille ja erilaisille toiminnan rajoituksille. (Jaakkola 2018, 86; Suni & Vasankari 2011, 32.) Hyväkuntoisina olemme paremmassa iskussa ja vireessä, jolloin arkikin tuntuu kevyemmältä. Pystymme myös kuormittamaan itseämme

enemmän, koska hyväkuntoinen ihminen palautuu helpommin kovan rasituksen jälkeen. Tällöin palautumisreaktio käynnistyy helpommin, jo lyhyen tauonkin aikana. (Jaakkola 2018, 86.) Liikunta voidaan usein mieltää vain kuormitusta lisääväksi tekijäksi arjessamme. Meillä kaikilla olisi syytä huolehtia säännöllisestä terveystuotosten täyttymisestä viikoittain, koska sen vaikutukset ja hyödyt ovat korvaamattomat.

### **Unen merkitys palautumisessa**

On tärkeää muistaa ottaa huomioon unen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen peruspilarina. Uni on tärkein palautumisemme edistäjä. Se sekä vahvistaa muistia, auttaa uuden oppimisessa, että täydentää energia-varastoja. Se on välttämättömyys meille kaikille, koska jos emme nuku, kuolemme. Jos haluamme ottaa meistä optimaalisen suorituskyvyn irti ja pyrkiä välttämään sairastuminen esimerkiksi flunssaan, meidän kannattaa nukkua öisin ainakin 8 tuntia laadukasta unta. Unen määrän rinnalla, myös unen laatu on palautumiseemme merkittävästi vaikuttava tekijä. Unen laatuun voimme vaikuttaa esimerkiksi säännöllisellä unirytmillä ja terveellisillä elämäntavoilla.

Kännykän tai television katsominen illalla altistaa meidät haitalliselle sinivalolle, joka sekoittaa meidän sisäistä kelloamme eli sirkadiaanista rytmiä. Lisäksi unen laatuun heikentävästi vaikuttaa myöhäinen reipas liikkuminen pari tuntia ennen nukkumaan menoa ja myöhään runsas kofeiinin nauttiminen. Kofeiinin määrää ja nauttimisaikaa olisi syytä myös tarkastella, jos kärsii huonoista yöunista, sillä se sitoutuu aivoissamme samoihin reseptoreihin kuin adenosini, joka laskee päivittäin vireystilaa kerryttämällä unipainetta. Adenosiniä kertyy aivoissamme päivänmittaan niin pitkään ennen kuin nukahdamme. Jaakkola (2018) tuo julki kirjassaan mitä pidempään olemme hereillä, sitä enemmän adenosiniä kertyy. Kofeiinin avulla siis estämme adenosinin vaikutukset, jolloin saamme tilalle pirteän olotilan. Kahvikupillisen juominen ilta-päivästä, voi vaikuttaa vielä meihin vielä illalla. Saatamme sabotoida omia uniamme tietämättä, sillä kofeiinin puoliintumisaika voi yllättää monet ollessaan noin 5–7 tuntia nauttimisesta. (Jaakkola 2018, 70–75.) Tämän takia myös kahvin määrää ja juomisaikaa olisi syytä tarkkailla, jos haluaa palautua paremmin.

Piristävä ja raskas liikkuminen paria tuntia ennen nukkumaan menoa voi hankaloittaa rauhoittumista ja nukahtamista uneen (UKK-instituutti 2021). Siksi jokaisen tulisi henkilökohtaisesti tarkastella, miten ja millainen liikkuminen myöhään illalla vaikuttaa omaan nukahtamiseen. Uudemmat tutkimukset osoittavat, että mikäli liikunta on kevyttä, esimerkiksi venyttelyä tai kävelyä, voi liikunta tukea laadukasta ja syvempää unta (Kukkonen-Harjula 2015). Terveysliikunnan näkökulmasta tarkasteltuna, sen oletetaan tukevan laadukasta unta ja palautumista, kun liikkuminen pysyy terveystuennalle oleellisissa raa-meissa.

### **Ravitsemus palautumisen tukena**

Osana palautumista ja kokonaisvaltaishyvinvointia on myös ravitsemuksella merkittävä rooli. Säännöllisellä ja monipuolisella ravinnolla on merkitystä suorituskyvyn tukemisessa sekä terveyden ylläpidossa. Erityisesti liikunnan yhteydessä tarvitaan energiaa ja suojaravintoaineita, jotka auttavat kehoa palautumaan tehokkaasti. (UKK-instituutti 2024.) Kiireellisessä arjessa riittävä ravinnon saanti voi olla joskus hankalaa ja syömisestä saatetaan tinkiä. Olisikin erityisen tärkeää pyrkiä pitämään säännöllisestä ateriaritmiä kiinni. Säännöllinen ateriaritmi muun muassa edistää palautumista, hillitsee nälän tunnetta, auttaa ylläpitämään normaalia verensokeria ja parantaa ruokavalion laatua. Laadukas ruokavalio pitää sisällään hiilihydraatteja, proteiinia, kasviksia ja hedelmiä, rasvoja sekä säännöllisen nesteytyksen. Liian vähäinen energiansaanti heikentää jaksamista ja hyvinvointia. Pitkäkestoisesti alhainen energiansaanti yhdistettynä harjoitusrasitukseen voi lisätä ylikunnon, sairastelun ja rasitusvammojen riskiä. (UKK-instituutti 2024.) Fyysinen ja henkinen kuormittavuus työssä vaatii runsaasti energiaa. Jos ruokavaliosta ei saada riittävästi ravintoaineita ja energiaa, se voi vaikuttaa merkittävästi heikentäen työntehokkuutta, keskittymiskykyä ja palautumista.

### **Kokonaiskuormitus ja suorituskyky**

Arjen kuormittavuus tekijöiden ja vastuiden lomassa haluamme, että meillä on hyvä suorituskyky ja tunne siitä, että jaksamme. Kun meillä on hyvä suorituskyky, koemme, että jaksamme ja pystymme tekemään elämässämme asioita, jotka ovat meille merkityksellisiä ja mielekkäitä. Jaakkolan (2017) mukaan,

kun kokemus omasta jaksamisesta on hyvällä tasolla, emme tällöin uuvu arjen taakan alle. Suorituskyky voi joutua ajoittain isoon koetukseen. Tällöin myös avun pyytäminen ja vastuun jakaminen on tärkeää. Opettelemalla erilaisia palautumisen keinoja, pitämällä huolta myös palautumisesta, kestät arjen ponnistelut paremmin ja suorituskykysi kestää stressitasojen vaihtelut. Hyvää suorituskykyä tukee myös hyvät ja turvalliset ihmissuhteet, hyvä fyysinen kunto, terveellinen ja säännöllinen ravinto ja arjen hallinta- ja organisointitaidot. (Jaakkola 2018, 107.)

### **Terveysliikunta ja stressinsietokyky**

Terveysliikunnan harrastamisen on todettu myös vaikuttavan stressin sietokykyyn ja stressistä palautumiseen. Jo yhden liikuntakerran jälkeen olo heti sen jälkeen voi tuntua virkistävämmältä, tarmokkaammalta ja elinvoimaisemmalta. Liikunta tuo energistä ja hyvää oloa ja auttaa rentoutumaan. Olo muuttuu energisemmäksi, joka tuottaa meissä elvyttävän kokemuksen. Kuitenkin tutkimukset osoittavat, että liikunnan tuomat tunteet ovat yksilökohtaisia ja niihin vaikuttaa suuresti myös muun muassa yksilön odotukset, liikkujan ja suorituksen ympäristöstä ja olosuhteista (kesto, kuormittavuus, laji, liikuntamuoto) ja muista seikoista, kuten ikä, sukupuoli ja kunto. (Nupponen 2011, 45–50.) Nupponen muistuttaa *Terveysliikunta*-kirjassa myös siitä, kuinka ihmiset eroavat siinä, kuinka herkästi he huomaavat oman tilansa muutokset itsessään ja kuinka he tulkitsevat omia ruumiinsa antamia viestejä. Vain osa ihmisistä on oppinut näkemään fyysisen aktiivisuuden tietoisena keinona, jonka avulla he voivat säädellä omaa olotilaansa. Liikunta herättää samanaikaisesti tuntemuksia lihaksissa ja kehossa, kuten aistimuksia liikkeestä, sykkeen ja hengityksen kiihtymisestä sekä lämpötilan noususta ja hikoilusta. Fyysiseen ponnisteluun tottumattomille nämä kokemukset voivat tuntua vierailta ja jopa epämiellyttäviltä. Sen sijaan liikunnan harrastajat saavat liikunnasta haluamiaan elämyksiä ja kehontuntemuksia. (Nupponen 2011, 47.) Myös oppaassa onkin syytä huomioida eri ihmisten odotukset ja tottumukset. Joillekin säännöllinen liikkuminen on osa arkipäivää ja rutiinia, kun taas joku ei välttämättä osaa ajatellakaan liikunnan tukevan arjen kuormituksesta palautumisessa. Liikunta luo niin sanotun puskurivaikutuksen, joka on ikään kuin suoja stressivaikutuksia kohtaan. Tällöin stressin vaikutukset jäävät enemmän liikkuvilla pienemmiksi, kuten esi-

merkiksi ennen esiintymistä harrastettu liikunta auttaa heikentämään psyykkisiä ja fyysisiä stressin merkkejä. Tarkkaa tietoa ei ole löydetty tutkimuksissa kuitenkaan siitä, millainen liikunta annos tai laji tuottaa suurimman puskurihyödyn ihmiselle ja kuinka tämä annos eroaa eri ihmisryhmissä, ympäristöissä ja erilaisissa stressaavissa tilanteissa.

Terveysliikunnan hyvinvointivaikutuksia on yritetty selittää muutamilla selityksillä, joissa on tarkastelu sekä elimistössä tapahtumia muutoksia että psykologisia muutoksia, kuten minäkuvan ja itsearvostuksen muuttumista ja liikunnan yhteydessä tapahtuvaa tahatonta oppimista. Elimistössä tapahtuvilla muutoksilla tarkoitetaan esimerkiksi neurokemiallista vaikutusketjujen osuutta välittäjinä, kuten eri välittäjäaineiden pitoisuuksien muuttumista niin, että mieliala paranee liikunnan avulla. (Nupponen 2011, 50–51.) Joka tapauksessa liikunta on yksi merkittävimmistä hyvinvointia tukevista tukipilareista unen ja ravinnon rinnalla.

### **2.3 Liikuntasuositukset**

UKK-instituutti suosittaa aikuisille, että kestävyyskuntoa harjoitettaisiin viikoittain vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaalla tai 1 tuntia 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lisäksi viikoittain tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa. Kuvassa 2 hahmotellaan UKK-instituutin 18–64-vuotiaiden liikkumisen suosituksia pyramidin avulla. (UKK-instituutti 2019.) Kestävyyskunnon lisäksi on tärkeää huolehtia lihasvoiman ylläpidosta. Lihasvoima kehittyy säännöllisellä, nousujohteisella harjoittelulla, joka tapahtuu vähintään kaksi kertaa viikossa. Heikko vartalon lihasten kestävyys voi johtaa lihasväsymykseen, mikä heikentää asennon hallintaa ja altistaa selkävammoille, erityisesti työpäivän lopussa. Lihasvoiman säilyttäminen on myös oleellista yleisen fyysisen toimintakyvyn ja nivelten terveydenkannalta, sillä ympäröivien lihasten aktiivisuus tarjoaa tärkeimmän tuen nivelille. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on lisätä lihasmassaa, lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa. Lihaskunnon ylläpitämiseksi on suositeltavaa harjoitella vähintään kahdesti viikossa. Lihasvoimaa ja -kestävyyttä voi ylläpitää myös arjessa tapahtuvan perusliikunnan avulla, kuten lumi- ja metsätöiden kautta. (UKK-instituutti 2023.)

Vaikka suosituksista on puhuttu pitkään UKK-instituutin tekemä *KunnonKartta*-tutkimus osoittaa, että suomalaisten aikuisten liikuntasuosituksien toteutuminen on hataralla pohjalla: ”Kyselytietojen perusteella reilu neljäsosa (26 %) vastaajista täytti liikkumisen suosituksen sekä kestävyysliikunnan että lihas-kunto- ja liikehallintaliikunnan osalta eli liikkui reippaasti vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavasti vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai saavutti suositellun liikkumismäärän reipasta ja rasittavaa liikkumista yhdistämällä ja harjoitti lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa.” *KunnonKartta*-tutkimuksessa ilmenee, että isoin innoittaja liikkumiselle on oman fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kunnon kohoaminen. Lisäksi muita innoittavia syitä on oman terveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi. (Husu ym. 2022, 24–27.)

## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2. Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

Säännöllisen liikkumisen on todettu parantavan muun muassa unen laatua, päivän aikana koettua vireyttä ja nukahtamiskykyä (Kukkonen-Harjula 2015). Liikuntasuosituksien avulla voi luoda itselleen viikoittaiset tavoitteet minimi liikunnan määrälle. Terveysliikuntasuosituksien lähtökohtana on asiantuntijoiden yhteinen näkemys tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-

vastesuhteista. Liikuntasuosituksien avulla pyritään aktivoimaan suomalaisia liikkumaan oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämisen eteen. Suositusten piirteisiin kuuluu, että ne tulee olla rakennettu tieteellisen taustan ympärille ja niiden tulee olla toteutettavissa, ilmeiltään selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. (Fogelholm & Oja 2011, 67.) Liikuntasuositukset jaotellaan eri ikäryhmiin, joten oppaassamme käytämme luonnollisesti aikuisten liikuntasuosituksia, koska oppaamme kohdistuu aikuisiin varhaiskasvatustyöhenkilöstöön.

Kevyttä liikkumista suositellaan viikoittain niin usein kuin vain mahdollista. Tutkimuksissa on todettu, että kohtuukuormitteisen kestävyystyyppisen liikunnan lisääminen voi auttaa muun muassa unettomuuteen. UKK-instituutin Liikunta ja uni: *Laadukasta unta liikkumalla* artikkelissa (2021) tuodaan esille, että henkilöillä, joiden maksimaalinen hapenkulutus ( $VO^2_{max}$ ) on korkea, on todettu olevan parempi unenlaatu. Kohtuullisesti kuormittava liikunta vastaa käytännössä liikuntasuositusten mukaista reipasta liikuntaa. Reipas liikunta on sellaista, joka nostaa sykettä ja saa aikaan hikoilua, mutta jossa hengästymisestä huolimatta voi vielä keskustella, kuten esimerkiksi vauhdikas kävely. Vaihtoehtoja liikunnan harrastamiseen on paljon, mutta tärkeintä on valita liikuntamuoto, josta itse nauttii. (UKK-instituutti 2021.) Esimerkiksi raitis ulkoilmakävely muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa voi auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan päivän vilskeestä. Tärkeintä on muistaa, että parhaiten liikunta vaikuttaa uneen laatuun silloin, kun liikkuminen kestää yli tunnin ja se on kuormittavuudeltaan suhteellisen reipasta ja se tehdään vähintään 3–4 tuntia ennen nukkumaan menoa (Kukkonen-Harjula 2015). Liikunnan tulee olla sellaista, jossa pystyy helposti puhumaan, sykkeen kohoamisesta ja hengästymisestä huolimatta. Vähän kevyttä liikuntaa harrastanut voi aloittaa kävelylenkkeilyn ensin pienistä lenkeistä muutaman kerran viikossa. Kunnon kohe-neminen näkyy jo muutamien viikkojen kuluessa. Vain muutama tunti lisää liikuntaa viikossa, parantaa unen laatua kohisten. (Jaakkola 2018, 86.)

#### **2.4 Terveysliikunnan hyöty varhaiskasvatustyössä jaksamiseen**

Terveysliikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiimme niin fyysisesti kehomme toimintaan ja terveyteen kuin psyykkisesti koettuun hyvinvoin-

tiin. Jotta opas palvelisi varhaiskasvatushenkilöstön tarpeita ja toiveita, halusimme selvittää, miten terveystiikunnan avulla edistetään varhaiskasvatustyöntekijöiden työssä jaksamista.

Terveystiikunta vaikuttaa yksilön terveydellisiin voimavaroihin ja siten työkykyyn. Työkyvyllä tarkoitetaan yksilön voimavarojen ja työn vaatimusten suhdetta. Kun yksilön voimavarat vastaavat työn vaatimuksia, voidaan työkykyä pitää kelvollisena. Yksilön voimavarat taas koostuvat modernin käsityksen mukaan terveydestä, toimintakyvystä, osaamisesta, arvoista, motivaatiosta ja asenteista. Työkyvyn perustana pidetään yksilön voimavaroja, jotka rakentuvat yksilön terveydestä ja toimintakyvystä. Liikunnan fyysisen toimintakyvyn vaikutukset siis kohdistuvat epäsuorasti työkyvyn perustaan. Liikunta vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn ja terveyden lisäksi myös sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 653–655; Kauranen 2021, 608.) Liikunta lisää työikäisillä niin hallinnan tunnetta kuin kykyä selviytyä raskaista ja vaativista työtehtävistä. Tutkimuksien mukaan fyysisen suorituskyvyn kohe-  
nemisen ohella, liikunta vähentää alakuloisuutta, depressioita, vihamielisyyttä, fyysistä oireilua ja somatisointia eli psyykkisen oireilun ilmenemistä fyysisenä oireena. (Kauranen 2021, 542.) Heikkinen ja Ilmarinen (2001) kertovatkin, että kaikkien toimintakykyjen osa alueiden (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen) välillä on interaktioita eli yhteisvaikutuksia, jotka korostuvat ikääntymisen myötä. Kun työikäisen fyysinen toimintakyky heikkenee, heikkenee myös hänen psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Huomioitava asia kuitenkin on, että työkyky on monen tekijän summa. Pelkästään yhden tekijän, kuten liikunnan lisäämisen intervention voima tuskin riittää kokonaistyökyvyn nostamiseen. (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 653–655.) Olennaisesti työkykyyn vaikuttavia asioita terveyden lisäksi on työympäristö, työyhteisö ja ammatillinen pätevyys ja kompetenssi eli osaaminen. Kauranen (2021) muistuttaa, että fyysisen toimintakyvyn olevan vain osa moniulotteista työkykyä. (Kauranen 2021, 608).

