

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TOIMINNALLINEN VANHEMPAIN- ILTA – TUOTTEEN KEHITTÄMINEN JA PILOTOINTI

TEKIJÄ Maiju Ruotsalainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Maiju Ruotsalainen			
Työn nimi Toiminnallinen vanhempainilta -tuotteen kehittäminen ja pilotointi			
Päiväys	17.4.2025	Sivumäärä/Liitteet	44/6
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Savon Liikunta ry			
Tiivistelmä			
<p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja pilotoida toiminnallinen vanhempainilta alakouluille. Toimeksiantaja työlle oli Pohjois-Savon Liikunta ry. Tämä hyvinvointikoordinaattoriopinnytetyö käsittelee lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä yhden tapahtuman perusteella erityisesti pohjoissavolaisten alakouluikäisten näkökulmasta. Työssä hyödynnetään Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmiä, joiden mukaan terveys kattaa fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin, ja hyvinvointi jakautuu useisiin ulottuvuuksiin (THL 2024). Kouluterveyskyselyn ja Move!-mittausten tuoreimmat tulokset toimivat aineistona, joiden avulla on tunnistettu lasten hyvinvoinnin vahvuuksia ja kehittämiskohteita (Opetushallitus 2024; THL 2023a). Lisäksi työssä tarkastellaan neljää keskeistä teemaa: liikunta, terveellinen ravinto, kouluinnostus ja osallisuus, jotka muodostavat perustan lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Janssen & LeBlanc 2010; Salmela-Aro 2018).</p> <p>Kehittämistyö perustuu työelämän tarpeeseen parantaa olemassa olevia käytänteitä ja luoda uusia ratkaisuja (Turunen, Pekonen & Salo 2025). Sen päävaiheina ovat suunnittelu, toteutus, arviointi ja tulosten raportointi. Työ toteutettiin yhteistyössä Pohjois-Savon Liikunta ry:n kanssa, ja sen ideointi lähtee siitä, että toiminnallinen vanhempainilta, joka tukee lasten hyvinvointia, puuttuu alueen tarjonnasta. Iteratiivista prosessia hyödynnettiin menetelmänä, jossa löydökset, mallinnus, testaus ja arviointi toistuvat ennen lopullisen tuotoksen valmistumista (Vilkkä 2021). Lisäksi benchmarking-menetelmää käytettiin oppimisen ja vertaiskehittämisen työkaluna, jolloin muiden toimijoiden hyvät käytännöt saatiin sovitettua omaan pilotointiin (Tuominen 2014; Vuorinen & Huikkola 2023; Lecklin 2006).</p> <p>Itsemääräämisteorian näkökulmaa (Ryan & Deci 2000) hyödynnetään selventämään, miten sisäinen motivaatio ja psykologiset perustarpeet tukevat lasten hyvinvointia ja oppimista. Työssä korostetaan koulun ja kodin välisen yhteistyön merkitystä, jossa sekä vanhemmat että opettajat toimivat lapsen hyvinvoinnin edistäjinä (Halme ym. 2018; Böök & Perälä-Littunen 2015). Tavoitteena on ennaltaehkäisevän kehittämistoiminnan keinoin parantaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tukea koulun myönteistä ilmapiiriä, mikä on elintärkeää lapsen tulevaisuuden hyvinvoinnin kannalta (WHO 2023).</p>			
Avainsanat terveys ja hyvinvointi, vanhempainilta, vanhemmuuden tukeminen, kodin ja koulun yhteistyö, itsemääräämisteoriat, kehittäminen			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Master's Degree Programme of Health and Welfare Coordinator	
Author(s) Maiju Ruotsalainen	
Title of Thesis Functional parent ´s evening -product development and piloting	
Date 17.4.2025	Pages/Appendices 44/6
Client Organisation /Partners Pohjois-Savon Liikunta ry	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this development work was to design and pilot a functional parents' evening for primary schools. The sponsor of the work was Pohjois-Savon Liikunta ry. This welfare coordinator thesis deals with improving children's health and well-being based on one event, especially from the perspective of North Savo primary school children. The work utilizes the definitions of the Finnish Institute for Health and Welfare, according to which health covers physical, social and mental well-being, and well-being is divided into several dimensions (THL 2024). The latest results of the School Health Promotion study and Move! measurements are used as a material for identifying the strengths and development targets of children's well-being (Opetushallitus 2024; THL 2023a). In addition, the work examines four key themes: physical activity, healthy nutrition, school enthusiasm and inclusion, which form the basis of children's holistic well-being (Janssen & LeBlanc 2010; Salmela-Aro 2018).</p> <p>The development work is based on the need for working life to improve existing practices and to create new solutions (Turunen, Pekonen & Salo 2025). The main phases are planning, implementation, evaluation and reporting of results. The work was carried out in cooperation with Pohjois-Savon Liikunta ry. It is based on the fact that a functional parents' evenings that support children's well-being is lacking in the area. The iterative process was used as a method in which findings, modelling, testing and evaluation are repeated before the final output is completed (Vilkka 2021). In addition, the benchmarking method was used as a tool for learning and peer development, so that the good practices of other actors could be adapted to their own piloting (Tuominen 2014; Vuorinen & Huikkola 2023; Lecklin 2006).</p> <p>The perspective of self-determination theory (Ryan & Deci 2000) is used to clarify how intrinsic motivation and basic psychological needs support children's well-being and learning. The work emphasizes the importance of cooperation between school and home, where both parents and teachers act as supporters of child welfare (Halme et al. 2018; Bök & Perälä-Littunen 2015). The aim is to use preventive development methods to improve the overall well-being of children and to support a positive atmosphere at school, which is vital for their well-being in the future (WHO 2023).</p>	
<p>Keywords</p> <p>health and well-being, parents' evening, support for parenting, home-school cooperation, self-determination theory, development work</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	LASTEN TERVEYS JA HYVINVOINTI	7
2.1	Lasten hyvinvoinnin ja terveyden käsitteet ja viitekehykset.....	7
2.2	Lasten hyvinvoinnin ja terveyden tila Pohjois-Savossa	8
2.3	Alueelliset kehityskohteet kehittämistyön taustateemoiksi.....	10
2.3.1	Liikunta.....	11
2.3.2	Terveellinen ravinto	11
2.3.3	Osallisuus.....	12
2.3.4	Kouluinnostus.....	13
3	KOULU JA VANHEMMAT LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ	14
3.1	Vanhemmat lapsen hyvinvoinnin edistäjinä.....	14
3.2	Koulu lapsen hyvinvoinnin edistäjänä	14
3.3	Kodin ja koulun välinen yhteistyö	15
3.4	Vanhemmuuden tukeminen	15
4	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	18
5	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS.....	19
5.1	Suunnittelu.....	19
5.2	Benchmarking-menettelyn hyödyntäminen.....	20
5.3	Toteutus.....	23
5.3.1	Toiminnallinen vanhempainilta.....	23
5.3.2	Kirjallinen tuotos.....	24
5.4	Arviointi.....	25
6	PILOTOINNIN TULOKSET JA TUOTOS.....	27
7	POHDINTA	28
7.1	Kehittämistyön menetelmien ja prosessien arviointi.....	28
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	30
7.3	Ammatillinen kasvu	31
	LÄHTEET	33
	LIITE 1: TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN MAINOS ALAKOULUILLE.	38
	LIITE 2: KUTSUKIRJE VANHEMMILLE.....	39
	LIITE 3: SOMEMAINOS	40

LIITE 4: OHJEET TOIMINNALLISEN ILLAN JÄRJESTÄJÄLLE	41
LIITE 5: TOIMINTAPISTEIDEN OHJEET	42
LIITE 6: VANHEMPIEN PALAUTEKYSELYN TULOKSET	44

1 JOHDANTO

Lasten terveys ja hyvinvointi ovat keskeisiä yhteiskunnallisia tavoitteita, joiden edistäminen vaatii laaja-alaisia toimenpiteitä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2024) määritelmän mukaan terveys kattaa fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin, kun taas hyvinvointi voidaan jakaa useisiin ulottuvuuksiin, kuten terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Näitä käsitteitä hyödynnetään tässä opinnäytetyössä, jossa tarkastellaan kehittämistyön muodossa pohjoissavolaisten alakouluikäisten hyvinvointia. Työssä analysoidaan Kouluterveyskyselyn ja Move!-mittausten tuoreimpia tuloksia, jotka tarjoavat vertailukelpoista tietoa lasten hyvinvoinnin vahvuuksista ja kehityskohteista (THL 2023a; Opetushallitus 2024).

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan kodin ja koulun välistä yhteistyötä, jonka tarkoituksena on edistää oppilaiden terveyttä, kasvua ja kehitystä sekä varmistaa, että jokainen oppilas saa tarvitsemansa opetuksen, ohjauksen ja tuen. Toimivan yhteistyön perustana ovat luottamus, tasavertaisuus ja keskinäinen kunnioitus, ja sen onnistumisesta vastaa sekä koulun että huoltajien panos. Aiemman tiedon perusteella vanhempien tukeminen on keskeinen interventio, sillä heidän aktiivinen osallistumisensa ja yhteistyönsä koulun kanssa edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Halme ym. 2018; Böök & Perälä-Littunen 2015).

Tämän työelämälähtöisen kehittämistyön tavoitteena on suunnitella ja pilotoida toimeksiantajalle, Pohjois-Savon Liikunta ry:lle, uusi tuote: toiminnallinen vanhempainilta alakouluille. Kehittämistoiminta perustuu työelämän tarpeeseen parantaa olemassa olevia käytänteitä ja luoda uusia ratkaisuja (Turunen, Pekonen & Salo 2025). Kehittämisprosessissa on käytetty apuna iteratiivista lähestymistapaa, benchmarking-menetelmää ja teoreettista taustaa, kuten itsemääräämisteoraa. Pohjois-Savon Liikunta ry on merkittävä toimija alueen lasten hyvinvoinnin edistämisessä. Järjestö toimii liikunnan asiantuntija- ja kehittäjäjärjestönä tarjoten koulutuksia, tukien nuorten liikuntaa ja hyvinvointia, sekä edistäen fyysisen aktiivisuuden kertymistä laajasti maakunnassa. Järjestön tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä liikunnan avulla, mikä puolestaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Pohjois-Savon Liikunta ry 2021.)

Kehittämistyön konkreettisena tuloksena tuotetaan ohjeistus ja lisämateriaali toiminnallisen vanhempainillan toteuttamista varten toimeksiantajan käyttöön. Pilotoinnin avulla arvioidaan tuotetun materiaalin toimivuutta käytännön kontekstissa. Vanhempainillan tavoitteena on edistää lasten ja huoltajien hyvinvointia, vahvistaa vanhemmuutta, sekä syventää kodin ja koulun välistä yhteistyötä.

2 LASTEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

2.1 Lasten hyvinvoinnin ja terveyden käsitteet ja viitekehykset

Kaukonen ym. (2018) toteavat lasten subjektiivisen hyvinvoinnin koskevan tiedon tarkastelun olevan yhteiskunnallisesti ajankohtainen teema, ja lasten hyvinvoinnin tukeminen on ollut jo pitkään keskeinen osa valtakunnallista kehittämistyötä sekä kuntien ja maakuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteita. THL eli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024) määrittelee tiiviisti terveyden, hyvinvoinnin sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen käsitteitä. THL:n mukaan terveys määritellään fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaksi ja se on merkitykseltään laajempi, kuin pelkkä vaivan tai sairauden puute. Hyvinvointia voidaan tarkastella joko yksilön tai yhteisön näkökulmasta ja molemmissa sen osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliin ja koettuun hyvinvointiin. Yksilöllistä hyvinvointia voidaan jakaa vielä neljään eri ulottuvuuteen, joita ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on taas toimintaa, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen. Mahdollisuuksia ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi luodaan pitämällä huolta olosuhteista, jotka tukevat hyvinvointia ja terveyttä edistävien valintojen tekemistä.

Ilmiönä lasten arjen hyvinvointi on moniulotteinen, ja sitä on lähestytty tutkimuksessa erilaisin teoreettisin, käsitteellisin ja metodologisin näkökulmin. Lasten hyvinvointia edistävän arjen on katsottu rakentuvan muun muassa kodin ja koulun myönteisestä ja turvallisesta ilmapiiristä (Minkkinen 2015), vanhempien lämpimästä suhtautumisesta ja läsnäolosta (Poikolainen 2014; Metsäpelto ym. 2015; Haanpää, Toikka & Ursin 2020), vahvoista kaverisuhteista sekä merkityksellisistä vapaa-ajan aktiviteeteista ja hyvinvointia tukevasta arjen rytmistä (Fattore & Mason 2017). Lapsen hyvinvointia vahvistaa myös kokemus arvostuksesta opettajien, ikätovereiden ja perheen parissa (Thomas ym. 2016). Keskeisesti lasten arjen hyvinvointiin vaikuttaa se, millaisina tiedontuottajina heidät nähdään, miten heidän näkemyksiinsä suhtaudutaan, sekä miten heitä kohdataan arjen tilanteissa (Brady ym. 2015). Toisaalta lapsen hyvinvoinnin kannalta riittäväksi voidaan katsoa se, että lapsen arjessa toteutuvat perusasiat: uni, ravinto, liikunta, sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen. Turvalliseen ja tasapainoiseen arkeen kuuluvat myös tunteet – ilo, suru ja viha – joita aikuisten tulisi käsitellä yhdessä lasten kanssa. Läheisyys ja rutiinit tukevat lasta usein enemmän kuin psykiatrinen lääkitys tai terapia. (Pelto-Timper 2024.)

Yksi tunnetuimmista ja tutkituimmista ihmisen motivaatioteorioista on Ryan & Decin vuonna 2000 kehittämä itsemääräämisteoria. THL:n (2024) yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiden jaottelussa on hyvin paljon samankaltaisuuksia itsemääräämisteorian kanssa ja kyseinen teoria nousee esiin useissa hyvinvointia koskevissa teoksissa sekä tutkimuksissa. Sen vuoksi itsemääräämisteoria toimii myös tämän kehittämistyön taustalla käytännön toteutuksen suunnittelussa. Itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2000, 227–228) mukaan ihmisellä on luontainen taipumus aktiivisuuteen, motivoitumiseen ja itseohjautumiseen. Tämä näkyy usein jo pienten lasten toiminnassa heidän uteliaisuutenaan ympäröivää maailmaa kohtaan ja haluna oppia uutta. Toisin sanoen ihminen asettaa itselleen tavoitteita ja pyrkii suoriutumaan ympärillä olevista haasteista liittäen kokemukset osaksi minäkuvaansa.

Ihmiset eivät teorian mukaan eroa toisistaan ainoastaan sen suhteen, miten paljon heitä jokin asia kiinnostaa, vaan myös sen mukaan, minkä vuoksi he ovat motivoituneita tekemään asiaa.

Itsemääräämisteoria korostaa, että yksilön terveyden ja hyvinvoinnin, luovan ongelmanratkaisun ja oppimisen näkökulmasta motivaation lähde ja laatu ovat olennaisempia kuin motivaation määrä yksin. Teoria jakaakin motivaation sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut yksilö motivoituu tekemään jotain, koska kokee toiminnan itsessään olevan kiinnostavaa, mielihyvää tuottavaa sekä omien arvojensa mukaista. Ulkoisesti motivoitunut yksilö saattaa taas valita tavoitteensa ja toimintansa ulkoisen paineen, ulkoisen palkinnon tai sosiaalisen paineen vaikutuksesta. Ainoastaan ulkoisen motivaation pohjalta toimiminen voi jopa heikentää yksilön kokemaa hyvinvointia. Joskus kuitenkin ulkoinen motivaatio voi ajan saatossa muuttua sisäiseksi motivaatioksi eli ulkoinen motivaatio sisäistyy. (Ryan & Deci 2000, 227–228, 262.)