Kuinka luonto ympäristönä vaikuttaa varhaiskasvatushenkilöstön työssä jaksamiseen? Venla Tammisalonen *Luonto työympäristönä lisää työhyvinvointia – Haastattelututkimus kokeneiden varhaiskasvatuksen opettajien työskentelystä luontoryhmissä pro gradu -tutkielmassaan* on tutkittu, millainen työhyvinvoin-

nin edistäjä luonto on varhaiskasvatustyöntekijöille. Luonto koetaan palauttavampana paikka kuin rakennettu ympäristö. Se on ikään kuin pakopaikka, jossa mieliala muuttuu positiivisemmaksi ja levollisemmaksi, olo virkistyy ja ajatukset selkiytyvät. (Tammisalo 2020, 22–23. Tyvärinen ym. 2018, 1399. & Leppänen 2017, 45.) Vaikka pelkkä luonnossa oleilu auttaa palautumaan, luonto houkuttelee liikkumaan, joka lisää saatuja hyvinvoinnin vaikutuksia entisestään. Tammisalon (2018) tutkimuksessa käy ilmi, että luonto työympäristönä tuo enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia työpäiviin. Tammisalo kertoo positiivisiksi merkityksiksi liikunnan ja myönteiset vaikutukset terveyteen. Työ luonnossa koetaan luovana ja vapauttavana päiväkodin normaaleista normeista. (Tammisalo 2020, 22–23, 54.) Jo lyhytkin vierailu metsässä palauttaa stressistä. Myönteisiä, elvyttäviä vaikutuksia saadaan jo 15 minuutissa. (Tyvärinen ym. 2018, 1399.)

### **3 VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖN TYÖSSÄ JAKSAMISEN HAASTEET**

#### **3.1 Varhaiskasvatustyö**

Varhaiskasvatuksen henkilöstö muodostuu varhaiskasvatuslain (2018/540) mukaan. Henkilöstö sisältää varhaiskasvatuksen opettajat ja erityisopettajat, lastenhoitajat ja sosionomit. Henkilöstön mitoitus määräytyy varhaiskasvatuksessa olevien lasten määrän, iän sekä päivittäiseen päiväkodissa vietettyyn aikaan suhteutettuna. Varhaiskasvatuslain mukaan henkilöstöllä tulee olla opettajan, sosionomin tai lastenhoitajan ammatillinen kelpoisuus. Varhaiskasvatuksen toimintaa määrittelevät varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskevat lait ja asetukset. Yhteiskunnan näkökulmasta varhaiskasvatustyön tärkeänä tehtävänä on edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä ehkäistä syrjäytymistä. Varhaiskasvatuslaki määrittää varhaiskasvatuksen perustehtävän. Laeissa todetaan varhaiskasvatuksen perustehtävän tarkoittavan lapsen suunnitelmallisen ja tavoitteellisen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, joka painottuu erityisesti pedagogiikkaan. (Varhaiskasvatuslaki 2. §.) Opinnäytetyössämme kohderyhmänä keskitymme päiväkodissa työskentelevään henkilöstöön.

### 3.2 Varhaiskasvatustyön kuormitustekijät

Varhaiskasvatustyön tilanne on puhututtanut jo useita vuosia. Julkisten ja hyvinvointialojen liitto selvitti työn kuormittavuutta varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnatulla kyselyllä, joka tehtiin vuoden 2022 lopulla (JHL 2023). Kyselyyn vastasi reilu 2 300 liiton jäsentä. Kyselyssä selvitettiin työn kuormittavuutta, työsuhteen ehtoja ja palkkausta sekä varhaiskasvatushenkilöstön stressiä ja työkykyä. Kuormittavimmiksi tekijöiksi kyselyn perusteella nousi riittämätön aika lasten yksilölliseen tukemiseen, henkilöstövaje sekä palkka, joka ei vastaa työn vaatavuutta. Kyselyyn vastanneet varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokivat myös, että aikaa työn suunnittelulle ei ole tarpeeksi ja työn arvostus on puutteellista. Puutteellisuus nousi esiin myös henkilöstöjohtamisessa. (JHL 2023.) Varhaiskasvatuksessa työskentelee koulutettu ja työhön sitoutunut henkilökunta, mutta siitä huolimatta päiväkodeissa on jatkuva henkilökunta vaje. Toistuvat sairaspöissaolat ja henkilökunnan vaihtuvuus, sekä pätevän henkilökunnan puute ovat tunnettuja haasteita varhaiskasvatuksessa. Kallandin, Heilalan, Lundkvistin ja Forsiuksen (2018) Helsingin yliopistossa tekemässä tutkimuksessa selvitettiin henkilökunnan työn imua varhaiskasvatuksen uuden lakimuutoksen yhteydessä. Tutkimuksen mukaan päiväkodissa työskentelee vahvasti sitoutuneita alan ammattilaisia, mutta siitä huolimatta suurin osa harkitsee alanvaihtoa. Alanvaihtoajatukset johtuvat päiväkotityön kuormittavuudesta. Tutkimuksessa työn kuormittavuutta aiheuttaviksi tekijöiksi nousi huonot vaikutusmahdollisuudet, johtajaan liittyvä suhde, sekä riittämättömät resurssit. Vuoden 2024 alussa varhaiskasvatuksen henkilöstön työkyvyn sekä johtamisen tilannetta käsittelevä Pekkarisen ym. *Kevan*-tutkimuksesta (2024) ilmenee henkilöstön kokeman työkyvyn heikentyneen entisestään. Työkyvyn heikentyminen näkyy lisääntyneen nuorilla henkisen työkyvyn ongelmina ja fyysiset ongelmat kohdistuvat enemmän ikääntyneisiin työntekijöihin. Työntekijät eivät koe omaa henkistä tai fyysistä työkykyään hyväksi ja työssä koettu innostus ja ilo on vähentynyt (Pekkarinen ym. 2024, 30.)

### 3.3 Työn merkityksellisyys ja hyvät puolet hyvinvoinnin tukena

Varhaiskasvatusalalle hakeudutaan usein työn merkityksellisyyden takia. Tämä on myös yksi keskeisin voimavarattekijä alalla. Pekkarisen ym. tekemän

tutkimuksen (2024) mukaan työhyvinvointia tukevat myös taitojen sekä asian-  
tuntijuuden koettu riittävyys. Kun työntekijällä on mahdollisuus hyödyntää  
omaa osaamistaan ja mahdollisuus päästä mukaan kehittämään toimintaa, on  
sillä vaikutusta merkityksellisyyden tunteeseen ja siten myös työntekijän hy-  
vinvointiin. Paljon puhutaan varhaiskasvatustyön haasteista, mutta työssä on  
myös paljon hyviä puolia. Varhaiskasvatusalan ammattilaiset ovat pitäneet  
työtä tärkeänä ja merkityksellisenä. Varhaiskasvatustyössä arki on pääsään-  
töisesti voimaannuttavaa, kun pääsee näkemään elämäniloa sekä lasten kas-  
vua ja kehitystä. Lasten ilo ja onnistumiset antavat voimaa ja onnistumisen  
tunteita varhaiskasvattajille. (Pekkarinen ym. 2024, 47–50.)

Päiväkodissa työskentelyn hieno puoli on se, että pääsee lähes päivittäin ulos  
raittiiseen ilmaan ja lasten kanssa voi myös lähteä luontoon metsäretkelle. Ul-  
kona ollessa varhaiskasvatuksen työntekijä voi nauttia luonnosta. Jo pelkkä  
luonnonläheisyys auttaa lievittämään stressiä ja kohottamaan mielialaa ja sa-  
malla se voi toimia liikkumisen motivaattorina. Raitis ilma ja luonnossa olemi-  
nen virkistää sekä auttaa palautumaan, mikä lisää hyvää oloa ja positiivista  
hyvinvointia. (Tammisalo, 2020, 21–24.) Kun ihmisellä on myönteisiä tunte-  
muksia, se auttaa synnyttämään uusia ajattelu- ja toimintamalleja. Varhaiskas-  
vatustyö painottuu tiimityöskentelyyn ja tiimissä olisikin tärkeä saada aikaan  
positiivinen ilmapiiri. Aikuisen kokonaisvaltainen hyvinvointi vaikuttaa lasten  
hyvinvointiin sekä muihin tiimin jäseniin. Yksi tärkeä voimavara työssä on se,  
että sinne on kiva mennä. Kun työpäivän aikana kokee positiivisia tuntemuk-  
sia, on todennäköistä, että myös kotiin mentäessä oma tunnelma on myönteis-  
nen. (Inkeroinen, 2024, 11.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

### **4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä**

Savonlinnan varhaiskasvatuksessa pidetään tärkeänä heidän työntekijöidensä  
työssä jaksamisen, hyvinvoinnin ja työkyvyn tukemista ja ylläpitämistä. Tämän  
opinnäytetyön tavoitteena on tarjota Savonlinnan varhaiskasvatushenkilöstölle  
tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka edistävät heidän palautumistaan ja jaks-  
amistaan arjessa. Kehittämisprosessin tuloksena laadittiin terveystoimintaopas  
(liite 2), jonka sisältö pohjautuu kyselytutkimukseen, tutkittuun teoretietoon

sekä Savonlinnan kaupungin TYLLI-työhyvinvointikyselyn tuloksiin. Kyselytutkimuksen avulla kartoitettiin varhaiskasvatushenkilöstön palautumiseen vaikuttavia tekijöitä, heidän liikuntamieltymyksiään sekä toiveitaan oppaan sisällölle. Oppaan tavoitteena on tarjota konkreettisia keinoja hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukemiseksi sekä innostaa henkilöstöä säännölliseen terveysliikuntaan. Opas tarjoaa varhaiskasvatushenkilöstölle ideoita ja inspiraatiota oman hyvinvoinnin tukemiseen terveysliikunnan avulla sekä antaa näistä teemoista luotettavaa tietoa. Sisällöltään opas tulee olemaan helposti ymmärrettävä, sisältäen konkreettisia vinkkejä ja ideoita terveysliikunnan lisäämiseen niin arjessa kuin työpäivän aikana.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tehtävänä oli:

1. Selvittää varhaiskasvatushenkilöstön kokemuksia ja mieltymyksiä liikumisesta ja selvittää millaisin keinoin he pitävät huolta omasta palautumisestaan.
2. Selvittää varhaiskasvatustyön kuormittavuustekijät ja pyrkiä vastaamaan oppaalla palautumisen edistämiseen jo työpäivien aikana.
3. Selvittää varhaiskasvatushenkilöstön toiveita ja tarpeita terveysliikuntaoppaan sisällölle.
4. Kehittää opas, joka vastaa varhaiskasvatushenkilöstön toiveita ja tarpeita ja antaa luotettavaa tietoa terveysliikunnasta ja palautumisen edistämisestä eri keinoin.

## 4.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi ja toimeksiantajaksi valikoitui Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatus. Savonlinnan alueella varhaiskasvatusyksiköitä on kymmenen, joista kaikista yksiköistä työntekijät pääsevät osallistumaan kyselyyn, jonka pohjalta loimme heille terveysliikuntaoppaan. Opinnäytetyöprojektimme kattoi koko Savonlinnan alueen varhaiskasvatusyksiköt ja -työntekijät, joihin lukeutuivat lastenhoitajat, lastentarhaopettajat, sosionomit, avustajat ja erityisopettajat. Ohjaajanamme toimii kasvatus- ja opetuspäällikkö Tero Tuononen. Varhaiskasvatustyöntekijöille aiemmin teetetty TYLLI-työhyvinvointikysely antoi vahvistusta oppaan tarpeelle ja varhaiskasvatushenkilöstön kiinnostukselle pitää omasta hyvinvoinnista huolta.

### 4.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön menetelmällinen lähestymistapa on toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä sen tuloksena syntyy yleensä jokin tuote, kuten esite, kirja, malli tai opas. Tässä opinnäytetyössä syntyy terveystuokuntaopas varhaiskasvatushenkilöstölle, joka pohjautuu tehtyyn tutkimuskyselyyn. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijan tukena on usein ulkopuolinen toimeksiantaja tai yhteistyökumppani (Salonen 2013). Opinnäytetyössämme toimeksiantajana toimii Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatus. Savonlinnan varhaiskasvatuksen toiveena on lisätä ja tukea koko varhaiskasvatushenkilöstön työssä jaksamista. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, kuten ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Alasta riippuen, se voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje tai opastus. Toimeksi annettu opinnäytetyö lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöstä, samalla opettaen projektinhallintaa, johon sisältyy suunnitelman tekeminen, tietynlaiset toimintaehdot- ja tavoitteet sekä tiimityöskentely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–17.)

Seuraavilla kysymyksillä lähdettiin työstämään opinnäytetyöprosessia eteenpäin:

- *Mitä terveystuokunnalla tarkoitetaan?*
- *Varhaiskasvatustyön työympäristö ja työn kuormittavuus. Millainen varhaiskasvatushenkilöstön työympäristö on ja mitkä tekijät kuormittavat työntekijöitä?*
- *Miten terveystuokunnan avulla edistetään varhaiskasvatustyöntekijöiden työssä jaksamista? Mitä opas sisältää?*
- *Minkälainen liikunta lisäisi varhaiskasvatustyöntekijöiden hyvinvointia?*

### 4.4 Oppaan laatiminen ja työn eri vaiheet

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda opas (liite 2), joka tarjoaa varhaiskasvatushenkilöstölle tietoa ja vinkkejä oman jaksamisen tukemiseen terveystuokunnan avulla. Tavoitteen asettamisen jälkeen jaettiin opinnäytetyöprosessin työvaiheet Järven (2012) kehittämistyön kulun tavoin eri kuukausille (kuva 3) vaihe vaiheelta. Salonen (2012) tekee laatusuhteiden yhteenvetöön kehittämistyön

vaiheistamisesta *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön* -artikkelissaan, jossa hän painottaa työn vaiheisiin jaon olennaisuutta. Toiminta muuttuu vaiheistuksen avulla näkyvämmäksi, ymmärrettävämmäksi ja helpommin arvioitavaksi kokonaisuudeksi. Sen ohella opinnäytetyöprosessi selkeytyy vaiheisiin, jolloin prosessi jakautuu järkeviin ja toteuttamiskelpoisiin osiin.

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	YHTEISTYÖ	MENETELMÄ	TUOTETUT MATERIAALIT	
TAMMIKUU 2024	Aiheen valinta ja toimeksiannon sopiminen	Savonlinnan varhaiskasvatus	Esisuunnittelu, keskustelu, sähköposti	Opinnäytetyösuunnitelma	<b>IDEOINTIVAIHE</b>
HELMIKUU 2024	Suunnitelman tarkastus ja opinnäytetyösuunnitelman viimeistely	Ohjaaja	Keskustelu		<b>SUUNNITTELUVAIHE</b>
MAALISKUU 2024	Varhaiskasvatus-työntekijöiden kyselyn luominen	Savonlinnan varhaiskasvatus, ohjaaja	Kyselytutkimus, keskustelu	Saatekirje kyselyn saatteeksi	<b>SUUNNITTELUVAIHE</b>
HUHTIKUU 2024	Kyselyn lähettäminen, tiedonkeruun kokoaminen ja oppaan sisällön suunnittelu		Kyselytutkimus	Kysely varhaiskasvatukseen työntekijöille	<b>TOIMINTA</b>
TOUKO-KESÄKUU 2024	Oppaan luominen	Savonlinnan varhaiskasvatus ja ohjaaja	Opas pohjan hahmottelu ja luominen Canvassa		<b>TOIMINTA</b>
ELOKUU 2024	Opinnäytetyön toteutuksen ja pohdinnan kirjoittaminen				<b>ARVIOINTI</b>
SYYSKUU 2024	Valmis tuotos ja työn lopetus			Valmis tuotos	<b>ARVIOINTI</b>

Kuva 3 Kehittämistyömme kulku (mukaillen Järvi 2012)

Salosen mukaan onnistuneen kehittämishankkeen kokonaiskuvauksen yleisääntöihin kuuluu selkeä aikaulottuvuus, työskentelyn aikana käytettävien tutkimusmenetelmien käytön ja mukana olevien yhteistyötoimijoiden sanaistus. Lisänä kokonaiskuvauksessa tulee tulla ilmi kehittämistyö ja siitä työskentelyn aikana tuotetut materiaalit ja aineistot. Ilmeeltään kokonaiskuvauksen olisi hyvä olla yksinkertainen ja sen tulisi mahtua yhdelle sivulle. (Salonen 2012, 21–34.) Kuvassa 3 ilmenee prosessin aikainen aikataulusuunnitelma, jossa ilmenee prosessin eri vaiheet ja niiden keskeisimmät kehittämistehtävät.

#### 4.5 Aineiston keruu

Aineiston keruu alkoi tammikuussa 2024 toimeksiantajaltamme Savonlinnan varhaiskasvatuksen henkilöstölle tehdyn työhyvinvointikyselyn tuloksien analysoinnilla. TYLLI-työhyvinvointikysely oli koostettu ammattiryhmittäin. Kyselystä saatiin vastauksia Terveysliikuntaoppaan tarpeelle. Kysely oli laaja, joten keskityimme analysoimaan erityisesti vastauksia kysymykseen *Mitä asioita haluan itse tehdä oman hyvinvointini eteen?* Salonen (2013) kertoo oppaassaan eri kehittämisen ja osallistamisen menetelmistä, joihin aiemmin lukeutuu aiemmin tuotettu TYLLI-kysely. Aikaisempien tutkimuksien hyväksikäyttö eli tutkimustiedon hyödyntäminen on yksi kehittämismenetelmä opinnäytetyösämme. Lisäksi hyödynsimme kehittämishankkeemme aihealuetta lähellä olevien aikaisempien raporttien ja tutkimuksien tietoa ja tuotoksia. Tiedonhankintamenetelmänä käytimme vielä meidän tekemäämme lomakekyselyä. Lisäksi hyödynsimme tiedonhankintamenetelminä valmiita dokumentteja ja materiaaleja. Salonen (2013) huomauttaa, että kehittämistoiminnassa tiedonhakumenetelmät ovat lähes samoja kuin tutkimuksessa tutkimusmenetelmät, mutta poikkeavat toisistaan joustavuudella. Kehittämistoiminnassa tiedonhankintamenetelmien käyttö on joustavampaa. (Salonen 2013, 22–23.)

Keväällä 2024 luotiin sähköinen lomakekysely koskien terveystoimintaa. Sähköisen kyselylomakkeen hyödyntäminen aineistonkeruussa on yleistynyt viime vuosikymmenten aikana, kun sosiaalinen media on tullut osaksi arkeamme. Sähköisen kyselyn luomisessa on tärkeää muistaa, kenelle se tehdään ja mikä on sen kohderyhmä, jotta sen voi rakentaa vastaajalle sopivaksi. Sähköisen kyselyn luomiseen ei aiheudu kuluja aineistonkeruuvaiheessa, vaikka vastaaja asuisi kaukana kyselyn luojasta. (Valli & Perkkilä 2018, Osa 1: Yksittäiset aineistonkeruumenetelmät.)