Itsemääräämisteoria esittää jokaisella ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta, joiden täyttyessä toivottu sisäinen motivaatio voidaan saavuttaa: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Omaehtoisuus eli autonomia tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän on vapaa päättämään tekemisistään itse ja hänellä on vaihtoehtoja. Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, että hän on osaava ja saa asioita aikaan. Yhteisöllisyys eli yhteenkuuluvuuden tunne on tunne siitä, että yksilö kokee yhteyttä itselle tärkeisiin ihmisiin ja kokee olevansa hyväksytty. Ryanin & Decin mukaan psykologiset perustarpeet ovat ihmisen hyvinvoinnin perusta ja ne selittävät suuren osan ihmisen myönteisten tunteiden kokemisesta. Jos tarpeet jäävät täyttymättä, hyvinvointi heikkenee (Ryan & Deci 2000, 227, 262.)

2.2 Lasten hyvinvoinnin ja terveyden tila Pohjois-Savossa

Pohjois-Savon alakouluikäisten lasten hyvinvoinnin ja terveyden tilan tarkasteluun hyödynnettiin tuoreimpia Kouluterveyskyselyn sekä Move!-mittausten tuloksia. Tässä kehittämistyössä paneudutaan alakouluikäisten pohjoissavolaisten eli 4. ja 5. luokkalaisten lasten vastauksiin sekä 5. luokkalaisten tuloksiin.

Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi ja se tuottaa ajankohtaista tietoa muun muassa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä, koetusta osallisuudesta sekä avunsaamisesta. Kouluterveyskyselyyn vastaavat perusopetuksen 4., 5., 8. ja 9. luokkien oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kyselyyn vastataan opettajan valvonnassa koulupäivän aikana ja vastaaminen on lapselle ja nuorelle vapaaehtoista. Kyselylomakkeita on saatavilla suomeksi, ruotsiksi, venäjäksi, englanniksi ja pohjoissaameksi. Lisäksi on olemassa myös selkokielliset suppeammat lomakkeet suomeksi ja ruotsiksi. (THL 2023a.)

Oppilaitoksia kannustetaan ottamaan Kouluterveyskyselyn tulokset esiin huoltajien kanssa vanhempainilloissa. Kouluterveyskyselyn tulokset voidaan esittää oppilaitoskohtaisesti, kuntakohtaisesti, alueellisesti tai valtakunnallisesti ja tuloksia voidaan vertailla keskenään kuntien tai alueiden välillä ja verrata niitä aiempien vuosien tuloksiin. Oppilaitoskohtaiset tulokset eivät ole julkista tietoa. Erilaisia vertailutietoja tarvitaan esimerkiksi lasten ja nuorten hyvinvointipalvelujen kehittämistyössä tai koulutoiminnan kehittämisessä. Kouluterveyskyselyn tuloksia käyttävät työssään niin virkamiehet, päättäjät, tutkijat kuin opettajatkin. Lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvät sen hetkiset ja pidemmän

aikavälin positiiviset sekä negatiiviset ilmiöt nousevat esiin kouluterveyskyselyiden pohjalta. Tuloksista nousee THL:n verkkosivujen tulosnäkyssä esille aluekohtaiset vahvuudet ja kehittämiskohdeet verraten tuloksia joko muun maan tuloksiin tai alueen aiempien vuosien tuloksiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.)

Pohjois-Savossa 4. ja 5. luokkalaisilla viisi huolestuttavinta tulosta vuoden 2023 Kouluterveyskyselyssä suhteessa aiempaan, eli vuoden 2021, kyselyyn ovat: kokee kouluinnostusta (47,2 %/ 38,9 %), pitää koulunkäynnistä (76,9 %/ 69,1 %), kokee koulu-uupumusta (13,4 %/ 17,5 %), hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa (59,2 %/ 55,6 %) ja opettaja kiinnostunut siitä, mitä oppilaalle kuuluu (41,2 %/ 38,6 %). Viisi huolestuttavinta osa-aluetta verrattuna koko Suomeen ovat: koululounasta on tarjolla riittävästi (85,4 %/ 91 %), mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista (55,1 %/ 59,2 %), opettaja kiinnostunut siitä, mitä oppilaalle kuuluu (38,6 %/ 42,5 %), pitää koulunkäynnistä (69,1 %/ 73 %) ja hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa (66,6 %/ 59,5 %).

Muita negatiivisessa mielessä kyselystä esille nousevia asioita ovat muun muassa:

- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 45,50 %
- Vähintään lievää ahdistusoireilua 25,80 %
- Osallistunut koulun asioiden suunnitteluun 46,2 %
- Kokee olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä 42,3 %
- Kokee olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä 53,8 %
- Kokenut usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä 29,30 %
- Ei syö aamupalaa joka arkiamu 30,20 %
- Kipua päässä vähintään kerran viikossa 30,0 %
- Koulukiusattuna tai osallistunut koulukiusaamiseen lukukauden aikana 45,70 %

(THL 2023a.)

Move! on valtakunnallinen vuosiluokkien 5. ja 8. oppilaille kohdistettu fyysisen toimintakyvyn mitta- ja palautejärjestelmä. Move! on samaan aikaan monipuolinen pedagoginen työkalu, yhteiskunnallisesti merkittävä tiedonkeruumenetelmä, sekä yksilöllisen terveysneuvonnan tuki. Move!n pääta-voitteena on kannustaa lapsia huolehtimaan omatoimisesti fyysisestä toimintakyvystään ja oppilas saa tuloksistaan henkilökohtaisen tuloskortin kotiin vietäväksi. Mittaustuloksia hyödynnetään laaja-alaisesti esimerkiksi alueellisten tai valtakunnallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, huoltajan suostumuksella kouluterveydenhuollossa ja yleisesti koululiikunnassa. Vuoden 2023 Move!-mittaukset on toteutettu elo-syyskuussa, josta koulut ovat syöttäneet mittaustulokset sähköiseen järjestelmään. Loppu vuodesta 2023 koulut ovat saaneet palauteraportin oman koulunsa tuloksista. (Opetushallitus 2024.)

Move!-mittauksissa on yhteensä yhdeksän mitattavaa osa-aluetta, joissa mitataan lapsen kestävyyskuntoa, hyppytaitoja, karkeamotoriikkaa, ylävartalon ja -raajojen voimaa sekä liikkuvuutta. Lapsen tuloskortissa mittaustuloksista yhteenlaskettujen pisteiden perusteella on kolme eri kuntoluokkaa: fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, fyysinen toimintakyky on kohtalaisella tasolla tai fyysinen

toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Maksimipistemäärä on 19 pistettä. Move!-mittaus on mahdollista suorittaa tarpeen mukaan myös sovelletusti. (Opetushallitus 2024.)

Pohjois-Savossa 5.luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos on koko maan tulosta hieman heikompi. Pohjois-Savossa 39,5 % 5. luokkalaisten toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla ja koko maassa vastaava lukema on 37 %. Eri toimintakyvyn testien osa-alueilla ei ole Pohjois-Savossa merkittäviä eroja verrattuna koko maan tuloksiin, vaan 2,5 %:n erotus syntyy tasaisesti useammasta heikommasta tuloskannasta. Mittaustulokset saatiin Pohjois-Savon alueella 2385 oppilaalta. (Opetushallitus 2024.) Tässä opinnäytetyössä huomioidaan vain 5. luokkalaisten tulokset.

2.3 Alueelliset kehityskohteet kehittämistyön taustateemoiksi

Kouluterveyskyselyn tulosten sekä Move!-mittaustulosten perusteella opinnäytetyön käytännön toteutukseen valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa neljä eri terveyden ja hyvinvoinnin teemaa alueellisista kehityskohteista, joiden ympärille toiminnallinen vanhempainilta rakennettiin. Teemoiksi valikoituivat liikunta, terveellinen ravinto, kouluinnostus sekä osallisuus.

Kehittämistyössä liikunnan merkitystä haluttiin korostaa, sillä Kouluterveyskyselyn mukaan vain alle puolet maakunnan 4- ja 5-luokkalaisista on ilmoittanut liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. Tämän teeman valintaa edesauttoi myös huolestuttava Move!-mittaus, jonka mukaan maakuntamme 5-luokkalaisista lähes 40 % toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tai kuluttavalla tasolla. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen on kirjattu Pohjois-Savon hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmaan ja menetelmissä on huomioitu vahvasti koulun rooli lasten liikunnan mahdollistajana (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2021). Samaisiin hyvinvointitavoitteisiin on kirjattu ruokasuositusten mukaisten ruokailutottumusten toteutuminen. Terveellinen ravitsemus haluttiin nostaa esille toiminnallisissa vanhempainilloissa erityisesti siksi, että kolmasosa kyselyyn vastanneista on ilmoittanut, ettei syö aamupalaa joka arkiamu. Kuitenkin noin joka viides suomalaisista 2–16-vuotiaista lapsista on vuonna 2023 ollut ylipainoinen (THL 2024). Ruokavalio, joka altistaa ylipainolle, voi sisältää runsaasti energiaa, mutta silti terveydelle tärkeiden ravintoaineiden saanti voi jäädä vähäiseksi. Tämän vuoksi ylipainoiset ja lihavat lapset ja nuoret saattavat olla myös vajaaravitettuja. Lihavien lasten elämänlaatu, joka liittyy terveyteen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä ulkonäköön, on usein heikompi kuin muiden lasten. (Rantala ym. 2020.)

Osallisuuden teema nousi mukaan työhön muun muassa sen vuoksi, että alle puolet Kouluterveyskyselyyn vastanneista pohjoissavolaisista 4- ja 5-luokkalaisista eivät ole kokeneet osallistuneensa koulun asioiden suunnitteluun, eikä yli puolet vastanneista koe olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä. Pohjois-Savon hyvinvointitavoitteissa vuosille 2021–2025 (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2021) painotetaan osallisuuden vahvistumista lasten ja nuorten osalta niin, että he kokisivat olevansa osa yhteisöjään. Kouluinnostusta ei ole alueen hyvinvointitavoitteissa mainittu, mutta kouluinnostuksen n. 10 % lasku vuoden 2021 kyselyyn verrattuna yhdistettynä siihen, ettei n. 30 % pohjoissavolaisista 4. ja 5. luokan oppilaista koe pitävänsä koulunkäynnistä, nosti aiheen yhdeksi teemaksi tähän kehittämistyöhön.

2.3.1 Liikunta

Lasten kansalliset liikuntasuositukset on päivitetty viimeisimmäksi vuosikymmenen alussa. Nykyisten suositusten mukaan 7–17-vuotiaiden lasten olisi suotavaa liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle ja iälle sopivalla tavalla. Liikunnan tehon tulisi olla reipas tai rasittava. Lasten suosituksissa pääpaino on sykkeen nostatuksessa eli kestävyystyypillisessä harjoittelussa ja sen lisäksi lihasten ja luuston vahvistamisessa. Arkiliikuntaa ja paikallaan olon tauottamista sekä levon tärkeyttä korostetaan myös. Suosituksen päivittämisessä on huomioitu vahvasti maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2020 päivitetty lasten liikuntasuositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Niin kuin aiemmin on mainittu, tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan vain alle puolet pohjoissavolaisista 4. ja 5.luokan oppilaista täyttävät nämä liikuntasuositukset.

Liikunnalla eli fyysisellä aktiivisuudella on lukuisia vaikutuksia kouluikäisten lasten ja nuorten terveyteen. Terveyshyödyt kasvavat liikunnan määrän lisääntyessä, mutta tutkimuksissa on havaittu suuria terveyshyötyjä myös vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta niille lapsille ja nuorille, jotka ovat terveyden kannalta riskialueella, kuten ylipainoiset tai korkean verenpaineen omaavat lapset ja nuoret. (Janssen & LeBlanc 2010). Välituntiliikunnan lisäämisestä, opetuksen toiminnallisuudesta, liikunta-tuokioiden ja -tauojen lisäämisestä koulupäivän yhteyteen on saatu luotettavaa tietoa siitä, että liikunta vaikuttaa positiivisesti oppilaiden oppimiseen ja koulumenestykseen (Opetushallitus 2018).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa kartoittava LIITU-tutkimus on kansallinen seurantatutkimus, joka tarkastelee laajasti 7–15-vuotiaiden liikkumista, liikuntakäyttäytymistä ja -kulttuuria. Tutkimuksessa vuonna 2018 todettu liikunnan vetovoimaisuuden väheneminen näyttää jatkuneen vuosina 2018–2022, mutta ei yhtä jyrkkänä kuin vuosina 2014–2018. Liikunnan merkitysten arvostuksen väheneminen oli tapahtunut erityisesti tyttöjen keskuudessa. Lisäksi tytöt raportoivat liikkumisen esteitä vuonna 2022 useammin kuin vuonna 2018. (Valtioneuvosto 2023.)

Owen ym. (2014) toteavat itsemääräämisteorian olevan hyödyllinen teoreettinen kehys kuvaamaan muun muassa lasten ja nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan. Myös Ntoumanis (2012, 128) on vahvasti sitä mieltä, että itsemääräämisteoriana voidaan hyödyntää urheiluun ja liikuntaan liittyvän motivaation ymmärtämisessä ja edistämässä. Hynysen & Hankosen (2015) mukaan useissa tutkimuksissa on havaittu autonomiaa tukevien sosiaalisten ympäristöjen tuottavan positiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren motivaatioon, toimintaan ja hyvinvointiin. Sosiaalisesti kontrolloidut ympäristöt taas vaikuttavat niihin negatiivisesti. He toteavat yleistyneen koululiikunnan autonomisen liikuntamotivaation kasvattavan myös lasten ja nuorten liikkumista vapaa-ajalla.

2.3.2 Terveellinen ravinto

Tutkittuun tietoon perustuvat kansalliset ravitsemussuositukset tarjoavat mallin terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Suositusten mukainen ruokavaliio sisältää runsaasti ja monipuolisesti täysjyväviljatuotteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja kalaa sekä kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Lisäksi siinä suositetaan pehmeän rasvan lähteitä ja suositellaan suolan käytön rajoittamista. Tällaisella ruokavaliolla voidaan ehkäistä lihavuutta, kohonnutta verenpainetta, ei-tarttuvia sairauksia – kuten sydän- ja verisuonitauteja, tyyppin 2 diabetesta ja syöpiä – sekä vähentää masennuksen riskiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Rantala ym. (2020) ovat tehneet kattavan selvityksen suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristöstä ja toimenpide-ehdotuksista sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Selvityksessä on saatu näyttöä sille, että lasten ravitsemushaasteet ovat melko samansuuntaisia kuin aikuisilla: kasviksia syödään suosituksiin nähden liian vähän, tyydyttynyttä rasvaa, suolaa ja sokeria saadaan taas liikaa. Koululounaan ja aamiaisen väliin jättö on yleistä. Noin kolmasosa pohjoissavolaisista lapsista ei syö aamupalaa joka arkiamu ja esimerkiksi salaattia tai raastetta kouluruokailun yhteydessä päivittäin ottaa alle puolet lapsista (Kouluterveyskysely 2023).