Sähköinen lomakekysely luotiin Webropol-työkalua käyttäen, joka tarjosi turvallisen ympäristön vastaamiseen (XAMK s.a.). Digitaalinen muoto oli kätevä valinta isohkolle työorganisaatiolle, sillä kyselyä voitiin jakaa sähköpostitse heille. Tämän ansiosta vastaaminen onnistui vaivattomasti ajasta ja paikasta riippumatta. Kyselyn luomisessa on hyvä ottaa huomioon, että rajatuilla vastauksilla niiden tulkinta on helpompaa. Webropol-kyselyssä kysymykset ovat

yhdellä avoimella lomakkeella. Vastaajan on helpompi vertailla omia vastauksiaan, jolloin seuraava kysymys voi vaikuttaa vastaukseen. Annettujen vastausten johdonmukaisuus on selkeämpää, kun vastaaja hahmottaa kyselyn kokonaisuuden. (Valli & Perkkilä 2018, Osa 1: Yksittäiset aineistonkeruumenetelmät.)

Kyselylomaketta tehdessä erotellaan kaksi erilaista tutkimusasetelmaa toisistaan. Pitkittäis- eli seurantatutkimus ja poikittaistutkimus eli poikkileikkausaineistolla tehty tutkimus eroavat toisistaan aineistoin keruun ajankohdan ja vastaajaryhmän osalta. Poikittaistutkimuksessa aineistoa kerätään yhtenä eri ajankohtana useilta vastaajilta. Seurantatutkimuksessa aineistoa kerätään vähintään kahtena eri ajankohtana ja samalta vastaajaryhmältä. Onnistuneen tutkimuksen kannalta on tärkeää, että kyselylomake on laadittu hyvin. (Vastamäki & Valli 2018, osa 1: Yksittäiset aineistonkeruumenetelmät.) Kyselytutkimuksessamme tutkimusasetelmana käytimme poikittaistutkimusta, sillä aineistoa kerättiin yhtenä ajankohtana keväällä ja vastaajia oli useampi.

Tieteellisen tutkimuksen tarkoitus on tuottaa luotettavaa tietoa, jolloin kysymykset siitä, missä ja miten tutkimuksen tuloksia raportoidaan ja kenelle raportointi suunnataan, on erityisen tärkeää. Kun työ tuottaa ensisijaisesti organisaatiolle käytännöllisiin tarpeisiin tai haasteiden ratkaisemiseen tietoa, on tällöin tutkimustulosten raportoinnissa etusijalla kohderyhmän tarpeisiin vastaaminen, eikä välttämättä niinkään tieteellinen kirjoittaminen ja julkaiseminen. (Åkerblad & Seppänen-Järvelä, 2024, luku 8.1: Raportointi on viestintää.)

Lähestymistapamme kyselyyn oli monimenetelmällinen. Kyselyssä jakautuu laadullinen ja määrällinen lähestymistapa. Laadullisessa tutkimuksessa tuotetaan syvällistä kuvailua ja tulkintaa, myös huomioiden tarkasti konteksti, prosessit ja vastataan *miten* ja *miksi* –kysymyksiin. Määrällisessä tutkimuksessa taas tarkastellaan säännönmukaisuuksia, kausaalisuhteita ja ilmiöiden yleisyyttä eli: *mitä ja missä määrin*. Monimenetelmällinen lähestymistapa mahdollistaa sen, että tutkimuksessa voidaan esittää sekä laadulliselle että määrälliselle tutkimusotteelle tavanomaisia kysymyksiä. Laadullisessa lähestymistavassa kysymykset liittyvät miten- ja miksi-kysymyksiin ja ilmaisuihin *selvittämi-*

*nen ja kartoittaminen.* Määrälliseen lähestymistapaan liittyy viittaukset *vaikutuksiin*. Kun kysymykset ovat harkitusti muotoiltu ja kaikki aineistokokonaisuudet kattavat pääkysymys tai tehtävä on selvillä, helpottaa se myös tutkimuksen käytännön toteutusta. (Åkerblad & Seppänen-Järvelä, 2024, luku 3.2: Monimenetelmällinen tutkimustehtävä, mitä ja miten kysytään.)

Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa millaisin keinoin terveystoimintaa voisi lisätä. Kyselylomake sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksiä analysoimme määrällisen tutkimuksen keinoin, kuten tilastollisin menetelmin. (Åkerblad & Seppänen-Järvelä, 2024, luku 3.2: Monimenetelmällinen tutkimustehtävä, mitä ja miten kysytään.) Webropol-työkalun avulla saimme tarkasteltua vastausten jakaumaa ja hajontaa. Avoimia kysymyksiä tarkastelimme laadullisesti hyödyntäen sisältöanalyysia. Tulkitsimme vastauksia systemaattisesti ja tarkastellen vastauksista nousseita merkityksellisiä teemoja ja käsitteitä. Monimenetelmällisen lähestymistavan avulla saimme sekä numeraalista tietoa vastaajien yleisistä näkemyksistä, että syvällisempää ymmärrystä heidän kokemuksistaan. Monimenetelmällinen lähestymistapa tarjosi kattavan kuvan kyselylomakkeen vastauksista.

Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja tapahtui nimettömästi niin, ettei vastauksista voinut päätellä kenenkään henkilöllisyyttä. Ennen kyselyn toteuttamista selvitettiin osallistujien suostumus kyselyyn vastaamiseen (liite 4) ja anottiin tutkimuslupa Savonlinnan kaupungilta (liite 3). Kysely oli suurimmaksi osaksi koottu monivalintakysymyksistä, jolloin siihen vastaaminen on helppoa eikä siihen tarvitse varata paljoa aikaa. Arvioimme, että vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia, joka mahdollisesti alentaa kynnystä vastata kyselyyn. Kysely koostui yhteensä 12 kysymyksestä, joista neljä oli avoimia kysymyksiä. Kyselyn aineistot tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Toimitimme kyselyn toimeksiantajalle sähköpostitse huhtikuussa 2024. Kysely laitettiin jakoon toimeksiantajan toimesta Savonlinnan varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Aikaraami kyselyyn vastaamiselle oli neljä viikkoa.

#### **4.6 Aineiston käsittely ja analyysi**

TYLLI-työhyvinvointi kyselyn vastauksien analysoinnissa käytettiin laadullista sisällönanalyysia, joka on yksi yleisemmin käytetyistä analyysimenetelmistä.

Sen tavoitteena on kuvata tutkimusmateriaali mahdollisimman tiivistetyssä, pelkistetyssä ja yleisessä muodossa. (Elo ym. 2022, 216.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta päävaiheesta: aineiston pelkistämisestä, sen järjestämisestä ryhmiin ja teoreettisten käsitteiden rakentamisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aloitimme aineiston käsittelyn kyselyn huolellisella läpikäymisellä. Elo ym. (2022) muistuttavat, että tämä vaihe auttaa luomaan kattavan kuvan aineistosta ja tukee analyysin aloitusta. On myös tärkeää tarkistaa tutkimuskysymykset ja varmistaa, että aineisto tarjoaa niihin asianmukaiset vastaukset. (Elo ym. 2022, 219.) Laadullisen aineiston käsittelyssä pelkistäminen tapahtui tiedon tiivistämisellä ja epäolennaisten asioiden poistamisella. Vastauksien analysoinnissa kiinnitettiin huomiota tutkimuskysymyksiin, jotta saatiin tarvittavia vastauksia oppaan tekoon. Aineiston tiivistämisessä otettiin ylös monta kertaa toistuvat ilmaisut, jotka luokiteltiin alaluokkiin. Luokittelun tavoitteena on etsiä aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, pelkistämällä samaa ilmaisua tarkoittavat asiat samaan alaluokkaan. Elo ym. 2022, 220). Aineiston kysymyksen ”*Mitä asioita haluan itse tehdä oman hyvinvointini eteen?*” nousi mainituimmaksi alaryhmäksi terveelliset elämäntavat, joka piti sisällään halun pitää itsestä huolta niin liikkuen, tarpeeksi nukkuen ja terveellisesti syöden.

Webropol-työkalun avulla analysoitiin kyselytutkimuksesta saatuja tuloksia syyskuussa 2024. Työkalun avulla kyselyn analysointi on sujuvaa, sillä esimerkiksi monivalintakysymyksissä raportointi-toiminto luo valmiit taulukot ja kaaviot, jolloin vastauksien tarkkaileminen, vertaileminen ja analysointi oli selkeää ja jouhevaa. Avoimiin kysymyksiin saatuja vastauksia tarkasteltiin sisällönanalyysin ja aineiston kvantifioinnin avulla. Kvantifioinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, kuinka monta kertaa sama asia esiintyi vastauksissa tai kuinka moni vastaaja ilmaisi saman asian (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Avoimien kysymyksiin läpikäymiseen auttoi Webropol-työkalun sanapilvi-toiminto, jolloin ohjelma poimii useasti mainitut sanat fontiltaan suurempi kokoisiksi.

On hyvä muistaa, että analysoidessa kehittämishankkeen aikana tuotettuja materiaaleja ja aineistoja, niiden käsittely- ja analyysitapojen analysointi ja ra-

portointi ei ole yhtä tarkkaa kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Kehittämishankkeessa käytettyjen materiaalien käytön esittelyn tulee olla selkeää ja sen tulee tukea tuotosta ja sen arviointia. Arvioinnin kannalta kehittämishankkeen tekijän tulee esitellä analyysitavat eli aineistojen ja materiaalien käsittely niin, että arvioija pystyy arvioimaan hyvin tuotoksen kokonaisuuden. Tällä tarkoitetaan analyysitapojen huolellista, tarkkaa esittelyä ja käsittelyä sekä metodikirjallisuuden hyödyntämistä. Kehittämishankkeessa yhtenäisen kokonaisuuden (kehittämismenetelmät, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointi ja analyysi) läpinäkyvyys on tärkeää. Ulkopuolisen tahon on pystyttävä ymmärtämään ja jäljittämään tuotoksen vaiheet raportista valmiiksi tuotokseksi eli tässä tapauksessa valmiiksi oppaaksi. (Salonen 2013, 24–25.)

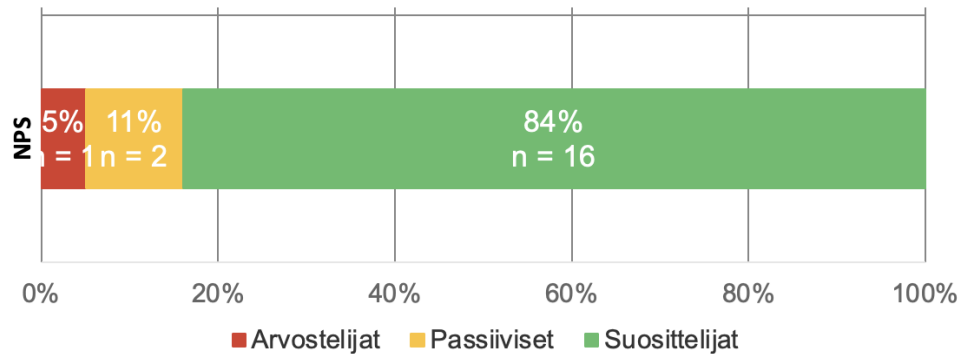
#### 4.7 Tulokset

Teetimme kyselyn Webropol-työkalun avulla. Kyselyyn vastasi kokonaisuudessaan 19 varhaiskasvatuksen työntekijää. Vastaajista 100 % täytti kyselyn kokonaan. Kysely jaettiin nettilinkkinä. Linkin kautta kyselyyn vastaamisen oli aloittanut 23 henkilöä, joista lopulta 82 % vastasi kyselyyn. Kysely jakautui kolmeen osioon: alustavat kysymykset (kuva 4–5), työpäivä (kuva 6–9) ja vapaa-aika (kuvat 10–13).

Kyselyn tavoitteena oli selvittää, millaisin keinoin terveystoimintaa voisi lisätä. Ensimmäinen kysymys oli *“Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa?”*. Ja seuraava kysymys *“Kuinka arvioisit omaa työssä jaksamistasi?”*. Vastausvaihtoehdot olivat NPS-asteikon mukaisesti 1–10, eli 1 = ei lainkaan tärkeä / huono ja 10 = todella tärkeä / todella hyvä. Vastaukset ilmenevät seuraavista kuvista 4 ja 5. Pyrimme selvittämään (kuva 4) varhaiskasvatuksen työntekijöiden suhtautumista liikunnan tärkeyteen.

### Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa?

Vastaaajien määrä: 19



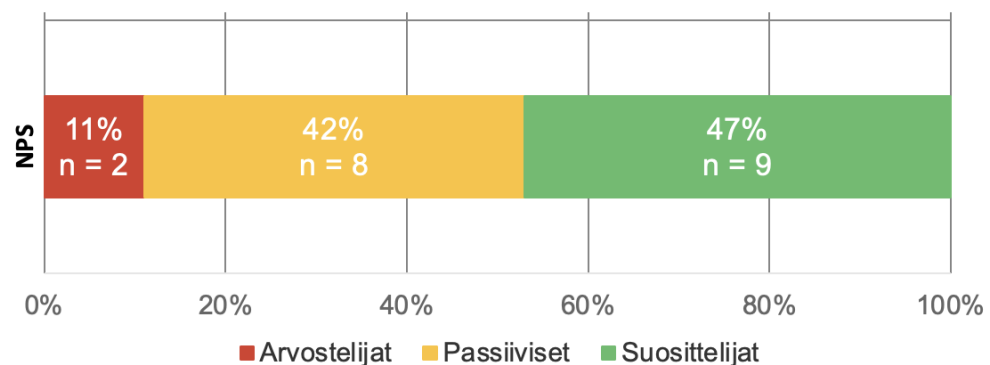
Kuva 4. Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa?

Kuva 4 osoittaa, että suurin osa vastaajista, 84 % (n=16) pitää liikuntaa erittäin tärkeänä, kun taas vain 5 % (n=1) ei pidä liikuntaa tärkeänä. Vastaajista 11 % (n=2) pitää liikuntaa kohtalaisen tärkeänä.

Seuraava kysymys (kuva 5) pyrki kartoittamaan vastaajien oman työssä jaksamisen arviota, jossa 1 edustaa huonoa jaksamista ja 10 erinomaista jaksamista.

### Kuinka arvioisit omaa työssä jaksamistasi?

Vastaaajien määrä: 19



Kuva 5. Kuinka arvioisit omaa työssä jaksamistasi?

Vastaajista 42 % koki oman jaksamisen melko hyväksi ja 47 % todella hyväksi. Jakauma oli siis melko tasainen, joista vielä kaksi (11 % n = 2) vastaajaa koki oman työssä jaksamisen melko huonoksi tai huonoksi.

Varhaiskasvatushenkilöstölle luodussa lomakekyselyssämme (liite 1) halusimme selvittää, millaisessa ympäristössä he liikkuisivat mieluiten. Vastauksissa ilmeni, että 90 prosenttia vastanneista liikkuu mieluiten luonnossa. Siksi halusimme koota oppaaseen konkreettisia ideoita terveystiikunnan harrastamiseen luonnossa.

Tekemässämme lomakekyselyssä halusimme myös selvittää, mitkä asiat vaikuttavat työssä jaksamiseen. Esiin nousi muun muassa palauttava vapaa-aika, liikunta, hyvä työilmapiiri, ravinto, terveys ja stressi. Liikunta koetaan siis tärkeäksi tukipilariksi työssä jaksamisen suhteen. Seuraavassa kuvassa on sanapilvi, joka visualisoi vastaajien avoimista vastauksista yleisimpiä sanoja liittyen työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin.



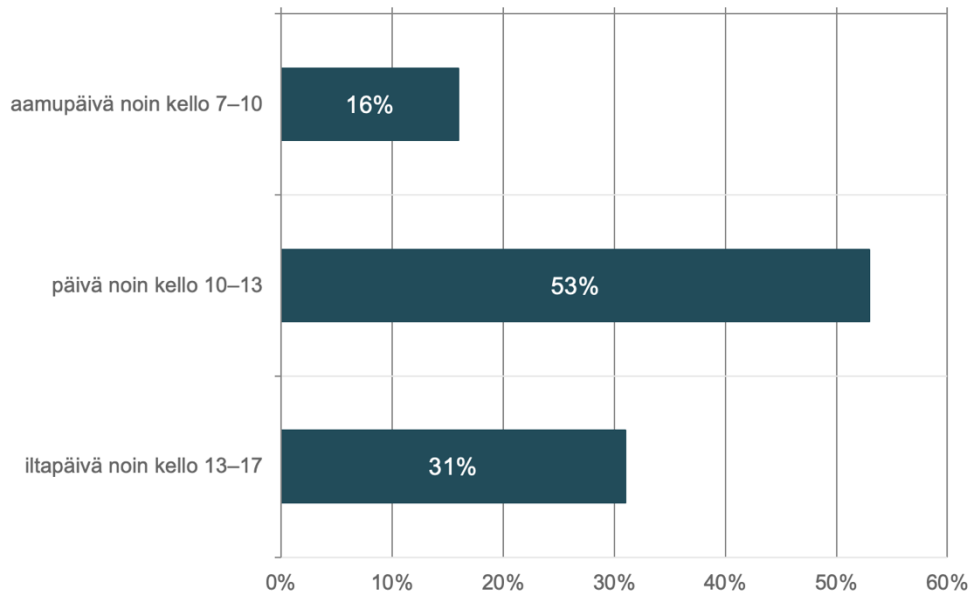
Kuva 6 Webropol- kyselyn sanapilvi, mitkä asiat vaikuttavat sinun työssäsi jaksamiseen/ työhyvinvointiin.

Sanapilvessä korostuvat erityisesti ”työilmapiiri”, ”työyhteisö”, ”terveys” ja ”liikunta”, mikä viittaa siihen, että vastaajat kokevat näiden tekijöiden olevan keskeisiä heidän hyvinvoinnissaan.

Seuraava kysymys (kuva 7) oli ”Mikä aika päivästä on paras aika taukoliikunnalle?”

**Mikä aika päivästä on paras aika taukoliikunnalle?**

Vastaajien määrä: 19



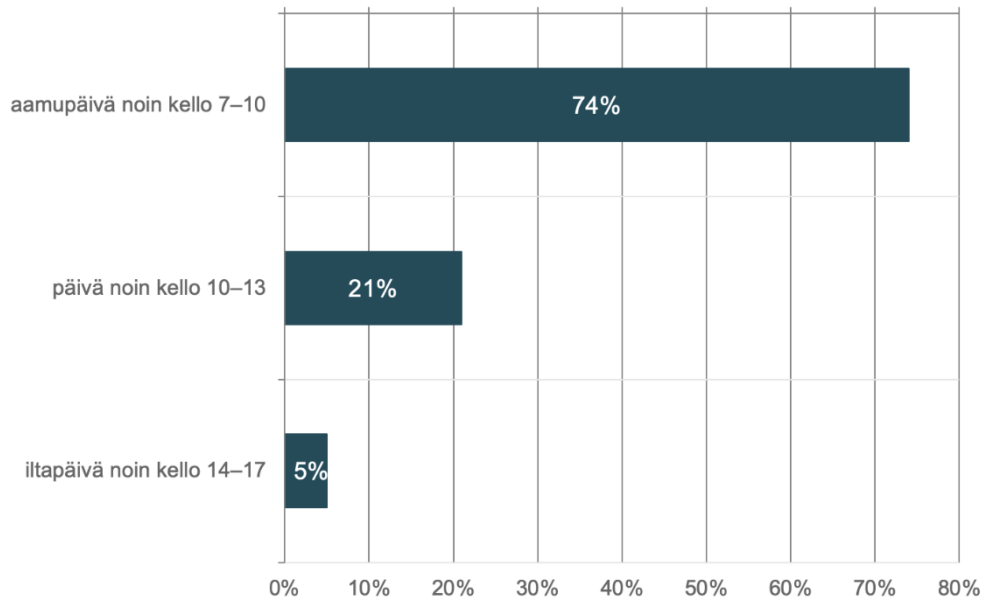
Kuva 7. Mikä aika päivästä on paras aika taukoliikunnalle?

Kuvasta 7 voidaan huomata, että päiväsaikaan kello 10–13 on saanut eniten vastauksia. Päiväkotiarjessa tähän kellon aikaan sisältyy lasten päivälepo-hetki, jolloin työntekijöiden on helpompi ottaa oma hetki taukoliikunnalle.

Varhaiskasvatuksessa lasten kanssa leikkiessä ja touhutessa voi tulla liikuttua huomaamatta paljonkin. Seuraavalla kysymyksellä (kuva 8) lähdimme selvittämään, mikä olisi paras hetki lasten kanssa yhteiselle liikunnalle.

### Mikä aika päivästä on paras lasten kanssa yhteiselle liikunnalle?

Vastaajien määrä: 19

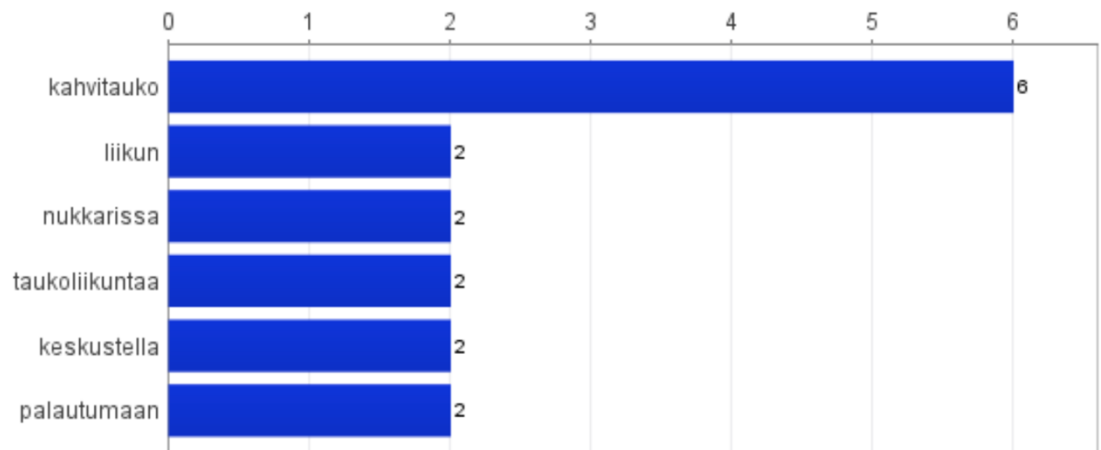


Kuva 8. Mikä aika päivästä on paras lasten kanssa yhteiselle liikunnalle?

Kuvan 8 vastauksista voimme tulkita aamupäivän kello 7–10 olevan ylivoimaisin. Vähiten vastauksia sai iltapäivä kello 14–17. Iltapäivisin lapsia haetaan hoidosta, jolloin työntekijöitä tarvitaan kertomaan vanhemmille haun yhteydessä kuulumisia lapsen päivästä. Iltapäivällä myös aamuvuoro on lähtenyt kotiin, jolloin aikuisia on vähemmän. Ymmärrettävästi ajankohta on siis hankalampi yhteiselle toiminnalle.

Työpäiväosion viimeinen kysymys (kuva 9) oli avoin kysymys *”Millaisia keinoja sinulla on palautua työpäivän aikana?”*. Kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa minkälaisin keinoin he tällä hetkellä huolehtivat palautumisestaan työpäivän aikana.

### Yleisimmin esiintyvät sanat



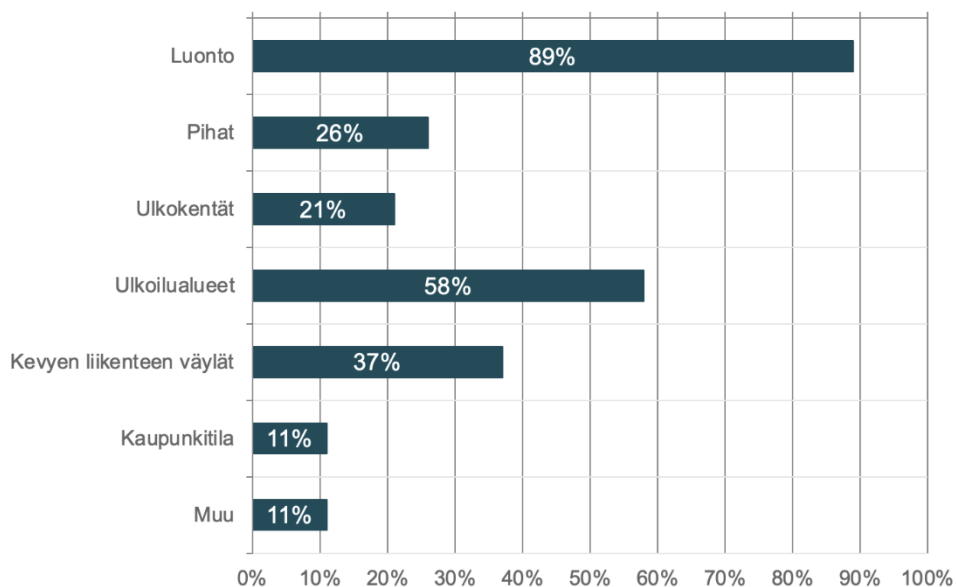
Kuva 9. Millaisia keinoja sinulla on palautua työpäivän aikana?

Vastaajista suuri osa kokee kahvitauot palauttaviksi. Myös päivälepoaika, taukoliikunta ja työkavereiden kanssa keskustelu nousivat esiin vastauksissa.

Vapaa-ajan osiossa kartoitimme Savonlinnan varhaiskasvatuksen työntekijöiden liikkumista vapaa-ajallaan. Osion kaksi ensimmäistä kysymystä kuuluivat *”Millaisessa ympäristössä liikut mieluiten?”* ja *”Millaisesta liikunnasta pidät vapaa-ajalla?”*.

#### Millaisessa ympäristössä liikut mieluiten?

Vastaajien määrä: 19, valittujen vastausten lukumäärä: 48



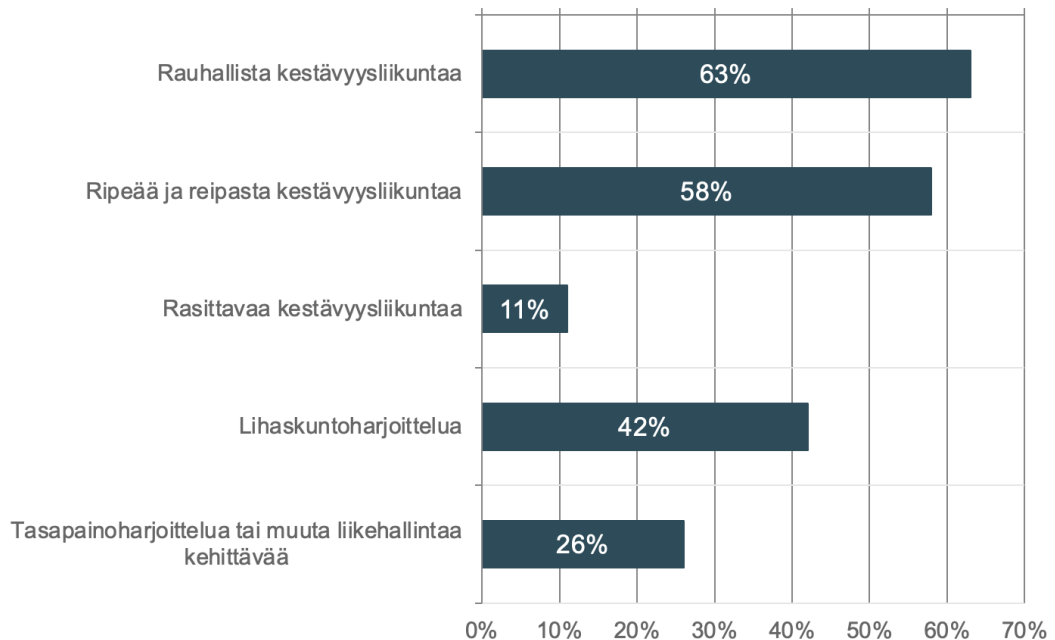
Kuva 10. Millaisessa ympäristössä liikut mieluiten?

Luonto –vastauksessa (kuva 10) oli suurin vastausprosentti 89 %. Tämän perusteella halusimmekin lisätä oppaaseen luontoteemaa vahvasti mukaan.

Kysymyksellä *’Millaisesta liikunnasta pidät vapaa-ajalla?’* Kartoitimme vastaajien tämän hetkisiä liikuntatottumuksia omalla ajallaan. Vaihtoehtoina oli rauhallinen kestävyysliikunta, ripeä ja reipas kestävyysliikunta, rasittava kestävyysliikunta, lihaskuntoharjoittelu ja tasapainoharjoittelu tai muuta liikehallintaa kehittävää.

### Millaisesta liikunnasta pidät vapaa-ajalla?

Vastaajien määrä: 19, valittujen vastausten lukumäärä: 38



Kuva 11. Millaisesta liikunnasta pidät vapaa-ajalla?

Kuvasta 11 voi huomata, että suuriosa vastaajista harrastavat vapaa-ajallaan rauhallista (63 %) tai ripeää ja reipasta (58 %) kestävyysliikuntaa. Kysymys oli monivalintakysymys, jolloin vastaaja on voinut valita useamman vastauksen. Vähiten ääniä on saanut rasittava kestävyysliikunta 11 %. Lihaskuntoharjoittelusta pitävänsä on vastannut 42 % ja tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää 26 %.

Seuraava kysymys (kuva 12) oli ”*Millaisia keinoja sinulla on palautumiseen vapaa-ajalla?*” Kysymyksen tavoitteena on selvittää, millaisin keinoin työntekijät huolehtivat palautumisestaan työajan ulkopuolella.

**liikunta kanssa harrastukset perheen koiran**  
 liikkuminen lukeminen luonnossa oleminen annan ergiaa  
 harrastaminen hoidettua hyvät hyötyliikunta iltaisin itseni jotta jälkeen  
 jättää katselu katsominen keskittyä kiireettömyys kiireetön koirien  
 kotihommat kuntosalilla kuntosalli kuuntelen kuuntelu käsityöt kävely  
 kävelylenkeillä laavulla lenkit lenkkeily makoilen matkustelu metsässä  
 mitään muita mukavat musiikin musiikki mökillä näkeminen ohjelmat  
 perheeseen perjantai puuhailu rentoutuminen rentoutusharjoituksia retkeily  
 ruoka sauna saunominen siellä sohvilla tekemättä telkkarista työpäivän  
 töihin uiminen ulkoilu viinilasillinen yhdessäolo yhteinen yhtään  
 ystävien yöunet äänimaljarentoutuksia

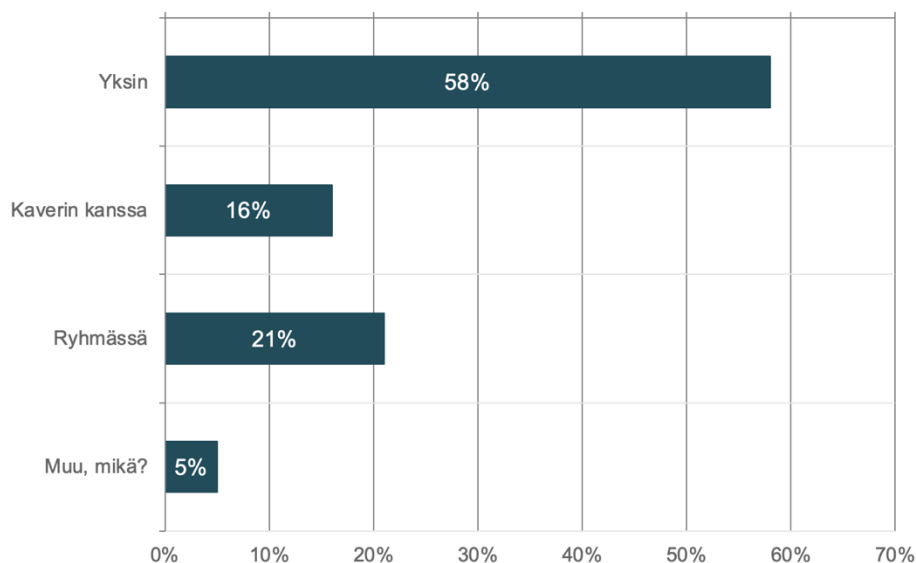
Kuva 12. Sanapilvi: Millaisia keinoja sinulla on palautumiseen vapaa-ajalla?

Liikunta tuli vastauksissa (kuva 12) esiin monessa erimuodossa. Myös harrastuksia, läheisten kanssa vietettyä aikaa sekä rentoutumista pidettiin osana omaa palautumista. Lenkkeily oli vastattu useaan kertaan, joko yksin tai koiran kanssa. Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen nousevat jälleen esiin vastauksista.

Seuraavalla kysymyksellä (kuva 13) selvitetään, mikä on heidän mielestään mieluisin tapa liikkua.

#### Miten liikut mieluiten?

Vastaajien määrä: 19



Kuva 13. Miten liikut mieluiten?

Kuvan 13 tulokset osoittavat, että mieluiten vastaajat liikkuvat yksin (58 %) tai ryhmässä (21 %). Vastaaajista 16 % liikkuvat mieluiten kaverin kanssa.

Kyselyn lopuksi oli vielä avoin kysymys ”*Tuleeko mieleen jotain muuta, mitä haluat tuoda esiin?*” Vastauksia saimme viisi, joista kolme oli ei –vastauksia. Kahdelta vastaajalta saimme arvokasta vinkkiä ja toivetta siitä, että opas voisi sisältää vihjeitä myös terveystuokuntaan lasten kanssa. Molemmissa vastauksissa kävi myös ilmi, että taukoja ei työpäivissä juurikaan ole. Terveystuokuntaoppaan harjoituksissa ja vinkeissä on huomioitu myös tämä näkökulma.

#### 4.8 Oppaan luominen

Hyvä opas on looginen ja helposti ymmärrettävä niin sisällöllisesti että ulkoisesti. Paakkunainen kertoo, Millainen on hyvä ohje – teoksessaan, millaisiin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota ohjetta tehdessään ja millaisista kokonaisuuksista ohje koostuu. Ohje koostuu sisällöllisistä ja ulkoisista asioista. Ohjeen sisällöllisillä asioilla tarkoitetaan aihetta, josta opas tehdään. Sisällölliset asiat koostuvat sisällön käsittelystä, rakenteen ymmärrettävyydestä ja kohdentamisesta eli ohjeen tavoittavuudesta. Ulkoisilla asioilla tarkoitetaan taas asioita, joihin lukija kiinnittää huomiota, kuten kuinka mielenkiintoiselta ja helpopolukuiselta teos vaikuttaa. Ulkoisilla asioilla vaikutetaan lukijan mielenkiintoon lukea teos. (Paakkunainen 2021, 8–9.) Ohjeen rakentamisen tunnuspiirteitä on, että siinä ovat ohjeet ja neuvot perustellaan, teksti on oikeinkirjoitettua ja oppaassa käytetään yleiskielen sanoja. Hyvä ohje on rakennettu niin, että lauseet ja virkkeet ovat kertalukemisella ymmärrettäviä ja pää- ja väliotsikoiden avulla kerrotaan, millaisia asioita ohjeessa käsitellään. (Hyvärinen 2005.)

Ohjeen rakenteella pystytään vaikuttamaan sen helpopolukuisuuteen. Lauseiden lyhyys ja yksinkertaisuus auttaa tekemään tekstistä helpopolukuisen. Oikeinkirjoituksella vaikutetaan ohjeen luotettavuuteen. Toistuvat kirjoitusvirheet heikentävät ohjeen ymmärrettävyyttä ja siten ohjeen luotettavuutta. (Paakkunainen 2021, 12–13.) Ohjeen perusteleminen on etenkin silloin tärkeää, kun ohjeen noudattaminen vaatii enemmän ponnisteluja ohjeen käyttäjältä. Parhaimpia keinoja perusteluun on oman hyödyn kertominen, millaisia hyötyjä ohjeen käyttäjä saa noudattaessaan ohjetta.

Hyvärinen (2005) muistuttaa myös, että yksi merkittävimmistä asioista ohjeen luetuksi tulemisen kannalta on ohjeen juoni. Onnistunut juoni herättää lukijan mielenkiinnon ja saa hänet lukemaan ohjeen. Juoniratkaisuilla tarkoitetaan muun muassa tärkeys-, aika- tai aihepiirijärjestystä. Hyvärisen sanoja lainatakseni: ”Jokainen teksti on tarina”. (Hyvärinen 2005.) Mielenkiinnon herättelemiseksi ja sen ylläpidettäväksi on tärkeää kohdentaa opas sille suunnatulle kohderyhmälle. Teemme oppaan varhaiskasvatushenkilöstölle, jolloin oppaan onnistunut kohdentaminen juuri heille on tärkeää. Paakkunainen (2021) painottaa, että kun tietää kelle ohje on suunnattu, on hyvä pohtia, kuinka lukijakunnan saa kiinnostumaan vielä enemmän ohjeesta.