Hyvinvointia ja terveyttä tukeva ruokailu ei ole pelkästään ruoanvalinta- ja valmistuskysymys. Ruokailuun vaikuttaa myös se, miten perhe arvostaa sitä osana arkeaan ja omaa hyvinvointiaan. Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia suotuisasti. Lapsi tarvitsee rohkaisua ja myönteistä palautetta, jotta hänen pienetkin edistysaskeleensa huomiodaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.) Aikuiset rakentavat lapsen ruokaympäristön ja aikuisten tehtävänä on huolehtia siitä, että lapsen ruokaympäristö tukee tämän hyvinvointia ja terveyttä. Ruokaympäristöllä tarkoitetaan fyysisiä, taloudellisia, poliittisia ja sosiokulttuurisia ympäristöjä, mahdollisuuksia ja olosuhteita, jotka vaikuttavat yksilön ruoanvalintaan ja ravitsemustilaan. Jos lapselle on tarjolla esimerkiksi terveellistä ja monipuolista ruokaa säännöllisesti, on lapsella hyvät edellytykset kehittyä normaalipainoiseksi aikuiseksi. Jos ympäristö tarjoaa pääasiassa vaihtoehtoja ravitsemuksellisesti heikkolaatuiselle ruualle ja epäsäännölliselle syömiselle, lisää se huomattavasti riskiä ylipainon kehittymiselle. (Rantala ym. 2020.)

2.3.3 Osallisuus

Osallisuuden käsitteestä on olemassa hieman toistaan poikkeavia määritelmiä riippuen asiayhteydestä. Asian ydin on kuitenkin lähes poikkeuksetta aina sama. THL (2023b) määrittelee osallisuuden olevan kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Osallinen ihminen tuntee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Hän kokee tulevansa kuulluksi omana itsenään ja voi vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisön asioihin. Osallisuus ja osallisuutta lisäävät toimet voidaan tutkimukseen perustuen jaotella kolmeen osa-alueeseen:

Osallisuus omassa elämässä eli mahdollisuus elää omannäköistä elämää ja tehdä valintoja osallistumisesta.

Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa eli mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin.

Osallisuus yhteisestä hyvästä eli mahdollisuus yhdessä tekemiseen. Tämä tarkoittaa mahdollisuutta osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen.

Myös Suomea sitova YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa todetaan, että lapsella on oltava oikeus ilmaista näkemyksensä häntä koskevissa asioissa, ja hänen mielipiteensä on otettava huomioon ikä- ja kehitystason mukaisesti (Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991, 12 §). Lisäksi lapsen osallisuutta maassamme määrittävät muun muassa perustuslaki, perusopetuslaki, nuorisolaki, lastensuojelulaki ja varhaiskasvatuslaki. Laki hyvinvointialueesta (611/2021, 29 §) velvoittaa taas hyvinvointialueita edesauttamaan asukkaidensa osallistumista ja vaikuttamista suunnitteleamalla ja kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa.

Osallisuudella ja ihmisen psykologisilla perustarpeilla voidaan huomata olevan paljon samankaltaisuutta. Osallisuuden ja psykologisten perustarpeiden on osoitettu useissa eri lähteissä olevan keskeisiä tekijöitä yksilön hyvinvoinnin ja motivaation kannalta. Osallisuuden mahdollistaminen edistää autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymistä, mikä puolestaan tukee yksilön kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Koulut ja muut yhteisöt voivat tukea näitä tarpeita tarjoamalla mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen.

2.3.4 Kouluinnostus

Innostus on yksilöllinen ominaisuus, joka perustuu ihmisen sisäiseen motivaatioon ja tapa, jolla yksilö suhtautuu esimerkiksi työhönsä. Into koulunkäyntiä kohtaan viittaa koulunkäyntiin ja opiskeluun myönteisenä suhtautumisena. Kouluhyvinvointi voidaankin määritellä kouluinnostuksen ja koulu-uupumuksen avulla. (Jaakkola 2019, 20–21; Salmela-Aro 2018, 25.) Innostava ja tukeva sosiaalinen ympäristö on yksi tärkein kouluhyvinvointia lisäävä tekijä. Lisäksi vanhempien kiinnostus lapsen koulunkäyntiä kohtaan auttaa lasta eteenpäin koulumaailmassa. Myös voimaannuttavat, kannustavat ja oikeudenmukaiset opettajat innostavat lapsia oppimisessa. Kiire, aikapaineet ja kritiikki voivat taas laskea lapsen kouluinnostusta. Koulussa olisi tärkeää tunnistaa ja huomioida eri tavoin opiskeluun suhtautuvat ja motivoituvat oppilaat, sekä heidän erilaiset tuen tarpeensa. Näin oppilaat pystyvät parhaalla mahdollisella tavalla kohtaamaan mahdolliset koulunkäynnin ja opiskelun haasteet ja innostumaan opiskelusta. Koulun pitäisi pyrkiä tuottamaan kaikille oppilaille onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia, jotta lapset voisivat löytää omat vahvuutensa. (Salmela-Aro 2018, 31.) Myös Deci & Ryan (2000) puhuvat kannustavan opetuksen puolesta: motivaatiota voidaan tukea antamalla positiivista palautetta, luomalla yhteisöllisyyttä ja tarjoamalla monipuolisia ja merkityksellisiä oppimiskokemuksia. Tärkeää heidän mielestään on myös, että oppilaat kokevat oman oppimisensa merkitykselliseksi ja saavat mahdollisuuden vaikuttaa oppimisprosessiin.

3 KOULU JA VANHEMMAT LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

3.1 Vanhemmat lapsen hyvinvoinnin edistäjinä

Vanhemman merkitystä lapsen hyvinvointiin ja vanhemman lapselleen antaman ajan vaikutusta on tutkittu paljon. Kouluterveyskyselyn tulokset (Halme ym., 2018) osoittavat, että avoin vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä edistää lapsen terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti ja Rees & Dinisman (2015), sekä Fallesen & Ghler (2019) ovat vakaasti sitä mieltä, että vanhemmat ovat yksi lasten yksi tärkeimmistä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Jotta lapsi voi tuntea olevansa itsensä arvostetuksi, tarvitsee hän vanhempiensa aikaa ja huolenpitoa. Hyvin voidakseen lapsi tarvitsee vanhempia, jotka osoittavat hänelle rakkautta ja huolenpitoa olemalla kiinnostuneita lapsen syvemmistäkin tuntemuksista. (Hansson & Oscarsson 2006, 11.) Mitä enemmän vanhemmat viettävät aikaa lastensa kanssa, sitä korkeampi hyvinvoinnin taso lapsilla yleensä on (Gugl & Welling, 2011). Merkitystä ei ole vain yhdessä vietetyn ajan pituudella, vaan myös sillä, miten aika kului ja kuinka laadukasta se on. Kun ajan laatua ei koeta korkeaksi, vanhemman ja lapsen välisen suhteen laatu on heikompi (Roeters, Van Der Lippe & Kluwer 2010). Lapsen kanssa yhdessä vietetty aika on merkittävä tekijä lapsen minäkuvalle, tunteiden hallitsemiselle sekä elämän hahmottamiselle kokonaisuudessaan (Heikkilä & Luumi 2003, 51).

Porumbu & Necsoi (2013) ovat tutkineet kirjallisuuskatsauksessaan vanhempien osallistumisen yhteyttä lapsen koulumenestykseen. Tulokset viittasivat voimakkaasti siihen, että vanhempien kiinnostus lapsen koulunkäyntiä kohtaan oli sidoksissa lapsen koulumenestykseen. Auktoritatiivisten vanhempien huomattiin edesauttavan lasta koulumenestyksessä. Auktoritatiivisen vanhemmuuden tyylin omaavat ovat ne vanhemmat, jotka kehittävät ja ylläpitävät läheisiä ja lämpimiä ihmissuhteita lastensa kanssa asettaen samalla kuitenkin lapsilleen selkeitä rajoja. Vanhemmat, jotka käyttävät tätä kasvatustyyliä, herättävät lapsissa luottamusta ja ovat helposti lähestyttäviä, mikä kannustaa lapsia keskustelemaan koulun asioista ja koulun odotuksista aikuisten kanssa. Jotta vanhemmat voisivat oman osallistumisen kautta auttaa lapsiaan koulumenestyksessä, on vanhempien osallistumisen oltava tietenkin jatkuva prosessi eikä kertaluontoinen tapahtuma.

3.2 Koulu lapsen hyvinvoinnin edistäjänä

Myös koulun vaikutus lapsen hyvinvointiin on merkittävä ja se ulottuu aina akateemisesta menestyksestä sosiaalisiin ja emotionaalisiin osa-alueisiin asti. Kouluyhteisö ja sen tarjoamat mahdollisuudet voivat joko tukea tai heikentää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksi koulun tehtävistä on lisätä yhteiskunnallista hyvinvointia (Opetushallitus 2023a). Koulujärjestelmämme tavoitteena on opettaa oppilaille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tietoja ja taitoja. Samalla huomioidaan hyvinvointi osana oppilaan oppimisprosessia, sillä oppilaan paras mahdollinen oppimispotentiaali edellyttää riittävää hyvinvoinnin tasoa. Oppilaiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin pyritään vastaamaan esimerkiksi mielekkään toiminnan ja liikunnan avulla koulupäivän aikana. Sosiaalista hyvinvointia tuetaan vuorovaikutuksen, yhteistyön ja monipuolisten työskentelytapojen kautta. (Opetushallitus 2023b).

Lapset ovat keskenään erilaisia ja vaikuttaa siltä, että lasten yleisen pahoinvoinnin lisääntyessä Suomessa on alettu keskittyä lasten vahvuuksien esille tuomiseen. Tutkimukset osoittavat, että alakouluikäiset lapset osaavat itse eritellä erilaisia kouluhyvinvointiin liittyviä elementtejä (Liu ym. 2014). Opetuksessa koulun tulisikin huomioida oppilaan yksilölliset tarpeet, sillä tämän nähdään yleisesti vaikuttavan suoraan myönteisesti oppilaiden koettuun hyvinvointiin koulussa (Pietarinen, Soini & Pyhäntö 2014).

WHO:n (2023) mukaan koulut voivat parantaa oppilaiden hyvinvointia ottamalla käyttöön kokonaisvaltaisia lähestymistapoja, jotka kattavat sekä fyysisen että henkisen terveyden. Tämä sisältää esimerkiksi stressinhallinnan, terveellisten elämäntapojen edistämisen ja turvallisen sekä tukevan oppimisympäristön luomisen. Hyvinvointia tukevat interventiot voivat parantaa oppimistuloksia ja vähentää mielenterveysongelmia. Vuonna 2014 voimaan tullut oppilas- ja opiskelijahuoltolaki korostaa ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Uusimmat muutokset vuoden 2023 alussa vahvistavat edelleen yhteisöllisen ja yksilöllisen opiskeluhuollon tärkeyttä kouluissa ja oppilaitoksissa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

3.3 Kodin ja koulun välinen yhteistyö

Kodin ja koulun yhteistyöllä tarkoitetaan suhdetta, jonka avulla perheet ja kasvattajat työskentelevät yhdessä lapsen akateemisen ja sosiaalisen kehityksen edistämiseksi (Cox 2005). Kodin ja koulun välisessä yhteistyössä ovat mukana kehittyvä koulu, opetustyötään tekevä opettaja sekä erilaiset perheet. Näitä toimijoita yhdistää lapsi, johon jokainen asettaa tavoitteita ja odotuksia, jotka puolestaan liittyvät niin kotiin, opettajaan kuin kouluunkin kohdistuviin vaatimuksiin ja odotuksiin (Böök & Perälä-Littunen 2015). Vanhempien näkökulmasta yhteistyön myönteisiä puolia ovat mahdollisuus saada tietoa, tutustua toisiin vanhempiin sekä oppia tuntemaan koulun toimijat ja tilat. Sen sijaan kielteisinä puolina nähdään epäolennaisten asioiden käsittely, avoimuuden puute, vanhempien passiivinen rooli sekä vanhempien väliset arvoristiriidat. (Räty, Kasanen & Laine 2009.)

Kodin ja koulun välinen yhteistyö edistää oppilaan, luokan sekä koko kouluyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. Tämän yhteistyön ansiosta jokainen oppilas saa opetusta, ohjausta ja tukea, joka vastaa hänen kehitystasoaan ja tarpeitaan. (POPS 2014, 35, 62.) Koulun opiskeluhoitotyön keskeinen tehtävä onkin tukea oppilaiden ja perheiden hyvinvointia, edistäen samalla lasten kokonaisvaltaista kasvua ja oppimista (Välimaa 2019).

3.4 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuuden tukemisella tarkoitetaan tuen tarjoajan ja perheen välistä vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on vahvistaa vanhemman ja lapsen suhteen laatua, sekä edistää lapsen myönteistä kehitystä (Morris, Jespersen, Cosgrove, Ratliff & Kerr 2020). Vanhemmuuden tukeminen on yksi Pohjois-Savon hyvinvointialueen hyvinvointitavoitteiden painopisteistä kauden 2021–2025 aikana (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2021). Yhteisen tekemisen järjestäminen ja vahvuuksien tunnistaminen ovat avainasemassa myönteisessä vanhemmuuden tukemisessa. Tutkimukset osoittavat, että vanhempien hyvinvointiin voidaan positiivisesti vaikuttaa erilaisella toiminnalla, sekä toiminnan järjestäjän toiveikkoudella ja myönteisellä elämänasenteella heidän kohtaamisensa aikana. Tuen tarjoajat, joilla

on mahdollisuus toimia esimerkkeinä, ohjata toimintaa, sanoittaa tunteita sekä havainnoida ihmisuhteita, saavutuksia, merkityksellisyyttä, arvoja ja sitoutuneisuutta, ovat keskeisessä roolissa vanhemmuuden vahvistamisessa ja hyvinvoinnin edistämisessä. Lisäksi he voivat tukea koko kasvatus-toiminnan merkityksellisyyden ymmärtämistä (Seligman 2011; Rautaparta ym. 2022; Kurki 2000a; 2000b).

Eri järjestöt Suomessa tarjoavat tukea erilaisissa elämäntilanteissa oleville vanhemmille, ja tuki voi olla tiedollista, kuten luentoja, neuvontaa, kursseja tai pari- ja perheterapiapalveluita. Usein tuen tavoitteena on kuitenkin myös yhdistää perheitä muihin samankaltaisessa tilanteessa oleviin. Järjestöjen vanhemmuuden tukemiseen liittyvässä työssä keskeistä on erilaisten materiaalien ja koulutusten tuottaminen. Näiden avulla voidaan paitsi lisätä ammattilaisten ymmärrystä erilaisista perheistä ja perhetilanteista, myös vaikuttaa asenteisiin. Tavoitteena on edistää perheiden yhdenvertaisuutta, muuttaa asenneilmapiiriä sekä vahvistaa ammattilaisten tietoa ja valmiuksia kohdata ihmisiä. (Aarnio ym. 2018).

Vanhemmuuden tukemisessa ei ole yhtä ainoaa oikeaa teoreettista viitekehystä tai menetelmää. Vanhempia voidaan tukea kaikilla luokka-asteilla muun muassa oppilaiden terveyteen, ravitsemukseen, turvallisuuteen sekä oppimista edistäviin kotiolosuhteisiin liittyvissä asioissa. Tavoitteena on vahvistaa koulumyönteistä ilmapiiriä rohkaisemalla vanhempia keskustelemaan koulusta ja koulutyöstä lapsensa ikätasolle sopivalla tavalla. Koulut voivat tukea perheitä esimerkiksi järjestämällä aiheeseen liittyviä tilaisuuksia, työpajoja tai vanhempainiltoja. (Epstein ym. 2009.)