Oppaan sisältöä ja käytettävyyttä suunnitellessa on tärkeää pohtia, miten työpäivien kuormittavuus vaikuttaa terveystiikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Voimmeko oppaan avulla antaa työpäiviin konkreettisia vinkkejä, joiden avulla varhaiskasvatustyöntekijät voivat jo töissä tukea omaa hyvinvointiaan, lisäämällä esimerkiksi työpäiviin pienen liikunnallisen hetken, kuten venyttelypausin. Anniina Virtasen *Teachers’ Recovery Processes. Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers* -väitöskirjassa tarkastellaan suomalaisten opettajien palautumista vapaa-ajalla, työpäivän aikana pidetyillä tauoilla ja loman aikana. Jos työpäivän aikana pystyi pitämään mielekäästä tekemistä sisältävän tauon, vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen ja työstä irrottautuminen oli onnistuneempaa. Hyvinvoinnin tunne oli korkeammalla illalla, kun taukotoiminta oli sisältänyt esimerkiksi rentouttavaa tai aktiivista aktiviteettia tai sosiaalista yhdessä oloa, edellyttäen hyvää, yhteenkuuluvaa ja positiivista työilmapiiriä. Tutkimuksessa havaittiin työssä irtautumisen ja oman autonomisen kokemuksen kannalta hyödylliseksi, että tauoilla olisi tärkeää päästä tekemään edes muutaman minuutin ajaksi jotakin, joka on merkityksellistä tai mielekäästä itselle. (Virtanen 2021, 63–64, 78.)

Opinnäytetyömme kannalta Virtasen (2021) seuraava havainto on tärkeä. Hän nostaa esiin väitöskirjassaan havainnon työpäivän aikana tapahtuvien taukojen vaikutuksesta vapaa-ajan palauttavuuteen. On siis tärkeää, että palautumista tapahtuu myös työpäivän aikana, mielekkään tekemisen merkeissä

edes hetken. Työntekijä, joka päättää työpäivänsä suhteellisen virkeänä jaksaa myös paremmin vapaa-ajalla panostaa omaan hyvinvointiinsa palautumista edistävien keinoin, kun toisin työntekijä, joka on uupunut töiden päätteeksi. (Virtanen 2021, 67.) Virtanen (2017) muistuttaa myös yksilöllisten erojen, kuten iän vaikuttavan palautumiseen. Myös työ- ja elämäkokemus vaikuttavat palautumiseen, sillä usein kokeneemmilla ja vanhemmilla työntekijöillä voi olla paremmat keinot tukea palautumista. Eheyttävän palautumisen kokonaisuus on laaja. Toipuminen työpäivistä ei ole vain passiivista lepoa vaan myös itsensä toteuttamista, yhteydenkuuluvuuden tunnetta muihin ihmisiin ja mielekästä vapaa-ajan tekemistä, joka tukee elinvoimasta elämää kokonaisuudessaan. (Virtanen 2021, 84.)

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön pohdinta-osiossa tehdään lopuksi arvio koko prosessista ja tarkastellaan saavutettuja tuloksia, jotta lukijalle muodostuu selkeä käsitys siitä, mitä työn tekeminen on merkinnyt ja mitä sen tekeminen on tuonut tullessaan. Pohdinnassa tuodaan esiin uusia kysymyksiä ja ajatuksia, jotka ovat nousseet esiin työn aikana, ja jotka voivat toimia inspiraationa tulevalle kehittämistyölle. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 96.)

Mielestämme valitsemamme aihe on ajankohtainen ja koemme, että oppaalamme on selkeä tarve. Oppaassa keskityimme palautumisen tukemiseen terveysliikunnan avulla. Halusimme selvittää lomakekyselyllä varhaiskasvatushenkilöstön toiveita oppaan sisällölle, jotta opas pohjautuisi juuri heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Lisäksi oppaan aineiston keruu rakentuu tutkittuun teoriatietoon ja Savonlinnan kaupungin tekemään TYLLI-työhyvinvointikyselyyn. Tavoitteemme oli tarjota konkreettisia vinkkejä sekä kannustaa inspiroiden työntekijöitä pohtimaan, miten he voivat edistää omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan arjessa. Hyvinvointi on meille molemmille tärkeä arvo ja siksi halusimme löytää keinon, kuinka voimme tukea muiden ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, erityisesti palautumista.

Varhaiskasvatushenkilöstölle teetetyt kyselymme tulokset tarjosivat tärkeää pohjatietoa oppaan sisällön suunnitteluun. Erityisen merkittäväksi osoittautui tarve konkreettisille ja helposti käyttöön otettaville vinkeille. Vastauksista nousi

esiin arjen kiireen ja stressin haasteet, minkä vuoksi muun muassa palautumiseen tarvitaan yksinkertaisia ja konkreettisia keinoja. Varhaiskasvatustyö on fyysisesti ja henkisesti kuormittavaa, mikä näkyi myös kyselyvastauksista. Hyvinvointia tukevan oppaan tarve korostuu erityisesti alalla, jossa palautuminen on olennaista jaksamisen ja työssä pysymisen kannalta.

Monivalintakysymysten avulla saimme tarkkaa numeraalista tietoa muun muassa siitä, mihin aikaan, missä ja miten vastaajat mieluiten liikkuisivat. Avoimien kysymysten vastauksista saimme merkittävää tietoa heidän omista ajatuksistaan, joihin pääsimme tarttumaan oppaan sisältöä suunnitellessa. Kyselyn vastauksista korostui luonnossa liikkumisen suosio ja sen merkitys palautumisten tukena, joka vahvisti päätöstämme sisällyttää oppaaseen juuri luontoliikuntaa koskevia asioita. Tämän tuloksen merkitys näkyy oppaamme painotuksissa, joissa pyrimme yhdistämään liikunnan fyysisiä hyötyjä yhdistetynä luonnon rauhoittavaan vaikutukseen. Kyselyyn perustuen suunnittelimme oppaan vastaamaan suoraan varhaiskasvatushenkilöstön tarpeisiin ja toiveisiin, mikä tekee siitä käytännönläheisen ja arkeen helposti integroitavan työkalun. Tämä oli keskeinen tekijä oppaan sisällön ja rakenteen luomisessa. Kyselyn tulokset auttoivat suuntaamaan oppaan sisältöä ja tuomaan esiin teemoille, kuten unen, ravitsemuksen ja palautumisen merkityksen. Näiden aiheiden tuominen esiin toi lisää monipuolisuutta oppaaseen ja tekee siitä kokonaisvaltaisen hyvinvointityökalun. Kyselyn tulokset eivät ainoastaan ohjanneet oppaan sisältöä, vaan antoivat myös varmuutta siitä, että oppaalle on todellinen tarve. Kyselyn vastauksista nousi esiin yksilöllisiä tarpeita, jotka otimme huomioon oppaassa. Näin saimme luotua materiaalin, joka on räätälöity juuri varhaiskasvatushenkilöstön arjen tukemiseen.

Halusimme luoda oppaan, joka on helposti saatavilla ja käytettävissä. Päätimme, että teemme oppaan PDF-tiedostona, jolloin opas kulkee helposti mukana esimerkiksi puhelimessa tai tulostettuna työpaikalla. Oppaan tekemiseen käytimme ilmaista Canva-työkalua. Opas sisältää teemoittain ideoita terveyslääkärin harrastamiseen ja teoriapohjaan nojautuvia tieto-osioita. Meille molemmille oli tärkeää, että opas on myös ulkonäöltään visuaalinen ja sen ulkonäkö on oppaan teemaan sopiva. Mielestämme on tärkeää, että opas näyttää

houkuttevalta ja inspiroivalta. Lisäksi halusimme, että opas on kirjoitettu selkeästi niin, että sen lukeminen on helppolukuista ja sen sisältö on loogisessa järjestyksessä. Oppaan teemaväreiksi valitsimme luonnon vihreän, valkoisen ja harmaan, jotka sopivat hyvin yhdessä luonto-teeman kanssa.

Toinen opinnäytetyön kirjoittajista omaa työkokemusta varhaiskasvatusalalta, josta idea luoda opas juuri heidän tarpeisiinsa lähti. Yhä useampi varhaiskasvatusalalla työskentelevä kokee ylikuormitusta, mikä vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja kykyynsä panostaa omaan hyvinvointiinsa. Liitimme oppaaseen myös luontoliikunnan, sillä sen hyödyt hyvinvoinnille ovat moninaiset, sillä se vaikuttaa meihin fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Luonto on myös meille molemmille arvokas ympäristö olla ja liikkua. Luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja lievittää stressiä. Se edesauttaa lisäksi palautumisessa, niin fyysisestä kuin psyykkisestä rasituksesta, kuten työstä. On tärkeää, että vapaa-ajalla pääsee irtaantumaan työajatuksista. Luonnon hiljaisuus ja rauha voivat edistää mielen levollisuutta. (Päivinen, 2023, 9–11.) Kyselylomakkeen perusteella myös varhaiskasvatustyöntekijät suosivat luonnossa liikkumista vapaa-ajallaan. Opinnäytetyömme aiheena terveysliikuntaoppaan luominen varhaiskasvatushenkilöstölle on meille molemmille merkityksellinen, sillä arvostamme paljon heidän päivittäistä työtään alalla.

On tärkeää kuitenkin muistaa ja ottaa huomioon, ettei pelkkä terveysliikunta luonnossa riitä stressistä palautumiseen tai kuormittuneisuuden vähentämiseen. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on monen asian summa, johon vaikuttavat monet tekijät, kuten elämäntavat, ympäristö, ravitsemus ja stressi. Halusimme ottaa myös tämän näkökulman huomioon oppaassamme. Keskittymällä riittävään uneen ja palautumiseen, liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen voimme parantaa hyvinvointiamme merkittävästi. Stressinhallinta ja terveelliset elämäntavat ovat tehokkaita keinoja parantaa unen laatua ja siten edistää palautumista. Toimme oppaassa esiin pieniä tietoiskuja esimerkiksi unen merkityksestä palautumiseemme. Pyrimme tekemään oppaan tietoiskut niin, että ne olisivat mahdollisimman konkreettisia, helposti ymmärrettäviä ja vinkit olisivat helposti arkeen mukaan otettavia. Emme halunneet tehdä oppaasta liian raskasta luettavaa, joten halusimme pitää tieto-osiot lyhyinä.

Keskisimpänä tavoitteenamme oli luoda terveystoimintaopas, jonka avulla varhaiskasvatukseen kuuluva saa konkreettisia vinkkejä ja tietoa terveystoiminnasta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Mielestämme pääsimme hyvin tavoitteeseemme luoda meidän näköinen opas, joka pohjautuu luotettavaan tutkittuun tietoon ja varhaiskasvatukseen kuuluvien tarpeeseen. Kehittämistehtävän kannalta saimme vastauksia varhaiskasvatukseen kysymykseen, millaisin keinoin terveystoiminnan määrää voisi lisätä ja kuinka voisimme oppaan avulla edistää heidän hyvinvointiaan. Olisi mielenkiintoista tietää tulevaisuudessa, kuinka opas otetaan vastaan ja millaiselle käytölle opas tulee, sillä tätä emme saa selville opinnäytetyömme aikana.

## 5.1 Prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkä. Aloitimme ideoimaan opinnäytetyötämme syyskuussa 2023. Onnistuimme pysymään kohtuuyhyvin luomassamme suunnitelmassamme, jonka loimme kuukausitasolla. Jaoimme käytännön prosessin eri vaiheisiin, jolloin työn edistyminen oli selkeämpää hahmottaa. Loppuvuodesta 2023 olimme yhteydessä Tuonoseen ja esittelimme opinnäytetyömme aihe-ehdotuksen, joka alun perin syntyi meidän molempien yhteisen mielenkiinnon pohjalta luoda opas, jonka avulla voisimme vaikuttaa ihmisten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Toinen opinnäytetyömme tekijöistä on aiemmin työskennellyt varhaiskasvatustyön parissa. Näin oppaan suuntautumisen valinta oli helppo tehdä, koska toisella meistä oli käytännön kokemusta alalta ja tietoa tilanteesta. Tammikuun lopussa päätimme ideointivaiheen, jolloin tavoitteenamme oli aiheen valinta ja sopimuksen luominen toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyömme aihe herätti molemmin puolin kiinnostusta, meidän sekä toimeksiantajan välillä ja ilmeni, että tarvetta varhaiskasvatukseen kuuluvien työssä jaksamista edistävälle oppaalle on. Tuotettuna materiaalina tästä syntyi opinnäytetyösuunnitelma, jonka pohjalta lähdimme tuottamaan opinnäytetyötämme.

Suunnitteluvaiheeseen siirryimme helmikuun alussa, jolloin viilasimme vielä tekemäämme opinnäytetyösuunnitelmaa yhdessä opinnäytetyöohjaajan kanssa. Mielestämme keskustelut ohjaajan kanssa selkeyttivät työmme suuntaa ja auttoivat aiheen rajauksessa. Saimme uskoa omaan tekemiseemme,

mutta saimme myös tarpeellista haastoa. Opimme, että on tärkeää pystyä perustelemaan, miksi teemme asiat jollakin tavalla. Omille mielipiteille ja näkemyksille voi helposti sokaistua, siksi ohjaajamme palaute oli prosessimme kannalta tärkeää. Suunnitteluvaihe kesti maaliskuun loppuun, jolloin saimme luotua varhaiskasvatushenkilöstölle kyselylomakkeen ja saatekirjeen (liite 1) kyselyn saatteeksi. Opimme, kuinka tärkeää on suunnitella kysymykset huolella ja käyttää aikaa kysymyksien muotoiluun ja pohtia sitä, mitä haluamme kyselyllä selvittää. Koemme, että juuri suunnitteluvaihe oli meille molemmille haastava. Työ haki pitkään ääriviivojansa ja prosessina opinnäytetyö oli meille vieras, joten sen hahmottamisessa ja rajaamisessa meni oma aikansa.

Huhtikuun 2024 alussa siirryimme toteutusvaiheeseen, joka kesti läpi kesän syyskuun loppuun. Lähetimme kyselyn toimeksiantajalle ja siirryimme tiedonkeruun kokoamiseen ja oppaan sisällön suunnitteluun, kun olimme saaneet lomakekyselystä arvokkaita vastauksia varhaiskasvatushenkilöstöltä. Kesän aikana hahmottelimme oppaan sisältöä ja rakennetta. Syyskuussa 2024 aloitimme kyselylomakkeen aineiston tarkemman käsittelyn, oppaan luomisen ja työstimme opinnäytetyötämme. Toimintavaiheen aikataulussa lipsuimme vähän kesän aikana, mutta koemme, että olimme projektimme kannalta kuitenkin hyvin aikataulussa.

Arviointivaiheeseen siirryimme lokakuun aikana, jolloin arvioimme valmista tuotosta ja kirjoitimme opinnäytetyöhömme prosessin toteutuksesta ja pohdinan sen toteuttamisesta. Opas valmistui marraskuun alussa, kun pidimme kuvaukset studiolla. Halusimme ottaa itse oppaan kaikki kuvat, jotta tekijänoikeudet säilyisivät meillä. Meille oli myös tärkeää, että kuvat ovat laadukkaita, sillä myös kuvien laatu ja ulkonäkö vaikuttavat oppaan ammattimaiseen julkiasuun. Olemme tyytyväisiä tuotokseemme ja onnistuimme mielestämme keskittämään oppaan varhaiskasvatushenkilöstön tarpeisiin. Prosessin aikana kehitimme projektityöskentelyssä ja opimme paljon kehittämistyöstä, millaisia asioita tulee ottaa huomioon opasta luodessa. Koemme, että projektin edetessä työemme selkiytyi eheäksi ja sopivan kattavaksi kokonaisuudeksi varhaiskasvatushenkilöstölle.

Mielestämme yksi oppaamme haasteista on, että opas voi unohtua jonkun ajan kuluttua sen tultua. Hyvä kysymys onkin, kuinka oppaan saa kestävästi varhaiskasvatushenkilöstön elämässä myöhemmin tulevaisuudessa. Prosessimme aikana jouduimme myös itse pysähtymään omien ajatusten ja näkemysten äärelle. Kriittistä pohdintaa jouduimme käymään oppaan toiminnallisista osioista. Kuinka paljon ja millaisia harjoituksia tai vinkkejä voimme lisätä oppaaseen oman kokemuksen pohjalta.

## **5.2 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu**

Eettisyys ja luotettavuus ovat opinnäytetyössä keskeisessä asemassa koko sen toteutuksen ajan alusta loppuun. Luotettavan opinnäytetyön tunnuspiirteitä on järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely, jonka aikana arvioidaan valintoja, niiden johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta verrattuna työn kohteeseen ja sen tavoitteisiin. Lisäksi luotettavuuden arvioinnissa korostuu valintojen perustelu, kuinka hyvin tekemäsi valinnat kohtaavat aiemmin tekemiesi valintojen kanssa tai ovatko valinnat johdonmukaisia kohteen kannalta. Luotettavuuteen kuuluu opinnäytetyössä luotettavan teoria-aineiston keruu ja sen merkitseminen oikein lähdeluetteluun. Lähdeaineiston kokoaminen on yksi tärkeä opinnäytetyön työvaiheista, jolloin kiinnitetään huomiota lähteiden laatuun ja puntaroidaan niiden luotettavuutta. Oppaamme perustuu suurimmaksi osaksi toisten omistamista aineistoista, menetelmistä ja tutkimuksista, mutta olemme myös hyödyntäneet omia ideoitamme oppaan toiminnallisissa osioissa. Luotettava opinnäytetyö ei sisällä ristiriitoja tai sattumanvaraisia tuloksia. Kehittämiseen painottuvan opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa tarkastellaan prosessin huolellista dokumentointia eli sen suunnittelua ja toteutusta, sen toteutuksen yhteistyötilanteiden osallisuutta ja mahdollisten ristiriitojen sovittelua sekä asetettujen tuloksien ja tavoitteiden saavuttamista että valmista tuotosta. (Vilkkä 2021, 185–189.)

Eettinen aineiston keruu koostuu koko sen käyttöajasta, sisältäen: aineiston keruun, käsittelyn, säilytyksen ja aineiston hävittämisen. Opinnäytetyön kohdistuessa ihmisiin, hyviin eettisiin käytäntöihin kuuluu yksityisyyden suojaaminen, sillä jokaisen ihmisen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa. Aineiston

kokoamisessa hyödynsimme kyselylomaketta, joka perustuu vapaaehtoisuuteen, sillä tutkimukseen osallistuminen pohjautuu aina vapaaseen suostumukseen.