Tässä kehittämistyössä vanhemmuuden tukeminen on yksi työn tavoitteista ja se toteutettiin vanhempainiltojen avulla. Jotta tämä onnistui, tuli pohtia ensin sitä, miten vanhemmat saadaan tulemaan paikalle. Vanhempainliitto on tutkinut kyselytutkimuksellaan sitä, millainen suomalaisten vanhempien mielestä on hyvä vanhempainilta. Vanhempainliiton (2023) mukaan vanhempainilta on onnistunut silloin, kun siihen osallistuneet kokevat, että tapahtumaan kannatti tulla. Hyvän vanhempainillan jälkeen osallistujilla on voimaantunut olo, ja he kokevat motivoituneensa työskentelemään yhteisen hyvän eteen. Vanhemmat ovat pitäneet vanhempainilloista, joissa on käyty läpi luokassa tai ryhmässä esiintyviä huolia. Kouluterveyskyselyn koulukohtaiset tulokset ovat olleet myös pidetty keskustelun pohja. Vanhempien barometristä (Suomen vanhempainliitto 2018) saatiin tärkeää tietoa vanhempien ajatuksista vanhempainiltojen kehittämiseksi. Vaikka vanhempainiltoihin oltiin pääasiassa tyytyväisiä, tuli niistä myös kehitysehdotuksia. Vanhemmat antoivat ehdotuksia avoimessa kysymyksessä siitä, miten vanhempainiltoja voisi kehittää. Moni vanhempi toivoi saavansa vanhempainillan agendan ja käsiteltävät aiheet tietoonsa etukäteen. Lisäksi moni vanhempi kaipasi enemmän vuorovaikutusta vanhempainiltoihin sen sijaan, että opettaja puhui suurimman osan ajasta. Vanhempainilloissa haluttiin myös enemmän aikaa tutustua toisiin vanhempiin. Jotkut vanhemmat ehdottivat, että tiedotusasiat

Vanhempainliitto (2023) painottaa onnistuneen vanhempainillan taustalla olevan huolellisen suunnittelun. Kutsu vanhempainiltaan on hyvä lähettää hyvissä ajoin ja sen olisi tärkeää olla innostava, sekä kertoa tarkka paikka, ajankohta alkamis- ja päättymiskellonaikoinen sekä vanhempainillan aihe. Kutsussa vanhempien läsnäolon tärkeyden merkitystä on tärkeää korostaa. Tapahtuman tila on mietittävä tietenkin myös etukäteen. Vanhempainillan pitäjän kannattaa yrittää luoda iltaan mukava

ja välitön tunnelma, jos tavoite on pyrkiä vuorovaikutukselliseen keskusteluun. Oma tapa esitellä itsensä ja asiansa voi vaikuttaa merkittävästi tapahtumassa syntyvään vuorovaikutukseen.

hoidettaisiin selkeästi esimerkiksi Wilman kautta, jotta tapaamisissa jäisi enemmän aikaa keskustelulle. Vanhempainiltoihin toivottiin myös enemmän yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta niin, että kaikki vanhemmat voisivat osallistua.

4 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on suunnitella ja pilotoida Pohjois-Savon Liikunta ry:lle uusi tuote eli toiminnallinen vanhempainilta alakouluille. Tuotteen suunnittelussa käytetään apuna tässä opinnäytetyössä esiteltyjä menetelmiä ja taustateorioita perustellusti. Kehittämistyön tuotoksena syntyy ohjeet toiminnallisen vanhempainillan järjestämistä varten lisämateriaaleineen toimeksiantajan käyttöön. Pilotoinneissa testataan suunnitelmaa ja niiden pohjalta syntyneet ohjeet käytännössä. Tarkoituksena on myös antaa opettajille yksi uusi vaihtoehto vanhempainillan toteuttamiseksi koulussa.

Toiminnallisen vanhempainillan tavoitteena on antaa kohderyhmälle, eli lapsille ja heidän vanhemmilleen, heitä sisäisesti motivoivia keinoja ja työkaluja, joiden avulla he voivat jatkossa huolehtia aiempaa paremmin omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Toiminnallisen vanhempainillan taustalla on terveyden ja hyvinvoinnin interventio. Tavoitteena on myös lisätä koulun ja kodin välistä yhteistyötä, sekä tukea vanhemmuutta. Tässä kehittämistyössä pyritään löytämään keino järjestää mahdollisimman vetovoimainen vanhempainilta, jossa teemana on terveys ja hyvinvointi.

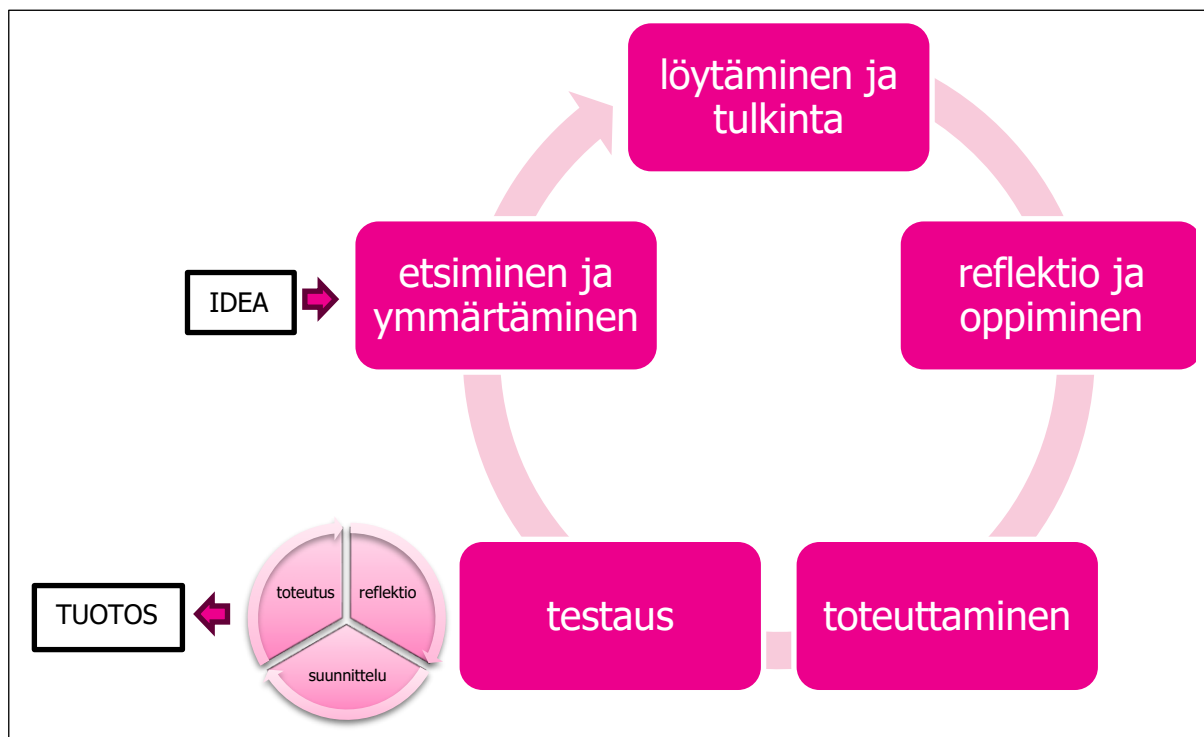
5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

5.1 Suunnittelu

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehittämistyö. Turusen, Pekosen & Salon (2025) mukaan kehittämistyö perustuu työelämän tarpeeseen parantaa jo olemassa olevia käytänteitä tai luoda uusia ratkaisuja. Sen päävaiheet ovat suunnittelu, toteutus, arviointi ja tulosten raportointi. Työn tavoitteet ja menetelmät määritellään yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa, ja aiheen valinta perustellaan teoretiedolla, tilastoilla, tutkimuksilla ja suosituksilla. Ojansalo, Moilanen & Ritalahti (2015, 18–21) kertovat, että tutkimuksellisella kehittämisellä pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia, uudistamaan toimintatapoja ja luomaan uutta tietoa työelämästä. Kehittämistyö etenee järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti, mikä ilmenee sen tutkimuksellisessa lähestymistavassa. Työssä tehdyt ratkaisut ja tuotettu tieto perustuvat aiempaan tietoon, ja teoria sekä käytäntö ovat jatkuvassa vuoropuhelussa.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi vuonna 2024 yhteydenotolla Pohjois-Savon Liikunta ry:n. Halusin tehdä opinnäytetyön heille työelämälähtöisesti, ja varsinainen opinnäytetyön idea syntyi toimeksiantajalta. PSL:lla ei ollut vielä toiminnallista vanhempainiltaa kouluille myytävänä tuotteena, toisin kuin muutamalla muulla liikunnan aluejärjestöllä tiedettiin olevan. PSL:n lasten ja nuorten aluekehittäjä halusi ottaa sen mielellään mukaan tarjontaansa, mutta heillä itsellään ei ollut resursseja toiminnallisen vanhempainillan suunnitteluun. Toimeksiantajan ja opinnäytetyön aiheen varmistumisen jälkeen aloimme käydä toimeksiantajan kanssa keskusteluja siitä, millainen lopputuotoksesta haluttiin saada aikaan. Kun pääpiirteet toiminnalliselle vanhempainillalle oli sovittu, alkoi työsuunnitelman työstö, joka oli tärkeä osa koko prosessia aihepiirin rajaamisen, teoretiedon etsimisen sekä opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen kirkastamisen kannalta. Toimeksiantaja halusi rajata toiminnallisen vanhempainillan kohderyhmäksi alakoululaiset. Ajatus toimintapisteistä tuli mukaan heti alkuvaiheessa ja ne päätettiin hyvinvointikoordinaattori-tutkimuksen vuoksi luoda terveyden ja hyvinvoinnin teemojen ympärille. Pohjois-Savon Liikunta halusi liikunnan luonnollisesti yhdeksi osaksi iltoja ja se tuli työhön mukaan perustellusti myös Kouluterveyskyselyn tuloksien mukana. Toteutuksen suunnittelussa Kouluterveyskyselyn lisäksi käytettiin Move!-mittauksen tuloksia, benchmarking-menetelmää, itsemääräämisteoriana sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Lisäksi ennen illan varsinaista suunnittelua selvitettiin hyvän vanhempainillan tunnusmerkkejä.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin iteratiivista prosessia (kuva 1), johon myös benchmarking-menetelmä istutettiin. Iteratiivinen prosessi on yksi suunnittelukäytäntö, joka perustuu toistuvaan sykliin, jossa löydökset, mallinnus, testaus ja arviointi kulkevat prosessina. Kehää toistetaan tarvittava määrä ennen lopullisen tuotteen valmistumista. Prosessissa käytetään analyyttistä ja visuaalista toimintatapaa. (Vilkkä 2021, luku 1.) Iteratiivinen prosessi soveltui erityisen hyvin tähän työhön, sillä kahden toiminnallisen vanhempainillan pilotointi mahdollisti tuotteen kehittämisen testauksen ja osallistujalta saatavan palautteen ja omien kokemusiemme avulla.



Kuva 1. Iteratiivinen prosessi (mukaillen Vilkkä 2021, luku 1)

5.2 Benchmarking-menetelmän hyödyntäminen

Benchmarking-menetelmän avulla on mahdollista oppia toisilta vertaiskehittämisen ja -oppimisen kautta. Tarkoituksena ei ole toisten toimintamallien tai palvelujen suora kopioiminen, vaan niistä oppiminen ja hyväksi havaittujen menetelmien ja ideoiden soveltaminen omaan toimintaan sopivaksi. (Tuominen 2014, 14–16.) Benchmarking voidaan prosessina jakaa eri vaiheisiin, joita eri lähdekirjallisuus esittää hieman toisistaan poikkeavin tavoin.

Benchmarking-prosessi muodostuu seuraavista vaiheista:

1. **Kehitystarpeen määrittely**
2. **Esikuvan etsintä**
3. **Esikuvalta oppiminen**
4. **Toiminnan erojen analysointi**
5. **Oppimisen soveltaminen**
6. **Toiminnan arviointi** (Vuorinen & Huikkola 2023, 189).

Koko prosessi edellyttää kuitenkin eettisten periaatteiden noudattamista, jotta varmistetaan luottamuksellisuus, rehellisyys ja molemminpuolinen hyöty osapuolten välillä. Benchmarking-prosessin eettisten periaatteiden soveltaminen käytännössä edellyttää huolellista suunnittelua ja valmistautumista. Ensimmäinen askel on määrittellä selkeästi, mitä toimintoa tai prosessia halutaan kehittää ja miksi (Lecklin 2006, 115–118.)

Pohjois-Savon Liikunta ry:llä ei ollut valmista mallia toiminnalliseen vanhempainiltaan. Koko tuote lähdettiin rakentamaan niin sanotusti puhtaalta pöydältä. Tavoitteena oli löytää benchmarkingin avulla jo muualla Suomessa käytössä olevia valmiita toiminnallisen vanhempainillan malleja ja ottaa niistä hyväksi havaitut käytännöt osaksi omaa pilotointiamme. Kun kehittämistarve on määritelty,

etsitään sopiva benchmarking-kumppani, joka on valmis jakamaan tietojaan ja kokemuksiaan luottamuksellisesti (Niva & Tuominen 2005, 64–67). Ensisijaisesti halusimme yhdessä toimeksiantajan kanssa perehtyä muiden liikunnan aluejärjestöjen toiminnallisiin vanhempainiltoihin. Tällaisia toimeksiantaja tiesi ainakin kahden liikunnan aluejärjestön tarjoavan.

Toukokuussa 2024 suoritetun verkkohaun perusteella vain kaksi liikunnan aluejärjestöä tarjoaa toiminnallisia vanhempainiltoja alakouluille. Haun perusteella otin yhteyttä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n (POPLi) sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n. (LiikU) Kummallekin kerroin avoimesti yhteydenoton tarkoituksen ja tavoitteen.

Tietojen keruun jälkeen benchmarking-menetelmässä hankitaan tietoa eri lähteistä, kuten julkisista raporteista, asiakasarvioista ja haastatteluista. Myös benchmarking-vierailut ovat mahdollisia (Lecklin 2006, 110–112). Tässä tapauksessa vierailut eivät olleet tarkoituksenmukaisia, joten tavoitteena oli saada tietoja käyttöön sähköisinä tiedostoina. LiikU:lla ei ollut antaa valmista runkoa tiedostomuodossa opinnäytetyötä varten. Viestiin vastanneen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijan mukaan osa heidän vanhempainilloistaan koko vanhempainilta on kaikille toiminnallinen ja osa illoista aloitetaan niin, että lapset pääsevät heti toimintaan sillä aikaa, kun vanhemmille käydään läpi muutamia faktoja lasten liikuntaan liittyen. He ovat järjestäneet myös aarrejahti- ja escaperoom -tyylisiä toiminnallisia vanhempainiltoja. Kaikki illat ovat pääasiassa sisältäneet erilaisia motoristen taitojen tehtäviä (käsittelytaidot, liikkumistaidot ja tasapainotaidot). Tiedostona sain heidän diaesityksensä varhaiskasvatuksen puolella käyttämäänsä vanhempien faktaosuuteen lasten liikunnasta.

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä POPLi:ltä lähetti sähköpostin liitteeksi heidän laatimansa materiaalipankin toiminnallisen vanhempainillan järjestämistä varten. Materiaalit on koottu lähinnä varhaiskasvatusta varten. Hänen mukaansa ostettuja vanhempainiltoja ei ole mennyt yhtään kaupaksi hänen kaksivuotisen aluejärjestössänsä työskentelyn aikana. Materiaaleissa on muun muassa liikuntaideoita vanhempainiltaa varten, sekä toiminnallisia tehtäviä ruokakasvatuksen teemalla.

Kun tarvittavat tiedot on saatu kerättyä, eri vaihtoehtoja arvioidaan suhteessa omiin prosesseihin ja tunnistetaan kehityskohteet, sekä parhaat käytännöt (Hotanen, Pietiläinen & Laine 2001, 65–67). Kehitystoimenpiteiden suunnittelussa prosesseja tai tuotteen ominaisuuksia muokataan benchmarking-analyysin pohjalta (Niva & Tuominen 2005, 60–62). Tässä tapauksessa parhaiksi käytännöiksi katsottiin toteuttaa vanhempainillan alku Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun tapaan niin, että lapset pääsevät heti illan alussa kiinni toiminnalliseen osuuteen, kun taas vanhemmat jäävät aluksi keskenään opettajan tai aluejärjestön ohjaajan kanssa. Kummankaan liikunnan aluejärjestön esimerkit toiminnallisista tehtävistä eivät istuneet suoraan tavoittelemamme kokonaisuuteen toiminnallisesta vanhempainillasta.

Seuraavana kehitettyjä ratkaisuja otetaan käyttöön tuotteen kehitysprosessissa (Lecklin, 2006, 120–123), jonka jälkeen seurataan, arvioidaan ja kehitetään tuotetta tai prosessia uusien havaintojen perusteella (Hotanen, Pietiläinen & Laine 2001, 75–77). Nämä kaksi viimeistä vaihetta on kuvattu seuraavissa kappaleissa.

Alakoulujen toiminnallinen vanhempainilta haluttiin suunnitella yksinkertaisesti toteutettavaksi ja helposti uudelleen toistettavaksi kokonaisuudeksi. Vanhempainillan rakenne muotoutui jo varhaisessa

suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan kanssa siten, että noin puolen tunnin erillistä lasten liikunta-hetkeä ja vanhempien osiota tulisi seuraamaan perheiden kierto erilaisilla terveyden ja hyvinvoinnin teemoihin liittyvillä toimintapisteillä. Suunnittelussa isossa roolissa käytännön toteutuksen suhteen oli se, ettei ohjaajan tarvitsisi kuljettaa mukanaan paljon tavaraa kouluille. Suuren osan toimintapisteistä voi toteuttaa myös hyvin erilaisissa ja pienissäkin tiloissa koululla. Toimintapisteet haluttiin myös luoda sellaisiksi, etteivät ne tarvitse ohjaajaa paikalle, vaan perheet voivat toimia itsenäisesti helpon tehtävänannon mukaisesti. Lisäksi tavoite oli saada tehtyä ohjeista niin yksinkertaiset ja ymmärrettävät, että niiden avulla lähes kuka tahansa pystyisi järjestämään toiminnallisen vanhempainillan.

Toiminnallisen vanhempainillan suunnitteluun haluttiin osallistaa myös tuotteen eli toiminnallisen vanhempainillan kohderyhmän ikäisiä lapsia. Tätä varten vierailin toukokuussa 2024 Alapitkän koululla 2. ja 5.luokilla selvittämässä, millaisesta toiminnasta kouluympäristössä alakouluikäiset lapset yhdessä vanhempiensa kanssa voisivat mahdollisesti innostua. 2. luokan oppilaat saivat apukysymyksiä, joiden perusteella he saivat piirtää tyhjälle paperille vastauksensa liittyen siihen, mitä he haluaisivat mahdollisesti tehdä koulun tiloissa yhdessä vanhempiensa kanssa. 5.luokan oppilaiden kanssa asia käytiin läpi keskustellen. Helposti ja toimeksiantajan vähillä kustannuksilla tapahtuvan vanhempainillan kannalta suuri osa lasten vastauksista olivat toteuttamiskelvottomia. Kummankin luokan oppilaista usea halusi selvästi kilpailla vanhempiaan vastaan yhdessä luokkalaistensa kanssa. Tätä toivetta hyödynnettiin suunnitteleamalla vanhemmat vastaan lapset -tietovisa. Myös erilaiset liikunnalliset pelit, tempuradat sekä pallopelit saivat suosiota, ja osaa näistä toiveista pystyttiin käyttämään liikunnallisen toimintapisteiden suunnittelussa.

Toimintapisteitä muotoutui lopulta kuusi aiemmin mainittujen teemojen ympärille. Toimintapisteiden ideointia varten hyödynnettiin benchmarking-aineistoa, PSL:n koulutusmateriaaleja, verkkolähteitä ja kirjallisuutta. Toimintapisteiden sisältö muotoutui kuitenkin loppujen lopuksi eri lähteistä saatujen ideoiden rippeiden ja oman mielikuvituksen yhdistelmällä omanlaisekseen, uniikiksi, kokonaisuudeksi.

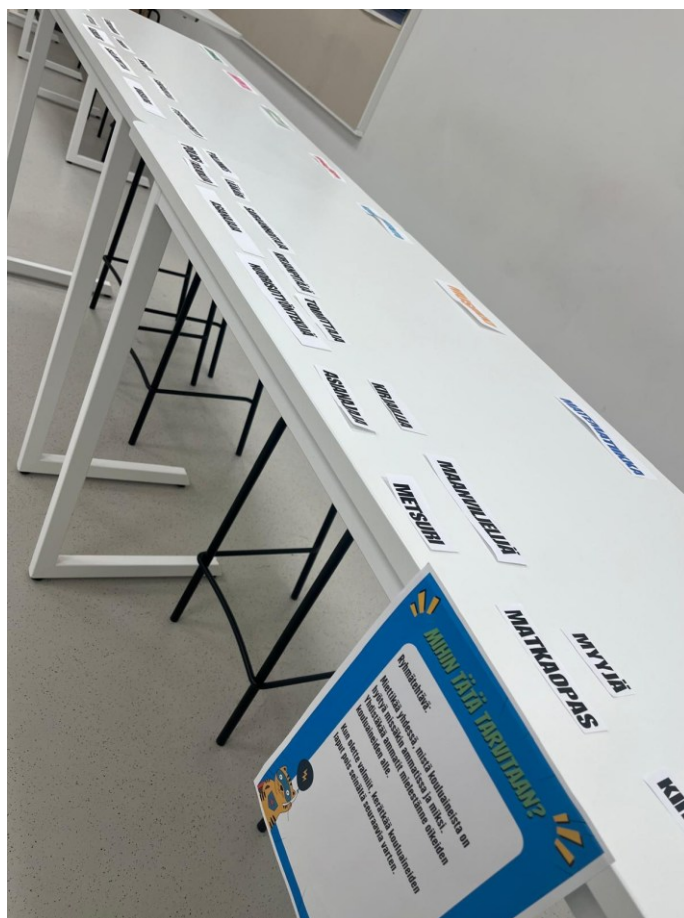
Itsemääräämisteoria ja erityisesti psykologisten perustarpeiden täyttyminen illan aikana pyrittiin huomioimaan tavalla tai toisella kunkin toimintapisteiden suunnittelussa. Toiminnallisen vanhempainillan tarkoituksena on tuoda esille se, että jokainen lapsi on yksilö ja jokaisella yksilöllä on omat vahvuutensa ja mielenkiinnonkohteensa. Decin, Ryanin & Guayn (2013, 111–112) mukaan merkitystä on ainoastaan sillä, täytyvätkö tarpeet vai eivät, vaikka toiminta, joka tarpeet täyttää, tapahtuisi nautinnon tai hauskanpidon motivoimana. Ei myöskään ole merkityksellistä, toimiiko ihminen tietoisesti täyttääkseen tarpeitaan vai nauttiiko hän esimerkiksi musiikin soittamisesta tai ystävien kanssa pelaamisesta. Usein kuitenkin toimiessaan sisäisen motivaation ohjaamana ja nauttiessaan harrastuksesta ystävän seurassa ihminen kokee samalla, että kaikki hänen perustarpeensa – yhteenkuuluvuuden, omaehtoisuuden ja pystyvyyden tarpeet – tulevat täytetyiksi.

5.3 Toteutus

5.3.1 Toiminnallinen vanhempainilta

Toiminnallisen vanhempainillan pilotointeja päätettiin jo suunnittelun alussa pitää kaksi; yksi pienemmille ja yksi isommille alakoululaisille, jotta suunnitelman toimivuus saatiin testattua eri ikäluokkien kanssa. Toimeksiantaja kysyi ilmaisiin pilotointeihin mahdollisesti innokkaita osallistujia eli alakoululuokkia Kuopiosta. 10 luokkaa ilmoittautui ja heistä pilotointeihin arvottiin kaksi: Haapaniemen koulun 1-luokka ja Riistavedeltä 6-luokka. Toimeksiantaja oli yhteydessä koulujen opettajiin ja sopi käytännön järjestelyistä, sekä lähetti opettajalle kutsukirjeen vanhemmille lähetettäväksi (liite 3). Vanhempien tuli ilmoittaa etukäteen opettajalle lapsen ja perheenjäsenen osallistumisesta vanhempainiltaan.

Haapaniemen koululla vierailimme yhdessä toimeksiantajan kanssa joulukuussa 2024 ja Riistavedellä tammikuussa 2025. Haapaniemen koululla alustuksen jälkeen opettaja halusi keskustella puolen tunnin ajan vanhempien kanssa, kun taas Riistavedellä lasten liikunnallisen toiminnan aikana vanhemmille järjestettiin keskusteleva luento aiheesta lasten liikunta. Kumpikin vanhempainilta kesti perheiden osalta noin kaksi tuntia, josta alustukseen meni 10 minuuttia, lasten liikuntahetkeen ja vanhempien erilliseen osioon 30 minuuttia, 60 minuuttia toimintapisteillä kiertoon ja 10 minuuttia pois lähtöön sekä palautteen keruuseen. Toimintapisteiden sisältö on kuvattu liitteessä (liite 6).



Kuva 2. Toimintapiste Riistaveden koululla.

Toiminnallisen vanhempainillan toteutus vaatii etukäteisvalmisteluja (liite 5). Kummallekin koululle menimme järjestämään toimintapisteet valmiiksi tuntia ennen illan alkua. Tunti oli sopiva aika paikan päällä tapahtuvalle valmistelulle. Opettaja oli kummallakin koululla vastassa ja esitteli mahdolliset tilat toimintapisteitä varten. Toimintapisteet saatiin järjestettyä luokkiin (kuva 2), käytäville ja liikuntasaleihin ongelmitta.

Kummallakin koululla noin puolet luokan lapsista eli 10 lasta osallistui vanhempainiltaan. Haapaniemen koululla mukana oli vanhempien lisäksi myös kaksi sisarusta ja Riistavedellä yksi. Haapaniemellä osallistujia oli yhteensä 22 ja Riistavedellä 20.

Opettajat jakoivat oppilaat perheineen kummallakin koululla pienempiin ryhmiin, joiden kanssa he pisteitä kiersivät. Kun ryhmiä oli kolme ja toimintapisteitä kuusi, pystyivät he kiertämään pisteitä sujuvasti omassa tahdissaan. Ryhmätehtäviä varten koimme mielekkääksi sen, että yhdessä ryhmässä on 3–4 luokan oppilasta perheineen. Opettaja, PSL:n ohjaaja ja allekirjoittanut seurasivat toimintaa sivusta ja ohjasivat ryhmiä tarvittaessa.

Haapaniemen koulun vierailun jälkeen ymmärsimme muokata muutamaa toimintapistettä isommille koululaisille sopivammaksi, sekä muokata jatkoa ajatellen ykkösluokkalaisia varten osa teksteistä tavuviivallisiksi ensimmäisestä illasta saadun palautteen ansiosta. Muokkaustarve isompia koululaisia ajatellen perustui omaan kokemukseemme siitä, mikä hieman vanhempia lapsia voisi motivoida osallistumaan toimintapisteiden tehtäviin. Suuria muutoksia varsinaiseen ohjelmarunkoon ensimmäisen pilotoinnin jälkeen ei tarvinnut kuitenkaan tehdä.

5.3.2 Kirjallinen tuotos

Toiminnallista vanhempainiltaa varten kaikki materiaalit luotiin Canvaan, joka on graafiseen suunnitteluun tarkoitettu ilmainen ja helppokäyttöinen verkkosivusto. Sen käyttäjäkuntaan kuuluvat niin graafisen suunnittelun ammattilaiset kuin harrastelijatkin. Canvan avulla voidaan luoda esimerkiksi julisteita, logoja, sosiaalisen median kuvia, käyntikortteja, esityksiä ja ansioluetteloita. Sivustolla on mahdollista rakentaa kokonaisuuksia vaivattomasti, ja reaaliaikainen tallennus mahdollistaa sen, että suunnittelun toimivuutta voi arvioida heti. Canvasta löytyy valmiita mallipohjia, joita voi hyödyntää sellaisenaan tai käyttää inspiraationa. Lisäksi palvelu tarjoaa laajan valikoiman valmiita kuvia, muotoja ja fontteja, jotka on helppo lisätä suunnitteluun. Canvasta on saatavilla myös maksullinen versio, joka sisältää lisäelementtejä. (Canva.) Canva-materiaalit jaettiin heti alussa toimeksiantajalle, jotta hän pystyi kommentoimaan ja muokkaamaan materiaaleja aina tarvittaessa.

Tuotetut materiaalit sisältävät toiminnallisen vanhempainillan somemainoksen (liite 3), infokirjeen opettajille (liite 1), kutsun vanhemmille (liite 2) sekä ohjeistuksen ja tulostettavat materiaalit toiminnallista vanhempainiltaa varten toimeksiantajan käyttöön (liite 4). Materiaalien graafiseen suunnitteluun aikaa ei käytetty paljon, mutta ohjeistuksista haluttiin tehdä visuaalisesti selkeitä ja miellyttävän näköisiä. Brusila (2000, 40) kertoo, että graafinen suunnittelu pääasiassa visualisoi ja jäsentää informaatiota. Hyvä graafinen suunnittelu edellyttää oikeanlaisen typografian, väriopin ja sommittelun taitojen hyödyntämistä, jolloin huomioon on otettava sekä kokonaisuus että yksityiskohdat. Visuaalisten elementtien lisäksi graafisessa suunnittelussa on tärkeää huomioida myös asiakkaan arvot, äänenävy sekä se, mitä asiakas haluaa viestiä ja korostaa.

Yrityksen värimaailma on olennainen osa sen visuaalista ilmettä. Tunnusvärejä voi olla yksi tai useampia, ja ne paitsi herättävät huomiota, myös auttavat yrityksen tunnistamisessa (Arnkil 2021, 258). Värit parantavat yrityksen tunnistettavuutta, herättävät huomiota ja edistävät sen muistamista (Isohookana 2007, 216). Pohjois-Savon Liikunta ry:n logossa (kuva 3) on käytetty sinistä ja vihreää väriä, joten nämä valikoituivat pääväreiksi materiaaleihin.



Kuva 3. Pohjois-Savon Liikunnan 20v. logo.

Toimeksiantaja halusi toiminnallista vanhempainiltaa koskeviin materiaaleihin lisäelementiksi jonkun eläinhahmon. Tämä päätettiin etsiä Canvan omasta valikoimasta ja 1–3-luokkalaisten alakoululaisten materiaaleihin päädyttiin laittamaan super-tiikeri. Tästä tuli idea valita materiaaleihin muitakin ”sarjakuvamaisia” elementtejä. Näitä ovat esimerkiksi salamat, puhekuplat ja tähdet. Näillä sarjakuvamaisilla ja supersankari-teemaisilla kuvituksilla haluttiin viestiä itsemääräämisteoriaankin vahvasti liittyvää pystyvyyden tunnetta.

Typografia on visuaalisen viestinnän suunnittelun osa-alue, joka rakentuu kirjaimista. Sen muoto, koko, väri ja sommittelu voivat vaihdella vapaasti. Hyvän typografian määrittelyyn vaikuttaa tapa, jolla nämä elementit on toteutettu (Brusila 2002, 56). Luettavuus on yksi typografian keskeisimmistä ominaisuuksista, ja laadukas typografia säilyy selkeänä jopa sadan vuoden ajan (Brusila 2002, 17). Fontiksi otsikoihin valittiin ”Bangers” ja pääasialliseksi tekstiksi ”Montserrat”. Canvan valmiissa sarjakuvamaisissa julisteiden taustoissa oli käytetty kumpaakin fonttia, joten koin niiden sopivan teemaan.