Toisekseen hyviin käytäntöihin lukeutuu kattava informointi aineiston keruusta ja sen tarkoituksesta. Lomakekyselyyn vastaaminen tapahtui täysin anonymisti eikä vastauksien perusteella olisi mahdollista tunnistaa kenenkään henkilöllisyyttä. Jos kyselyn avoimissa kysymyksissä olisi tullut esiin tunnistettavia piirteitä vastaajista, tällaisia vastauksia ei olisi käytetty opinnäytetyössä tai oppaassa. Kysely tuotettiin työpaikalla, joten tarvitsimme kyselyyn myös suostumuksen organisaatiolta, koska varhaiskasvatustyöntekijät käyttivät työaikansa lomakyselyn täyttämiseen. (Vilka 2021, 115.) Organisaatiolle lähitimme tutkimuslupahakemuksen (liite 3) ja koska hyödynsimme yksikössä aiemmin tuotettua TYLLI-kyselyä, jonka avulla saimme avattua oppaan tarvetta ja tarkoitusta, kysyimme myös luvan kyselyn hyödyntämiseen kehittämistyössämme. Eettisellä suostumusluvalla myös varmistettiin osallistujien suostumus kyselyyn vastaamiseen (liite 4).

Saatekirjeen avulla avasimme varhaiskasvatushenkilöstölle kyselyn tarvetta ja tarkoitusta. Liitimme saatekirjeen (liite 1) osaksi kyselyä, jolloin sitä ei voi olla huomatta. Saatekirjeessä kerroimme myös tarpeellista infoa kyselystä, sen kestosta, aineiston käsittelystä ja liitimme mukaan yhteistiedot, mahdollista yhteydenottoa varten. Lopuksi kiitimme kyselyyn osallistumisesta. Yksi opinnäytetyön hyvä tieteellisestä käytännöstä on aineiston suunnitellusta elinkaaresta huolehtiminen läpi koko prosessin ajan (Vilka 2021, 117). Opinnäytetyöprosessimme valmistuttua hävitimme tutkimusaineistot Webropol-kyselytyökälistä.

Eettisessä opinnäytetyössä kunnioitetaan tekijänoikeuksia, joka suojaa teoksen persoonallista ilmaisumuotoa, kuten kuvaa, kirjaa tai opinnäytetyötä. Teokseen voi siteerata, mikäli yhteys siihen käytettävään tekstiin on asiallinen. Vilkan (2021) mukaan Tekijänoikeuslain (1961/404) 22 § määrää opinnäytetyössä käyttämäsi viitteiden merkitsemisen tekstiin ja kuviin ja niiden kirjaamisen ylös lähde- ja kuvaluetteloon. Lähteiden ja alkuperäisyyden tunnistami-

nessa hyödynnetään plagiaattitunnistusta, joka tukee hyvää tieteellistä käytäntöä. (Vilkkä 2021, 197–199.) Oppaassa käyttämämme kuvat ovat meidän itse ottamiamme, jolloin emme käyttäneet kansainvälisiä tai kotimaisia kuvatietokantoja kuvamateriaalien keruussa.

### 5.3 Yhteenveto

Opinnäytetyöprosessi opetti meille lukuisia hyödyllisiä työelämätaitoja, joita voimme hyödyntää tulevissa urapoluissamme. Matka on ollut pitkä ja monivaiheinen. Se antoi meille arvokasta oppia tutkimus- ja kehittämisosaamista, kuten tutkimusmenetelmien hallinnasta, valintojen perustelusta ja prosessin dokumentoinnista. Tämän ohella opimme lisää tärkeitä työelämätaitoja, kuten ongelmanratkaisua, vuorovaikutustaitoja ja kykyä hallita monipuolisia kokonaisuuksia. Prosessi on vaikuttanut myös siten, että osaamme tarkastella hyvinvoinnin edistämistä monesta eri näkökulmasta ja arvostaa käytännöllisiä, arkeen helposti vietäviä ratkaisuja. Opimme paljon uutta luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Mielestämme luontoa tulisi hyödyntää enemmän tulevaisuudessa erilaisissa hyvinvointiprojekteissa ja positiivisia vaikutuksia tulisi nostaa enemmän esille. Ennen kaikkea luontoa tulee muistaa arvostaa ja kunnioittaa.

Tuloksiamme voi soveltaa suoraan varhaiskasvatushenkilöstön arkeen hyvinvointia tukevinä käytäntöinä. Opas tarjoaa konkreettisia, helposti käyttöön otettavia vinkkejä ja harjoituksia, joiden avulla varhaiskasvatustyöntekijät voivat edistää omaa palautumistaan ja hyvinvointiaan. Käytännössä opasta voi hyödyntää esimerkiksi työntekijöiden tukena työpäivinä ja vapaa-ajalla, työpäivän hyvinvointipäivinä ja esihenkilön suosituksena. Tavoitteemme oli luoda matalan kynnyksen oppaasta arkea tukeva työkalu, joka innostaa ja kannustaa varhaiskasvattajia pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan. Kun työntekijät voivat hyvin, heillä on enemmän voimavaroja kohtaamiseen ja heidän työmotivaationsa pysyy korkeampana.

Jatkokehityksenä ja tulevaisuudessa työtä voisi jatkaa esimerkiksi tarkastelemalla, miten opas otetaan käytännössä vastaan varhaiskasvatushenkilöstön keskuudessa ja millaisia pitkäaikaisia vaikutuksia sillä on heidän hyvinvointiinsa. Jatkossa olisi myös mielenkiintoista selvittää, minkälaiset hyvinvointia

tukevat harjoitteet he kokevat erityisen hyödyllisiksi ja opasta voisi sen pohjalta kehittää näihin tarpeisiin.

Lämmin kiitos ohjaajille, jotka ovat tukeneet meitä opinnäytetyöprosessin aikana ja tarjonneet arvokasta palautetta ja näkemyksiä työmme kehittämiseksi. Kiitämme myös yhteistyötahoamme Savonlinnan varhaiskasvatusta ja kyselymme osallistuneita varhaiskasvatushenkilöstön jäseniä, joiden kokemukset ja näkemykset olivat tärkeitä työn suuntaamisessa ja oppaan käytännönläheisen sisällön luomisessa.

## LÄHTEET

- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*. 34 (4), 215–225. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789349/Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen.pdf?sequence=1&isAllowed=](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789349/Laadullisen_sisallönanalyysin_vaiheet_ja_eteneminen.pdf?sequence=1&isAllowed=) [viitattu: 1.12.2024]
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. 2. uudistettu painos. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. 2. uudistettu painos. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Heikkinen, E. & Ilmarinen, J. 2001. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 171 (6), 653–660. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92160> [viitattu: 22.9.2024]
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O-J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430> [viitattu: 5.5.2024]
- Hinkula, E. & Melto, M. 2024. *Yle.fi*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20095209> [viitattu 10.9.2024]
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3> [viitattu: 5.5.2024]
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 121 (16), 1769–73. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> [viitattu 22.9.2024]
- Inkeroinen, H. 2024. Toimivan tiimityön voima varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatustiede. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/96956/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202409095841.pdf> [viitattu 15.9.2024]
- Jaakkola, K. 2018. Palaudu & vahvistu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Järvi, A. 2012. Alle kouluikäisen lapsen leikin ja sosiaalisten taitojen havainnointi – Opas Anisten päiväkodin henkilökunnan tueksi.
- Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kukkonen–Harjula, K. 2015. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. Näytönastekatsaus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02248> [viitattu 10.5.2024]
- Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934> [viitattu: 5.5.2024]
- Leppänen M. & Pajunen A. 2017. Terveysmetsä - tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. 2. uudistettu painos. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Paakkunainen, T. 2021. Millainen on hyvä ohje? Ohje oppaan tekijälle. Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496184/ON\\_Paakkunainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496184/ON_Paakkunainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 22.9.2024]
- Pekkarinen, L., Erkkilä, T. & Rissanen, M. Varhaiskasvatuksen henkilöstön työkyky ja sen johtaminen: työkyvyttömyysriskeistä ratkaisuihin. Kevan tutkimuksia 1/2024. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/tutkimukset-ja-tilastot/kevan-tutkimuksia-1\\_2024\\_toimialatieto\\_varhaiskasvatuksesta-1.pdf](https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/tutkimukset-ja-tilastot/kevan-tutkimuksia-1_2024_toimialatieto_varhaiskasvatuksesta-1.pdf) [viitattu: 14.5.2024]
- Päivinen, U. 2023. Luontoliikunnan harrastusaktiivisuus ja suosituimmat luontoliikunnan muodot – Sosiodemografiset erot suomalaisten luontoliikunnan harrastamisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/91933/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202311167950.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 24.9.2024]
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 24.10.2024]
- Suni, J & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. 2. uudistettu painos. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Tammisalo, V. 2020. Luonto työympäristönä lisää työhyvinvointia – Haastattelu tutkimus varhaiskasvatuksen opettajien työskentelystä luontoryhmissä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123749/TammisaloVenla.pdf?sequence=3&isAllowed=y> [viitattu 5.9.2024]
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään met-sän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134 (13), 1397–403. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14421> [viitattu: 22.9.2024]

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu: 14.5.2024]

UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja uni. Laadukasta unta liikkumalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/> [viitattu: 14.5.2024]

UKK-instituutti. 2023. Lihasvoima ja lihaskestävyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/> [viitattu: 22.9.2024]

UKK-instituutti. 2024. Liikunta ja ravitseminen. Ravitseminen on yksi terveyttä ja hyvinvointia edistävä osa-alueista liikunnan ja unen rinnalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitse-mus/> [viitattu: 22.9.2024]

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223902?sid=4877314008> [viitattu 1.12.2024]

Varhaiskasvatuslaki 2018/540

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtionneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0&t=1522906611000> [viitattu: 14.5.2024]

Vilka H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, A. 2021. Teachers' Recovery Processes. Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Tampereen yliopiston väitöskirjat, 510. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/135176/978-952-03-2189-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 7.9.2024]

Vuori, I. 2011. Liikunnanvaikutustapa. 2. uudistettu painos. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim

Åkerblad, L. & Seppänen-Järvelä, R. 2024. Monimenetelmällinen tutkimus – Opas suunnitteluun ja toteutukseen. 1. painos. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523454484> [viitattu 1.12.2024]

**LIITTEET**  
**SAATEKIRJE & KYSELYLOMAKE**

Liite 1/1

Hyvä varhaiskasvatuksen henkilöstö!

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkista, Savonlinnan kampukselta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Savonlinnan varhaiskasvatuksen kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoitus on luoda varhaiskasvatuksen henkilöstön arkea ja jaksamista tukeva terveystuokuntaopas. Kyselyn tavoitteena on selvittää millaisin keinoin terveystuokuntaa voisi lisätä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttäsi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tuloksia kerätään ainoastaan opasta varten. Kyselyn aineistot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Kysymyksistä suurin osa on monivalintakysymyksiä, joihin voit valita sopivimman vastauksen valmiista vastausvaihtoehdoista. Vastaamme mielellämme kyselyä koskeviin kysymyksiin.

Opinnäytetyömme valmistuu syyskuussa 2024.

Lämmin kiitos osallistumisesta!

*Ystävällisin terveisin*

Sara Salmi & Elma Pellinen

dsasa073@edu.xamk.fi

Alustavat kysymykset

**Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa? 1–10**

1 En lainkaan tärkeänä – 10 Todella tärkeänä

**Kuinka arvoisit omaa työssä jaksamistasi? 1–10**

1 Erittäin huono – 10 Todella hyvä

**Mitkä asiat vaikuttavat sinun työssä jaksamiseen/työhyvinvointiin?**

Vapaa sana.

Työpäivä

**Mikä aika päivästä on paras aika taukoliikunnalle?**

Aamupäivä noin kello 7–10

Päivä noin kello 10–13

Iltapäivä noin kello 13–17

**Mikä aika päivästä on paras lasten kanssa yhteiselle liikunnalle?**

Aamupäivä noin kello 7–10

Päivä noin kello 10–13

Iltapäivä noin kello 13–17

**Millaisia keinoja sinulla on palautua työpäivän aikana?**

Vapaa sana.

Vapaa-aika.

**Millaisessa ympäristössä liikut mieluiten?**

Luonto

Pihat

Ulkokentät

Ulkoilualueet

Kevyen liikenteen väylät

Kaupunkitila

Muu

**Millaisesta liikunnasta pidät vapaa-ajalla?**

Rauhallista kestävyysliikuntaa

Ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa

Rasittavaa kestävyysliikuntaa

Lihaskuntoharjoittelua

Tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää

**Millaisia keinoja sinulla on palautumiseen vapaa-ajalla?**

Vapaa sana.

**Miten liikut mieluiten?**

Yksin

Kaverin kansa

Ryhmässä

Muu, mikä?

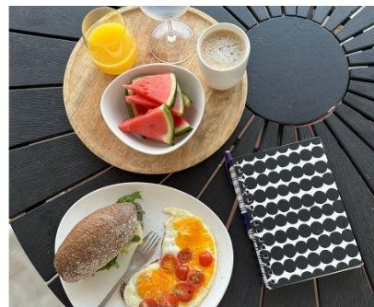
**Kuinka kiinnostunut olisit hyödyntämään Terveysliikunta-oppaan sisältöä?**

0 En juurikaan – 10 Todella kiinnostunut

**Tuleeko sinulla mieleen jotakin muuta, mitä haluat tuoda esiin?**  
Vapaa sana.

# TERVEYS-

liikuntaopas  
varhaiskasvatustyöntekijöille



# SISÄLLYS

## 1 oppaan tarkoitus

*mitä terveysliikunta on?*

## 2 terveysliikunta luonnossa

*rauhallinen vaihtoehto  
reippaampi vaihtoehto  
lihaskuntoharjoitus luonnossa  
hengitysharjoitus luonnossa*

## 3 terveysliikunta työpäivän aikana

*hiljainen harjoitus  
venyttelypaussi*

## 4 lasten kanssa liikkuminen

*yhteiset liikuntatuokiot  
sisäleikit ja toiminnalliset hetket  
liikuntaleikkikortit*

## 5 palautuminen terveysliikunnan tukena

*unen merkitys  
ravinto palautumisen tukena  
kiitollisuus*

## 6 terveysliikunta vapaa-ajalla ja kiireellisessä arjessa

*hyötyliikunta  
treenivinkit  
viikkohaasteet*

## 7 lopetus



# ALUSTUS

## *oppaan tarkoitus*

Hei sinä!

Kiva, että oot löytänyt tiesi oppaamme pariin.

Halusimme luoda oppaan, jonka avulla varhaiskasvatushenkilöstö saa tietoa ja vinkkejä oman jaksamisensa tukemiseen terveysliikunnan avulla. Oppaaseen on koottu käytännön vinkkejä ja tietoa terveysliikunnasta ja sen toteuttamisesta eri ympäristöissä.

Opas pohjautuu liikuntasuosituksien ja tutkitun tiedon nojaan.

Toivomme, että opas antaa sinulle arkea helpottavia käytännön hyvinvointivinkkejä ja inspiraatiota pitää huolta omasta itsestäsi. Kun pidämme huolta omasta palautumisestamme, olemme parempia sekä itsellemme että muille.

Arjen kuormittavuustekijöiden ja vastuiden lomassa haluamme, että meillä on hyvä suorituskyky ja tunne siitä, että jaksamme. Kun meillä on hyvä suorituskyky, koemme, että jaksamme ja pystymme tekemään elämässämme asioita, jotka ovat meille merkityksellisiä ja mielekkäitä.

On tärkeää kuitenkin muistaa, että kokonaisvaltainen hyvinvointi on monen asian summa, johon vaikuttavat monet tekijät, kuten elämäntavat, ympäristö, ravitsemus ja stressi. Keskittymällä riittävään uneen ja palautumiseen, liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen voimme parantaa hyvinvointiamme merkittävästi.

Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaamme parissa,

Elma Pellinen & Sara Salmi  
*Oppaan tekijät*



Opas on tehty osana opinnäytetyötämme.  
Löydät sen Theseuksesta hakemalla "Terveysliikuntaopas varhaiskasvatustyöntekijöille".

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
Liikunnanohjaajan tutkinto-ohjelma.  
2024

Kuvat: Elma Pellinen, Sara Salmi, Veronica Waris & Ritva Waris

# ALUSTUS

## *mitä terveysliikunta on?*

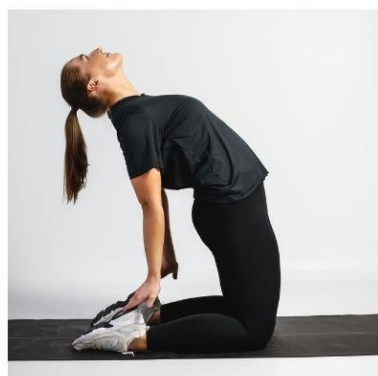
Terveysliikunta on käsitteenä laaja, sisältäen pienen ja kevyen kehon liikuttelun työmatkakävelyyn, on sen hyöty ja merkitys arjessamme tärkeä.

Tunnusmerkit terveysliikunnalle on säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus, sisältäen monipuolisen liikkumisen ja passiivisuuden ehkäisyyn eri keinoin. Kohtuukuormituksella tarkoitetaan liikkumista niin, ettei liikunta aiheuta suurta hengästymistä eikä liikunnasta koidu terveydelle mahdollisesti haitallisia riskejä ja kuormitusta.

Tiedät kehittäväsi peruskestävyyttäsi silloin, kun liikkeessäsi pystyt puhumaan samalla. Voimme tunnistaa terveysliikunnan sen pyrkimyksistä, joissa pyrimme pitämään yllä hyvän terveydentilan ja parantamaan terveyttämme.

## *miksi terveysliikunta on tärkeää?*

Terveysliikunta kehittää juuri peruskestävyyttä, joka tukee hyväkuntoisen ihmisen palautumiskykyä. Hyvän terveyskunnan avulla selviydymme arjessamme ja sen haasteista helpommin.



# SÄÄNNÖLLISEN LIIKKUMISEN

hyötyjä

UNEN LAADUN PARANEMINEN

FYYSISEN SUOTITUSKYVYN KOHENEMINEN

PIENEMPI RISKI SAIRASTUA YLI 20 SAIRAUTEEN

PALAUTUMISKYVYN KEHITTYMINEN

STRESSIN SIETOKYVYN PARANEMINEN & SIITÄ  
NOPEAMMIN PALAUTUMINEN

ELINVOIMAISEMPI JA VIRKEÄMPI  
OLO



## TERVEYSLIIKUNTA

*luonnossa*



### Rauhallinen vaihtoehto

Kävely luonnon keskellä metsässä, rannalla, peltojen keskellä tai missä vain luonnon ääressä. Varaa itsellesi omaa aikaa ja suuntaa rauhalliselle kävelylle metsään. Pysähdy kävelyn aikana johonkin kauniiseen, sinua puhuttelevaan paikkaan.

*Katso ympärillesi. Mitä näet? Onko taivas selkeä vai pilvinen? Millaista elämää näet ympärilläsi? Näetkö ympärilläsi luonnonvaraisia eläimiä? Mitä ne tekevät?*

*Sulje silmäsi. Millaisia ääniä kuulet? Kuuluvatko äänet kaukaa vai läheltä? Kiinnitätkö huomioita nyt johonkin ääneen, jota et äsken huomannutkaan?*

*Hengitä syvään vatsaan asti niin, että tunnet kuinka pallea kohoaa ja laskee, ulos hengityksen myötä. Toista hengittelyä muutaman minuutin ajan. Tunnustele, miltä hengittämäsi ilta tuntuu. Onko ilma raikas? Virkistävä? Kun tunnet olosi keventyneen ja mielesi rauhoittuneen, avaa silmät. Kiitä itseäsi tästä pysähdyksestä.*

**Tärkein hyöty ulkoilijan näkökulmasta on stressistä palautuminen luonnossa.**



Lyhytkin metsässä kävely auttaa selkeyttämään ajatuksia, parantaa keskittymiskykyä ja lisää positiivisia tunteita, ärtyneisyyden, alakulon ja ahdistuneisuuden sijaan.



Luonnon ja liikunnan yhteisvaikutuksesta mieliala kohenee, kokemus omasta terveydestä ja kunnosta nousee ja oma itsetunto voi nousta. Samalla arjen kiireistä irtautuminen on helpompaa.

## TERVEYSLIIKUNTA *luonnossa*



### **vinkki!**

#### **IDEA METSÄSSÄ KÄYMISEN YHTEYTEEN!**

*Etenkin kesäisin ja syksyisin luonto tarjoaa mitä herkullisimpia ja ravintorikkaimpia antimia. Yhdistä rauhalliseen metsässä käymiseen marjojen tai sienien kerääminen. Nappaa halutessasi vielä eväät mukaan, jolloin retkestä ei puutu enää mitään!*

### **Reippaampi vaihtoehto**

Sovi jonkin sinulle tärkeän ihmisen kanssa lenkkitreffit tai lenkkipuhelu. Kuulumisen vaihtelun yhteydessä reipas kävelylenkki hujauttaa huomaamatta.



### **psst!**

#### **IDEA LENKIN YHTEYTEEN!**

*Keksikää molemmat yksi tai kaksi erilaista lihaskunto- tai liikkuvuusliikettä. Miettikää kuinka voitte hyödyntää ympäristöä tai toisianne liikkeiden teossa. Pysähtykää lenkin aikana jossakin kohtaa tekemään keksimänne liikkeit. Voitte tehdä toistoja 10-15 per liike.*

### **Lihaskuntoharjoittelu luonnossa**

Lihaskunto kehittyy säännöllisellä, nousujohteisella harjoittelulla, joka tapahtuu vähintään kaksi kertaa viikossa. Hyvä lihasvoima tukee fyysistä toimintakykyä ja nivelten terveyttä. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on lisätä lihasmassaa, lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa.

Tiesitkö, että lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoituttaa kaksi kertaa viikossa?

#### **LÄMMITTELY**



Vartalonkierrot



Sivutaivutukset



Lonkan pyöritys



Pohjenousu

*Tee jokaista liikettä 10 toistoa per puoli/liike.*

## TERVEYSLIIKUNTA *luonnossa*



KYYKKY  
3 x 10

- Asetu hartioiden levyiseen asentoon.
- Pidä jalkaterät hieman auki.
- Hengitä sisään ja lähde kyykistymään alas kunnes reitesivät ovat vaakatasossa.
- Ojenna polvet, suorista vartalosi ja nouse takaisin lähtöasentoon hengittämällä samalla ulos.

PYSTYTPUNNERRUS YHDELLÄ KÄDELLÄ  
3 x 10 per puoli

- Etsi itsellesi kivi tai jokin muu sopivan painoinen asia, jonka jaksat nostaa hyvin yhdellä kädellä ilmaan.
- Seiso tukevasti ja ryhdikkäästi maassa niin, että aktivoit koko kehosi.
- Nosta kivi noin olkapäälinjaan korvien korkeudelle.
- Lähde työntämään kiveä ylös taivasta kohti pään päälle. Laske käsi hallitusti takas alas lähtöasentoon.



ASKELKYYKKY TAAKSE  
3 x 10 per puoli

- Seiso noin lantionleveyisessä asennossa, katse eteenpäin.
- Asetu toisella jalalla taakse päin ja laskeudu alas hallitusti askelkyykkyyyn. Mitä syvemmälle kyykkyy menet, sitä rankempi liike on.
- Palaa takaisin lähtöasentoon tuoden taainmaisen jalan takaisin etujalan viereen.

Liikkeessä etumainen jalka toimii liikkeen työntekijänä. Kiinnitä huomiota polvi- liikkeen aikana polvi- varvaslinja pysyy vakaana eteenpäin.

**Lihaskäytön ja -kestävyyttä voi ylläpitää myös arjessa tapahtuvan perusliikunnan avulla, kuten lumi-, piha- ja metsätöiden kautta.**

## TERVEYSLIIKUNTA *luonnossa*

### DIPPIPUNNERRUS 3 x 10

- Asetu käsiesi varaan kiveä tai muuta tukevaa, kuten penkkiä vasten, jalat suorina eteenpäin.
- Koukista käsivarsia laskien kehosi mahdollisimman alas, jonka jälkeen punerra samaa reittiä takaisin käsiesi avulla ylös suorille käsivarsille.



### VUORIKIPEILIJÄ 3 x 15 per puoli

- Asetu punnerrusasentoon kiveä tai muuta tukevaa vasten niin että ainoastaan jalat ja kädet koskettavat maahan.
- Lähde nostamaan hallitusti toista jalkaa rintaa kohti. Pidä keskivartalo tiukkana ja suorassa.
- Liikkeen nopeudella voit säädellä liikkeen tehokkuutta. Mitä pystyvässä asennossa teet liikkeen, sitä helpompi liike on tehdä.
- Vaihda liikkuvaa jalkaa vuorotellen toiselta toiselle.

## Hengitysharjoitus luonnossa

- 1 Seiso tai istu mukavasti ja sulje silmät. Ihana paikka voisi olla esimerkiksi metsässä tai muussa rauhallisessa paikassa.
- 2 Keskity omaan hengitykseen ja ota syviä, hitaita hengityksiä nenän kautta.
- 3 Hengitä syvään sisään laskien neljään, pidä hetki, ja hengitä sitten hitaasti ulos laskien neljään.
- 4 Toista tämä niin monta kertaa, että tunnet kehosi rentoutuvan ja mielesi rauhoittuvan.

## KOLME VAIKUTUSTA, JOTKA SAAT LUONNOSTA

1

### AUTTAA PALAUTUMAAN STRESSISTÄ

15–20 minuutin luonnossa oleilu alentaa verenpainettamme, laskee leposykeä ja aktivoi parasympaattista hermostoa.

2

### FYYSINEN AKTIIVISUUS LISÄÄNTYY

Luonto tarjoaa vaihtelevan fyysisen harjoittelun ympäristön, joka kehittää ihmisen tasapainoa ja motoriikkaa. Luonnon pinnanmuodot keskittävät huomion nykyhetkeen, kun haluamme arvioida ja valita suotuisimpia reittejä kulkea luonnossa.

3

### AJATUKSET SELKEYTYVÄT

Lyhytkin metsässä kävely auttaa selkeyttämään ajatuksia, parantaa keskittymiskykyä ja lisää positiivisia tunteita, ärtyneisyyden, alakulon ja ahdistuneisuuden sijaan.

# TERVEYSLIIKUNTA

*työpäivän aikana*

## Hiljainen harjoitus

Päiväkodissa ympäristö on usein äänekas ja hektinen mikä voi kuormittaa mieltä. Hiljaiset harjoitukset auttavat rauhoittamaan mieltä ja antavat sinulle lyhyen hengähdystauon, jolloin mieli pääsee rentoutumaan ja palautumaan. Tämä auttaa lisäämään keskittymiskykyä ja läsnäoloa lasten sekä kollegoiden kanssa, jolloin vuorovaikutus on aidompaa ja kiireen tunne vähenee.

### TIETOINEN HENGITYSHARJOITUS



- *Etsi rauhallinen paikka – jos mahdollista, vetäydy hetkeksi esimerkiksi taukotilaan, ulos tai hiljaisempaan nurkkaan.*
- *Istu mukavasti tai seiso rennossa asennossa. Voit sulkea silmät, jos se tuntuu hyvältä.*
- *Aloita hengittämällä syvään – vedä ilmaa nenän kautta sisään ja puhalla hitaasti ulos suun kautta.*
- *Keskity hengitykseen – huomioi, miltä ilma tuntuu, kun se täyttää keuhkosi, ja miten kehosi rentoutuu uloshengityksen aikana.*
- *Jatka hengittämistä rauhallisesti noin 1–3 minuuttia. Jos ajatukset harhailevat, ohjaa ne lempeästi takaisin hengitykseen.*
- *Lopeta harjoitus hitaasti – avaa silmät, venyttele kevyesti ja palaa arkeen virkistyneenä.*

**TERVEYSLIIKUNTA** *työpäivän aikana***Venyttelypaussi**

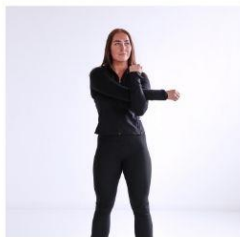
Ota nämä käyttöön esimerkiksi tauollasi!

**NISKA-HARTIAHARJOITUS**

*Istu rauhallisesti alas, hengitä syvään ja pyörittele hartioita hitaasti taaksepäin ja eteenpäin. Nosta olkapäitä kohti korvia ja rentouta ne sitten alas. Voit myös tehdä kevyitä niskan venytyksiä kallistamalla päätäsi puolelta toiselle. Tähän harjoitukseen menee noin minuutti ja auttaa merkittävästi rentouttamaan kehoasi jännityksestä.*

**KOKO KEHON VENYTTELY**

*Aloita aamusi venyttellen tai pidä pieni tauko työpäiväsi keskellä. muista hengittää rauhassa sisään ja ulos.*

**LIIKKEET**

YLÄSELÄN VENYTYS



REIDEN VENYTYS

PAKARAVENYTYS  
ISTUEN

ETEENTAIVUTUS

POHJEVENYTYS  
SEINÄÄ VASTEN

## TYÖPÄIVÄN AIKANA VOIN PAREMMIN KUN..



Muistan juoda vettä.



Syön riittävästi, jotta jaksan.



Jaan ajatuksia työkaverin kanssa.



Osallistun lasten leikkeihin ulkona, liikuttua tulee huomaamatta.



Pidän pieniä venyttelytaukoja



Huomioin hyvän ergonomian.



Pyrin keskittymään positiivisiin hetkiin, kuten lasten leikkeihin ja hauskoihin keskusteluihin.



Panostan myös vapaa-aikana palautumiseeni hyvien yöunien ja liikkumisen tavoin.

## LASTEN KANSSA LIKKUMINEN

*työpäivän aikana*

**Päiväkodissa työskentely tarjoaa loistavan mahdollisuuden lisätä liikuntaa päivän aikana.**



Nappaa seuraavassa osiossa ideoita mukaan juuri sinun ryhmäsi arkeen!

### PÄIVÄKOTIARJESSA LIKKUMINEN

Kantaminen ja siirtely liittyen lasten hoitoon, kuten lasten nostaminen ja tavaroiden tai lelujen kerääminen voi olla fyysistä liikuntaa. Kiinnitä tietoisesti huomiota siihen, miten hyödynnät liikkeet. **Muista aina hyvä työergonomia, jolloin ehkäiset vammoja ja ylläpidät hyvää työkykyä!**

#### VINKIT TYÖERGONOMIAN HUOMIOIMISEEN



*Hyvän ergonomian tavoitteena on vähentää fyysistä kuormitusta, ehkäistä vammoja ja ylläpitää hyvää työkykyä. Pidä huolta työergonomiastasi huomioimalla:*

- **Oikea nosto- ja kantamistekniikka:** Kun nostat lapsia tai raskaita esineitä, pidä selkä suorana ja nosta jaloilla. Vältä selän taivuttelua ja pyri nostamaan lapset tuolin tai muun alustan kautta.
- **Työasennot:** Pyri vaihtelevaan työasentoja päivän aikana. Voit esimerkiksi vaihdella istumisen, seisomisen ja kyykistymisen välillä ollessasi lasten kanssa.
- **Lattialla työskentely:** Istuessasi lasten kanssa lattialla, vältä epämukavia asentoja ja selän pyöristämistä. Voit istua ristissä istuen, polvillasi tai hyödyntää tyynyä tai muuta pehmeää alustaa mukavuuden lisäämiseksi.

## LASTEN KANSSA LIKKUMINEN

työpäivän aikana

### YHTEISET LIIKUNTATUOKIOT

ULKONA



### JUOKSEMINEN JA HIPPALEIKIT

*Osallistu aktiivisesti lasten mukaan leikkeihin, kuten hippaan ja pallopeleihin. Lasten kanssa juokseminen nostaa sykettä ja parantaa kestävyttäsi. Lapsetkin nauttii kun aikuinen touhua mukana!*

### LUONNOSSA LIKKUMINEN

*Luontopolut ja kävelyretket lähimetsään. Matkalla tulee askelia ja liikettä niin aikuisille, kuin lapsillekin.*

Vinkki! Järjestäkää leikkimieliset pihalympialaiset. Ottakaa lapset mukaan suunnittelemaan, mitä lajeja otatte mukaan kisaan.

### MAASTOESTEET

*Pihalla voi käyttää esimerkiksi keinoja, kiipeilytelineitä ja muita välineitä hyödyksi: tehkää yhdessä lasten kanssa esterata. Esteiden kanssa voi tehdä pieniä harjoitteita, kuten hyppyjä, venytyksiä tai kiipeilyä.*



### PIDÄ MYÖS ITSESI AKTIIVISENA



Päivän aikana ja pyri kävelemään tai seisomaan kevyesti, kun työskentelet lasten kanssa. Hyötyliikunta auttaa ehkäisemään paikallaanolon haittoja. Siirtyessäsi lasten kanssa tilasta toiseen, käytä tilaisuus hyödyksi liikunnan kannalta.

**Lyhyet venyttelyt ja kehonhuoltoharjoitukset taukojen aikana auttavat pitämään kehon vetreänä!**

## LASTEN KANSSA LIKKUMINEN

työpäivän aikana

### SISÄLEIKIT JA TOIMINNALLISET HETKET

SISÄLLÄ

#### MUSIIKKILIIKUNTA

*Laita musiikki soimaan ja tanssi yhdessä lasten kanssa. Tanssi on loistava tapa saada kehoa liikkeelle ja usein myös lapset rakastavat musiikkia. Järjestäkää leikkimielinen tanssikilpailu!*

#### YHTEINEN LIKUNTATUOKIO

*Kun suunnittelet lapsille liikuntahetkiä, mieti miten myös sinä voit osallistua aktiivisesti. Lasten kanssa voi tehdä yhdessä helppoja joogaliikkeitä, venyttelyä tai lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykkyjä ja punnerruksia. **Vinkki:** Hyödynnä myös valmiita videoita netistä ja tehkää yhdessä videon mukana.*

#### TASAPAINOHARJOITTELU

**Tarvitset:** Pehmoleluja ja hyvin tilaa

**Tehtävä:** Lapset kantavat pehmolelua kehon eri osilla ilman, että koskevat siihen käsillään. Esim. pehmolelu voi olla tasapainossa selän päällä, olkapäällä, jalan päällä tai pään päällä. Tarkoitus on yrittää olla tippumatta lelua. Aikuinen osallistuu mukaan!

**Lisää haastetta:** tehkää kyykkyjä tai varovaisia pyörähdyksiä pehmolelujen kanssa.



Leikkiä voi soveltaa monella tapaa, kuten: pehmolelun heitto ja kiinniotto tai pujottelurata

## LASTEN KANSSA LIKKUMINEN

*työpäivän aikana*

### LIIKUNTA LEIKKIKORTIT

HEITÄ NOPPAA. MINKÄ NUMERON SAIT?  
VALITSE LIIKE ALTA NUMERON MUKAAN.



**TASAPAINOITTELE  
YHDELLÄ JALALLA**  
15 SEKUNTIA / MOLEMMAT JALAT



**PUNNERRUS**  
KAKSI KERTAA



**PYSY KYRKYSSÄ**  
30 SEKUNTIA



**MITTARIMATO**  
NELJÄ KERTAA



**X-HYPPY**  
15 KERTAA



**KARHUKÄVELY**  
SOVITTUUN MÄÄRÄNPÄÄHÄN ASTI



# PALAUTUMINEN

*terveysliikunnan tukena*



**?** *Kuinka hyvin nukuit viime yönä?*

**?** *Millaisin teoin pystyn tukemaan palauttavaa untani?*

## Unen merkitys

Hyvien yöunien merkitystä arjessamme on turha vähätellä – **Uni on tärkein palautumistamme edistävä tekijä.**

Se on välttämättömyys meille kaikille. Jos haluamme ottaa meistä optimaalisen suorituskyvyn irti ja pyrkiä välttämään sairastuminen esimerkiksi flunssaan, meidän kannattaa nukkua öisin ainakin 8 tuntia laadukasta unta. Unen määrän rinnalla, myös unen laatu on palautumiseemme merkittävästi vaikuttava tekijä. Unen laatuun voimme vaikuttaa muun muassa säännöllisellä unirytmillä ja terveellisillä elämäntavoilla.

### VINKIT PAREMPAAN YÖUNEEN



Valmistaudu nukkumaan menoon rauhoittamalla illat viimeistään tunti ennen nukkumaan menoa.

kuten:

- lukemalla kirjaa
- venyttelemällä tai muulla rauhallisella liikunnalla
- kirjoittamalla

Pyri pitämään itselläsi säännöllinen unirytmisi. Vältä myöhään kofeiinipitoisia juomia.



## Muistutus

Kevyt liikkuminen, kuten kävely tai venyttely voi edesauttaa laadukasta ja syvää yöunta.