5.4 Arviointi

Tässä kehittämistyössä toiminnan arviointikriteereitä olivat tapahtuman osallistavuus, innostavuus, motivoituminen ja käytännön järjestelyjen sujuvuus. Arviointikriteerit valittiin suunnitteluvaiheessa sen perusteella, että kyseiset kriteerit kertovat suoraan mahdollisesta tuotteen muokkaamistarpeesta. PSL järjesti lasten palautteen keruun toiminnallisesti siten, että lapsi sai laittaa pienen pallon yhteen kolmesta väärinpäin olevasta merkkikartiosta, joissa yhdestä oli arvioinnin symbolina hymynaama, yhdessä viivanaama ja yhdessä surunaama (kuva 4). Lasten kysymys oli ”Mitä mieltä olit toiminnallisesta vanhempainillasta?” Kummallakin koululla kaikki lapset laittoivat pallon hymynaaman kohdalle.



Kuva 4. Lasten palautteen keruu toiminnallisessa vanhempainillassa.

Huoltajilta palaute kerättiin lyhyen Mentimeter-kyselyn avulla, johon he vastasivat omilla puhelimillaan. Kuuden kysymyksen asteikolla 1–5 keskiarvotulos toiminnallisesta vanhempainillasta on 4,7 (liite 6). Kysely on aineistonkeruumenetelmä, jossa koko kohdejoukolta kerätään aineistoa samoilla kysymyksillä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188). Huolellisesti suunnitellut kysymykset voivat parantaa tutkimuksen onnistumista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 193). Vanhempien palautekysely haluttiin pitää mahdollisimman lyhyenä, mutta saada kyselystä mahdollisimman paljon tietoa toiminnallisen vanhempainillan jatkokehitystä varten. Vastausprosentti kyselyyn oli 90 %, kun 20 vanhemmasta 18:sta vastasi kyselyyn.

Havainnoimme yhdessä toimeksiantajan sekä kummankin luokan opettajan kanssa illan sujuvuutta ja sen yleistä tunnelmaa. Yleinen ilmapiiri kummallakin koululla oli mielestämme hyvin positiivinen. Sekä lapset, että vanhemmat lähtivät toiminnallisesta vanhempainillasta kotiinsa hymyillen. Osa lapsista ei olisi halunnut lopettaa iltaa ollenkaan. Ryhmät toimivat hyvin yhdessä, emmekä huomanneet kenenkään jäävän ulkopuolelle. Ujommat ja hiljaisemmatkin lapset osallistuivat toimintaan omalla tavallaan meidän sekä oman vanhempansa kannustuksella ja tuella. Lasten mielenkiinto säilyi toiminnassa koko illan ajan luultavasti toimintapisteiden erilaisuuden ja niiden sopivan haastavuuden vuoksi. Tuntui, että koko luokka vanhempineen koki illan aikana uudenlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta.

6 PILOTOINNIN TULOKSET JA TUOTOS

Kehittämistyön tulokset ilmenevät työelämässä tapahtuvina muutoksina, jotka syntyvät tuotoksen tai toiminnan seurauksena. Kehittämisprosessin myötä syntynyt tulos tarjoaa käytännöllisen ja konkreettisen ratkaisun tunnistettuun kehittämistarpeeseen. Tulosten esittelyssä on tärkeää rehellisyys, avoimuus sekä kriittinen ja todenmukainen tarkastelu. (Turunen, Pekonen, Korhonen & Tohmola 2025). Toiminnallinen vanhempainilta alakouluille otettiin osaksi Pohjois-Savon Liikunnan tarjontaa maaliskuussa 2025. Toimeksiantaja tarjoaa Pohjois-Savon alakouluille toiminnallista vanhempainiltaa seuraavanlaisesti:

”Tilaa toiminnallinen vanhempainilta koulullesi! Vanhempainilta rakentuu lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teemojen ympärille, joita ovat liikunta, terveellinen ravinto, osallisuus ja kouluinnostus. Nämä teemat ovat taustalla mukavissa toimintapisteissä, joita lapset kiertävät yhdessä vanhempiensa kanssa.

- hinta X €, joka sisältää valmiin ohjelman
- luento vanhemmille, ohjattua liikunta lapsille ja yhteistä tekemistä lapsille ja vanhemmille
- kaksi ohjaajaa Pohjois-Savon Liikunnasta”

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön menetelmien ja prosessien arviointi

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja pilotoida Pohjois-Savon Liikunta ry:lle uusi tuote eli toiminnallinen vanhempainilta alakouluille. Toiminnallisen vanhempainillan tavoitteena oli tarjota lapsille ja heidän vanhemmilleen sisäisesti motivoivia keinoja ja työkaluja, joiden avulla he voivat jatkossa huolehtia entistä paremmin omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Illan taustalla on terveyden ja hyvinvoinnin interventio, ja sen tarkoituksena on myös vahvistaa kodin ja koulun välistä yhteistyötä, sekä tukea vanhemmuutta. Tässä kehittämistyössä pyrittiin löytämään tapa järjestää mahdollisimman houkutteleva vanhempainilta, jossa keskiössä ovat terveys ja hyvinvointi. Kehittämistyön tuotoksena syntyi ohjeet toiminnallisen vanhempainillan järjestämistä varten lisämateriaaleineen toimeksiantajan käyttöön.

Kehittämistarve toimii kehittämistoiminnan lähtökohtana (Toikko & Rantanen 2009, 56). Tämä opinnäytetyö kehittämistyönä syntyi toimeksiantajan käytännön tarpeesta. Pohjois-Savon Liikunta ry:n lasten ja nuorten aluekehittäjä toimi alusta asti yhdyshenkilönä toimeksiantajan puolelta. Opinnäytetyön idea tuli suoraan häneltä. Yhteistyö oli lasten ja nuorten aluekehittäjän kanssa alusta asti sujuvaa ja saumatonta. Meillä oli saman suuntaiset näkemykset asioista ja toiminnallisen vanhempainillan pääpiirteet suunniteltiin yhdessä kummankin osapuolen ajatukset huomioon ottaen. Toikko & Rantanen (2009, 10–11) korostavat, että kehittämistoiminnassa on tärkeää rakentaa yhteistä ymmärrystä, mikä edellyttää kaikkien mielipiteiden huomioon ottamista ja erilaisten näkemysten yhteensovittamista. Arvostin lasten ja nuorten aluekehittäjän pitkän työuran käytännön kokemuksen tuomaa tietoa ja taitoa toiminnallisen vanhempainillan suunnittelussa. Hän on ennenkin suunnitellut vastaavia tapahtumia hahmottaa sen vuoksi hyvin, mitä tuollainen kokonaisuus kaikkienensa vaatii. Itse pystyin antamaan toiminnallisen vanhempainillan sisältöön uutta, PSL:n normaalista tarjonnasta poikkeavaa, toimintaa, jota tutkimustieto tavalla tai toisella tukee.

Hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisissä palveluissa pyritään aitoon osallistumiseen, jolloin henkilön omat kokemukset ja asiantuntemus asiakkaana otetaan huomioon. Näin palvelu voidaan suunnitella, arvioida ja toteuttaa mahdollisimman hyvin asiakkaan tarpeita vastaavaksi. (THL 2020b.) Tässä tapauksessa perheet toimivat ”asiakkaina” ja heidät haluttiin saada osallistumaan toimintaan parhaalla mahdollisella tavalla. Toiminnallisesta vanhempainillasta haluttiin järjestää mahdollisimman myönteinen kokemus koko perheelle, johon jokainen perheenjäsen kokisi olevansa osallinen. Terveyden ja hyvinvoinnin teemat esitettiin positiivisessa valossa, eikä huomiota kiinnitetty epäkohtiin. Illan aikana halusimme saada lapset tuntemaan, että he ovat hyviä jossakin. Seligmanin (2011, 8) positiivisen psykologian periaatteiden mukaan hyvinvointi rakentuu myönteisten kokemusten lisäämisen kautta, eikä pelkästään ongelmien poistamisella. Uskon vakaasti siihen, että toiminnalliset vanhempainillat lisäsivät ainakin hetkellisesti perheen hyvinvointia, sillä kokemus niistä oli perheille, opettajille ja meille ohjaajille kokonaisuudessaan todella positiivinen. Varsinaisia hyvinvointivaikutuksia ei kuitenkaan tässä työssä mitattu.

Virtasen (2007, 207) mukaan arviointi on keskeinen väline, jolla varmistetaan kehittämistyön tavoitteiden toteutuminen ja tulosten vaikuttavuus. Tässä kehittämistyössä varsinaista arviointia tehtiin pääasiassa kummankin toiminnallisen vanhempainillan pilotin jälkeen keräämällä palautetta lapsilta sekä vanhemmilta. Niin kuin aiemmin on jo mainittu, oli saatu palaute illoista kiitettävällä tasolla. Ståhl (2017) on sitä mieltä, että yksittäinen toimenpide ei yleensä yksinään riitä mahdolliseen terveystyöskäytännön muutokseen. Vaikuttavuuden arviointi tulee kuitenkin tehdä intervention välittömien tavoitteiden perusteella, pitäen mielessä, että kaikkien interventoiden vaikutuksia terveydentilaan tai terveystyöskäytännön muuttamiseen ei aina voida mitata. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö toimenpide voisi olla vaikuttava.

Menetelmien soveltuvuutta arvioitiin osallistujilta saadun palautteen, sekä kehittämisprosessin aikana tehtyjen havaintojen perusteella. Kehittämisprosessi eteni suunnitellusti vaiheittain, mutta prosessin aikana tehtiin myös joustavia muutoksia saatujen havaintojen ja palautteen perusteella. Tämä mahdollisti menetelmien muokkaamisen ja kehittämistyön suuntaamisen entistä kohdennetummin vastaamaan tarpeisiin.

Opinnäytetyön tarkoitus täytettiin, sillä toiminnallinen vanhempainilta on jo nyt PSL:n tarjonnassa mukana. Sen lisäksi asia on huomioitu myös PSL:n tuoreessa toiminta- ja taloussuunnitelmassa, jossa liikunnalliset vanhempainillat on esitetty yhdeksi palveluksi muiden joukossa (Pohjois-Savon Liikunta ry 2025). Aika näyttää, meneekö toiminnallinen vanhempainilta jatkossa kaupaksi. Toimeksiantajan mukaan toiminnallinen vanhempainilta olisi maksullisuutensa vuoksi helpoin saada koulujen käyttöön mahdollisilla siihen soveltuvilla hankerahoituksilla. sTyön uutuusarvo on toimeksiantajalle merkittävä, sillä kehittämistyön seurauksena heille syntyi kokonaan uusi, käytännössä toimivaksi todettu, tuote. Tuote herätti myös benchmarkingin myötä toisten liikunnan aluejärjestöjen mielenkiinnon.

Toiminnallinen vanhempainillan merkitys osallistuneelle lapselle voi parhaassa tapauksessa olla merkittävä. Ryhmätehtävissä hän voi kokea olevansa kykenevä ja hyödyksi omilla tiedoillaan ja taidoillaan omalle ryhmälleen. Hän saattaa kokea illan aikana sellaista osallisuutta, jota koulupäivä ei hänelle pysty tarjoamaan, vaikka ympäristö on sama. Niin kuin Halme ym. (2018) esittää, on vanhempien kiinnostus lapsen koulunkäyntiä kohtaan lapsille tärkeää. Toiminnallinen vanhempainilta antaa mahdollisuuden juuri siihen.

Omasta mielestäni pilotoinnit olivat todella onnistuneita ja kehittämistyön tuotos kelvollinen. Toiminnan suunnittelu sekä ohjeistuksen toteutus vei paljon aikaa, mikä ei tästä opinnäytetyöraportista välttämättä käy ilmi. Se kannatti, sillä juuri sen avulla saavutettiin työn tarkoitus. Jälkeenpäin asiaa katsottuna panostaisin työsuunnitelman tekoon paremmin, jotta hahmottaisin tällaisen kehittämistyön kokonaisuuden laajemmin jo alusta asti. Olisin halunnut myös viilata tuotoksen visuaalista ilmettä, mutta ajan puutteen vuoksi jätin sen tekemättä. Benchmarking-menetelmä ei tuottanut toiminnallisen osuuden suunnittelun kannalta toivottua lopputulosta jo olemassa olevan aineiston vähyden vuoksi. Oletuksena oli, että menetelmän avulla kaikkea ei olisi tarvinnut suunnitella alusta alkaen itse. Sen vuoksi alustavaa benchmarkkausta olisi voinut tehdä jo ennen varsinaisen menetel-

män valintaa, ja harkita jotakin toista menetelmää. Toisaalta kyseisen menetelmän valinta johti hyvin omannäköiseen lopputulokseen, eikä tämä toiminnallisen vanhempainillan malli ole lähellekään suora kopio muiden toimijoiden vanhempainilloista.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus- tai kehittämistyö tulee toteuttaa hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tämä tarkoittaa, että työssä, sen esittämisessä ja tulosten arvioinnissa on noudatettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Lisäksi on tärkeää arvostaa muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia sekä antaa niille asianmukainen merkitys omassa työssä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Arene:n (2020) suositukset kertovat, että opiskelija on itse vastuussa työnsä eettisyydestä.

Tämän kehittämistyön tietoperusta hankittiin asianmukaisista ja luotettavista lähteistä, jotka myös merkittiin raporttiin asiaan kuuluvalla tavalla. Tiedonhankinnassa ja arvioinnissa käytettiin menetelmiä, jotka täyttävät tieteellisen tutkimuksen kriteerit (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) ja ovat eettisesti kestäviä. Työn tukena on käytetty tekoälyä tekstin sujuvoittamiseen. Tämä käy ilmi myös lähdeluettelosta. Tässä raportissa pyrittiin kuvaamaan kehittämistyön toteutus mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja rehellisesti, jotta lukijalle ei jäisi tulkinnanvaraa mistään.

Yksi selkeä heikkous raportoinnissa ja tiedonhankinnassa tässä työssä oli se, että en ymmärtänyt avainsanojen merkityksen tärkeyttä, kuin vasta työn loppu puolella. Niiden selkeä hahmottaminen olisi helpottanut tiedon etsimistä jo alku metreillä. Toisaalta työssä käsiteltävät aiheet ovat pääasiassa melko yksiselitteisiä tutkimustiedon valossa; lapset tarvitsevat vanhempiensa aikaa ja kiinnostusta koulunkäyntiä kohtaan, lapset hyötyvät liikunnasta ja terveellisestä ravinnosta, ja lapset voivat paremmin, kun he kokevat olevansa osallisia, kykeneviä ja voivat päättää itse asioistaan. Avainsanojen viilaus alussa siis olisi tuskin muuttanut kehittämistyön rakennetta suuntaan tai toiseen.

Tämän kehittämistyön yhteydessä kohderyhmältä ei kerätty henkilötietoja. Sen vuoksi tutkimuslupaa ei tarvinnut tehdä. Vastaukset vanhempien palautekyselyyn otettiin vastaan täysin anonymisti. Toiminnallisen vanhempainillan kotiin lähetetyssä kutsussa kerrottiin toiminnan luonteesta avoimesti, ja jokaisella perheellä oli vapaus valita itse, osallistuvatko he vanhempainiltaan. Myös palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, joskin hyvin toivottua. Opiskelijan, toimeksiantajan ja ohjaajan välinen opinnäytetyösopimus tehtiin asianmukaisesti ennen opinnäytetyön teon aloittamista. Opinnäytetyösopimus sisältää tässä työssä erityisen huomion, jossa toimeksiantajalla annetaan oikeus muokata ja käyttää opinnäytetyön lopputuotosta haluamallaan tavalla työn valmistumisen jälkeen. Tämä edesauttaa toimintamallin käytäntöön viemistä myös pilotoinnin jälkeen, kun toimeksiantajan on mahdollisuus muuttaa sitä parhaaksi katsomallaan tavalla omaan toimintaansa soveltuvaksi. Tämä kertoo myös siitä, että toimeksiantaja arvostaa avointa ja rehellistä toimintaa.

Pohjois-Savon Liikunta ry:n (2021) yhtenä tavoitteena on lisätä lasten, nuorten ja perheiden parissa työskentelevän ammattihenkilöstön tietoisuutta liikkumisen hyödyistä ja sen edistämiseen käytettävistä menetelmistä strategiakaudella 2021–2024. Yhdistyksen perustehtävänä on lisäksi edistää pohjoissavolaisten hyvinvointia liikunnan ja urheilun avulla, lisätä liikunnan ja urheilun arvostusta sekä kehittää yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Tämän kehittämistyön tuotos rakennettiin PSL:n arvo-

maailmaa mukaillen mahdollisimman liikunnalliseksi. Ymmärsimme toimeksiantajan kanssa jo suunnitteluvaiheessa sisällyttää liikunta toimintaan siten, että lasten eroavat fyysiset vahvuudet ja heikoudet eivät korostuisi illan aikana. Toiminnallisen vanhempainillan toimintamalli pyrittiin luomaan sellaiseksi, että esimerkiksi myös muut kuin suomenkieliset, liikuntarajoitteiset tai kognitiivisesti ikäistään heikomman tasoiset lapset voivat osallistua toimintaan vähintäänkin sovelletusti.

Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia on useita, ja niihin liittyy esimerkiksi työn huolellinen suunnittelu, toteutus, arviointi ja raportointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tämän kehittämistyön vahvuus ei ole välttämättä kirjallinen raportointi, mutta etenkin suunnitteluun on käytetty aikaa kymmeniä tunteja. Työn ehdoton vahvuus on kuitenkin selkeästi toteutusvaihe. Kehittämistoiminnan luotettavuutta voidaan arvioida sen perusteella, kuinka käyttökelpoinen kehittämistyön lopputulos on (Toikko & Rantanen 2009, 121–122). Toimeksiantaja totesi tämän kehittämistehtävän lopputuloksen eli toiminnallisen vanhempainillan mallin täysin käyttökelpoiseksi.

7.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyö on vahvistanut ammatillista kasvuani hyvinvointikoordinaattorina monin tavoin. Prosessin aikana olen syventänyt ymmärrystäni yhteiskunnallisista hyvinvointiin liittyvistä haasteista, sekä oppinut soveltamaan tutkittua tietoa käytännön kehittämistyöhön. Lisäksi kehittämisprosessi on kehittänyt projektinhallintataitojani. Osaan aiempaa paremmin hyödyntää hyvinvointitietoa työssäni. Työ on myös vahvistanut yhteistyötaitojani sekä ymmärrystäni eri toimijoiden välisestä vuorovaikutuksesta hyvinvoinnin edistämiseksi. Koen nyt osanneeni suunnitella ja toteuttaa työelämälähtöisen YAMK-tasoisesta kehittämistyön, joka pohjautuu tilaajan tarpeisiin. Kaiken kaikkiaan kehittämistyö on kasvattanut asiantuntijuuttani ja lisännyt ammatillista itsevarmuuttani, mikä tukee tulevaa työskentelyäni hyvinvointi- ja liikunta-alalla.

Suurimmaksi haasteeksi koin koko prosessissa raportin kirjoittamisen sekä alkuperäisessä aikataulussa pysymisen. Työsuunnitelman teon aikana työn valmiiksi saaminen joulukuussa 2024 tuntui realistiselta. Todellisuus astui kuvaan kuitenkin kesällä ja alku syksystä, ja tuoreena yrittäjänä minun täytyi jättää hetkeksi opinnäytetyö taka-alalle. Toimeksiantajalle tästä ei onneksi koitunut haittaa, vaikka tiesimme alku syksyn olevan parasta aikaa mahdollisille vanhempainilloille. Sain aikataulullisista haasteista huolimatta aina pidettyä kiinni toimeksiantajan kanssa sovituista päivämääristä ja deadlineista.

Hyvinvointikoordinaattorikoulutuksessa kehoitettiin valitsemaan opinnäytetyön aihe niin, että se tukisi ja vahvistaisi opiskelijan omaa osaamisaluetta ja asiantuntijuutta. Järkeä ja ystävät sanoivat, että minun kannattaisi valita aihe, joka tukisi uutta uraani liikunta-alan yrittäjänä. Tein kuitenkin toisin. Toimin usein tunteen mukaan, ja opinnäytetyön kohdalla vahva intuitio ohjasi minua ottamaan yhteyttä Pohjois-Savon Liikuntaan opinnäytetyön merkeissä. Olen työskennellyt aiemmassa työssäni eniten ikääntyneiden ja työikäisten kanssa. Halusin vahvistaa osa-aluetta, jonka koen itselleni ikäryhmänä heikoimmaksi. Halusin tehdä kehittämistyön, joka on suunnattu lapsille tai nuorille. Tämän kehittämistyön myötä koen asiantuntijuuteni vahvistuneen, sillä ymmärrän nyt enemmän lasten hyvinvoinnin ja terveyden ongelmakohdista. Ennen kaikkea olen havahtunut siihen, miten jokainen

lapsi on todella kyvykäs ja taitava jossain, jos lapselle antaa vain mahdollisuuden kukoistaa ja seurata omaa polkuaan. Minäkin seurasin omaani ja tämä kehittämistyö vastasi siten omiin psykologisiin perustarpeisiini.

LÄHTEET

Työssä on käytetty seuraavasti tekoälyä:

ChatGPT 2023. OpenAI. GPT-3.5. Käytetty lauserakenteiden muokkaukseen, sekä apuna työn rakenteen jäsentelyssä, huhtikuu 2025. <https://chat.openai.com>.

Aarnio, Kia, Kylmä, Jari, Solantaus, Tytti & Rotkirch, Anna. 2018. Sateenkaariperheiden vanhemmat. Kokemuksia lasten hyvinvoinnista, perhesuhteista ja tuen saannista. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 63/2018. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/f263f1ff-sateenkaariperheiden-vanhemmat.pdf>. Viitattu 1.4.2025.

Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorien neuvosto Arene ry. Verkojulkaisu. Päivitetty 9.1.2020. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 21.2.2025.

Arnkil, Harald. 2021. Värit havaintojen maailmassa. Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu.

Brady, Geraldine, Lowe, Pam & Olin Lauritzen, Sonja 2015. Connecting a sociology of childhood perspective with the study of child health, illness and wellbeing: introduction. *Sociology of Health & Illness* 37 (2), 173–183. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12260>. Viitattu 23.3.2025.

Brusila, Riitta. 2002. Typografia: kieltä vai visuaalisuutta. Porvoo: WSOY.

Böök, Marja-Leena & Perälä-Littunen, Satu. 2015. Responsibility in Home-School Relations: Finnish Parents Views. *Children and Society*, 29(6), 615–625. DOI: 10.1111./chso12099. Viitattu 13.1.2025.

Canva. Verkkosivusto. <https://www.canva.com/>. Viitattu 23.3.2025.

Cox, Diane 2005. Evidence-based Interventions Using Home-School Collaboration. *School Psychology Quarterly*, 20(4), 473–497. <https://doi.org/10.1521/scpq.2005.20.4.473>. Viitattu 12.8.2024.

Deci, Edward L., Ryan, Richard M. & Guay, Frederic 2013. Self-determination theory and actualization of human potential. Teoksessa McInerney, Dennis M., Marsh, Herbert, Craven, Rhonda G. & Guay, Frederic (toim.), *Theory driving research. New wave perspectives on self-processes and human development*. Charlotte, NC: Information Age Publishing. Viitattu 12.8.2024.

Deci, Edward & Ryan, Richard M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Epstein, Joyce, Sanders, Mavis, Simon, Beth, Salinas, Karen, Jansorn, Natalie & Van Voorhis, Frances. 2009. *School, family, and community partnerships: Your handbook for action* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press. <https://www.govinfo.gov/content/pkg/ERIC-ED467082/pdf/ERIC-ED467082.pdf>. Viitattu 14.3.2024.

Fattore, Tobia & Mason, Jan 2017. The significance of the social for child well-being. *Children and Society* 31 (4), 276–289. <https://doi.org/10.1111/chso.12205>. Viitattu 15.3.2025.

Haanpää, Leena, Toikka, Enna & af Ursin, Piia 2020. Alakouluikäisten lasten moniulotteinen elämäntyytyväisyys Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka* (2020:) 85, 5–6. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140735/YP20056_Haanp%C3%A4%C3%A4ym.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 15.3.2025.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Halme, Nina, Hedman, Lilli, Ikonen, Riikka & Rajala, Rika. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 12.8.2024.

Hotanen, Jorma, Laine, Risto & Pietiläinen, Seppo 2001. Benchmarking-opas. Opi hyviltä esikuivilta. Helsinki: Suomen Laatu keskus Koulutuspalvelut Oy.

Hynynen, Sini-Tuuli & Hankonen, Nelli 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi?: itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 46(5), 473–487. Viitattu 2.2.2025.

Isohookana, Heli. 2007. Yrityksen markkinointiviestintä. Helsinki: WSOY.

Janssen, Ian & Leblanc, Allana 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, (7)40. DOI: 10.1186/1479-5868, 7–40. Viitattu 20.5.2024.

Kaukonen, Päivi, Pelkonen, Marjaana, Hastrup, Arja, Bergbacka, Katja, Mäkelä, Jukka & Santala, Reima 2018. Lapsille ja nuorille hyvä sote: LAPE-teesit sote-palveluiden uudistamisen tueksi. THL – Päätösten tueksi 51. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137190/THL_PT_051_2018%20web.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 14.4.2025.

Kurki, Leena. 2000a. Sosiokulttuurinen innostaminen 2000-luvun Suomessa. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 1 (1), 46–61. <https://doi.org/10.30675/sa.113793->. Viitattu 14.4.2025.

Kurki, Leena 2000b. Sosiaalipedagogiikka ja sen uudet sovellukset. *Aikuiskasvatus* 20 (2), 109–118. <https://doi.org/10.33336/aik.93276>. Viitattu 14.4.2025.

Laki hyvinvointialueesta 611/2021. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2021/611>. Viitattu 14.4.2025.

Lecklin, Olli 2006. Laatu yrityksen menestystekijänä. Helsinki: Talentum Media Oy.

Liu, Wang, Tian, Lili, Huebner, Scott., Zheng, Xiaoting & Li, Zhaorong 2014. Preliminary Development of the Elementary School Students' Subjective Well-Being in School Scale. Springer Science + Business Media Dordrecht. DOI 10.1007/s11205-014-0614-x. Viitattu 20.5.2024.

Metsäpelto, Riitta-Leena, Rönkä, Anna & Laakso, Marja-Leena 2015. Koululaisten hoitojärjestelyt ja hyvinvointi 24/7-taloudessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 80(1), 5–18.

Morris, Amanda, Jespersen, Jens, Erin, Cosgrove, Kelly, Ratliff, Erin & Kerr, Kara. 2020. Parent education: What we know and moving forward for greatest impact. *Family relations* 69(3), 520–542. DOI: <https://doi.org/10.1111/fare.12442>. Viitattu 15.2.2025.

Niva, Mikael & Tuominen, Kari. 2005. Benchmarking: parhaiden käytäntöjen jatkuva etsiminen ja toteuttaminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ntoumanis, Nikos 2012. A Self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. *Motivation in sport and exercise* (3)91–128. USA: Human Kinetics. 10.5040/9781492595182.ch-003. Viitattu 26.5.2024.

Opetushallitus 2023 a. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Viitattu 10.8.2024.

Opetushallitus. 2023 b. Oppilaan oikeudet ja velvollisuudet perusopetuksessa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppilaan-oikeudet-ja-velvollisuudet-perusopetuksessa> Viitattu 4.10.2023.

- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2013/1287>. Viitattu 13.10.2024.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu. & Ritalahti, Jarmo. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Owen, Katherine, Smith, Jordan, Lubans, David, Ng, Johan & Lonsdale, Chris 2014. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine* (1972)67, 270–279. DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.07.033. Viitattu 20.5.2024.
- Pelto-Timperi, Johanna. 2024. SOS-lapsikylä. Turvallinen arki on mielenterveyden perusta. Verkkojulkaisu. <https://www.sos-lapsikyla.fi/blog/2024/01/03/turvallinen-arki-on-mielenterveyden-perusta/>. Viitattu 14.4.2025.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue. 2021. Hyvinvointisuunnitelma. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/preview/13377198395>. Viitattu 17.4.2025.
- Poikolainen, Jaana 2014. Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus: metodologisia huomioita. *Nuorisotutkimus* 32 (2), 3–22.
- POPS. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>. Viitattu 2.2.2025.
- Rautaparta-Pennanen, Kaija, Kekkonen, Marjatta, Böök, Marja Leena, Collin Kaija & Rönkä, Anna. 2022. Vanhemmuuden ja selviytymiskykyisyyden tukeminen ohjatussa äiti–lapsi -vertaisryhmässä. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 23(1). <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/107618/72182>. Viitattu 13.3.2025.
- Ståhl, Timo. 2017. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 133(10). <https://www.duodecimlehti.fi/duo13735>. Viitattu 2.2.2025.
- Suomen vanhempainliitto ry 2018. Vanhempien barometri 2018. Koululaisten vanhempien näkemyksiä lapsen koulunkäynnistä sekä kodin ja koulun yhteistyöstä. Verkkojulkaisu. https://vanhempainliitto.fi/wp-content/uploads/2018/11/Vanhempien-Barometri-2018_raportti.pdf. Viitattu 26.5.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019. Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 26.5.2024.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>. Viitattu 12.8.2024.
- Tuominen, Kari 2016. *Introducing benchmarking*. Oy Benchmarking Ltd. E-kirja.
- Turunen, Elina, Pekonen, Elina, Korhonen, Ulla & Tohmola, Anniina. 2025. Kehittämistyö opinnäytetyönä. Opinnäytetyön menestystarina. Opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille ja ohjaajille. Savonian julkaisusarja 1/2025. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia_2025_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 29.3.2025.
- Pietarinen, Janne, Soini, Tiina & Pyhältö, Kirsi. 2014. Student's emotional and cognitive engagement as the determinants of well-being and achievement in school. *International Journal of Educational Research*. 67, 40–51. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2014.05.001>. Viitattu 20.5.2024.

Pohjois-Savon Liikunta ry. 2025. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2025. <https://bin.yhdistys-avain.fi/1588177/C3YOC4wkIYccyUxSRKZ00bCPlz/PSL%20Toiminta-%20ja%20taloussuunnitelma%202025.pdf>. Viitattu 12.10.2024.

Pohjois-Savon Liikunta ry. 2021. Pohjois-Savon liikunnan strategia 2021–2024: Liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Pohjois-Savoon. <https://bin.yhdistys-avain.fi/1588177/QpZreq5mhnHrpHqL5AIJ0UhYuq/PSL%20strategia%202021-2024.pdf>. Viitattu 12.10.2024.