OK!



## PALAUTUMINEN

terveysliikunnan tukena -  
kiitollisuus

### KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Kiitollisuuspäiväkirjan käyttö kehittää ja vahvistaa kiitollisuuden tunnetta. Ihmismieli on taipuvainen muistamaan negatiiviset asiat paremmin kuin positiiviset, jonka seurauksena ikävät asiat voivat tuntua suuremmilta kuin mitä todellisuudessa ovat. Tietoinen kiitollisuus on tärkeää ja auttaa keskittämään huomiomme elämän hyviin asioihin.



Kiitollisuuspäiväkirjoja myydään useimmissa kaupoissa, joiden valikoimasta löytyy vihkoja tai kirjoja. Kuvissa näkyvä kirja on ostettu Clash Ohlsonista. Voit myös kirjata asiat esimerkiksi omaan vihkoon tai puhelimesi muistiinpanoihin.

### KIITOLLISUUDEN PUU KAHVIHUONEESEEN

**Tarvitaan:** iso pahvinen puu tai piirretty puun kuva. Oksat jäävät tyhjiksi. Post-it-lappuja tai paperista leikattuja "lehtiä".

Puu asetetaan näkyvälle paikalle taukahuoneeseen.

**Mitä tehdään:** Jokainen työntekijä kirjoittaa lapulle yhden asian, josta on kiitollinen. Tämä kiitollisuus voi liittyä esimerkiksi päivän tapahtumiin, lasten tuomaan iloon, työkaverin avuliaisuuteen tai omaan jaksamiseen.

**Kun puu alkaa täyttyä kiitollisuuden ajatuksista:** Tiimipalaverissa tai muussa yhteisessä hetkessä, voidaan lukea osia puusta ja jakaa yhdessä, mistä ollaan kiitollisia. Ajatusten jakaminen lisää positiivista ja avointa ilmapiiriä ja auttaa näkemään arjen hyvät puolet kiireen keskellä.

# RAVINTO

palautumisen tukena

## SÄÄNNÖLLISYYS

Säännöllinen syöminen auttaa pitämään vireystason tasaisena läpi päivän. Pyri syömään 3-4 tunnin välein aamupalasta alkaen.

# 1

## TERVEELLISYYS

Koosta päivän pääateriat lautasmallin mukaan. Suosi kuitupitoisia täysijyväljatuotteita ja hyvälaatuisia rasvoja. Ruokakolmio ja lautasmalli toimii hyvänä havainnollistajana ruoka-aineiden suhteellisia osuuksia.

# 2

## MONIPUOLISUUS

Syö monipuolisesti jokaisella aterialla eri kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Aseta itsellesi tavoite, että päivän aikana syöt viittä eri väristä marjaa, hedelmää tai kasvista.

# 3

**Tiesitkö, että päivän aikana tulisi syödä vähintään 500 grammaa kasviksia, marjoja ja hedelmiä?**

## RAVINTO

*palautuminen  
terveysliikunnan tukena*

### VINKIT KIIREELLISEEN ARKEEN

#### ♥ VINKKILISTA

- Suunnittele viikon ruokalista valmiiksi.
- Pyri käymään isommilla ostoksilla kerran viikossa.
- Mene kauppaan kylläisenä, näin vältyt mieliteoilta.
- Ruokien tekeminen valmiiksi. Helpottaa arjen kiireitä, kun isompi määrä ruokaa on valmiina ja ruuan tekemiseen menee vähemmän aikaa viikolla.
- Kun kasvikset on valmiiksi pilkottu tai salaatti tehty valmiiksi, tulee niitä helpommin otettua. Ruokia, joihin saa helposti sisällytettyä kasviksia: tortillat, keitot, ruokaisa salaatti ja munakas.



**Valmista aamupala valmiiksi. Aamupalaleivät, smoothie tai tuorepuuro on helppo valmistaa jo edellisenä iltana.**

## TERVEYSLIIKUNTA

*Miten liikkua kun arki on kiireistä?*



### Hyötyliikunta

- pihatyöt
- arkimatkat liikkuen pyörällä tai kävellen
- valitse portaat hissin sijaan
- yhdistä sosiaalinen aika liikuntaan; perheen tai ystävän kanssa kävelylle, ulkoilemaan

*Sijoita liikunta osaksi arjen rutiineja!*

## TERVEYSLIIKUNTA

*vapaa-ajalla ja  
kiireellisessä arjessa*

### NOPEAT KOTITREENIT

#### HIIT-TREENI

**Mitä hyötyä?** HIIT-harjoitukset ovat lyhyitä, mutta tehokkaita treenejä, jotka sopivat kiireiseen aikatauluun. HIIT-harjoituksen avulla kehität samanaikaisesti kestävyyskuntoa ja omaa ketteryyttä. Monipuoliset liikkeet kehittävät myös lihaskuntoa ja voimantuottoa. Voit tehdä HIIT-treenin missä vain, ilman välineitä.

#### KOKO KEHON HIIT-TREENI

*Tee jokaista liikettä 30 sekuntia. Kierroksen jälkeen pidä 15 sekunnin tauko. Toista 2-3 kierrosta oman ajan ja jaksamisen mukaan.*

#### LIIKKEET



LEVEÄ-KAPEA  
KYYKKYHYPPY



SIVUTTAISKYYKKY



PUNNERRUS



POLVENNOSTO



X-HYPPY



YLÖS-ALAS  
LANKKU

## TERVEYSLIIKUNTA

vapaa-ajalla ja  
kiireellisessä arjessa

### LENKKITREENI

#### ENNEN LENKKIÄ

Tee 5 minuutin dynaaminen lämmittely (esim. polvennostot, sivupotkut, lonkan kierrot seisten)

Aseta tavoite lenkin pituudelle tai kestolle oman nykykuntosi mukaan.

#### LENKIN AIKANA

Alku: Kevyt juoksu tai reipasta kävelyä 10-15 minuuttia lämmittelyksi.

Valitse yksi tai useampi haaste lenkin keskivaiheelle:

- **Nopeusvedot:** Tee 30 sekunnin spurteja joka 5. minuutti
- **Mäkivedot:** Etsi mäkinen osuus reitiltäsi ja tee 4-6 lyhyttä, mutta intensiivistä mäkivetoa
- **Voimaharjoittelu:** Pysähdy joka 10. minuutti tekemään kehonpainolla liikkeitä (esim. kyykkyjä, vatsalihasliikkeitä tai punnerruksia) tee liikettä 30-60 sekuntia

#### LENKIN LOPUKSI

Palauttava kevyt kävely tai juoksu 10-15 minuuttia, jotta syke laskee ja keho alkaa palautua.

Lenkin jälkeen voit vielä venytellä.



Muista kuunnella kehoasi.  
Jos tunnet kipua tai epämukavuutta,  
vähennä intensiivisyyttä tai pidä  
lepoa!

Piristä lenkkiä musiikin tai  
podcastin kuuntelulla, tee  
soittolista valmiiksi ja muista  
ladata kuulokkeet!



### VIKKOHAASTEITA

Valitse portaat  
hissin sijasta

Kokeilen yhtä uutta  
terveellistä reseptiä

Kirjoitan ylös  
kolme asiaa joista  
olen kiitollinen  
joka päivä

## LOPETUS

Toivomme, että oppaamme inspiroi teitä löytämään uusia tapoja sisällyttää terveysliikuntaa arkeenne, niin työpäivän aikana kuin vapaa-ajalla. Terveysliikunta ei ole vain välttämättömyys, vaan myös mahdollisuus kokea iloa ja yhteisöllisyyttä. Liikunnan kautta voimme luoda yhdessä myönteisiä kokemuksia, jotka tukevat omaa hyvinvointiamme sekä lasten kasvua ja kehitystä.

Jokainen askel on tärkeä, ja yhdessä voimme vaikuttaa positiivisesti ympäristöömme ja tulevaisuuteemme. Rohkaisemme teitä jakamaan kokemuksia ja ideoita myös kollegojen kesken ja yhdessä käydä luomaan liikkuvampaa ja aktiivisempaa arkea!

*KIITOS!*

*Elma Pellinen & Sara Salmi*



## LÄHTEET

Jaakkola, K. 2018. Palaudu & vahvistu Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Leppänen M. & Pajunen A. 2017. Terveysmetsä - tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (13), 1397–403. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>

UKK-instituutti. 2023. Lihaskunto ja lihaskestävyys. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>

UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja uni. Laadukasta unta liikkumalla. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti. 2024. Liikunta ja ravitsemus. Ravitsemus on yksi terveyttä ja hyvinvointia edistävistä osa-alueista liikunnan ja unen rinnalla. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveystietä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>

SAVONLINNAN KAUPUNKI

OTE VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Julkaisupvm	29.04.2024
Lähetyspäivä	29.04.2024
Tiedoksiannettu	sähköpostilla

Otteen oikeaksi todistaa  
29.04.2024

Leena Muhonen  
toimistosihteeri

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

26.04.2024

§ 10/2024

**Tutkimuslupahakemus opinnäytetyöhön "Terveysliikuntaopas varhaiskasvatushenkilöstölle"**

Selostus

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Xamkin liikunnan-ohjaajaopiskelijat Elma Pellinen ja Sara Salmi ovat toimittaneet tutkimuslupahakemuksen opinnäytetyön tekemistä varten:

"Tavoitteenamme on luoda arjessa helposti mukana pysyvä terveystoimintaopas varhaiskasvatushenkilöstölle. Varhaiskasvatushenkilöstölle teetämme kyselyn, jonka avulla kartoitamme oppaan sisältöä vastauksien perusteella.

Tutkimuksen suunnitelmana on kyselyn lähettäminen, toteutus ja tiedonkeruu huhti- ja toukokuun aikana. Oppaan sisällön suunnittelu alkaa toukokuussa, kyselyajan päätyttyä. Oppaan ja opinnäytetyön toteutus kesä-, heinä- ja elokuun aikana. Tuotos on valmis syyskuussa 2024.

Tutkimuksen tarkoituksena on luoda terveystoimintaopas, joka pohjautuu aidosti varhaiskasvatushenkilökunnan tarpeisiin ja toiveisiin. Kyselyn avulla kartoitamme oppaan sisältöä vastauksien perusteella ja sen tavoitteena on selvittää, millaisin keinoin terveystoimintaa voisi lisätä. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää oppaan sisällön suunnittelussa.

Vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tuloksia kerätään ainoastaan opasta varten. Kyselyn aineistot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimusaineiston vastauksia hyödynnetään vain opinnäytetyön ja oppaan toteutuksessa."

Tutkimustyön ohjaaja on Mira Tuononen,  
mira.tuononen@xamk.fi.

Toimivalta

Hallintosääntö luku 11 § 76

Valmistelu

Toimistos sihteeri Leena Muhonen, p. 044 417 4205

Päätös

Päätän myöntää Elma Pelliselle ja Sara Salmelle tutkimusluvan opinnäytetyön "Terveystoimintaopas varhaiskasvatushenkilöstölle" tekemiseen.

Tutkimuksen tekijöiden on huolehdittava siitä, että vastaajien anonymiteetti turvataan ja aineistoa käsiteltäessä otetaan huomioon tietosuojaa koskevat määräykset.

Tämä viranhaltijapäätös on sähköisesti järjestelmäallekirjoitettu. Allekirjoituksen oikeellisuuden voi todentaa kirjaamosta.

Ripatti Mikko

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätösSivistystoimenjohtaja

26.04.2024

§ 10/2024

Sivistystoimenjohtaja

Tiedoksi

Elma Pellinen  
Sara Salmi  
Mira Tuononen

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

26.04.2024

§ 10/2024

**OIKAISUVAATIMUSOHJEET**

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

**Oikaisuvaatimusoikeus**

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (*asianosainen*), sekä
- kunnan jäsen.

**Oikaisuvaatimusaika**

Oikaisuvaatimus on tehtävä **14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista**.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Savonlinnan kaupungin kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

*Asianosaisen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa *asianosaisen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena (3) päivänä viestin lähettämisestä.

*Kunnan jäsenen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

**Oikaisuvaatimusviranomainen**

Viranomainen jolle oikaisuvaatimus tehdään on **Sivistyslautakunta**

Kirjaamon yhteystiedot:

Postiosoite	Olavinkatu 27, 57130 Savonlinna
Puhelinnumero	044 417 4045
Sähköposti	kirjaamo@savonlinna.fi

Kirjaamo on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–15.

**Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö**

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava:

- päätös, johon haetaan oikaisua

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

26.04.2024

§ 10/2024

- 
- miten päätöstä halutaan oikaistavaksi
  - millä perusteella oikaisua vaaditaan.

Oikaisuvaatimuksessa on lisäksi ilmoitettava tekijän nimi, kotikunta, postiosoite ja puhelinnumero.

Jos oikaisuvaatimus päätös voidaan antaa tiedoksi sähköisenä viestinä, yhteystietona pyydetään ilmoittamaan myös sähköpostiosoite.

**Pöytäkirja**

Päätöstä koskevia pöytäkirjan otteita ja liitteitä voi pyytää Savonlinnan kaupungin kirjaamosta.

Pöytäkirja on viety nähtäväksi [www.savonlinna.fi](http://www.savonlinna.fi).



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## Ettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja

*Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Savonlinnan kampukselta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Savonlinnan varhaiskasvatuksen kanssa.*

*Pyydämme sinua osallistumaan varhaiskasvatus henkilökunnan kyselyyn. Tutkimuksen tarkoituksena on luoda terveystuokuntaopas, joka pohjautuu aidosti varhaiskasvatushenkilökunnan tarpeisiin ja toiveisiin. Kyselyn avulla kartoitamme oppaan sisältöä vastauksien perusteella ja sen tavoitteena on selvittää, millaisin keinoin terveystuokuntaa voisi lisätä. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja.*

### **Kysely varhaiskasvatushenkilöstölle – terveystuokuntaopas.**

Tutkimuksen ajankohta: 15.4–19.5.2024.

Hankkeen nimi: Opinnäytetyö – Terveystuokuntaopas varhaiskasvatushenkilöstölle.

### **Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:**

Elma Pellinen, Puh. +358 40 7432975, [elma.pellinen@gmail.com](mailto:elma.pellinen@gmail.com) ja [delpe008@edu.xamk.fi](mailto:delpe008@edu.xamk.fi)

Sara Salmi, Puh. + 358 40 1402938, [sarasusann99@gmail.com](mailto:sarasusann99@gmail.com) ja [dsasa073@edu.xamk.fi](mailto:dsasa073@edu.xamk.fi)

Tutkimustiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietojeni käsittelystä siten, että henkilötietojani tai epäsuoria tunnisteita, joista minut voitaisiin tunnistaa, ei käsitellä.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja haluan osallistua tutkimukseen.



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

1(2)

15.4.2024

## Tutkimustiedote

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkista, Savonlinnan kampukselta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Savonlinnan varhaiskasvatuksen kanssa.

Tavoitteenamme on luoda arjessa helposti mukana pysyvä terveystuokasvarhaiskasvatustahenkilöstölle. Varhaiskasvatustahenkilöstölle teetämme kyselyn, jonka avulla kartoitamme oppaan sisältöä vastauksien perusteella. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja. Yhteistietonne olemme saaneet Tero Tuonoselta.

### Tutkimuksen tekijät

Elma Pellinen ja Sara Salmi

Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonlinnan kampus, Savonniemenkatu 6, 57100 Savonlinna

Yhteystahenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Elma Pellinen, Puh. +358 40 7432975, [elma.pellinen@gmail.com](mailto:elma.pellinen@gmail.com) ja [delpe008@edu.xamk.fi](mailto:delpe008@edu.xamk.fi)

Sara Salmi, Puh. + 358 40 1402938, [sarasusann99@gmail.com](mailto:sarasusann99@gmail.com) ja [dsasa073@edu.xamk.fi](mailto:dsasa073@edu.xamk.fi)

Kysely varhaiskasvatustahenkilöstölle – terveystuokasvarhaiskasvatustahenkilöstölle.

Tutkimuksen ajankohta: 15.4–19.5.2024.

Hankkeen nimi: Terveystuokasvarhaiskasvatustahenkilöstölle.

### Tutkimuksen suunnitelma lyhyesti

Kyselyn lähettäminen, toteutus ja tiedonkeruu huhti- ja toukokuun aikana. Oppaan sisällön suunnittelu alkaa toukokuussa, kyselyajan päätyttyä. Oppaan ja opinnäytetyön toteutus kesä-heinä- ja elokuun aikana. Tuotos on valmis syyskuussa 2024.

Savonlinnan kaupungin rooli on toimia kyselyn välittäjänä varhaiskasvatustahenkilöstölle.

### Tutkimustyön ohjaaja

Mira Tuononen, [mira.tuononen@xamk.fi](mailto:mira.tuononen@xamk.fi)

### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan varhaiskasvatustahenkilökunnan kyselyyn. Tutkimuksen tarkoituksena on luoda terveystuokasvarhaiskasvatustahenkilökunnan tarpeisiin ja toiveisiin. Kyselyn avulla kartoitamme oppaan sisältöä vastauksien perusteella ja sen tavoitteena on selvittää, millaisin keinoin terveystuokasvarhaiskasvatustahenkilökunta voisi lisätä. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja.

### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia.



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

15.4.2024

2(2)

#### **Tutkimuksen kulku**

Vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Kysymyksistä suurin osa on monivalintakysymyksiä, joihin voit valita sopivimman vastauksen valmiista vastausvaihtoehdoista. Vastaamme mielellämme kyselyä koskeviin kysymyksiin.

#### **Tutkimuksen mahdolliset hyödyt sekä haitat/riskit ja niihin varautuminen**

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää oppaan sisällön suunnittelussa.

#### **Tutkimusaineiston käsittely**

Vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttäsi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tuloksia kerätään ainoastaan opasta varten. Kyselyn aineistot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimusaineiston vaustauksia hyödynnetään vain opinnäytetyön ja oppaan toteutuksessa.

#### **Tutkimustulokset ja niistä tiedottaminen**

Tuloksista hyödynnetään oppaan sisällön suunnittelussa ja sen toteutuksessa. Tutkittavia ei voida tunnistaa tuloksista tai julkaisuista. Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa.

#### **Tutkittavan oikeudet on kuvattu tietosuojaselosteessa ja tässä tiedotteessa.**

**Tutkijalle.** Tutkimustiedote annetaan tutkittavalle. Kopio tutkimustiedotteesta jää tutkijan arkistoon. Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

#### **LIITTEET**

LIITE: [Ettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja](#)

LIITE: [Linkki varhaiskasvatushenkilökunnan kyselyyn](#)