Rantala, Eeva, Martikainen, Janne, Lakka, Timo, Vanhatalo, Saara, Heiskanen, Jari, Väistö, Juuso, Leväsluoto, Johanna, Hassinen, Maija, Eloranta, Aino-Maija, Sigfrids, Anton & Harjumaa, Marja. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:19. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1. Viitattu 14.4.2025.

Ryan, Richard & Deci, Edward 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1): 68–78.

Räty, Hannu, Kasanen, Kati & Laine, Noora. 2009. Parents' participation in their child's schooling. *scandinavian journal of educational research* 53(3), 277–293. DOI:10.1080/00313830902917352. Viitattu 10.10.2024.

Seligman, Martin E.P. 2011. Aito onnellisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Seligman, Martin. E. P. & Csíkszentmihályi, Mihaly. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55(1), 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>. Viitattu 13.12.2024.

THL 2023. Kouluterveyskysely. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. Viitattu 10.8.2024.

THL 2024. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus vuonna 2023. Tilastoraportti 52/2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150036/Lasten%20ja%20nuorten%20ylipaino%20ja%20lihavuus%202023_2.pdf?sequence=7&isAllowed=y. Viitattu 17.4.2025.

Thomas, Nigel, Graham, Anne, Powell, Mary Ann & Fitzgerald, Robyn 2016. Conceptualisations of children's wellbeing at school: The contribution of recognition theory. *Childhood* 23(4), 506–520. <https://doi.org/10.1177/0907568215622802>. Viitattu 15.3.2025.

Turunen, Elina, Pekonen, Elina & Elo, Satu 2025. Opinnäytetyön menestystarina: Opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ohjaajille. Savonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia_2025_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 15.3.2025.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-tiedosto. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 21.2.2025

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: PunaMusta Oy. 2024. Pdf-tiedosto. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kest%c3%a4v%c3%a4c3%a4%20terveytt%c3%a4%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024%20.pdf?sequence=10&isAllowed=y>. Viitattu 16.4.2025.

Valtioneuvosto 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Viitattu 20.5.2024.

Virtanen, Petri 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Edita.

Vuorinen, Tero & Huikkola, Tuomas 2023. Strategiakirja: 25 työkalua. Helsinki: Alma Talent. E-kirja.

Välimaa, Sari. 2019. Kodin ja koulun yhteistyö vanhemmuuden tukena – yhdessä aikaansaamisen taikaa. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen - Teoriasta käytäntöön. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 22.3.2025.

WHO 2023. How school systems can improve health and well-being. Topic brief: mental health. World Health Organization. Verkkojulkaisu. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367426/9789240064751-eng.pdf?sequence=1>. Viitattu 20.5.2024.

LIITE 1: TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN MAINOS ALAKOULUILLE.

**TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA**

Tilaa luokellesi lämminhenkinen ja hauska toiminnallinen vanhempainilta!

Pohjois-Savon Liikunnan järjestämä toiminnallinen vanhempainilta on erityisesti lapsen ja vanhemman yhteistä aikaa. Tarkoituksena on samalla vahvistaa kodin ja koulun välistä yhteistyötä, sekä antaa perheelle uusia oivalluksia lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Vanhempainilta rakentuu lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teemojen ympärille, joita ovat liikunta, terveellinen ravinto, osallisuus ja kouluinnostus. Nämä teemat ovat taustalla mukavissa toimintapisteissä, joita lapset kiertävät yhdessä vanhempiensa kanssa.

Ennen toimintapisteitä luokan vanhemmille voidaan pitää PSL:n toimesta 30 minuutin luento esimerkiksi lasten liikunnasta tai vaihtoehtoisesti luokan opettaja voi käyttää ajan vanhempien kanssa keskusteluun ja asioiden tiedottamiseen ilman lasten läsnäoloa. Tällä aikaa lapsille järjestetään liikunnallista puuhaa. Toiminnallinen vanhempainilta kestää kokonaisuudessaan 90-120 minuuttia.

Vanhempainilta järjestetään koulun tiloissa ja toivottavaa on, että käytössämme olisi liikuntasalin lisäksi vähintään kaksi luokkaa ja käytävätilaa.

Toiminnallisen vanhempainillan tilatessaan opettaja saa valmiin kutsukirjeen lähetettäväksi oppilaiden vanhemmille.

Lisätietoa toiminnallisesta vanhempainillasta saat:



LIITE 2: KUTSUKIRJE VANHEMMILLE



LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA

TOIMINNALLISEEN VANHEMPAINILTAAN

TÄSTÄ ETTE HALUA JÄÄDÄ PAITSI!

XXXXXXXXXX- luokan TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA.
Tervetuloa mukaan koko perhe!
Illan teemana on koululaisen hyvinvointi, johon tutustutaan yhdessä mukavien toiminnallisten tehtävien kautta.

Aikataulu

- klo 17.30 kokoontuminen omassa luokassa
- klo 17.45-18.15 luento vanhemmille ja ohjattuja liikuntaleikkejä lapsille salissa
- klo 18.30-19.30 yhteistä tekemistä toimintapisteillä

AIKA: XXX
PAIKKA: XXX
ILMOITTAUDU OPETTAJALLE XXX MENNESSÄ
Ilmoita montako aikuista ja montako lasta teidän perheestä osallistuu.

Vanhempainilta järjestetään yhteistyössä
Pohjois-Savon Liikunnan kanssa.

PSL
Pohjois-Savon Liikunta

LIITE 3: SOMEMAINOS



**TOIMINNALLINEN
VANHEMPAINILTA
ALAKOULUILLE**

TILAA TOIMINNALLINEN
VANHEMPAINILTA KOULULLES!

PSL
POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

LIITE 4: OHJEET TOIMINNALLISEN ILLAN JÄRJESTÄJÄLLE

Ohjeet toiminnallisen vanhempainillan ohjaajalle

Ennen toiminnallista vanhempainiltaa:

- Sovi opettajan kanssa illan aikataulu.
- Lähetä opettajalle kutsukirje vanhemmille oikeilla tiedoilla täytettynä.
- Tiedota opettajaa varaamaan liikuntasali ja vähintään kaksi luokkaa iltaa varten.
- Pyydä luokan opettajaa valmistelemaan lasten kanssa kahdeksan (8) tietovisakysymystä vanhemmille liittyen oppilaiden sen hetkisiin kouluaineisiinsa tai koulunkäyntiin yleisesti. Pyydä opettajaa lähettämään kysymykset sähköpostitse ja tulosta kysymykset vastauksineen vanhempainiltaa varten.
- Pyydä opettajaa varaamaan paperia, kyniä ja mahdollinen palautuslaatikko kirjoitustehtävää varten.
- Ota kaikki tehtävänannot sekä niihin kuuluva materiaali mukaan. Lisäksi voit tarvita sinitarraa/teippiä ohjeiden ripustamista varten. Vihreällä taustalla olevat tehtävänannot on tarkoitettu 4-6 -luokkaisille.

Valmistelu koululla

- Ennen vanhempainillan alkua valmistele liikuntasali alkutouhuja varten sekä toimintapisteet. Aikaa on hyvä varata 60 min.

Illan kulun havainnollistava esimerkki:

- Vanhemmat ja lapset tulevat paikalle luokkaan
- PSL:n alustus iltaan
- Lapset lähtevät liikuntasaliin touhuilemaan ja vanhemmat jäävät luokkaan n. 30 minuutiksi. Liikuntasalissa voidaan pelata mm. hirvenmetsästys-peliä, oma puoli puhtaaksi -peliä, aurinko ja jäämies -hippaa tai Rubikin kuutio -peliä.
- Lapset ohjataan takiaisiin luokkaan ja opettaja jakaa oppilaat vanhempineen ryhmiin. Suositus on, että luokan oppilaita olisi 3-4/ryhmä. Oppilaan vanhemmat ja perheenjäsenet ovat oppilaan kanssa samassa ryhmässä. Ryhmiä voi olla yhteensä 2-6.
- Kerrotaan missä mikäkin toimintapiste sijaitsee.
- Toimintapisteissä kierto vapaasti. Aikasuositus yhdessä toimintapisteessä ololle max 15 min.
- Toimintapisteiden jälkeen kokoontuminen luokkaan tai lukuva kotiinlähtö.

Liikuntataidot- toimintapiste:

Varmista, että *liikuntasali* välineineen on käytössä. Ennen toimintapisteiden alkamista valmistele saliin kolmeen seuraavaan teemaan liittyviä välineitä lasten ja vanhempien vapaaseen käyttöön.

Tasapainorata esim. lattia on laavaa tyyliisesti: lattiakuviot, köydet, steppilaudat ym. käytössä olevat välineet.

Liikkumataidot esille esim. trampoliini, ponnahduslauta, aidat, köydet, puolapuut, hyppynarut.

Välineenkäsittelytaidot: esim. soft-tennis, sulkapallo, pehmo frisbee, pallon heitto seinään ja kiinniotto/kopittelu, koripallon pompottelu, hernepusseilla tarkkuusheitto

HUOM

Isommille (4-6lk.) liikuntataidot voidaan korvata myös erilaisilla haasteilla (esim. Vamos Välkälle).

Mikä meitä vahvistaa?

Toimintapisteiden paikka voi olla missä vain, missä seinällä tai pöydällä on vapaata tilaa. Laita aineisto näkyville. Jos tehtävä tehdään seinälle, varaa sinitarraa.

Mihin tätä tarvitaan?

Toimintapisteiden paikka voi olla missä vain, missä seinällä tai pöydällä on vapaata tilaa. Laita aineisto näkyville. Jos tehtävä tehdään seinälle, varaa sinitarraa.

Unelmien koulupäivä

Tilana mielellään luokkahuone, ruokala tms., missä on pöytätilaa. Järjestä tilaan ohjeiden lisäksi tulostettuja kysymyslomakkeita, tyhjiä papereita sekä kyniä. Laita ohjeet ja välineet näkyville paikalle. Lisäksi paikka, mihin vastaukset voi palauttaa. Ne voi antaa opettajan vapaaseen käyttöön illan päätteeksi.

Tietovisa

Tietovisaa varten luokkahuone tai muu suljettu tila toimii tilana parhaiten. Vie tietovisan kysymyspaperit vastauksineen ja ohjeineen tilaan valmiiksi näkyville paikalle.

Kumman valitset/Mielipidejana


Toimintapisteiden tilana voi olla esim. käytävä/aula. Laita ohjeet näkyville paikalle.

MIHIN TÄTÄ TARVITAAN?

Ryhmätehtävä:

Miettikää yhdessä, mistä kouluaineista on hyötyä missäkin ammatissa ja miksi. Yhdistäkää ammatit mielestänne oikeiden kouluaineiden alle.

Kun olette valmiit, kerätäkää kouluaineiden laput pois seuraavaa ryhmää varten.




MINUN UNELMIENI KOULUPÄIVÄ

Lapset vastaavat ja vanhempi avustaa tarvittaessa.

Millainen olisi sinun mielestäsi ihan paras koulupäivä?

Ota yksi tehtävälappu ja vastaa kysymyksiin. Voit halutessasi myös piirtää unelmien koulupäivästäsi vastausten lisäksi. Palauta valmiit paperit palautuslaatikkoon.



Minun unelmieni koulupäivä?

Mitä oppiaineita koulupäivänä olisi? Valitse 3-5 oppiainetta.

Mitä tekisit välitunnilla koulun alueella? Puhelinta tms. ei saa käyttää.

Opiskelisitko luokassa vai jossain muussa koulun tilassa?

Mitä olisi ruokana koululounaalla?

Keksi uusi oppiaine. Mitä haluaisit, että koulussa opetettaisiin?

Mitä muuta unelmien koulupäivässä olisi?

LAPSET VASTAAN AIKUISET - TIETOVISA


Lapset ovat valmistelleet vanhemmille 8 tietovisakysymystä liittyen heidän tämän hetkisiin kouluaineisiinsa.

Lapsia varten kysymykset ja niiden oikeat vastaukset ovat tämän ohjeen toisella puolella. Aikuiset esittävät näitä kysymyksiä lapsille ja lapset omat kysymyksensä aikuisille.

Kyselkää kysymyksiä vuoron perään ja miettikää oikeaa vastausta yhdessä ennen lopullisen vastauksen lukitsemista. Vastausaika yhteen kysymykseen on max. 30 sekuntia.

Jos vanhempia on enemmän kuin lapsia, voi joku vanhemmista olla myös tuomari ja esittää kaikki kysymykset.

Kumpi joukkue saa enemmän oikeita vastauksia?



LAPSET VASTAAN AIKUISET - TIETOVISAN KYSYMYKSET LAPSILLE 1-3 LK

Mikä näistä ei ole eläin: varaani, katamaraani, villasika?
Katamaraani

Onko pianossa eniten mustia vai valkoisia koskettimia?
Valkoisia

Mistä rusinat on tehty?
Viinirypäleistä


Kuka piirroshahmo asuu ananaksen sisällä meren pohjassa?
Paavo Pesusieni

Mistä maasta löytyy maailman suurin muuri?
Kiinasta

Mikä eläin on Alex elokuvassa Madagaskar?
Leijona

Kuinka monta rengasta on olympialipussa?
Viisi

Minkä nimisessä talossa Yhdysvaltain presidentti asuu?
Valkoisessa talossa



LAPSET VASTAAN AIKUISET - TIETOVISAN KYSYMYKSET LAPSILLE 4-6 LK

Kuinka monta pelaajaa voi enintään olla kussakin jalkapallojoukkueessa jalkapallo-ottelussa kentällä? (ilman vaihtopelaajia)
11

Missä kaupungissa on kellotorni nimeltä Big Ben?
Lontoossa

Missä julistetaan Suomen joulurauha?
Turussa


Mikä kuuluisa laiva upposi ensimmäisellä matkallaan vuonna 1912?
Titanic

Kuinka monta väriä on sateenkaarella?
7

Mikä on Harry Potterin pöllön nimi?
Hedvig

Mitä tarkoittaa synonyymi?
Samaa tarkoittavaa sanaa

Paljonko on neljäsosa puolikkaasta?
Kahdeksasosa



LIITE 6: VANHEMPIEN PALAUTEKYSELYN TULOKSET

Toiminnallisen vanhempainillan kokonaisuuden arviointi asteikolla 1-5

Lapseni tuli vanhempainiltan mielellään

4.4

Minusta näytti siltä, että lapsellani oli mukavaa illan aikana

4.8

Toivoisin itse samankaltaisia vanhempainilloja jatkossakin

4.9

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Toimintapisteiden arviointi asteikolla 1-5

Jokainen perheenjäsen pääsi osallistumaan toimintaan

4.9

Toimintapisteiden ohjeistus oli selkeä

4.8

Toimintapisteissä kierto oli jouhevaa

4.6

Täysin erimieltä

Täysin samaa mieltä

Voit halutessasi jättää sanalliset terveiset, risut tai ruusut:

Mukava yhteinen hetki.
On hieno tapa pitää
vanhempainiltoja näin.

Isot kiitokset hyvin
järjestetyistä illastoista.

Alku info oli kiva ja sen
avulla itsekin alkoi pohtia
asioita. Kivat innostavat
pisteet ja yhteistä tekemistä

Voit halutessasi jättää sanalliset terveiset, risut tai ruusut:

Tosi kiva ilta !

Tavuviivat tehtäviin
kiitos.. muuten aivan
huippu kierto

Huippu tapahtuma

Mukava ilta oli

Puhelinkysymykset
unelmakoulupäivässä
mahdollisesti pädit ym.

Oli mahtavaa, kiitos.

Hiljainen lyhyempi
tilaisuus olisi voinut
toimia

Todella mukava tapahtuma ja
vaikka lapsi ei ensin innostunut
lähtemään niin nautti kuitenkin
puuhailusta illan aikana.
Tällaisia voisi järjestää
useamminkin!